

アサーティブネストレーナーへの道

vol.4

アサーティブジャパンは、アサーティブネスを広く人々に知っていただく活動の一環として、「アサーティブネスの伝え手（トレーナー）を育成する」という大きなミッションを持っています。これまでアサーティブジャパンのトレーナー養成講座を修了された方々は、北海道から沖縄まで全国各地のそれぞれの現場でアサーティブネスを伝える活動を展開しています。

開催の呼び声が高かった次回のアサーティブネストレーナー養成講座ですが、11月から応募書類の請求を開始し、たくさんの方からご請求いただいております。

そこで今回の「アサーティブネストレーナーへの道」では、つい最近トレーナー養成講座を修了した方に、アサーティブジャパンの伝え手になるために、受講中どんなことに悩み葛藤したのか、正直な感想を語っていただきました。トレーナー養成講座の受講をご検討の方、ぜひ参考にしてみてください。

私の生き方こそをアサーティブに…

～私のトレーナー養成講座体験記～

滋賀県・Mさん

(第7期トレーナー養成講座修了生)

意外な自分の一面に気づいた

養成講座では、新しい仲間との出会いもあり、毎日がとても有意義でした。そして、自分自身にとって、大事なことに気づくことができた10か月でもありました。

しかし、その後半は少々しんどいものでした。

そのころの日記には、4月「何かと体力がキツイ」、5月「汐生さんの『doing（伝え方）よりbeing（自分のあり方）』の話が帰りの電車で効いてきた。ぐたと疲れた気持ち」、6月「ア、とか聞かなくて、ああアサーティブ……プレゼンどうしよう……となる。とにかく逃げたい」、とかこんなばっかりでした。

この「しんどい」の背景は、何だったのだろう……いろいろ考えてみました。

簡単に思いつくのは、プレゼンテーション（注・皆の前で発表すること。以下、プレゼン）の重圧です。これは本業である教師仲間にも言ってもわかってもら

えません。「仕事で毎日、人前でしゃべってるのに？」そうなのです。最近は、子どもだけではなく社会教育の分野で様々な方々の前で話す機会が増えてきているというのに、たかだか10人の前で言うプレゼンに自分でも意外なほど緊張してしまうのです。

明るくリラックスした雰囲気を作り出そうと思うあまりに、言葉はもつれるわ、髪やあごを触りまく



る変なクセは出るわ、汗は出るわ、質問に対する答えはどこにもないわで…。いや、曲がりなりにも学習を積んできたんだし、自分自身の中に何かあるはずなのに、それをしまっている場所が見あたらず…。結果として気のきいた一言はどこにもありません。

そして、プレゼンが終わった後の自分に対するフィードバックでは、講師の汐生さんから「良かったところはどこですか？」と聞かれるも、言葉が出ず、心の中で「そんなん、ないっっちゃうねん！」とツッコミを入れる、トホホの連続でした。

(これに懲りたわたしは、鏡台や洗面やトイレなどありとあらゆる鏡のあるところへ来ると、いきなり練習を始めてしまう症状を呈しました。家族にいやがられたのは言うまでもありません)



でした。今思い出すと恥ずかしいです。

日々のいそがしさに流されて、アサーティブになろうとしない自分を見過ごしていたばかりか、共に学ぶ仲間とのコミュニケーションにおいてさえ、努力を怠っていました。わたしの中の being としての「アサーティブネス」は、あまりにも希薄だったので

大事なことがすっぽりと抜け落ちていた

しかしながら、このしんどさの背景には、ある勘違いがあったのです。この、「伝え手になる」と言うことを「自分がアサーティブかどうかは別」と捉えたのが、わたしの大きな勘違いでした。

『わたしは、きれいな言葉でアサーティブネスについて語ることができる。そのために、コツコツと長年かけて勉強してきた。アサーティブネスを多くの人に広めたい!』

この思いだけで前半を突っ走っていたわたしは、自分が思い描く対象者にアサーティブネスを伝えるためだけに学んでいました。肩パッドも入っていないのに、肩は直角に切り上がり、気合い入りまくり…。そこに自分はどうか、という余地はありません

演台の上から朗々と語るより前に、生活の隅々でアサーティブになれるわたしのほうが、ずっとずっとなりたい自分の姿ではなかったのか? だから、あんなにしんどかったのかもしれない。まず生活、わたしの生き方、そこから向き合う必要があったんだ…。頭ではそう知っていながら、実感することができなかった…。

でも最後の最後に気づくことができ、やっと肩の力が抜けました。そしてその思いを講座の仲間にも伝えることができました。

「アサーティブネスを伝える」と「アサーティブに生きる」ことが重なる! そんな風に本当になりたいです。謙虚に生きていこうと思います。

次回(2010年度)のトレーナー養成講座は、2010年5月からスタート予定

開催時期: 2010年5月よりスタート予定。約一年間の講座です。開催場所: 東京都内を予定。

受講資格: 下記の①または②の条件を満たしていることが必要となります。

- ① 2009年度以降のステップアップ講座とアドバンス講座の両方を修了していること または…
- ② 2008年度以前のトレーナー養成準備講座を修了していること

詳しくはホームページ (www.assertive.org) をご覧ください。