

★ アサーティブネストレーナーへの道 ★

★ ★ ★ ★ ★

vol.2

生きることでアサーティブネスを伝えていく ～アサーティブジャパントレーナー会員の活動～

アサーティブジャパンには、トレーナー養成講座を修了したトレーナー会員の方々が全国各地で活動しています。このコーナーでは、アサーティブに生きること・アサーティブネスを伝えることにコミットし続けているトレーナー会員のユニークな生き方を紹介していきます。

～障がいがあるということ、 アサーティブネストレーナーであること（その1）～

アサーティブジャパントレーナー会員
総合コロニー希望が丘地域福祉支援センター勤務 / ボランティア団体「てくてくクラブ」代表
山形県・平間みゆき（ニックネーム：みゆきちゃん）

私はポリオによる小児麻痺により両下肢に障がいがあり、松葉杖や車椅子で生活をしています。私がアサーティブネストレーナー養成講座に参加したのは、2005年のことでした。山形県から車椅子で新幹線に乗り、東京駅で乗り換え、休日で混雑する渋谷駅の近くの会場にやっとたどりついた日のことを今でもよく憶えています。

現在、私は障がいをもつひとりの人間であり、また一方では障がい者を支援する立場の施設職員として仕事をしています。そんな私がなぜアサーティブネスと出会い、コミットし続けているのか、これまでの歩みを振り返ってみたいと思います。

自分が変わることで、まわりとの関係が変わり、
社会のあり方が変わっていく

トレーナー養成講座の中で「私のミッション」を書いてみようというセッションがありました。なぜ

「自分がアサーティブネスを伝えたいのか」を言葉にしてみることでした。

その時は、まだ自分が書いた「アサーティブネスを学び、人権を伝えたい。虐待や差別のない社会にしたい」という「私のミッション」と、アサーティブネスを伝えること、そして自分の行動がどう結びついていくかはよくわかりませんでした。最近になってやっとこういうことなのかもしれないとわかってきたような気がします。「私のミッション」は今でも私自身の中でゆるぎないものとして持ち続けています。

先日、遠方の講座に参加するために現地のホテルを探していたときのことです。行ったこともない大都会の人混みの中を車椅子で移動することになるので、駅から近く、雨や雪が降っても大丈夫な地下街から入れるホテルを見つけました。そのホテルは女性スタッフが企画した部屋があって、値段もお手ごろだしサービスも良さそうだし、きっと障がい者にもやさしいホテルにちがいないと思い、さっそく予

約の電話をしました。しかし電話をしてみると、そのホテルは3階のフロントまでエスカレーターしかないとのこと。「私は車椅子なのですが、エスカレーターに乗れますか？」ときくと、「車椅子はちょっと……」という返事。

アサーティブネスと出会う前であれば、「ああ……そうですか。車椅子はお断りですか。じゃいいです」と言って電話を切っていたでしょう。「車椅子だからしょうがないなあ、あきらめるしかない……」そうしているうちにだんだん腹が立ち、みじめになり、あそこのホテルはダメなところ！……というパターンに陥っていたと思います。

しかしアサーティブネスを学んだ私は、そのとき電話口で静かに伝えました。

「どうしても泊まりたいんです。何か良い方法はありますか？」

「そうですね……（少し間があり）業務用のエレベーターがありますが、それでよければ」

「そうですね！ それで大丈夫です」

そのあとは、到着したらフロントに電話をすればスタッフの人に案内してもらえるということに話がまとまり、宿泊は実現しました。

もしあの時、あきらめていたら、これからそのホテルを利用したいと思っている車椅子の障がい者や高齢者もあきらめることになっていたかもしれない。でも業務用エレベーターを利用できれば同じような立場の人も利用できるはず。もしかしたらエレベーターの工事をしてくれるかもしれない。インターネ



ット上に「身体の不自由な方はご相談ください」の一言が入るかもしれない。ホテルのスタッフにも、車椅子の利用者にどんな風に対応すればよいかを知ってもらえる、そうすれば人に優しいホテルになる、そして何よりもそこに利用者とホテルとのコミュニケーションが生まれるのではないかとすると、あきらめないで良かったと思いました。

こんな風に、日常の小さな出来事に私がアサーティブにかかわることによって、まわりとの関係が変わり、社会のあり方が変わっていくという手ごたえを少しずつ感じるが多くなりました。

一人ひとりが、日々の自分の行動をアサーティブに変えていくことが、結果としてアサーティブな社会をつくるのだということがわかってきたのです。

障がいがあることで、ずっとあきらめ続けてきた

障がいのない人であれば、ホテルがエスカレーターであっても、階段であっても、泊まりたいと思えば、別に意識することなく予約できるでしょう。しかしこのようにあたり前な生活の営みが阻害されていることがいわゆる「障がい」なのです。私にとって歩けないことが「障がい」ではなく、障がいのない人と同じようにあたり前に生活をしようと思うと不利な状況におかれていること、それが「障がい」なのだと思います。

私は7歳～15歳まで施設で暮らしました。施設にいた頃は自分の気持ちや意見を言おうとしても「人の世話になっているのだから、何でも素直に言うことのきく、我慢強い人になりなさい」という有言無言の圧力を感じて育ちました。だから大人になってもそんな風に生きていくことに何の疑問をもたずに生きてきました。

障がいのある人の中には、施設の中で一生をそこで終える人もいます。一度でいいから施設を出て、地域であたり前に暮らしたいと願ってもなかなか実現しません。

教育や就労の場面での分離や排除があり、結婚や



出産も祝福される前に「人の世話にならなければならない人が子供を育てられるの?」「子供は産めるの?」と言われ、悔しい思いをしたということもたくさんあるのです。建物も段差や階段があり、行きたい所に行けなかったり、利用したいのに利用できなかったりすることもあります。「障がい者をご遠慮ください」などと拒否されたりすることもあります。物理的、心理的、様々な制限や差別のなかで、選択肢は限られ、あきらめざるをえないような状況があります。

その結果、「障がいがある自分が悪いのだからしょうがない」「迷惑をかけてはいけない」「黙っていた方が良い」と思い込んでしまいます。このように周囲からの外的抑圧によって、自分自身もその抑圧を内面化し、自分で心に壁（バリア）をつくるようになってしまうのです。

私自身がそうでした。「どうせ何を言ってもダメ、もし自己主張したらもう何もしてもらえなくなる、嫌われるのが怖い」そうやって、次第に自分の本来の力が奪われていくパワレスな状況にあったと思います。

アサーティブネスとの出会い

そんなときに会ったのが、障害者自立生活運動でした。そこであたり前に生きること、普通の生活

を求めて闘う人達と出会いました。権利意識とは決してわがままなことではなく「自分を大切にできる心」であり、「言ってもいいんだよ」ということを教わりました。

それは自分にとっては、生き方や価値観がまったく変わるほどの驚きでした。同時にそれまで抑えていた理不尽な思い、怒り、悲しみや憎しみがあとからあとから湧き上がり、それを抑えきれずに私の周りにいた人達への攻撃的な態度や言動となり、気がつけば攻撃をうけた人は傷つき、次第に離れていったのです。

このままでは、私は孤独になってしまう、自分を何とかしたい。そんな時アサーティブネスとの出会ったのです。自分も相手も大切にしたいコミュニケーション。アサーティブネスと出会ったことが、さらに私を変える大きなきっかけとなりました。

アサーティブなコミュニケーションを身につけることによって一人一人がエンパワメント（自分の本来もっている力・内なる力を回復）し、まわりとも良い関係を築き、行動し社会に参画していくことで、障がいのある人もあたり前のように尊重され暮らしやすい社会に変えていくことに繋がっていくのではないかと。自分が変わることで、まわりとの関係が変わり、社会のあり方が変わるということ、を、少しずつ実感できるようになりました。

(次号に続く)

「アサーティブネスを<学ぶ人>から<伝える人>へ」 そんな希望を持つすべての人々を、アサーティブジャパン は応援しています。

アサーティブジャパン（AJ）は、アサーティブネスを広く人々に知っていただくために活動している特定非営利活動法人です。そんな AJ のミッションのひとつに、「アサーティブネスの伝え手（トレーナー）を育成する」という大きな柱があります。

この場合の「伝え手（トレーナー）」とは、一般的な資格や肩書きとはちょっと意味合いがちがいます。たしかに職業や市民活動としてのプロフェッショナルなトレーナーという意味もありますが、私たちが何よりも大事にしているのは、アサーティブネスを日々の暮らしや身近な人間関係の中で実践し続けることであり、その生き方によってまわりにアサーティブネスを伝えること。それがアサーティブネストレーナーの原点だと思っています。

ご自分の職場や家庭で、そして学校や病院や地域で・・・それぞれの現場で「アサーティブに生きる」ことでアサーティブネスを伝える人。そんなアサーティブネストレーナーとして、AJ と共に活動してみませんか？

次回（2010年度）アサーティブネストレーナー養成講座について

アサーティブネスの伝え手（アサーティブネストレーナー）となるために必要な知識とスキルを習得する講座が、「アサーティブネストレーナー養成講座」です。次回の養成講座は下記の予定で開催を企画しております。

- 開催時期：2010年5月よりスタート予定。約1年間の講座です。
- 開催地：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
- 選考について：トレーナー養成講座への受講資格がある全ての人々が自動的に受講できるわけではありません。多数のお申込があった場合は事務局にて選考させていただくことになりますので、何卒ご了承ください。
- その他：募集要項の詳細および、募集開始の時期については、2009年10月頃にアサーティブジャパンのホームページにて情報をアップいたします。いち早い情報をお求めの方は、AJのメールマガジン（月二回程度発行：無料）をお申込ください。（ホームページ上からお申込いただけます）