

# 2009年秋 ヨーロッパにおけるアサーティブネスの第一人者 アン・ディクソン氏を再び招へい ～本当の対等性を目指して～

アサーティブジャパンが初めてアン・ディクソンさんを日本に招へいしたのは、2006年の1月のこと。アンさんは、一連の講演会とワークショップの中で、アサーティブネス、特にその対等性や誠実性、外の力関係ではなく個人の内側にある力について精力的に語り、デモンストレーションを通して実践の仕方を見せてくださいました。

今年の秋もアンさんをお呼びし、本当の対等性を目指して、私たち一人ひとりはどうのように考え、どのように行動していけばいいのか、一緒に考えていきたいと思っています。

今回の特集では代表理事・森田汐生による特別寄稿と、前回の来日時に開催されたアサーティブジャパン会員向けの研修の模様をご紹介します。

**プロフィール:** 1980年代初めにイギリス国内で65万部を超えるベストセラーとなった『A Woman in Your Own Right』（邦題『第四の生き方』つげ書房新社）の著者であり、ヨーロッパにおけるアサーティブネスの第一人者。フリーランスの心理学者、女性の自己開発、アサーティブトレーニングに関する世界で最も権威あるトレーナーの一人でもある。これまで25年以上にわたり、世界各地で講演会やトレーニングを実施してきた。主な著書に『第四の生き方』（つげ書房新社・1998年）『ミラー・ウィズイン』（新水社・1995年）『それでも話し始めよう』（クレイン・2006年）



## 問われ続ける自らの「対等性」

アサーティブジャパン代表理事 森田汐生

初めてアン・ディクソンさんを招へいしたのは、2006年1月のことでした。アンさんは、講演会やワークショップなどを精力的にこなし、全国で600人以上の方にアサーティブネスの考え方とその方法について話をしてくださいました。

私自身、アサーティブネスに出会って20年以上になりますが、その思想の根底に流れる「誠実さ」「率直さ」「対等性」「権利」という概念は今も自分自身の生きる姿勢として大切にしています。特に「対等であること」ということについては、私自身のバックグラウンドがソーシャルワーカーだったこともあり、立場の違いを超えて対等な人間関係を作るためにアサーティブであることがどんなに必要か、身にしみて感じてきました。

アサーティブネスの「対等性」について、自分の理解の甘さを反省したことがこれまで2度あります。1度目

は2002年、フィリピンに1年間滞在したときのことです。社会に存在する想像を絶する大きな格差に衝撃を受け、対等な関係はがんばれば作っていけるという私の甘い認識はあっというまに崩れていきました。現実の社会の中で人間が本当に対等な関係を作っていくには、長い、長い時間がかかるというのが、フィリピンで学んだ事の一つでした。



2度目に対等性の概念が大きく変わったのは、2006年のアンさんの来日ワークショップでした。とりわけ2日間にわたる会員向けの研修では「対等性」の奥深さと厳しさを、これまで以上に突きつけられました。単に振る舞いや行動がアサーティブであるだけではない。相手を見る私たちの心のまなざしが、本当に誠実か、対等かが問われるということでした。



今日欧米で使われるアサーティブネスは、振る舞いや態度そのものに焦点をあてています。スマートでやり手で何事も冷静に対処し、弱さ見せることなくいつも強く美しく微笑んでいるような態度が、アサーティブネスのイメージになりつつあります。その結果、アサーティブネスに含まれる対等性の奥深さも可能性も変革性もすっかり消えてしまいました。

今回、再度アンさんを招へいするのは、もう一度彼女の口から、アサーティブネスの本質の話を知りたいという思いからでした。社会の格差が進み人と人とのかわりが希薄になっている今こそ、自分の権利も相手の権利も尊重しつつ、個人の内なる力を行使して人間関係や社会を変えていくことができる可能性を再度確認できたらと思っています。

もう一つ実は個人的にとっても楽しみにしているのは、今回会員向けに開催するワークショップです。今回は「セクシュアリティ」をテーマとしています。私自身は1991年にイギリスでアサーティブネストレーナーの資

格を取得した翌年、セクシュアリティのトレーナーの資格も取得しました。セクシュアリティとは、私たちがどうありたいのか、どう生きていきたいのか、心の中の願いは何か、人間関係で望むことは何かなど、私たちの生き方そのものを考えるものです。別の言葉でいえば、自分自身を過去も未来も含めてすべてを心から愛すること、といえるでしょうか。

そのセクシュアリティのテーマで週末の2日間を過ごすことができるのは、本当に楽しみです。どのような気づきを得ることができるのか、自分の内なる鏡を磨くことができるのか、そしてこれから私自身がどのように生きていきたいのかをしっかりと考える時間になりたいと思います。

みなさまも、ぜひアンさんの貴重な話を聞きにいらしてください。

## 2006年開催『アサーティブネスと社会変革』 ～アン・ディクソン氏によるトレーナー会員向け研修～

2006年に行われたこの研修では、アン・ディクソンさんが長年かけてつちかかってきた「真の対等性」に関するすどい洞察と温かいメッセージが紹介され、私たち会員の心を強く打ち、一人ひとりのコミュニケーションに大きな影響を与えてくれました。今回の来日では、このプログラムが一般の方向けに開催されます。以下に研修の中で語られたアン・ディクソンさんの言葉を抜粋してご紹介します。今回のイベントご参加のきっかけにいただければ幸いです。

### “「外側の力」と「内側の力」

みなさんの外側にある、社会の中に存在している力関係、それを私は「外側の力」と呼んでいます。これは必ず外側からやってくるもので、家族や組織、施設等をうまくまわしていくために存在しています。その力は常に上か下かと

いうことで測られています。

いわば「タテ関係の力」とも言えるのですが、これはいわゆるヒエラルキーによって、目に見える形で測ることができます。その名前や立場を聞くだけで、自分より「上」

## アン・ディクソン氏を再び招へい ～本当の対等性を目指して～

なのか“下”なのかということはずぐにわかります。

一方「内側の力」というものは、個々の人々の中に備わっていて、対等性に基づいた力のことです。この個人の「内側の力」とは、対等性を基盤としています。私は27年間、対等性とは何なのかということを経験するところはずつと話し続けてきました。そしてそれを聞いた人たちは「そうですね」と皆うなずきます。ところが、本当に意味での対等性とは何なのか、ということには理解されていないように思います。というのは基本的に私たちは自然と“上”か“下”かという尺度で物事を見るようになってきているからです。

しかし対等性というのは、個人の内側から生まれ出てくる力「内側の力」からやってくるものです。どのくらいお金を持っているかとか、両親がどういう人たちかとか、年齢や資格や知性にもかかわりない「内側の力」です。

それはつまり自分を尊重すること——自分の境界、そして他人との境界を認識していること——と大きな関係があります。

私たちが「内側の力」を失うとき、それは自分の感情と人の感情の区別がつかないことや、自分の責任と他人の責任との区別がつかないことからやってきます。そのことによって私たちは、自分にできることとできないことの区別がつかなくなって、混乱してしまうのです。私たちは自分の責任ではないにもかかわらず、そのことを自分の責任であるかのように自分を非難します。そういうときに自分自身の「内側の力」の力が失われてしまうということになります。

「外側の力」＝＜タテ関係の力＞には、変化していくという側面があります。すべての＜タテ関係の力＞がなくなったとき、私たちの手元に残るのはこの「内側の力」です。だからこそ「内側の力」が大事なのです。

たとえば男性の例をとってみると、仕事こそがアイデンティティのすべてであるような点がありますね。なので突然失業するような事態になると壊滅的な打撃となります。それによって自分の価値までがかわってしまうということ。こういう事態に陥ってしまう理由は、私たちがこの「外側の力」＝＜タテ関係の力＞のみに注目してしまっている結果なのです。

## ● 「内側の力」を強くするには

## 『不安を持ちながらも前に進むこと』

不安に向き合い、対処するという事です。アサーティブネスにおいてもこれは非常に大事な本質的なことです。不安感に圧倒されるあまりに、それにコントロールされる状態をそのままにしておくのではなく、その不安を抱えながらも何かできることがあります。もしそこで小さくてもいいから何かができれば、それによって自分の「内側の力」がアップするのです。

## 『反応するのではなく、自ら行動をすること』

何かを許可されるのを待つのではなく、自分の方から声を上げること。誰かの気分を害してしまったのではないかと気がかりなとき、不安を抱えて夜眠れない状態が続くよりは、その人のところへ行って、「もしかして、私の言ったことであなたが怒ったりがっかりしているのではないかと心配しているの」というふうに話しかけることができます。話しをすることによって、すっきりした気持ちになるでしょう。相手が気にしている場合と気にしていない場合があったとしても、相手がどう思っているかということよりも、むしろ自分のほうから第一歩を踏み出して、その空気を変えたということが大事なのです。

失敗したり間違えても別にいいのです。この点こそが「内側の力」とかかわる部分です。バカなことをしたかもしれない、ちょっとあきれた気分になることもあるかもしれませんが、しかしそれが「世界の終わり」ではありません。みなさんの人生、暮らし、そして仕事でどうぞ勇気を持ちつづけて進んでいってください。

“「自分は正しくて相手が間違っている」こう思っている限りは、相手と対等になるのは難しいと思ってください。「自分は絶対に正しい」この位置から一度離れないと、相手に対等に向き合うことはできません。ここでやりたいのは、どちらが“やるか”“やられるか”ではなく、真に対等な立場に立って向き合うことです。自分の本当の強さ、内側の力を使って対等にアプローチしていただきたいのです。”  
(以上、アン・ディクソンさんのレクチャーより)

