

アサーティブネストレーナーへの道

vol.3

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や、トレーナー養成講座の様子などを紹介していきます。

前号(20号)にて、両下肢に障がいがあり松葉杖や車椅子で生活をしている平間みゆきさん(アサーティブジャパントレーナー会員)の手記を掲載し、たくさんの反響をいただきました。前号の手記では、障がいをもつひとりの人間としての葛藤の日々と、アサーティブネスとの出会いを中心に語っていただきました。引き続き今号では、障がい者の社会参画について、また障がい者を支援する施設職員の立場としてのアサーティブネスについても語っていただきます。

～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2)～

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)

一歩踏み出す勇気と社会への参画

3年前、私が住んでいる米沢市で募集していた観光振興計画策定委員会の委員を市民公募しているのを見て、思い切って応募し、採用されました。

米沢は観光地でもあり、この地を訪れる人には、障がい者もいれば車椅子に乗った高齢の方、ベビーカーの子供をつれた家族も訪れます。そのような人達にも「来て良かった」と実感してもらえれば、そこに住む人にとっても暮らしやすい街となるはずです。

華々しいイベントは一時的な効果はあっても、長くは続きません。でも様々な人達に対してのおもてなし、ホスピタリティがあれば、「また来てみたい」という気持ちになり、リピーターが増えるのではない

か……そんなことを障がい者の視点で意見や提案をすることで、観光振興計画にバリアフリーに関するものがいくつ盛り込まれました。今、それを1つでも具現化するために仲間と活動を行うことで、さらにフィールドは広がっています。



職場での写真

昨年は市議会場にはじめて階段昇降機が設置され、バリアフリーが実現しました。このことで車椅子でも議会の傍聴などで参画することができます（車椅子での議会の傍聴は私が初めてでした）。このような体験を通して政策の場に参画することは大事な権利であることも痛感しました。

発言・提案の際には、いくつか気をつけていることがあります。

まずは相手に耳を閉ざさないで聞いてもらうこと、攻撃したり否定したりせず、相手がどんな人であっても自分を卑下することなく対等に向き合うこと。そして、その結果自分が考えている通りにならなくても、発言するかしないかも含め、自分で責任を引き受けること。

アサーティブネスの4つの柱を意識して、あきらめずに発言し、話し合いをすることにチャレンジしました。

抑圧する立場とされる立場を行ったり来たり。
そんな葛藤を引き受け続ける

現在の私は、ひとりの障がい者という立場でありながら、一方では施設職員という立場でもあります。

かつて自分が施設の職員から言われたことを無意識に口に出していることがありドキッとすることもあります。

施設はともすると閉鎖的、密室的で、職員は利用者よりも優位な立場にあり、知識も情報も解決する方法も持っているし、言葉で表現することもできます。そういう意味でも圧倒的に力があり、支配、非支配という関係に陥りやすい構造があります。利用者を「うん」と言わせることもできるし、左を向きたいのに右を向かせることもできる、それが人権侵害や虐待へと繋がってしまうこともあるのです。

『アサーティブネスの方法は、使い方によっては相手を支配・コントロールできる「危険な道具」になってしまうことがある。だから、何のために身につけるのかをしっかりと押さえておかなければならない』

養成講座の中で何回も耳にしたその言葉を噛み締



「障がいのある人の虐待防止ワークショップ」で、風船を使って「しほんだ心を膨らませよう」ということを説明。

め、決して驕（おご）ることなく謙虚に、そして誠実に向き合っていきたいと気持ちを引き締めることにしています。

障がい者として社会的には抑圧される側でありながら、施設職員としては一歩間違えると抑圧する側になり罪悪感に悩まされることもあります。その二つの立場を行ったり来たり、葛藤している日々です。しかしその立場は対立するものではありません。お互い理解しあい、ともに差別のない社会へ変えていく仲間として、手を繋ぎあう関係でありたいと思います。

今、何もしない5年後と、小さなことでも何かアクションを起した5年後は、何かがきっと変わっている。

一歩踏み出すかどうかは自分で選び、自分で決めることであり、そのことで生じる葛藤や責任は自分で引き受けることだと思います。

自分の中にある壁を崩し、一歩踏み出すことで、障がいのある自分に誇りを持ち、支援者という仕事に誇りを持てるようになりたいと思います。

時々、決して甘くはない現実で心が折れそうになることもたびたびですが、「アサーティブであること」を意識することで、避けるのではなく真っ直ぐに向き合ってみようという勇気が湧いてきます。



米沢市の「観光ガイド」の方たちを対象とした「車イス介助研修」

第7期アサーティブネストトレーナー養成講座が終了いたしました！

2008年10月からスタートした第7期養成講座、全10回のプログラムが無事に終了いたしました。今回はそのメンバーの中からお一人の方に、養成講座を終えられた感想を寄せていただきました。

相手からの評価に頼ってきた自分に気付いた

第7期アサーティブネストトレーナー養成講座修了生 Kさん・女性

ついつい相手を値踏みしてしまう自分

生きてきた道筋は全て違って、一人ひとりが一生懸命に生きていることは少しも変わらない。このことが養成講座の中で最も大きな学びでした。

「誠実」「率直」「対等」「自己責任」-相手と向き合う時の心の姿勢である「四つの柱」の中でも、とりわけむずかしく感じたのが「対等」でした。

よくないことと頭では分かっている、会話をしながら心のなかで相手を値踏みしたり、比較しては競い合う自分がいつもどこかにいました。「自分の方が優れている」と思えるときは満足しても、「相手の方が優れている」と思ったときには大きな無力感に襲われることとなります。



実際には、常に勝者であることは不可能なので、「勝っているか・負けているか」といった座標軸しか持たないことは本来とても危ういことです。にもかかわらず、そこを大きなより所としてきた自分の姿がはっきりと見えてきました。

養成講座では、「相手も自分と同じ、哀しみも喜びも抱えた一人の人間として向き合うこと」の大切さをくり返し学びます。その学びを体現するのが、参加者や先輩会員が自身の内面を語る「ショートトーク」の時間でした。

平気で暮らしているような笑顔の裏に、誰もが苦しみや葛藤をかかえていること、それでも自分らしく生きたいと懸命に日々を歩んでいることを知ると、相手への愛おしさがこみ上げてきました。同時に、人として深くつながっていることを感じ、自分のことも大切な存在と思えてくることが不思議でした。



このような感覚を通して、相手との比較の上で優れた存在であり続けるよりも、同じ人間として相手とのつながりを大切にする生きの方が、はるかに豊かに生きられるという実感を深めました。そして、つながりを保つためには「対話」の存在が必要不可欠であることも痛感しました。

「いい人」と思われたかった

一方で、日々の生活の中では、アサーティブであることの難しさをいまだに感じています。

要求にNOと言えなかったり、気もちや考えを伝えることが苦手な背景には、相手の期待に常に応え望みをかなえることがやさしさであるとする美意識や、常に「いい人」と思われていたい願望があります。長年かけてしみ付いた習慣や物の考え方をぬり替えることは容易ではありません。

しかし、相手と自分を比較することも、相手に良く思われようとすることも、自分の評価を相手にゆだねていることです。となると、相手が評価しなくなった時に自分の価値が終わることになります。「いい人」「優れた人」であるようにふるまうことは、結



局は自分を苦しめ、相手を恨む可能性をも秘めていることを、十分に認識しておかなくてはなりません。

養成講座を終えた今、相手の評価に頼らず真に自分に誇りと信頼を持ち、相手と優劣をつける生き方でなく深くつながる生き方を大切にしたいと強く願っています。

そのために、自分の心を誠実に言葉で表現する勇氣と、言葉に込められた相手の想いを切り捨てない愛情。この二つを大切に抱えながら日常を積み重ねていきたいと思っています。



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。