

★アサーティブの仲間たちによる
エッセイ
 &
コラム

自分に“YES”と言う

Fさん・男性

アサーティブネスを学んでからの一番の大きな変化は、自分に自信を持てるようになったということです。「12の権利」・ほめるワークなどで自分の良い所を素直に受け止められるようになったことや、批判に対処するワークで批判の正当・不当を区別できるようになったからです。今までは、他人から何か言われたら自分自身を否定された感覚で受け止めていたことが多かったのですが、うまく区別できるようになったと思います。

また、人からの誘いに対して堂々とNOと言えるようになり、自分の時間や自分らしさを確保できるようになり、今までよりストレスなく過ごせるようになりました。

今までは、断れずに飲み会につき合ったりして、内心「帰りたいのに…」「来たくないのにまた来てしまった…」など自己嫌悪になっていました。今思えば自分も周囲も楽しくなかったと思います。それが「NOと言えることようになったということは、自分にYESと言っているんだ!」ということに気づき、自己嫌悪もなくなり、自己信頼感も上がりました。

家族関係では、弟が「大学院に進学したい」と父親に言ったら反対を受けて、親子関係がギクシャクしたことがありました。私としても、家族が仲良いほうが良いし、弟の進学を応援したい気持ちがあったので仲を取り持つことにしました。

そこで父に対してまずは「父も弟も好きだから」という気持ちを伝えながら、「弟の進学したい気持ちを聞いてあげてほしい」という1点に要求の的を



絞って伝えました。

この課題は事前にアサーティブジャパンのロールプレイ講座で実際に練習しました。トレーナーからは「父と弟の問題だからあまり立ち入らないこと」「進学を認める主張はハードルが高いから話を聞いてほしいと言う要求に下げること」「話し終わったら「お茶入れるわ」と言う言葉などで話を終わらせること」などのフィードバックをいただき、非常に勉強になりました。

実際の場面ではこんな言葉を使って伝えました。「弟の問題やけども、お父さんも弟も好きやから、何とかしたいから間に入ってます」「今日は、弟の話を聞いてあげてほしい」「話し聞いてくれてありがとう。お茶でも入れるわ」

相手の気持ちを理解すること、自分の気持ちを伝えることに努め、自分の感情を爆発させることなく伝えることが出来ました。大成功だったと思います。

他にも友人からのゴルフや飲み会の誘いを断れるようになったし、仕事を依頼するときにボディランゲージも堂々とお願ひできるようになりました。

逆に難しい点は、職場で嫌なこといわれても

「えっ」「驚きました」「そう思っていたのですか」という言葉をはさめず、黙り込んで受け入れすぎてしまうこともまだまだありますし、気もちや要求を伝えて失敗したこともあります。

家庭での休日の朝のシーンです。土日は私が早く起きて妻がゆっくり寝ているというのが長年のスタイルでした。でも、せっかくの土日、ゆっくり妻と会話したいので、妻に「土日の朝は一緒にご飯食べたいなー」という妻が起きてきたときに素直に伝えたら、「せっかく起きたのにどうしてそんなこというの」とすねられて、なだめるのに2時間ぐらいかかったという失敗もしています。

おそらく妻は私の気もちを理解していたからこそ、いつもより早く起きてきたんだと思います。その事を理解せずにいきなり発言してしまったこと、そして伝えたタイミングが“起きてすぐ”だったことが失敗の原因だと思います。本当なら、「起きてくれたんだ、ありがとう」という気もちのほうを伝えたいといけなかったんですね。

また、ステップアップ講座でセクシャリティを扱ったところでは、男性にかかる社会からの抑圧や

自分の思い込みについて考えたのですが、“男だから生活の責任を持たないかん”とか“男だからしっかりせないかん”とか、「何か重いなー」という話になり、“男”にかかる重さを取り除くことに難しさを感じました。ただ、そうした抑圧や思い込みに対しては意識的でありたいと思ったので、「男だから”仕事しなきゃいけない”、男だから”引張っていかなければいけない”という思いにかられたときは、その既成概念を取り除こうとチャレンジしています。

最後にこのアサーティブの研修を数回受けていてできた友人とときどきメールしたり、次の講座であつたりと新しい仲間と楽しく会話できることが何より幸せで充実感があります。いい仲間めぐり合えたことに感謝です。



■ 購読メンバー募集のお知らせ

特定非営利活動法人アサーティブジャパンは、人と人とのよりよいコミュニケーションを旨として活動する市民団体（NPO）です。アサーティブネスについてもっと深く勉強したい、基礎から学びたい、あるいはアサーティブネスを自分の地域や団体でも開きたい、という方々のために、講座の開催、トレーナーの派遣、トレーナーの養成、情報の発信等の活動を行っています。

「購読メンバー」にお申し込みいただくと、年間4回アサーティブネスに関する最新情報とエッセーなど他では読めないアサーティブネスの情報を満載したニュースレター「アサーティブらいふ」をお届けします。

購読料は1年間：1,000円
2年分まとめてお支払いいただくと
1,800円とお得です！

忘れた頃に、お手元に届きます！！

定期的にアサーティブネスを意識したい方にぴったり！

編集後記

・今回の特集で、2006年来日時会の会員研修の様子をお伝えしましたが、いかがでしたか？ 私自身も原稿をまとめるために記録を読み返したのですが、なにしろアンさんの一言ひとことが奥深い！ 自分自身の根底を揺さぶられるような内容で、最近の自分の立ち位置を振り返りちょっと反省。とくに、夫よ、ごめん…。

・この間、講座で久しぶりに大阪へ行きました。（基礎in関西の参加者のみなさん、元気ですか〜）大阪に行って毎回思うこと、それは「関西の人はあつたかい」ということ。道を聞けばそうとう詳しく教えてくれるし（笑）、お店でちょっとしたものを買っただけでも会話が弾むし、なによりも他人に対して無関心じゃない、というところがなんだかほっとします。また10月に行くので、今からとても楽しみです。（さ）



※「アサーティブらいふ」の紙面での提供は2011年9月発行の30号で休止いたしました。現在定期購読のお申し込みは承っておりません。ご了承くださいませようお願い申し上げます。