

男性であることと アサーティブネス

アサーティブに生きることを選択した男性たち

ここ数年アサーティブトレーニングに男性の受講者が増えてきました。そこでよく目にするのが、社会から求められる「男たるものこうでなければいけない」というメッセージと、アサーティブネスの「自分を大切にしてい」というメッセージのギャップに苦悩する姿です。

そもそも気持ちを言うなんて弱音をはくみたいでイヤだ
稼いでなんぼ、競争に勝ってこそ男だ
自分を大切に？ 仕事ではそんなこと言ってもらえない

しかし、男性としての誇りを持ちながらも自らの生き方を見つめ、“自分らしさ”とアサーティブネスについて考えている人たちもいます。今回の特集では、3名の男性に登場していただき、ご自身の体験談をざっくばらんに語っていただきました。自分らしく生きたいと願う男性のみなさんへのヒントになれば幸いです。

「男とはこうあるべき」から少し自由に

大井健司・神戸市

会社では「男性の」上司・部下・同僚として、家庭では「夫」、「父」、または一人の「息子」として。それぞれの役割の中で、知らず知らずのうちに社会的な、または自分の理想として描く固定観念にとらわれて、自分らしさや自分と素直に向き合う機会が抑えられている…。私自身も含め、世の男性にはそんな現実があるのではないのでしょうか。

自分をきびしく評価

振り返ってみると、今までの自分が、それぞれの役割の中での「あるべき姿」に縛られて身動きが取れなくなっていたことを改めて感じます。

たとえば、会社での一挙一動、とりわけ大きなミーティングでの質問やプレゼンテーションのときに、「こんなことを言ったら、『馬鹿じゃない?』と

思われるんじゃないか?」と、部下・同僚・上司からの評価をずいぶん気にしていたと思います。そういった自分の不安な気持ちに勝手に一喜一憂し、それに流されて行動していました。いつも自分をきびしく評価し、本当の意味で自分を認めてあげていなかったのだと思います。もちろん、こういった「あるべき姿」を追いかけることは自分の成長をうながす素晴らしいことであり、悪いことだという意味ではありません。しかし、それが原因で不安や余計な緊張から、自分の本来の力が出し切れていなかったことに問題があったと思うのです。

職位の違いがあっても堂々と

しかし、アサーティブネスを学び始めてから、そういった自分の気持ちと誠実に向き合うことの大切さを知りました。不安を認めてあげることで「自分