

アサーティブネス実践記

こんなとき、 みなさんなら どうしますか？

上司の期待は高まる一方、でもわからないことがたくさんある…
注意をしたら生徒が逆ギレ。さて、なんと伝えようか…
子育てに閉そく感。助けを求めた実母と夫からは責められ…

アサーティブネスはなんにでも効く万能薬ではありません。
しかし、考え方とスキルを知っているだけでも、
気持ちが軽くなる場面、
ほっと一息つける場面はたくさんあります。
今回の特集では、難しい場面でもアサーティブであろうと
心がけている3名の方の体験談をご紹介します。
ぜひ、ここから勇気やヒントをつかんでください。



職場での負のスパイラルから抜け出す

Y.Y.(会社員)・東京都

仕事は私にとって成長の場であり、挑戦する場。失敗も、不安も、辛さも結果として自分を成長させてくれるものと思うと、本当に楽しくてたまりません。そう感じられるようになったのは、アサーティブネスに出会ってからです。

私は、4年前、これまでの経験とは全く違う分野に転職をしました。今の仕事はチャレンジしてみたいと思っていた仕事だったので、14年勤めたキャリアを捨て、1からスタートさせたのです。新しいことが始まる期待の半面、新入りは何かと見られているという意識があったので、常に元気でいなければならない、受けた仕事は必ずやり遂げなければならない、どんな人ともいい関係をつくり、例えば意見が違ってても相手に合わせなければならないと思っていました。

不安な気持ちをひた隠す

特に上司に対しては、「理解のある部下」として、どんな事も「はい、わかりました」と引き受けていました。しかし、1からスタートさせた仕事ですから、何をどう仕上げていいのかわからないのか、どこに提出すればいいのかわからないのか、全く分かりません。最初は、上司に確認をすることもできたのですが、「これまでのキャリアを活かして取り組んでくれればよいよ」の言葉を聞いてから、細かいことまで聞くのは評価を下げると思い、それからはこまめに確認することができなくなりました。それでも、自分の気持ちや考えは一切口にせず、不安な気持ちをひた隠し、悩みなどひとつもない元気な部下として、前向きに仕事に取り組んでいまし