

私のトレーナー養成講座体験記

葛藤を引き受けアサーティブに生きる

今回の「トレーナーへの道」では、第8期アサーティブネストレーナー養成講座を受講した3名の方に、一年を通じての自分の変化や、身近な人間関係の変化、そうはいつてもまだまだ難しいと思うことや葛藤など、いま感じていることをざっくばらんに語っていただきました。



※アサーティブジャパンは、アサーティブネスを広く人々に知っていただく活動の一環として、「アサーティブネスの伝え手（トレーナー）を育成する」という大きなミッションを持っています。これまでアサーティブジャパンのトレーナー養成講座を修了された方々は、北海道から沖縄まで全国各地のそれぞれの現場でアサーティブネスを伝える活動を展開しています。

怒りの感情を受け入れる ゆのやん（京都府）

トレーナー養成講座に通う中で、一番大きく変化したのは家族との関係でした。私は特に父が苦手で、話をしようとする、身体が固まり、無意識のうちに対決モードになっていました。そんな私が、変化しはじめたのは「怒る」自分を受け入れられるようになってからです。

私は腹が立つことがあっても「怒っても何も解決しない。だから自分が我慢すればいい」、そのように思って、怒りをなかつたことにしたり、言いたいことを言わずにいることが多くありました。講座の中で、怒りの感情を持つことはOKであると学びましたが、頭では理解していても、心はついていきませんでした。

しかし、ある日、恩師に対して心の底から腹が立つことがありました。まったくアサーティブではありませんでしたが、怒っていることを恩師に伝えました。怒って問題が解決したわけでもないのに、心の中に引っかかっていた「何か」が外れたのを感じ

ました。怒る自分もOKと心で受け入れられたのです。

相手を本当に理解しようとする

そして、それまでは「言っはいけない・言えない」と自分で自分の限界を決めてしまっていました。一度伝えられたことによって「言ってもいい・言えないわけではない」と思えるようになりました。しかし、だからといって何でもかんでも怒るということはありませんでした。なぜなら、この経験によって私は、相手を理解しようとしないうまま腹を立てていることが多かったと気付いたからです。

それ以来、「なぜそう言ったのか？」と相手の立場で考えることを心がけるようになりました。すると不思議なことに、人に対して腹が立つことが減ってきたのです。

父に対しても怒りの気持ちでいっぱいでしたが、それまでとは違った角度で見られるようになり、対