

ちいさな一歩を 踏み出そう！

アサーティブネスを実践しようと思っても、意外と身構えてしまってなかなか一歩を踏み出せないという声をよく聞きます。実はアサーティブネスは大きな一歩からではなく、ちょっとした小さな一歩から実践は始まります。そこで今回の特集では基礎講座を受講した3名の方に、小さな一歩を踏み出した体験談をお話いただきました。ぜひここから小さなヒントをつかんでください。



同僚の愚痴に悩んでいた私

もみじ・神奈川県

みなさん、はじめまして。原稿の依頼を受けて緊張している、もみじです。

私が講座を受けてみてちょっと楽になれたので、その一部分が伝わればいいなと思って、お書きしています。

私はいわゆる「言えないタイプ」です。仕事量が多くても協力関係があれば乗り越えられるのですが、感情的で強い口調の人にはめっぽう弱く、職場の殺伐とした人間関係にはデリケートに反応してしまいます。

信頼を損ねることを恐れ、ミスをしないように丁寧に仕事をして、派閥には入りたくないなど平日頃から用心しているような者です。

仕事はしたくてしておりますが、やっとなさなこと働いてきたのが実情で、カッコイイものではありませんでした。

でも、揺れながらもありのままに、できるところは誠実に、人生を大切に生きてきたから、「今」があるのかもしれないな、と時折自分を励ましています。

やられたらやり返す？

「言えないタイプ」としては、その分「相手から言われる」機会が多いわけで…、時にそれは攻撃的に感じたり、延々と続く愚痴の聞き役についついなくなってしまったりと、様々です。自分が昇進した時や、同僚の疲れが溜まっている時に、ちょっと辛い思いをしたこともありました。

私は仕事の後は楽しい話で気分転換したいので、文句・愚痴系の方と一緒に帰るのも億劫になり、相手の嫌な部分ばかりに目が向いてしまいました。

「言えるタイプ」の友人に相談すると、「やり返せ」