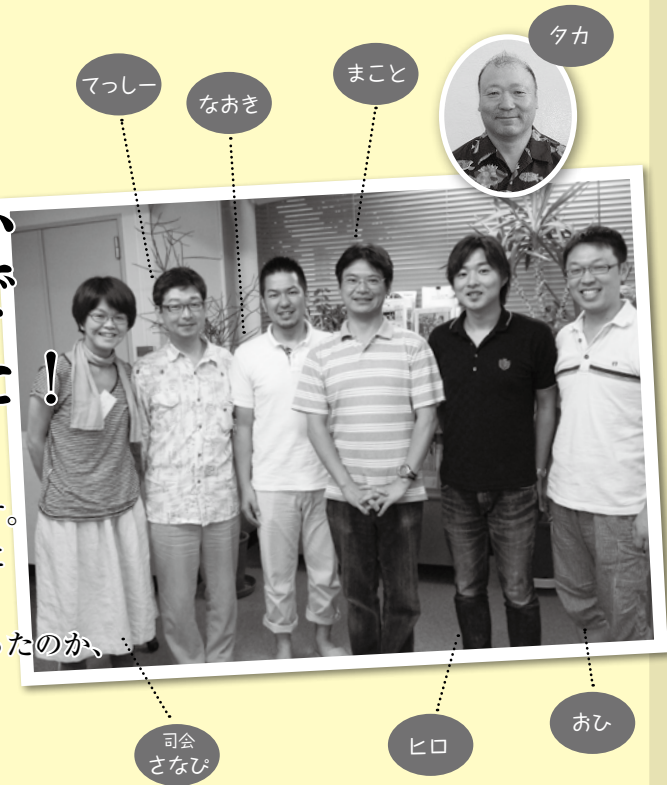


※アサーティブジャパンは、アサーティブネスを広く人々に知っていただく活動の一環として、「アサーティブネスの伝え手（トレーナー）を育成する」という大きなミッションを持っています。これまでアサーティブジャパンのトレーナー養成講座を修了された方々は、北海道から沖縄まで全国各地のそれぞれの現場でアサーティブネスを伝える活動を展開しています。

メンズトレーナー座談会

仕事、プライベート、アサーティブネスで毎日が変わりました！

ここ数年、男性の受講生が増えるのに伴い、男性トレーナーもだんだんと増えてきています。最終号の今回は、男性トレーナーのみなさんにアサーティブネスを学び実践し続けることで、仕事や身近な人間関係にどのような変化があったのか、ざっくばらんに語っていただきました。



——まずは仕事の場面でアサーティブネスがどう役に立っているのかおしえていただけますか？

タカ:今までは、仕事でイライラすることがあったとしても、自分でも何にイライラしているのかよくわからないまま、感情的に、どちらかというとなワハラに近いような形で部下や同僚にぶつけていました。アサーティブネスを学んでからは、非常に客観的のところから「何が起きていて、何が問題なのか」を見極め、対等感をもって自分の要求を伝えられる

ようになりました。組織の上下関係に“上司や部下であっても相手を人として見る”というまなざしが増え、人間味のある関わりや話し合いが増えた気がします。

おひ:話し合える関係を築けるといのは大きなメリットですね。プロジェクトを進める中で、マーケティングや技術部など部署間の主張やニーズは当然違います。今までは「マーケティングの言うことが一番強い」といった力関係が作用して物事が決まり、それ以外の部署は「イヤイヤやる」というのが