

初心者対象1日ワークショップ（京都）

- 1月31日 1日ワークショップ i n 京都
 - 会場：京都テルサ
 - 主催：アサーティブジャパン
 - 参加者数：25名

はじめてアサーティブトレーニングに触れる人たちを対象にした一日ワークショップです。まずはよく誤解されがちなアサーティブネスの理論について、レクチャーがありました。アサーティブネスとは、「絶対にまちがわない・言葉につまらない・傷つかない・不安にならない」そんな人間になることではありません。時としてまちがったり言葉につまったりしながらも、それでも自分も相手も尊重しよう、対等であろう、率直であろうとすること。そして感情についてよく理解することも、とても大切です。

<感情を感じることの大切さ>

「こんなことを感じてはいけない」と思うと、感情を見てみぬフリ（感じていないフリ）をしてしまいます。それが高じると、薬やお酒で忘れようとしたり、過食をしたりして感じないためにあらゆる手を尽くしてしまいます。どう感じるかについての責任はないけど、感じた結果どう行動するかについては責任が伴います。感じたままにふるまうのではなく、いかに誠実で対等で自己責任をもった行動していくか。アサーティブネスの基本からレクチャーを受けました。

<ではいったいどうしたら？>

アサーティブネスでは、感情を抑圧したりぶつけるのではなく、感情を言語化して伝えることに取り組みます。言語化されない気持ちは、たとえば次のような状態となって現れてきます → 「頭が真っ白になる・多弁になる・体が縮こまる・ぶっきらぼうな態度や皮肉になる・ごめんね、すみません、と言い過ぎるetc...」。

これらのような自分や他人を傷つけるやり方ではなく、まわりくどい表現でもなく、率直に

感情を言葉にして（感情を言語化して）伝えること。そのうえで要求を伝えたり、ノーと言って断ることについて、具体的な事例を出し合ってロールプレイをやってみました。

参加された方々の感想

- 「あなたにとってはつまらないことかもしれない。でも私にとってはとても大事なことです」と、相手にまっすぐ向き合っ明確に伝えるという姿勢に、目が覚めるような思いがしました。相手にとってどうであれ、自分にとって大事なことをしっかり胸に刻んで、相手と向き合いたいです。
- 気持ちをうまく伝えられないのは自分ひとりなのでは？ と思って悩んでいましたが、気持ちを言語化して伝えることは、日本人だけではなく欧米の人たちにとっても難しいということを知りました。はじめてのアサーティブトレーニングを、アン・ディクソンさんから吸収できたことは本当に幸運でした。
- 不安な気持ちを押し殺していることが、多弁や攻撃を招くという説明に納得しました。ロールプレイを通して、さまざまな事例を実感として学べたこともとても貴重でした。
- 「言いにくいことを自分から話し始めたなら、話を終わらせるのも自分の責任」「話し合える余地を残して（話し合いのドアを開けたまま）、話は短めに切り上げる」など、目からうろこが落ち続けた1日でした。