

「職場におけるアサーティブネス」 アサーティブトレーニング上級編（渋谷）

- 2月8日 アサーティブトレーニング上級編「職場におけるアサーティブネス」
 - 主催：アサーティブジャパン
 - 参加者数：28名
 - 会場：京都テルサ

この講座は職場でのアサーティブネスにテーマを絞って開催されました。

職場や仕事にからむ場面で起こりがちなこととして、次のようなことがあります。

- 上の人に意見を言うところ、「自分にはそんな権利はない」と信じてしまう
- 何かを言うことでマイナスな結果になってしまうのでは…と恐れる
- 部下に対しては、多少攻撃的に言ってもいいと信じている e t c . . .

まずは自分自身がそのような視点でものごとを見ているのだということに気づいてみるのが大切です。そのような見方をしているということ自体が、職場でのコミュニケーションを難しくしているのですから。

たしかに職場には「タテ関係」のヒエラルキーは存在しています。しかし問題なのは、私たち個人の内側にまで、そのヒエラルキーを内面化して取り込んでしまうこと。「タテ関係」のヒエラルキーとは、あくまで外側のもの。個人がもともと持っている「内側の力」を信頼し、育てていくことで、「外側の仕組み」にどう対応するかを選択することはできます。実際に他者に何かを伝えるときは、お互いの背景を考慮する必要があります。「お互いの背景」とは、たとえばヒエラルキーやシステムのこと。そのような背景こそが、私たちのコミュニケーションに大きな影響を与えるのですから。

以上のようなポイントを理解したうえで、上司と部下、依頼主と依頼先（お客様）、教師と生徒たち、などさまざまな場面をロールプレイでとりあげ、「外側にあるタテ関係」に巻き込まれずに対等にコミュニケーションすることを身を持って学べた一日講座でした

参加された方々の感想

- 「たて関係のはしごは外にあるのに、内面化してしまう。そして支配されてしまっていることが問題。変えられるヒエラルキーは、内面のヒエラルキー」というお話が心に残りました。気に入った言葉は、「自分のアイデアにわくわくしよう！」です。この二つの言葉は、そうすることで内側の力が高まり、人と対等になることができるもの。日々心の中で繰り返しています。
- 日本でも長い間アサーティブネスがアグレッシブ（攻撃的）やディマンディング（要求過多）と誤解されて使われている状況が多いと思います。日本人がもともと持っているお互いを敬う思想を英国人のディクソンさんに教えていただいた感があります。
- 自分が強い立場にあるとき、「はしご」から降りたがっている（「はしご」を認めたくない）のだということに気づきました。でも、「はしご」の存在を認めただうえで、そこでのタテ関係の力ではなく自分の内側の力を発揮することが大事なのだということがわかりました。今までは、「はしご」の下にいるときにアサーティブな対等性を発揮することは大事だとは思っていましたが、上にいるときも同じなのですね。この日のために遠方から参加することができて、本当に良かったと思っています。

