

アサーティブトレーニング基礎編 しっかり2日間コース（渋谷）

- 2月11日, 12日 アサーティブトレーニング基礎編
 - 会場：渋谷こどもの城
 - 主催：アサーティブジャパン
 - 参加者数：33名

この講座では、アン・ディクソン氏による「アサーティブネス」の基本を学びながら、「相手にまっすぐ向き合う」ロールプレイを通して、各自の課題に取り組む2日間の講座です。アサーティブネスになれない場面に共通しているのは、「不安感」を持っているということ。

相手にまっすぐ向き合おうとすると、私たちは”相手に嫌われるのではないか””相手に悪いのではないかと”という不安感から、ついつい先延ばしにしたり、NOと言いたいのにイエスと言ってしまいます。しかしそうすることでたとえ短期的には不安は減ったとしても、長期的にはその不安は怒りへとつながり、ますますコミュニケーションを難しくしています。

はっきりと意思を伝えたりNOと言うことによって、一時的な不安は増しても長期的には自分自身のやりたいことが明確になり、大切な人・事柄とのかかわり合いを増やすことができ、自分自身の選択肢が増えるのです。

アサーティブネスなコミュニケーションがなぜ必要なのか、そして感情について（特に「怒り」について）の理解と取り扱いについてのレクチャーを受けたあと、参加者自身がいろいろなテーマのロールプレイに取り組みました。

- 権威の前にすくまずに、堂々とこちらの要求を伝える。
- 何度も断れずに積み重なってしまった「NO」を、攻撃的にならずに伝える。
- 長い歴史のある人間関係の問題について、攻撃的にならずに持ちだす。etc

いずれの課題も、話しはじめる際に「言いにくい、気まずい、緊張してる」など気持ちを言葉にして自己開示することの重要性と、攻撃性をはらまず対等に相手に向き合っているかどうか、などの点をくり返しフィードバックされていました。

2日間を通じて、＜不安感＞や＜怒り＞、＜タテ関係における個人の内側の力＞などの理解を深めながら、一人ひとりの参加者がエンパワーされていく講座となりました。

参加された方々の感想

- アサーティブネスとは、人と人が真正面から向き合うことなのではないかと思ってきましたが、今回のアンさんのワークショップを受けて、改めて「内側の力（パーソナルパワー）」という視点から、その思いを強くしました。真正面から向き合うことは葛藤を生むこと。だから時としてともしんどくてエネルギーが要ること。でもその葛藤を乗り越えてお互いに歩み寄ることで、真の交流が生まれ、そこにはゆるぎない信頼が生まれる・・・あきらめずに人と向き合い続けたいと思います。
- アサーティブネスは少数派であること、理解されることが難しいことなど、すべてを踏まえたうえで、それでも個人はもちろんもっと大きな意味でも波及効果があると信じている…と、アン・ディクソンさんがおっしゃっていたこと。とても励みになりました。
- アンさん自身が、自分の「内側の力」に確信を持って立っている姿。そして技術の伝え手ではなく、「内側の力」を発揮しているモデルとしてそこにいる姿を目の当たりにできたことが、なによりも感動的でした。アサーティブネスとは、対等性。そして、目に見えない理想を実現していくための方法であるということ、改めて確信しました。
- 勇気を持ってご自身の課題をロールプレイしていただいた個々の参加者の方々の言語と非言語（態度や姿勢）が、アン・ディクソン氏のアドバイスを取り入れながら、ロールプレイの回を重ねるたびに変わっていく様子はとても感動的でした。そして、泣きながらも自信を持ってチャレンジしている方々の姿にも、大きな勇気をいただきました。単に自分

が変わるだけでなく、他者との関係の中でのアサーティブネスが理解できたように思います。

