

アン・ディクソン来日記念講演会 in 大阪

アン・ディクソン来日記念・大阪講演

アサーティブネス ー対等なコミュニケーションをはじめようー

- 日付：2009年11月14日（土）
- 時間：13：30～16：00
- 会場：新梅田研修センター（大阪府大阪市）
- 参加人数：164人



大阪講演は、心配されていたお天気も回復しほぼ満員の状態でなごやかにスタートしました。まずはアサーティブトレーニングの歴史から話は始まりました。時代の移り変わりと共に変遷してきたアサーティブトレーニングを、アンさん自身の体験を踏まえ、現在の対等でない世界でこそ、より重要度が増してきているということ、また、アサーティブであるということは、「選択である」ということをうかがうことができました。

アサーティブの広がりとともに、誤解を生んできた経緯と、それがどのように社会の構造と関係しているか。そして、「静かに攻撃すること」がアサーティブと誤解され、毎回ほしいものが手に入るというイメージがあることについての悲しみも正直に語っていただきました。その中で、タテ関係の"ものさし"だけで人と向き合うのではなく、人間として対等であるというまなざしと個人の内側の力をもって向き合うことの重要性も語られました。

前半はレクチャー、そして後半は、参加者を二人～三人のグループにわけての簡単なグループワークを中心に進められ、最後に参加者からの熱心な質問に答える形となりました。

参加された方々の感想

- 個人の内側に生まれながらに備わっている力、個性、それらを誠実に認めること。これは他者を理解し思いやることにつながると感じました。他者ももちろん内側の力をもっているのだからそれも尊重しようと思えました。
- 「自分の正直な気持ちを探し出すことから始まる」、アサーティブの技法の前に、やはり自分がどう思っているのか、どうしたいのかが明確になっていないと、相手にも伝わらないと思いました。
- タテ関係の力と個人の内側の力についてのお話がとても印象的でした。タテ社会の決して対等ではない社会を生きていくために、アサーティブネスをもっと学びたいです。
- 今回の講演で初めてアサーティブネスについて触れました。大変わかりやすく、興味深い内容でした。とくにタテ関係の力が一時的なものであるということ。また、それを永久的なものにしようとすると、必ず攻撃的になってしまうということ。心から同意できる内容でした。今後より勉強していきたいと思いました。ありがとうございました。
- はじめてアサーティブネスについて聞いたのですが、すべてが新鮮でした。「対等性」や「内側の力」という言葉の意味がわかったのは収穫でした。
- 自分の感情を認め気づくことが大切で、自分がどうしたいのかをちゃんと知る、という言葉が印象に残りました。「相手のことを考えなさい」といわれ育てられたので、「自分がどうしたいのか」をあまり考えてこなかったのですが、たしかに内側にため込むと、ため込んだ分だけそれが怒りや不満に結びつくな、とあらためて感じました。受け身と攻撃が表裏一体という言葉も非常に納得が이었습니다。

