

アン・ディクソンに学ぶ アサーティブネスの理論と実践（大阪）

- 日時：2009年11月15（日）
- 時間：9：30～16：30
- 会場：梅田センタービル（大阪府大阪市）
- 参加人数：38名



来日直後の初めてのワークショップということもあり、参加者の高い期待感の中、アン・ディクソン氏の「今日は冒険」という言葉からWSは始まりました。

始めに、攻撃的、受身的な態度をとる人の根本は同じ不安感からである。アサーティブネスとは不安感を持ちつつも声に出すことや、そういう自分を信じることである、などと講義がありました。その後は参加者に課題を出してもらい、その都度講義や質疑応答を挟み、率直に頼んでみよう、ノーと言ってはっきり断るなどのデモンストレーションが実施されました。

全体を通して、参加者はとても積極的で、他の参加者の課題整理を聞きながら、自分の課題に大きく気づくなど、アンさんの言葉を一言ひと聞き漏らさずに自分のものにしようとしている姿が見受けられました。

またデモンストレーションでのアンさんの問いかけに対して真摯に自分に向き合う行為者の姿はアンさんの「今日は冒険」という冒頭の言葉の通りで、自分自身本当はどうしたいのかと誠実に自問し、新しいやり方に挑戦していく姿がとても印象的でした。

そして行為者の本当の要求を具体的に（熱心に）聞き、整理していくアンさんの姿はアサーティブネスそのものでした。以上アサーティブネスの学びが非常に大きい大阪での1日ワークショップでした。

参加された方々の感想

- ロールプレイのデモンストレーションが自分の問題と重なり、大変参考になりました。アン・ディクソンさんからとても温かみを感じ、心がいやされました。
- 自分の感情に正直になるということ、そして自分の要求の的をしぼって主張するということが印象に残っています。大変わかりやすかったので、これからの人生に活かせそうです。
- コミュニケーションを人のせいにするのではなく、自分の責任もきちんととらえることの重要性を理解できました。心にしみるワークショップでした。
- 「自分自身が求めているものに誠実になる」というアンさんのメッセージが心に残っています。自分の心の中、内側にあるものに気づくことができました。
- とても分かりやすく伝えてくださってありがとうございました。一人ひとりに対する的確な質問とその奥にある温かいまなざしが素敵でした。
- 大切な話を伝えるときは、相手がこちらの目を見るまで話し始めてはいけない、ということが学べてよかったです。アンさんの思いやりのある態度を見習いたいです。
- 自分はどうしたいのか、相手にどうしてほしいのかをはっきり伝えることの大切さを実感しました。また、今までそのことを大切にしていなかった自分自身に気づけて良かったです。
- 毅然として生きること、正直に生きることとはどういうことかをあらためて考えさせられました。
- 自分の素直な気持ちを言葉にして相手に伝えることが、コミュニケーションをとる上で大切であることが手に取るようにわかりました。

- やさしいまなざしと具体的な説明でとてもわかりやすかったです。人種や言語の壁をまったく感じませんでした。あり方そのものがアサーティブな方なのだと実感しました。また日本にきてください。
- 表情やしぐさ、声のトーンや話す速度に、アサーティブネスへの深い深い思いを感じ、とても感激しました。これまでの学びがより明確になり、次のステップへの意欲が増しました。
- 自分の心の中におこる感情を否定せずに今ある自分自身からスタートする、というメッセージがくり返しあったことがとても印象に残りました。あらためて自分にOKを出すことができ、自信を持てた一日となりました。

