

中級編・職場に活かすアサーティブネス（東京）

東京・1日ワークショップ・中級編

職場に活かすアサーティブネス

- 日付：2009年11月19日（木）
- 時間：9：30～16：00
- 会場：こどもの城（東京都渋谷区）
- 参加人数：38人



職場や仕事にかかわるコミュニケーションをテーマにした1日ワークショップでした。最初にアン氏による簡単なレクチャーのあと、実際の職場でのコミュニケーションの課題（事例）を参加者より出してもらい、その事例をロールプレイ（デモンストレーション）で次々に取り上げていきました。

上司と部下、施術者とクライアント、ドクターと医療スタッフ、年上の同僚や感情的にふるまう職場スタッフへの対応etc・・・、職場における上下関係をうまく取り扱いながら、それでも人間として対等に伝えるにはどうしたらいいのか？ デモンストレーションを重ねるうちに、そのいくつかのポイントが明確になってきました。

ひとつは、相手を目の前にしたときの自分の感情（恐れや不安など・・・）を的確に捉えておくこと。そして相手に要求するときは、過去のできごとや積み重なった相手への不満に目を向けるのではなく、常に「今、自分が何を望んでいるのか」を明確にし、そこにフォーカスして伝えること。またコミュニケーションの半分の責任は自分にもあることを自覚し、自己責任にも言及すること。

アン氏のアドバイスによって見る見る変化していくロールプレイを目の当たりにし、職場でのアサーティブネスの奥深さを学んだ一日でした。

参加された方々の感想

- ロールプレイのフィードバックは”目からうろこ”でたくさんの気づきをいただきました。具体的で鋭いアドバイスに感動しました。タテ関係の力があっても対等に話ができるんだということがわかり、とても嬉しかったです。
- 攻撃的になってしまう自分の内側が少しだけわかった気がします。あと、言えなかったと思っていたことが、実は自分が言わない選択をしていたということも気がつきました。アサーティブネスの理論が体と心で理解できた1日でした。
- 「的をしぼる」ということの奥深さがさらに理解できました。自分に正直になることが結果として相手を大切にすることにつながるというところに希望がもてました。
- 上下関係と内側の力は両立するということが、ロールプレイを見ていてそのことがよくわかりました。とても貴重な場に参加することができたという思いでいっぱいです。
- 他人のせいにせずに自分の責任を考えること、不安から逃げずにいることの大切さを学びました。
- 具体的なケースは様々な状況でしたが、アンさんが一つひとつポイントに基づいて進めていく姿から、氷が解けていくような感覚を持てたことが印象に残っています。どれも納得できる話でした。
- 対話を始めるときは、過去の歴史に対してではなく、今日から築くものへと向かうまなざしが大事だということが印象に残っています。アンさんからは大きな情熱を感じました。

