

上級編・アサーティブネスに学ぶ真の対等性（東京）

東京・2日間ワークショップ・上級編
アサーティブネスに学ぶ真の対等性

- 日付：2009年11月22日（日）23日（月）
- 時間：1日目 10：00～17：00 2日目9：30～16：30
- 会場：総評会館（東京都千代田区）
- 参加人数：38人



さまざまな人間関係の中で、真に対等であるためにはどうしたらいいのかをテーマにした2日間のワークショップでした。アン氏によるレクチャーでは、「タテ関係の力」と「個人の内側の力」についての説明がありました。「タテ関係の力」がどのように作られ、社会のシステムの中で機能しているか…。その中で「個人の内側の力」はどのように弱められていくのか…。そこで、アン氏からは「タテ関係の力」という、常に外側から与えられる一時的な力だけで人と向き合うのではなく、「個人の内側の力」という対等性に基づく力を使って向き合うことの重要性が説かれました。

「相手を中心に据えてコミュニケーションするのではなく、
自分自身を軸として相手と向き合う」

「本当に何を望んでいるのか、自分の中で明確にする」

「自分の感情を相手のせいにして責めない」

「攻撃性は相手のコミュニケーションを閉ざしてしまう」などのポイントを押さえながらのレクチャーとロールプレイ（デモンストレーション）によって、具体的に真の対等性について理解を深めることができました。

デモンストレーションでは「アルコールの問題を抱える同僚に対して」や「メールによりこじれてしまった関係について」、「同僚の"女だから"という発言に対して」などの事例や、上司と部下、母と娘、教師と学生、妻と夫、娘と父など、さまざまな難しい場面に取り組みました。

そこでくり返しのべられたのが、「パターン化された人間関係の中で、自分がどのような対応を取り続けてきたか自覚的であること」です。パターン化されたのはすべて相手のせいではないということ。そこには、どんな対応を取り続けてきたかという半分の責任を認識できれば、相手を責めることをやめられる、ということ。アン氏のアドバイスによってみるみる攻撃性を排除した伝え方になっていく姿は非常に感動的でした。最後は大きな拍手とともに終了。充実した2日間でした。

参加された方々の感想

- 自分の思いや気持ちを言葉にすることを通じて人は変わることができると実感しました。実際に前に出てロールプレイをさせていただき、これを機会に長年のわだかまりであった母との関係を変えていくことができそうです。
- ロールプレイで思ってもいなかった自分の感情に気づきました。冷静に対処できると思っていたのですが、長い間傷ついていた自分がいました。貴重な体験をすることができました。ありがとうございました。
- 温かさに包まれているような気持ちになりました。すべての事例を大切に扱い、大事にしてくださいました。
- 気づかないうちに、自分が正しくて相手が間違っている、という思い込みが相手への攻撃性となって表れてしまうということが心に残っています。小さな積み重ねが自信につながる、自分にもそれができるんだとメッセージをいただきました。

- アンさんのフェアな姿勢に感銘を受けました。アンさんを見ていて、アサーティブであることは人として「自由」でいられることなのかな、と思いました。2日間ありがとうございました。
- ロールプレイを通じて、父に対してとても大きな拒絶感を持っていたことに気づきました。そしてそれを言葉にしていなくても、父に伝わっており、だからこそ父は怒っていたのだということにも気づきました。私にとっては前に出てロールプレイをするのは勇気のいることでしたが、手をあげてみてホントに良かったです。
- 自分を”正”とし、相手を”誤”とする考え方を換え、相手に対等に向き合うことの重要性を強く感じました。アンさんの温かさと豊かな感性を拝見して、私もアンさんのようになりたいとあこがれの思いをいただきました。これから成長していく上でのよいモデルに出会えたことを嬉しく思っています。

