「NOと言える関係を」

ぬくもり講座でアサーションを学ぶ

園田雅代先生の講演でスタート

NPOぬくもりほっとらいんの一般市民向け傾聴啓発事業「ぬくもり講座」が、全4回のカリキュラムでスタートした。会場は習志野市茜浜ホール。第1回は6月4日、創価大学大学院教授・園田雅代先生をお迎えし、楽しくわかりやすい実践的講座「アサーションって何だろう」と題して行われた。

練習で上達する

「スポーツと同じで練習が命。コミュニケーションも最初は出来なくて当然」

園田先生の力強い言葉に、会場は一気にリラックスムードに。ホールを埋めた約80名の参加者は、それなら練習してみようとやる気アップ。クイズやペアになった人同士で気持ちを伝えあうワークで緊張や警戒感がなくなり、大いに盛り上がる。話して聴き合う、考えて感じ合うプロセスそのものがアサーティブの意味だと実感してゆく。

自己表現と内面両方を育てる

アサーションとは、自分の気持ち・考え・意見を、率直・正直に、その場に合った適切な方法で伝える表現手法。「嫌なことはハッキリとNOと言う。でも適切な言い方で」ということだ。

「それは自分も相手も大切にすることに繋がる」と説明される講師。練習を積み、実際のコミュニケーション力を上げ、自分の考え方、ものの見方、感じ方という内面も育てていくのが特色だという。そもそもは1960年代イギリス、アメリカを中心に基本的人権、社会教育、コミュニケーションを切り口に発展してきた。日本では20年前から対人援助職のセルフケアのためのアサーションに力をいれている。また学校や会社で、いじめやハラスメントされそうなとき「嫌なことは嫌」と主張する教育にも、アサーションは取り入れられている。

欲求不満になる「おどおどさん」

講師は、アサーションの観点から、人間の性格を3つに分類してみせた。

まず最初はノン・アサーティブなタイプ。別名「おどおどさん」だ。非主張的スタイルということもできる。

主張したいのに出来ない、自分より相手を優先。わかってもらえない欲求不満がたまり、やがて相手への嫌悪にすり代わっていく。または、自分を卑下し責める。

「人と違ってはいけない」「相手と葛藤など起こす人間関係はいけない」という価値観を持つと、「おどおどさん」になりやすい。相手に配慮しているようで実は相手に対して率直でなく、自分に対しても不正直。沈黙が怖い、周りの空気を壊すのが怖いから明るくいっぱいしゃべるけど、一番言いたいことが言えないタイプ。うなずく参加者も多い。

相手を犠牲にする「いばりやさん」「陰険さん」

自分の気持ちを優先し、お構いなしで相手を決めつけるのがアグレッシブで攻撃的な人。「人間関係は競争だ、勝たなければ」「弱味を見せたらつけ込まれる」と思い込むと「いばりやさん」になりやすい。

相手を自分の思い通りにさせたいから、相手の犠牲の上に立った自己表現になる。陰口を言う、無視をする、冷笑し皮肉を言う、操作して自分の思い通りに動かそうとするなど一見攻撃的に見えないが実は相手をモヤモヤと嫌な気持ちにさせるのが「陰険さん」だ。

アサーティブな「さわやかさん」をめざして

自分も相手も大切にする。お互いが気持ちや考えを率直に出し合い関係を深めていこうとするのが「さわやかさん」。アサーションがめざすものはこれだ。

「ただ『言いたいことを堂々と言う』『波風立てず相手を傷つけないように言う』だけがアサーションではないことに注意してください」と講師。その前提として、自分の気持ちを明確に把握する必要があるという。自分に正直にならなければ、相手に伝えることも出来ない、ということだ。

「人との違い、ズレ、葛藤が起こることを覚悟し、それを尊重し、引き受けていこうとする気持ちが『さわやかさん』の特徴なんです。相手の反応次第で自分の自信が上下しないというのもポイント。相手を思う通りには変えられない、という視点を持ち、持ちこたえている自分は偉いじゃないか、と自己信頼と自信を育てるというのが理想です」と説明された。

よき聴き手になるために

そうはいっても、幼少期からのしつけや学習環境で、誰もが知らず知らずのうちにノン・アサーティブな感覚を身に付けているもの。

「『長いものに巻かれろ』といって和を重んじる日本では特にそう」と講師。

「でも、だからダメというのではなく、どんどん練習して変えていける」との言葉に、参加者の多くは安心したり希望を持ったりしたようだ。

事後の感想文では「私の知識にアサーションという言葉がなかった。よい勉強になった」「言えない自分を30年間やってきた」「(コミュニケーションの基本は)自分の内面を見つめ知ることであると思った」などの声が寄せられた。

今年度のぬくもり講座は月一度ずつで全4回。3回までは園田先生、最終日のみ渡辺晴代理事長の予定。

【文責　Y・N】

園田先生の講義を受ける参加者