

# 2011年度ぬくもり講座 —— アサーションを学ぶ —

あと5分ならないよ

## 《自分の心を確かめて自己表現する》

6月4日から始まつたぬくもり講座『アサーションを学ぶ』は9月3日をもつて好評うちに全4回を終了した。1～3回は園田雅代氏が、4回目は渡辺晴代氏が講師を務めた。出席者はのべ280名であった。

6月4日から始まつたぬくもり講座『アサーションを学ぶ』は9月3日をもつて好評うちに全4回を終了した。

己表現し葛藤を解決するアサーションという方法は新鮮で納得のいく方法と受けとめられたようである。園田先生が提起されたDESC法を簡単にまとめてみた。

### ★問題をアサーティブに解決するスキルDESC(デスク)法

#### D：描写する (describ

状況や相手の行動など客観的な・具体的な事実を述べる。話し合いをする時の共通の土俵を作る。

#### E：表現する、説明する、共感する(express, explain, empathize)

自分の気持ちをあまり感情的にならずに表現したり、説明したりする。相手の気持ちに共感する。

人間関係の中で私さえ我慢すればと忍の一字に徹するか、我慢しきれずついに爆発してしまうかの方法しか知らない人には、穏やかに自分

S：特定の提案をする(specialify)  
相手に望む行動、妥協案

講演をする園田雅代先生

解決策などの提案をする。具体的、現実的で小さな行動の変化である」と。

#### C：選択する(choose)

相手の反応には肯定的、否定的の、両方の可能性がある。そのどちらに対してもどういう行動をとるか、次の選択肢を考えておく。

#### ★では具体的な会話にしてみよう

### 【プローケンレコード】

#### ★断る時のアサーション

強引な勧誘から自分を守りいやな事を断る方法がブローケンレコード。押し売りまたは、子どもが万引きや喫煙に誘われた時、自分を守るために役立つ。もつとも言いたいことだけをシンプルに、落ちそうで、あした早いのでもう寝たいのだけれど…」

#### E：「折角くれた電話だけれど、あした早いのでもう寝たいのだけれど…」

S：「今日はここまでにして電話切つていいかな?」

#### C：イエスの場合

「あ、ほんとだ、ご免、もう切るよ」「ありがとう、またね」

#### K：ノーの場合

「もう少し聞いてくれない?あと10分だけ」「じゃあ、

に分かれロールプレイで頼むと断るの練習をした。体験発表では「相手の事情に共感して謙虚に頼んでいた」「感謝を言つてから断つていた」など各グループの感想が発表された。講師は「頼む、断るからスタートして結論がどうなるかより、自分の気持ちに照らして本当に自分を大切に相手も大切にできたと言う実感が持てたかどうかが大事です」と言われた。

最終回、頭にいっぱい詰まつたアサーションのあれこれが、渡辺先生のまとめの講座を受ける事で、順序よく並び整えられ、すつきりと終える事ができた。

アサーションは今、思い切った頼み事の時だけでなく、ちょっととした子どもとの会話にも大いに役立っている。部屋を散らかしつばなしの娘に對して、いつになつても机に向かおうとしない息子に對して、DESCを使ってみると、穏やかに自分の気持ちが伝えられて気持ちがいい。相手を操作しようとしているが、アサーションにはあると実感している。

### ★生活の中にDESC法を活かそう

9月3日のぬくもり講座第4回目は、理事長である渡辺先生によるアサーションのま

とめだった。月1回の講座で1ヶ月のブランクがあるにもかかわらず、渡辺先生の話がすこつと耳に入つてくる。

(文責 H・A)

今回は、渡辺先生から受講生に宿題が出されており、頼みにくいことを頼むDESCを話し言葉で作つてくることになつて�다。取り組んでみた頼み事などの場面が結構あることに気がつく。日常を振り返ることによつて、講座と講座との間がとぎれることなく繋がつてたことが、今回の講座の特徴だったように思う。