

W; REPORT

—レポート—

男女共同参画社会をめざす

2008.2.28 NO. 12



特集

コミュニケーションってむずかしい…
—やってみよう!アサーション・トレーニング—

コミュニケーション・トレーニングでむずかしい…

「やっでめよう！アサーション・トレーニング」
自分の感じたことや意見を思うように表現できず不快な思いをしたり、逆に自分の言い分だけを押し付けて相手を傷つけてしまったり、人間関係で悩んでいませんか。
そんなとき役立てたいのが、アサーションという「自分も相手も大切にしたい自己表現」。今回は、「コミュニケーション・スタイルを見直し、改善するための方法」を紹介します。

I 人権尊重としてのアサーション

アサーションという言葉は辞書で調べると、「主張」「断言」(形容詞のアサーティブは「断定的な」「自己主張の強い」といった訳語が書かれており、一方的で押し付け的な感じがします。しかし、本来のアサーションが意味するのは、「自分の考え、欲求、気持ちなどを率直に、正直に、その場の状況にあった適切な方法で述べる」ということ。そこで、通常日本語には訳さず、そのまま「アサーション」「アサーティブ」という言葉を使い、あえて日本語にする場合は「さわやかな自己表現」と表記することもあります。

アサーションの発祥地はアメリカで、当初は対人関係に悩んでいる人や自己表現が苦手な人のための心理療法の二つでした。やがて、人種的、性的差別撤廃と人権拡張の運動と結びつき、広く人間の価値や平等に対する

考え方として、また、人権問題に関わるべき有効な対応法として認識され、発展してきました。現在では、対人関係のトレーニング法として、さまざまな場面で応用されるようになっていきます。

II アサーティブな言動とは

人間関係の持ち方で鍵となるのが自己表現です。人の自己表現には次の三つのタイプがあり、それらのすべてを各自が相手や状況に合わせて行っていると言われています。アサーションを理解するには、③のアサーティブな表現とそれ以外とを区別できることが必要とされています。

ここでは、「今日は早く帰って家族と夕飯を食べて帰ろう」と誘われた場合の対応を例にしてみましょう。

① 相手は大切にしているが、自分を大切にしない自己表現

- 「そうね…」「べつべつつかすの返事。何も言わない。」
- 二度断つても、再度言われるとそれ以上断れない。

「せっかく誘ってくれたのに」「嫌いだと思われる」「2度と誘われなくなる」「相手と違うのはよくない」

不本意ながらつきあう。後味の悪い食事。相手を恨むことも。

② 自分は大切にするが、相手を大切にしない自己表現

- いきなり「そんな暇ないや」と言う。
- 相手を無視して黙って立ち去る。

「自分の方が正しいのだから、相手は自分に従うべき」「自分の意見が通らないのは負けたということ」

相互尊重にはほど遠いギスギスした関係になることも。

自分の考えや気持ちをはっきり自己主張しますが、その際、大声でどなり、暴力的に言うことをきかせるだけでなく、相手の気持ちや欲求を無視して自分勝手な行動をとったり、巧妙に自分の欲求を押し付けて、相手を思い通りに動かそうとします。
自分本位で他者否定的、操作的、支配的、一方的で、違いに対する配慮もなく、違っている場合は相手が自分に合わせるべきだと思っ

③ 自分も相手も大切にしたい自己表現

お互いの違いを尊重し、気持ちや考えを率直に表現し、それを大切に理解しようとする。関係を深めていこうとするのがアサーションです。
どんな状況にも率直に対応し、自分の責任で次の言動をとろうと思っているので、相手

手の反応を待つことができます。相手の言い分を聞き、反論や不賛成が返ってくることを恐れず、柔軟な態度で、積極的、協力的に話し合い、意見を言ったり変えたりすることができるのです。それで意見を変えたとしても、自分で決めたので、相手に従ったとか操作されたと思わなくていい、あともくされがありません。アサーティブな言動は、自分ですがすがしいだけではなく、相手にもさわやかな印象を与えます。

このように、互いに譲ったり譲られたりしながら、納得のいく妥協点を探りあうのがアサーションであり、そこが単に自分の言いたいことを正々堂々と言う、あるいは、相手を傷つけないよう上手に表現するといった自己主張

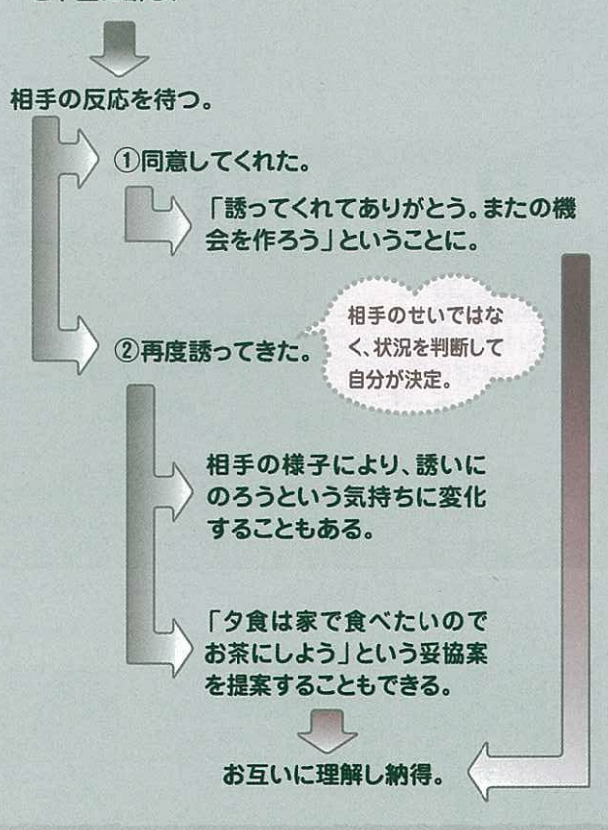
とは違います。また、自分が弱気だったり、悩んでいるときなど、そういう自分を素直に認め、ありのままに表現することも、アサーティブな自己表現になります。

III 今こそアサーション

アサーションは、結局一人の意見に収まってしまう①や②のようなやりとりとは違い、二人の活発な働きかけあいがあるので、より豊かな創意工夫や創造的な結論へ至るなど、自他共に可能性が開発されることにもつながります。

また、自分の気持ちに基づいて発信するために、自分はどうな人間なのかを把握していることが重要となるアサーションは、自分らしさを確認し、自己選択して主体的に生きる道を示してくれるとも言われています。
個人の生き方・働き方などが多様化し、また国際化が進んだ現代社会において、相互理解だけでなく、自己の確立や成長を促すアサーションは、日常生活のさまざまな場面で役立つのではないだろうか。

●「今日は家族と夕食をとることにしているから帰りたい」と率直に断る。



参考文献
『自己カウンセリングとアサーションのすすめ』
平木典子著/金子書房/2000
『現代のエスプリ05/01号(450) —アサーション・トレーニング—』
至文堂/2005

ここがポイント アサーション・トレーニング

女性がアサーションを学ぶとい うこと

「女性たちが自分の力に目覚め、いきいきと自分の人生を送りはじめるとは、新しい社会を創る大きなパワーになる」と信じ、そのための有効なプログラムの一つとして、自治体その他でアサーション講座を行ってきました。「スペースゆう」に専門相談員として着任し、「アサーション・トレーニング」をスタートすることになったときも、その願いが根底にありました。

これまで長い間、「物言わぬ控えめな女性が美しい」とされた文化の中で、自己表現の権利と力を封じ込められて来た女性たちにとって、率直に素直に自分の気持ちや意見を言う、ということは容易ではありません。しかし、自分が生き延びるための知恵として身に付けて来た自分の表現のあり方を見直しながら、そこから少しずつスタイルを変えて行くことは十分可能なことです。

その手段としてアサーションを身に付けるためには、意識的なトレーニングの繰り返しが必要になります。次に、そのポイントをいくつか紹介しましょう。

自分の基本的な権利を自覚する

私たちには、自分の意見や気持ちを表現する権利、反対に言わない選択をする権利などがあります。また、自分のことは自分で決定する権利は「人生の主人公は自分である」ということでもあります。そして大切なのは、これらの権利は相手にもあるのだとしっかり認めること。人間関係は対等・平等が基本です。それは相手が子供や高齢者など、家族の間でも変わりはありません。

相手のことをよく聴く、認める

相互尊重に基づいたアサーションでは、「聴くこと」も重要なポイントです。勝手な推測ではなく、自分の表現方法を点検してみることもお勧めします。表現には、適切な言葉による言語表現のほかに、表情・姿勢・動作・声・話し方などがあります。それらの点で自分の表現方法を振り返ってみることも、自己表現力のアップや、自信、説得力の強化につながります。

小さな始まりから……

このほかに、自分の表現方法を点検してみることもお勧めします。表現には、適切な言葉による言語表現のほかに、表情・姿勢・動作・声・話し方などがあります。それらの点で自分の表現方法を振り返ってみることも、自己表現力のアップや、自信、説得力の強化につながります。



山崎礼子 Yamazaki Reiko
アサーション・トレーナー
2004年より、「スペースゆう」アサーション・トレーニング講座で講師を務める。

や憶測で「あなたは……」と決め付けられない、相手のことは相手に確かめなければわからないと考えましょう。
相手を認め、信じてみることも、相手を尊重した対話には欠かせません。

「私は……」の主語で自分を確かめ、表現する

自分を表現するために、日頃から「自問自答(自分に問いかけ、答えを見つめる)」の習慣を持つようにして行きましょう。また、表現するときにも「私は……こう思う、こう考える」など、「私」を主語にして話すようにしましょう。これを「私メッセージ」と言います。

私たちは「日頃、つい「あなたは……」とあなたメッセージを出しがちですが、この切り出し方は相手を身構えさせてしまいます。

自分を開く勇気と、伝える熱意を持つ

人間関係の前提は「二人ひとりが違うって当たり前」ということです。お互いの個性が異なる以上、他者との緊張関係や葛藤は避けられない。以上、自分が取り組んでみたいと思う課題が見つかったら、早速小さなことから始めてみましょう。例えば、今までもいつも相手に合わせてきた人は、まず、自分の言いたいことは何かを考えるように努めてみましょう。「嫌」と言えなかった人は、小さな「嫌」を言ってみましょう。

そして、仲間と一緒に学んでみたいと思う方は、アサーション講座に参加してください。講座では、事例を役割劇に仕立てて表現方法を検討することも行います。

られません。自分を率直に開示する勇気と、相手に自分を伝えたいという熱意があれば、他者との交流に積極的になれるでしょう。その中で鍛えられ、葛藤に対しても強くなることができます。

自分が素直に表現しても、相手によっては気持ちよく受け取ってもらえない場合もありますが、相手の反応の仕方によって相手の個性を知ることができると考えましょう。

状況判断をする

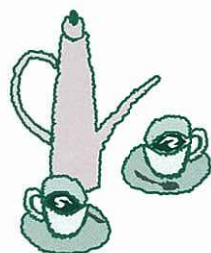
アサーション・トレーニングを学んで、「いつでも、誰に対しても、何でも率直に言わなくてはならない」という新たな思い込みが生まれることがあります。アサーションで勧めているのは、「自分が言いたいと思った時に……」言うことですが、そのときの周囲の状況や相手の状態を全く無視してよいわけではありません。誰かに注意する場合は人前を避けるなど、伝えるときの状況判断は大切です。

自分の常識や価値観を見直す

人には、それぞれ「したい、したくない」「好き、嫌い」などがありますが、往々にして必要な「嫌」が言えず、無理をし過ぎてしまいがちです。そこに「相手に合わせた方がいい関係になれる」といった不合理な思い込みはないでしょうか？ 実はこの考えこそが関係を不毛にしていると言えるでしょう。自分を軸

法を検討することも行います。

これまで、「スペースゆう」のアサーション講座で出会った多くの女性たちが、受講をきっかけに自分らしく生きることを心に留めて動き始めています。



あなたも参加してみませんか？

「スペースゆう」では、春と秋に「アサーション・トレーニング」を行っています。講座では、最初に受講理由を織り交せて自己紹介をします。そして「アサーションチェックシート」で「はい」「いいえ」が必要ときに言えているかどうかを簡単に判定してみます。また「思い込みチェックシート」で、不合理な思い込みの有無をチェックします。これらによって、自分のコミュニケーション・パターンや考え方を客観的に知り、自分自身と向き合うきっかけにします。その後、自分がかんがえなかった体験などをもとにした事例検討を行うことで、その「パターン・思い込み」が自分に固有のものか、女性の役割として背負い込まれたものかわかってきます。実際にやってみるワークやトレーナーのアドバイスで、アサーションとは何かを理解し、適切な表現とは何かを学びます。

今回は5月19日～4回、原宿土曜日午後15時～17時30分実施する予定です。

スペースゆう「アサーション・トレーニング」を受講して

他人にはなんでも相槌をうち、家族には自分の考えを押し付けていたBさん

親戚やPTAなどでは気を遣ってなんでも相槌を打ち、それが「感じのよい人」と思われることだと思ってきました。その反動からか、家族にはいちいち言わなくても通じるはずと思い込み、態度や視線で、自分の考えを押し付ける習慣ができていたことに気がきました。まずは家族に自分の気持ち「私は……と思う」と伝えることから始めていきます。



生きづらい、人と接するのが苦手と語っていたAさん

人とうまく付き合う秘訣は自分の思っていることを口にしないことだと思っていました。受講して自分を開く勇気と熱意を持つことの大切さを学びました。山崎さんから「言いたいことは言っているのよ」と言われ、気持ちが軽くなりました。言えなかったことを言うことで、よりよい人間関係を結べ、もっとラクに毎日が送れそうです。



つい言い過ぎてしまう自分を持って余っていたCさん

すぐに自分のことを話し始めて相手を押しさえこんでいました。まずは相手の話を聴くこと、相手を認めることが大切だとわかりました。話し始める前に一呼吸おくとというアドバイスも私にはとても役立ちました。なにより、スキルを学べば自分の攻撃的な表現が変えられるとわかったことが収穫です。アサーション＝相互尊重ということがワークを通してわかりました。





北区で暮らす世界の女性たち

No.1

インドネシア
ロイヤルシルク財団代表

フィットリアーニ・黒田さん

フェアトレード事業と多文化共生親子サークルで、国際交流を深めたい



ジャワの原則は「全員一致」

日本人の夫と結婚し、1994年から北区東十条に住むフィットリアーニ・黒田さん。フィットリアーニさんの故郷は、1万7000もの島からなるインドネシア。世界最大の島国です。主な島としてはカリマンタン（ボルネオ）島、スマトラ島、そして首都ジャカルタのあるジャワ島です。フィットリアーニさんが生まれたのはジャワ島中部にある古都ジョグジャカルタ。世界遺産の仏教遺跡ポロブドゥール寺院があり、インドネシアではバリ島に次ぐ観光の名所です。「ここでは、昔から何かを決めるときには、多数決ではなく時間はかかってもムファカット（全員一致）するまでムシヤワラ（話し合い）することになっています。」

認の سلطان（地方の王）が健在で、このジョグジャカルタ特別州の知事を務めています。このジョグジャカルタの住民から王室と呼ばれ尊敬されているのは、インドネシアがオランダから独立するにあたって、先代の王の果たした功績が大きかったためだそうです。フィットリアーニさんは、学校卒業後、国家公務員としてこの王室を訪れる各国の貴賓の接待役を務めたことから、王妃との縁ができました。インドネシアの島々は、昔から染織の宝庫と言われていますが、とりわけ有名なのがジョグジャカルタ産のバティック（ジャワ更紗の名前で知られる）です。ジャワ伝統文化の存続を願う王妃から「ジョグジャカルタと日本の懸け橋に」

と、バティック製品の広報や野生の蚕（蛾）が作る繭から採れる野生のシルク糸を使ったフェアトレード製品の普及を託されました。ジャワの自然に笑われない活動をした

など多種類の木の植樹に充てています。スマトラ島やカリマンタン島では、輸出用の木材やヤシ、ゴムの栽培のために熱帯雨林の多くが伐採されてしまっているという厳しい現状があるからです。

北区で発足した多文化共生の親子サークル

国際協力機構「JICA」事業の一員としてインドネシアを訪れた夫とは19歳で出会ったのですが、結婚は年齢順というジャワの慣習から、未婚の姉がいたフィットリアーニさんの結婚はその8年後だったそうです。親族や地域との結びつきが日本よりもずっと濃い国から、日本に来ての出産、子育ての毎日、心細い日々を過ごしていたときに参加したのが「ばさサークル」。神谷南児童館の一室を拠点に、子育てを通じた外国人親子の仲間作りができる場でした。日本語学習から生活習慣のアドバイスなど、北区の日本人

はお母さんに頼もう、ということになるけれども、大変と言わないで全部一人でやってしまうそのパワーにびっくりしました。でも最近、私も故郷に戻ると、日本人ならもってべきとするのにも思ってしまうようになって...でもよくないですね。文化が違うのだから」と語るフィットリアーニさんは、ジャワ島中部沖地震被災者への支援物資33箱や車イス20台を一人で届けたという凄いエネルギーの持ち主だったりするのです。

王妃から依頼されたフェアトレード事業

そして今でもインドネシア共和国政府公



ジョグジャカルタの現地で

フェアトレードとは公平貿易。発展途上国で作られた製品や作物を適正な価格で継続的に取引することで、生産者や労働者の持続的な生活向上と自立をめざす仕組み。

フェアトレードとは公平貿易。発展途上国で作られた製品や作物を適正な価格で継続的に取引することで、生産者や労働者の持続的な生活向上と自立をめざす仕組み。

ボランティアスタッフの親切な支えと友情は今でも忘れられないそうです。

つばさサークルに参加して、「せっかく仲良しになったのだから」と自然発生的に、国際ママ・パパの集い「コアラ」が発足し、フィットリアーニさんはその代表を8年間務めました。この会は、外国人が企画し運営する会にしました。北区の人たちに異文化に触れてもらいたいと、区民祭りに参加してダンスや歌を披露したことで、小学校の総合学習や老人ホームから声がかかるようになり、活動の輪を大きく外に広げることの先頭に立ってききました。

「それぞれの出身国の遊びや料理を教えあったり、お弁当を作る習慣のない国の人には、どんなおかずなら簡単に作れるかをアドバイスしたり、違う国なのに同じ文化があることに驚いたり、多様な情報交換ができました。中国の一人っ子政策の問題点を中国人から聞いたときには、人口が世界4位のインドネシアも、ふたりっ子政策をとっていた時期があり心配になったりしました。こうした場をぜひ、北区以外にも広げていきたいと思っています。」

日本女性のパワーは世界一だと思いませんか

「日本女性のエネルギーは世界一だと思いませんか。私の国なら、子育てや家事が大変だと、これちょっとお姉さんに手伝ってもらおう、こ

インドネシア共和国	
面積	約189万平方キロメートル(日本の約5倍)
人口	約2億3000万人(世界第4位)
首都	ジャカルタ
民族	大半がマレー系(ジャワ、スンダ等27種族に大別)
宗教	イスラム教87.1%、キリスト教8.8%、ヒンズー教2.0%、他
教育	6.3.3制、日本と同じく小・中学校の9年間は義務教育
日本との関係	最大の貿易相手国は日本。石油、液化天然ガス、エビなどを日本に輸出
女性	経済活動をしている女性の割合: 51% (業種: 農業 45%、工業 15%、サービス業 40%)

配偶者暴力防止法が変わりました!

「配偶者からの暴力の防止及び被害者の保護に関する法律(配偶者暴力防止法)」の一部が改正されました。

<保護命令制度の拡充>

- 1 生命・身体に対する脅迫を受けた被害者も保護命令の申し立てができます。
- 2 被害者に対する電話・電子メール等が禁止されます。

① 面会の要求
② 行動の監視に関する事項を告げること等
③ 著しく粗野・乱暴な言動
④ 無言電話、連続しての電話・ファクシミリ・電子メール(緊急やむを得ない場合を除く。)
⑤ 夜間(午後10時～午前6時)の電話・ファクシミリ・電子メール(緊急やむを得ない場合を除く。)
⑥ 汚物・動物の死体等の著しく不快又は嫌悪の情を催させる物の送付等
⑦ 名誉を害する事項を告げること等
⑧ 性的羞恥心を害する事項を告げること等又は性的羞恥心を害する文書・図面の送付等

- 3 被害者の親族等も接近禁止命令の対象となりました。被害者の申し立てにより、裁判所は、配偶者に対し被害者と併せて被害者の親族等への接近禁止命令を発することができるようになりました。

このほか、「市町村基本計画の策定」「配偶者暴力相談支援センターに関する改正」「裁判所から支援センターへの保護命令の発令に関する通知」などの改正がありました。くわしくは、下記の内閣府の情報サイトをご覧ください。

☆配偶者からの暴力被害者支援情報サイト☆ <http://www.gender.go.jp/e-vaw/index.html>



【もっと知りたい!アサーション】

アサーションについてさらに詳しく知りたい方へ。

『図解 自分の気持ちをきちんと伝える技術』[146]

平木典子著/PHP研究所/2007

『アサーティブ・コミュニケーション』[146]

岩船展子・他著/
PHPエディターズ・グループ/2007

『あたらしい自分を生きるために』[146]

森田汐生著/童話館出版/2005

『第四の生き方』[146]

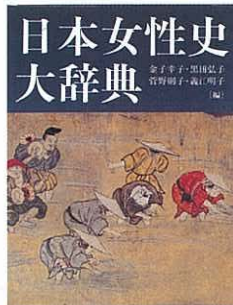
アン・ディクソン著/
拓植書房新社/1998



『日本女性史大辞典』[367.2]★

金子幸子・他編/吉川弘文館/2008

古代から近現代まで、政治・経済・社会・生活・教育・文化など幅広い分野に関する項目を選定し、時代の動きの中で、女性たちがどのように歴史を動かし、支えたのかを浮き彫りにすることをめざした大辞典。各項目の末尾には参考文献が付記されており、私たちがその後さらに主体的に調べられるような情報も提供してくれます。



新着図書のご紹介

■『家事と家族の日常生活』[365]

品田知美著/学文社/2007

■『ワークライフバランス入門』[366]

荒金雅子・他編著/ミネルヴァ書房/2007

■『男女共同参画と男性・男児の役割』[367.1]

原ひろ子・他編著/明石書店/2007

■『変わった?変わらない?』

男女共同参画センター』[367.1]

グループみこし/2007

■『ガヴァネス』[367.2]

川本静子著/みすず書房/2007

■『モンスターマザー』[367.3]

石川結真著/光文社/2007

■『子どもが忌避される時代』[367.6]

本田和子著/新曜社/2007

■『定年前・定年後』[367.7]

ニッセイ基礎研究所著/朝日新聞社/2007

■『「ひとりの老後」はこわくない』[367.7]

松原淳子著/海電社/2007

■『配偶者暴力対策ガイド』[368]

矢野輝雄著/緑風出版/2007

■『STAND』[368]

大藪順子著/いのちのこば社フォレストボックス/2007

■『少女売買』[368]

長谷川まり子著/光文社/2007

■『虐待の家』[368]

佐藤万作子著/中央論新社/2007

■『男性介護者白書』[369]

津止正敏・他著/かもがわ出版/2007

■『PTSDとトラウマのすべてがわかる本』[493]

飛鳥井望監修/講談社/2007

■『子宮がん・卵巣がんとともに生きる』[495]

宇津木久仁子著/保健同人社/2007

■『農家女性の社会学』[611]

磯理恵子著/コモンズ/2007

■『オリエンタリズムとジェンダー』[766]

小川さくえ著/法政大学出版局/2007

■『中国「女書」探訪』[821]

細見三英子著/新潮社/2007

■『女たちのブラジル移住史』[916a]

小野政子・他著/毎日新聞社/2007

■『女性・婦人問題の本全情報 2003-2006』[367.1]★

日外アソシエーツ編/同左/2007

■『女性の暮らしと生活意識データ集2007』[367.1]★

アーカイブス出版編集部編/アーカイブス出版/2007

※★印の図書は、センター内での閲覧のみです。

GALLERY



作 / 本島 ゆき子 (パンフラワー同好会)

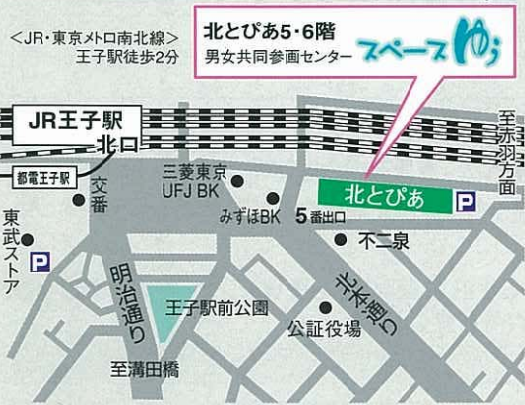
作 品 / 「パンフラワー」

パンフラワーの起源は、メキシコで食事の際に残ったパンにレモンやハンドクリーム、防腐になるものなどを混ぜ、それを捏ねて野菜や花等を作った素朴な民芸品だと言われています。

日本では、パン粘土という材料を使っていましたが、今は粘土も研究され、半透明で伸ばすのも容易な樹脂粘土が主流です。細

工棒を使い指先で花の形を作り出すときは、まさに無我の境地。油絵具かアクリル絵具による色付けで、微妙な色合いをだしています。こうして、半永久的に飾っておける立派な粘土工芸作品ができあがります。

和気あいあい笑いに包まれ、美しさをどう表現するかに取り組んでいる「パンフラワー同好会」。発祥に敬意を払い、パンフラワーの名称を残しています。



編集後記

思っていることをきちんと相手に伝えるのはコミュニケーションの基本です。でもそれは簡単なことではありません。特集で取り上げた相手も自分も大切にしたい自己表現を学ぶアサーション・トレーニングは、「スペースゆう」でも人気の高い講座の一つです。最初の自己紹介で必ずお話ししていた方が、講師のアドバイスやワークによって自分自身をとらえなおし、4回を終えるときに見せてくださる朗らかな表情は、講座担当者として、まさに冥利に尽きる瞬間でもありました。

誰もがいきいき自分らしく暮らせる社会をめざして、「このスペースゆう」でできることはまだまだあります。しかし、そのいずれもが区民のみならずの力なしにはなれません。今号をもちまして編集スタッフが大幅に入れ替わりますが今後とも「スペースゆう」というレポートをよろしくよろしくお願いいたします。