

「身近な人との本当の対等性とは」 アサーティブトレーニング中級編（横浜）

- 2月7日 アサーティブトレーニング中級編「身近な人との本当の対等性とは」
 - 会場：アートフォーラムあざみ野
 - 主催：アサーティブジャパン
 - 参加者数：28名

この講座は、「身近な人との対等性」をテーマにした一日講座です。

身近な人（親密な関係の人）との間に対等な関係を築くことの難しさは、「お互いに過去の歴史において、さまざまな感情が積み重なっていること」「その結果、悪循環のパターンが繰り返されていること」「二人の間で＜本当は何が起こっているかが見えないままに会話をしてしまいがち＞」。

そのような関係における対等なコミュニケーションを実現するには、いくつか気をつけることがあります。

大きなポイントとしては、たとえば次のようなことがあげられます。

- 相手の存在と相手の行動とをはっきり分けて見たうえで、相手に求める具体的な変化を明確にすること
- これまで関係をこじらせてきた一因は、自分にもあるということを認めること（今まではっきり言ってこなかった自分の責任も認める）
- 相手にも選択権・・・反論する権利、NOという権利・・・を認めること

以上のような理論をふまえて、さまざまな事例をロールプレイで取り上げる中で、「身近な存在だからこそ対等になりにくい」という壁を乗り越えるヒントを学ぶチャンスとなった一日講座でした。

参加された方々の感想

- 「過去において言わなかった責任は私にもある」ことを、言葉としてだけでなく、実感を伴って深く理解することができました。自分がどうしたいのか、どうしてほしいのかを言語化して伝えることが自己責任であり、自己尊重のために大切なのだということが、よくわかりました。
- 過去のたくさんのトラブル（ストレス）の数々を、溜めるだけ溜めて一度にドカンと返すのではなく、そのときの小さな一回を、一回分だけ、アサーティブにお返ししていくこと。アサーティブネスってその積み重ねなのですね。
- 1人で悩んだり苦しんだりしないで、周りに助けを求めながら、しっかり考え行動を起こしていく勇気とその方法を示していただき、ありがとうございました。自分らしく生きていくために、もっと学びたいと思いました。また来日してくださることを、心から望んでいます！