



シルバー大学

東京都内・公民館

ご担当者様

高齢化社会にむけて、生き甲斐のある社会づくりを目指して開校。高齢者の自己啓発、地域活動への積極的参加、地域での仲間作り、などを目的とする。60歳以上の市民を対象に全24回の講座を年2回開催。市民には口コミで評判が広まっており、毎回応募が殺到する人気のプログラム。

データ

- ▶ 対象者：60歳以上の市民
- ▶ 人数：60名(女性30名、男性30名)
- ▶ 時間：全24回のうち2回目3回目
2時間の2回連続講座

講座のおもな内容

1回目	<ul style="list-style-type: none"> ● アサーティブネスとは？ ● コミュニケーションパターンについて
2回目	<ul style="list-style-type: none"> ● アサーティブネスの4つの柱 ● 伝えるときのポイント

休み時間の“にぎわい”が断トツ 人間関係の構築に役立つ アサーティブネス

Q シルバー大学の連続講座の中にアサーティブネスを組み込もうと思ったきっかけを教えてください。

アサーティブネスで仲間作りを促進

シルバー大学では女性30名男性30名の60名を、10名ずつの6班にわけて全24回、半年間活動していくという形をとっています。私はシルバー大学の担当は2年目で、それまでは前任の者が担当しておりました。以前は、それなりに仲良くなるようにプログラムを組み立ててはいたのですが、参加者の方から、「班ごとに仲良くなるだけで、講座が終わってしまうのが残念」という声が多く聞かれました。そこで、その声にどう答えていくか考えていたときに、たまたま前任者が社会福祉士の勉強をしていた関係で、友人の社会福祉士に相談したところ“アサーティブネス”というものがある、と教えてもらったそうなんです。

そしてネットで調べてみたら、比較的近い国立市にアサーティブネスを伝えているNPO法人があり、もしかして値段が高くて無理かなとも思ったそうなのですが(笑)、ダメもとで予算や目的を相談してみたそうです。そうしたところ思っていたよりも講師料が高くなく、なおかつ快くさまざまな相談に乗ってくれたので、安心して頼むことにした、という経緯がありました。事務局長の中野さんからも「仲間作りということであれば、全体の初めに2回ほどアサーティブネスの講座を組み込んでみたらどうですか」という具体的な提案をいただいたのも、決め手の一つだったようです。

Q アサーティブネスを取り入れた効果は？

すぐに仲良くなって垣根がとれる

全体の人間関係の構築といいますが、参加者のみなさんの仲良くなるスピードが速いですね。他の講座も担当していますので、その差を毎回体で感じます。通常の講座では休憩時間になるとシーンとしてしまうのが普通なのですが、シルバー大学ではアサーティブネスできっかけ作りが十分に

できているので、休み時間の“にぎわい”が断トツです(笑)。みなさん本当に楽しそうにおしゃべりしています。現在開催中のシルバー大学でも、一緒に食事に行ったり、終わってから公民館の喫茶コーナーでおしゃべりしたり、垣根がとれて、緊張せずに話ができているようです。

それは、やはり最初にたっぷりお互いを知り合うコミュニケーションの時間をとっているおかげじゃないかな、と思っています。実際の参加者からの声としても「1回目の開校式のときはよそよそくて緊張したけど、2回目3回目のアサーティブの授業を通して、気軽に声かけできるようになったので、仲間づくりに役立ちました」という声をたくさんいただきました。

一回目はそれこそ緊張で“かっちかち”ですからね(笑)。班ごとに自己紹介してもらおうのですが、「私はどこそこから来て～」という固い自己紹介が続き、休憩時間などはみなさんコソコソ話さず感じです(笑)。2回目3回目のアサーティブネスの回は、その雰囲気ガラリと変わって盛り上がる盛り上がる！(笑)。他の部屋でやっていた講座の担当者からも「さっきは何やってたの？すごくにぎやかだったね」と言われます。部屋の外に盛り上がり振動となって伝わっているようです(笑)。60名全員が楽しそうにしているというのは、相当の迫力があります。

アイスブレイクの大切さ

私はまもなく30歳になろうかというところなのですが、シルバー大学のみなさんはさすがだなと思います。私たちの世代は、急に隣の人と話してくださいと言われてもあんまり話せないと思うんですよ。けれども、シルバー大学のみなさんは人生経験豊富なだけに、きっかけさえあれば、自らコミュニケーションをとってこうという姿勢がある。とても素晴らしいと思います。私自身もそうしたみなさんの前向きな姿勢に助けられています。というか、本当に助かります(笑)。

以前、公民館職員のための研修で「アイスブレイクの大切さ」というものを受けたときに、アイスブレイクによって場の雰囲気



作りがきちんとできていると、指導する側や講座を提供する側は運営が楽になる、というのを学びました。まさに、シルバー大学にとってアサーティブネスがこのアイスブレイクにあたります。最初に2回講座を組み込んだだけなのですが、ここできっちりアイスブレイクができていますので、残り半年間をなごやかな雰囲気ですごすことができるのです。

Q シルバー大学を運営するにあたり、どのようなことを工夫していますか？

小さな工夫を重ねて

シルバー大学は、高齢化社会にむけて、生き甲斐のある社会づくりを目指して開校されています。高齢者の自己啓発、地域活動への積極的参加、地域での仲間作り、などを促進できればと思っています。とくに定年を迎えた男性は地域になじみがない上に、地域での友人もほとんどいません。そこでシルバー大学を通じて仲間を増やしていただきたい、そんな願いもあります。じつは、そうしたことから10人の班構成をするときも、なるべく地域が近い方同士で組むように工夫しています。そうすると、行き帰りも一緒に話ができ、しかも大学が終わった後、家が近いので交流が続きます。そしてその流れで地域でも活動してもらえればこんなに嬉しいことはありません。こうした工夫が功を奏したのか、おかげさまで半年の勉強期間を終えてからも、班ごとの活動は活発にされているようです。公民館の部屋を借りてみんなで集まったり、今はやりの健康マージャンをやったり、近隣の工場に社会科見学にいたりしているようです。

驚異の応募率

つい最近の応募に関しては60名のところ95名の応募がありました。以前には60名のところ120名の応募があったときもあります。定員割れというのはまずありません。男女の比率を30名：30名にしているのですが、「それがきちんとそろうというのはすごいね」と他の市の方からも言われます。

その秘訣は、班の構成はもちろんですが、代々の担当者たちが工夫に工夫を重ねたプログラム構成にあるのではないかと考えています。最初にアサーティブネスによる

アイスブレイクを持ってきて、仲良くなったところで工場見学を入れて、そして最後の方には共同作業である調理実習を組み込む、など。テーマや順番がかなり練られたものになっています。しかも告知は市報のみなのですが、市民の中で「シルバー大学っていいよ」という口コミがまわっているようなのです。ありがたいことです。

人気のあるカリキュラムは、やはり料理です。まず栄養士さんに指導してもらって回を設けます。そこで学んだことをふまえて「次回はみなさんでメニューを考えて料理をしてください。材料も自分たちで買ってきてください」というと、みなさんたいへん盛り上がりましてスーパーで買い物をしてきます。人気のメニューは野菜いためやホイル焼きなど。実際の調理の風景をみていると、女性が主導権を握って進めていて、その周りで男性があわあわしている、そんな感じですよ(笑)。私は基本的にそれを見ていますが、やはり、そこにもアサーティブネスが生きているな、と思います。お互い率直に頼んだり、意見を言ったりしながら、本当に楽しそうに生き生きとしています。

料理ですがみなさん優しいので私の分もしっかり持ってきてくれます。デザートまで(笑)。心がこもっているのが本当においしいです。おかげさまで参加されたみなさんからは「終わり間近にさらに仲良くなるための調理実習が入っているのがよかった」という声をいただいております。

あとは「認知症について」「遺言の書き方」などもやるのですが、こうした実践的な講座があるのも良かったという声もたくさんいただきます。「死について学ぶ」という回も、かなりの好評で、「死を身近にとらえることができた」「残りの人生を充実させたいというより前向きな気持ちになれた」などの声が聞かれました。

最後のほうになると、参加者の方がご自身で半年のカリキュラムを振り返って「最初にアサーティブトレーニングを入れたのは、初めの緊張を解いてお互いが仲良くするためだったんでしょ？ あれ、よかったよ」とか、「最初にアサーティブを学べたから、他の班の人とも話せたよ」などと感想を伝えに来てくださる方もいます。そういうとき、本当にアサーティブネスを取り入れてよかったなと思います。

Q 継続してご依頼いただいている決め手はなんですか？

それはもう、人間関係をうまく構築するような“出し”を作っただけということなんです。それに、トレーナーの方たちが非常に安定しているのも、とても安心できます。すでに4回ほど講座を依頼しているのですが、2時間の講座がそれこそ「あっ」という間に終わってしまう、その進行がすごいと思います。いろいろな講座を担当していますが、来ていただく先生によっては、「大丈夫かな…」と心配になってしまう方や、後ろでみているハラハラしてしまう方など、ときどきいらっしゃるので…(笑)。

NPO法人であることも大きかったですね。実績をみると官公庁でも研修されており、安心してお願いできました。

実際にやりとりしていくなかでも、信頼できる方たちだな、と感じました。距離的に近いということもあって、毎回打ち合わせのためにアサーティブジャパンの事務所まで足を運ぶのですが、正直、最初は「事務所どこだろう、大丈夫かな」と少し心配もしていたのです(笑)。あやしいところだったらどうしよう、と(笑)。しかし伺ってみたらとてもきれいな事務所で、温かく迎えていただいたのでほっとしました。

Q 個人的に響いてきたアサーティブネスの考え方はなんですか？

もともとアサーティブネスを知る前から「自分自身に正直である」というのは大事なことなのではないか、と思っていたので、それをアサーティブネスの4つの柱の「誠実」という考え方で確認できたのがよかったです。

実際の仕事の場面でもアサーティブネスを思い出すことはしょっちゅうです。公民館を利用するさまざまな立場の方と話す時も「その人がどう思っているのか」というのを大切にじっくり聞くようにしています。あとは、上から目線になったり、卑屈になったりすることなく、対等に接するようにしています。相手に対する先入観を持たずに、心のまなざしとして「対等」であること。これは非常に役に立っていますね。

シルバー大学の参加者のみなさんとともに、実は私自身がアサーティブであることを学ばせていただいております。アサーティブネスの講座を担当するたびに、自分自身の成長につながっている、そんな実感ができるのもアサーティブネスの特徴ではないかと思っています。