

「アサーション講座」を開催しました

男女共同参画推進室ワークライフバランス・サポートセンターでは、2010年度第4回交流事業として、9月10日に早稲田キャンパス大隈会館会議室において、「知って得する人間関係のスキル『アサーション講座』」を開催しました。

自分のことをまず考え、他者をも配慮する、さわやかな自己表現＝アサーションを身につけ、日常生活の人間関係に生かしていただくという趣旨です。

企業内研修等に携わってこられた講師をお招きし、26名の参加者が、夏休みの昼下がりの3時間、講義とロールプレイで理解を深めました。講師の先生には、事前に参加者から募った、改善したいと感じている対人関係場面での事例をお伝えし、事例場面での対応を盛りこんでいただきつつ講義が進み、日常に活用できるアサーションについて、参加者全員が考える場となりました。

人間関係において相互理解を促進するためのコミュニケーション手法としてのアサーションの意義に始まり、3つの自己表現（①アサーティブ＝自分も相手も大切にしたい自己表現、②ノンアサーティブ＝非主張的、相手を優先し自分のことは後回しにする自己表現、③アグレッシブ＝攻撃的、自分中心で相手の気持ちを配慮しない自己表現）や、解決法を学んでいきました。

アサーティブになるために、自分の感情をテーブルにのせてみるという考え方、アサーション権という考え方（自分の行動を決め結果に責任をもつ権利、誰でも失敗しそれに責任をもつ権利、自己主張しない権利）といった、基本概念を学んだ後、3人1組になりロールプレイに挑戦しました。ノンアサーティブになってしまった事例をとり上げ、アサーティブな表現を実行してみるというものです。伝える側、受ける側、観察者を参加者一巡で経験し、振り返りを行いました。事例を出し合うところから盛り上がり、全員が積極的に参加し、伝え方を工夫しました。

参加後、多くの感想をいただき、アサーション講座を継続してほしい、ロールプレイで実際にアサーションできるのがよかった、自分の考え方・捉え方を変えることで人間関係を改善できるかもしれない、問題の解決策がみえた、といった声が寄せられました。

今後もサポートセンターでは、日々に活かせる講座を開催してまいります。みなさまの積極的なご参加をお待ちしております。



◁ 前半はアサーションを理解する講義



▽ 対人関係場面を想定したロールプレイ