

「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、2011年度第4回交流事業として、9月8日に早稲田キャンパス9号館第一会議室において、「身につけて今日から生かせる人間関係のスキル『アサーション講座』」を開催しました。

自分の気持ちをまず考え、自分を尊重し、他者をも十分配慮する、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、昨年9月に開催したアサーション講座の続編として、今回はスキルアップ編を開催しました。

講師には、臨床心理士で学校コミュニティ心理学が専門の大月友先生(人間科学学術院専任講師)をお迎えしました。講座は、第一部「アサーションを知る・学ぶ(講義)」、第二部「アサーションを考える・する(ロールプレイ)」、第三部「人生を豊かにするためのアサーションへ(講義)」で構成され、ストレスの大きな原因は人間関係であり、悩みながらも大切な人間関係を正面から受けとめ、より豊かにするためのコツを一緒に考えていきましょう、と講義が始まりました。

自己表現の3つのタイプ(非主張的な“もじもじタイプ”、攻撃的な“ガミガミタイプ”、自分の気持ちや考えを大切にしながら同時に相手のことも配慮し、素直にその場にふさわしい方法で伝える“バランスタイプ”)について学び、自分の自己表現のパターンをチェックシートで把握した後に、アサーションを可能にする4つのステップであるDESC法(D描写する、E表現・説明・共感する、S提案する、C選択肢を考える)について、長電話をどうしたら切れるかという事例をもとに考えていきました。

参加者が体験するロールプレイでは、改善したい対人関係場面での事例を参加者に書きだしてもらい、そこから、“私はお酒が飲めないが、職場や研究室での飲み会があり、3次会まで出席すると終電に間に合わない、どのように断ればよいか”という課題について考えることになりました。2～3名のグループになって伝え方を工夫し、まとめた意見を発表し合いました。

参加後、アサーションが単なる技術でなく自分の価値観に照らした主張であるとわかった、コミュニケーションを阻む不安の要因とその対処法がよくわかった、自分の悩んでいる状況を具体的にとりあげ、対処法をみんな考えてとてもためになった、スキルの紹介に終わらず、最終的にはアサーションの軸はリスクに対して自分が何を大切にしたいかであるという考え方を聞くことができてよかった、自分を尊重することの大切さがわかっ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、日々活用でき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います。



◁ 人生を豊かにする人間関係とするためのコツであるアサーションを理解する講座

▽ お酒の席の断り方を、参加者間で工夫したロールプレイ

