

はばたき21通信

SPRING 7TH EDITION 2004.3

台東区立男女平等推進プラザ

What is gender?

特集

アサーティブネスって

なあに?

コミュニケーションの大切さが提唱される現在
アサーティブネスの技術は
ますます多くの人々に必要とされています

Q&A インタビュー

アサーティブネストレーナー

岩井美代子さんに聞く

「基本的にアサーティブネストレーニングは技法です。
コミュニケーションのくせは変えることができます。
そのためのスキル（技法）があるので、身に付けませんか、ということをもっと伝えたいです。」（本文より）

Q&A

つつこんで聞きたい!

アサーティブネス

5つのしつもん



Q1 アサーティブネスって どういう意味?

『アサーティブネス』[assertiveness]の訳語は、「自己主張すること」。でもそれは、自分の意見を押し通すことではありません。自分も相手も尊重して、自分の気持ちや意見を、率直に、誠実に、そして対等な立場に立って、やりとりし、人と関わることを意味します。

アサーティブネスの中心は、「自分を大切にすること」つまり、自己尊重です。自己尊重のポイントは、「ありのままの自分を受け入れること」「自分を好きでいること」「自分の力強さを感じる」の3つです。

Q2 アサーティブネストレーニング の発祥は?

アサーティブネストレーニングは、70年代アメリカの人権運動の中で自己主張の技術として使われ、その後、多くの市民に活用されてきました。

アサーティブネストレーニングをヨーロッパに普及させた第一人者は、イギリスのアン・ディクソン。著書は「第四の生き方」(つげ書房新社)として翻訳されています。

現在では、欧米のみならず日本でも、市民講座、企業研修、援助職員研修、精神医療の社会復帰プログラムなどで、広く活用されています。

Q3 アサーティブネストレーニング ではどんなことをするの?

トレーニングを始める前に、コミュニケーションをとるための必要な4つの心構えのことをお話します。

素直さ

まわりくどくなく、自分の気持ちや、要求をきちんと言葉に出して伝える。

誠実さ

丸くおさめるために、自分の気持ちをごまかさず、はっきり伝え誠実に対応する。

対等さ

自分を卑下したり、相手を見下したりしないで、気持ちの上で対等にコミュニケーションをとる。

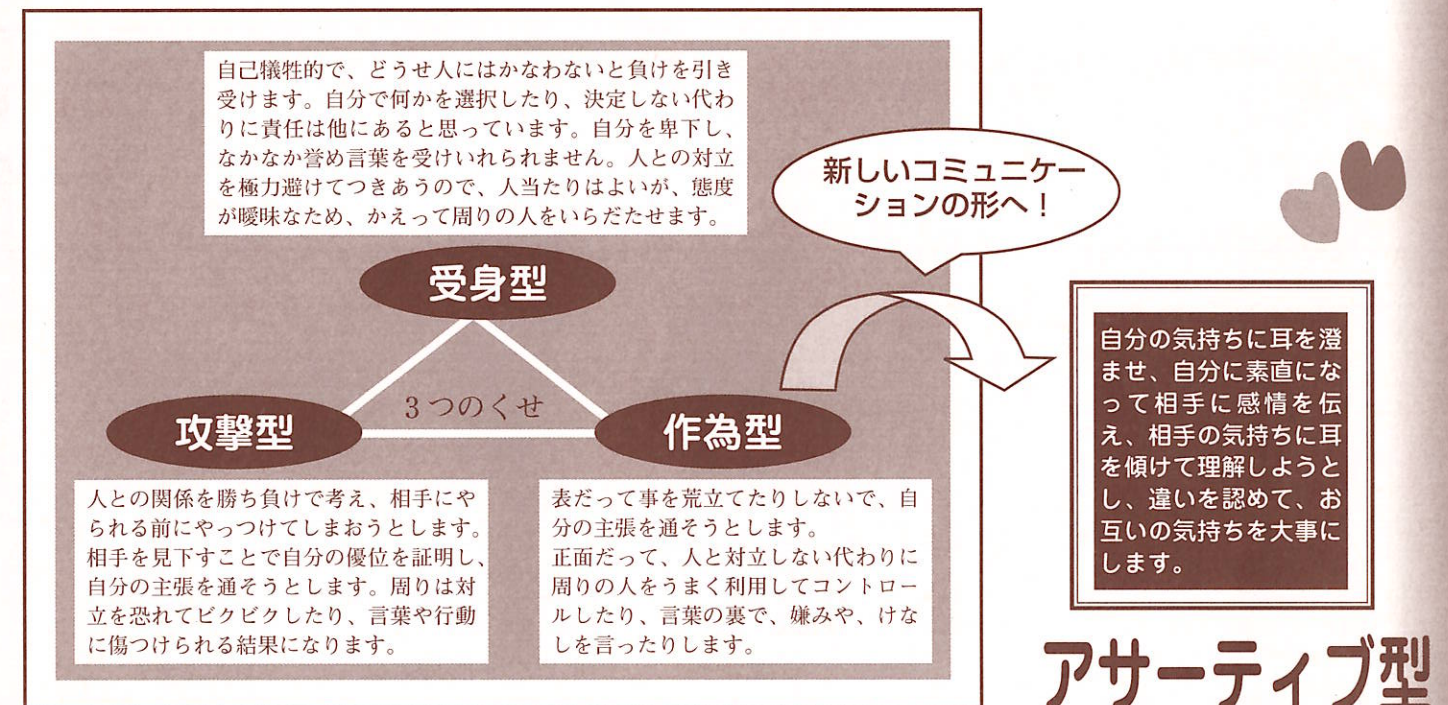
選択と自己決定

自分の行動は自分で決めていい。その結果出てくる自分の気持ちは、人のせいにはしないで、自分で引き受ける。

4つの柱=こころがまえ

Q4 そのトレーニングをすると どんなことがわかるの?

まず、自分のコミュニケーションの「くせ」に気づいていきます。「くせ」というのは、人にものを伝えるとき、陥りがちなコミュニケーションの 패턴のことです。態度や表現のパターンを大きく分けると、「攻撃型」「受身型」「作為型」の3つ。一人の人が、これらの3つの対応の仕方を少なからず持っていて、時と相手を選んで使い分けています。そして、この3つのパターンにあてはまらないのが、「アサーティブである」ということです。トレーニングではこのくせに気づき、アサーティブに表現する技術を学んでいきます。



Q5 アサーティブネストレーニング をやると何か変わるの?

今までの自分のコミュニケーションのくせに気付いて、自分の気持ちを感じ、それを適切な言葉にする。そして、それを4つの柱を心にとめながら伝えていく。では、そのアサーティブな行動によって人との関係はどう変わっていくのでしょうか。私達自身はどう変わっていくのでしょうか。次のインタビューで、詳しくきいてみたいと思います。

いま、なぜアサーティブネスか?

その1 台東区では男女平等推進行動計画「はばたき21プラン」の施策、男女平等社会実現のための相談の実施の具体的な展開として「アサーティブネス(自己主張)トレーニング」を掲げています。

その2 平成15年度台東区民意識調査での「男女平等推進プラザが力を入れるべき事業はなにか」という設問では、アサーティブネストレーニングを含めた「相談事業の充実」が第一位に選ばれています。

インタビュー 岩井美代子さん

ホップ!ステップ!

アサーティブネス!

アサーティブネスとの出会い



【司会】さっそくですが岩井さんがアサーティブネスを始めたきっかけについてお聞きしたいのですが。

【岩井】そうですね。下の子どもが5歳ぐらいの時でしたが、私は地域で共同の子育てをしていました。障害を持った友人と一緒に子育てをしたくて。他に友人の子どもたちも4人ぐらいいたでしょうか。みんなで保育をしようということで始めました。一緒にお昼を食べ、一日を過ごしました。もちろん良かれと思ってはじめたグループだったんですが、そこでも人間関係がうまくいかなくなったりします。私は、どこか自己犠牲的になっている自分を感じていたと思います。たとえば自分の子どもが泣いていても障害を持った友人の介護を優先したり、自分の子どもより友人の子どものことが先になったり。どこか他人を優先することを美德と感じて…。でも子どもにしてみればお母さんがそばにいるのに自分は後回し。

そんな時私の中で、大切な友人と大切な自分の子どもとの間で何か痛みが走ったんです。

【司会】難しいことですね。

【岩井】ええ。その時には気づかなかったことなんですが、自分がその気になれば、いくらでも他人を優先できちゃうんです。それが社会的に意味のあることだと思えばなおさらです。女性としてのケア精神のようなものだったかもしれません。それが他人を優先すると、自分の大切な子どもを犠牲にするようになった時、やっと「おかしい」と気づくんです。自分にとって大切なものを犠牲にしてもケアしようとする、いったい何でなんだろうと。何か根深いものを感じましたね。そんな

受身的な姿勢で嫌と言えないとか、正しさが勝って「やるべきだ」と決めつけると自分自身を大事にしていけないんだ、と

時、別の友人からイギリスで出版された「第四の生き方」という本を紹介されたんです。

【司会】それはアサーティブネスの原点のような？

【岩井】はい。まだ英語版しかなかった頃でしたが、友人が対訳を作ってみんなで勉強するというようにして。その中でアサーティブネスの世界というものに触れていきました。そこで初めて自己犠牲が「女性らしくある」というところに関係があると思いました。受身的な姿勢で嫌と言えないとか、正しさが勝って「やるべきだ」と決めつけると自分自身を大事にしていけないことになるんだ、と。やっと自分のやっていることが見えてきました。疑問に感じていたことの理由がわかったんです。私は私を置き去りにしていたんです。そして障害者に対しても自分のためにノーということが必要だということに、ノーと言ってもいいんだということに気づいたんですね。勇気のいる事でしたが、それはアサーティブネスによってしか、わからなかった事だと思います。

【司会】その後その方との関係はどう変わったんですか？

【岩井】友人にとっては、今まで「イエス」と言っていた相手にノーと言われたんですから、それは大変なことです。ずいぶん長い間ギクシャクしましたし、関係は少し壊れました。それでも、できることとできないことがお互いに認識できましたし、時間はかかりましたが、どんな時でも相手を好きなんだと思う気持ちだけは忘れませんでした。今でも友人として、いい関係が続いています。

【司会】貴重な体験をされているんですね。

岩井美代子

1952年東京生まれ 明治学院大学社会学部社会福祉学科卒 日精研心理臨床学院研究科卒
三鷹市社会福祉協議会 ふれあい福祉相談センター精神保健相談員
フォーカシングネットワーク トレーナー
「子育てを一緒に」と79年に地域に住む障害者や女性たちと共同保育を始め、
94年エンパワーYOUネットワークを設立。
「自分も相手も大切に」をモットーに、ピア・サポートをライフワークにしている。
著書に「こころのちから」「おんなごころ おとごころ」がある。



相手も大事。自分も大事。



【岩井】夫とのコミュニケーションもアサーティブに出会ってから変わりましたよ。

最初の頃、私は何かで夫に論理的に

攻められるとすぐ涙が出ちゃうんです。するとこれじゃあ話にならないって言われて。理屈で返せないんです。それを何とかしたいと思ってた。でもアサーティブネスを知ってからは、泣くのが悪いわけじゃない。論理で返せないのは私の頭が悪いからなんじゃないって思えるようになったんです。

話したいけれど話せない、そういう自分を認めてあげられる。私は相手を胸で（感情で）受け止めるのが得意な人間なんだと自分を肯定的に認めること。それが自己信頼につながるんです。

ひとつ印象に残ってる事なんですけど、夫は私のことをよく「ちび」って言ったんです。でもまあ愛情表現なのかなって思っていたんですけど、でも違う時もあるのね。何かちょっと人をバカにするような。それでアサーティブネスを習った後ですが、彼の意図はどうあれ、そう言われてやだなと思ってることを率直に伝えるために「私の背が小さいってことをそういう言い方で言わないで」って言ったんです。

【司会】彼はアサーティブネスのことを知ってたんですか？

【岩井】私が勉強していることは知っていて、いやがっていました。

【司会】岩井さんが変わっていくことをですか？

【岩井】「かわいくない」って言われました。それは、お互いに決まったパターンにはまっている方がラクだから。けんかになったときも、今までは私が無然として涙を流して終わりにになっていたのが、あきらめずに考えるようになったんです。「私は泣くほどくやしただけで、何でだろう」って。そして「ああ、あの時の涙は彼が私のことをこう言ったから、それになんて返していいか分からなくて泣いたんだ」って。気づいたこと

今までは私が無然として涙を流して終わりにになっていたのがあきらめずに考えるようになったんです

を後日、彼に言いに行ったりするのね(笑)。「かわいくなくなった」って言われましたよね。責められた感じがしたんでしょう、自分の言ったことで相手が傷ついたことに気づいて。ノーと言われたのと一緒になんです。

【司会】それでちょっと気まづくなったり？

【岩井】アサーティブになることで、かえってギクシャクすることはあります。

【司会】そんな方たちに今の岩井さんでしたらどうアドバイスしますか？

【岩井】長い目で見たら必ずいい関係になるってことです。そして別れるべき人とは別れるし、本当に大事な人とはとてもいい関係になる。自分の人生に自分で責任を持てるようになるし、逆に言うと、人の責任まで背負わないでいいんだと思えるようになるんです。

【アサーティブネストレーニング体験者（以下、体験者）】講習でいつも岩井さんは、ノーと言うときには相手との関係をどうしたいのかな、と考えていてくださって言われますよね。

【岩井】それは大切なポイントですね。私は本当にこの人のことを大切に思っているかどうかってことなんです。「ノー」と言いたいのは何に対してなのか、つまり相手の要求や言い方に対してか、それともそもそも相手がイヤなのか、それをわかっていく。大事な人だったら、率直になったほうがやっぱりいい関係になる。大事な人にこそイヤなことをイヤと伝えることが重要なんです。それは相手も自分も大切ということです。それができたら本当に好きな人とのもっといい関係が持てるんですから。

自分の気持ちを言ってみよう



【司会】アサーティブネス
トレーニングでは、ロール
プレイや体験談、自由な話し

合いを中心に講師と参加者が共に講座を作り上げていくそうですが、具体的にロールプレイとはどういうものですか？

【岩井】日本語にすると役割劇ということになりますよね。いろいろなやり方がありますが、ちょっとした場面の設定をして役割を演じてみるんです。基礎編ではテキスト中の例題のロールプレイを使うことが多いです。

【司会】皆がそれぞれ状況を想像するという形になるのですね。

【岩井】そうです。基礎クラスではそうします。そして、フォローアップクラスでは、ロールプレイは自分の実際の課題で一人当たり1時間行います。一人の課題にクラスの全員が参加します。フォローアップクラスの参加者は最高で6人位です。基礎クラスでは30人位が参加しますが、三人一組になってもらって各々順番に、例題にあるロ

基礎
クラス

応用
クラス

フォロー
アップ
クラス

ールプレイをやってもらいます。その様子を私もちょっと見てまわったりもしますが基本的には3人でルールに従ってやってもらいます。それから、やってみた感想を話し合います。最初は3人で話し合い、次に6人で話し合い、そして全体で話し合っ、ロールプレイの目的は何だったのかとか、やってみてどうだったのかとか話します。

【司会】知らない人同士でやってうまくいくものでしょうか？

【岩井】案外皆その気になってうまくやりますね。

結局何でそれができるかというと、共通のテーマというのがある訳です。日常生活で同じような体験をしているということがある訳です。たとえば、「思春期になった子どもが夜遅くなくても帰ってこなくて心配している母親」という例題は、テレビのドラマで見ることもできるし、想像もできるし、実際に体験する人も多いです。そういう場面設定で三人一組で、1人は子ども、1人はお母さん、もう1人は司会進行役をお願いするんですが、そんな役割をすると大体皆やれるんですよ。振り返りをやってもらくと、特に子ども役になって「そんなこと言われて嫌だった」とか、「息子の気持ちがよくわかった」とか、「中身より

嫌なことはしなくていいというのもルールです

言い方が嫌」とか、「親として一生懸命言ってるつもりなのに全然通じないというのがわかりました」とか、そういうような感想があちこちで出てきます。

【司会】ロールプレイを通じて、今まで自分が立ったことのない立場の人の気持ちを理解するというのが目的ですか？

【岩井】ロールプレイの目的はたくさんあります。今おっしゃったような目的もあるし、ある技法を試してやってみる、たとえば「はっきりNOと言う」というテーマで、「それはできません」という一言を言う練習のために使う。それが言えたか、言ってみてどんな気持ちがしたか、相手はどんな風に受け取ったかと体験的に気づくことが目的です。

自分で決めていい



【司会】トレーニングには、
ルールがあると聞いたので
すが、そのルールについて

教えていただけますか。

【岩井】基本的なルールの一つ目は、そのクラスにいる他の人を非難する言い方をしない。「私は…思う」ということは言うのですが、「あなたは…でしょ」という話し方はしないでねって。どれが正しいとか、どうするべきかという話はしません。議論が目的ではないので。「私は…思う」という話をしましょうというのがルールです。

二つ目に嫌なことはしなくていいというのがルールなんですね。パスしていいってことです。会話に加わらなくてもいいしロールプレイもやらなくてもよい、途中で退室してもよい。やるかやらないかを自分で決めて下さいねということです。大概の人は、参加してるのに「やらない」なんていけないと思ってるでしょ。やりたくないと言ったら他の人に迷惑とか、講師に失礼とかって思うんですよね。でも、ここでは自分の気持ちを大事にしてねということなのです。やりたくなかったら「やりたくない」って言うてみて。それに早く帰らなくちゃいけないとか、途中で電話をしなければならないとか、そういう時に「申し訳ない」と言われる人が多いんですが、でもこのトレーニングでは「すみません」と言うより、自分で「こうする」と決めていいというルールです。

三つ目は、お部屋を一步出たらクラスで話した話をしないというルールにしています。中で聞いた話は話さない。やっぱりプライベートな話がどうしても出ますよね、家族のこととか、職場のこととか。そういうことは外では話さない。

アサーティブな表現の基本





【司会】なるほど。ところで、自分の感情を伝えるというトレーニングがありますよ

ね。そこで「わたしことば」とか「あなたことば」というものがあるということなんですが、その違いは...さっき岩井さんがおっしゃったように「私はこう思う」というのが主に「わたしことば」と理解していいのでしょうか。

【岩井】ええ、そうです。日本語は主語が入らないからそれが「わたしことば」か「あなたことば」か、わかりにくいんですが。「わたしことば」っていうのは、もうちょっと言うと、相手をコントロールしない話し方なんですよ。

【司会】・・・本当はコントロールしたい時にはどうしたらいいのかって思っちゃうのですが。

【岩井】実は私達思っているより人をコントロールするのが上手ですよ。例えば（感じの悪い言い方で）「あら、そう」って言うだけでコントロールができるんですよ。（感じの悪い言い方で）「へえ、私は別にいいと思うけど」って言ったら、言葉と裏腹に「だめだ」って言っているでしょう。暗に「私はイヤよってことをわかりなさいよ」というように、私達は割と普通にコントロールできるんですよ。

【司会】じゃ、コントロールしないことに気を使うほうが大切。

「自分がどう感じているかな」って、わかって話すこと
相手をコントロールしない話し方のポイントは

【岩井】それがね、案外難しいですね。

【司会】ポイントとかあるのですか。

【岩井】うーん、コントロールしない話し方のポイントは「自分がどう感じているかな」ってわかって言うことですよね。あと、基本的な理念として「相手を尊重する、相手は変えられない」ってわかることなんですよ。自分が変えられるのは自分自身で、相手は変えられないってことなんです。

【司会】性格などそういう意味も含まれるんですか。

【岩井】そうですね。提案はできるんだけど、相手をそのようにさせることはできないって考え方にたって、相手に物を言うんですね。難しいでしょう。考えただけで難しい。

私達はいつも何をしているかっていうと相手に自分が思ったようにさせようと思って暮らしているんですよ。「好き嫌いしないでちゃんと食べたら」とか「もう会社行く時間でしょう」とか。何かにつけ相手に何かをさせようとしているわけですよ。それが私達の対人関係の基本にあるわけで、それをね、相手がお飯を食べるか食べないか、会社行くかどうかは相手次第で、それは自分の課題じゃないってわかるのはものすごい発想の転換なんです。一体自分じゃない相手がお飯を食べないことで、自分は何が困るのかってことを考えるんですよ。相手が会社に行かないことで私が困るのは何かってこと。それを自分の課題に変えた時



岩井美代子さんの本



『おんなごころ おとごころ』

「女と男が敵対したり、コントロールしたりするのはとっても悲しい。
『女らしさ・男らしさ』より、
『わたらしさ・あなたらしさ』を大切にしようよ、
という思いを込めて、
アサーティブネスからのメッセージです」岩井さんより

【イラスト】ふじわら かずえ

ワニブックス



『こころのちから』

に、どんなことが自分についてわかるかということです。

例えばダイエットをして食事量を減らしている思春期くらいの子供がいた時に、実は自分が不安だったり、自信がなかったり。

で、その不安の要素は「あなたが健康でいてほしい」っていう熱い思い、それと同時に感じている「もしそうじゃなかったら私の責任だ」っていうすごく大きな責任感。この責任の背景には、子育ての大部分を背負っている女性の問題があるわけですが、でも、ご飯を食べるとか食べないかについては、基本的には相手の問題なんですよ。

私は「自分の心配」を伝えることはできるし、「私があなたのことを大事に思っていて、健康でいてほしい」と気持ちを伝えることはできるけども、相手が自分の望むようにすることを強制はできないんですよ。

親のコントロールのすごいところは「あなたのためよ」「あなたが困るのよ」って、まるで子どもの人生がこれでうまくいかなくなるような言い方をしながら、実は自分の中に沸きあがる不安感とか、心配ごとを子どもにぶつけているわけですよ。

【司会】訓練の場ではそれをしないようにする... どういうふうに。

【岩井】そうですね。例えば「心配なんだ」って言ったり、「ご飯食べてほしいな」って言ったりする。

だけど、子どもが「うん、そうだね、わかった」って言うことを強制しない。そうするかしないかは子どもが決めるんです。

【司会】食べないからといって落ち込まなくてもいいと思うわけですね。

【岩井】「これは自分の不安なんだ」とわかるってことなんです。

自分の気持ちに気付いて、それを言葉にするって難しい

【体験者】私もトレーニング受けて、その自分の気持ちに気づいてそれを言葉にするっていうのはすごく難しいと思いました。「なんか、もやもやするのよね」ってそのくらいいしわからなくて「なんで食べないの」「なにやってるのよ」って言って終わってしまうところを、自分が心配しているんだってまず気づく。それを「心配なんだ」って素直に言葉に置き換えていく。こう言う簡単に聞こえますけど実際にやるとなると、難しい。

【岩井】そうそう。「なんで食べないの」って言う裏に、色々な気持ちがあると気づいていくことです。

【体験者】トレーニングを受けていると、まず気持ちに気づいて、その気持ちをイコール言葉に変えて出すっていうのが私達すごく下手なんだなっていうのを感じましたね。

【司会】言葉にならないと理解ができないっていうことはありますよね。

【岩井】そうなんです。言葉にしない部分があって、そういう言葉以外のメッセージを子どもが気づいて受け取っていることはありますよね。ビシヤリと「ちゃんとご飯食べなさい！」って言ったら、子どもは「怒っているな」って思うわけですよ。そして、ごはんを食べるのがイヤというより、おこられるのがイヤっていうことがあるでしょうね。その子どもの「イヤ」を「食べない」と言っているんだと親は言葉だけ受け取ってしまったります。言葉の影で感情のやり取りをしているんです。

【体験者】言葉にしないっていうことだけで、ついついそんなことをやってしまうって場面が想像できます。そこで自分自身が、気持ちに気づいて、言葉に変えて伝えるっていうことができれば、かなり違うって思います。



【司会】今日、取材前に男性のアサーティブネストレーニングのクラスをお持ちになられたと

いうのですが、いかがでしたか?

【岩井】たいへん、面白かったですね。

私の中で、男性ばかりの中にいる、という機会があまりないので。というより、自分が男性ばかりの中にいる時というのは、なにか緊張感がある、たとえば、男性の職場にいたりとか、学校の中で、自分は女性の少数派としている、という自分自身の居心地の悪さと、セットの体験しかない。けど、今日の講座は「コミュニケーションのことにについてやってみたい」という気持ちがある人で、はじめて出会ったメンバーだったでしょ。その設定そのものが私にとって新しいことだったんです。

【司会】男性だけを対象にした講座は初めてだったわけなんですね。

【岩井】そうなんです。私が87年にアサーティブを知って、94年から仕事として講座を始めたので、11年目なんです。その間に男性の方が女性のグループの中にいらっしゃるというのはありました。そういう時の男性は、何か男性代表みたいな、いろんなものを引っさげ、「素」ではいられません。そのイメージがあるので、男性がこの講座を受けるには緊張感とか居心地の悪さがあるのかな、と勝手に思っていたんです。

【司会】今日の場合はリラックスした男性同士の中で。

【岩井】男性同士が「はじめまして」と集まって、仕事からみでもなくて、皆さん、一人一人その方らしくて。「男同士の集まりの中に入れてもらった」という感じがして新鮮でした。

コミュニケーションに興味のある方たちということもありますが、男性の講座をやってみてよくわかったことは、みなさん問題点はよくご存知ですね。自覚的です。だからこそ学ぼうとしていらっしゃるので、男性たちも情報がほしいんだなって思いました。方法も知りたいし。問題はわかってるんだ、じゃあどうすればいいの、と、情報がほしいんですよ。

【体験者】私は女性だけのアサーティブネストレーニングに参加したことがありますけど、男性同士も女性同士と同じような場が作れるんですね。

【岩井】そう。そう思いました。おんなじことがおこるってこと。今日は私が初めて男性のみのクラスを行うので、「男性にとっての不平等感ってどんなことだろう」というところから始めたんですよ。私もどんな感じが知りたくて。でも今回のことでわかったのは、性別に関係なく、同じにすすめて大丈夫ということでした。

自分を好きになること



【岩井】基本的にアサーティブネストレーニングは技法です。「コミュニケー

ションのくせは変えられる」という考え方に立っているの、不具合が相手との間にあるんだったら、相手がああいう性格だからとか、自分はこういう人間だからもうダメと思う必要は全然ないってことです。「それはお互いの間にできてしまったパターンみたいなものだから、変えることができますよ。そのためのスキルがあるので、身につけませんか」ということをまず伝えたいです。ところが実際はスキル（技法）を身につけるより「自分を好きになること、自己尊重のトレーニング」なんです。多少言い方が下手だったり、はっきりNOと言えなくても、あるいは的確に「わたしことば」が使えなくても、そういう自分を好きだと、結局相手とはいい関係がつけれるんですね。ですから、技法のようで技法じゃない。

【司会】そうですね。それとまた、お互いに好きだと思えないと、コミュニケーションそのものが成り立たないですね。

【岩井】ほんとうにその通りです。私達は、時々すごく無理をして嫌いな相手ともいいコミュニケーションを取ろうとするけれども、それはできないってこと。もちろん仕事やオフィシャルな場なんかではどうしても付き合わなければならないこともあります。プライベートではそうじゃない。嫌いな相手とだったら、いくらアサーティブを勉強してもそれはだめなので、何に気がついたほうがいいかというと、「嫌いな人とはさよならしてもいい」ということに気がついたほうがいい。

【司会】すべての人とつきあわなくてはいけないと思わなくてもいいということですよ。

【岩井】「相手を選んでいい」ということです。自分の好き嫌いを「わがまま」と言ってしまわないで、よく中身をみてみましょう。そこで責任が伴ってくるでしょう。自分が選んだんだから。相手のせいではないので。

【司会】それならできそうな気がします。

今日はどうもありがとうございました。

実際はスキルを身につけるより「自分を好きになること、自己尊重のトレーニング」です

講座開催!

岩井さんからのメッセージ

アサーティブネストレーニングはお料理のレシピみたいなもの。ふだんちょちょっとしていることも、時には「どうするんだっけ?」と振り返ってみたいもの。手順やツボを思い出せば、「ああ そうそう」と納得して楽しく自信もつきます。

「私、話が下手なんです できないんです」なんて言っていないで、コミュニケーションの基本レシピを手に入れてみませんか?

自分の持ち味を引き出して、おいしい味つけをするのは自分しだい。

一人ずつの違いをいかして、一緒に学んでみませんか。

岩井さんによるアサーティブネストレーニングの基礎クラスを5月12、19、26日と3回連続で開催予定です。詳しくは広報たいとう4月号とホームページ【<http://www.taitocity.net/habataki21>】に掲載します。

はじめての人でも大丈夫。ご参加お待ちしております。

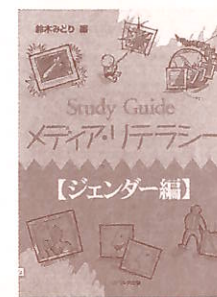
LIBRARY

「赤ちゃんってどこから来るの?」と子どもから聞かれます。私も親に尋ねたものです。「大人になれば分かるわよ」と返され、「大人」になったはずの今でも、自分の言葉できちんと答えられるのは「分かって」もいません。無知だから、避けていたのでは、子どもに對しても自分に対して、嘘とごまかしで「生きる」ことを教えてしまっている。この本の著者、安達倭雅子さんは、彼女の言葉でさっぱりと、簡潔に「性」と「生」を自然にやさしく話してくれています。思春期の息子や娘、夫にも読んで欲しいな、という思いでボンと食卓の上に置いた本です。(須賀)



暮らしの中の性教育

安達 倭雅子 著
北海道新聞社 2003



メディア・リテラシー ジェンダー編

鈴木みどり編
リベルタ出版 2003

編集委員
を
終えて...



メンバーの中でITに一番弱い私は、Eメールも使いこなせないで皆様にずいぶんお世話をおかけしました。コンピューターにできないことをお手伝いしてきましたが、少しずつアイデアを形にしていって編集の仕事は、時間はかかりますがいろいろな発見に満ちています。作ったものが形になっていつまでも残るというのは、とても励みになるものです。この仕事に関わらせて私自身も充実しました。本当にありがとうございました。

編集委員 佐々木

相談カウンセラーより

こころと生き方なんでも相談カウンセラーからのメッセージ

アサーティブネストレーニング と はばたき21相談室の関係

アサーティブネストレーニングが目標としているのは、自分自身の気持ちを大切にしながら、同時に、相手の気持ちや考えも尊重することであって、我を通したり、相手を論破することではありません。

また、「どんな時でも、誰に対しても成功する話し方を修得できる」というものでもありません。どんな状況でも有効な話し方というのは、実は、ありません。

アサーティブネストレーニングでは、日常生活の一つの場面に焦点をあて、「その時、自分

は何を感じ、考えていたのか？」
「その時、本当は何を相手に伝えたかったのか？」といったことを丁寧にふり返ります。そして自分の気持ちや伝えたいことをびったり表すことができます。

「言葉」を探していきます。最初から完璧な言葉や伝え方を目指すのではなく、「一度言い損なったら、二度と取り返しがつかない」などと思ったり、誰でも、何も言えなくなってしまう。言葉を模索しながら、その言葉をいつ、どのタイミングで、どんな調子（態度や口調も大切です。）で伝えていくか

ということについて試行錯誤していきます。こうした作業を通じて、コミュニケーションスキルを磨いていくのがアサーティブネストレーニングです。

アサーティブネストレーニングの手法は自己尊重感を高めることにも役立ちますので、カウンセリングの中にも取り入れられています。「こころと生き方なんでも相談」でもカウンセラーと一緒に、周囲の人とのコミュニケーションについて考えていくことができます。

皆さん、どうぞ遠慮なくいらしてください。

はばたき21相談室 予約専用電話 03-5246-5819

こころと生き方なんでも相談

- ◆予約制◆電話でも面接でも
- ◆無料◆一回50分

火 10:00~16:00 水 17:00~21:00
木 17:00~21:00 土 10:00~16:00

女性弁護士による法律相談

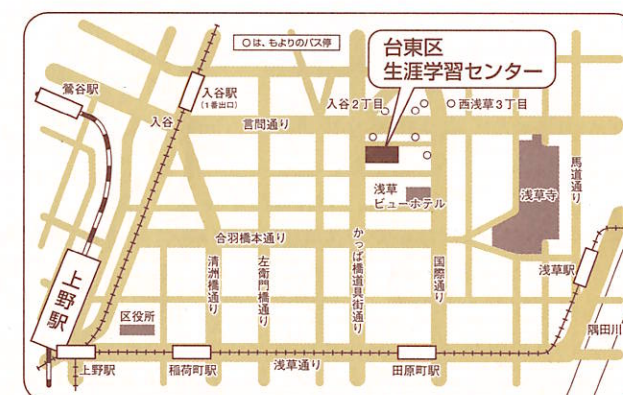
女性弁護士による結婚や離婚、親子、子供などの人権に関する問題専門の法律相談です。

- ◆無料◆一回50分◆予約制

毎月 第2水曜日 13:00~16:00
第4火曜日 16:00~19:00

はばたき21 男女平等推進プラザ

- ♪所在地：〒111-8621 東京都台東区西浅草3-25-16
台東区生涯学習センター4階
- ♪交通機関：地下鉄日比谷線「入谷」駅から徒歩8分
都バス足立梅田町～浅草寿町、亀戸駅～上野公園
上記2ルートの「入谷2丁目」下車徒歩1分
- ♪開館時間：午前9時～午後10時
- ♪休館日：月曜日（祝日にあたる場合は翌日）、年末年始
- ♪図書貸出：午前9時～午後8時（日曜・祝日は5時まで）
- ♪TEL：03(5246)5816 ♪FAX：03(5246)5814
- ♪E-mail：habataki21@taitocity.net
- ♪URL：http://www.taitocity.net/habataki21
- 区民編集委員：佐々木・須賀・千葉・藤本・加藤・川島
- 発行：台東区教育委員会 生涯学習課 男女平等推進プラザ
- 発行日：2004年3月



「はばたき21通信」についてのご意見ご感想を、FAX、はがき、E-mail、はばたき21にある意見箱等までお寄せください。お待ちしております。
はばたき21通信は郵便局、NTT、駅、区役所、出張所、図書館、区内公共施設、都内女性センターなどで配布しております。