

## 講演

講演者 竹崎 かずみ氏（人権尊重に基づいたコミュニケーションを学ぶ）

テーマ 「人権尊重に基づいたコミュニケーションを学ぶ」

### 1. アサーティブコミュニケーションについて

アサーティブは日本語で「主張的」と訳されますが「自分の要求を押し通すための自己主張」ではなく、自分も相手も尊重した上で、誠実に、率直に、対等に、相手の意見を伺いながら、自分の要望や意見を相手に伝えるコミュニケーション方法です。

### 2. 相手と向き合うときの心の姿勢

「誠実」：自分に対しても相手に対しても誠実であることです。自分が本当に感じていることと向き合い、その上で相手とも誠実に向き合います。

「率直」：言いたいことを言いたいように言うのではなく、伝えたいことを伝えるように言うこと。話の主語はあくまで「私」。「みんながそう言っている…」ではありません。

「対等」：立場や役割に上下関係があったとしても、卑屈にならず、見下さず、相手を尊重した態度で接します。

「自己責任」：言ったならば言ったなりの状況の変化について、また黙っているなら黙っているなりに何も変わらない状況の責任を自分で引き受けます。

### 3. コミュニケーションパターン

「攻撃的」「受身的」「作画的」の3つに分かれるコミュニケーションパターンのどれが自分に当てはまるか各々考えてみました。

そして自分の考えをアサーティブに伝えるために自分がどうしたらよいか考えました。

### 4. アサーティブに伝えるためのトレーニング

「あなたは、家族に食器洗いを手伝ってもらいたいと思っています。」という日常的な問題を解決してみるべく、受けた講義をもとに会場で隣り合った人を家族と見立て、実際にアサーティブに伝えることができるか、チャレンジしてみました。竹崎先生と会場から選ばれた方との寸劇を参考に、自分たちも相手を説得しようと会場中が大変盛況となりました。

### 5. まとめ

参加した方々のアンケートから、「実践型の説明に心をわしづかみにされました。」「あっという間に終わりました。もっと聞いていたかったです。」「さまざまなアサーションの講演を聴いたが、最高レベル」「今後に生かしていきたい。」などの感想があり、大変有意義な時間でした。しかしながら竹崎先生も「一度の講演を聴いただけでは忘れてしまうこともある。」とおっしゃって、「対話のお守り」というお財布に入るくらいの小さなリーフレットを下さいました。参加された多くの皆さんが、この講演とリーフレットを今後の生活に生かしてくださる感じました。