

《特集》

## 女性のための アサーティブコミュニケーション

.....P. 2~5

アクト21 事業レポート

ママもよろこぶ“イクメン”のススメ！ ..... P. 6~7

アクト21 事業レポート・事業案内/コラム 滝村雅晴 ..... P. 8

# 女性のための アサーティブ コミュニケーション



地域・家庭・仕事——色々な場面でのコミュニケーションにおいて、相手のことはもちろん大切です。では、自分のことは大切にしているでしょうか。

「アサーティブコミュニケーション」では「私もOK、あなたもOK」を目指します。よりスムーズで気持ちのいい人間関係のために、ちょっとだけアサーティブなコミュニケーションを意識してみませんか？

宮本 恵 (カウンセラー)

**Profile** ● みやもと めぐみ フェミニストセラピィ“なかも”所属カウンセラー。大学や自治体の相談で女性の視点から心理的サポートを行っている。大学ではハラスメントの専門相談員(人権コーディネーター)としての経験も長く、自治体の男女共同参画社会への行動計画策定審議会などへ学識経験者として出席経験も持つ。荒川区立男女平等推進センター(アクト21)にて「こころと生き方・DVなんでも相談」のカウンセラーを務める。

## アサーティブ コミュニケーション とは

アサーティブは、1950年代にアメリカの行動心理学から始まった、主体的な自己表現の方法です。この言葉は「積極的な自己主張」などと訳され、「自分を一歩前に押し出す、前向きに率直に自分を表現する」といった意味を持ちます。

現在、アサーティブコミュニケーションは社会教育・学校教育・医療などの分野で注目を集めているほか、企業の社内研修でも取り入れられ、ビジネスの場での交渉術などに広く応用されています。

日本では、相手の気持ちを汲むのが当然、察するのが美德という考え方があります。また、女性は控えめで自己主張しないのがいいことだという価値観も未だに存在しています。その影響を無意識に受けてきた結果、特に女性は自分の気持ちを抑えてしまい、言葉にして表現することが苦手です。

しかし、様々な場でのより良い意思疎通のためには、相手の気持ちを汲みつつ、自分の気持ちもきちんと伝える必要があります。アサーティブコミュニケーションで適切な自己表現の方法を身につけることは、女性にとってはとても役に立つと考えられています。

「積極的な自己主張」といっても、アサーティブコミュニケーションは決して暴力的に相手を言い負かしたり、作爲的に自分の主張を通すためのものではありません。まずは自分の気持ちを客観的にとらえ、伝えるべきことを整理します。そして、場面や相手にふさわしい伝え方を考えます。伝えなくてはいけないことを我慢したり、攻撃的な伝え方をして相手に嫌な思いをさせることのないよう、柔軟な表現方法を探します。

アサーティブコミュニケーションは、自分の本当の気持ちに気づくことから始まります。自分も相手も大切にしながらそれを伝えられるようになれば、自分の発言や行動に自信と責任が持てるようになり、周囲との関係も変わっていきます。

## 自己分析とアサーティブな表現

気持ちを率直に表現するためには、まず、自分の感情を素直に認めることが大切です。「こう思っている(感じては)いけない」というルールはありません。

私たちは、これまでの経験の中で様々な考え方の特徴、思い込みや癖といったものを知らないうちに身につけています。そのため視野が狭くなり、物事を特定のパターンで捉えるようになっていきます。その「認識のコリ」のようなものをほぐす感覚で心に耳を傾けてみましょう。何が原因で表現しづらくなっているのかに気づくことから自分らしいコミュニケーションの手掛かりを探ることができるのです。

アサーティブコミュニケーションの特徴に、私を主語に述べる「Iメッセージ」を使うことが挙げられます。あなたを主語にする表現は「Youメッセージ」といいます。

例えば、子どもの部屋が散らかっている、母親は子どもに「片づけなさい」と、役割としてつい言ってしまう、この表現は「あなた(子ども)は片づけなければならぬ」という指示や命令を示します。You

メッセージを受け取った側は、強い口調に身構えて混乱してしまうことがあります。

このような時には、主語を私にして表現してみましょう。「(私は)部屋が散らかっているのが気になるの、片づけてくれると嬉しいな」と、自分の気持ちを言葉にしやすくなります。自分の気持ちと言葉を一致させるという点でも、Iメッセージは適しています。

アサーティブコミュニケーションを実践する前には、一人で思い悩むよりも、信頼できる仲間とグループワークで役割劇を通して練習することが大切です。自分の表現を相手はどう受け止めるのかが分かり、自分では深刻だと感じていたことをグループのメンバーも経験したと聞くと、心が軽くなることも少なくありません。

自分の気持ちをしっかり意識すること、主体的な姿勢に変化していくことで、コミュニケーションは無理なく少しずつ変化していくのです。グループでトレーニングをする場合、初めは専門家の力を借りてください。

## 考え方の癖や思い込みのパターンから自分をチェックしてみよう!

私たちの言葉や行動のパターンは、社会的規範や身近な人たちの影響を受けながら作られてきたものです。いい部分もたくさんあるのですが、つい攻撃的になったり、引っ込み思案になったり、中にはコミュニケーションを難しくしてしまうようなものも。ここではA～Dの4つを挙げてみました。自分に近いのはどれでしょうか。P.4～5には詳しい例を挙げたので、併せてチェックを!

**A** いいか悪いか、勝ちか負けかの比較をする癖がある

例えばこんな傾向が

- ◆ 自分の非を認めるのは、負けを認めるのと同じ
- ◆ 少しでも休んだら、ライバルに負けてしまう
- ◆ 目上の人に逆らってはいけない

**B** 「0か100か」という考え方をしがち…

例えばこんな傾向が

- ◆ 成功しないなら、やらないほうがいい
- ◆ 頼みごとを断ったら、相手との関係は壊れてしまう
- ◆ 何事も完璧でなくてはならない

**C** ～すべき、～でなくてはならない  
～するのは正当であると思うことが多い

例えばこんな傾向が

- ◆ 相手が気を悪くするようなことは言ってはいけない
- ◆ 誰からも好かれ、常に受け入れられるようでなくてはならない
- ◆ その場の空気を読んで、流れにそった発言をするのがよい

**D** 役割・～らしさ・ジェンダーとしての規範に縛られがち

例えばこんな傾向が

- ◆ 女性は一歩引いて、男性を立てるべきだ
- ◆ 男性は弱音を吐いてはならない
- ◆ 女性は常に周囲に気配りができなければならない

資料:「アサーティブトレーニングBOOK I'm OK,You're OKな人間関係のために」から作成



### D パターンの例

### 家庭編



But

**あなたの本当の気持ち** 夫の親戚関係の集まりなのに、私ばかりが準備に追われて、夫はずっと座って飲んでいただけ…。私はまだ食事もしていないから、少しは手伝ってくれたっていいんじゃない。

#### アサーティブな考え方のヒント あなたなら…？

もし夫の実家では普通のことだとしても、こんなに負担が偏ると、不満ですよ。でも、いきなり怒鳴ったりしたら親戚にも迷惑だし、夫もとてもびっくりすると思います。夫は親戚とずっと話しているから、あなただけが忙しいことに気づいていないかもしれませんし、気づいていても、手伝うという発想がないのかもしれません。何も言わなかったら、我慢し続けることになりそうですね。目的は夫を責めることではありませんよ。「食事をして、ちょっと休憩する時間が欲しい」という自分の気持ちを伝えることもできますね。

### C パターンの例

### 地域編



But

**あなたの本当の気持ち** 本当は行きたくなかったんだけど、子ども同士の付き合いもあるし、せっかくの誘いなので、つい行くと言ってしまった…。

#### アサーティブな考え方のヒント あなたなら…？

子どものことが気になるのはもっともですが、遊園地に行かないことは、ママ友たちとの関係を拒絶することと同じではありません。あなたにはちゃんと断る権利があります。いつも一緒に行動しなくてはいけないという雰囲気を感じているのは、あなただけではないかもしれません。今の人間関係が今のまま何十年も続くわけではありません。あなた自身の負担にならないように、土曜日や、もっと近場だったら参加すると、可能な範囲を自分から具体的に提案していくこともできますね。

### B パターンの例

### 職場編 2



But

**あなたの本当の気持ち** いつも終業時間寸前に仕事を頼む上司。もっと早く言ってくれればいいのに。でも、そんなこと言えないから、つい引き受けちゃう。なんとかならないかな…。

#### アサーティブな考え方のヒント あなたなら…？

終業時間ギリギリに頼まれると、その後の予定を変更しなくてはいけないし、気持ちの準備もできていないから、とても大変ですね。急なことから、完璧には対応できない日もあるでしょう。そこで、次の日の午前中までであればできるという前向きさを伝えたり、他の人に代わってもらったりすることも、方法としては考えられませんか？ 早めに頼んでもらえば、効率よくやれるかもしれません。上司にとっても、効率が上がるのは悪いことではありませんよ。引き受けるか受けないかの両極端ではなく、柔軟に考えてみましょう。

### A パターンの例

### 職場編 1



But

**あなたの本当の気持ち** いつも小さいミスをネチネチ責められて嫌みを言われるから、素直に謝れないの。この上司、なんとかならないかしら…。

#### アサーティブな考え方のヒント あなたなら…？

ミスを謝ろうという気持ちと、上司の言い方に傷ついたという両方の気持ちがあるんですね。単純に謝ったら、今回の仕事とは関係ないことも全部非を認めたと恐れそうで、抵抗感があるのかもしれない。上司がネチネチ言うてくる理由は、ミス以外には無いでしょうか？ あなたとは関係のない理由でイライラしている可能性もあります。両方の気持ち(仕事上の出来事と個人的感情)に気づいたら、混同せずに分けて考えてみましょう。勝ち負けではない新たな姿勢で相手と向き合う関係が作れます。

### アサーティブトレーニング部

#### アクト21登録団体「アサトレ部」のご紹介

アクト21では、昨年度、アサーティブコミュニケーションの講座を開催しました。講座の修了後、受講生の5人が「もっと学びたい」「これからも続けていきたい」という思いから立ち上げたのが「アサトレ部」です。アサトレ部には年齢も立場も違うメンバーが集まり、講座で出会った「I'm OK, You're OK」の言葉を大切に、不定期で活動しています。アサーティブコミュニケーションを知ったきっかけは、本やチラシだったという皆さん。お互いにアドバイスし、実践を続ける中で、「自分も話しているんだと思った」「冷静なアプローチを考えられるようになった」など、「気づき」から始まる気持ちの変化を実感しているそうです。

まだ、できたばかりのホヤホヤなグループですが、今後、ワークショップなども行っていききたいと思っています。一緒にアサーティブトレーニングしませんか？ 連絡先は、アクト21までお問い合わせください！



「アサトレ部」の志水歩さん(左)、山田あかねさん(中)、幸田佳子さん(右)

★男女平等推進登録団体募集中！女性の社会的地位の向上と社会参画を促進し、男女平等社会の実現を図ることを主な活動目的とする(他要件あり)団体を募集しています。登録団体はアクト21の施設利用料が減額になります。詳しくはアクト21までお問い合わせください。



「アサーティブトレーニング BOOK I'm OK, You're OK 人間関係のために」  
出: 新水社  
著: 小柳しげ子、与語淑子 宮本 恵

アクト21事業  
予告!!

#### 「アサーティブトレーニング講座」

開催日程(予定)  
平成26年1月下旬～2月 全3回  
18時～

「」のようなケースに心あたりのある方は、まずは、無意識のうちに心の奥にしまいこんでいた「あなたの本当の気持ち」を見つめなおしてみよう。

コミュニケーションに模範解答はありませんが、アサーティブコミュニケーションでは、他の人の意見も受けとめながら、それぞれのケースにいちばん良さそうな表現の方法を探していきます。

アサーティブコミュニケーションを身につけるためには、実践がとても大事です。興味を持ち、もう少し知りたいと思った方は、ぜひ関連書籍や講座などで詳しい内容に触れてください。講座は、各自治体が行っているものもあります。

「私もOK、あなたもOK」なアサーティブコミュニケーションを活用して、地域でも職場でも女性がさらに自分らしく活躍できる社会を目指していきましょう。



# ママもよろこぶイクメンのススめ!

## 夫婦力、家族力アップが子育てを楽しむカギ

アクト21では、6月30日、男女共同参画週間記念事業として「イクメン」をテーマにトークセッションを開催しました。  
 パネリストの村上誠さんと棒田明子さんはどちらも働きながら子育て中。父親だけでなく家族や地域の力へも視野を広げた内容で、子育て中の家族連れも含め、多くの方が熱心に聞き入りました。



ぼうだ 棒田明子氏

NPO法人孫育て・ニッポン代表  
 各地でイクメン、イクジイの講演をしている人気講師です。笑顔がステキな2児の母



村上誠氏

NPO法人ファザーリング・ジャパン理事  
 グラフィックデザイナー、兼業主夫、2児の父  
 センス抜群の現役イクメンパパ



子どもたちは、村上パパの読む絵本の世界へダイブ中!

村上さんは、グラフィックデザイナーなどを手がけながら育児に奮闘する兼業主夫。母の介護が必要になったことをきっかけに、妻のキャリアとの兼ね合いも考えてこのライフスタイルを選びました。2児の父になった今は、父であることを楽しみ、「良い父親」ではなく「笑っている父親」を増やしたいという立場で様々な活動をしています。

家事の中では特に料理が好きだという村上さん。お子さんと一緒に料理大会に出場したこともあり、その腕前はかなりのもの。かわいらしいキャラクター弁当の写真がスクリーンに映し出されると、会場のあちこちから感動の声が上がりました。  
 同じく子育てと仕事を両立させる棒田さんは、育児情報サイトの運営などで活躍しています。棒田さ

んは現代の子育てが個人、ひとりぼっちで行う「孤育て」になりがちだと指摘し、「こそだて」に「プラス」して「たそだて」をしよう、と話しました。「たそだて」とは、父親はもちろん、祖父母や地域の人の力もプラスして「多数の人が他人の子どもと一緒に楽しく育てる」という考え方です。  
 夫婦は性別にとらわれることな

く、それぞれができること、お互いが得意なことをやっていくのがいい、とお二人は口をそろえます。棒田さんの家庭の場合、夫は、家事よりもむしろ子育てに係わることが大切な役割になっているといいます。  
 お子さんたちが塾やクラブ活動で忙しい年齢になり、最近では夫と二人で過ごす時間が多くなったという棒田さん。



に作っているそうです。現役イクメンの立場から「育児をやっていると生活にメリハリができるし、長時間労働は必ずしも成果に結びつかない。大変かもしれないが、お父さんたちは、ぜひ工夫して育児に参加してほしい」とエールを送りました。

育児での役割分担の話になると、棒田さんは「無理に役割を押しつけられるのは嫌だろ」から、話し合いがとて大事ですね」と笑顔。分担した場合も、どうしても女性の負担が重くなりがちだという点に触れつつ、お子さんの病気などで誰かが仕事を休まなければならぬ時には、誰が休むか優先順位を決めておくなど、自身の工夫も紹介しました。

妻からメールで子どもの様子を伝えるだけでも、夫は子育てに係わるきっかけを持つことができる、と村上さんからの提案もありました。

夫婦はお互いのことをよく知って支え合うのが大切だ、とお二人は締めくくりました。トーク後には村上さんによる絵本の読み聞かせが行われ、ユーモラスな口調や身振りに、子どもたちは大喜びでした。



## 参加者の声をご紹介します

父親の子育て支援活動に興味があります。僕も子どもに絵本を読んでもあげたり、これからは育児参加していきたいです。



町内会の掲示板で知って参加しました。子どもは絵本が好きなので、将来は読み聞かせができるパパになってくれるといいな。



チラシを見て、このイベントを知りました。子育てをしている人の生の声が聞けて、いろいろと参考になりました!



## 「あらGメン」活躍中!!

少子化、核家族化...こんな時代だから大切にしたい「地域のつながり」。こうした思いから発足した「あらGメン」(荒川区の<sup>イグメン</sup>イグメン)。イクメンならぬかっこいいイクジイです。小さな子と触れ合うのが大好きな優しいおじいちゃんたちが中心の子育て支援のサークルです。

頼まれて時間があればいつでも行く「地域の子育てサポーター」として活躍中!

荒川おもちゃ図書館や地域のお祭り等で、子どもたちや保護者の方と伝承遊びや、簡単な工作、折り紙、ゲームを楽しみ、交流を広げています。





# アクト21 事業レポート



## アクト21交流のつどい

共催：荒川区女性団体の会 日時：平成25年3月2日(土)

—24年度講演会では、「防災について～いま、私たちにできること」をテーマに首都直下型地震が起こり、避難所で生活することを想定し、グループワークを交えながら、参加者のみなさんで考えました。また、ミモザのリース作りなどのワークショップも開催しました。この他、男女平等推進団体によるダンス等の発表・作品展示等も行いました。

## アクト21 事業案内

### 女性のための再チャレンジ講座

私をもっと“輝くための”3ステップを知ろう！  
私らしく生きる、働く、活躍するには今、何をすればよいのかしら？

開催予定 平成25年10月22日、29日、11月5日  
火曜日 全3回 午前10時30分～正午

講師 竹内康代(キャリアカウンセラー)

場所 男女平等推進センター(アクト21)

#### 内容

第1回 【自分自身の棚卸し】私はどんな人、何がしたい、何が好き、何ができるのかしら？

第2回 【人脈リスト、探し方、活かし方】私のまわりにいる頼りになる仲間、友人、先輩、あこがれの人

第3回 【わたしをもっと輝かせるには、今、何をしたらよいのか】資格、近未来プランシート、ブラッシュアップマナー

### あらかわパパスクール in 日暮里

開催予定

平成25年11月9日、16日、30日、12月7日  
いずれも土曜日 全4回 午前10時15分～正午

場所 西日暮里ふれあい館

#### 内容

	パパ	ママ
第1回	「イクメンからイクメンへ」 講師：八坂貴宏氏(NPO法人ファザーリング・ジャパン)	「ママサロン・デコ石鹸づくり」 講師：浦田多江氏
第2回	「パパのぬくぬく子育て」 講師：頭金多絵氏	「ママのリラックスタイム～アロマストレッチ」 講師：飯田さゆり氏
第3回	「パパと遊ぼう」	「おさがりマーケット」
第4回	「パパクッキング!2種類の本格カレーの食比べ＆ピザクッキングパーティー」 講師：滝村雅晴氏(株式会社ビストロパパ)	「色粘土でアート」 講師：柳原絵夢氏(アプリウス代表) 今井みのり氏

### アクト21

(荒川区立男女平等推進センター)  
〒116-0012

東京都荒川区東尾久  
5-9-3

☎ 3809-2890

FAX 3809-2891

●開館時間/9:00～22:00

●休館日/12月29日～1月3日  
および保守点検日など

●アクセス/  
都電荒川線、日暮里・舎人ライナー  
「熊野前」駅より徒歩約3分  
都バス「熊野前」より徒歩約1分



# 20分でできる

# 簡単ごはん

アンチョビ入り  
鮭としめじのホイル包み焼き

帰宅後の  
男性にだって、  
サクッと作れる!

鮭と野菜のうまみが凝縮された、包んで焼くだけの簡単料理。鮭を帆立や鱈に、しめじをえのきだけや舞茸などにして、組み合わせを変えれば無限にレパートリーが増えます。

#### 作り方

- 1 しめじはいづきを切ってばらす。パプリカ、玉ねぎは薄切り。鮭は4等分。海老は洗って背わたをとり殻をむく。アンチョビは包丁で刻む。
- 2 40センチぐらいアルミホイルを切って用意し広げる。アンチョビを中央に敷き詰めた上に、鮭、海老、玉ねぎ、パプリカ、しめじをのせて、塩、粗挽きこしょうをふりオリーブオイルを回しかけて、アルミホイルを閉じてくるみ、両端のアルミホイルも折り込む。
- 3 グリル焼きに入れて9分ほど蒸し焼きにして出来上がり。好みでレモンを絞る。

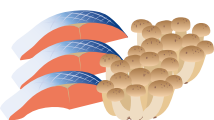
アト辛おとな味 タバスコ・レモン

子手伝い 具を並べる  
アルミホイルを包む



#### レシピ材料

鮭 (1切れ)  
海老 (2尾)  
しめじ (1/4パック)  
パプリカ (1/2個)  
玉ねぎ (1/4個)  
アンチョビ (15g)  
(なければバター 大さじ1.5)  
粗挽きこしょう (少々)  
塩 (少々)  
オリーブオイル (大さじ1)  
レモン (1/8カット)



滝村雅晴 (たきむらまさひろ)

パパ料理研究家・株式会社ビストロパパ 代表取締役

日本で唯一の「パパ料理研究家」。講演、料理教室、TV・ラジオ出演、各種メディアでの連載など、活動を行う。著書「ママと子どもに作ってあげたい パパごはん」マガジンハウス、「パパ料理のスズメ 父親よ大志を抱け」赤ちゃん和妈妈社。京都出身。川崎市立の小学校PTA会長でもある。