

第 25 回 コムズフェスティバル 市民企画分科会 実施報告書

グループ名	ウイメンズカウンセリング松山		
開催日時	2024年2月4日（日） 13:30～15:30		
テーマ	さわやかに自己主張しませんか！		
形式	ワークショップ		
講師等	ファシリテーター ウイメンズカウンセリング松山スタッフ 川井 節子		
参加人数	女性 13名	男性 0名	合計 13名

〈内容〉

今回は、「自己主張トレーニング」のワークショップを行いました。

これは昨年の「自分を好きになる講座」で行った「自己尊重トレーニング」とともに、私たちウイメンズカウンセリング松山の連続講座『自分らしく生きる』女性（わたし）のための土曜講座」のもう一つの柱となっているものです。「自己主張トレーニング」では女性が今迄身に付けてきた社会に適応していく上で受け入れられやすい考え方や行動様式を見直し、自分も相手も大切にしながら自分の気持ち伝える心地良さを体験していただきました。参加人数は当日参加も含め、昨年を上回る 13 名でした。

まず最初に 4 グループに分かれ、各自が自己主張（アサーティブ）度チェックを行ってから、その結果をもとにグループごとに共有しあうことから始めました。自己主張とは自分の気持ちを大切にしながら自分を尊重すると同時に相手も尊重します。自分を押し通すことではなく自分の権利を大切にしながら、相手の権利を傷つけないで率直に、素直にコミュニケーションする方法です。

私たちは性別役割分担意識（男は仕事・女は家事育児介護/男らしく・女らしく）が根強く残っている環境で育ってきました。この「女らしさ」と言われる性質（素直・従順・人を立てる・他者優先など）は自己主張することを困難にしています。また自分の気持ちを言葉にして表現することを教わっていないため自己主張の方法がわからないと言う方が大勢います。特に「他者優先」することで自分の本当の気持ちを抑えて我慢したり、不快な気持ちを持ち続けることで生きづらさやしんどさを抱えている方も少なくありません。

こうしたことから今回は日常的に自己主張する際のポイント・自分が自分であるための権利（全女性の権利憲章）・自己主張の 3 つのタイプ（非主張的・攻撃的・主張的）を学び合いました。その後、相手の気持ちを大切にしながら自分の気持ちを「私」を主語にして伝える“Iメッセージ”と「あなた」を主語にして伝える“YOUメッセージ”のロールプレイ（役割演技）を行いました。

最後に全体で講座の振り返りを行い終了しました。

〈参加者の感想〉

- ・自分自身の発言を“Iメッセージ”に変えていく訓練をしたいと思います。 (40代)
- ・若い時と比べると少しずつ自分の感情を出せるようになったと感じます。
“Iメッセージ”なかなか難しいですが、冷静に表に出せるようにしていきたいです。 (50代)

- ・これまで自己主張することがほとんどなく、聞き役に回ることが多かったです。ですが、自分の意見を出すことの大切さ、自分を主語として意見することの大切さを知りました。まずは素直に自分の気持ちを出すことから始めます。(30代)
- ・アサーティブに自己主張することを少しずつ出していこうと思いました。ありがとうございました。(50代)
- ・自分の権利に気付くこと・“Iメッセージ”の大切さに気づいた。これからの生活に気を付けよう(70代)
- ・皆さんのお話を伺い、心の葛藤は自然現象であると認識できました。とても楽になりました。ありがとうございます。「主張的」の図にある様、お互いにとってより良い伝えあいをしていきたいと思えます。(40代)
- ・自分が表現が苦手なことについて自己分析できたことが少しずつでもこれからの変化(変わっていくこと・Iメッセージのチャレンジ)になればいいと思った。(40代)
- ・今日初めて会った人との時間楽しかったです。先生たちに知識を足してもらって参考になり、練習してみようと思いました。(50代)

〈まとめ〉

今回の「さわやかに自己主張しませんか！」は、日常生活の習慣や慣れ合いの中で起こりがちな社会的失敗を予防するために、学びそこねた対人関係スキルを学び訓練する場として開催したものでした。自分の気持ちや意見を伝える心地良さを体験していただき、実生活の中で繰り返し実行するというトレーニングをしていただくためのものです。特に二人一組で行った「IメッセージとYOUメッセージ」のロールプレイは実際に体験したことで気持ちの変化に気付き、参加者から「“Iメッセージ”で伝えることを練習していきたい」「今日から実行したい」などと好評でした。また初対面の方々が和気あいあいと語り合い、新たな気づきや、目標に向かう意気込みも語られるなど、熱気あふれる会になりました。

今後も私たちの会が多くの方が集い語り合う中で生きづらさを解消できる「安心安全な場」となっていくことが大切だと思っています。

そのためにも機会を設けて、色々な企画を実施していきたいと思えます。



※この報告書は、当財団のホームページに掲載させていただきます