



1級キャリア・
コンサルティング技能士

文川 実

プロフィール
ふみかわ みのる ●キャリア・カウンセラー、経営コンサルタント。大学卒業後、マーケティング企画会社勤務を経て1998年より現職。専門領域は、キャリア開発、組織開発(OD)。1級キャリア・コンサルティング技能士(厚生労働大臣認定)、キャリア開発カウンセラー(JICD認定)、中小企業診断士(経済産業大臣登録)。キャリア・コンサルティング技能士会(関東甲信越支部)幹事。

アサーション・ トレーニング(3)

前号では、アサーション・トレーニングの第1セッション「アサーションとは」の内容を紹介しました。

今回は、第2セッション「基本的アサーション権」、第3セッション「認知上のアサーション」のご説明をいたします。

第2セッション 基本的アサーション権

トレーニングの第2セッションでは、「基本的アサーション権」について学びます。基本的アサーション権とは、自己表現にまつわる権利の総称で、基本的人権の一部です。基本的人権などというと、何やら難しい概念のように思えてしまいますが、要するに「生まれたからには誰にでも認められる権利」、「誰でもやっていいこと」と解釈するとよいでしょう。

我々は、日頃からさまざまな権利を使って生活をしたり、仕事をしたりしています。その中には、義務を伴うものや伴わないものがあります。例えば、携帯電話を使って誰かに連絡をするときには、「携帯電話網を使用する権利」を使っているわけですが、そのために電話料金を支払うという義務が生じます。それに対して、「生きる権利(生存権)」を使うために、何か特別の義務を果たさなければならぬわけではありません。基本的人権とは後者のようなもので、アサーション権も義務を伴わない権利なのです。

ただし、注意したいのは、基本的人権は自分にあると同時に、他人にもあ

るということです。「誰でもやっていいこと」とは、「自分もやっていいと同時に、他人もやっていいこと」であり、だからこそ、ときには葛藤が生じ、それゆえに自己尊重という考えが大切になるわけです。

基本的アサーション権を学ぶのは、それによって自己表現に対する自己信頼感が獲得できるからです。というのも、自己表現について困ったり戸惑ったりしたときに、「誰でもやっていいこと」の判断基準をもつことができるからです。基本的アサーション権は、細かく考えると何百個も存在するのですが、トレーニングでは特に大切なものを10個だけ取り上げ、話し合いや質疑、解説を交えながら理解を深めます。ここでは誌面の関係上、いくつかの権利のみ紹介します。

- ・ 誰でも、独立し、自分の人生を送ってよい
- ・ 誰でも、人より優れていたり、物事をなすうえで成功してよい
- ・ 誰でも、罪悪感や利己的な感じをもたずに、依頼を断ることを表明してよい
- ・ 誰でも、欲しいものを要求してよい
- ・ 誰でも、過ちを犯し、そのことに責任をもってよい
- ・ 誰でも、まじめに聴き、受け止めてほしいことを要求してもよい

第3セッション 認知上のアサーション

3番目のセッションでは、認知(も

のの見方や考え方)とアサーションの関係について学びます。

私たちは誰でも、自分なりのものの見方や考え方もって生きています。100人の人間がいれば、そこには100通りもの見方や考え方が存在していて、だからこそ、お互いが見えないところを指摘し合ったり、補完し合ったりしながら、助け合って生きていけるわけです。そういう意味では、この世に絶対的に正しいものの見方や考え方などは存在しませんし、仮にあったとしても神様でない限り、わからないようなものでしかありません。とはいえ、極端に偏ったものの見方や考え方に縛られてしまうと、いろいろなことが苦しく感じられてしまうのも事実です。また、ものの見方や考え方がアサーティブでないと、アサーティブな言動はできないでしょう。一方で、自分自身のものの見方や考え方は、自分にとってはあまりにも当たり前なものなので、自分では偏りに気づきにくいものです。

そこで、第3セッションでは、行動療法という心理療法に基づいたチェックリストを用いて、自分自身のものの見方や考え方について確認し、グループでの話し合いによって、他者との違いなどを体験的に学びます。自分にとっての当たり前が、他人にとって必ずしもそうでないことに気づく楽しいセッションです。

参考文献「アサーション・トレーニング」平木典子、日本・精神技術研究所