

第23回 子育てコミュニケーション

～ 気持ちの伝わる・伝えられる～

日時：平成17年5月19日(木) 13:30~16:30

場所：B-nest(ビネスト：静岡市産業交流センター)

講師：高林真子(マザリーカウンセリング、産業カウンセラー)

講師URL：<http://motherly.c.mepage.jp>

概要：家族のコミュニケーションは大切ですが、難しくもあります。「分かっているつもり」や「分かってくれるはず」が分かり合えないコミュニケーションになりがちです。日頃、パートナーや子どもと、または両親と、どのようにすることで言いたいことを伝えていけたらいいのか、その時や場面をロールプレイングで体験しながら学んでいきます。

きっと明日からは、今日よりは気持ちのいい関係を待てる実感が味わえると思います。

1. アサーティブな表現とは

アサーティブとは、自分の感情・思考・行動および基本的人権を、必要以上に阻止することなく自己表現する行動です。本来の狙いは自分への気づきと自分がどれだけ自分の気持ちや自分の意見に率直となり、人とのコミュニケーションを取れるのかです。理論的な背景には、

1 ありのままの自分でいい

「人間とは属性によって評価されるが、生きている値打ち・価値は誰によっても値踏みされることがなく、尊ばれ尊敬されるもの」、

2 学習能力を持っている

「自分が自分の人生でもっと伸ばしたい能力を身につけていくトレーニングをして育てていくことがいくらでも出来る」、

3 自分の人生は自分で決めていく

「人は自分が人生の主役であることを自覚し、その自分が人生を創っていく」

という考えがあります。まずは、あなた自身がアサーティブになることが大切です。過去と相手は変えられない。変えられるのは今ここにいる自分だけです。このことを認識または気づき、行動に移すこと、感情の問題解決をおざなりにしないことを課題とし、自分も相手も大事にされたという実感の伴ったWIN-WINの人間関係を作ることにトライしてみましょう。人には誰しも「アサーション権」があります。「自分自身でいること」「その自分自身でいることを表現すること」「その表現したことに罪悪感や無力感を味わわないこと」などの権利があることを知って欲しいと思います。

アサーションには非言語的な視覚的、聴覚的な要素も含まれます。感情は非言語的要素を多く伴うため注意が必要です。喜怒哀楽は誰にもあるものであり、それを表現してはいけないということはありません。誰でもどの感情も表現していいのです。感情はまぎれもなく自分のものであり、自分の責任で表現できます。「誰かのせい」で「何らかの感情が」起こることはなく、自分がその感情を起しているのです。言っていることとやっていることを一致させることが大切です。言語を言葉として受け取るだけでなく、言葉に伴う相手の態度や雰囲気、ニュアンスを推察してみましょう。しかし、その推察が必ずしも当たらないのは、こちらの期待が混ざりやすいからであることを知っておきましょう。

<参考> ドラえもんを使ったアサーショントレーニング「しずかちゃんに

なろう！」

登場人物のアサーションタイプは、のび太→非主張的、ジャイアン→攻撃的、しずかちゃん→アサーティブになります。それぞれのせりふを参考にしずかちゃんになるつもりでアサーティブな表現を練習します。

2. 自分のコミュニケーションパターンを知ろう！

自己表現には3つのタイプがあります。相手を優先させ、自分の感情・思考・行動及び基本的人権を後回しにする非主張的なタイプ、自分を優先させ、相手の感情・行動・思考および基本的人権を無視する攻撃的なタイプ、相手も自分も大切に、自分の感情・思考・行動及び基本的人権を率直に、さわやかに対処するアサーティブなタイプがあります。

アサーティブ・チェックリストを使って自分のアサーション・プロフィールを知りましょう。このチェックリストは、他者との比較ではなく、自分自身の偏りや盲点に気づくことを目的としています。自己のアサーションスタイルを振り返るひとつの資料になります。

3. あなたに潜む「らしさ」のしおり～家族であることを考えてみよう～

●「女らしさ」「男らしさ」「子どもらしさ」のワーク

「女らしい」「男らしい」とはどういう態度のことだと思うか、「女の子」「男

の子」は何を期待されているのか、どんなことが「女性」「男性」の特性だと一般的に言われているのかについて考えてもらいました。さまざまなものや人や場面で見たと、聞いたこと、言われたこと、させられることなどから思い起こして発表してもらいました。出てきた答えのうちどちらが力と支配を持ちやすい特性であるか、一つ一つ皆さんに問いかけながらチェックしていきました。丸がつくのは男らしさの方ばかりで男性は好むと好まざるに関わらず、力と支配を女性に対して持ちやすいように育てられ、励まされ、洗脳される社会であることを自覚する必要があることが分かりました。このような男女のあり方が大切な関係を壊してしまうことになりがちです。

相手を自分と同じように尊重することで、人として対等で気持ちのいい関係が築けるのです。特に子どもは支配やコントロールの被害者になりやすい傾向があります。求められる「子どもらしさ」は大人の都合かもしれません。子どもであっても個別の人格を持った尊重すべき存在です。家庭の中での支配とコントロールに気づくためのワークとなりました。

4. 人権と支配とコントロール

人権とは「誰もが生まれながらにして等しく持っているもの」「人が人間らしく生きるために欠かせないもの」「それがないと人としての尊重を持って生きるのに困るもの」であります。既得のものであり、誰かが与えてくれるものではなく、獲得しなければならぬものでなく、何かと引き換えに得



られるものではないのです。人権に義務はありません。人権が誰にでも等しくあるものである限り、他人の人権を奪うことは出来ないのです。

人権の概念として安心して生きる権利、自信を持って生きる権利、自分で選んでいく自由の権利があります。自由とは、自ら考え、自ら行動し、自らその結果を引き受けることで全ての人に等しく備わっているのです。人権意識(=自尊心)とは「自分の心と体を大切にしたい」と思う心の有り様であり、子どもの権利意識を育てることは、人として尊重してくれる心を伝えること、大人が暮らしの中で「子どもだから」という偏見を検証しながら子どもに関わることでなくまれていくものです。たとえ子どもが言語レベルで理解できなくても、必要な情報は与えること、説明をすること、適当にごまかしたり、黙ってついて来いという態度を取らないことが大切です。

自尊心とは自分を価値のある尊い存在と思える自己肯定感のことです。子どもの自尊心を高めるためにはまず親の自尊心を高めたいものです。子どもに選ばせる働きかけを心がけ、子どもの内にある生命力、回復力を信じる姿勢を持ちたいものです。

●子どもに選択肢を考えさせ、それを選ぶためには...

「聴く」→大人は誰が何をどうしたか、

どちらが悪いのかを尋ねるのではなく、本人のやり場のない気持ちを聴き、その気持ちを認めてあげましょう。

「相談」→人の相談にのることは、相手の問題を解決してあげることではありません。相手の気持ちを聴き、それに共感することで、相手の思考が感情の支配から解き放たれ、再びいつものように考えることができるように援助することです。大人は長く生きている分、子どもの選択の材料となる知識を提供することが出来ます。しかし選択するのは本人です。誰も自分のために自分の選択をしてはくれないことを親も子どもも知って欲しいと思います。「自覚」→大人は子どもの前では権力を持つ存在であることを自覚する必要があります。

5. 気持ちの伝わる・伝えられる「言い方」、「話し方」

(ロールプレイングを中心に)

6. 最後に「ありのままの気持ち」の方が分かり合える

誰もが「1人分を生きる」権利があります。「ひとり」が満たされるということ、自分に納得がいくこと。そして、ひとり分しか生きられないほうがよいと私は思います。違っているからあなたなのです。違っているから素敵なのです。