



市では「富士見市男女共同参画推進条例」を制定し、性別にかかわらず、個人の能力が尊重される社会をめざして“いっぽいっぽ”取り組みを進めています。

問合せ／協働推進課 ☎049-251-2711 ㊟256

男女共同参画セミナー報告

「相手も私も大切にできるコミュニケーション術」

ご近所や家族間などの身近な人間関係で、うまく自分の気持ちが伝えられなかったことはありませんか？頼み事をする時や誘いなどを断る場合はどうでしょう。

11月10日・17日に開催したセミナーでは、講師に牛島のり子氏（特定非営利活動法人アサーティブジャパン専属講師）を迎え、実技を交えてアサーティブ・コミュニケーションの基本を学びました。



最初のテーマは「あなたは人とコミュニケーションをとるとき、次のどのタイプに当てはまりますか」です。

- ①人に食ってかかる攻撃的なタイプ
⇒相手との関係を勝ち負けで考える。
- ②自己犠牲的で、ふみにじられても黙っているタイプ
⇒自分を常に卑下し、誉め言葉を受け入れられない。自分から選択や決定をしない。
- ③攻撃性を隠して相手をコントロールするタイプ
⇒表立って行動はせず、作為的にまわりの人間を利用して自分の要求をかなえる。
コミュニケーションのパターンは、そのときの状況や相手の態度により変わりますが、自分の今の態度を認識することが、相手との良好なコミュニケーションを育むスタートになるそうです。

次は、相手を尊重しながらコミュニケーションをとるときに大切な“4つの柱”についてのお話。

- ①対等…たとえ立場や役割に上下関係があったとしても、人間としては対等であることを忘れない。
- ②誠実…自分の心に誠実になって相手と向き合う。
- ③率直…「私は」と、自分を主語にして、相手の顔を見ながら伝える。
- ④自己責任…発言する。黙っている。どちらにしても、自分の行動の結果を自分で引き受ける。

続いて「気が進まない誘いを断る」をテーマにロールプレイをしました。

アサーティブとは アサーティブネス (Assertiveness) の略で訳語は、「自己主張すること」。でもアサーティブであることは、自分の意見を押し通すことではありません。自分の気持ちや意見、相手の権利を侵害することなく、誠実に、率直に、対等に表現することを意味します。

誘いを断るのは、どんな時でも気が重いものです。そこで“4つの柱”を念頭に、「悪いけれど…」 「心苦しいのだけれど…」など、相手との関係を壊すつもりはないことを伝えることがポイントです。そして理由となる気持ち、例えば「今日は疲れているので行けません」を語尾まではっきり伝えます。自分の気持ちにうそをつかないで、誠意をもって対応することが大切です。

セミナーを通じて、私たちには、社会的な役割にとらわれず、ひとりの人間として、自分の気持ちをはっきりと伝え、自分を大切にできる権利があることを学びました。

自分を認めることができると、相手もひとりの人間として大切にできるようになります。

2日間のセミナーで、参加者のみなさんの表情が徐々に明るくなり、会場は笑顔に包まれました。

<参加者の感想>

- ・自分の気持ちを素直に出すことが、日常生活の中では案外難しいとみなさん感じているんだと知り、その時々々の表現を学ぶのは良いことだと思いました。
- ・気持ちを言葉にするよう心がけたいです。

男女共同参画セミナーへのお誘い

と き	内 容	講 師
2月13日(土) 午後2時～4時	安全な食品の選び方・食べ方 ～次世代を担う子どもたちのために～ 輸入野菜、遺伝子組み換え食品などについての正しい知識を学び、家族が安心して食卓を囲むためのノウハウを伝授！	さとう たつお氏 (食生活ジャーナリスト)
2月17日(水) 午後2時～4時	マスコミ健康情報のウソ・ホント 「タマネギを食べると血液がサラサラになる」これってホント？ 知っておきたいマスコミ健康情報の見分け方を伝授！	

場所／鶴瀬西交流センター 定員／各25人（申込順） ※参加費無料、保育あり（1歳以上、1週間前までに要予約）。
申込み・問合せ／1月5日(火)から協働推進課へ電話で ☎㊟256