

## 「パートナーシップセミナー」第2回 開催レポート

平成 29 年 10 月 15 日（日） 13:30～16:00

仕事と家事に加え、未知の経験である“育児”がスタートした途端、「夫婦って難しい…。どうしてわかってくれないんだろう…。」と頭を抱えてしまう人は多いのではないのでしょうか？

そんな悩みを持つ夫婦にきっかけ作りをすることで、「互いをベストパートナーと呼べる“最強のふたり”になって欲しい」という想いから、全 3 回のベストパートナー全力応援プログラム『パートナーシップセミナー』の第 2 回目を開催しました！

### ◆第 2 回テーマ ふたりのハッピー♪を築くために

～相手も自分も大切に自己表現（アサーション）～

講師： 野末 武義さん

（明治学院大学心理学部心理学科教授、IPI 統合的心理療法研究所所長）

森川 早苗さん

（株式会社えな・ヒューマンサポート代表取締役）

### －セミナーの参加動機は？－

まずは、男女別グループに分かれて、参加者同士の自己紹介タイムです！

参加動機を聞いたところ、「夫と会話がないのが悩みで…。」「夫に対するイライラをどうにかしたい…。」という明確な理由がある女性に対し、「妻に誘われて参加しました。」「実は、今初めてテーマを知りました。」という男性の方々。セミナー参加への積極度では、男女間に温度差が…！？でも、カップル・セラピーの立場からは、たとえ「妻に言われたから」がきっかけであっても、実際に参加することはとても大事

なことのようです！



### －「アサーション」って何？－

今回のテーマ「相手も自分も大切にする自己表現（アサーション）」とは何かについて、身近な例を交えながらご講義いただきました。

電車でちょっと詰めてもらえれば席に座れるなと思った時、あなたならどうしますか？

例えば、目の前の席に座っている人に「座りたいな。」という思いで視線を送ると、目が合った瞬間にその人が寝ちゃったとします。「何だよ、無視か！？」－イラッときますよね。でも、その人は本当に無視したのでしょうか？もしかすると、その人はとても目が悪く、視線が合ったというのはあなたの誤解だったのかもしれないですね。

一方、電車でできた席の中途半端な隙間－その狭い隙間に無理やりお尻を突っ込んで座ろうとする人っていますよね。この場合、座れた人自身は気分が良いかもしれませんが、その席周辺の人是不愉快ですよ。もしもこんな時、「すみません、ちょっと詰めてもらえますか？」と一声かけると場の雰囲気や対応が違って来るかもしれません。

このような電車の席の例えが示すように、人間の自己表現の仕方は、以下3つに分類できます。

### **1. 自分のことはいつも後回しで、相手を優先する『非主張的自己表現』**

→何も言わず、「座りたいなあ。」という視線を送るような自己表現がこれに該当します。また、言いはするけれども、遠回しな表現や遠慮がちな伝わりにくい表現も該当します。

### **2. 自分のことを優先し、相手を軽視・無視する『攻撃的自己表現』**

→何も言わず、席の狭い隙間に強引にお尻を突っ込んで座るような自己表現がこれに該当します。自己主張はしていますが、相手のことを考慮していません。

### **3. 自分のことをまず考えるが、相手を十分考慮する『アサーティブな自己表現』**

→状況を見ながら、一声かけた上で座ろうと試みるような自己表現がこれに該当します。自分の言いたいことをはっきり伝えますが、相手への考慮も忘れません。

「アサーション」とは、自分も相手も大切にしたい自己表現、自他尊重のコミュニケーションのこと。自分の欲求、気持ち、意見、価値観などを、率直に、正直に、その場に適切に表現することで、自分の基本的な人権も、相手の基本的な人権も大切にすることができます。アサーティブになるためには、自分で自分の言いたいことが分かっている、さらにそれを他者に伝えるスキルを持つことが重要となってきます。

この説明の後、各自で自分自身が「非主張的自己表現」、「攻撃的自己表現」、「アサーティブな自己表現」のうちどのパターンなのかを分析した上で、男女混合のグループに分かれて、自分のタイプと、なぜそうなるのかを話すグループワークを行いました。

皆さん、普段何気なく取っている言動を思い返しながらのワークで、途中、あちこちから笑い声や歓声が上がりました。自分自身のコミュニケーションスタイルを見つめ直す過程で、様々な発見があったようです。



### －アサーティブになるコツは、自分自身を知ること?!－

「非主張的自己表現」、「攻撃的自己表現」、「アサーティブな自己表現」、3つのタイプに分類しましたが、人は誰でもどれか1つの言動を取っているという訳ではなく、誰でもこの3つを使っているそうです。アサーティブになるためには、自分が概ねどのタイプなのか、誰に対してどのような表現をしているかを認識することが必要とのこと。

日本は協調性や思いやりを大切にする文化なので、相手のことを考え過ぎて自分自身が我慢してしまう傾向が強く、そのため「非主張的な自己表現」になる人が多いのだそう。しかし、相手が分かってくれないという落胆が積み重なると我慢の限界を超え、一時的に「攻撃的自己表現」なタイプになってしまうこともあるそうです。最近是非主張的な夫や攻撃的な妻、そして二人とも攻撃的な夫婦も増えているようです。

いつもは優しくて温厚な妻が、突然キレル日がある…。なんて話も聞きますが、その状況も心理学できちんと解き明かされているのですね！

それでは、夫婦間でアサーティブになるには、どうしたら良いのでしょうか？

ここで、二つ目のグループワークを行いました。

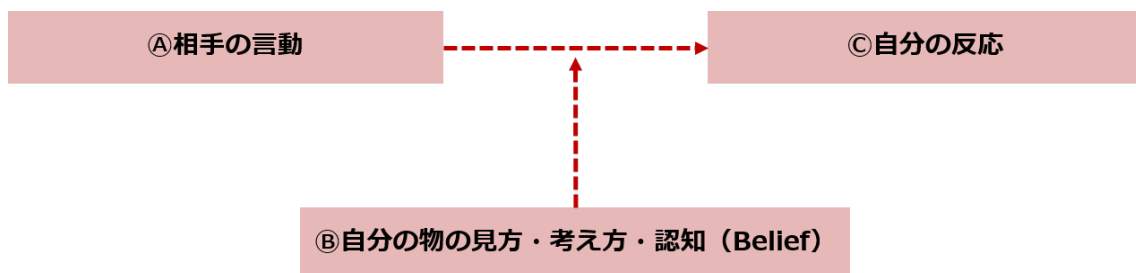
次の質問項目について、「全くあっていない」から「非常にあっている」まで7段階に分けて、普段自分がどう思っているのかを記入し、その結果をグループ内で共有するというワークです。自分にとって当たり前と思

っていることでも、相手にとっては当たり前ではないことがあり得るということを理解するのが狙いです。

1. パートナーが自分のことを本当に愛しているのであれば、自分の気持ちや考えや欲求を言わなくても察してくれるはずだ。
2. うまくいっている夫婦には葛藤や問題はない。
3. 夫婦（カップル）の間では、言いたいことは何でも言ってよい。
4. パートナーが傷つくかもしれないことは、言うべきではない。
5. 夫婦の考え方や価値観は一致しているべきだ。
6. 夫（父親・男性）は〇〇であるべきだ。妻（母親・女性）は△△であるべきだ。
7. パートナーに不満を感じたとき、実家や子供に頼るのは当然だ。

このワークを通じて、私にとっての当たり前は必ずしも他の人にとっての当たり前ではない。当たり前が人それぞれだということを実感できたところで、アサーションの観点から人間の反応を以下の ABC の構造を使って説明いただきました。

この図は、『A相手の言動』が『C自分の反応』に繋がることを表しています。ただし、その間には必ず、『B自分の物の見方・考え方・認知（Belief）』が介入する、ということを意味しています。



たとえ「A相手の言動」が同じであっても、みんながみんな同じ反応をする訳ではありません。人によって違います。常にフィルターである「B自分の物の見方・考え方・認知（Belief）」を通して「C自分の反応」が引き起こされているということを認識しましょう。」と野末さん。

続いて森川さんが、某テレビ番組で見たというカップルの例を話されました。

バスタオルは家族全員で1枚を使うのが当たり前という環境で育ってきたという夫が、1人でバスタオルを1枚使いたいという妻にモノ申していました。夫は、「バスタオルは、1枚を家族全員で使うものでしょう？1人で1枚を使うのは、ワガママだと思いませんか？」と自信アリ気に発言したのです。すると、その発言を聞いていた会場の人々は夫に対して「えー！？あり得ないよね。」という雰囲気…。夫は（自分の考えが正しいと思っていただけに）とてもびっくりされていました。このように、それぞれ別の家庭で育ってきた二人の常識は、そもそも違うものだと認識する必要があるのです。

たとえ夫婦であっても、育ってきた環境が違うので物の見方・考え方・認知は違って当たり前。相手の言動によって抱く感情は、受け手の物の見方・考え方・認知によって様々です。夫婦がアサーティブになるためには、自分自身がどういう考え方を持っているのかを理解し、また、相手がどういう考え方を持っているのかを、きちんと話し合っ理解していく必要があるということですね！



## －「アサーション権」を知ろう！－

この後「夫婦・カップルにおけるアサーション権」をご紹介します。

### 【夫婦・カップルにおけるアサーション権】

1. 誰でも、パートナーに自分の気持ちや考えや欲求を表現してよい
2. 私たちは、パートナーとの関係において、自分らしさを大切にしたい
3. 真面目に聴き、受けとめてほしいとパートナーに求めてよい
4. 私たちは、パートナーに対して不完全であってよい
5. パートナーにしてほしいこと、してほしくないことを言ってよい
6. パートナーからの依頼や要求を断ってもよい
7. パートナーとの関係において、傷つくことがあってよい
8. 自己主張しない権利

親しい間柄である夫婦間だからこそ、相手に様々なことを求め過ぎてしまう傾向はありませんか？「アサーション権」を学び、相手にも自分と同じようにアサーション権があると理解できると、パートナーとのコミュニケーションを変えていくことができそうですね♪

最後に、参加者同士でペアになって、「このセミナーに参加したことでわかった、自分についての気づき」を相手に伝え、聞き手は「うん、うん。」と頷きながら相手の話を「聴き」、最後に聞き手が「相手の良いところ」を伝えるワークを行いました。

「“聴いて”もらって嬉しかった人は？」と森川さんが質問すると、全員が「はい！」と手を挙げました。

「そうなんです。ちゃんと“聴いて”もらえると、人は嬉しいんですよ！」

大切なパートナーと良好な関係性を築くためにも、自分の伝えたいことをしっかりと伝え、そして、ちゃんと相手の話も聴く。それこそが、夫婦がアサーティブになる秘訣なのですね♪



#### ■参加者の声

★自分の言動が「攻撃的」寄りだったのに気付いてハッとしました。パートナーシップが大事なのは頭では理解していたが、アサーションで深掘りできて新たな視点を持つことができました。

★結婚し、子供ができて夫婦の関係が変化し、お互いの価値観の違いがケンカの種になっていたけど、結婚前にはそこが良かったことなど思い出すことができました。

★話すことの大切さ、男女、個々の違いがある事を改めて認識する事ができました。

★非主張的な自己表現のつもりでも、溜まってガマンして爆発すると攻撃的にもなるということに気付かせていただいて驚きました。

★「私にある権利は相手にもある」ということに改めて気付かされました。

★コミュニケーション下手な日本人に、表現方法のスキルはとても大切だと思いました。

(一部抜粋)