

H27年度 女性応援講座

私らしく生きるための
コミュニケーション講座

平成27年10月1日(木)
～10月29日(木)

全4回

キラッ☆とよた

「言いたいことが言えずにもやもやして...」「言い過ぎてしまっ
て後悔...」など、コミュニケーションの悩みは多いもの
です。

この講座では、自分のコミュニケーションパターンを知り、
自分の気持ち・自分が思うことを率直に相手に伝えること
を意識したコミュニケーションを実践することによって、大
切にしたい相手とのより良い関係を築くためのコミュニ
ケーションを学びました。

第1回 女性の生き方とコミュニケーション 出席者 20人

●コミュニケーションで困った経験

- ☞ 夫との関わり(無口な夫と会話が續かない、話がかみ合わないなど)
- ☞ 地域の関わり(ご近所と理解し合えるようになりたい、ママ友との付き合い方、など)
- ☞ 相手のためを思って言ったことが裏目に出てしまう、言い過ぎてしまう
- ☞ 傷つきたくなくて、本音が言えない など...

●なぜ、今コミュニケーションを学ぶのか

①女性役割と女性の生き方

女性は良き母、良き妻となるために、自分よりも家族を優先させ「自己犠牲」や「他者優先」というような女性役割を押しつけられてきた。それによってまわりからの評価が得られるため、女性自身もその役割をこなさなくてはならないと思い込んできた。

②男女共同参画社会

「男女が、社会の対等な構成員として、自らの意思によって社会のあらゆる分野における活動に参画する機会が確保され、もって男女が均等に政治的、経済的、社会的及び文化的利益を享受することができ、かつ、共に責任を担うべき社会」

(男女共同参画社会基本法第2条)

女性が社会の中で発言し、その発言に責任を持つ時代になった。

●ジェンダーチェック

1. 家族旅行の行き先がなかなか決まらないときは、夫に「ここに行くぞ」とビシッと決めてほしい
2. 日曜日にランチ会に行くときは気が引けるので、家族の昼食を準備してから出かける
3. 夫が稼いでくれたお金だから、自分の好きなことに使うことは後ろめたい
4. 夫や子どもの気持ちを察して先回りして動くことが、私の役目だと思う
5. 育休をとる男の人は、会社での立場が悪くなり可哀想だと思う
6. 町内会の話し合いは、夫に行ってもらいたい



7. 大勢の友人とランチに行くときは、行きたいお店があっても自分の意見を言わずに皆に任せた方が和を乱さなくていいと思う
8. 講座中にエアコンが効きすぎて「寒いな」と思っても、なかなかそれを言えない
9. 夜、中学生の子どもが外出して事件に巻き込まれてしまうのは、夫が子どもをきちんと叱ってくれないからだ
10. 職場で「おばさん」と呼ばれるのは嫌だけど、そんなことで職場の空気を悪くしたくないので「名前と呼んでほしい」とは言えない

第2回 私のコミュニケーションパターンはどのタイプ？ 出席者 16名

●3つの表現パターン

(A) 攻撃的自己表現

自分のことだけ大切にして相手のことを大切にしない自己表現。自分の考えや気持ちを、相手の言い分や気持ちを無視して押しつける。

(B) 非主張的自己表現

相手は大切にするが、自分を大切にしない自己表現。自分よりも相手を優先し、自分の気持ちや考えを伝えず、あいまいな表現をしたり、相手に合わせたりする。しかし不満はたまっていき思わぬところで爆発する。

(C) アサーティブな自己表現

自分も大切にして、相手の意見も尊重する自己表現。自分の考えや気持ちを、その場にふさわしい方法で、分かりやすく伝える。お互いに意見を出し合い、譲ったり譲られたりしながら、相手との関係を深めていく。

☆アサーティブ(assertive)

1960年代のアメリカの公民権運動や70年代の女性解放運動から生まれたもの。

社会的に差別を受けてきた側の人間が、人としての権利と尊厳を取りもどすために言葉を道具として発展させてきたのがアサーティブ・トレーニング。

● アサーティブに伝えるために大切なこと

- ①人はみな対等、平等である
- ②誠実に ③率直に(シンプルに)
- ④発言は自己責任
- ⑤お礼を言う

● ロールプレイ

- ①仕事から帰ったら、今日は休日で寝転んでTVを見ている夫から「お腹空いた～、ご飯まだ？」と言われた。洗濯物もまだ取り込んでいないので、夫にもやってほしい。

■ 普段の言い方

何も言わずに自分でやる、の意見多数

■ アサーティブ

洗濯物を取り込んでくれたらすぐにご飯が作れるから、そっちをお願いしていい？一緒にやろう！



②友人とランチに行ったときに、小銭がないから100円貸してほしいと言われた。実は先日ランチに行った時も100円貸しているので、今日は貸したくない。

■ 普段の言い方

黙って貸す、私も小銭がないと嘘を言って逃れる など

■ アサーティブ

先月も貸したよね、でもないならしょうがないよね、と言って相手の様子を見る

などなど...様々なパターンのロールプレイを体感！

第3回 私ってどんな人？ 出席者 17名

● 私を大切にする

チェックリストを用い、A「消極的・受け身タイプ」、B「精神的な自立ができているタイプ」、C「それらの中間、精神的自立に向けての発展途上にいるタイプ」、自分がどれに当てはまるかを分析。

EX)A: 人から何か頼まれると、困るときでも嫌と言えず、後で後悔する

困ったことがあるとオロオロしてしまい、他人に頼りがちである

B: 時とともに考え方や態度が変わることもあるが、自分なりに納得ができている
嫌なこと、困ったことが起きたとき、逃げずにどうすればよいか考える

C: 自分のやりたいことがあったとき、人を誘って一緒にやろうとすることが多い
自分の意見や要求をストレートに伝えるが、思い通りにならないと落ち込む

● ロールプレイ

①夕方の家事で忙しい時間に、高校時代の親友から「夫のことで聞いてほしいことがある」と泣きながら電話がかかってきた。私はこれから夕食を作り、サッカー教室に行っている子どもを迎えにいかなければならない。

☞本当は聞いてあげたい、だけれども「今」はどうしても対応できないので、「後からなら自分から電話を掛けられる」という、誠意をもった対応で、相手にも気持ちを届けることができる。

などなど...様々なパターンのロールプレイを体感！

第4回 私発信のコミュニケーション 出席者 17名

● アサーティブな自己表現を妨げる要素

①自己表現できる権利を知らない

知らずのうちに「こんなことを言うてはいけないのでは...」と思い込んでいる

②自己表現することに不安や恐れを感じている

嫌われはしないか、傷つけてしまうのでは、という漠然とした不安

③自分の言いたいことが把握できていない

「結局何が言いたいのか」、自分でもよく分かっていない

④結果を気にしている

相手の反応ばかり気にかける

⑤自己表現の方法が分からない

自分スタイルの表現を心得ていない



●ロールプレイ

①娘のピアノの先生は、言葉厳しく練習量も多く要求してくる先生だが、娘はあまり練習は好まず「楽しく弾ければいい」というタイプ。先生に、「もう少し優しく指導してほしい」と伝えたい。

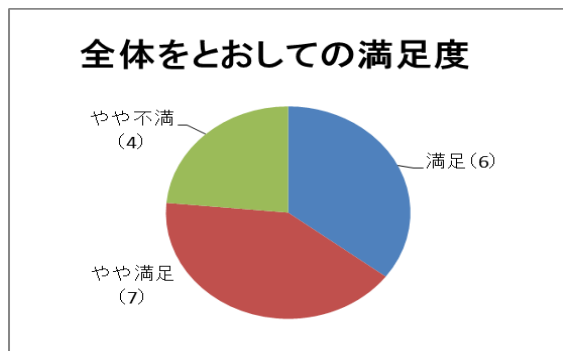
☞娘の気持ち、望む指導法を率直に伝える。どうしても折り合いがつかなければ、先生を変える。

②職場の同僚に「気づいた人がやることになっている仕事を、ほとんど自分がやっている。同僚にもやってほしい」と伝えたい。

☞ロールプレイをしているうち、「自分ばかりが仕事をしていることへの不満と、どの程度でその仕事に着手するか自分と他者との判断基準の違い」があることに気づく。気づいた人がやるのではなく、持ち回りで当番制にすることを提案するなどの関わり方もできることをアドバイス。

などなど...様々なパターンのロールプレイを体感！

★★受講者感想★★【抜粋】



- ・苦手でごまかしてきた部分に向き合えた。自分がどうしたいか見つめることができた。
- ・聞いているだけではなくロールプレイで体験できるのが良かった。
- ・人のロールプレイを見ることで新しい発見ができた。
- ・託児があると本当に助かる。2時間というのも参加しやすく預けやすい。

★コミュニケーションに関する考え方、女性の生き方、ジェンダーなど、変化したことは？

- ・伝えることをあきらめない大切さと勇気を掘り起こしてくれた。心より感謝します。
- ・夫に対するコミュニケーションが改善できた。言ってもムダ、と思うことがなくなったし、オブラートに包みすぎて伝わらないということがなくなった。
- ・自分がどう思っているかに焦点をあてることが大切だと思った。
- ・皆さんとセミナーをシェアすることが一番の学びだった。色々な考え方に触れられた。
- ・自分の中にジェンダーが刷り込まれているなんて思いもしなかったが、思い当たる節もあると思った。
- ・心の方向性が変わった。私が私らしくイキイキできるよう、この学びをバネに進みたい。