

もくじ

はじめに	4
第 1 日 こじれない人間関係	7
第 2 日 感情という友だち	31
第 3 日 気持ちを認める	51
第 4 日 頼むこと	73
第 5 日 NOと言うこと	91
第 6 日 気持ちを伝える	111
第 7 日 気持ちを受けとる	131
おわりに	156

はじめに

コミュニケーションはむずかしい——そう思えるなら、あなたはもうすでにアサーティブへの道を歩いています。

「コミュニケーションはやさしい」という思いこみからは、話さない、信じない、感じない、という機能不全なコミュニケーションしか生まれません。

コミュニケーションは生きている、ナマものです。自分も相手も尊重しようとすれば、予期できないことやままならないことが生じてくる、それがリアルというものです。だからむずかしいのですが、むずかしいこととは、できないものというわけではありません。

この本は、そのむずかしいことをわかりやすく、楽しく努力していくために、感じて考えて行動するテキストとして書きました。

2002年9月に出版した『こじれない人間関係のおけいこ——アサーティブネスしようよ』（ビクターエンタテインメント）を下敷きにし、読者の感想や各地でのワークショップからさらにニーズを読みとり、あらたにエモーショナルリテラシー（感情の読み解き方）、批判の受けとめ方、機能不全なコミュニケーションへの対処などをふくめ、大幅に加筆しリニューアルしました。

コミュニケーションは、お手軽で安易な方法を求めたり、一発逆転をねらうようなものではありません。むしろ、そのむずかしさに向きあうプロセスのなかで、気がつくとき、こじれない関係性が生まれているものです。

そう、結果はあとからついてくるものなのです。

自分の気持ちとどうつきあって、それをどう人に伝えて、どのような距離をとり、どんな関係をつむいでいくか。さまざまな場面で思い悩むときに、この本が、あなた自身やあなたのまわりにいる人たちにとって、新しいステップを踏みだすきっかけとなると信じています。

さあ、いっしょにはじめましょう。

【この本の使い方】

この本は毎日1章ずつすすめると、7日間で終わるように構成されています。

●クロの絵本

見て、感じて、学ぶコミュニケーション。クロちゃんとしみながらウォーミングアップ！

●つぶやきログ

日ごろコミュニケーションにとまどうこと、悩むことの「つぶやき」です。心の荷物をほどいて、おろしましょう。

●アサーティブへの助走

こころとあたまのウォーミングアップも完了したところで、アサーティブの世界へ踏み出すはじめての一步です。解説的な部分です。

●自己理解ワーク

書くことで自分を深く理解する安全なワーク。「私」とは、なにをおしゃべりしてもいちばん安心できる相手ですから、実際にペンを持って書きこんでみてください。気づいたことや発見したことも書きとめておきましょう。それは、あなたのコミュニケーションや自己表現を変えていく重要なヒントになるはずです。

●アサーティブ実践レッスン、4つの自己表現ステップ

からだで学ぶアサーティブの実習室です。コミュニケーションのしかたをまとめています。また、コミュニケーションのパターンを4匹のクロちゃんが演じわけています。あなたの日ごろの反応にも、4匹のクロのどれかが、顔を出しているかもしれません。ここであなたの日常のコミュニケーション・ステップを自己点検し、新しいステップを研究開発していきましょう。

●アサーティブのツボ

ちょっと、お茶でも飲みながら、一息ついて日常の具体的なケースをもとに、アサーティブのツボを押さえましょう。今日からのあなたのアサーティブ実践に勇気が生まれる、じんわりと効くツボです。【発展ワーク】では、いままでの人間関係のできごとをふり返ったり、思い起こしてみてください。答えは一つではないので、いろんな人と話しあってみるとおもしろいですよ。あなたが変わっていくヒントが見つかることでしょう。

ユーモアとは、
自分にあつて然るべきものがないときに、
それを笑い飛ばすものである

ラングストン・ヒューズ



こじれない人間関係

第 1 日

だれかとコミュニケーションがうまくいかないとき、
あなたはどんな「ステップ」を踏んでいるでしょう。

相手もどんな「ステップ」を踏んでいるでしょう。
きょうは4つの自己表現ステップについてお話します。

◇ 月 日

クロの絵本 1

短い5章の自伝 ポーシャ・ネルソン
Autobiography in Five Short Chapters
by Portia Nelson

1

私は通りを歩く。

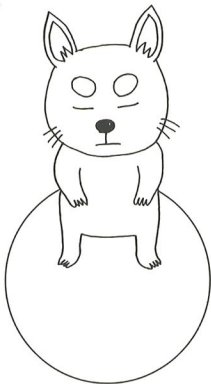
歩道に深い穴がある。

私はそこに落ちる。

私は途方に暮れ、……私は絶望している。

私のせいじゃない。

出口を見つけるには永遠の時間がかかる。



2

私は同じ通りを歩く。

歩道に深い穴がある。

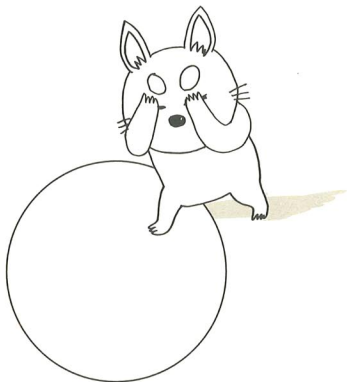
私はそれを見ぬフリをする。

私はまた落っこちる。

またやったなんて信じられない。

でも私のせいじゃない。

穴から出るにはまだ長い時間がかかる。



3

私は同じ通りを歩く。

歩道に深い穴がある。

私はそこに穴があるのを見る。

それでも私は落っこちる……それは癖になっている。

私の目は開いている

自分がどこにいるのかがわかる。

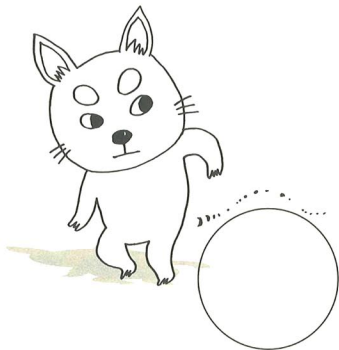
それは私のせいだ。

私は即座に抜け出す。



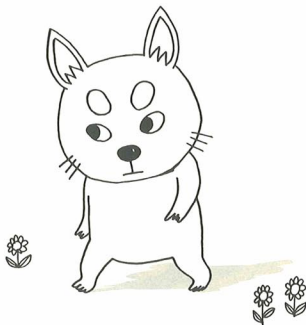
4

私は同じ通りを歩く。
歩道に深い穴がある。
私はそれをよけて通る。



5

私は別の通りを歩く。



訳：鈴木美保子

『内なる子どもを癒す』（誠信書房、1997年）より

うまくいかないのは、なんのせい？

人間関係の問題に苦しむとき、
うまくいかない原因を探しだそうとしてみる。

〈いくら言っても相手がわかってくれないから〉
と相手のせいにしたり、
〈社会が悪い、時代が悪い〉
と環境のせいにしたり、
〈私の性格が悪いから、うまくいかないんだ〉
と自分の性格のせいにしたり、

相手を責めたり、なだめたり、
自分を責めたり、なだめたり、
いろいろやってみたけれど、関係は変わらなかった。