

## 「子育てママだって〇〇したい！in鳥栖」 第3回報告

### 第3回「コミュニケーション力をアップしよう～アサーティブ・トレーニング～」

6月15日に鳥栖市民文化会館会議室にて、子育て中の母親チャレンジ支援事業3回目の講座を行いました。今回は、フェミニスト・カウンセラーの本多玲子さんを講師にアサーティブ・トレーニングを行いました。

まず各グループで提示された場面にそってロールプレー(なりきって演じること)をしてもらい、その時感じた気持ちをグループのメンバーで話し合いました。不本意でも相手の意見に同意して行動してしまう受身型のパターンだと不満がたまってしまい、逆に自分の意見を押し通す攻撃型のパターンや相手に嫌味っぽく言って伝える操作型のパターンではコミュニケーションがうまくいかないことを実感しました。

この講座では、自分のコミュニケーションのパターンに気づき、自分も相手も大切に自己表現トレーニングの大切さや、アサーティブ型の会話を学びました。

#### 《受講風景》

❖ 講師の本多玲子さんより、講座を受講するにあたり、(1)ここでのお話を外に持ち出さないこと(2)無理しないことなどの約束事を確認し、自己紹介では「自分の良いところや得意なこと」を出し合いました。



❖ 提示された人物を、ロールプレーし、そのとき感じたことを話し合いました。自分とは違う個性になりきるのは、結構むずかしいですね。



❖ ロールプレーで演じた受身型や攻撃型、操作型のパターンのコミュニケーションに対して、「アサーティブ型を提案します」と、I am Ok..You are Ok.な自己主張の仕方について、お話がありました。



❖ 「私はこう思う」という項目をそれぞれ チェックし、グループの中から項目に対して「そうは思わない」を選んだ人に理由の発表をしてもらいました。



#### 《受講者の感想など》

- \* 自分の考えがネガティブになりやすいことがありますが、今日の講座はとても参考になりました。  
I'm Ok.You are Ok.でがんばりたいと思います。
- \* 同じ子育て中の母親の方々の考え方を聞くことができ、気持ちが楽になりました。今の自分でいいんだと思えた時間でした。ありがとうございました。
- \* 日常の感情のコントロール、考え方を考えてみようと思いました。アサーティブを実践していきたいと思えます。
- \* なんだかモヤモヤしていたものが何なのかわかって少しスッキリしました。自分でも気付いていなかった自分の感情や価値観がグループワークをとおして発見できたので、これから良い方向に向かえるようになっていきたいと思いました。

[<< 戻る](#)

[↑ このページの上へ](#)

**アバンセ** 佐賀県立男女共同参画センター  
佐賀県立生涯学習センター

 [アクセス・交通機関のご案内](#)

 [お問い合わせ/ご意見・ご要望](#)

**アバンセ**  
佐賀県立男女共同参画センター・佐賀県立生涯学習センター

〒840-0815  
佐賀県佐賀市天神三丁目2-11(どんどんの森内)  
TEL:0952-26-0011 FAX:0952-25-5591

【指定管理者】公益財団法人 佐賀県女性と生涯学習財団

Copyright (C) 2011 Avance All rights reserved

#### 開館時間

火曜～土曜日：8時30分～22時00分  
日曜・祝日：8時30分～17時00分  
(ホールは22時00分まで)

#### 休館日

毎週月曜日(祝日も含む)  
12月29日から翌年1月3日まで