

## 学童保育指導員基礎研修レポート

日 時	2023 年 11 月 08 日 (水) 10 時～11 時 30 分 2023 年 11 月 15 日 (水) 10 時～11 時 30 分 2023 年 11 月 22 日 (水) 10 時～11 時 30 分		
研修科目	共感でつながるアサーション	氏 名	平岩葉介
講 師	水野節子さん (日本福祉大学)		

まずは、アサーションとは何か？インターネットのコトバンクの人事労務用語辞典によると「アサーション (assertion) とは、より良い人間関係を構築するためのコミュニケーションスキルの一つで、『人は誰でも自分の意見や要求を表明する権利がある』との立場に基づく適切な自己主張のことです。トレーニングを通じて、一方的に自分の意見を押し付けるのでも、我慢するのでもなく、お互いを尊重しながら率直に自己表現ができるようになることを目指します。」とある。

ポイントはトレーニングで、誰でもすぐにできるものではなく、意識的に実践して繰り返すことで、次第に意識しなくてもできるようになるものである。その方法のひとつとして、本研修では、NVC が紹介され、受講生同士で NVC を実践してみることで、自分が思っていること、相手が思っていること、自分が求めていること、相手が求めていることを整理しながら、コミュニケーションを繰り返す技術？を学んでみた。

NVC とは何か？NVS Japan のホームページには、以下のように紹介されている。

NVC (Nonviolent Communication=非暴力コミュニケーション) とは、1970 年代に、アメリカの臨床心理学者マーシャル・B・ローゼンバーグ博士によって体系化され、提唱された、自分の内と外に平和をつくるプロセスです。

家族や友人から、職場、組織、国際関係まであらゆる人間関係を、支配、対立、緊張、依存の関係から、自由で思いやりにあふれた、お互いを豊かにし合う関係へと変えることを可能にする考え方、話し方という『方法』であると同時に、私たちに『なんのために、どう生きるか』を問う、根源的な『意識』でもあります。

それは、頭(思考)で判断・批判・分析・取引などをするかわりに、自分自身と相手の心(ハート)の声に耳を傾けることから始まります。

具体的には、観察 (Observation)、感情 (Feeling)、ニーズ (Need)、リクエスト (Request) の 4 要素に注目しながら、自身の内なる対話や、相手の言葉の奥の意図の推測、相手との対話を行います。

誤解や偏見、思い込みを注意深く見きわめ、「今」の気持ちと、その奥にある大事に思っていること・価値を置いていることを明確にしていくと、本当にやりたいこと・望むことを見出し、自らの力で実現する原動力が身のうちに生まれます。

このプロセスは、お互いの内面を侵さず、生来備わっている力を奪うことのない、すなわち自分と相手を尊重する方法でもあります。非暴力のゆえんです。

ここから、ともに平和をつくりだす道をひらきます。

繰り返し読むとそういえばと思うのであるが、これは、僕ら学童保育の指導員が日々実践していることなのだと思う。子どもたちの何気ない言動から(何気ある言動はわかりやすく良いのだけれども)、この子は何を思ってそういう発言をしたのだろうかとか、いつもとはちがう言い回しだけれども、何か意図やウラハラな気持ちがあって、そういう言い方をしたのだろうかとかは、いつも考えているし、いまこの子が大人に見せている現象は、残念ながらけっして褒められたものではないけれども、いわゆる「ホントウノキモチ」は、確実にあるわけで、いまこの子がわれわれ大人に求めていることは何なんだろう、この子は、いまの発達段階では、自分の「ホントウノキモチ」をうまく言い表したり言語化できないのだけれども、そのもどかしさもふくめて、粗野な言動になっているんだろうとか。

これは、指導員と保護者との関係性においても同じで、大人と子どもの関係性と同じように、相手が求めていることを自分がどれくらい理解することができて、その理解をうまく言語化して相手に伝えたときに、「そうそうそういうこと」となって、それを繰り返すことで関係性が良くなっていくということなのかなと思う。でもまたこれがむずかしいことで、これは語彙力の問題ではないと思うのだけれども、本研修の資料から拝借すると、「悲しみ」を表現する言葉として、落ち込んだ、意気消沈した、絶望感、しょげ返った、ふさぎこむ、やる気を失う、失望した、くじけた、がっかりした、心が暗い、心が重い、哀れな、憂鬱な、不幸な、惨めな、緊張している、心配している、気難しい、虫の居所が悪い、行き詰って、心がかき乱された、ぎりぎり、落ち着かない、神経をすり減らした、イライラした、びくびくした、ぴりぴりした、神経質な、圧倒された、参った、集中できない、ストレスにやられた、といろいろあるわけで、端的にピンポイントで「共感」が生まれることは、まずないとも思う。

技術？は技術として、これは必要なことであるのだけれども、結果的にテクニカルに会話されていたとなつては、これは反感を買うことになると思う。とすれば、やっぱり口下手でも良いから、本音でいまの最大限の心遣いでコミュニケーションを図ることが、アサーションや NVC や技術？の土台になるのかなと思う。