

第 26 回 コムズフェスティバル 市民企画事業 実施報告書

グループ名	ウィメンズカウンセリング松山
開催日時	2025年2月16日(日) 13:30～15:30
テーマ	さわやかに自己主張してみませんか！
形式	ワークショップ
講師等	ウィメンズカウンセリング松山スタッフ 川井 節子
参加人数	女性 10名 / 男性 0名 【合計 10名】

〈内容〉

今回は昨年と同様に「自己主張」をテーマに、「自己主張トレーニング」のワークショップを行いました。同トレーニングは、私たちウィメンズカウンセリング松山の連続講座「『自分らしさを生きる』女性(わたし)のための土曜講座」でも何度も取り上げているものであり、繰り返し行うことにより身についていく訓練だと考えています。参加人数は当日参加も含め、10名でした。

まず最初に 3 グループに分かれ、各自が自己主張(アサーティブ)度チェックを行ってから、その結果をもとに自己紹介も含めてグループごとに話し合いをしました。自己主張とは自分の気持ちを大切にし自分を尊重すると同時に相手も尊重します。自分を押し通すことではなく自分の権利を大切にしながら、相手の権利を傷つけないで率直に、素直にコミュニケーションする方法です。

私たちは性別役割分担意識(男は仕事・女は家事育児介護、男らしく・女らしく)が根強く残っている環境で育ってきました。この「女らしさ」と言われる性質(素直・従順・他者優先など)は自己主張することを困難にしています。また自分の気持ちを言葉にして表現することを教わっていないために自己主張の方法がわからないという方が大勢います。特に「他者優先」することで自分の本当の気持ちを抑えて我慢したり、不快な気持ちを持ち続けることで生きづらさやしんどさを抱えている方も少なくありません。

こうしたことから今回は日常的に自己主張する際のポイント・自分が自分であるための権利(全女性の権利憲章)・自己主張の3つのタイプ(非主張的・攻撃的・主張的)を学び合いました。その後、相手の気持ちを大切にしながら自分の気持ちを「私」を主語にして伝える“Iメッセージ”と「あなた」を主語にして伝える“YOU メッセージ”のロールプレイ(役割演技)を行いました。

最後に全体で今回のワークショップの振り返りを行い、終了しました。

〈参加者の感想〉

- ・ 他の方のお話が聞けて、みなさんよくわかっているんだなと思いました。もっとお話を聞いてみたいと思いました。自分が気づけていなかった行動にもまた気づけたので帰って振り返りたいです。(40代)
- ・ 「自分らしさ、自分の気持ちに素直になって、自分らしく生きたい」これが最終目標の 1 つだと思いました。今、私の周りにいてくれる人たちは、私にとって心地よい関係を築いてくれているのだと気付きました。言葉はとても難しいものだと思っていましたが、少し変わりました。相手への尊敬を忘れずにしていきたいと思いました。I メッセージ、頭にしっかり置いて生活していきたいと思います。(40代)

- ・ 同じテーブルの皆様、それぞれお悩みがあるのだなあと親しみを感じました。“自己主張”について考えることが普段はないので、良いきっかけの時間となりました。ありがとうございました。ステキな時間でした。(50代)
- ・ 過去の自分より、だいぶ生活も落ち着き、自己主張も年齢をとってきて、出来るようになってきたと思いました。(50代)
- ・ とても有意義で楽しくできました。ありがとうございました。(60代)
- ・ 女性の意識の問題は社会性の欠如につきると感じているし、その弊害は、高齢期まで持ち越す。どこかで“自分モード”に切り替え、潜在的に持つ女性の底力をこの社会の再構築に役立ててもらいたいと願っている。(70代)
- ・ アサーティブチェックリストとグループワークで自分を振り返ることができました。ありがとうございます。(40代)

〈まとめ〉

これまで自己主張について意識してこなかった、或いは普段の生活の中で言いたいけど言えないモヤモヤを感じていたという参加者も、今回のワークショップを通して新たな気づきや自分を振り返る有意義な時間だったと、好評でした。また、初対面の方々が自然体で楽しそうに語り合っていたのが印象的でした。

これからも私たち「ウィメンズカウンセリング松山」は、多くの女性が集い語り合える「安心で安全な場」を提供し、女性の生きづらさをサポートできますように活動を推進し、色々な企画を実施していきたいと思います。

※この報告書は、当財団のホームページに掲載させていただきます