

第23回 書籍の紹介・・・自分も相手も大切にするコミュニケーション

本メルマガでも、コミュニケーションの重要性については、繰り返し述べてきました。

「工賃向上」など新たなテーマに取り組むには、その意義をしっかりと説明しなければなりませんし、知恵を創出するには、誰もが遠慮なく意見を言える職場風土が絶対的に必要です。一方、職場で起きる色々な問題が、コミュニケーションのまずさに起因しています。必要なことがきちんと伝わっていなかったり、伝え方がきつすぎて「パワハラ」になってしまうことなどです（・_・;）。

今回紹介します『アサーションの心 自分も相手も大切にするコミュニケーション』（平木典子著、朝日新聞出版）は、心理カウンセリングの第一人者である著者が、一般向けに書いた最新作です。自分の思いを大切に「伝え」、かつ相手の思いを大切に「聴く」、
“自他尊重のコミュニケーション”のあり方、「アサーション」を現代の人間関係上の問題に応用しようという意欲作です。

自分の意見や気持ちを言えない、言わない、「非主張的な」自己表現と、逆に一方的に自分の言い分を通そうとする「攻撃的な」自己表現に対して、そのどちらにも偏らず、自分の考えや気持ちをわかりやすく伝え、一方で相手の自己表現も受けとめるのが、「アサーティブな」自己表現です。

この本では、具体的な事例（上司と部下のやりとりなど）によって、アサーティブなコミュニケーションで職場の問題を改善する方法を紹介しています。単なる安直なノウハウ本とは全く異なり、深い人間観と正統なカウンセリング心理学の知見がバックになっていますので、独学にも、職員研修にも、（一般就労をめざす）利用者さんを含めた勉強会などにも、適当かと存じます♪。