



平成16年9月1日 発行

## 特集 「アサーティブネス・トレーニングってどんなこと？」

お知らせ！

みなさん、こんにちは。今年の夏は本当に暑かったですね。  
さて、男女共同参画センターでは、この秋、  
「女性のための『自分磨きのパソコンさろん』」を開催します。  
毎回テーマを設定し、楽しくパソコンを勉強していきます。地域に学校に  
お仕事に、どんどん活かしてください。参加者同士、情報交換をしながら  
交流を深めて、新しい活動を始めるもよし！  
託児も行っています。詳しくは、当センターまで。

… パソコンさろんは女性のみさんの社会参加を応援します …



ちょっと読んで！

「配偶者からの暴力の防止及び被害者の保護に関する法律」が改正されました。

現在、当センターにも、配偶者などパートナーからの暴力（いわゆる「ドメスティック・バイオレンス」）の相談が寄せられています。この、配偶者などからの暴力を防止し、被害者を守るための法律がこの度改正され、平成16年12月2日に施行となります。

主な改正点は、

- (1) 「配偶者からの暴力」の定義の拡大 - 身体的暴力だけでなく、心身に有害な影響を及ぼす言動、また、離婚後に元配偶者から引き続き受ける暴力や言動も、定義に含まれます。
- (2) 保護命令制度の拡充 - 被害者の子どもへの接近禁止や、暴力を受けて離婚した元配偶者を対象とした保護命令が発せられるようになり、退去命令期間も拡大されました。
- (3) 被害者の自立支援の明確化 - 国や地方公共団体の役割を明記しています。

これに伴い、八王子市でも関係諸機関（警察、弁護士、医師など）と連携を取りながら、対策の強化を進めています。もし悩んでいる方がいらしたら・・・ひとりで悩んでいないで、まずは当センターに、ご相談ください。（相談窓口についての詳細は、裏表紙「女性の相談室」をご覧ください。）

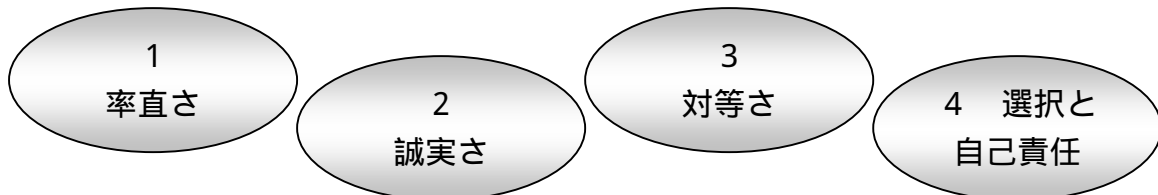
特集

# 『アサーティブネス・トレーニング』 ってどんなこと？

「アサーティブネス」ってなに？

アサーティブネス [assertiveness] の訳語は、「自己主張すること」。  
でもそれは、自分の意見を押し通すことではありません。自分も相手も尊重して、率直に、  
誠実に、そして対等な立場に立って、責任を持って人と関わること。アサーティブネスの  
中心にあるのは、「自己尊重」の気持ちです。

アサーティブネス・トレーニングの考え方の基本には「4つの柱」があります。



4つの柱は、人と接するときの方針(こころがまえ)を表しています。アサーティブネス・  
トレーニングは、これに基づいて、自分の気持ちに耳を傾け、表現の方法、態度や言葉な  
どを、実践を通じて考えていきます。「言いたいことがなかなかうまく伝えられない・・・」  
アサーティブネス・トレーニングは、そんなあなたのための、自己表現の練習です。

たとえば、こんなこと・・・

- 「周りの評価を気にせずに、自分の考えややり方を伝える」
- 「”怒り”を表現する、相手の”怒り”も受け止める」
- 「共感のほめ言葉を伝える、受け取る」
- 「”私を愛する”、”自分をほめる”大切さ」



なぜ「アサーティブネス・トレーニング」をするの？

男女共同参画センターでは、男女が互いを尊重し合い、一人ひとりがいきいきと暮らせる  
社会をめざしています。自分のコミュニケーションの「くせ」に気づき、「受身的」でも  
「攻撃的」でも「作為的」でもない、アサーティブネスな関係を築くことは、一人ひとりが  
尊重し合える社会の基本となります。

・・・「アサーティブネス・トレーニング」講座を開催します！・・・

9月22日～10月27日の毎週水曜日 午後6時30分～8時30分

学生さん及び34歳までの就職を目指している方が対象です。

詳しくは男女共同参画センターにお問い合わせください。(電話 0426-48-2230)



前回（平成16年3月）に開催した講座の参加者の方たちで、自主勉強会を立ち上げました。メンバーのおひとりである川口一朗さんに、お話をうかがってみました！

八王子アサーティブネス自主勉強会の川口一朗です。みなさん、こんにちは。当勉強会は講師の岩井美代子さんによる講座(基礎編・応用編)が終了してから、本格的に開始しました。

#### ㊦ 勉強会のメニュー

講座テキストの復習と、ビデオ学習中心です。美代子さんのテキストは、エッセンスを煮詰めた、とてもよい教材です。さらに次のステップとして、ビデオ学習をしています。

ビデオは、数分程度のドラマ仕立てが何話もあり、1話見るごとに、みんなで話し合います。話し合いを通じて

ビデオと美代子さんのテキストの一致点を見出します。

それによって、ビデオやテキスト内容を「他人事」でなく「自分事」として、引き寄せていきます。自分事として、アサーティブネスのエッセンスが染み渡っていく瞬間の心地よさは、たまりません。

#### ㊦ 勉強会の雰囲気

その時の話し合いもアサーティブネス・モードを心がけています。話し合いは「遠心的」でなく「求心的」であり、とても暖かく、ゆったりとした雰囲気の中で行われます。そして、「話し合い」と同時に、「聴き合い」も大切にします。

「聴く」の「聴」を分解すると「十四の心」です。ですから、十四もの心を持って、相手の話を、じっくりと聴き合うようにしています。

その点が論理・論ばく重視のディベートとは違うかもしれません。でも、だからと言って、ただの「気分本位」の話し合いとも違います。

「クール・ヘッド」と「ホット・マインド」のバランスを持って、論理も重視します。「頭でっかち」にも「体でっかち」にもならないように心がけているのです。

#### \* 参加者を募集しています \*

勉強会は、八王子以外の方も、講座を受講出来なかった方も歓迎です。月3回、土日のどちらかの1時から5時までのうち、都合のよい時間にご参加ください。

皆様のご参加をお待ちしております！

(川口一朗)

お問い合わせは男女共同参画センターへ

#### \* 今後の講座開催予定 \*

- 10月7日～11月25日の毎週木曜日（広報 9/15号掲載予定）  
「男の腕まくり（料理教室）」 基礎コース及び応用コース（各4回）
- 11月9日(火)、10日(水)（広報 10/15号掲載予定）  
「女性のための再就職セミナー」 ～企業の求める人材 他～

ほかにもたくさん  
計画中です。広報やホームページ  
で随時お知らせいたします。  
お楽しみに。

## ほっとタイムサービスをご利用ください！

クリエイトホール内の公民館・生涯学習センター・生涯学習センター図書館を利用される方で、満1歳～6歳までのお子さんをお持ちの方！学習をされている間、お子さんをお預かりします。ぜひご利用ください。（登録、予約が必要です）

学園都市大学（いちよう塾）の一部講座については利用可能となっております。

毎週 水・金・土曜日 午前9時から12時

毎週 火・木曜日 午後1時から5時



詳細については、男女共同参画センターまでお問い合わせください。



### 女性の相談室ご案内



一人で悩まないで。困ったときは相談を。

専門の相談員が対応します。

プライバシーは守ります。

相談はいつでも無料で、予約が必要です。

専用電話 48-2234

託児（1歳～未就学児）は、予約時にお申し込みを。

#### 女性のための相談

夫婦、家族をはじめとした悩みごとの相談に応じます。女性の専門の相談員が担当します。

相談日：毎週木曜日 午後1時～4時

#### 女性のためのカウンセリング

家族やパートナーとの関係、性格・生き方の悩みについて、相談に応じます。

専門の知識をもった女性のフェミニスト心理カウンセラーが担当します。

相談日：毎月第1～4水曜日 午前9時～正午

毎月第1～4土曜日 午前9時～正午

#### 女性のための保健相談

妊娠や出産・更年期などに伴う不安についての相談です。誰に相談したらよいかかわからない女性の悩みに女性の保健師が応じます。

相談日：毎月第3金曜日 午前9時半～11時半

いずれの相談日も祝日は除きます

### 男女共同参画センター

〒192-0082

八王子市東町5-6 クリエイトホール8階

電話 0426-48-2230

（相談専用）0426-48-2234

ファックス 0426-44-3910

メール shiminkatsudo@city.hachioji.tokyo.jp

ホームページ

<http://www.city.hachioji.tokyo.jp/shiminkatsudo/sankaku/sankakutop.htm>

#### 開館時間

月～土曜日 9:00～19:00

日曜日 9:00～17:00

#### 休館日

年末年始（12月29日～1月3日）

毎月第1火曜日（館内点検日）



クリエイトホールまでは・・・

JR八王子駅から徒歩4分

京王八王子駅から徒歩4分

駐車場はありませんので、車でお越しの方は八王子駅北口地下駐車場（有料）などをご利用ください。