

自己表現力とコミュニケーション

「あなたと私の共同参画講座」第5回は、松本市収入役の市川博美さんを講師に迎え、講演を聴き、自己表現のワークショップを行いました。講演要旨は次のとおりです。

私はコミュニケーションにいつも課題を持つていて「コミュニケーションに王道はない」と思っています。相手意識をどう持つかに着目すると思います。教員をやっていたとき「異文化コミュニケーション」を勉強しました。「日本人と日本人でない人」ですが、今はそれだけではなく、育つ



△市川博美さんの講演を聴く受講生

た地域による異文化、男女の異文化、子を持つ人とならない人の異文化、様々な異文化を感じています。日本人のコミュニケーションを考えると、日本の教育と伝統で培われたものの、以心伝心・暗黙の了解・目を合わせないことの礼儀・建前と本音など、定住を前提とした農耕民族の文化が見えてきます。しかし、現代はいろいろな人が流動しているときで、新しい人だけ排除することはできないので、異文化のコミュニケーションが必要になってきます。自分を相手にどう表現するかが必要になります。日本社会独特のベースの中では、緩やかに摩擦を生まないコミュニケーションを考えなければいけません。

「お互いに違うのだから」ということを大前提にする、と、一致していることがうれしくなりますが、「同じこと」が大前提だと、違っていることがストレスや焦燥感となります。コミュニケーションで学ぶところは「セールスマントーク」、「いいですね」とほめられると心が広がります。戒心が解けます。自分の意見と異なる人を説得する場合は、「結論を先に言う」「反対意見に理解を示す」「譲歩する」「論理立てて話す」「時間を置く」が、5つのポイントです。



△グループで自己表現のトレーニング

安心して暮らせる地域に！シンポジウム開催

12月23日に「飯山赤十字病院の医師不足について考えるシンポジウム」が「いよいよ男女共同参画市民会議」主催で開催されました。「いよいよ男女共同参画市民会議」とは、市が平成12年に策定した「いよいよ女性プラン21」の策定委員が中心となり、学習と推進を目的に設立された市民団体です。会員は60人程で、毎月定例会を開催し「プラン21」の指針と現状の比較、市内の男女共同参画状況の調査、住みやすい飯山市づくりの課題などを話し合っ



△会場は大勢の市民でいっぱい

このシンポジウムを開くきっかけは、会員からの「飯山日赤の産婦人科医師が減りお産の数が制限されてしまった」という声からでした。まず、現状を知ろうと情報を集め、市保健福祉課から説明を聞き、市長と懇談会をする中で、これは大変なこと、何か市民としてできることを行いたいという思いからの行動でした。当日は300人を超える岳北地方の住民が集まり、日赤院長、県衛生部長など4名の報告者から説明を聞きました。会場からは多くの不安の声が出され、参加者の総意として、県知事に「医師確保の要望書」を提出することになり、県衛生部長に手渡されました。この地域が安心して暮らせる地域であってほしいという願いで、多くの住民が集い考える機会となったことは大きな成果でした。

未来通信

雪片づけの合間に 未来に集いませんか! 冬の未来講座 受講生募集!

パソコンはじめの一步

電源を入れるところから文字入力まで。初めての方、一人では不安な方、みんなで楽しく、この冬挑戦してみませんか。

講師 今別府康子先生

日程 2/9・16・23・3/2・9・16

各金曜日 計6回

午後1時30分～3時30分

定員 15人 パソコン持参してください

テキスト代 1,300円

つるし雛を作ろう

つるし雛とは、江戸時代後期頃から伊豆稲取地区の和裁細工として受け継がれてきたものと言われています。ちりめんで作られた小さな鞠や縫いぐるみを竹の輪周りに、いくつも下げたものです。雛壇の両脇に飾り、ひな祭りを祝います。皆さんも「飯山版つるし雛」を作ってみませんか。

講師 堀川とし枝先生

日程 2/6・13・20・27 各火曜日 計4回

午後1時30分～3時30分

定員 16人

教材費 2,500円

東洋式リフレクソロジー

足のツボをマッサージして、リラックスしませんか。血液・リンパ液の流れを改善し、自然治癒力を高めます。肩こり、冷え症に効果てきめんです。自分はもちろん、家族にやってみると、喜ばれることまちがいなしです。

講師 小林富美子先生

日程 2/16・23・3/2 各金曜日 計3回

午前10時～11時30分

定員 20人

教材費 300円

いやしのアロマテラピー

アロマは芳香、テラピーは治療を意味します。植物から採った精油（エッセンシャルオイル）を使い、美容・健康のことを学んでみませんか。香りで気分を変えたり、生活にうおいがもてます。

講師 三島英子先生

日程 2/24・3/10・3/24

各土曜日 計3回

午前10時～12時

定員 10人

教材費 3,000円

Do!ボールピラティス

ピラティスは本来リハビリ目的に生まれたエクササイズ。お腹まわりを引き締める効果のほかに、肩こり・腰痛の予防・改善効果があるそうです。ゆっくり筋肉を動かして汗をかく、心地よい疲れがよかったと好評です。

講師 高橋祐子先生

日程 2/7 (水) 2/15 (木) 2/21 (水)

3/1 (木) 3/7 (水) 3/15 (木)

計6回 午後1時30分～3時00分

定員 20人

教材費 1,000円

※募集期間 1月25日(木)～2月1日(木)

(定員になりしだい締切)

※申込先 女性センター未来

(Tel 62-0543)

(申し込まれた方に、後日詳しいご案内を差し上げます)



↑新年のフラワーアレンジメント

自分だけのアレンジができ、お正月が待ち遠しい飾り付けになりました。



手作りクリスマスケーキ

受講生だけに手軽にふわふわのスポンジケーキのコツをそっと教えていただきました。↓



↑中華のお正月料理

和気あいあいと、晴れの日用の料理ができました。

12月の未来講座から
どの講座も楽しくアツという間に時間が過ぎました。