

## いきいき男女共同参画

### 想いを伝える話し方

あなたと私の共同参画講座第5回は「コミュニケーションカウンセリング」山田千津子さんの講演でした。要旨は次のとおりです。

コミュニケーションでよく相談があるのは、上手に話したいということですが、うまく話せることだけがいいという訳ではありません。想いを伝えるというのには、饒舌に話すこととは違い、自分の想いが相手の胸にどう届くかということなんです。吐く息の一つひとつに自分の想いを込めてお伝えください。言葉でも態度でも表情でも、自分のものが相手に伝わって、伝染してい



にこやかに講演する山田千津子さん

くことを常に自覚してください。現代の価値観の多様化した社会では「分かり合える」ことに、日々忍耐と努力が必要で、感じたことは素直に言葉と表現で、相手にその場でお伝えすることが大事です。なぜかというコミュニケーションがそこで完結するからです。

コミュニケーションで必要なのは「許しあう」ということです。私も相手も不完全なことを認めなければ、完璧を追求しては無理だということなんです。「私がこれだけいいんじゃない。」こればかりがうんです。相手がするかもしれないかは相手が決めることではないか、私が決めることではありません。「あのうちつともお返ししてくれない」と思った時、それは自分のエゴなんです。



グループワークで感想を話し合う

相手は断らずに私の気持ちをちゃんと受け取ってくれたところで完結しているのです。心で思うだけでなく、表現や態度として日々の中で心掛けなければ、相手に心の伝わる表現にはならないでしょう。お互いに不完全だということを理解したうえで、お互いの存在感を認め、痛みを、喜びを分かち合いましょ。それが相手の心に響いていくということなんです。そのために、「うまい・へた」ではなく、心を込めて相手とつながっていくことが、とても大事じゃないかとそんな気がしております。

### 神戸地区の共同参画は・・・学習会開催

人権政策課男女共同参画係  
電話：0269-62-3111  
FAX：0269-62-5990  
(内線 371)

E-mail：  
jinken@city.iijama.nagano.jp

いきいき女性センター未来  
飯山市大字飯山 1431  
電話・FAX：0269-62-0543

E-mail：  
center-mirai@city.iijama.nagano.jp

### センター未来利用者の声 ひとり一人の個性を活かして

#### 陶芸同好会

総合学習センターの陶芸講座で知り合った私たちは、今年9月に同好会を立ち上げ、毎月第2・4の水曜日夜7時～9時の間女性センター未来の創作室で石沢信之先生のご指導のもと、和気あいあいと陶芸の作品作りをしています。20代から60代まで男女合わせて11名います。世界でたったひとつの作品作り、毎回いろいろなアイデアで自分のイメージを粘土で作り上げています。10月の総合学習センターフェスティバルでは、講座で作った作品を展示しました。山野草と一緒に飾った作品は初心者、私たちが作ったとは思えないくらい味わい深いものも思えました。これからはひとり一人の個性ある作品をたくさん作っていきたくです。



### いいやま女性センター未来パワーアップ講座 修了!

#### わたしのしあわせオーラをUPさせる講座

毎日頑張っている自分にごほうびをあげる講座として3回講座を開催。「自分カウンセリング」では傾聴、「おひとりさまのリラックスタイム」では家でできる腰痛予防のストレッチ、「ハッピーコミュニケーション術」ではコーチングを学びました。

#### 受講生の声

- ◇心が楽になった。疑問だったところも「あっ! そっか!」と納得できました。人って温かいなと思った。さみしかった部分が少し埋まりそうです。
- ◇自分が元気になった。心も体も再発見できた。
- ◇ひとりでの参加は不安だったが、新しい発見ができた。感謝の気持ち、いいところを探すと幸せな気持ちになれることを学んだ。
- ◇この講座で知らない方と話したり、コーチングを初めて知った。
- ◇自分の気持ちを素直に話すことができた。友人になれそうな人と出会えてよかった。



#### 日商簿記検定3級講座

ステップアップしたい人のための簿記講座を8月から11月14日まで全12回講座で開催。受講生は、秋の試験に挑戦しました。「簿記の基礎知識」を、今後に活かしてほしいと思います。

#### 受講生の声

- ◇簿記のことがわかりよかった。
- ◇真剣に勉強する方と一緒に受講できよかった。
- ◇15回講座くらいで企画してほしい。

#### 保育サービス講習会

地域の子育て支援のお手伝いをしていただく方を養成する「保育サービス講習会」を開催。規定のカリキュラムを学び、9名全員が修了されました。託児グループ「ひよこの会」やファミリーサポートに数名が登録され、学んだ知識を生かして活動していきます。

#### 受講生の声

- ◇今回学んだことを、何かの形で役立てたい。
- ◇保育園の実習で、子どもの体力にびっくり、いろいろな面で勉強になった。



#### A・F・T 色彩検定3級講座

7月から始まった色彩検定3級講座が11月4日に閉講しました。全8回の講義を終えた受講生は、秋または来春の試験に臨みます。「色」に関する知識は、今後の生活、仕事に生かすことができます。

#### 受講生の声

- ◇色彩に興味があったので受講したが、覚えることが多かった。
- ◇検定のための講座だったが、分かり易く教えていただきよかった。
- ◇関根先生に惹かれ、毎回楽しみに受講した。
- ◇将来のライフワークとして受講した。



懇談会で活発に意見が出された



コミュニケーションの寸劇

「神戸区男女共同参画学習会」を開催しました。啓発ビデオ学習、条例の説明、男女共同参画コミュニケーションによる寸劇のあとの懇談会では、家庭や地域の現状を出し合い、どのように参画していくか話し合われました。

出された意見▼みんな女しよにお任せで今日までだったので、できることはやっていたい。▼男女共同参画とはどんなものなのかと思っていたが、今日来てみてよく分かった。ビデオも寸劇も楽しく見せてもらった。ゴミステーションが近くにあるが、勤めに出る時に男の人が置いて

▼まだ男性社会だ。男の意識、女の意識、どっちが足りないんだろう。▼女性でもやりたい人がいたら存分にやらしてもらいたいが、やりたくない人はいい。▼女性の意識が変わり、やろうという気持ちにならないと。受け入れ側も変わらないといけない。▼このような学習会に女性も積極的に出席した方がいい。

▼区役所で夫婦と協力しあっているのよ。▼区役所はほとんど男性。日赤奉仕団と、公民館には女性枠がある。

▼「男のやること」「女のやること」と決まっていなくていい。▼区役所は夫婦と協力しあっているのよ。▼区役所はほとんど男性。日赤奉仕団と、公民館には女性枠がある。

▼「男のやること」「女のやること」と決まっていなくていい。