

いきいき男女共同参画

人を動かすファシリテーション講座終了

平成22年度の新講座として、コミュニケーションカンウンセラ―山田千津子さんを講師に5回講座で開催しました。要旨は次のとおりです。

◆好感をもたれるコミュニケーション

コミュニケーションはお互い分かり合うということが基本です。行動を習慣にしておかないと出てきません。感情表現の一番最初のコミュニケーションは家族です。男女共生の中では大事なことです。

◆心がいきいきする言葉を大切に

気持ちを素直に言葉にすることがとても大事です。自分を明るく、積極的な言葉でプラスの方向に持っていく必要があります。しかし、苦しいときは苦しいと相手に伝えることも大切です。



▲表情豊かな山田先生

◆ファシリテーターとは会議の進行役

心のドアをノックするのがファシリテーターの役目です。中立の立場で場の雰囲気づくりを大切にしながら進めていきます。また、ファシリテーターは「他者と自分は違うこと」を受け入れ、分り合えない相手とどう分り合うか、価値観を共有化していく必要があります。参加する側にも役割があり、相手に分かつてもらうには、はっきりとサインを出すことです。「うなずき」と返事「はい」を習慣化することです。

◆会議は必ず自分のいいところを見つけて終わる

会議は否定的で終わらせないことです。反省も必要ですが、まず自分を認める。始めからうまくやろうと思わないで、完全な人は誰もいない



▲グループごとに発表

ワークショップから... グループごとに議長、タイムキーパー、書記を交代で体験しました。また、テーマに沿って意見を出し合い、付箋と模造紙を使って、構造チャートを作り、ポイントをとめることで、参加者全員が会議の全体像を把握し、共有することができました。これは実際の会議において、書記が構造チャートを描けるような習慣づけにもなります。

自作の器使いお茶飲み話に花が咲く 器の仕上がり仲間交流が楽しい

利用団体紹介

創作の喜びを味わう

秋篠宮紀子さまのお印の花の名にちなんで名付けたという陶芸グループ『木香炭』。(小田切文栄代表)

グループ設立から20年を越える今、8名の会員が月2回、創作室に集い、自由な雰囲気の中で思い思いの作品づくりに取り組んでいます。



作品の仕上がりイメージを制作する。

「陶芸グループ木香炭」

一度取り出して釉薬を塗って再び焼く。そんな工程の中で、粘土が作品になっていく楽しさを味わっています。

焼き上がりの結果で「喜二憂」 取材に伺った日、創作室備え付けの灯油窯が轟音を響かせて、作品を焼き上げる最中でした。表示温度は320度。徐々に温度を上げ、焼き上げの適温とされる800、1200度程度になるよう温度調節に気を配ります。同じ窯の中でも、作品を置く位置の違いで、仕上りの色合いが異なってくるそうで、それが作品づくりの不安でもあり楽しみでもあるようです。

世代の幅越えた交流

器を造るといふ本来の目的以外にも、木香炭には大きな楽しみがあります。それは、世代を超えた会員同士の交流があること。最年長の方は80才代で、そんな年長者の生きた知恵を学ぼうと、毎回ノートを持参する会員もいるそう

自分の作品で飲むお茶

漬け物の載った小皿や茶碗、楊枝入れ。創作の休憩時間、机に並べられた茶器類はすべて会員の作品です。自分の造った作品を使って、漬け物を食べお茶を飲む。そんな贅沢なひとときを会員同士が共有しています。一つひとつの作品が美しい色合いと個性的な形をしています。それでも、これらは会員の皆さんにとつては失敗作の部類だそう。本当に気に入った作品は、自宅に大切に飾ってあるのだそうです。

息の長い活動の秘訣は

「ここに来れば、気兼ねなしに好きなことを話せます。みんな、家で必要な仕事をこなして、ここに来るのを楽しみにしているんです」。会員の一人はそう話します。創作活動だけでなく、お茶飲みの中での楽しい会話がある。そんなことも、木香炭が息の長い活動を続けてこられた秘訣だと言えそうです。

木香炭の活動に興味のある方は、女性センター未来(☎0543)までお気軽にお問い合わせください。

順天堂大学・自澤卓二教授監修

アンチエイジングと和食マナー

参加者募集！「健康できれいになるための食事法」

食を変えれば、体が変わります。順天堂大学の自澤卓二教授監修の食事素材の持つおいしさをシンプルに味わい、和食マナーも学びながら、芸術祭開催中の紅葉の斑尾で体と心をリフレッシュしてみませんか。

日時：10月23日(土) 午前9時～
日程：女性センター未来出発(午前9時)→斑尾高原ホテル周辺で芸術祭を鑑賞→斑尾高原ホテルで和食マナー講義と会食(11時30分)→帰着(13時30分)
対象：飯山市内在住または市内に勤務されている方
定員：50名(お電話で仮予約できます。)
参加費：3,900円
締め切り：10月5日(火)
受付時間：午前9時～午後5時(平日開館日)
申し込み・問い合わせ：いきいき女性センター未来 電話62-0543

女性センター未来 文化祭 販売ボランティア募集!

10月2日(土)、3日(日)の2日間、「総合学習センターフェスティバル 女性センター未来文化祭」を開催します。今年も、文化祭に向け、女性センター未来利用者団体の皆さんの舞台発表や作品展示、販売等の準備を進めています。この文化祭を支えて頂ける当日の販売ボランティアを募集しています。お問い合わせは、女性センター未来までお願いします。(電話62-0543)



来館者との交流が楽しい販売ボランティア(昨年の様子)

◆笑顔の効果◆

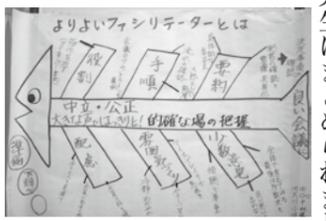
場の雰囲気づくりのために笑顔は効果的です。相手に親近感や安心感を与えます。日頃から習慣化しましょう。

※うんぱに体操で笑顔づくりを!



目を大きく見開いて、う!
目も口も、ぎゅっと閉じて、ん~
全部見開き、ぱっ!
優しい目で、にい~

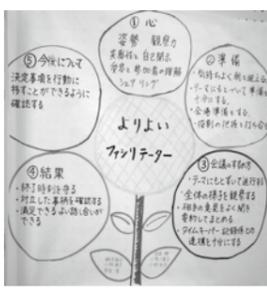
受講生の感想



▲2班の「魚」構造チャート

多かったです、先生の話を聞き、とてもすっきりしました。▽ファシリテーターとして中立の立場ではあるが、スムーズに会議を進めるには根回し、周りの人を巻き込むことが大切だということが分りました。

最終回「よりよいファシリテーターとは...」 それぞれ発表をしました。発言しながら消化することが大切で、全員ですり合わせをしながら、自分も気づいていきます。この達成感が会議でも必要で、今後に役立ててほしいと先生はまとめられました。



▲3班の「ひまわり、」