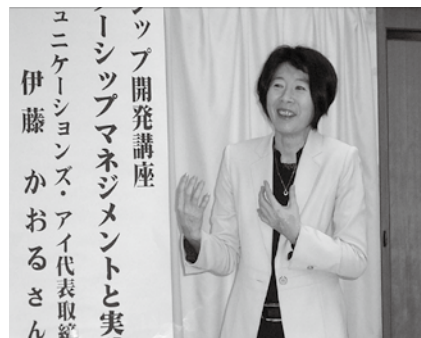


いきいき男女共同参画

「リーダーシップ開発講座」開催しました!

仕事上だけのリーダーではなく、自分の人生でもリーダーになることを学ぶため、精神保健福祉士、産業カウンセラーなど幅広い分野で活躍されている (株)コミュニケーションズ・アイ代表取締役の伊藤かおるさんを講師に開催しました。要旨は次のとおりです。



△受講生をひきつけながら講義をする伊藤さん

■リーダーになるには

- ①安定しているか
- ②柔軟であるか(変化対応力)
- ③冷静であるか(状況把握力)
- ④公平に動けるか
- ⑤決断できるか(状況判断優先順位の決定)
- ⑥明確で重要なポイントを抑えた説明ができるか

「太極拳で健康な体づくりを!」

未来利用団体紹介 *初歩・太極拳*

私たちが「初歩の太極拳講座」を受講したときっかけは様々で、「バランスを鍛えたい」「呼吸法を学びたい」「基礎代謝をアップしたい」「肩こり・腰痛をなんとかしたい」などなど、いずれも健康な体づくりをしたい!という意気込みを持った仲間が集まりました。

小野めぐみ

をかき、身体の芯から燃えている!という感覚に期待が膨らみます。

私たちの活動は、今年の五月にスタートしたばかりで、現在は月に二回(第二・第四水曜日)に行っています。興味のある方は、私たちと一緒に健康な体づくりを、目指しませんか。是非参加をお待ちしています。



▷熱心に学ぶ受講生

□目的達成のために必要な「コミュニケーション」は...

■傾聴

- ①相手の話を耳で聞き、聴く意思があるという姿勢を相手に分かるように表現する
- ②相手と視線を合わせて相槌打つたりする
- ③話を要約して確認するなど
- 頼みごとをする
- ①相手の顔を見る
- ②相手にしてほしいと思うことを正確に話す
- ③そうしてもらえるところを感じるか相手に伝える

例えはお茶碗を洗ってほしい」「〇〇してくれと助かる」と、きちんと伝えることです。

■コーチング

責めずに相手のために質問

する、「なぜ?」と追い詰めるのではなく、「何?」「どうしたらできるかな?」と言いかえる。また、「やる気はあるのか」など、閉じた質問ではなく、「自分ではどのくらいできたと思う?」という開いた質問にする。これは、リーダーとしてだけでなく、すべての対人関係にとっても大事なことです。講師の体験を交えた講義・ワークショップで自分をふり返りながらの充実した1日となりました。

受講生の感想

▽たいへん楽しくためになる話でしたが、管理職とくに聞いてもらいたい部分も。自分を客観的に振り返るなど、なかなかシビアでした。今の時代の組織や人間のあり方など、参考



©段丹映子 無断転用を禁ず

相手をねぎらう言葉もいろいろあります。あなただったら、どんなふうに言うでしょうか?

今年の色は、どんな色

夏きもの講座終わる...

8月5、8、12日の3回コースで受講生10名で行われた夏きもの講座が終了しました。講師に清水文子先生をお迎えし、和やかな雰囲気の中行われ、ゆかたの色にある中の色を帯の色と合わせるとバランスがよいなどゆかたの色あわせの仕方、手入れの仕方などを学びました。花火大会、お祭りには、ぜひ習った着付けを実践してみたいと思います。

受講生からの声...

- ・ゆかたの由来や、正しい手入れの仕方等を実技しながら学べてよかったです。
- ・回数を重ねるごとに着れていくことに楽しさと喜びを感じました。
- ・最後には自分の力でゆかたを着ることができるようになって参加してよかったです。



▷鏡を見ながら基本を学ぶ受講生たち

女性センター未来文化祭のおしらせ



未来利用団体による煎茶のおもてなしサーブスは和服でお出迎えます。

10月1日(土)、2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。皆様のご来館をお待ちしております。

販売ボランティア募集!

今年も文化祭に向け女性センター未来利用者団体のみな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いただ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(☎62-0543)までお願いします。



▷来館者との交流が楽しい販売ボランティア

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.iiyama.nagano.jp

いいやま女性センター未来
飯山市大字飯山 1431
電話・FAX: 0269-62-0543

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