

高砂市男女共同参画センター
平成30年度

NEWS 3月号

講座報告

女性活躍推進セミナー

「わたし」が「わたし」だから「わたし」だけがを見つけよう！

開催日：平成30年11月1・15・29日（木）10:00～11:30

場 所：高砂市文化保健センター多目的室1

講 師：河合 義徳 氏 （有限会社 バックステージ代表）



第1回「私ができること」はなんだろう？

第2回「私だけからできること」はなんだろう？

第3回「私にしかできないこと」はなんだろう？

30歳から40歳代の女性を対象に、女性の就業、起業、地域での活躍にむけての意識付けとなるセミナーを全3回開催しました。講師の河合氏は、本人たちも気づいていない素敵なところを「見える化」して、個々のメンバーが社会に通用する「価値」を自発的に生みだしていく組織を作る事業プロデューサーとして活躍中です。自身の経験談を豊富に交えてわかりやすくテンポの良いお話を繰り広げて下さいました。また、参加の方も積極的に意見を発表され、講師とのやり取りを楽しめました。以下、講師の話をまとめます。

第1回「私ができること」はなんだろう？ — いまの私にできることを再発見しよう

私たちが考える「なりわい」ってなんだろう？「なりわい」は「働き・暮らし・育み」の中で自分にできる「価値」を創り続けることです。このとき、常に「目的」を明確にして「手段」に醉わないことが大切です。

まとめ
1

★「私ができること」

- ・「なりわいをつくること」は、自分オリジナルの「軸」と「価値」を創りつづけること。
- ・上手くやろうとせず、本気で挑み続けること。
- ・なりわいによって「人に認めてもらえる価値」の“答え”はどの教科書にも存在しないが、“応え”は必ず周りにある！

第2回「私だからできること」はなんだろう？ — 見えない資産（文化）が価値になる！

家を立てるとき、ほとんどみなさんが「私の家は“普通”でいいです。コレさえ大切にしていれば・・・」と言います。普通って？“普通”はその人によって違ってきます。

そして、私たちが普通に暮らす中で、あいさつやご近所との顔が見えるあたりまえの関係（＝見えない資産（文化））が暮らしを豊かにしたり、価値を創ることがあります。

★「私だからできること」

まとめ
2

- ・ 見えない資産に気づき、価値創造してみる。
- ・ 見える資産も見えない資産も全てのことが未来につながっている。

第3回「私にしかできないこと」はなんだろう？

— 「暮らし・働き・育み」の繋がりの中、ホンモノの価値を創る！

◆商品開発の「事業計画」を通して私にしかできないことを考えてみよう！

事業計画では、どこにいる誰にどういう幸せをつくるのか？そして、その商品価値を高め続けるための行動計画が必要となります。

★「私にしかできないこと」

まとめ
3

- ・ 商品価値を高め続けること⇒「自分にできること」「自分だからできること」
- ・ 行動すること⇒「私にしかできないことへの成長」

「なりわい」とは、ボーダーレスなライフスタイルを意味します。そのようなライフスタイルの中で「私にしかできないこと」を見つけたら、それは「ホンモノの価値」です。ホンモノの価値を創るために以下の要素が大切です。

ホンモノの価値を創る個人に必要な要素

- ・ 日々の暮らしをととても大切にしている
- ・ あたり前のことを丁寧にする
- ・ 不完全な自分を素直に楽しんでも

講師からのメッセージ

不完全を楽しみながら自分だから創れる価値を見出し、子どもたちにも響く「創造型生活者」を目指しましょう！

ここまで、セミナー内容の一部をまとめました。セミナーにご参加頂いた方々は、講師のお話に大きな刺激を受け、また、参加者同士でグループ討論にて、自身の心の在り方の軸となるものをしっかりと確認されたようです。そして、現在の生活やお仕事に、「私ができること」「私だからできること」「私にしかできないこと」を見つけ、実践を始められたようです！！

ご参加頂いた
方の感想です

私ができることは誰にでもできる事だと思っていました。でも私だからできる事もありそうだとちょっと自信ができました。

自分の活動に重きをおいてしまい、「誰を幸せにするのか」という視点が足りなかったことに気づいた。

どうしたら商品が売れるか...ばかり考えていました。誰に喜んで欲しいのか、どのように幸せを感じて欲しいのか、考え続けます。

「誠実に、率直に」自分の思いを伝えてみよう！ 自分も相手も大切に、「アサーティブネス」しよう！！

「自分の気持ちをうまく伝えられない」「はっきりとNOと言えない」「自分の考えを話すのは、恥ずかしくて自信がない」、コミュニケーションの悩みは多様ですね。我慢して黙っていようと、無理に収めてしまうことはありませんか？無理を続けると、ある日鬱積した感情が爆発したり、身体に影響して体調を崩したりすることがあります。このように悩む私たちが知っておきたいのが、アサーティブネスというコミュニケーションの方法です。

アサーティブネスを直訳すると、「積極的な自己主張」という意味になります。自己主張といっても、自分の意見を押しとおしたり、相手を打ち負かししたりすることではありません。自分が我慢するのでもなく、まっすぐに自分の気持ちを伝えるということです。

アサーティブネスはアメリカで生まれ、1960年代の公民権運動、70年代の女性解放運動を通して発展しました。この運動では、社会的に差別を受けてきた側の人間が、黙っているのは差別される、我慢しているは何も変わらないと、自分の基本的な権利を主張しようとしてしました。ずっと黙ってきた人たちが、いきなり自己主張をすると、どうしても「相手が悪い」「相手の責任だ」と攻撃的になってしまいます。そこで、相手を責めるのではなく対等に話をするために、相手の立場も理解したうえで自分の権利を穏やかに主張するという、アサーティブネスを活かしました。

アサーティブネスは、どう言えば伝わるかという、伝え方のスキルでもありますが、本質的には、相手とどのような人間関係をつくりたいのかという、自分と相手との向き合い方を考えるものです。その考え方には四つの柱があります。

①誠実であること

誘いや依頼があった時、したいのか・したくないのか、まずは自分の気持ち素直になることです。そして、したくないのにしたいと言わないことです。自分に対して、相手に対して気持ちをごまかさないこと、それが**誠実**です。

②率直であること

伝えたいことを相手に伝わるように伝えるために、回りくどい言い方ではなく、具体的に言うことで相手に理解してもらいます。相手にわかるように伝えることが**率直**ということです。

③対等であること

言いやすい人だけに言うのではなく、誰に対してもどの場面においても、誠実に率直に、伝えたいことを伝えるということです。これは自分を卑下しない、そして相手を見下さないということであり、それが**対等**ということです。

④自己責任をもつこと

この場面で何を言うべきかを考え、発言し、そのことに責任をもちます。また、発言しないということも自分の責任において選択します。後で気持ちが変わったり、出来ないなど判断した場合は、放り出すのではなく、率直に伝え、謝罪します。このように言葉と行動を一致させるのが**自己責任**をもつということです。

この四つの柱を意識しながら人と向き合っていくことがアサーティブネスの原点です。アサーティブに伝えるために、まずは自分の意思や気持ちをありのまま受けとめるプロセスが必要です。しかしこれはなかなか難しいことです。こんなことを思うと周りから批判される、頼み事や期待には応えねばならない、妻や嫁や母親や長女の私はその役割にふさわしい言動をしないといけない、女性だから怒りの気持ちや反発心を持ってはいけないなど、私たちはさまざまな社会規範や思い込みに縛られています。

このようなとらわれに気づき、自分の意思や気持ちを受けとめるという自己確認の作業は、自分への信頼を高め、相手との違いを認める力になります。そう、自分も相手も大切に、アサーティブネスです！しかしこの作業を一人で行うのは大変ですので、当センター「女性のためのこころの相談」をどうぞご利用ください。秘密を守り安心して話せる場を設け、あなたが自分を確かめる作業を支えます。



**あたらしい自分を
生きるために**
アサーティブなコ
ミュニケーションが
あなたを変える

➤ 森田 汐生／著
➤ 童話館出版

アサーティブネスとは、自分も相手も大切にしたい
うで、自信をもって、はっきりと、自分の気持ち
や意見を伝えることのできるコミュニケーションの
在り方をいいます。アサーティブネスの考え方、
それを実行に移す時の具体的な方法、そして
アサーティブに生きることについて紹介します。

★おすすめ図書
センター所蔵の図書です。
貸し出ししています！

**自分の気持ちを
きちんと伝える技術**
人間関係がラクになる自己
カウンセリングのすすめ

➤ 平木 典子／著
➤ PHP 研究所

アサーティブネスを理解すれば、率直なコミュニ
ケーションはそれほど難しいことではなく、自己
表現に躊躇したり、誤解されることに怖れを抱い
たりはしません。自分の気持ちをきちんと伝える
基本を図解でわかりやすく解説し、素晴らしい人
間関係を作る方法を紹介します。



講座報告

女性のための働き方セミナー 「色で探る『今とこれから』の働き方」

開催日：平成30年12月7日（金）
13:30～15:50
場 所：高砂市立図書館2階
多目的スペース
講 師：山脇 洋子 氏
（ファイナンシャルプランナー）

カラーボトルを使って自分の内面と向き合い、
自分らしい働き方のヒントを探すためのセミナー
を開催しました。
（ご参加頂いた方の感想です）☆講師をはじめ、参
加の方の話を聞き、自分自身の思いに気付きました。
☆自分のことを客観的に見ることができた。



公民館共催事業

お父さん応援講座「防災ラジオ作成」

開催日：平成30年8月5日（日）
10:00～12:00
場 所：中央公民館兼伊保公民館
講 師：高砂アマチュア無線非常通信協力会



男性の料理教室 「親子DEクッキング」

開催日：平成30年8月18日（土）
10:00～12:00
場 所：中筋公民館
講 師：いずみ会

親子で“ひなまつり 飾り巻きずし”を作ろう！

開催日：平成31年2月23日（土）
10:00～12:00
場 所：中筋公民館
講 師：いずみ会



身近に相談できる相手がなくて、お困りのことはありませんか。
そんな時はひとりで悩まずに男女共同参画センターの相談室へどうぞ。
こんなことで・・・と迷う前にお気軽にお電話ください。

女性のための こころの相談 079(443)9134
月曜日～金曜日 9:30～12:00 13:00～16:00
＊相談は無料です。秘密は厳守します。

高砂市男女共同参画センター

高砂市荒井町千鳥1丁目1番1号

高砂市役所西庁舎4階

電話：(079)443-9133

FAX：(079)443-9080

E-mail

cocot@city.takasago.lg.jp

(平成31年3月発行)

