

講座概要

第1回 10/1 わたしを知ろう

1. 講座のやりかた・講師の話+ワークショップ 参加型学習

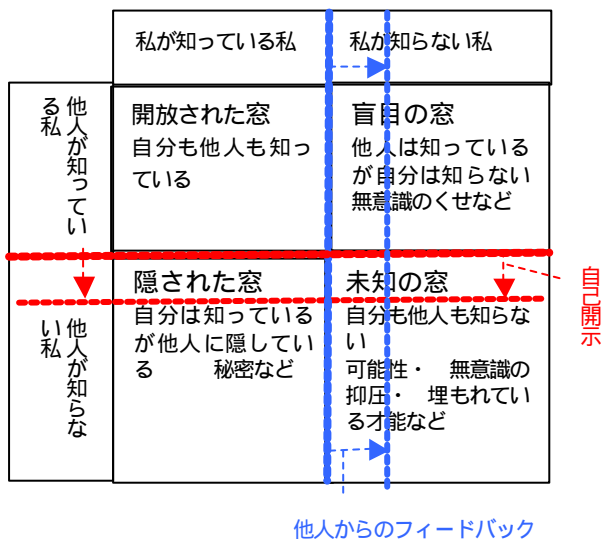
ワークショップ【思ったことや考えたことを意識的にキャッチするため】

- 1、ワークシートに書く（思ったことや考えたことを目で確かめる 人には見せない 提出しない）
- 2、話す（思ったことや考えたことを整理し言語化する）
- 3、グループで行う（話す立場と聞く立場になる 同じ思いの人に会おう 人との違いに気づく）

2. こころの手入れには、まず“わたし”を知ること

わかっているようでわかっていない“わたし”は、自己開示と他人からのフィードバックによって見えてくる。

ジェハリの窓 Joseph Luft と Harry Ingham が考案



3. “わたし”を知るために、受講中に心がけること（自己開示とフィードバックのために）

- 参加** 積極的参加をしてほしい。発言を多くすることではない。一瞬で消えるかもしれない自分の思い・考えを大切に扱い集中してじっくりと味わうこと。
- 尊重** 今感じていることで、大したことでないことは一つない。今こう思っているのはこの世で『わたし』ひとりだけ。泡のように消える『わたし』の一瞬の思いを尊重する。誰でも『わたし』を大切にできる権利を持つ。『わたし』を同じように尊重している他人も尊重する。
- 守秘** 人に話すことでプライベートなことや昔の出来事が一人歩きすると思うと、怖くて話せなくなる。その人の言動はその人の宝物。それを大切に扱いここで見聞きしたものは、講座内だけのものにして外部には漏らさない。

4. ワークショップ

アイスブレイキング（氷アイスを溶かす 参加者の緊張をほぐし主体的に参加できる雰囲気をつくる）

*5分間でなるべくたくさんの人に挨拶

名札（受付で書いた、読んでほしい名前）を見せてペアで自己紹介し合い、“好きな食べ物をひとつ”言う

“わたし”をあらわすものを色カード10枚に書く

書いたものについて グループで15分間話し合い

色カードを封筒に入れる・時々出してチェックする、見直しもOK

5. “わたし”の要素・“わたし”をあらわすもの

“わたし”の要素

名前	性別	年齢	趣味	出身地
能力	癖	特技	育った環境	声
姿形	住所	好き嫌い	家族構成	
職業	性格	人種	

“わたし”は一面だけで捉え切れない。多数の要素で“わたし”はできている。ひとつを取り上げられて批判されても、それで“わたし”のすべてが否定されたわけではない。人は身の危険が迫った時、怖いと感じ無意識に自分を守ろうとする。それは、“わたし”を大切にできる気持ちを誰でも持っているから。

自己尊重感 『わたしはダメだと思ふ必要はない!』
『まあ、いいか!』『まあまあ、いい!』

第2回 10/15 わたしのこころとからだに気づく

1. 第1回のふりかえり

2. ワークショップ

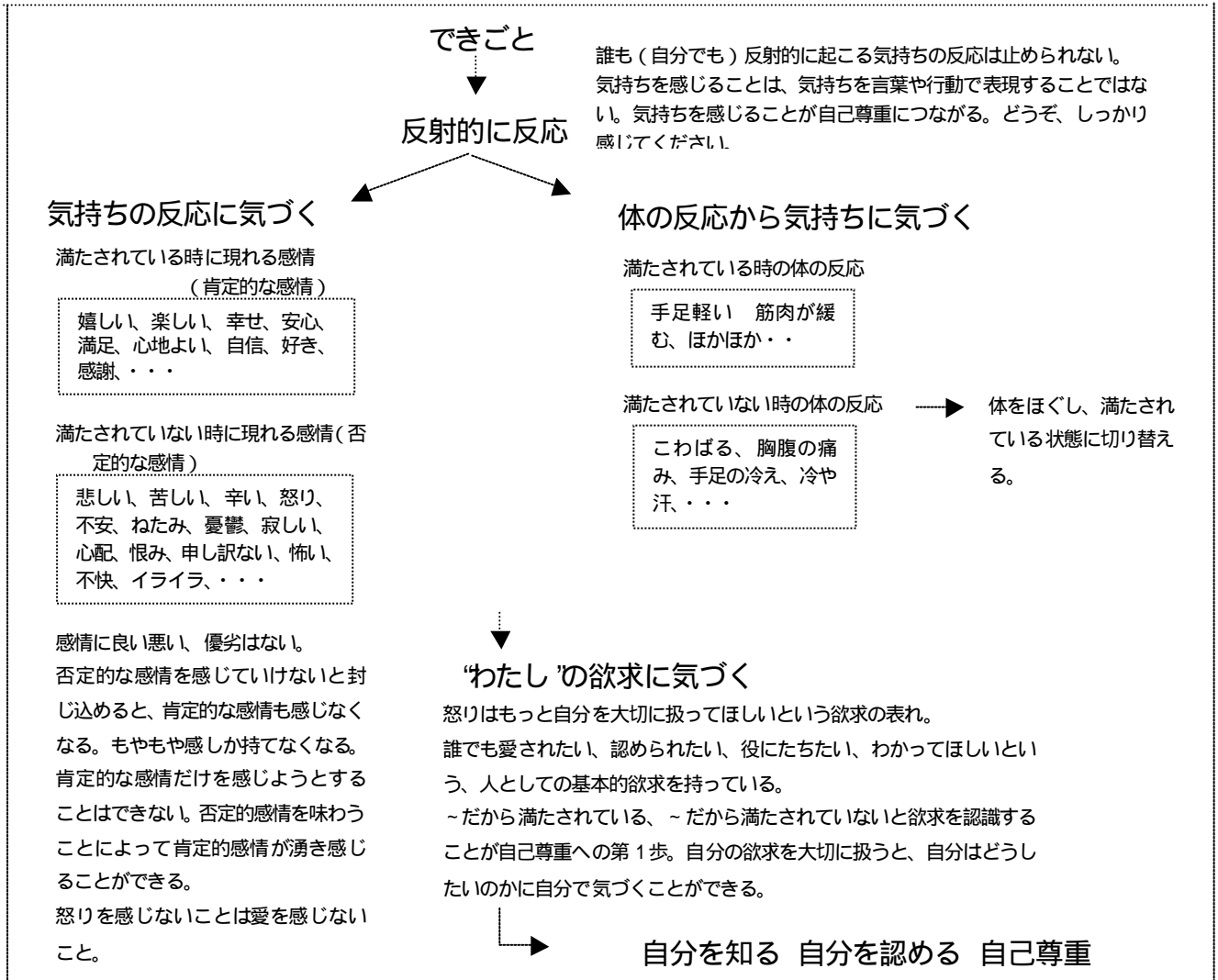
アイスブレイキング *なるべく多くの人とペアでここ2週間で起こった楽しいことについて話し、
相手は『それはよかったね』と返す 5分間

ワークシート[気持ちを探そう](p.17)を書く

グループで15分間話し合い

ワークシート[満たされている時に現れる感情 満たされていない時に現れる感情](p.18)を書く
全体で発表

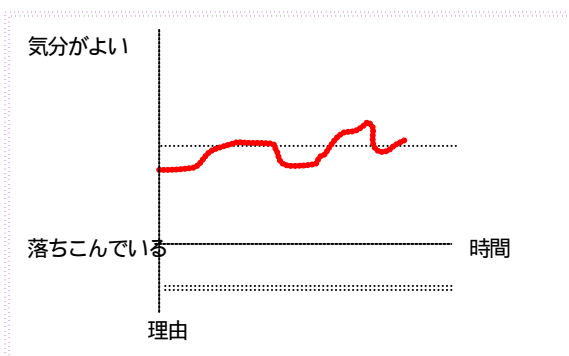
3. 気持ちの動きをキャッチし、自己尊重



4. 目のリラクゼーション (目をつむっていても開けていてもよい)

目玉を真ん中に 目玉を10数えるくらい左右上下の順にゆっくりと動かす 手を温め目に当てる

5. 感情曲線(p.19) 一日の感情の動きを記録 日記代わりになる



感情のバランスをとるために

1日の中でも感情の起伏がある。怒り・不安・落ち込みはインパクトが強いので、気分がよい瞬間を封じ込めてしまう。辛い気持ちをたどると、出来事に思い当たり辛かった原因がわかってくる。周囲にまだわさされていることが多いのも見えてくる。落ち込んでいても気分がよい瞬間がある。気分が良かった時のことを記憶しておくところの手入れができる。

第3回 10/22 わたしの中のとらわれ

1. 第2回のふりかえり

2. ワークショップ

ワークシート[わたしの中のとらわれ](p.20)を書く 5分間

全体で発表

グループで話し合い 10分間

- 1 男らしさ女らしさを誰から教えられたか。
- 2 男らしさ女らしさをいつから意識するようになったか。
- 3 意識するきっかけとなった出来事は何か。

全体で発表

3. 男らしさ・女らしさのとらわれ = ジェンダー

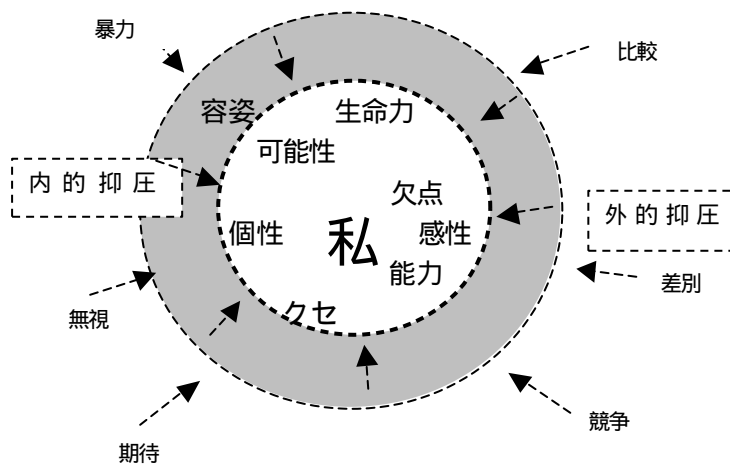
社会的文化的につくられた男女の違い。男らしさ女らしさと表現され、生物の雌雄をあらわすセックスと区別される。

- ・男らしさ・女らしさのイメージは、自然発生的なものではなく社会と時代がつくる。
- ・内的抑圧になっている。
- ・男らしさ・女らしさと言われているものは逆転させてもおかしくない。(男と女の違いは唯一“子どもを産む”ことのみ)
- ・男女平等はジェンダーにとらわれないことが基本。自覚していても、ジェンダーがしみこんでしまっているので取り去るのは容易ではない。教師のジェンダー観が生徒に与える影響は大きい。(隠れたカリキュラム)
- ・世の中、少しずつ変わってきたが、いまだにメディアは性別役割分業を流している。漫画・ドラマ・アニメに描かれる恋愛観・夫婦観から影響を受けやすい。(DV、デートDV)

4. ワークショップ

ワークシート[私が~しなくてはならない 私が~してはならない]を書く

5. わたしの中のとらわれ



“わたし”がこの世に存在していることに大きな意味がある。“わたし”は生命力・可能性・個性・・・いろいろなものを持って生まれてくる。(図の外円) “わたし”の大きさは、生まれた時のままでなく、外的抑圧や内的抑圧によって小さくなっている。(図の内円)

外的抑圧 = 差別・比較・競争・暴力・無視・期待など、社会・親・先生などから受ける影響。

内的抑圧 (思い込み・とらわれ)

= 外的抑圧を自分の中に取り込んで自分で枠をつくり、自分で自分を窮屈な思いにさせる。『私は~しなくてはならない』という意識。窮屈な思いを内的抑圧と思わないようにしようとすると、さらに本来の自分から遠ざかってしまう。女性が持ちやすい思考パターン。

内的抑圧を『私は~したい』と見方を変えると活力になる。内的抑圧が自分に必要かどうかと検証する態度を持つことが**こころの手入れ**。このような柔軟な対応は、**自己尊重**に変わる。

第4回 10/29 わたしを違う視点で見る

1. 第3回のふりかえり

2. ワークショップ

アイスブレイキング なるべく多くの人とペアで『自分を動物にたとえるなら・・・』を話す 5分間

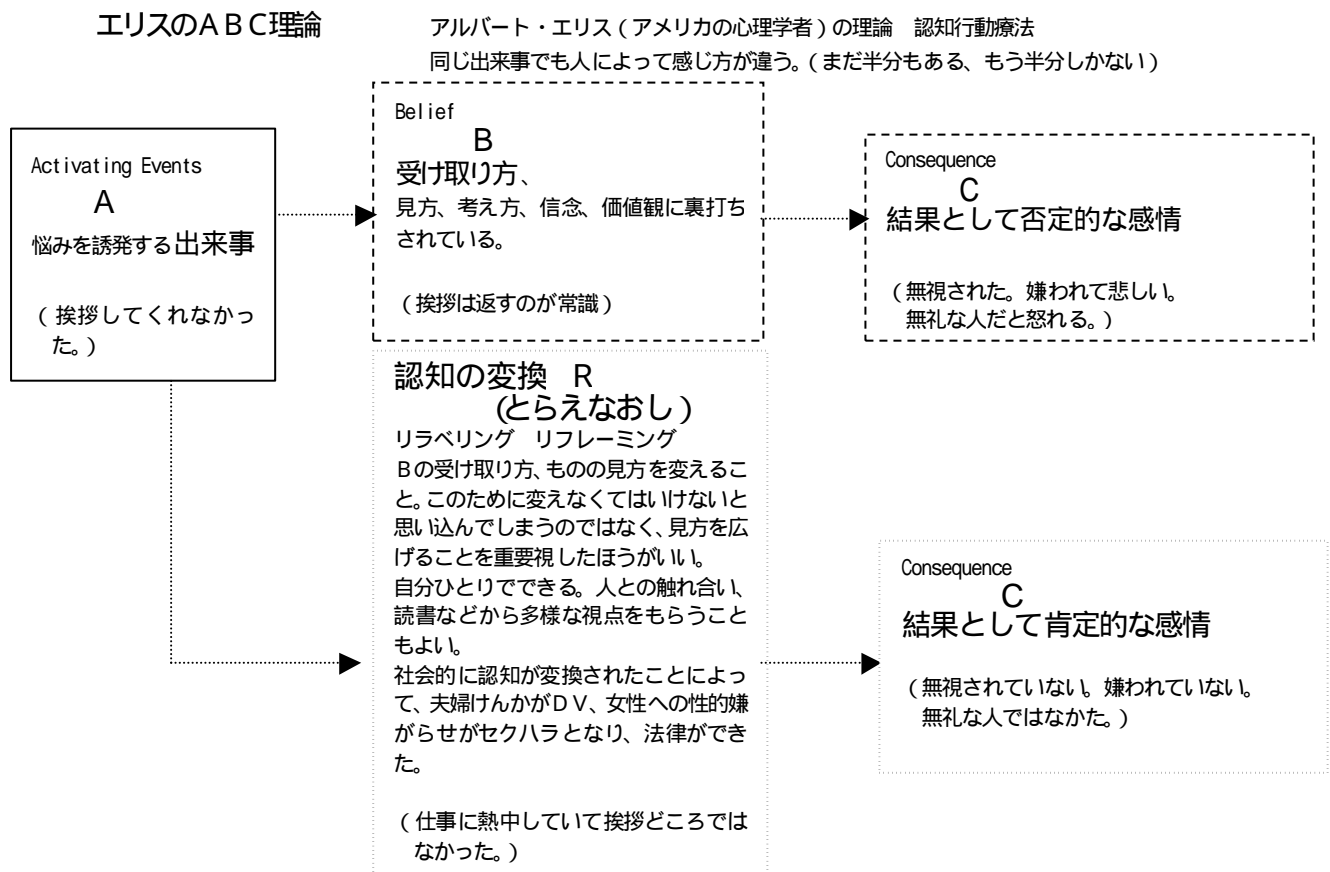
ワークシート[わたしを違う視点で見る](p.21)を書く

グループで話し合い 15分間

3. 短所は長所 自分の捉えなおし

- ・長所短所はコインの裏表。表現を変えると長所とも短所ともなり得る。
大雑把 おおらか 思いやりがある おせっかい
- ・自分には短所でも、他人には長所のことがある。
- ・いやな自分はいやだから、いやな部分をなくして自己改造をしたいと思いがちだが、自分を変えることは、引き算ではなく、好きな自分を見つける足し算をする。

4. 認知の変換 できごとの捉えなおし



5. 心の手入れのささやかなヒント 『私たちの12の権利』(p.22)

発祥は、欧米で考えられたアルコール依存症回復プログラム

“権利”は、現在守れていないもの、奪われているものに9の意味。

目につくところにおいておくと、こころの手入れのヒントを得ることができる。

6. ワークショップ

『私たちの12の権利』の中で自分にほしい権利をひとつ選ぶ

ペアになって、“私たちは”を“私”と言い換えて読み合う

ペアになって、相手のものを“あなたは”と言い換えて読みあう。

第5回 11/5 わたしを好きになろう

1. 第4回のふりかえり

2. ワークショップ

“今まで印象に残ったこと”をペアで話し合う

全体で発表

カードに“自分のチャームポイント”を書く。

全体でひとりずつ発表

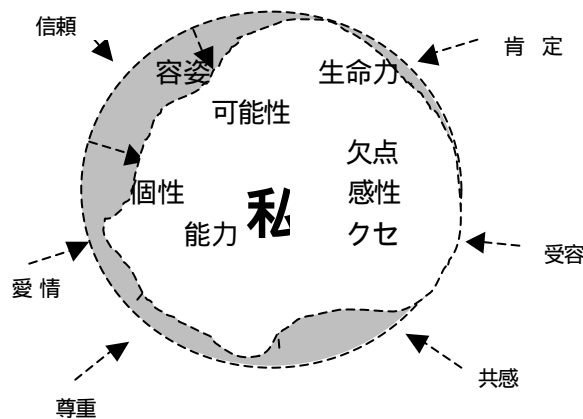
ワークシート[楽しみ喜びのワーク](p.23)を書く

ペアになって話し合う

3. 心の栄養

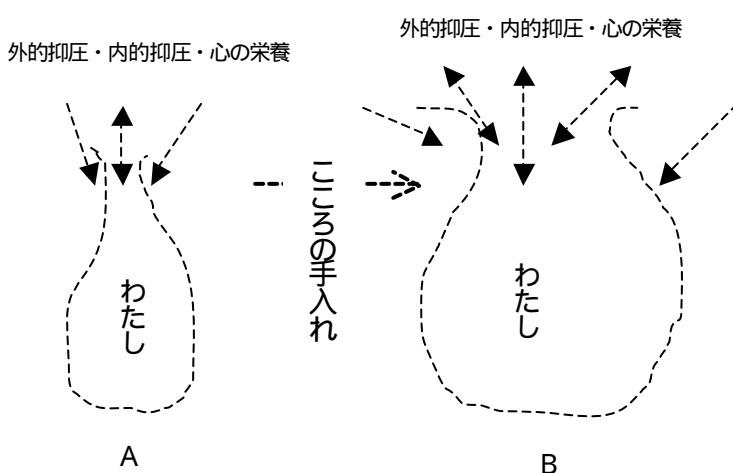
心の栄養（肯定・受容・共感・尊重・愛情・信頼）を人からもらったり、自ら与える。すると、抑圧されて小さくなっていた“わたし”が本来の“わたし”の大きさに近づいていく。

大人になるとほめられる機会がなくなってくる。ほめられてうれしいと思うと自信が持てエネルギーに変わる。自分がほめられていないと、人をほめてあげられない、悪循環。自分で自分をほめることも大切に。“わたし”に栄養がないと、人に栄養は与えられない。



4. 自己尊重感 自分を大切にする感覚 『そのまま大丈夫!』『私、結構いけてるよね!』

こころの手入れによって、心のふくろの蓋を広げる。自己尊重感を持つことができる。



・こころの手入れによってA図のように小さかった心の袋の口が、B図のように大きくなる。他人を尊重する気持ちも湧いてきて、人が与えてくれる心の栄養を察知でき、もらうことができるようになる。(B図)

・心が大きな袋になると外的抑圧が入ってきても参考意見として受けとめる余裕ができ、採り入れるか否かを自己判断することができる。自己尊重感が育つ。

ふりかえり講座

2009/11/12 10:00~12:00

ウィズ豊川 2階視聴覚室 1階機能訓練室(託児)

参加:16名 託児:3名

ファシリテーター:星野美千代(豊川共生ネットみらい)

託児従事:おんぶぎつね こん 2名

1. アイスブレイキング 『朝起きて思ったことは何?』または『朝食に何を食べた?』
なるべく多くの人とペアで話す 5分間
2. 講座のふりかえり 『講座を受けての感想・気づいたこと』 60分間
4グループに分かれて話し合う
グループで話し合われたことを全体で発表
全体で話し合い
3. コラージュ表現 『自分のハートは何色?』 40分間
今の自分の気持ちにぴったりの色紙を選ぶ
それに、言葉や絵などを書く
全体にひとりずつ発表
4. これからについて話し合い 15分間

『これからについて話し合い』の結果

1. 今後、3回講座を行う
受講料: 1回 100円
託児: ひとり500円
2. 主催: 豊川共生ネットみらい《女性のための委員会》
託児従事: (特非)とよかわ子育てネット《おんぶぎつね こん》
3. 内容: アサーショントレーニング
相手も自分も大事にしながら、率直に自分を表現する方法を、実際の事例を用い、ロールプレイなどの体験を通して実践的に身につけるトレーニング。自分のコミュニケーションの癖に気づき、率直で、よりラクな自己表現の方法を探す。
4. 日程: 第1回 12月9日(水) 10:00~12:00 (終了)
ウィズ豊川 2階視聴覚室 和室(託児)
参加10名

第2回 2010年1月12日(火) 10:00~12:00
ウィズ豊川 2階技能実習室 和室(託児)

*第3回の日程は第2回参加者の話し合いで決定する。