

報 告 書

豊川共生ネットみらい

<p>名 称</p>	<p>女性のためのエンパワーメント講座 ～ 自己尊重トレーニング ～</p>
<p>テ ー マ</p>	<p>女性だけの心理学 ～自分でする「こころの手入れ」～</p>
<p>目 的</p>	<p>2009年3月に豊川市男女共同参画推進条例が制定され、2011年度から豊川市男女共同参画基本計画が実施されています。本格化される豊川市の男女共同参画社会づくりの担い手として、市民誰もが同じスタートラインに立ちます。しかしながら、女性の場合、男性よりも強く慣習などに縛られ、自ら行動規制することがあり、同じスタートラインにつくことがまだ困難な状況にあります。女性が自らの「自分らしさ(アイデンティティ)」に気づき、男性と同じスタートラインにつくための力を養い自己を再構築することを目的に、女性のためのエンパワーメント講座を開催します。</p> <p>尚、この講座をより深めるために、豊川共生ネットみらい主催で、『講座ふりかえり』『フォローアップ講座“認知の変換を試みよう!”』を行います。</p>
<p>講 師</p>	<p>第1回～第5回 講師：フェミニストカウンセラー 増井さとみ (ウィメンズカウンセリング名古屋YWCA)</p>
<p>内 容</p>	<p>自分でする「こころの手入れ」 女性たちがもともと持っている輝きを引き出すトレーニング 自己尊重トレーニングプログラム ワークショップ形式 講義だけでなく実習を通して、グループで話し合いながら、丁寧に自分と向き合う 経験の共有 安心な場で、互いに支え合いながら思いを語り合い、他人を尊重する姿勢を持つ</p> <p>第1回 わたしを知ろう 10月25日(木) 10:00～12:00 第2回 わたしのこころとからだに気づく 11月1日(木) 10:00～12:00 第3回 わたしの中のとらわれ 11月8日(木) 10:00～12:00 第4回 わたしを違う視点で見る 11月15日(木) 10:00～12:00 第5回 わたしを好きになろう 11月22日(木) 10:00～12:00</p>

<p>タイムスケジュール</p>	<p>9:45～10:00 受付 10:00～10:01 開会挨拶 10:01～10:20 アイスブレーキング 前回のふりかえり 講義 10:20～11:50 ワークショップ 講義 11:50～12:00 まとめ 閉会挨拶</p> <p>9:45～10:00 託児受付 10:00～12:00 託児 12:00～12:15 幼児お迎え 託児終了</p>																														
<p>参加人数</p>	<table border="0"> <tr> <td>受講者</td> <td>第1回 37名</td> <td>第2回 37名</td> <td>第3回 36名</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>第4回 36名</td> <td>第5回 27名</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>計 173名</td> </tr> <tr> <td>託児</td> <td>第1回 6名</td> <td>第2回 6名</td> <td>第3回 6名</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>第4回 6名</td> <td>第5回 5名</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>計 29名</td> </tr> </table>	受講者	第1回 37名	第2回 37名	第3回 36名			第4回 36名	第5回 27名							計 173名	託児	第1回 6名	第2回 6名	第3回 6名			第4回 6名	第5回 5名							計 29名
受講者	第1回 37名	第2回 37名	第3回 36名																												
	第4回 36名	第5回 27名																													
				計 173名																											
託児	第1回 6名	第2回 6名	第3回 6名																												
	第4回 6名	第5回 5名																													
				計 29名																											
<p>会場と会場設定</p>	<p>豊川市社会福祉会館（ウィズ豊川）3階研修室2 円座（机は使用せず） ホワイトボード</p>																														
<p>スタッフ</p>	<p>企画 運営 豊川共生ネットみらい 女性のための委員会 星野美千代 久村和子 井上淑子 杉浦綾子 中村かずみ</p> <p>託児従事 （特非）とよかわ子育てネット おんぶぎつね こん 山田真理子 岡田明美 豊田恵子 坂倉早保子 小椋秀子 波多野瑞恵 中村亜里沙</p>																														
<p>総括</p>	<p>1. 講座（講座概要 P.11～P.15）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・受講者に意欲的に取り組もうとする姿勢があり、欠席する人がいつもより少なかった。日時設定もよかったかもしれない。 ・ワークショップ形式が初めてという人がほとんどだった。各講座のテーマをワークショップで体験していくという方法が新鮮で、最初戸惑いがあったが、回を重ねるごとに積極的参加（発言を多くすることではなく、自分の心の動きをしっかりと捉えること）し、自分に向きあおうとしていた。 ・ワークショップ形式は初対面の抵抗感をなくすためだけでなく、人それぞれ違うことが実感でき、人と関わりながら自分を見つめるための、第一歩として効果的だった。さらに、他者から自分を大切に扱ってもらえる体験をし、講座の中でも『こころの手入れ』をすることができた。 ・受講者は、自己尊重の重要性に気づき、課題・問題の答えは他からもらうのではなく、自分の力で見つけ解決できるものであることを学んだ。 ・講師の的確な言葉と説明が胸に落ち、より深く自分を見つめることができた。 																														

	<ul style="list-style-type: none"> ・講師から毎回冒頭で前回の内容の話があり、講座内容をスムーズに積み上げていくことができた。 <p>2．託児（託児報告 P.4）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・（特非）とよかわ子育てネットの託児部門おんぶぎつね こんの責任をもった従事体制・姿勢に安心して任せることができた。 ・子育て中に母親が社会から孤立することなく安心して学ぶことができることが男女共同参画社会づくりにとって大切であるとの認識を、おんぶぎつね こんと共有できていることは、心強い。 ・託児を親のエゴと捉えるのではなく、子どもの学びの場と考える人が現れてきた。 <p>3．受講者（受講者の感想 P.5～P.9）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・年齢は30代から70代と幅広かった。30代・40代が18名と最も多かった。 ・今年度も、30名定員を受付開始日に満たしてしまうほどの人気だった。希望に沿うために講師とも相談し、41名を受け容れた。 ・しかしながら、キャンセル待ちの人が10人以上あり、この講座を求めている豊川市の女性がいかに多いかがよくわかる。 ・現在の社会情勢の中で、自分を見失うまいと考えている女性が多いことがわかった。彼女らが男女共同参画社会づくりの担い手となっていくことを期待したい。 <p>4．行政との連携</p> <ul style="list-style-type: none"> ・豊川共生ネットみらいが女性のためのエンパワーメント講座を開催してから今年度で7回目となった。 ・2回目から豊川市委託事業となり、行政との協働体制がうまくとれている。（行政・・・広報受付、みらい・・・企画運営） ・今後も男女共同参画社会づくりのために行政と協働体制を望む。 ・より多くの女性に受講機会を与えることができるのは、受講料無料だから。今後も支援していただきたい。 <p>5．課題（行政の支援）</p> <p>多数の受講希望に応える配慮 定員枠を10名多くしたが、尚キャンセル待ちの人が10人以上あった。いかに多くの豊川市の女性が自分で考える力を持ちたいと思っているかが、よくわかる。こういう女性たちの希望にどのような配慮をするかが課題である。行政の支援をお願いしたい。例えば年に2回開催するなど。</p> <p>卒業生のステップアップ支援 今までの卒業生は200人を超えた。彼女たちへステップアップ講座を提供する段階に入った。今回、そのための試みを『フォローアップ講座 “認知の変換を試みよう”』として、豊川共生ネットみらい主催で開催した。受講したい意向を伝えていた受講生が多々いたが、受講料2000円がネックとなり、11名の受講だった。支援をお願いしたい。</p>
--	--

託 児 報 告 書

(特非)とよかわ子育てネット おんぶぎつね こん

依頼先名 豊川共生ネットみらい	講座名 女性のためのエンパワーメント講座	記入者 託児担当 豊田 恵子 (おんぶぎつね こん)		
日 時	託 児 スタッフ	託児人数	託 児 場 所	
2011年10月25日(火) 9:45~12:45	山田真理子 岡田明美 豊田恵子	6名	ウイズ豊川 2F 和室	
11月 1日(火) 9:45~12:45	坂倉早保子 小椋秀子 豊田恵子	6名	"	
11月 8日(火) 9:45~12:45	山田真理子 小椋秀子 坂倉早保子	6名	"	
11月15日(火) 9:45~12:45	坂倉早保子 小椋秀子 波多野瑞恵	6名	"	
11月22日(火) 9:45~12:45	山田真理子 中村亜理紗 豊田恵子	5名	"	

託児の様子及び感想

- ・ これまでに託児経験が無く、初めて家族以外の人に預けられたというお子さんもいて、朝は大泣きをしながら、スタッフに抱かれて過ごす子が半数見られた。託児経験のあるお子さんも、泣いているお友だちの影響からか、緊張した表情をしていた。
- ・ 時間がたち、回数を経ていく中で、部屋の雰囲気やスタッフに慣れてくるにつれて、動きが活発となり、おしゃべりも盛んにするようになった。笑顔もたくさん見られた。
- ・ 1歳前後のお子さんは、泣いたりぐずったりしていても、スタッフに抱かれているうちにウトウトと眠る。目覚めてからは、比較的落ち着いて過ごせるようになることが多く、スタッフの膝から降りて、自分で遊び出す姿も見られた。
- ・ 3歳前後のお子さんは、スタッフを仲立ちとしながら、おままごとをしたり、乗り物のおもちゃと一緒に並べたりして、かかわりあって遊んだ。とくに、年下のお子さんが年上のお子さんを慕ってついて回る姿は、とても微笑ましく、異年齢でのかかわり合いをたくさん経験できたと思う。
- ・ お母さんたちは、初日、二回目くらいは、預けることに不安があり、泣いてしまう姿に後ろ髪を引かれるような思いが表情や言葉から感じられたが、徐々にスタッフへの信頼感をもっていただき、また講座のおもしろさもあったためか、笑顔で「お願いします」と預けていかれるようになった。
- ・ 後半は、講座終了後にお迎えにくると、スタッフに家庭でのお子さんの姿や日頃困っていることなどをお話ししてくださったりして、打ち解けた様子を感じた。また、お母さん同士でも、子育ての話がされていることがあり、終了後の託児室でのひとときがとても大切なものだと感じた。

特記事項および今後の課題

- ・ 寒くなり、鼻水が出ているお子さんが見られた。インフルエンザや胃腸炎を防止するように、おむつ交換後の手指の消毒や、おやつ前の消毒に気を配った。期間中に、心配になるような体調不良をおこすお子さんはなく、良かったと思う。
- ・ アレルギーのあるお子さんは、毎回おやつの中には、他の子と離れて別のおやつ(持参していただいた物)を食べるため、スタッフが一人そばにつかなくてはならない。しかし、今回は家庭の事情や体調等でお休みをされる方があり、予定していたお子さんが全員そろう日はなくスタッフにゆとりのある託児人数だった為、スムーズに対応できた。
- ・ 「子どもと安心して見てもらえたので、自分の時間をとることができたから嬉しい」という声を直接いただいた。毎回、笑顔でお迎えに見えるお母さんたちの充実した姿をみると、短時間でもお子さんと離れて自分を見つける時間の大切さを感じる。託児を通して、そのお手伝いができることをとても嬉しく思う。

2011 年度 エンパワーメント講座

アンケート集計結果

アンケート提出 21 名(受講者総数 41 名)

年代

20 代(1 名) 30 代(5 名) 40 代(5 名) 50 代(4 名) 60 代(6 名) 70 代(1 名)

この講座をどこで知りましたか

広報とよかわ	18 名	友人・知人から	1 名
その他	3 名		

ご参加の動機は

- ・心理学に興味があったから
- ・去年も参加して良かったので、もう一度と思った
- ・苦手な人が多いので、付き合い方を知りたかった
- ・自分の中に何か“もやもや”とするものがあり、手入れできるなら是非したいと思った
- ・自分の気持ちを整理したいから、自分の気持ちを見つめたいから
- ・40 年生きてきて、大分心のあちこちがいたんできたから
- ・気分の浮き沈みがあり、自分をもっと知りたいと思った。子育てに役立つかと思った
- ・心の持ち方を学びたかった
- ・自分の気持ちについて、一度じっくり考えてみたかった
- ・日頃、思っている事や考えている事を、視点を変えてみたいと思ったから
- ・ちょっとしたことが気になり、体調が悪くなるので
- ・何か勉強したいと思ったから
- ・心理学に興味があったから
- ・心のいやし方を学びたかった
- ・講座名に魅かれ、どんな話が聞けるかと期待して参加した
- ・私自身に迷いがあり、自分なりにいろいろ考えていたが、他人に対しての思いやりと
思っていた事が間違っているのか、相手に嫌な思いをさせているのではないのか、と
迷っているとき、広報とよかわを見て参加した
- ・定年までフルタイムで働きながらの生活だった(夫、私、長男、長女)。定年後は実家
の介護だった。その母も 6 月に旅立ち、ようやく自分の時間が出来たので
- ・どんな内容の講座かわからないまま、今、心・胸がモヤモヤして重いので、心の手入れ
が出来れば整理でき、少し、軽くなるかと思って参加した
- ・自分が心の病気になり、回復途中なので、自分のためにも少し心理学の勉強をしたいと
思いました
- ・気持ちというのは、少しずつ変わる時と、劇的に変わる時があり、先が読めないので
- ・成長できると思ったから
- ・悩みを抱えていても、どう向き合えばよいかわからないので、手助けをしたかった。

この講座の内容について

1.印象に残ったことは何ですか。

- ・ワークショップ形式
 - うろろう歩いてアイスブレーキング！（毎回最初は緊張する）
- ・物の見方によって長所、短所に分かれること
- ・物の見え方は一つではない事
- ・机に向かってでの勉強会ではなく、参加型のセミナーであること
- ・「楽しくするためには、自分の考え方を切り替えるしかない」という講師の言葉
- ・自由に感じる事、伝えることの大切さ
- ・年齢の違う人達と話ができて、見習いたいと思うことがたくさんあった
- ・3、4人で話をしていると様々な発見があった
- ・「参加」「尊重」「守秘」について（特に尊重について）
- ・私たちの12の権利について
- ・講義として聞いているだけではなく、実践として行動することが毎回ある事
- ・受講者が円状に着席し、机も無い。
 - 同じ空間に複数の人がいる場合、対応の仕方で居心地が随分変わる
- ・キラいな自分も見方を変えて、ひっくるめて好きになってあげる、という考え方
- ・言葉をかわした事がなくても、同じテーマだと話し合いが出来る自分に少し自信がもてた
- ・物の見方を変えることで気が楽になったり、又重くなったりで、たえず心が変化している事を学んだ
- ・「参加」「尊重」「守秘」（この中に大きな糸口があったこと）
 - なぜこころの手入れが必要であるかをていねいにわかりやすく説明してくれたこと
 - 楽しく講座に参加し、楽しいからこそ心に残った事がたくさんあった
- ・「世界中でたった一人の自分、自分を好きになろう」今までもマイペース、自己決定の私だったが、今後も人生を楽しんで生きていこうと思う。
 - 「人生勉強！一生青春！今が一番若い時！」
- ・若い人が大勢参加していたので驚いた。
 - 講師が毎回わかりやすい資料を用意してくれてうれしく感心した。いい教科書だった。
 - 司会がとても上手で、さすがカウンセラー！
- ・短所と長所は、裏表
- ・柔らかい雰囲気を受講しやすかったこと
- ・参加している方と突然話をはじめることです

2.期待と違っていたこと・もっと知りたかったことは何ですか。

- ・専門的なことをもっと学ぶかと思っていた
- ・講師の話をもっと聞きたかった（グループで話し合うのもいいけど・・・）
- ・もっと心理学的な専門（もちろん専門の講師ですが・・・）というか、難しいものかな？と構えていたこと
- ・特になし、期待以上であった
- ・心の傷のいやし方を知りたかった

- ・もっと、一人一人の心の奥底にグツ～と入ってくる感じかと思った。自分をさらけ出して泣いてしまうとか
- ・特になし
- ・特になし
- ・人間の内面に深く関わるのが苦手だったが、自分の中のことが少しわかったような気がした
- ・私の悩みは解決していない。解決方法は知っているが、それができない。講座を受ければできるようになるかと思ったがまだできない
- ・相手の心の中を知る方法についても教えてもらいたかった
- ・特になし
- ・年令の若い人が多くいた
- ・落ち込んだ場合の心の中の状態、又それをどう解決に導いていくか、実践的な方法を知りたいと思った
- ・なし。勇気と希望がいっぱい心の中に入った
- ・なし（実は昨年も参加したが、母が入院し、途中で断念！）とても楽しい5日間だったありがとう
- ・別になし。学んだことで、自分をみつめることが大事だと感じたし、もっと他人と積極的に話し合うことも大切だと思うし、そうしようと決めました
- ・怒りのおさめ方
- ・もっと鋭く自分の気持ちにつっこみたかった
- ・講師の話がもう少し具体的にさらに聞けると思っていたので、そこが残念でした。

3. さらに学びたいことは何ですか。

- ・児童心理とか、集団心理など
- ・もっと詳しく掘り下げて知りたいと思った
- ・イライラなどのとがった感情を人に向けることなく自分の中で落ち着かせる方法、心のゆとりの持ち方など
- ・もっと自分を好きになるコツ、やり方。男女いてもおもしろい。
- ・コミュニケーション力について
- ・自分の心のケア以外に、子どもとの関わり方・距離の持ち方など
- ・手入れした心を維持する方法
- ・人は誰でも心の病気になる時があるので、そのメカニズムに関心がある
- ・最近、若い人で“うつ”の人が多くなってきているので、その人たちへの対応の仕方
- ・負の気持ちに入り込んだ時の色々な対処法。実例をあげての人間関係
- ・悲しい事があっても、強い心で生きていける事
- ・60代半ばでは、もう手遅れだ
- ・他人からの相談を受けた時、カウンセラーの勉強はしたが、現在の若いお母さんに対しての接し方、自分が今、実践していることで良いか、掘り下げて話を聞きたい
- ・男性心理（女性との違い） 我が家は、結婚以来、生活費は50%ずつ出している。残りはそれぞれポケットマネーだ。友人に話すとはびっくりするが慣れれば気楽だ。貯金

もそれぞれ内緒で、今回その貯金(含退職金)で実家を建て直します！(解体 新築)

- ・女性（シニア）の悩みについてなど
- ・もっと参加者と話して、この講座で学んだことを深めたい
- ・自分がよいと思っても他人はそうでない場合、その人を受け入れるにはどうしたらいいかということ
- ・DV や児童虐待がどうして起こるのか、知りたい
- ・認知行動療法

その他、気付いたことをお聞かせ下さい。

- ・普段、関わることのない年代の方々と一緒に集まることによって沢山の意見が聞けた。改めて 他人の意志を尊重することの大切さを学んだ。これからも、こういった講座を増やしてもらいたい
- ・講師の雰囲気、語り口調がよく、あっという間に終わってしまった気がする。もっと回数を増やしてステップアップした話も聞きたい
- ・いろいろな人と話ができ、自分と同じ気持ちの人が案外多かった事に安心した。違う意見の人の考えも参考になり、受け入れる事ができた。講師が毎週名古屋から足を運んでくれ感謝します。企画したスタッフにも感謝します
- ・私は、感情を出し過ぎてコントロールをどうしたら良いものかと、そちらが悩みだが、出せないで悩んでいる人も結構多いのだと、改めて気付いた
- ・近所の人、家族とは、一緒に学ぶにくい。初めて会った人だから、話しやすかった
- ・初対面の人に自分を出す事が難しいので、最初に色々な人と話をする形式が、ハードルが高かった
- ・「自分の中のとらわれ」を自分で作ってしまっていること
- ・少人数で話し合うといろいろな意見が聞けるので、良かったと思った
- ・もう少し、少ない人数のほうがゆっくり一人一人お話できたかも...
- ・心の弱いことに悩んでいる人の参加が大部分と勝手に思い込んでいたが、実際はとても積極的なお活発な人が多く場違いな思いもした
- ・内的抑圧、外的抑圧についても分かりやすい説明だった。自分と重なる所も多々あった。気持ちの浮き沈みも時々やってみたが、その日によって、上向きであったり、下向きであったり、と図にしてみると1日どのようにして過ごしてきたのかがわかる。人には短所もあれば長所もある。私は私の良い所を見つけ、褒めてみようと思う
- ・毎回のアイスブレイキングがとても楽しみだった。
講師のおしゃれな洋服...今日はどんなデザインかな？毎回楽しみだった
- ・教室の雰囲気が良かった。円座に椅子に座って、皆の顔が見渡せるように設定されていたので、堅苦しさがなくホットな気分で過ごせたこと
- ・自分が感じたこと、学んだことを皆さんと共有したい。豊川共生ネットみらいの『談話室』でできますか
- ・ある程度仲良くなると席が決まってしまうので、もっとバラけると益々いろんな方とふれあえるので、席を工夫すべきかと・・・

託児についてお聞かせ下さい。

(託児希望をされた方もされなかった方もご意見をお願いします)

託児従事は、NPO 法人とよかわ子育てネット“おんぶぎつね こん”

- ・もし、自分に子どもがいたら利用すると思う。すごく良いと思う。
- ・なく子を置いていく親としてはとても気が引けるが、いつも笑顔で接してくれ、戻ってきた時も「だんだん泣いている時間も短くなって成長していますよ」と言ってくれ、安心して預けられた。かわいがってくれて感謝している。託児の部屋と講座の部屋が離れていたの、泣き声が聞こえずありがたかった
- ・毎回利用したが、子どもはこの時間をとても楽しみにしていた
- ・是非、継続してほしい
- ・良かった
- ・とてもいい制度だと思う
- ・託児があると乳幼児を持つお母さんも参加しやすいと思う
- ・私の子育て時代は託児がなくどこへも出かけられなかったの、良いことだと思う
今は恵まれていると思う
- ・良いと思う
- ・託児があることはとてもいい事だと思う
- ・若い人の参加に感心した
- ・いい制度だと思う。子育て中の人でも安心して参加できる
- ・子育て中のお母さんに学習機会を保障することは、お母さんの孤立を防ぎ、成長意欲を与える。社会のためになると思います
- ・子どもを預かってくれていれば、安心して講座を受けられて、良いことだと思います

もし、この講座が有料の場合、どのくらいの金額なら参加したいと思いますか。

この講座は豊川共生ネットみらいが豊川市の委託を受け、参加費を無料とすることができました。

講座受講には一人約 3,600 円、託児には一人約 1,700 円が、豊川市の補助金です。

5000 円	12 名
3000 円	3 名
2000 円	2 名
1 回毎 500 円	1 名 (オープンカレッジと同じ)
無料	3 名 (有料なら参加しない、できない)
記入なし	1 名

付足 アンケートを書くと、書いただけで終わりになるのが普通だが、去年はその集計結果を郵送してくれてとても感動した。他の人の気持ちも分かって良かった。

2011女性のためのエンパワーメン

女性だけの心理

【収入の部】

項 目	決算額
事業委託金	150,000
託児料	14,500
みらい一般会計	3,213
計	167,713

【支出の部】

項 目	決算額
講師関係費	115,440
広報費	8,053
資料作成費	
通信費	5,180
その他	200
託児関係費	38,840
計	167,713

講座決算報告書

理学 自分でする「こころの手入れ」

(講座 10月25日、11月1日、8日、15日、22日)

(単位 :円)

摘 要
豊川市 生活活性課
10/25(6人)、11/1(6人)、8(6人)、15(6人)、22(5人) 一人500円×延べ人数29人=14,500円

(単位 :円)

摘 要
講師謝礼(20,000円×5日分) 講師交通費(15,000円) 講師お茶代(440円)
チラシ・講座資料・報告書等用紙代(1,375円) 封筒代(498円) インク代(6,180円)
参加者へ報告書郵送料(140円×37人分=5,180円)
受託契約書収入印紙代(200円)
託児従事料 一人2,500円×15人分(10/25～11/22)=37,500円 託児おやつ代 710円(10/25～11/22) 郵送料 630円

講座概要

エンパワーメントとは・・・

もともと持っている力を、発揮できない状態から解放すること

講座のやり方=ワークショップ形式

受講者が主人公

受講生はここで「書く・話す・聴く」をする

講師はヒントを投げかける

講師は受講者が安心して心おきなく話せる場に整える

第1回 わたしを知ろう

1. 講座の中で行う【こころの手入れ】(3つの心掛け)

参加

積極的参加の体験をしよう。
自分に集中すること。発言を
多くするのではない。

尊重

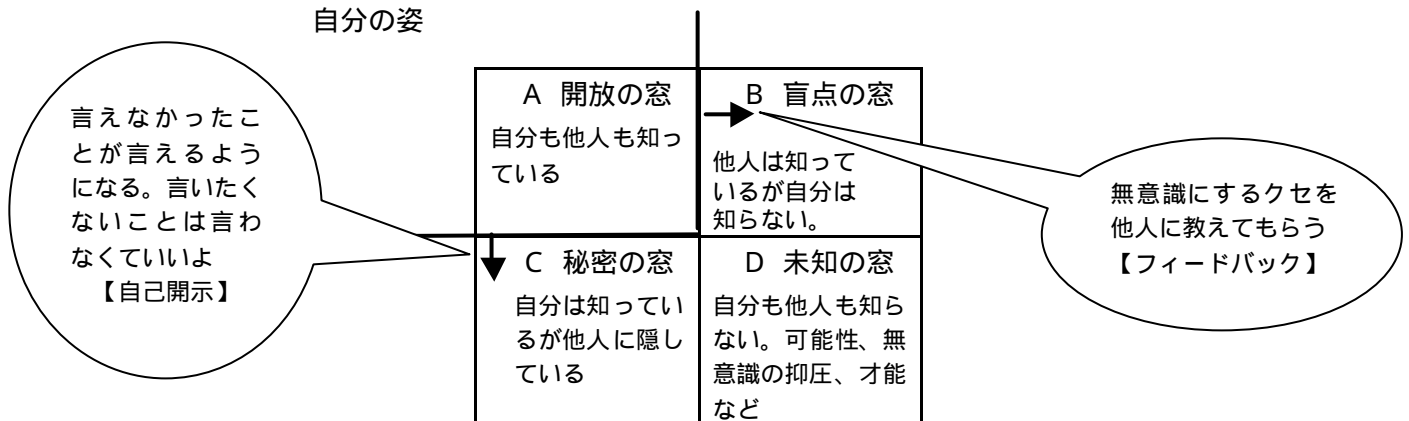
自分の思いを尊重。私は世界で唯一の存
在。その思いは尊い。人と違って当たり
前。その違いを楽しもう。

守秘

受講生それぞれも世界で唯一の人。こ
こでの言動は発した人の宝物。外に漏
れないように大切に扱おう。

2. 人間関係の中でする【こころの手入れ】・・・ひとりでもできるが、限界がある。

ジョハリの窓 ジョセフ・ルフトとハリー・インガムが考案



【自己開示】と【フィードバック】で、自分が開放され、気楽に生きていける。

気づかずにいた能力や才能も発見できる。

3. ワークショップ 【自己開示】

アイスブレイキング(緊張をほぐすために、まず知り合う)

全員黙って歩く(すれ違うだけ) 目を見て会釈する 呼んでもらいたい名前(名札に記載)と好きな食べ物を話す

【わたしを表しているもの】を言ってみよう

- ・性格 ・年齢 ・性別 ・容姿 ・出身地 ・職業 ・宗教 ・家族での立場 ・趣味
- ・特技 ・信念 ・能力 ・できないこと ・好き ・嫌い ・長所 ・欠点 ・くせ ・・・・

【わたしを表しているもの】をひとり10枚ハート型の紙に書いてみよう

グループで自己紹介しよう(書いたものを参考にして)

4. なぜ、【こころの手入れ】が必要か?

生まれた時の自分が本来の自分 持って生まれたものをすべて維持できればいいけれど・・・。

本来の自分が縮む原因は、

自分に向けられている他人からの【外的抑圧】・・・暴力 差別 比較 無視 期待 批判 競争

自分が自分に与えている【内的抑圧】・・・自分自身が～であらねばならないと思うこと

少しでも楽になるために、今の自分を知って【こころの手入れ】をしよう!

第2回 わたしのこころと体に気づく

1. 自分を尊重することは相手も尊重すること

「みんなと同じがよい」が身についている。人と違う思いを持つと自分が間違っていると思いがち。
【思い】にいい悪いはない。自分の思いを大切にし他人との違いを楽しんでほしい。
コツは、『私』を主語にすること = 自分の本当に伝えたいことが認知できる。

2. こころと体はわたしの要素

やってみよう！ 【リラクゼーション】

- ・手をぎゅと結ぶ(レモンを絞る要領) ・亀がするように頭を首の中に入れる
- ・象が歩くように片足ずつ踏みしめる ・巨人が両手で天井を持ち上げるように動作する

【イライラ】する時、自分の体調がどうなのかを考えよう

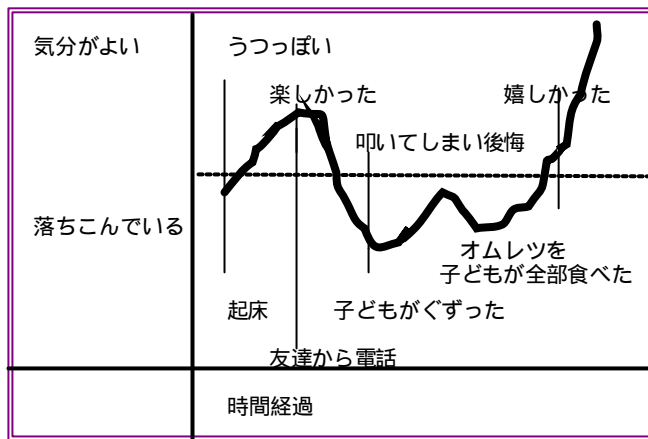
【もやもや(問題解決ができない足踏み状態)】が続くと・・・【怒り】が出てくる

【怒り】は期待どおりにいかない時にこみ上げてくるもの。溜め込むと【爆発】し、攻撃的に出てくる(相手は何で怒られているかわからない。いやみ ひにく いじわる モラルハラスメント DV・・・)怒りを外に出さないと深刻な状態を招く(自分で自分を傷つける:自傷行為 自殺)。怒りは小出しにして浄化するとよい。怒りは、自分の気持ちを自覚し【もやもや】の正体を見つけて対応する。

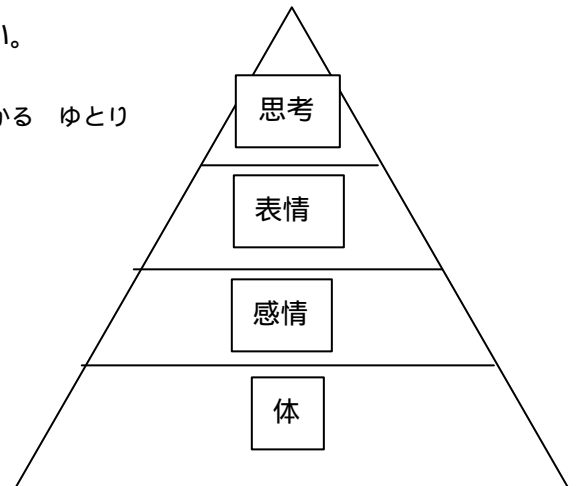
【女性とうつ】男性より女性のほうがうつになりやすい。

思考だけで解決しようとするとうまくいかない
体は原点・体を見つめる 自分の感情に集中 ほどほどがわかる ゆとり

【感情曲線】をつけよう！(書き方の例)



一日の感情の動きを記録 日記代わりになる
自分の感情の傾向を知る 何でそういう気持ちなのかに気づく



動物の進化

人間だけが、体・感情・表情・思考すべてを持っている。

3. ワークショップ 【自己開示】

気持ちをさがそう！ こんな時、私はどんな気持ちになりますか

- | | |
|-----------------|---------------------------------|
| 知らない人たちのなかにいる時 | 不安 疎外感 安心 |
| 相手が時間に大幅に遅れてきた時 | 平気 自分のせいでない 心配 腹立つ |
| 他人からほめられた時 | お世辞と思う 嬉しい 相手を信じれない もっと伸ばそう |
| 望みが実現した時 | 今後が怖い もっとがんばろう 他力本願 充実感 気を引き締める |

こころに気づく 気持ちをあらわす言葉を書いてみよう

4. 【快い感情】(うれしい 楽しい 安心 気楽 自信・・・)と

【快くない感情】(苦しい さびしい 悲しい 恥ずかしい 孤独 怒り 悔しい不安 ねたみ 気おくれ・・・)

【感情】は、出来事への反応・人として当たり前の反応

感情を感じないようにすることはできない 快くない感情に蓋をすると快い感情にも蓋をしてしまう

いろいろな感情をいっぱい感じて外に出すか出さないかは、自分で決める

感情は【欲求】(誰でも持っている基本的欲求・人権・・・愛されたい 認められたい 役にたきたい 知りたいなど)のサイン

欲求が満たされると快い感情、満たされないと快くない感情を感じる

欲求に気づくと徐々に開放されて癒されていく

1.【内的抑圧 = とらわれ】

【外的抑圧】(他人・社会から受けるもの 暴力・差別・比較・無視・期待・批判・競争など)を自分の中に取り入れる。『~でなければならない』と信じこんでいる。それほど固くなくても『~だよな!』と思いきこんでいる。本来持っている個性・持ち味が世の中にあわないと、自分で自分をしばり、苦しくなる。女性が持ちやすい思考パターン。

2. ワークショップ 【自己開示】

【女】であって得したこと・損したこと を話す

得したこと

子どもを産めた。母親になれた。飲み会で酒代免除された。

損したこと

十分対応できるのに、男性店員はいないかと言われた。猛暑で上半身裸の男性は公共の場でもとがめられない。家の仕事に定年がない。

【女らしさ 男らしさ】を書き出して、発表

優柔不断 おしゃべり かわいい 気遣い
心配性 細かい 涙もろい 従順 料理作る
人 子ども好き 柔軟 母性 恥じらい 化粧
感情的 やさしい ていねいな言葉づかい
A お金になりそうにない習いごとをする
元気でなくてはならない

無口 決断力 いかつい 自分勝手 怒りっぽい 支配
的 食べる人 堅物 家族を養う 力持ち リーダー
シップ 冷静な判断力 めそめそしてはいけない くし
ゃみが大きい やさしい 機械に強い 力仕事 集中力
B 探求心 ホローする人 女子どもを守る 見下す 困っ
た時助ける 知識豊富 包容力 子どもっぽい

A、B、どちらが女らしさ、男らしさでしょうか?

A、B、入れ替えてもおかしくない!

男だから~しなければならない、女だから~しなければならない ということは何もない。

男らしさ、女らしさは【社会】が決めている。これを【ジェンダー】という。

【女らしさ 男らしさ】を「誰から学んだか、いつからそう思うようになったか」を書き出す

誰から学んだか

母 父 両親 祖父母 きょうだい 上司
親戚 近所の人 職場 学校の先生 ホーム
ムドラマ (天の声として残っている)

いつからそう思うようになったか

子どものころから 結婚してから
(きっかけになった出来事がある)

3.【ジェンダー】 = 先天的なものでなく、社会的文化的につくられてきた性差

時代・国が変われば流動的に変わる

【混合名簿】男女混合にした名簿にしようという動きがある。が、男女別名簿が都合いいという人に、女子を先にしようという提案すると反対される例がある。

【編み物】アンデス地方では男性の仕事

男性が上、女性が下のイメージが社会にある

【家事より給料をもらってくる夫が偉い】【妻は料理上手で当たり前】【女の子は趣味的な習い事、男の子は塾など将来に関わる習い事】【機械に強い女性は認められないが、料理上手の女性は歓迎される】

【DV】被害者に女性が多いのは、家庭生活も男性の支配下でなされるから

DV被害者 女性70% 男性30%

4.【内的抑圧 = とらわれ】を知ることによって、自分で【こころの手入れ】ができる

内的抑圧に柔軟な対応すると【自己尊重】できる

内的抑圧によって守られたり、助けられたりすることがある。自分にとって必要ならば自己判断で取り入れていく

第4回 わたしを違う視点で見る

1. 【わたしはわたしでいい】 = 【自己尊重】

ありのままの自分・ありのままの現実を受け入れること

思うことに正しい悪いの判断をしない 自分を大切にしないと他人も大切にできない
快くない感情（嫉妬 恨み 羨ましい・・・）に気づくと向上心が持てる
わたし達は学習する動物、間違っていることにこだわらなくてよい。
自分に納得できると、人に依存しない。
いろんな【わたし】がいて、その集合体が【わたし】

2. ワークショップ 私を好きになる ちょっと見方を変える体験をしよう！

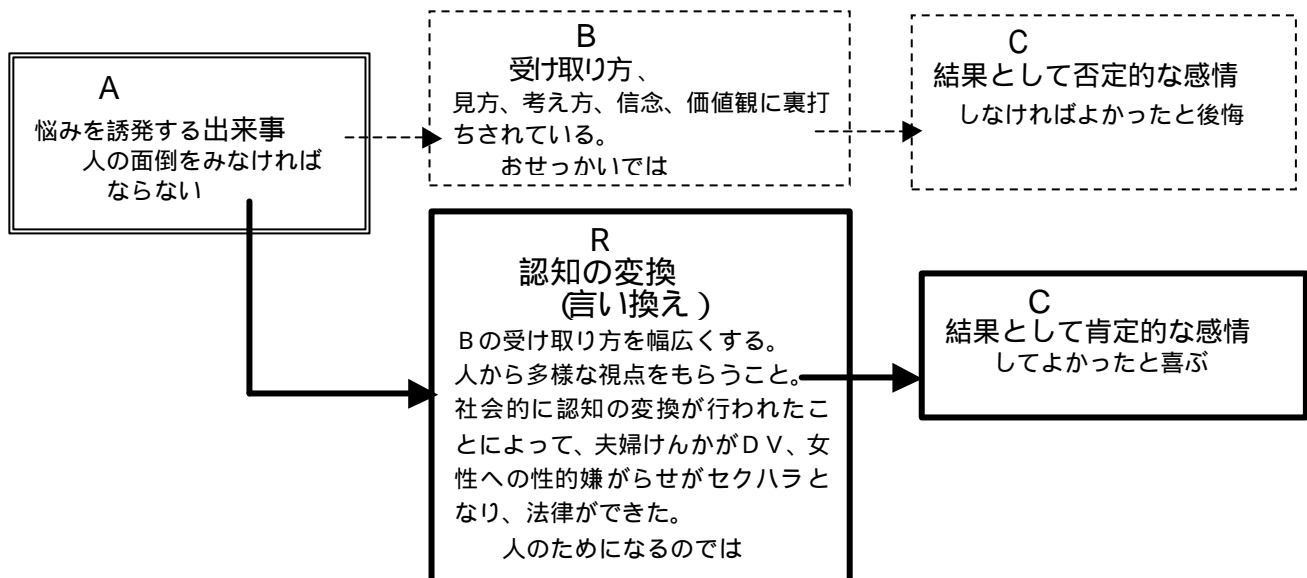
わたしのチャームポイントは？ なるべく多くの人と話し、ほめてもらう。【フィードバック】
長所・短所を書く
長所・短所、グループで話す・・・【自己開示とフィードバック】

3. 【長所】と【短所】は表現が違うだけ 言い換えをしよう！

真直なことは、人には備わっていない 言い換えができる

まじめ = 融通がきかない 一夜漬け = 集中力あり 引っ込み思案 = 慎重 ずぼら = 動じない
自分を良く見せようと思わなくていい 短所は固定されない
人からの評価で短所だと思い込んでしまったものもある
最初に長所（のんき）と見るか短所（のろい）と見るかによって先々の意識が違ってくる

4. アルバート・エリスの【ABC理論】 = 認知行動療法



5. ワークショップ 【短所も長所も、両方とも自分の大切な要素】

自分が一番長所だと思っていることを書く【自分をほめる】 全員の前で発表【自己開示】
お互いにほめあう【フィードバック】

6. 【自分をほめる】 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できてエネルギーに変わる。ほめられた経験がないと、人をほめてあげられない。

7. 【足し算】 自分を変えたいと思うときは、引き算でなく足し算で考えよう！

過去の自分も受け止め、肉付けしていく

『私にことを全部消しゴムで消せたらどんなにいいだろう』ドラマ「北の国から」のせりふ）
残念ながら、過去は消せません。消そうとすると苦しくなります。

第5回 わたしを好きになろう！

自分の大切な人にするように、自分も大切にしてみよう！
自分を大切にできないと、人も大切にできない！

1. ワークショップ 【自分のことを話す】

自分のことを話す なるべく多くの人に話す【自己開示】

「それがあると楽しくなること・ 思わずうれしくなること・ 幸せになること」を書く
それを「ひとりですか、お金がかかるか、最後にしてから経った期間は」を書く

書いたものをグループで話し合う 【フィードバック】

「うれしい 楽しい おもしろい」を、できるだけいっぱい見つける

2. 【自分らしさ】を知ろう！

気持ちを感じることに外部からの強制は、一切ない

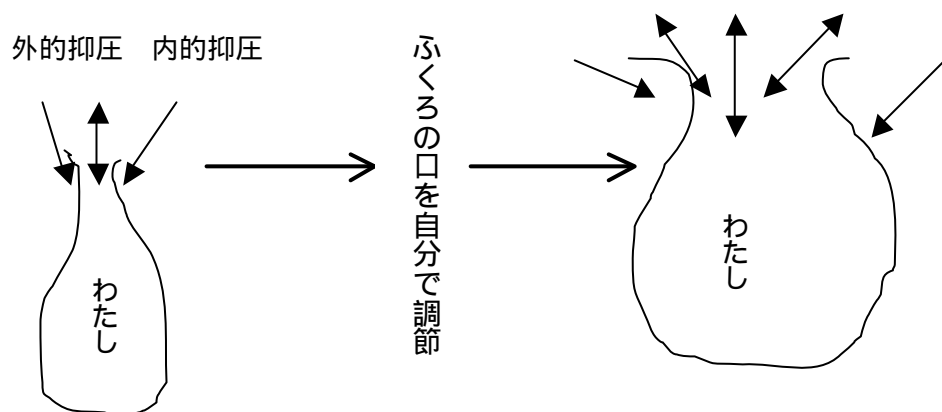
何に「うれしい 楽しい おもしろい」と感じるかは人それぞれ、その人らしさ、自分らしさ

「怖い」という感覚も人によって違うし、怖い程度も人それぞれ、その人らしさ、自分らしさ

忙しくて余裕がない時でも、ひとつ【ラッキーアイテム】だけでも見つけると、気分の切り替えができる。

【わたし】が思っているすべてのことは【宝物】

3. 【自分でする、こころの手入れ】



ふくろの口が小さいと、他人からの『尊重・愛情・信頼・受容・肯定・共感』がわからない。「すごいね！」と言われても皮肉にとってしまう。ふくろの口を大きくして、いつでももらえる状態に自分をしておこう！【わたし】が大きくなり、いろいろな可能性が出てくる。

5. 【12の権利】(資料参照)

12・・・欧米から導入され日本向きにした文章 欧米の単位1ダースから12となった権利・・・ここでは、『誰もが持っている当たり前のこと』の意

『わたしたち』・・・女性が忘れがちなことを明記されているので、「わたしたち女性は」の意
内容・・・人間関係で女性が奪われがちなことや、なくしがちなことを文章化

6. ワークショップ【今後、めざすもの】

12の権利の中で一つだけ、めざすものを選ぶ

それをペアで宣言

A「わたしには===権利があります。」 B「あなたには===権利があります。」

B「わたしには~~~権利があります。」 A「あなたには~~~権利があります。」