

**平成 26 年度 男女共同参画協働型事業
女性のためのエンパワーメント連続5回講座**

ハッピーコミュニケーションをつくるコツ

報 告 書

豊川共生ネットみらい

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</p> |
| <p>テ ー マ</p> | <p>ハッピーコミュニケーションをつくるコツ</p> |
| <p>目 的</p> | <p>2014年6月18日東京都議会で女性都議が浴びた「早く結婚した方がいい」などのセクハラヤジで、男尊女卑の意識が男性に未だに根強いことが暴露されました。愛知県では、初の女性副知事吉本明子さんが登場し、「女性が働き続けられる社会の実現」をめざし動き始めている矢先の出来事で、21世紀の最重要課題とされる『男女共同参画社会の実現』はどうなるのかと心配になる出来事でした。</p> <p>そこで、男女共同参画社会の土台を強固なものにするには男性の意識改革が早急に必要です。同時に、怯えることなくきちんと自分の意見を言うことのできる女性を増やことが求められます。</p> <p>本講座は、2005年度から2013年度まで続いた「自分でするこころの手入れ」（自己尊重トレーニング）を包含しつつ一歩進めた、アサーショントレーニング講座です。アサーショントレーニングとは「自分の気持ち・考え・意見・希望などを率直に、しかも適切な方法で自己表現すること」であり、「自分と相手をお互いに尊重しようという気持ちで行うコミュニケーション」のことで、日本語訳の自己主張とはニュアンスが違います。</p> <p>自分も相手も尊重し、的確に意思を伝えることのできる女性を育成し、男女共同参画社会推進の担い手となることを目的とします。</p> |
| <p>講 師</p> | <p>フェミニストカウンセラー 増井さとみ （一般財団法人 名古屋YWCA）</p> |
| <p>内 容</p> | <p>【アサーティブネストレーニング（自己主張トレーニング）プログラム】 女性が、元々持っている輝きを引き出し自己表現するトレーニング</p> <p>①講義 ジェンダー視点を持った心理学アプローチ</p> <p>②ワークショップ形式 講義だけでなく、実体験に基づくロールプレイで丁寧に自分と向き合うことにより、適切な自己主張を見つける。</p> <p>③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培う。</p> <p>第1回 わたしのコミュニケーションのクセを知ろう</p> <p style="text-align: right;">10月8日（水） 10:00～12:00</p> |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|--|---------|---------|---------|---------|--|--|---------|---------|--|--|--|--|--|------|-----|----|--------|--------|--------|--|--|--------|--------|--|--|--|--|--|------|-----|
| | <p>第2回 自分の気持ちを大切にすることは 10月15日(水) 10:00~12:00</p> <p>第3回 具体的なできごとで練習1～職場・友人との関係～ 10月29日(水) 10:00~12:00</p> <p>第4回 具体的なできごとで練習2～夫婦・親子・家族との関係～ 11月12日(水) 10:00~12:00</p> <p>第5回 ハッピーコミュニケーションを身につけよう! 11月19日(水) 10:00~12:00</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| タイムスケジュール | <p>9:45~10:00 受付</p> <p>10:00~10:01 開会挨拶</p> <p>10:01~10:10 アイスブレイキング 前回のふりかえり</p> <p>10:10~11:50 ワークショップ 講義</p> <p>11:50~12:00 まとめ 閉会挨拶</p> <p>9:45~10:00 託児受付</p> <p>10:00~12:00 託児</p> <p>12:00~12:30 託児終了</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 参加人数 | <table border="0"> <tr> <td>受講者</td> <td>第1回 15名</td> <td>第2回 17名</td> <td>第3回 15名</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>第4回 12名</td> <td>第5回 14名</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>延べ 計</td> <td>73名</td> </tr> <tr> <td>託児</td> <td>第1回 4名</td> <td>第2回 4名</td> <td>第3回 5名</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>第4回 5名</td> <td>第5回 4名</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>延べ 計</td> <td>22名</td> </tr> </table> | 受講者 | 第1回 15名 | 第2回 17名 | 第3回 15名 | | | 第4回 12名 | 第5回 14名 | | | | | | 延べ 計 | 73名 | 託児 | 第1回 4名 | 第2回 4名 | 第3回 5名 | | | 第4回 5名 | 第5回 4名 | | | | | | 延べ 計 | 22名 |
| 受講者 | 第1回 15名 | 第2回 17名 | 第3回 15名 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 第4回 12名 | 第5回 14名 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 延べ 計 | 73名 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 託児 | 第1回 4名 | 第2回 4名 | 第3回 5名 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 第4回 5名 | 第5回 4名 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 延べ 計 | 22名 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 会場と会場設定 | <p>豊川市社会福祉会館（ウィズ豊川）</p> <p>講座 2階視聴覚室 3階研修室2</p> <p>託児 2階和室</p> <p>円座（机は使用せず） ホワイトボード</p> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|---|-------------|------|------------|--------|------|------------|--------|------|------------|--------|------|-----------|--------|------|------------|--------|------|-------------|--------|------|------------|--------|------|----------|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>スタッフ</p> | <p>企画運営 豊川共生ネットみらい</p> <p>石黒順子 井上淑子 小山喜美子 坂井七子 杉浦綾子 鈴木玲子</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 岡田明美 後藤孝子 坂倉早保子 豊田恵子 波多野瑞恵 山田真理子</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>総括</p> | <p>1. 講座日程</p> <ul style="list-style-type: none"> ・昨年度が9月4日からの連続5回講座で欠席者多数だった。その反省から今年度は10月8日開始とした。 ・しかし、5回を連続させることができず、応募に戸惑った人が多かったと考えられる。 ・課題：2006年度から10月開催が周知されているので、早目に講師折衝をし会場確定をする必要がある。 <p>2. 行政との連携</p> <ul style="list-style-type: none"> ・2008年度より、豊川市男女共同参画協働型事業として委託されている。 ・行政が広報受付を担い、豊川共生ネットみらいが企画運営に携わるといった協働体制を継続する中で意思疎通が図れるようになり、確固たる体制ができてきた。 ・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。 ・多くの女性が参加できるのは、受講料無料であることに加え、行政に信頼を寄せているからである。今後も男女共同参画社会の一端を担う女性の、さらなるエンパワーメントに期待し支援をしていただきたい。 <p>〔参考〕 下記は2006年度からの参加人数（延べ）の推移と日程</p> <table border="0" style="margin-left: 40px;"> <tr> <td>2006年度</td> <td>106名</td> <td>9/12～10/17</td> </tr> <tr> <td>2007年度</td> <td>126名</td> <td>10/2～10/31</td> </tr> <tr> <td>2008年度</td> <td>165名</td> <td>10/2～10/30</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">（以後、豊川市男女共同参画協働型事業となる）</p> <table border="0" style="margin-left: 40px;"> <tr> <td>2009年度</td> <td>158名</td> <td>10/1～11/5</td> </tr> <tr> <td>2010年度</td> <td>174名</td> <td>11/11～12/9</td> </tr> <tr> <td>2011年度</td> <td>173名</td> <td>10/25～11/22</td> </tr> <tr> <td>2012年度</td> <td>182名</td> <td>10/3～10/31</td> </tr> <tr> <td>2013年度</td> <td>108名</td> <td>9/4～10/2</td> </tr> </table> <p>3. 講座内容の変更</p> <ul style="list-style-type: none"> ・行政と検討し、自己尊重トレーニング講座を今年度から自己主張トレーニング講座として、レベルアップさせた。 ・「自己主張」という語がきついため、タイトルを「ハッピーコミュニケーションをつくるコツ」とした。 ・ただし、自己尊重トレーニング「自分でするこころの手入れ」は | 2006年度 | 106名 | 9/12～10/17 | 2007年度 | 126名 | 10/2～10/31 | 2008年度 | 165名 | 10/2～10/30 | 2009年度 | 158名 | 10/1～11/5 | 2010年度 | 174名 | 11/11～12/9 | 2011年度 | 173名 | 10/25～11/22 | 2012年度 | 182名 | 10/3～10/31 | 2013年度 | 108名 | 9/4～10/2 |
| 2006年度 | 106名 | 9/12～10/17 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2007年度 | 126名 | 10/2～10/31 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008年度 | 165名 | 10/2～10/30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2009年度 | 158名 | 10/1～11/5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2010年度 | 174名 | 11/11～12/9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011年度 | 173名 | 10/25～11/22 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2012年度 | 182名 | 10/3～10/31 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2013年度 | 108名 | 9/4～10/2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

休日参加可能な方に対して11/22 29に開催。平成26年度豊川市社会福祉協議会地域福祉活動費助成事業（赤い羽根共同募金）として助成を受けた。）

4. 講師

- ・ 講座内容の変更を快く受け入れてくださった。
- ・ 本来、少人数で深めていく自己主張トレーニングを、この講座のために内容を研究してくださった。
- ・ 教えてくださったこと
 - ①自己尊重をベースに自己主張があること、
 - ②それを身に着けることにより、
 - ③感情摩擦を起こさないコミュニケーションができること
- ・ 毎回冒頭で前回のふりかえりを行い、テーマ「ハッピーコミュニケーションをつくるコツ」を浮かびあがらせ、講座全体がひとつのつながりとなるようにした。
- ・ 受講者の緊張をほぐすための工夫（アイスブレイキング）を毎回、行った。

5. 受講者

- ・ 20代から70代まで
- ・ 講座参加態度として「参加」「尊重」「守秘」が大切であることを、ワークショップ形式の中で体験することができた。
- ・ 講師の核心に触れる一言一言の中に、受講者それぞれが自分に照らし自分自身のキーワードを見つけることができた。
- ・ 受講者の的を射た質問によって、内容がより深まった。
- ・ 例年どおり、安心して参加できる講座とするために、受講者の名札には「呼んでほしい名前」を受講者に書いてもらった。

6. 託児

- ・ 豊川共生ネットみらい創設以来、事業すべてに託児を行い、子育て中の女性支援をしてきた。このスタンスはこれからも変わらない。
- ・ 今回も（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従事体制・姿勢が確立しているので安心して任せることができた。
- ・ 子育て中の母親に学びの場を提供することが、社会的孤立予防となると同時に男女共同参画社会の有るべき姿であるとの認識を、おんぶぎつねこんと共有できていることは、心強い。
- ・ 託児は親の学びの保障だけではなく、子どもの学びの場にもなっている。

7. ボランティアスタッフ

ボランティアスタッフを募り、6名の参加があった。会場づくり、受付、講座の終わりのあいさつなどをしていただいた。

8. アンケート結果の考察

- ・ 自分の心の“もやもや”について勇気を持って深く見つめている。
- ・ 自分の心の“ベース”となる部分（自分は大切に扱われるべき存在）に気付いて自己尊重しようとしている。

9. 豊川共生ネットみらいの、受講者への支援

- ①中休み日となった、10月22日（10:00～12:00 ウィズ豊川研修

- 室 1 参加 7 名 幼児 1 名) で第 1 回と第 2 回の振り返りを行った。
- ②講座最終日(第 5 回 1 月 1 9 日) 終了後に受講生交流ランチ会を行った。(12:30~15:00 ウィズ豊川機能訓練室 参加 3 名)
- ③講座の全体振り返りを 1 2 月 5 日(10:00~12:00 ウィズ豊川研修室 2 参加 1 0 名) を行った。
- ①②③とも、参加者はリラックスした雰囲気の中で安心して自分の思いの丈を話し、励ましあった。
- ・今後講座情報をほしい方には、連絡先を教えてもらった。

1 0. 豊川共生ネットみらいの講座など

- * もっと学びたいという受講者の気持ちを支援したい。
- * すべての講座を貫くテーマ
【男女共同参画社会づくりの担い手をつくること】
- * 女性限定講座○と男女混交講座●を配置
- * いずれも、参加無料。ただし託児ひとりにつき 5 0 0 円

- ①● 「出口がみえない。。。キラキラした自分に戻りたい！」 終了
愛知県健康福祉部 DV 理解の出前講座として
9 月 2 0 日(土) 1 0 時~1 2 時 ウィズ豊川和室
参加: 1 4 名(女 1 2 男 2)
講師 加藤佐紀子
(豊川市女性悩み相談員 フェミニストカウンセラー)
- ②○ 本講座「ハッピーコミュニケーションをつくるコツ」 終了
- ③○ 「自分でするこころの手入れ」(自己尊重トレーニング講座) 終了
豊川市社会福祉協議会より、共同募金の配分金を受けて開催
1 1 月 2 2 日(土) 2 9 日(土) 1 0 時~1 2 時
ウィズ豊川視聴覚室
参加: 女性のみ延べ 3 0 名 託児: 延べ 2 名
講師: 増井さとみ (フェミニストカウンセラー)
- ④● 「批判に対処するコツ」
豊川市パートナーシップ推進出前講座として
1 2 月 1 4 日(日) 1 0 時~1 2 時 ウィズ豊川視聴覚室
講師 増井さとみ (フェミニストカウンセラー)
- ⑤● ロジカルシンキング講座
感情摩擦を避けるためにロジカルシンキングしよう
「シンプルに考えるコツ」
豊川市男女共生セミナーとして
2 0 1 5 年 1 月 2 4 日(土) 1 0 時~1 6 時
ウィズ豊川視聴覚室
講師 内田友美 (HR インスティテュート取締役チーフコンサルタント)
- ⑥○ 女性のための談話室
- ・各講座のふりかえり
 - ・談笑懇談
 - ・女性支援(面接相談など)
- (毎月第一金 1 0 時から 1 2 時 ウィズ豊川)

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 | |
| 2014年 10月 8日(水) 9:45~12:30 | 山田・後藤・豊田 | 4 名 | ウイズ豊川 2F 和室 | |
| 10月15日(水) 9:45~12:30 | 坂倉・山田・後藤 | 4 名 | " | |
| 10月29日(水) 9:45~12:30 | 山田・岡田・豊田 | 5 名 | " | |
| 11月12日(水) 9:45~12:30 | 岡田・波多野・豊田 | 5 名 | " | |
| 11月19日(水) 9:45~12:30 | 山田・波多野・坂倉 | 4 名 | " | |
| 託児の様子及び感想 | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ・今回が初めての託児となったお子さんもいて、初回、2回目くらいはお母さんのほうが少し離れ難そうな感じが見られたが、回数を重ねるごとに、笑顔で「いってきます」とお子さんに手を振るようになるなど、安心して預けていただけるようになった。 ・0歳~2歳までのお子さんの託児で、遊びや過ごし方に違いが大きかった。スタッフが一人一人の様子に合わせてかかわるようにしたことで、個々に好きな遊びを楽しんだり、お友だちとかかわりをもったりすることができた。 ・託児中、とても笑顔で遊んでいて、スタッフとのおしゃべりもはずんでいた女兒(2歳)が、お迎えに来たお母さんの顔を見たときに大泣きをして抱きついていった。お母さんと離れている間、一生懸命寂しさをこらえていたことがわかり、お母さんとの強いつながりを感じた。お母さんも、「がんばったんだね」とお子さんを抱きしめられていて、とても温かい気持ちにさせていただいた。 | | | | |
| 特記事項および今後の課題 | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ・講座終了後のお迎えの時間に差があった。お迎えを心待ちにしているお子さんにとっては、数分の差でも、不安が増してしまう。できる限り、お母さんたちがそろってお迎えに来ていただけると助かる。講座終了後に声かけをしていただくなど、ご配慮、ご協力いただきたいと思います。 | | | | |

決算書

【収入の部】

| 項目 | 決算額 | 摘要 |
|---------|---------|----------------------------|
| 事業委託金 | 150,000 | 豊川市 |
| 託児預かり金 | 11,000 | ひとり1回 500円×延べ人数22人=11,000円 |
| みらい一般会計 | 27,107 | |
| 計 | 188,107 | |

【支出の部】

| 項目 | 決算額 | 摘要 |
|-------|---------|--|
| 講師関係費 | 117,100 | 100,000 ◆講師謝礼 20,000円×5日 |
| | | 16,500 ◆講師交通費 5日分 |
| | | 600 ◆講師お茶代 120円×5日 |
| 人件費 | 10,000 | ◆講座運営 2人×1,000円×5日 |
| 資料費 | 6,422 | 1,152 ◆講座資料・報告書等用紙代 |
| | | 5,270 ◆カラーインク代 |
| 通信費 | 1,845 | ◆受講者へ報告書 郵送料 205円×9人分 |
| 託児費 | 42,740 | ◆託児従事料 10/8 従事時間2.75h×スタッフ3人×単価1,000円=8,250 10/15 従事時間2.75h×スタッフ3人×単価1,000円=8,250 10/29 従事時間2.75h×スタッフ3人×単価1,000円=8,250 11/12 従事時間2.75h×スタッフ3人×単価1,000円=8,250 11/19 従事時間2.75h×スタッフ3人×単価1,000円=8,250 |
| | | 1,490 ◆おやつ代990、案内の送料500 |
| 諸経費 | 10,000 | ◆講座の企画・打合せ ◆受講後、参加者への支援(報告書送付、 講座の振り返り・女性のための談話室、 個別電話相談、 フォローアップ講座) |
| 計 | 188,107 | |

アンケート集計結果

参加 18名、アンケート回収 12枚

- 講座の内容はいかがでしたか？ ○をつけてください。

←不満 満足→

1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5

1に0人、2に0人、3に1人、4に3人、5に8人

- 参加の動機は？

- ・自分のコミュニケーションのくせを知って、円滑なコミュニケーションができるようになりたい。
- ・コミュニケーションをとることは、色々な場面で大切だと思ったので。
- ・コミュニケーションが苦手で長年の悩みでした。
とても良いこうぎで参加できて良かったと思います。
- ・お友達がチラシを写メしてくれて、内容に興味を持ったので参加したいと思いました。
- ・心を見つめたかったから。
- ・心みがき、心のバリアフリー、毎日楽しく過ごすために♡
- ・自分のこと見つめたかったから。
- ・公民館でチラシを見て、受講料が無料でしたので。
- ・人間関係のことで悩んでいたの、思い切って申し込みました。
- ・普段のコミュニケーションを見直したかった。あと託児があったことも安心して受講できた。
- ・ボランティア

- よく分からなかったことを、教えてください。

- ・詳しく教えて頂いたので、よくわからない部分はないです。
- ・急いで進んだ日に、シミュレーションの仕方がよくわからなかった。

- ご自由に感じたことをお書き下さい。

- ・自分のことを信じて良い。
- ・自分の意見を持つこと、伝える事をしても良い。
という気持ちになれました。それがすごくうれしいです。