

2006・10・31 **みらい通信** NO. 11

主催：豊川市  
 企画運営：豊川男女共生ネットみらい  
 参加：27名 託児：14名  
 ふりかえり講座参加：11名  
 ふりかえり講座託児：10名  
 場所：ウィズ豊川研修室2  
 機能訓練室（託児）

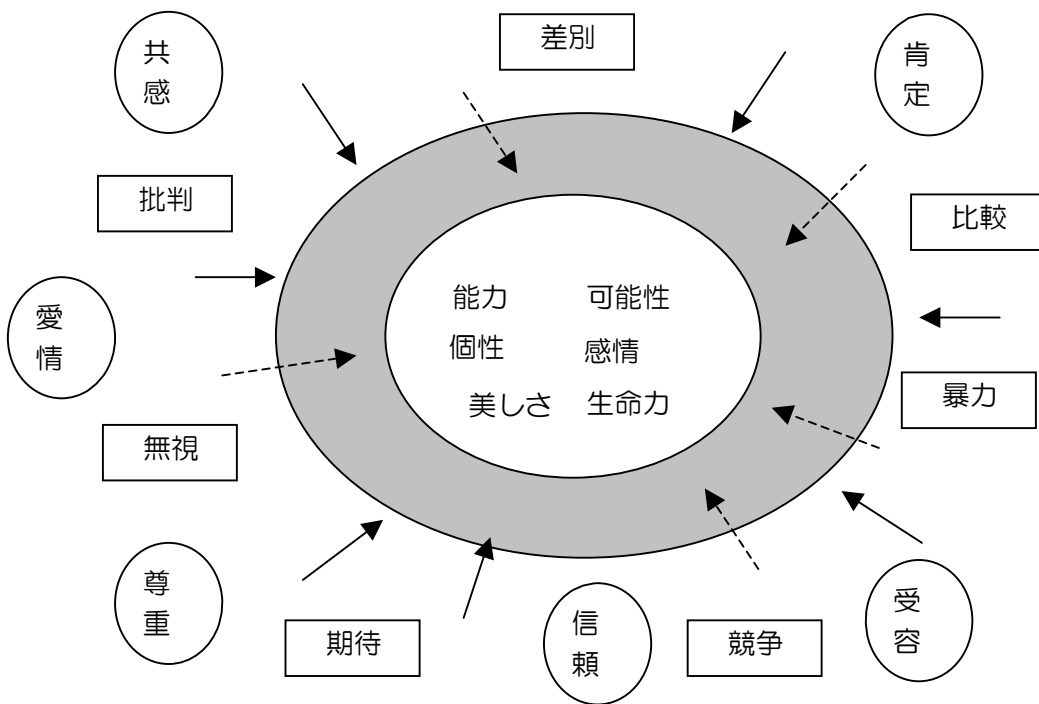
女性のためのエンパワーメント講座  
**自分を大切に思い信じる力を育てるために**

連続5回講座 9/12 9/26 10/3 10/10 10/17  
 みらい主催ふりかえり講座（希望者のみ） 10/24  
 講師：増井さとみさん（ウィメンズカウンセリング名古屋YWCA）

二重の大きい円が『わたし』＝グレーの部分と白い部分。白い部分は生まれた時から持っているもの。

# わたし

- 外的抑圧 = 社会環境、他人から受けるもの<差別・批判・無視・期待・競争・暴力・比較>。  
 ジェンダー<社会がつくった男女の特質>もそのひとつ。□内 →
- 内的抑圧 = グレーの部分。外的抑圧を自分の中に取り込んでしまう。「・・・ねばならない」という『とらわれ』。向上心に繋がることもあるが、とらわれると、自分のことを自分で決めること（自己決定）ができなく、自信をなくし苦しい。→
- 心の栄養 = まず、長所も短所も自分であるという『ありのままの自分』を認め（自己肯定）ないと、人から『心の栄養』<愛情・共感・尊重・信頼・肯定・受容>をもらっても感じることができない。○内



『ありのままのわたし』を認めると手がかりが『わたしの気持ち』。いてきた気持ち（感じたくない気持ちでも）を抑えずにしっかり振えることで、自分がどうしたいか（欲求）を自覚できる。欲求をうまく表現することによって、自々も他人も尊重しあうコミュニケーションの力が育つ。

気持ちに向き合えない原因は、とらわれ。外的抑圧と内的抑圧この影響の下で行動すると、

- ① 不合理な思い込み（相手に代わって相手の気持ちを察してしまう）
- ② 過剰責任行動（気働きなど）
- ③ 他者優先（自分より他人の決定に任せる）

の態度をとりがち。

わたしを大切に（自己尊重）するためにありのままの自分を認める 人との違いを認める  
 └─人と共に共感し合う 一歩踏み出す勇気を持つ

## お知らせ

**講演会** 11月19日（日） 13:30～15:00 豊川市勤労福祉会館2階第2会議室  
 演題『子どもから見た親の姿～いごちのいい家族とは～』（講演後、講師を囲む会をします。）  
 講師 中田直助さん <フリースクール>アイチ・サドベリースクール校長（豊橋市在住）  
 定員50名 参加費700円 託児（2階和室まつ）200円  
**市民参加大討論会「ワイワイ語ろう！わたしからの発信」**  
 1月28日（日） 13:30～15:30 ウィズ豊川2階視聴覚室 参加費無料  
 テーマ 『男女共同参画というけれど・・・わたしの本音』