

女性のためのエンパワーメント5回連続講座(豊川市委託事業)

自分を大切に思い 信じる力を育てるために

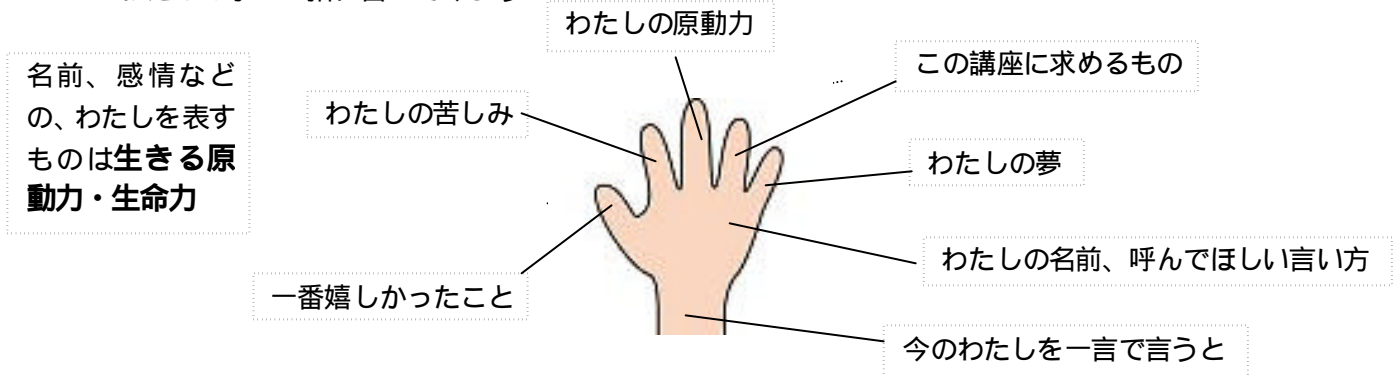


講師：フェミニストカウンセラー
増井さとみさん

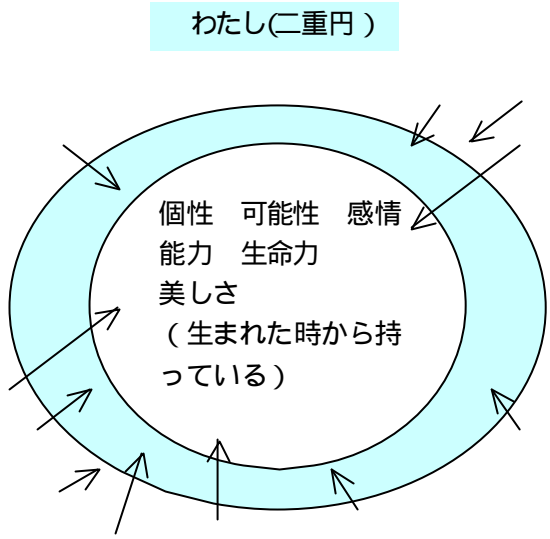
ウィズ豊川視聴覚室(託児・和室)
無料(託児ひとり1回500円)
参加延べ135名 託児延べ17名
講座後のふりかえり 11/2 11/6
参加延べ16名 託児延べ2名
託児従事 NPO ねこのて

第1回 わたしを知ろう・わたしの気持ちを探そう(10/2)

わたしの手 指に書いてみよう



こころの栄養
ひとからもらう。
愛情 受容 信頼 共感
尊重 肯定 など
自分の心を閉ざしていると、心の栄養をもらっても、感じとれない。外的抑圧を受け入れている自分に気づき、それを自己選択することが大切。プラスもマイナスも持ったありのままの自分を受け入れよう。



外的抑圧
社会的慣習、通念や、親など周辺の人から受ける、競争 比較 差別 期待 批判 無視 など

内的抑圧
図「わたし」の色のついた部分
外的抑圧を自分の中に取りこむこと。自信喪失し、自己尊重感を失う。

第2回 わたしの中のとらわれ(10/9)

人間なもの 出来事に反応し気持ちが動くことは、誰にも止めることができない。自分でも止めることができない。気持ちは瞬間瞬間に動いている。気持ちに良い悪いはない。マイナスの気持ちもプラスの気持ちも自分の気持ち。両方を感じる自分に気づくことで、自分がどうしたいかという欲求を知ることができる。欲求が満たされているとプラスの気持ちを感じ、満たされていないとマイナスの気持ちを感じる。両方の気持ちを遮断すると、自分がどうしたいかわからなくなる。

ジェンダー 『私は~しなければならない』 ~の中に言葉をいれてみよう。
ジェンダーは、産業革命以後創られた、男女はこうあるべきだという価値観のこと。性差。日本では江戸時代までおらかな男女観だった。男のイメージと女のイメージは入れ替えてもさしておかしくない。イメージを決め付けてしまうのは、とらわれ。内的抑圧になっていることもある。

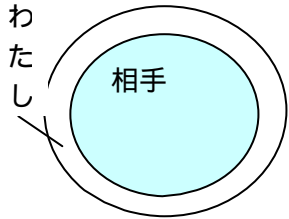
第3回 わたしと人との関係を考える (10/16)

あなたなら、どうする？

朝のごみ出しで、近所の人に挨拶したら、知らん顔された。

不合理な思い込み

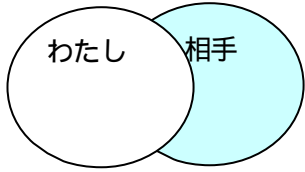
相手の問題なのに自分が解決せねばと思う。



PTAの会合で役員のやり手がないので「やります」と言ったら、「大丈夫？」と言われた。

過剰責任行動

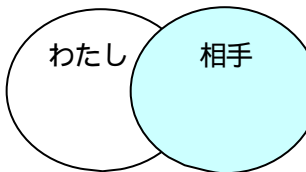
察して動く。相手の責任まで取りこむ。思いやりと紙一重



会合が終わって早く帰りたいのに、喫茶店に誘われ、断れなかった。

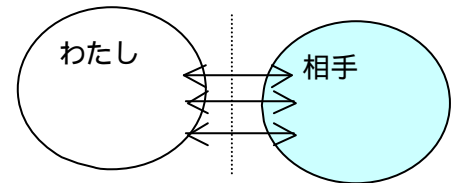
他者優先

相手に取り込まれる。自分勝手と自己主張は違う。



自他分離

相手のことは相手にしかわからない。きちんと相手に聞く。『わたし』を主語にして考え、『わたしは・・・思う』と話す。どのような行動をとるかは、自分で決める。



第4回 ありのままのわたし (10/23)



私たちの12の権利

1. 私たちには、尊敬をもってあつかわれる権利があります。
2. 私たちには、自分の感情を言葉で表現する権利があります。
3. 私たちには、自分の意見と価値観を述べ、まじめに取り上げてもらう権利があります。
4. 私たちには、自分にとって大切なものをはっきりさせる権利があります。
5. 私たちには、申し訳ないと思わずに、断る権利があります。
6. 私たちには、ほしいものをほしい、したいことはしたいと言う権利があります。
7. 私たちには、考えを変えてもいい権利があります。
8. 私たちには、「わかりません」と言ってもいい権利があります。
9. 私たちには、失敗する権利があります。
10. 私たちには、人の悩みや不機嫌を自分の責任にしなくてもいい権利があります。
11. 私たちには、周囲の人から良く見られているかどうかを気にしないで人と接する権利があります。
12. 私たちには、言いたくないことは言わない権利があります。

短所は長所

短所を違った表現で言い直してみよう。

短所と長所はコインの裏表。自分を360°のあらゆる角度から見つめると、新しい自分を発見できる。

第5回 わたしを好きになろう・これからのわたし (10/31)

ありのままの自分(現実)・人との違いを受け入れると、人と共感し合い、人を信じることができる。一歩踏み出す勇気を持つことができる。