

問合せ・連絡先
豊川共生ネットみらい 事務局
〒442-0854 豊川市国府町茶ノ休 61
TEL・FAX 0533-87-2564
ホームページ <http://mirai.net.cn>
メール mirai2001kara@gmail.com

2016・1・15 **みらい通信** NO. 56



おすすめBOOK 考えるヒント

『いのちの使いかた』

日野原重明 著 小学館

「人生は失敗ばかり、後悔ばかり、という人ほどいのちの使いかたがあるのです」。現在104歳の現役医師、日野原重明が世代を超えて今伝えたいと願う「いのちの使いかた」について熱く語る。

豊川市中央図書館にあります。



毎年、孫のクリスマスプレゼントは本にしているのですが、もう20歳になったのでそろそろやめようかと思っています。

IT 関係等が素晴らしい発展をとげている今の社会。もう死に行く方向にいる私には、とてもついていけそうにありません。

でも、「誰かのために命を使いなさい」という日野原重明さんの言葉は、「肉体と精神が健やかなだけでなく魂がみたされなくてはならない」という言葉とともに、孫に伝えたいと思いました。気持ちをこめて今年はこれを選びました。

私は、毎年、孫たちにそんな感じの本を贈っています。

会員 川本佑子

- 11月13日豊川市男女共同参画担当職員とみらい事務局で協働事業振り返りシート作成
- 11月20日豊川市に報告書提出
- 報告書入手を希望する方は事務局までご連絡を!

ハッピーコミュニケーションのコツ連続5回講座

2015/9/29・10/6・10/13・10/20・10/27 いずれも10:00~12:00 ウィズ豊川

講師：増井さとみさん（フェミニストカウンセラー 公益財団法人名古屋YWCA）

参加：延べ69名 託児：延べ13名

スタッフ：会員3名 ボランティア2名 託児従事：とよかわ子育てネット6名

10/20・10/27 ランチ会開催（自由参加・延べ10名参加）

10/2・11/6 講座の振り返り会開催（自由参加・延べ12名参加）



増井さとみさん

目的

2015年3月31日東京都渋谷区で、同性カップルに対して「結婚に相当する関係」と認める条例が成立しました。これは、「個人の多様な生き方」を認め合う、『男女共同参画社会』を押し進める出来事でした。本講座は、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。

個人を縛っている常識に縛られず、自分らしく生きるためには以下のことが必要です。

- ◆自分の心の声を、素直に聞く力
- ◆意見、希望を率直に話して理解される力
- ◆自分と相手を尊重する力

その力を養うために《ハッピーコミュニケーションをつくるコツ講座》を開催し、主に実際の体験を再現して自己表現（アサーション）トレーニングを参加者体験型（ワークショップ）で行います。

受講の感想（アンケートより）

- ★根本である人間嫌いがサッと治るわけではなかったが
 - ①自分のねたみやひがみの元に気づくことができたり有意義だった。
- ★参加者の皆さんとの対話で、みんな言いたいことを遠慮したり、伝え方に悩んでいることが分かって、みな同じなのだと思いがラクになった。②本音を隠してガマンするよりも、素直な気持ちを言葉にして表わしたほうが、自分も相手もスッキリするし、もっといい関係になりやすいんだとわかってうれしい。
- ★価値観や健康情報はこれが正しいというものがないのだから、自分の考えを大切に、②自己犠牲せずに主張して（攻撃的にならず）自分の健康や家族との幸せを守っていきたい。
- ★自分を大切にしたいと他者に言ってもらえたことがよかった。自分の思いは言っていたらよかった。自分に意識をむけて自分を大切にしていこう練習をしていきたい。③他者优先で自分をほったらかしにしていたことに気づけた。思考のクセに気づけた。

感想のベースとなった講師のメッセージ

- ①他人と関わるためには【まず自分を知る】ことが大切です。
- ②他人から言われる『きちんとしなさい・ガマンしなさい・優しくしなさい・気をつかいなさい・でしゃばるな』等を抑圧と感じていても、自己主張できずそうしなければならないのだと相手に合わせ自分の中に取り込んでしまうことがあります。知らず知らずのうちに自分の本当に気持ちと向き合うことができなくなってしまいます。このことを【内的抑圧】と言います。
- ③【他者優先】【過剰責任行動】【不合理な思い込み】が原因で自分をないがしろにすることが多々あります。こうした気配りは美德とされがちですが、色眼鏡で相手をみていることにもなり、自分も相手も尊重したことにはならないのです。まずは、【言えないことをちょっと試してみる、ちょっと聞いてみる】にチャレンジしましょう。

★今まで You メッセージが多く④I メッセージでなかったことに気付いたことが大きな収穫でした。第3、4回で使ったプリントで自分の気持ちを整理し、相手への言葉を考えることができたのがすごくよかったです。ありがとうございました。

★「イライラする」と感じて「どうしてイライラするのか？」そして「④私は心の奥でどんな欲求があるのか？」ということを考えることができませんでした。増井さんは、『練習すれば、日々の生活でできるようになる』と言ってくれたので、できるようになりたいです。

★④「私は・・・」と話す「他人の批判」をすることがないので、どんどん使おうと思った。

★相手が他人のせいにして攻撃的になるのは、④頑張ってる自分を認めてほしいからだという、捉え方ができませんでした。攻撃の強さに私は黙ってしまいモヤモヤするばかり。そんなふがいなさに相手がさらに攻撃的になる。この悪循環は、私も相手も⑤気持ちの言語化につまずいていたからだと気づきました。もっと練習したいと思いました。また来年もお願いします。

★今回もとてもハッピーな5日間でした。新しい知識を沢山いただきました。特に心に残ったことは次のことです。⑥伝えるチカラを磨くコツ～自己主張の4つの柱～（誠実さ）＜率直さ＞＜対等さ＞＜自己責任＞。今後の生活に生かしていきたいと思えます。本当に本当にありがとうございました。

★言わなかったことまで⑥自己責任であるということが衝撃でした。言うこと、言わないこと、行動すること、行動しないこと、そして自分の感情すべてに責任をもって自由自在にコミュニケーションをし、つながりを作りたいと思えます。

★参加できてほんとうによかったと思えます。みらいさんの企画運営する講座に参加するようになって1年ほど経ちますが、何か最近自分に自信がついてきたように思えます。さとみ先生の講座は自分の変わっていくきっかけになったと思えます。先生の講座がとても好きです。女性に力を与えていていて思えます。今では⑦フィードバックをもらえることが、とてもうれしい感覚になっていることに驚きです。

④出来事を客観的にできる限りそのまま捉えるのがコツです。その出来事には必ず気持ちが湧きあがっています。その気持ちは大切にすべきです。これが【人間誰もが持っている基本的欲求（愛されたい・認められたい…）】だからです。心地よいと感じている時は欲求が満たされている、不快な時は気持ちが満たされていない。ここまで気づいたらまず【Iメッセージ（私は…）】で話しましょう。

⑤Iメッセージで情報提供をただけでは、一方通行のコミュニケーションになることがあります。相手にいろいろ聞いて相手の気持ちや事情についての情報をもらえば、【問題解決】につながっていきます。「私は・・・だけどあなたはどうか？」と聞きましょう。

⑥伝える力を磨くコツ～自己主張の4つの柱

- ★自分の気持ちにウソをつかない【誠実さ】
自分にも他人にもウソをつかない正直な人間関係を持てること
- ★具体的に話す【率直さ】まわりくどくなく、自分の気持ちや欲求を口に出せること
- ★自分を卑下しない相手を見下さない【対等さ】
自分を卑下したり、相手を見下したりしないで、対等な人間関係をつくること
- ★言わなかったことにも責任を持つ【自己責任】
自分で選択し、決定して自分の言動に責任を取る

⑦私のことは私が一番良く知っていると思いがちですが、他人が知っている私。私が知らない私の部分があり、その全体像が私なのです。だから、私が隠している部分を自分から【自己開示/情報提供】してみたり、私が知らない私を他人から教えてもらったり【フィードバック/情報収集】すると、私というものに客観的に向き合えます。

決算書

【収入の部】

項目	決算額	摘要
事業委託金	153,000	豊川市
託児預かり金	6,500	ひとり1回 500円×延べ人数 13人
みらい一般会計	65	
計	159,565	

【支出の部】

項目	決算額	摘要
講師関係費	116,500	100,000 ◆講師謝礼 20,000円×5日
		16,500 ◆講師交通費 5日分
人件費	6,400	5,000 ◆500円×5日×2人
		1,000 ◆500円×2日
		400 ◆200円×2人

資料費	8,890	1,922 ◆ちらし・講座資料・報告書等 用紙
		6,150 ◆カラーインク
		818 ◆ファイル 20冊
通信費	1,935	◆受講者へ報告書 郵送料
託児費	25,300	25,000 ◆託児従事料 2.5h×スタッフ2人×単価1,000円×5日
		300 ◆案内の送料
その他	540	◆講師謝礼の振込手数料
計	159,565	

あなたに……インタビュー

①みらいに関わったきっかけは？

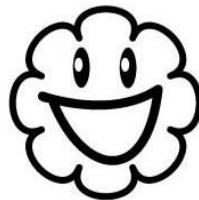
みらい主催の講座に参加しての
たまたま1ヶ月も経たないうちに
参加できるコミュニティがそこあったから
参加があったのかな？！

③みらいに関わって、うれしいと思ったことは？

いろんな人と知りあうことができたこと。
他の人の話をきいて、いろいろ考えることができた
自分について。

②みらいのどんなところが好き？

とても楽しく自由な感じがいいところ
楽しい



◎みらいに関わったきっかけは？

5年前のエンパワーメント講座に
参加して。

◎みらいのどんなところが好き？

誰でも参加OKの開かれた会
あるところ。

男性向けの講座があるところ。

◎みらいに関わって、うれしいと思ったことは？

県の男女共同参画推進活動者表彰の
受賞式に参加して、大村知事と記念撮影が
できたこと。

市長ランゲで直接市長とお話
ができること。

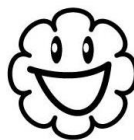


◎みらいに関わったきっかけは？

増井さとみさんの「女性だけの心理学」
講座に参加してから、ボランティアです。

◎みらいのどんなところが好き？

スタッフの方々の真面目さと
一生懸命さに感動しています。



◎みらいに関わって、うれしいと思ったことは？

月1回の「女性だけの談話室」が
とても楽しみです。何日もおりの
おしゃべりタイム～至福の工時間です。

編集後記 今年が良い年でありますように！

●楽しかったこと、うれしかったこと、おもしろかったこと、ほっとしたこと、情けなかったこと、どうしても言わな
きゃならない話、みんなで考えたい話、怒れた話、紹介したい話 などなど、皆さん、どしどし投稿してください。

●ハッピーコミュニケーションをつくるコツ講座の報告書は 協働事業振り返りシート、報告、総括、講師の語り（講
座内容）、託児報告、アンケート集計から成っています。入手希望の方はご連絡ください。

●最後におもしろかったことひとつ紹介……お笑い芸人ピースのネット動画

【「爆笑レッドカーペット ピース」で検索】は何度観ても大笑い。「火花」で
芥川賞をとったピース又吉（又吉直樹）の語りもいいけど、ピース綾部の表情
に思わず吹き出しちゃいます。私達の想像力を問うコントです。 事務局

