

一人ひとりの想いつたえたい >>> あなたの声でつくる情報誌

NO. 70

2008・春号

まなこ

企画・発行 武蔵野市 企画政策室 市民協働推進課 男女共同参画担当



特集 自分づくり

取材

- 人と違う意見があったら、恐れずに言ってみようよ！
正直な あなた自身をつくるために 橋本 武さん
- 学べることは幸せ～今、私は女学生 松島 淑子さん
- 伝えるための言葉、理解したい気持ち、そして勇氣 谷 ルシアーナさん

寄稿

- ・ 母でも妻でもない時間 まなこレポーター 斎藤 ユリ

情報

- ・ 平成 20 年度男女共同参画推進団体の登録・更新について 市民協働推進課 男女共同参画担当
- ・ 市民がつくる男女平等情報誌『まなこ』レポーター募集
- ・ 男女共同参画講演会「自分を守る…誰かのあたりまえで生きないで」を開催しました

「皆が言うから」、「誰かがそう言ったから」、「何かの本に書いてあったから」ではなく、あなた自身はどう思い、何を考えているのですか。人の顔色ばかり見ていないで、あなたの考えや思いをあなた自身の言葉で話していますか。

1年間の締めくりとなる70号では、自分らしさを大切にしながら上手に自分の考えや気持ち表現するためにはどんなことが大切か、考えてみたいと思います。

ほかの人たちにどう思われるかを気にすることなく、まず肩の力を抜いて、自分らしく率直に今の気持ちを言葉にしてみませんか。

人と違う意見があったら、恐れずに言ってみようよ！ 正直なあなた自身をつくるために

吉祥寺北町 **橋本 武さん**

今、人々の生活はさまざまなコミュニケーションが要求されています。女性も男性も仕事上はもちろんのこと、高齢者や若者も各々の場で相手の考えや主張をしっかり受け止めつつ、同時に自分の言いたいことも遠慮せずに伝えられる、そんなバランスの取れたコミュニケーションができることは大切なことと考えます。

コミュニケーション能力の研究をしている「話し方教育センター」の講師 橋本 武さん(46歳)に、最近よく耳にするアサーションについて、また、それが重視されるようになった社会背景などについてもお話を伺いました。



「部下の叱り方について、質問を受けることもありますね」と笑う橋本さん

アサーション、アサーティブとは、どのようなものですか？

アサーションは自己主張・断言などの意味があります。が、社会生活の中で一般的に使われる場合は一方的な物言いではなく、相手を尊重しつつ自分の意見も入れ、互いに心理的な負担がなく、自己表現ができるような話し方のことで、アサーティブはその形容詞になります。

私たちはアサーションの方法を指導しています。話し方や表現の方法、ときにはロールプレイングという、お互いに話し手と聞き手の役割と場面を決め、実際に上手に理解し合う実習などもしています。最近では民間企業や行政関係をはじめ、

さまざまな組織でのリーダーシップ研修、新入社員研修などに取り入れている所が増えていきます。

アサーションが必要とされている社会背景は？

アサーションの発祥はアメリカです。1950年代に行動療法といわれる心理療法の中から生まれたもので、はじめは自己主張が苦手な人のカウンセリング技法として実施されてきました。

その療法が1960〜70年代になると、差別撤廃や女性の解放運動など、さまざまな立場の人々に発言をすることの勇気を与えたのです。

やがて日本にも紹介され、自己主張の考えや表現が、日本の風土にあった方法で実践されるようになりました。日本には昔から「和をもって尊しとする」とか「出るくいは打たれる」など均一や平均、横並びを重んじる風土があり「強い主張は慎む」という謙虚さが美德とされてきました。それらの文化を考慮しつつ、お互いに自分の気持ちや考えを伝え合い、相手のことも配慮するアサーションとして広められたのです。

自分の考えていることを上手に伝えるためには？

相手との人間関係をつくること。「自己開示」です。互いに鎧よろいを着ていては無理。まず自分が鎧よろいを脱ぎ、あるいは薄着になって相手を向かい入れる気持ちを持つことです。

●話すポイント

「聞き手意識」を働かせる

- ① 差別用語は使わない。
- ② 聞いている相手の心理や感情を配慮する。
- ③ わかりやすく話す。
 - ・ わかりやすい言葉を使う。
 - ・ 話す順序を考える。
 - ・ 明朗な発声・発音を心がける。
- ④ 感じよく話す。
 - ・ 相手の自尊心を傷つけない表現を心がける。
 - ・ 前向きな言い方を心がける。

例え

- ・ ×「〜してくれないと困るよ」
- ・ ○「〜してくれると助かるよ」

相手の話を良く聞き、理解する力を養うには？

「話し手意識」を働かせて聞く。相手の心理や感情を配慮していれば、そっぽを向いたり、ふんぞり返ったり、何の反応も返さない、といった態度はとれないはず。

●聞くポイント

全身を使う



- ① 耳を使って…相手の言葉だけでなく、話し方や声の調子などから相手の心理を聞き取る。
- ② 目を使って…表情の変化や、態度、行動などから相手の真意を探る。
- ③ 口を使って…あいづちを打つ、質問する。
- ④ 体を使って…うなずく、体を相手に向ける。
- ⑤ 頭を使って…相手の話を分析する。
- ⑥ 心を使って…相手の話を受容・共感しながら。

プラスひと言の効用、取材を終えて

橋本さんは「朝の挨拶でも『おはよう』のほかにひと言加えること」と教えてくれました。

「春らしくなりましたね」や「今日はいいお天気だね」など、人の話を聞くとときも「なるほど!」、「そうですねえ」は、相手の心をほぐす第一歩になるそうです。

私たちは小さな話し合いの中でも、つい、上司やリーダーの意見によって流されたり、言わずじまいになって後で悔やまれたりしがちです。これは相手に対しても失礼なこと。互いに人と違うことを恐れずに考えを言い、平等な人間関係を保つことから、「自分らしさ」「自分づくり」につながるのではないのでしょうか。

橋本さんの笑顔と声のトーン、聞のとり方、人の話の聞き方に、私も多くのことを学びました。

取材 浜 俊子(文)

ただ、最近の子どもたちの中には自己主張しない、意見を言わない子が増えている、と聞きます。兄弟姉妹が少なくなったからか？また、発言すること、いじめにつながることを避けるためか？以前は反抗期などで親子の会話の希薄が問題になったこともありましたが、それとは別の問題があるようです。でも、本来「自己主張したい!」というのは人間の自然な感情で、これを抑えていることは不自然です。

一方では、多くの人が感情を爆発しやすい状況にもなっているようで、その現れの一つがインターネット上に匿名で発信できる場ができ、一方的に思いをぶつけることが可能なためでしょう。でも実際に目の前の人と会話する場合には、自分を出すことができなくなっているようです。

学べることは幸せ～今、私は女学生

よしこ
松島 淑子さん 吉祥寺北町



友達、パソコン、写真、年賀状……と、増えたものはたくさん。

松島 淑子さん（78歳）は、一人暮らしを始めて10年、亡夫との思い出の地、吉祥寺に再び移り住み今年で7年になる。30年前の乳がんの手術で胸の筋肉を拳大ほど切除したため、しびれや冷えなどの後遺症で右手が不自由になったが、デジカメや絵手紙、そして3年前から左手で習い始めたパソコンに、自分の表現方法を見つけた。

『71歳の再出発』

7年前、この言葉に希望を込め、松島さんは転居の挨拶状を書き始めたものの、右手を思うように動かすことができず、ましてや手書きでは何十枚もの葉書を書くことは難しかった。当時は、妹さんにパソコンで打ってもらったが、それが松島さんがパソコンを習いたいと思うきっかけにもなったそうだ。

「40数年ぶりに住む吉祥寺はすっかり賑やかな町に変わり、妹たち家族の他に知り合いもなく、私はまるで浦島太郎のようでした」。でも、緑多いこの街の櫻並木のそばで再出発できることは、本当に幸せだった。「何か始めたい、この吉祥寺に馴染みたい」と、「ひとり」でも参加できる学習会を探していたところ、妹さんの紹介で、パソコン学習会の先生に声を掛けていただいたそうだ。「パソコンなら左手でも自分で読みやすい文字が書けるー」と思い、喜んで参加することにしました。そして、先生の「上手なろうとせず、人とのコミュニケーションの場だと思って」という言葉が、松島さんの気持ち

を楽にしてくれた。

「パソコンを使いこなすなど私にはとても及びませんが……」と、学習会で習ったという地図や線路を画いたものや、イラストや写真をはめ込んだ案内状、そしてご自分で作った年賀状など、楽しい作品をたくさん見せていただいた。「毎週日曜日のパソコン学習会では、繰り返し教えていただくのですが、毎回新しい発見があるのですよ。パソコンはまるで便利な生き物のようです」。「先生の温かいお人柄と良いお仲間に恵まれて、楽しく学べるのが何より嬉しいのです」と松島さんはにこやかに、本当に嬉しそうに話してくださいました。そして、「この年齢になってパソコンを使えるのは、ちよと得意な気持ちにもなりますねえ（笑）」と。パソコンのほかにデジカメや絵手紙も楽しんでいる。

「デジカメは左手で持つてシャッターが切れるので、少々の手ぶれでも写せることから、旅行には必ず持つて行きます。今まではお友だちから撮っていただければ

かいたスナップ写真も、私からも差し上げることができる、嬉しいことです」。また、見せていただいた絵手紙の、ダイナミックに描かれたりんごはとても美味しそうで、松島さんの大らかさと素敵な感性が伝わってきた。



これからも、これからは

松島さんにとって書いたり話したりすることとメールの違いは？「メールは記録されるので、後で見直すことができ、忙しい人には仕事中に時間をとられず、失礼でない通信方法だと思えます。遠方に居る方に写真など送れたらこれも便利でしょう。でも、時には親しい人の声を聞いて話したいこともあるでしょう？電話で話して元気を取り戻すこともあると思います」。伝える方法は違っていても、相手を思いや

る気持ちを忘れない松島さんの温かいお人柄が伝わってくる。「これからは人との和を大切に、人生を切り開いていきたい」と話す。「パソコンの学習会などを見ても、今は高齢の方は学ぶことに積極的で熱心です。私も遠方に住む息子からは『健康ならどんどん外へ』と、親友からは『やってみたいことは挑戦すること』と励まされています。これからは書道にも挑戦してみたいそうだ。「左手で味のある字が書けそうな気がします」。3年ほど前に大学の聴講生になれたので、今年はドイツの歴史なども勉強してみたいと、やりたいことがたくさんあるそうだ。

「戦争で義務教育を中断しなければならなかった私の、今が女学生の続きのようです。息子たちも独立し、今は自分の好きなことができます。自由にノートも取れない今、大学の先生のお話を聴ける機会があることは幸せです」。「与えられた環境の中で、健康である限り、『ひとり』でもどんどん外へ出て行きたいと思えます。『やる気』『工夫』『高望みしない』をモットーにね。」

取材 戸田真帆子(文)



絵・写真
松島 淑子

伝えるための言葉、理解したい気持ち、そして勇気

谷 ルシアーナさん 吉祥寺南町



「年をとってもコミュニケーションの取れる夫婦でいたいですね」

国際結婚をされ「人生の半分」を日本で生活されている谷 ルシアーナさん（53歳）は、娘さんが3歳のときブラジルの遊びや、文化を伝え合う目的で「ブラジルグループ」という親子のグループを作る。ブラジルといえばコーヒーと音楽というイメージが先行、でも「それだけではないブラジルも知ってほしかった」からと言う。折りしも今年日本人ブラジル移民100周年。両国の関係は深い。

日本語で話したい

生まれはブラジル。工業デザイナーを勉強するために来日、大学時代にご主人と知り合い、結婚してそのまま日本に住んで27年になる。ご主人との会話は英語が中心。日本語を使う機会があまりなかったが、医者にかかるときなどはテープレコーダーを持っていくなど不便も多かった。

娘さんが生まれたとき、母国語のポルトガル語を教えたかった。しかし、フルタイムで仕事をしていて一緒にいる時間が少なかったため、日本語でコミュニケーションをとることを心がけた。

あるとき、「ママと話してもわからないからまあいいや、やめようその話は」と娘さんから言われたことがある。そのとき谷さんは「他の言葉でゆっくり説明したらわかるでしょう。すぐあきらめるのはいけないよ」と、日頃からの信念を貫いて会話の大切さを説いたという。たとえわかりにくい言葉でも、片言でも、聞こえるという気持ち、理解する気持ちがあれば伝わる。今18歳の娘さんは伝わらなかつた。他の言葉に言い換えるなど、場に応じた会話ができるようになった。また小さい頃、パステール（揚げ餃子）やキビ（肉団子）

などのブラジル料理の弁当を恥ずかしいと思うこともあったが、ブラジルグループでの経験を通して自信をもてるようになった。

信じていることだったら責任がとれる

日本に来たときびびくりしたのは、若者が選挙に興味がないことだった。ブラジルでは16歳でも政治についてはつきりと自分の考えを話す。テレビを見ていても「どう思う？」と家族の間で話をし、日本人は、考えてから話すし自慢もしない。夫婦の間でもあまりしゃべらなくても気持ち伝わる。ブラジル人は、考えないで話してしまう。「毎日会っている家族や友人でも、まるで何年も会っていないようにしゃべる」のだそうだ。それは「宝物」と谷さんは言う。

もう一つ大事なこと。言いたいことは何があっても言う勇気。以前、会社で働いているとき、給料の問題などについて尻込みする同僚を説得し、行動した。そして良い結果をもたらすことができた。自然に良くなるのを待つていたら何も変わらない。

みんなのために、自分のために

谷さんは南町コミュニティセンターで年4回、料理教室を開いて

いる。ブラジルの料理を紹介しながら、ブラジルの話をする。

また、自分の体と精神のリラックスのために、ご主人が勧めたヨガをしている。料理もヨーガも、それを通じて人と出会い、コミュニケーションをするこ



ブラジルの料理は多国籍料理

とで、「自分ももっと良くなる」と思っている。

他には都庁で「東京都外国人市民会議委員」として意見を述べたり、日本で結婚したブラジル人の姓名についての法律改正周知をブラジル領事館に要請したりするなど、社会が良くなったと願う行動してきた。

日本ではボランティアは年とってからのというのが今までの一般的なイメージだっただろう。ご主人も、子育てが落ち着いてからにしたら、という意見だった。その

とき、やってみなければ結果はわからないということを理解してもらおうのうちに最初はとても苦労したと話してくれた。しかし、活動の結果が少しずつ認められてきたのを見て、納得されていたという。

日本とブラジルのこころは違うかな。例えば

日本では自己紹介から始める。ブラジルでは隣の人を知らなくても話しかけてみる。日本の教育の良い所は、楽器を演奏したり動物を扱ったり、遠足や旅行をすることなど。ブラジルには修学旅行などはないし、水泳の授業もない。部活もないので、学校が終わってからお金を払って習うことになる。しかし日本の学校では、体育館が寒いことや、はだしで走らなければならないことなど不思議に思うこともいろいろある。

谷さんが娘さんの保護者会で発言すると、あとで「谷さん良かった」と他の親から言われたという。そんなとき、「日本語が話せるのになぜ自分で言わないの？」と思ったそうだ。

谷さんとお話してみても、私にもブラジル人のパワーが伝わってきた。

取材 栗原恵子（文）

寄稿 「母でも妻でもない時間」

まなこレポーター
齋藤 ユリ



「ママ、うざい」。ある日、買い物から帰って気がついた玄関の文字。それも木の扉に石でカリカリと書いたらしい。数日前、遊びに出た子どもが暗くなるのに時間を守らなかったことが続いた。2回目のとき、私は怒って10分くらい締め出しをしたのだ。そのときの仕業に違いない。見た瞬間は可笑しかったけれど、その後思いっきりへこむ。まったく母親なんてやってられない。このことを夫に話すと、いつもは生返事ばかりでろくに話を聞かない夫が珍しくうれしそうに聞いていた。その態度にもちょっとムカつく。おそらく「いい気味」とでも思っていたに違いない。

母親というのは損な役回りだ。生活態度から宿題、持ち物など朝から晩まで口うるさく言わざるを得ない。父親

はといえば都合のいいときだけ遊んでやり、ジュースやお菓子もねだられるまま。嫌われたくないから叱ることもせず、優しいパパぶりをアピールする。おまけに子どもと一緒にしてお行儀の悪いことをしたりするから両方叱らなければいけないこともしばしば。結果、私一人が悪者だ。強制されたわけではないけれど結婚して家庭に入った。その後パートに出たけれど出産のために中断。なんとなく子育てが済み、親の介護をし、私の人生終わりでいいの？

たまに友だちを誘って街へ出かけて美味しいものを食べ、話題のスポットを見て回る。子どもの帰宅時間には戻って、そ知らぬ顔で家事をする。ちょっぴり感じる後ろめたさが日常の雑事をこなす原動力。そうやって適当にス

トレス解消をしながら過ごしているが、もっと長い目で自分の人生考えないと。もし、私が何かを一生懸命勉強したり、興味や関心のあることに夢中になっていたら、子どもはこれ幸いと遊びに出かけてしまうだろうか。それとも、まとわりついて邪魔をするかも。そして夫は喜ぶ？それともうろたえる？これは試す価値があるかもしれない。

母親だってもっと堂々と自分のための時間をもって、遊んだり、学んだり、働くための準備を始めよう。そういう積み重ねが「自分づくり」につながるのかもしれない。そして、そのとき、夫や子どもと今よりもっと豊かな会話や良い関係が築けるのではないだろうか。

まなこ70号アンケートから

『まなこ』のアンケートはレポーターを中心にお願いしています
(レポーターは毎年3月に募集。7ページ参照)

Q1 あなたが自分らしくいられるのは、どんな時(場所)ですか？

- ・ 子どもの母・夫の書・〇〇さんちのお膝さんではなく、「私」という人間と接してくれる人という時
- ・ 自宅の居間にあるダイニングテーブルでお茶を飲んでいる時
- ・ 近所の井の頭公園を散歩している時
- ・ 家庭の中の自分、友だちの前の自分、仕事をしている時の自分
- ・ 自宅で、家族が元気に出勤・登校して行った後
- ・ ひとりで湯船につかっているのが、唯一ひとりになれる幸せな時間
- ・ 同好の仲間と里山や川べりなどをウォーキングしている時
- ・ 早朝のひとりの時間
- ・ 昼間、自分のパソコンで写真を修整し、好きなカートなどを作っている時
- ・ 自分の部屋・ベッドの上・実家のリビングルームでくつろいでいる時
- ・ 好きなことに没頭している時。例えば好きな音楽を聴いてひとり思いをめぐらせていられるような時間
- ・ 自分の両親や兄弟姉妹という時
- ・ 家族と過ごすのも大切な時間だが、家でひとり家事をしながらあれこれと考えたり、読書をする時間とても大切だ。
- ・ 夫とお酒を飲みながら話をしている時

Q2 勇気を出して自分の意見をきちんと述べたことが結果的に良かったという経験は？

- ・ 「勇気を出して言えば良かった」ということは多いが、実際には、せいせい仲間内でしゃべるくらい。後で「何だ、皆もそう思ったの?!」という状況が多く情けない。
- ・ 男性が中心のマンションの管理組合の会合で、男性には気がつきにくい日常の問題点を言ってみたら、大変反響があり、いくつかの問題点が改善された。
- ・ 自治会の役員をしていた時、「もっと前向きにお互いの立場で話し合おう」と提案したところ、空回りしていた議論が良い方向に向かった。
- ・ 実家で父と、子どものしつけについて意見が異なり、口論となったが、翌日から父が私の意見も取り入れながら子どもに接してくれるようになった。
- ・ ある集まりでひとりの人を批判する空気に、勇気がなくて反対の意見は言えなかったが、後でその人へ手紙を書いたところ電話をもらい、自分の気持ちが十分に伝わったことを知った。本当なら、大勢の前でも堂々と発言できる勇気がほしい。
- ・ 相手の意見を否定するのではなく、まず受け止めてから、「しかし、私はこう思う」と述べるようにしている。
- ・ 理詰めで良く考えられた意見、企画に異論を呈することはほとんどない。自分の意見を出す時は、最悪ひとりでても責任を取って処理するという見通しを立ててから。
- ・ 勇気を出して発言した後でも、「これで良かったのかな？」としばらく考えてしまうことがある。

■ 平成20年度男女共同参画推進団体の登録・更新について

育児、介護、環境などの問題研究や、趣味をとおして男女共同参画の推進を目指す活動をしている団体については、「男女共同参画推進団体」として登録しています。

対象は、男女共同参画社会の実現に向けての活動を主たる目的として、継続的かつ計画的に活動する団体で、登録の基準は①営利を目的とした団体でない ②特定の政党、宗教又は教団を支援する活動でない ③団体の構成人員が5人以上で、原則として3分の2以上が武蔵野市内に在住 ④団体の主な活動場所が武蔵野市内 ⑤団体の組織及び活動のための規約を有するの5つです。登録団体は団体活動補助金の交付申請、むさしのヒューマン・ネットワークセンターの印刷機使用料の半額免除やロッカーの年間使用などができます。

現在登録中の団体で、20年度の登録継続、または抹消を希望される場合は、送付済申請書を4月30日(水)までに提出してください。期日までに登録申請のあった団体は、団体名簿に登録し一般に公開します。

なお、新規登録は、随時受け付けております。

■ 市民がつくる男女平等情報誌『まなこ』レポーター募集

家庭、地域、社会、労働の場などで男性・女性が共に抱えている問題について関心がある方、活動している方で『まなこ』のレポーターをやっていただける方を募集(ボランティア)します。

- 主な仕事**
- ①年4～5回のレポーター会議出席(3か月～就学前のお子さんの保育あり)
 - ②各号のテーマに関する意見、提言、情報などのアンケート提出
 - ③取材協力、記事の提供など

募 集 市内在住・在勤・在学の方
10名程度(超えた場合は調整あり)
任期は1年間(平成21年3月31日まで)

申 込 み はがき・FAX(記入例参照)で、4月8日(火)までに市民協働推進課 男女共同参画担当 まで

(記入例)

- ①『まなこ』レポーター希望
- ②住所 ③氏名(ふりがな) ④電話番号
- ⑤わたしの興味ある『まなこ』のテーマ(100字程度)
- ⑥あれば活動団体名

■ 男女共同参画講演会を開催 「自分を守る・・・誰かのあたりまえで生きないで」 弁護士 住田 裕子さん



平成20年1月19日(土)、武蔵野スイングホールで講演会を開催しました。

当時、女性の少なかった東大法学部を卒業、検事の職に就き、子どもを育てながら働きつづけるため、さまざまな障害を乗り越えてきた経験からは、今以上に女性の就労、昇格が難しかった時代の状況が感じられました。また、住田さんご自身が受けたサポートを誰でも受けられるような社会を実現したいという熱い気持ちが伝わってきました。

近年問題化しているドメスティック・バイオレンス(DV)について

は、当事者間のなかで潜在化し、複雑化しやすいその実態についてお話いただきました。暴力は自分がいたらないから、愛情の裏返しだからと共依存の関係に陥りやすい。しかし暴力はいかなる形であれ犯罪であり、人権侵害であることを男女問わず自覚していくことがDVを防止する上で大切。さらにDV問題の根底には女性の経済的自立が困難な日本の社会状況にも原因があること、これからは知能(IQ)だけではなく感性を育てる(EQ)教育が重要との指摘もありました。

「女性がいろいろな形で地域の中で活躍できれば、その地域全体が底上げされ元気になる」などの話から、会場を埋めた参加者からも、「勇気もらった」などの声が聞かれました。

Q3 今の自分をこう変えたいと思うことは？ そのために何かしていることは？

- ・時には理不尽な目に合うこともあるが、つらくても人に言い訳せずに自分の行動で示せるような強い心を持っていたい。
- ・できないことをくよくよせず、今、自分に何ができるかを考え、実行する。
- ・何かに取りかかると時に、自然体で肩に力を入れずにスッとスタートを切れるようになりたい。
- ・いやなこと、つらいことがあって落ち込んで後ろを振り返らず、自分みかきのステップアップと前向きに考える。
- ・自分の考えに固まらず、いろいろな人の考えや話を良く聴くように心がける。
- ・もっとテキパキとした行動力のある人間になりたい。
- ・「自分の心の声を聴く」。もっと自分の心に素直に生きたい。
- ・いつまでも心と身体が健康でいられるように。例えば夜のストレッチ、くよくよ考えないでおおらかでいること、自分に自信をもつことなどを心がける。
- ・最近、自分がいかに狭い世界にいるかを痛感。もっといろいろな場面でいろいろな人と出会えるきっかけになればと、ラジオ講座などを活用している。
- ・「もう一歩踏み出す勇氣」。始めの一歩は踏み出せても、それで満足してしまい、その次の一歩を出すのはなかなか難しい。
- ・思いついたらすぐ実行するという気持ちで生活する。
- ・部屋の中に何かを溜め込まない。
- ・生涯学習の機会を活用する。



レポーター会議風景
1月15日(火)
10:00~12:00
市役所第803会議室

69号「やさしい絆づくり『話してみようよ』」について

- 心療内科や精神科の敷居は高いが、『まなこ』のような情報誌に医師の話が載り頭の片隅にあると、相談してみようかなという気持ちになる。
- 「もっと自分を大切にしていいいんですよ」という医師の言葉や、ボランティア活動に打ち込んでいらっしゃる方の考え方に自分を重ね合わせて共感することができた。
- 今の時代、子どももストレスを抱えている。
- 評判の良かった先生が、次に赴任した学校で親との関係がうまくいかず、ストレスを抱えていると聞いた。
- 3人の子どもの野球の当番で、10年以上も毎週土日に休めなかった。監督の立場は大変だと思うし、感謝している。
- スポーツは続けられることが幸せだと思う。今は、受験勉強のためにどんどんやめていってしまう。

70号「自分づくり」に向けて。そのほか。

- ストレス解消法は、飼い猫を抱いてグチュグチュ愚痴を言うこと。
- 学校の関係では、人と違う意見はなかなか言えない。情けないが、「モンスターペアレント」とは思われたくないし……。
- 意見とわがままの区別がつかない。女の人の特徴だろうか？
- 進行役の人が上手に意見を拾い上げてくれないと「声の大きい者勝ち」になってしまう。自分の語彙不足も反省材料だが。
- 友だち同士でメールのやり取りばかりしていると、子どもたちは何が正しいことなのかわからなくなってしまうのではないだろうか。今の子どもたちは、自分なりの意見をしっかり主張できないと流されてしまう。
- 親子関係の会話は難しい。押し付けているかなと思ったり、親だからもっときちんと言ったほうがいいかなと思ったり、迷い悩むことがある。
- 女同士で話していると共感や同調を得られることでも、夫婦間の会話になると、「憶測」とか「思い込み」だと夫に決め付けられてしまう（同感の声複数あり）。
- 自分をただ変えたいと思うだけでなく、アサーションを学ぶために講座を受けたり、自ら勉強することが必要だと思う。
- 自分の意見をスパッと行って、時間になるとパッと帰る。こういう姿勢に憧れるが、現実はいくら余計なフォローをして落ち込むことが多い。



今回のテーマに関する本を、むさしのヒューマン・ネットワークセンターの蔵書の中から



● 13歳からの自信力

もう少し自分を変えたいあなたへ

河地 和子 編著 朝日新聞社



「自信力」とは自分の価値を認める力。もう少し自分を変えたいと思っているのは子どもも大人も同じ。ほんのちょっとした発想の転換や行動で自分の道は切りひらくことができるのだとしたら……。心がくたびれたとき、不安なとき、出口をみつめるにはまず自分を見つめなおすことから始めよう。

自分を飛躍させたいと思っている人は、この本をきっかけに、前に進む力を手にすることができるのでは。

● 女の子に贈る なりたい自分になれる本

上野 千鶴子 編 学陽書房



自分が何に向いているのかわからない、自分のやりたいことってなんだろう……自分の将来を考えたとき、この本のワークシートやチェックリストで自分を知ることからはじめてみては。仕事、結婚、子育て、介護などどんな生き方をしたいと思っているかを知ること、未来がみえてくるはず。「どんな選択肢を選んでも、それがあなたの人生なのだから、自分の人生の主人公になろうよ」と応援してくれる一冊。

武蔵野市境2-10-27武蔵野市政センター2階 TEL・FAX 0422 (37) 3410
E-mail mhnc@tokyo.email.ne.jp URL http://www.mhnc.jp/

STAFF

レポーター	斎藤ユリ・清水裕子 深澤美香・堀江幸夫
取材・編集	森 治美 (編集長) 大八木俊子・栗原恵子 戸田真帆子・浜 俊子
☆ 他にもたくさんのアンケート協力員、 編集協力員に支えていただいています。	
レイアウト	小井戸厚子
イラスト	本田 倫
印刷	社会福祉法人 東京コロニー

★「KY」などという流行語には抵抗を感じるけれど、これからも「時代の空気」を読みつつ、穏やかに年齢を重ねていきたいと思えます。長い間、愛読してくださり、ありがとうございました。
(森治美)

★無口な中学生に母親が聞く。「学校はどう?」「まあ、まあ……すかさず「何%ぐらい?」「70%」「30%はどんなこと?」「待ってたら情報は得られない」と言う母親の弁。
(浜俊子)

★「苦手」と逃げてばかりいるパソコン今度こそ、「飾り物」にしないで積極的
に開いて楽しみたい!と、「やる気」だけは十分あるのだけれど……。
(戸田真帆子)

★「言葉のキャッチボール」ちょっと古い?相手の目を見て、理解してもらおうような話し方。生身の人と人とのつながりが大切。
(栗原恵子)

編集後記