

むさしのヒューマン・  
ネットワークセンターだ

Vol.42

2012年7月25日

### Contents

- 男女共同参画週間パネル展示 ..... ①
- 用語の解説 ..... ①
- きりり！このひと ..... ②
- 7月実施の講座 ..... ②
- 講座報告・新運営委員/スタッフ紹介 ..... ③
- 新着図書紹介・各種利用案内 ..... ④



〈6/22～29 男女共同参画週間パネル展示 市役所1階ロビー〉  
むさしのヒューマン・ネットワークセンター運営協議会/武蔵野市共催

## 用語の 解説

### アサーティブ・トレーニング

(Assertive Training 略してAT)

**A**ssertiveとは、自分の気持ちや考えを明確にして、相手の気持ちや考えを尊重しながら、どうしたいのか、どう感じているのか、率直に伝えるコミュニケーション方法を言います。

これまで女性は一般に自己主張するとワガママだとか、生意気だとか言われ、自分の言い分や不快感を表わすより、良い聞き手になり、雰囲気悪化させない気遣いを求められがちでした。またそれが控え目で女性らしいとも言われてきました。

社会では、身近な家族や友人たちを含め、きちんと要望することやはっきり断わる場面が多く生じてきます。自分本位になったり、攻撃的な言い方になったりしては、気持ち良い人間関係が築けません。

また批判を恐れて、言いたいことを我慢していても、イヤな気持ちが顔や体に表われてきたり、誤解されたりします。相手としっかり向き合い、話を聞き、そのうえで自分の考えを述べるのが大切です。

トレーニングでは、体験したいいくつかの事例から、感情表現や自分を尊重する気持ち、自分の意思で自分の態度を決めることなど、ロール・プレイ(役割演技)という手法を通して学んでいきます。

私たちに感情を言葉で表現する権利がある(アン・ディクソン=英)とされています。人との対話で生じてくる感情を、むやみに隠したり、抑えたりするのでなく、本当の気持ちを認め、言葉にする力をつけていくのが大切です。

当センターでも毎年、女性のための自己表現講座で、多くの方がアサーティブ・トレーニングを経験しています。



<寄稿>伊藤 みゆきさん

私は出産のために仕事を退職してからは、良妻賢母にならなくてはいけないと思ひ込み、子育てに関心が移りました。自分の子どもが良く育ち、成功することが私の評価になるというような誤解に気がつかないまま、そこに自分の自己実現を重ね合わせていました。

「私は死ぬときに後悔しない生き方ができているのだろうか」という疑問や不安を抱いていたとき、むさしのヒューマン・ネットワークセンター主催の「イキイママのこれからライフ」という講座に巡り会いました。

講座で話されていた、主婦にありがちな行動様式を総称した「主婦的状况」ということに自分の行動が一致していたため、「そのような生き方をしているよいか」と問われているように感じました。

この学びから、私は自分を変化させたいと思い、次に開催された「アサーティブ・トレーニング」の講座も受講しました。ここでは、自分を一步前に押し出し、前向きに率直に自分を表現することを学びました。私は自分の思いを抑えてしまう欠点に気づき、それを変える努力によっていまでは人とつながりやすくなったと実感しています。

また、市でワーク・ライフ・バランスをテーマに開催された講演会には夫と参加しました。私がいま関心を寄せていることを知ってもらいたい気持ちと、仕事に比重を置いている夫に、これからの人生の充実を図るためにもライフに目を向けてほしいと思い、私が誘いました。

講演会の終了後、「現代社会ではバランスを図るのは難しいが、バランスを図るにはどうしたらよいかを自分で決めるしかない」という夫の思いを聞きました。その後、夫は町内会や、長男が通園している幼稚園の「父親の会」に入り、活動を始めました。

センターで学んだことを転機に、自分を成長させるために社会にも目を向け、私ができる役割をみつけないかと思うようになりました。また子どもとは一定の距離で接しながら、成長を見守っていかうと思いました。

いままで、私は「母はこう」「女はこう」という規範に縛られていたと気づき、多様な生き方ができるよう、「これはおかしい」と思うことには声をあげ、次世代のために少しずつでも生きやすい社会にしていきたいと思ひます。

### 7月実施の講座

#### 気持ちをラクにするコミュニケーション ー夫やママ友と交わすイイ会話

日程：平成24年7月5日～19日  
(毎週木曜日・全3回) 午前10:00～12:00  
講師：坂本 照子さん(ウイメンズ・スペース・アドバイザー)

\*報告は次号に掲載を  
予定しています。

### 平成23年度事業概要が 完成しました



ホームページから  
ご覧いただけます。

#### 講座：生き方を考えるⅠ 産む・産まない・産めない ～生殖技術は進歩したけれど～

日程：平成24年7月7日(土) 午後1:30～4:00  
講師：白井 千晶さん(早稲田大学講師)

#### 女と男のトレンド社会学Ⅴ 与謝野晶子、鉄幹にみる…夫婦・子ども・仕事観

日程：平成24年7月14日(土) 午後1:30～4:00  
講師：中島 美幸さん(愛知淑徳大学講師)

# 震災と女性と暮らし

～3.11 私たちのあした～

〈むさしのヒューマン・ネットワークセンター運営協議会／武蔵野市共催〉



【武蔵野プレイス4Fのフォーラム会場】

いになるほどの盛況で、熱心に聞き入りました。未曾有の被災という現実から、女性や子ども、お年寄り、外国人や障がい者など、弱者と言われる人々には、どういった問題が突きつけられるか、何を教訓としたらいいのか、多くを学びとることができました。具体的な事例を次々に紹介していただき、男女共同参画の視点から支援や対策を考える良い機会となりました。



お話：竹信三恵子さん（東日本大震災女性支援ネットワーク共同代表／和光大学教授／元朝日新聞編集委員兼論説委員）

4月14日（土）武蔵野プレイスフォーラムで行った講演会は、あいにくの雨にも関わらず、会場がいっぱいになり、85名の方が参加され、熱心に聞き入りました。

# シニアが変われば社会も変わる！

～花も実もある生き方へ～

〈むさしのヒューマン・ネットワークセンター運営協議会主催〉



講師の佐橋慶女さんは現在82歳のこと、「もうトシだからはやめましよう」「いくつになっても好奇心を持っていきましょう」と、元気いっぱいメッセージをくださったバイプレーヤーだった人から、自分を主人公にした、希望に満ちた冒険の旅路を歩きましょうとも。

ご自身はノルディックウォーキングを楽しみ、一日一回の「家出」を実践中とのこと、みなさんも学び・遊びに励み、花も実もある生き方をあきらめず、いよいよこのエールを贈っていただきました。

日程：平成24年5月31日（木）午後1:30～4:00  
場所：むさしのヒューマン・ネットワークセンター会議室  
講師：佐橋 慶女さん（オパール・ネットワーク代表）

## 平成24年度新運営委員が決まる

4月28日（土）午前10時30分から、市長、市議会議員、議員他を迎えて行われた総会では、前年度の事業報告や会計報告等のあと、24年度に向け、新運営委員が選出・承認されました。24年度から、センターは市の直営になりましたが、「むさしのヒューマン・ネットワークセンター運営協議会」は、引き続き事業の一部委託を受け、市と共に男女共同参画推進を担っていくことになりました。

### 平成24年度運営委員

原 利子	大島登志子	栗原 毅
高坂 祐里子	内藤 博子	三上 かおり
砂川 直美	向井 一江	木下 章子
桑田 知子	作部 径子	野崎 斐子
峯岸 真理		

6人で、業務に励んでいきます。  
—24年度事務スタッフ紹介—

毎月一回、全員出席で事務会議を行い、報告、相談、提案などして情報の共有を図っています。

市民のみなさまに親しまれる、円滑なセンター運営に寄与できるよう努めていきます。よろしくお願いたします。

金井真人・齋藤理恵・笹井洋子  
林 瑞穂・馬場美江・下村美恵子  
(センター長)



## 新着図書紹介

むさしのヒューマン・ネットワークセンター所蔵図書の蔵書一覧が、ホームページ上でいつでも閲覧できます。お探しの本、以前から読みたかった本・・・見つかるかもしれません。どうぞ、ご利用ください。

書名	著者・編者	出版社	発行年
歴史教育とジェンダー 教科書からサブカルチャーまで	長野ひろ子・姫岡とし子	青弓社	2011
女性の権利を擁護する メアリ・ウルストンクラフトの挑戦	梅垣千尋	白澤社	2011
ポジティブ・アクション 「法による平等」の技法	辻村みよ子	岩波書店	2011
モモタロー・ノー・リターン&サルカニ・バイオレンス 昔むかし、ジェンダーがありましたとさ…	奥山和弘	十月舎	2011
現代思想12月臨時増刊号 総特集 上野千鶴子	菱沼達也	青土社	2011
ストップ!デートDV 防止のための恋愛基礎レッスン	伊田広行	解放出版社	2011
子ども虐待としてのDV 母親と子どもへの心理臨床的援助のために	春原由紀・武蔵野大学心理臨床センター子ども相談部門	星和書店	2011
2人が「最高のチームになる」ワーキングカップルの人生戦略	小室淑恵・駒崎弘樹	英知出版	2011
母を棄ててもいいですか? 支配する母親、縛られる娘	熊谷早智子	講談社	2011
福澤諭吉と女性	西澤直子	慶応義塾大学出版会	2011
家族性分業論前哨	立岩真也・村上潔	生活書院	2011
不妊を語る 19人のライフストーリー	白井千晶	海鳴社	2012

## 女性の悩みごと相談

(※いずれも無料)

### ■女性総合相談…50分間まで面談・予約制

第2木曜日(10:00～、11:00～)

第4火曜日(13:30～、14:30～)

★場所・問い合わせ

市民協働推進課市民相談係(市役所西棟7階)

☎60-1829

☎60-1921(予約専用)

### ■母子(ひとり親)・女性相談

毎週月～金(9:00～17:00)

(祝日・年末年始を除く)

★場所・問い合わせ

子ども家庭支援センター

☎60-1850



(イラスト) きたもりちか

・・・ひとりで悩まずに、まずはご相談を。

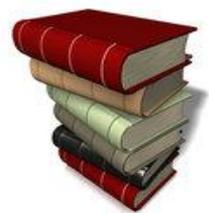
## 図書貸出案内

・図書  
3点まで  
14日以内

・ビデオ  
2点まで  
7日以内

・DVD  
センター内設置のプレイヤー  
または専用PCでのみ再生、  
視聴できます。

\*貸し出しはしません。



### ● センター利用案内 ●

開館時間：月・火・木・土曜日 9:30～17:00  
水・金曜日 9:30～21:00

会議室利用時間

《午前》10:00～13:00

《午後》13:30～16:30

《夜間》17:00～20:30(水・金のみ)

※予約制(2か月前より可) / 利用料無料

### ● 発行 ●

むさしのヒューマン・ネットワークセンター  
武蔵野市境 2-10-27 武蔵境市政センター2階

電話/FAX：0422-37-3410

E-mail：mhnc@tokyo.email.ne.jp

ホームページアドレス <http://www.mhnc.jp/>