

ときめき

特集

素敵なコミュニケーション術
～相手も自分も大切に～

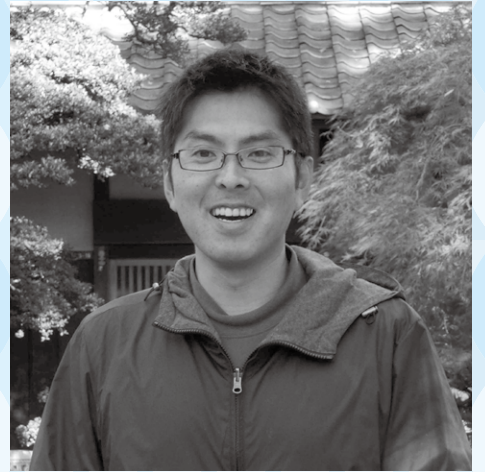
2015 春

NO.

54

Contents

- 2. ときめきインタビュー
- 4. 特集 素敵なコミュニケーション術 ～相手も自分も大切に～
- 10. フィフティ²から
- 12. 実施講座レポート/センター案内



人と人のつながり、 自然と人のつながりを大切に

秋田緑花農園代表

あきたしげよし
秋田茂良氏

2006年も続く農家の12代目に当たる秋田さんは、先祖代々の仕事を継承する傍ら、東久留米の自然と地域の人々とのつながりを大切にされて、さまざまな地域活動もなさっています。秋田家にお邪魔しているお話伺いました。



秋田家の全景

自然への思い

僕は「人が大好き」ということを前提に「花と緑で人を癒し、人の心を豊かにしたい。心豊かに暮らせれば社会全体も豊かになれる」という思いを持って仕事をしています。現実の社会は、高齢者や子どもが犠牲になる犯罪や貧困、災害など多くの問題を抱えています。

ネット社会になって情報が氾濫し、ともすれば自分を見失いがちになったり、人の心がなごりにさされているのではないかと思うこともしばしばです。

こんな時代だからこそ、どの世代の人にも花や緑を身近に置いて育てて欲しいと思っています。毎日をやり手入れをしてあげる。子どもを育てるように心を込めることで植物と自分との間に見えるパイプが繋がるんです。人が生きて

いくためには自然の力が欠かせないと思います。

僕もこの地で父の背中を見て育ちました。ある春の早朝、父が耕した小麦畑から上がる朝もやと土の香り。多感な時期でもこの光景と香りにどれだけ心を癒されたか知れません。

その昔、この辺りは柳窪新田という徳川幕府が奨励した開拓地だったんです。僕の先祖は埼玉の方から入植して農業を始めましたが、祖父と父が植木や花なども手掛けるようになり、先祖代々の遺伝子は伝わるのでしようね(笑)、僕も自然に花づくりの道へすすみました。

園芸の学校で学び、大田市場に就職。その後2012年に「秋田緑花農園」を設立し、人を癒すこだわりの「花」と「緑」を販売しています。

今は、自然の美しさや日本の美を内包した「日本の色」の花と緑を研究する毎

日ですが、今後は、敷地内の緑の中で、自然の風や空気を感じながら人が集い、お茶を楽しんだり、心が癒されるようなガーデンをつくりたいという構想も抱えています。そこでは販売だけでなく、植物をまた持つてきてもらって元気にさせて戻すという「植物の循環」をすることで人の交流も生まれる。

人の心に届くのは植物だけではなく、「人の想い」も絶対必要で、植物を通して交流をしながら「心の循環」のようなこともやりたい。癒しの場所をモデルケースとしてつくりたいですね。

さまざまな活動

2011年3月の東日本大震災の直後、東久留米のみんなに声をかけたら60人余の人たちから10万円以上の募金が集まり、石巻の友人の所へ支援物資を届

けに行っただんです。

4月初旬に初めて現地に入り、女川の方にも行きましたが、もう本当に見渡す限りぐちゃぐちゃで、重機も入れず瓦礫を人力でどかしている。何年かかるのだろうと思いました。

その次に行ったのが7月。あの瓦礫が片付き、2〜3カ月の間にすごくきれいになっている。明らかに人が動き、復興に向かっている。マンパワーというか人の力の必要性、凄さというものを被災地で目の当たりにして、一人ひとりの意識が地域も変えていくし日本も変えていくし、だからこそ世界も変えていくということを肌で感じたんですね。

それと、人では何もできないという事です。今まで活動してきた中で沢山の人の支えられ助けられてきました。東久留米市民の方々、被災地の方々、そして仲間みんなに心から感謝しています。

「LIFE WITH ひまわり」

もつとなにか自分たちでできることをと仲間て話し合い、2011年5月3日に野菜農家の篠宮仁さんの畑で、子どもも含め100人以上の人たちにひまわりの種を蒔いてもらいました。本来ならこちらから「ありがとう」と声をかけるところですが、そこに集まってくれた人たちから、なぜかぼくらに「ありがとう」という言葉が返ってくるんです。

「東北のために何かやりたかった」「今まで何もできなくてつらかった」「みんなと一緒にやれてよかった」。口々にいろいろなありがとうが聞こえてきました。自分たちの思いで計画したことがこんなに喜ばれているということを経験しましたね。

そのひまわりを花農家が育てて花が咲く7月頃に石巻と福島の前馬に届けましたが、現地のボランティアの人たちが驚いたことがありました。



ひまわりのメンバーたち
(左端が実行委員長の篠宮仁氏)

それまで被災された人たちに「生懸命寄り添ったり話を聞いたり、心のケアをしよう」と頑張ったけれど、心からの笑顔はなかなか見られなかったそうです。それがひまわりの花を見て満面の笑みを浮かべた。その嬉しさが僕にもひしひしと伝わってきて、花って凄いなと思ったんですよ。津波で破壊するのも自然の力だし、そこで人を癒すのも自然の力だよ。

もつと花と真剣に向き合わなくちゃいけないと思つたことが秋田緑花農園を立ち上げた原点ですね。

ひまわりの花は、被災地の人々の心を癒し、東久留米の人々の思いやりの心を育ててくれました。

「ぼくたちの未来展―石巻の朝」

第3回目「ひまわりの日」のとき、種を蒔いてもらつてあとはそれで終わり、じゃなくて現地の空気感や人の営みを感じてほしいと思ひました。

震災後石巻に入り、復興の写真を撮り続けているカメラマンの鈴木省さんの作品を、2014年5月に、東日本大震災復興支援イベント『まろにえ祭り』で展示しました。(於生涯学習センター 東久留米アートプロジェクト共催)

石巻の静寂な風景。その静寂の中からまた湧き上がる人の営みと、自然のエネルギーを感じる写真を東久留米のみなさんに見てもらえて良かったと思ひます。

「子どもたちに農業体験を」

落合川にだけきれいな湧水があるのは、東久留米は選ばれた土地だということ。湧水のある場所は昔から人

が住んでいる地域で特別な場所。だから、絶対に畑や自然を残さなければいけないですよ。

ひばりエコクラブを運営している方から「僕は落合川が大好きだが、その源流の湧水は自然の大地があるからこそ湧き出てくる。そのことを子どもたちにも伝えたい」という相談を受けた時に、僕も共感して畑の提供や農作業などに協力しました。

年間を通して子どもたちに小麦の農業体験をさせようという企画で、種蒔き、麦踏み、草取り、収穫をして、最後にすいとん(煮いだんご)をつくり、みんなで食べようという活動です。子どもたちも体と五感を使って、大地からの贈り物―自然の恵みを感じることができたと思ひます。

家族への思い

家に居ることが少なくして良い父親とは言えませんが、できるだけ真剣に家族と向き合うようにしています。反面教師でもいいんですが、子どもが僕を見て何かしらを学んで次につないでいけばいいと思ひついています。

そして、人は、夢と希望を持つからこそ豊かに生きていけるということを知つて欲しい。子どもが13代目になることを期待しますが、そこは僕の努力も必要で、思いをどう伝えていくか、僕が洗脳されてきたようにどうやって洗脳するか(笑)。

でも、こうやって活動できたのも家族のおかげですよ。妻はアトピーの3人の子どもたちに手間のかかる自然食をずつ

とつくり続けました。葉に頼らなかつたのでそれはもう親も子も大変でした。母親の力、そして自然の力は凄いなものです。今では子どもたちも丈夫な体になりました。本当に妻には感謝しています。

それと、農業ができる環境を残してくれた両親に感謝です。今の自分があるのもこの環境のおかげですから、次の世代につなぎたいものです。

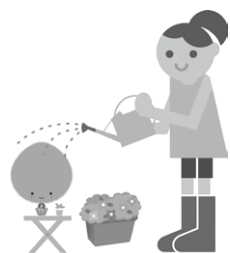
農園とお住まいは保存樹林に囲まれた広い敷地に建ち、落ち着いた佇まいの伝統的な日本家屋。お父さまのこだわりでつらえたというふた間続きの和室は、黒光りした柱と真っ白な障子の明かり、庭の緑が美しく調和して、居るだけで心休まる空間でした。

秋田さんは爽やかな笑顔とまっすぐな気持ちで、仕事にも活動にも真摯に取り組んでいらつしやいます。自然とふれあい、人の心と心がつながって豊かな気持ちで生きていくことが大切だと、改めて教えられました。

目を輝かせて思いを語る秋田さんから、新しい時代を創っていく若い力を感じました。

秋田緑花農園

〒203-0031
東久留米市南町2-3-19
<http://blog.kaobana.com/>



写真協力:小松原昌男氏
イラスト:半谷さつき氏

特集

素敵なコミュニケーション術

～相手も自分も大切に～

職場や家族関係、近所付き合いなどで相手とのコミュニケーションが上手くいかず困った経験はありませんか？相手の言っていることは理解できるけど、私はちょっと違う意見、だけどそれを言ってしまうと気まぐらくなってしまうのでは？とか怒らせてしまっているのでは？と相手を思いやるあまりに自分がつらくなって疎遠になってしまったり、また反対に私の意見の方が絶対に正しいのになぜわかってくれないの？と自分の意見を通そうとしてしまうなど、お互いが気持ちよく接するって難しいなと感じている方も多いのではないのでしょうか？

「アサーション」という言葉を聞いたことがありますか？たくさん書籍や解釈が発表されていますが最近では「自分も相手も大切にする自己表現」という解釈が主流です。自分の本当の気持ちに素直に向き合い、相手の気持ちも尊重しながら自分の意思を伝えられるようになることでスムーズな人間関係を築く、という考え方はです。

今回の特集ではアサーションの考え方を軸にしたコミュニケーションのいくつかの事例とその対応の仕方を取り上げました。

あなたはどのタイプ？

アメリカのある心理学者は人間関係の持ち方には大きく分けて三つのタイプがあると言っています。

主張的（アサーティブ）

主

自分も相手も大切に自己表現をする。自分の気持ちや考え、信念などを正直に率直に、その場にふさわしい方法で表現し、相手と同じように表現することを奨励しようとする。お互いを大切にし合い歩み寄る。



攻撃的（アグレッシブ）

攻

自分の考えや気持ちなどは強く主張するが、他者の意見や気持ちなどは無視・軽視、または攻撃する（他者は後回しにする）。相手に自分の考えを押し付ける。



受身的 / 非主張的（ノン・アサーティブ）

受

同じ状況でも話しかける側の言い方や受け応える側の言い方を変えるだけでお互いに気持ちの良いコミュニケーションをとることができるかもしれません。さまざまな場面について、一緒に考えてみましょう。

いつも他人を優先し、自分の考えや気持ちを表現しない、できない（自分を後回しにする）。



こんな経験、ありませんか？

こういう風に言ってみたら？



ご近所で

忙しい時間に電話をかけてきたあき子さん。
急な要件ではないのに話はなかなか終わらない。
でも途中で電話を切れないみち子さん。

ねえ、ちょっと聞いてくれる？
この間旅行に行ったんだけどね…。



あき子

みち子

受



ああ、そうだったの…(夕飯の買い物に行かなくちゃいけない時間なんだけど、この話、いつまで続くんだろう)

楽しそうにしている話を中断するのは気が引けますよね。でも、我慢してつき合っているとその相手のこと自体が嫌になってしまうかもしれません。



ごめんね、お話を聞きたいんだけど今出かけるところなの。明日のお昼頃で良ければ家に居るから、そのとき聞かせてもらえる？



みち子

主

職場で

子どもの初めての誕生日を家庭でお祝いする予定だったのに、帰宅時に上司から飲み会に來いとされた。

今日はみんなで飲みに行くぞ。
全員参加できるよな。

上司



(上司からの誘いだから断れないな…)
はい、ご一緒します…。



部下A 受

攻

部下B



急に言われても無理ですよ！
帰ります。

職場で上下関係にある上司からの誘いは断りづらいものですが、断る場合でも関係が悪くならないようにしたいですね。



せっかくですが、今日は外せない先約があるので失礼いたします。次はぜひご一緒させて下さい。



部下C

主

状況、気持ちを正確に伝え、新たな提案をする

自分の都合で物を言ってくる相手に対してその申し出などを断らなくてはならない場合にも、自分の状況や気持ちを素直にきちんと伝えたいので、相手の誘いに歩み寄る新たな提案をこちらからすることが大事です。そのためには次のような考え方を習慣づけてみましょう。

「事実を述べる」

→「今日は用事があるために行くことができない」

「今は時間がない」

「感じたこと（それについて私はどう思ったか）」

→「できれば自分も行きたい」

「できれば自分も聞きたい」

「提案する（これからの要望を述べる）」

→「別の日なら一緒に行くことができる」

「別の日（時間）ならゆっくり話を聞ける」

「(提案を受け入れられなかったときは) 別の提案」

→「お互い(みんな)の都合の良い日を改めて相談しよう」

私はあなたと一緒に行きたくないわけではない、あなたと話をしたくないのではない、あなたのことは尊重している、という気持ちを伝えれば、断られたことを相手も納得してくれることでしょう。

家族で ①

ユミ子さんの家では、毎日夕方 6 時になったら遊んでいたおもちゃを片付ける、と親子で約束をしているが、今日は 6 時を過ぎても散らかったままだ。

母 ▶ **攻** またこんなに散らかしっぱなしで! 早く片付けなさい!

ユミ子

うるさいな! 今片付けようと思ってたのに……

もう6時を過ぎてるよ。約束守ってね。

あ! そうだった! 片付けなくちゃ。

ユミ子

主 ▶ 母

最近高年齢者の自動車事故が増え、家族はおじいちゃんが運転中に具合が悪くなったら心配しています。その思いをちゃんと伝えましょう。

家族で ②

おじいちゃんはもうすぐ80才。若いころから自動車の運転が好きだが、最近では体力も落ち、視力や聴力も衰えてきているので、家族はそろそろ運転をやめてほしいと思っている。

父 ▶ 父さん、もう歳なんだから運転はやめろよ。

息子 **攻** 何を言っている! 年寄り扱いするな!

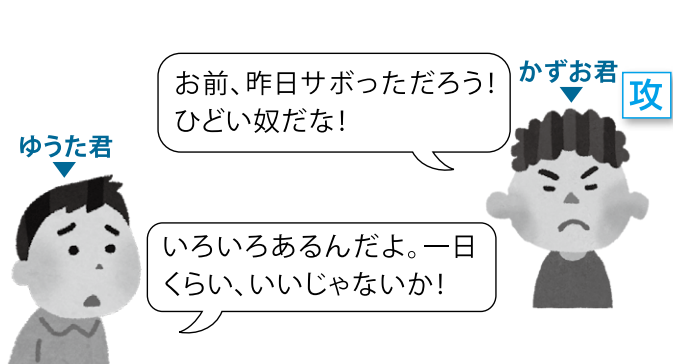
父 ▶ 一人で行くのは心配だから、車で出かけるときは僕と一緒に行くよ。

息子 **主** そうだな。そうするか。

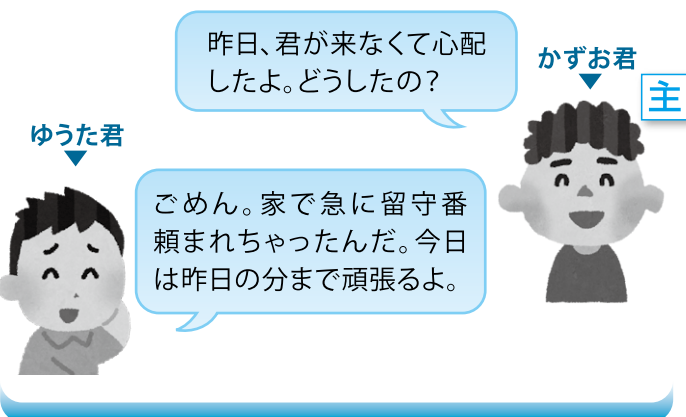
最近高年齢者の自動車事故が増え、家族はおじいちゃんが運転中に具合が悪くなったら心配しています。その思いをちゃんと伝えましょう。

友だちと

かずお君とゆうた君は来週の研究発表にむけて、毎日2人で準備することにしたが、昨日はゆうた君が来なかった。



一人で待っていたかずお君が怒る気持ちもわかりますが、ゆうた君にも何か事情があったかもしれませんよね。

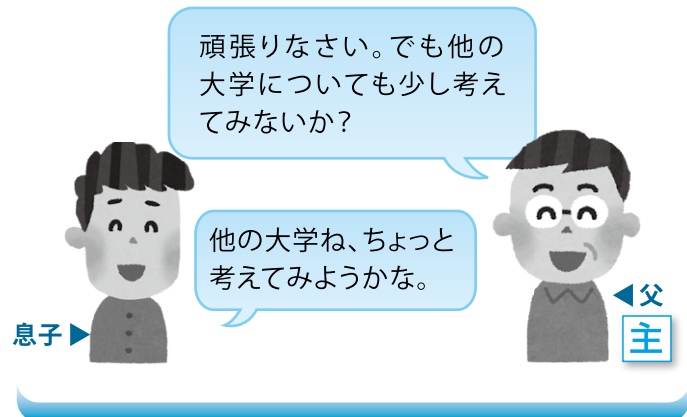


家族で ③

進路について。
息子は A 大学に行きたいと言っている。



高校や大学など、子どもの進学はどの家庭でも頭を悩ませる問題。子どもの将来を心から心配している親の気持ちを伝えたいですね。



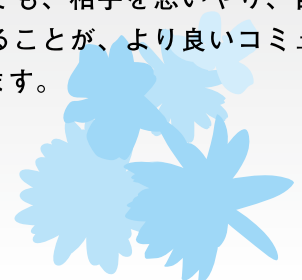
「私」の気持ちをきちんと伝える

会話のやり取りの中で、相手に視点を置いた「あなた（おまえ）は～だ」という言い方は攻撃的になりやすく、言われた相手は多くの場合、自分が非難されたと感じ取ってしまいます。一方的に自分の思いや意見を押し付けるだけでは、なかなか相手に伝わりません。

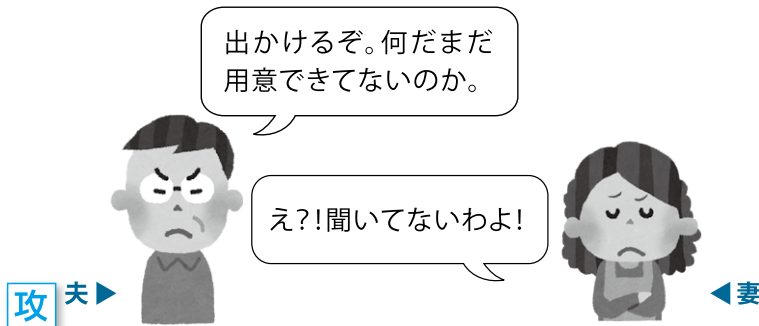
対して、自分はなぜそう思うのかを「私は～と感じている」「私は～と思う」などと、「私」を主語にして話す相手を責めたり傷つけたりする言い方に

はならず、相手を思いやっているということや、自分の気持ちや要求を正確にまた効果的に伝えることができます。

同じことを伝える場合でも、相手を思いやり、自分の思いをきちんと伝えることが、より良いコミュニケーションにつながります。



夫は妻と一緒に出かけようと思っていたが、それを妻に（言ったつもりで）伝えていなかった。急に出かけると言われた妻はビックリ…。



「言った、言わない」でケンカになることってよくありますよね。伝える人も伝えられた人も同じ理解をするためには、内容を具体的に伝え、また把握することが大切です。



頼みごとは具体的に

お互いに分かり合っているつもりの親密な関係であればあるほど、相手はこう行動するだろう、とか全部言わなくてもわかるだろう、などと都合良く解釈し、必要な情報をきちんと伝えずにトラブルが起き、相手を責めることも少なくありません。

誰かに何かを頼んだり、指示を出すなどのときには「誰が (WHO)」「何を (WHAT)」「いつまでに (WHEN)」「どこに (WHERE)」「なぜ (WHY)」「どのようにして (HOW)」など (5W1H) をできるだけ具体的にきちんと伝え、確認する習慣づけを心がけることから始めてみませんか？

いかがでしたか？「あ、こんなこと良くある」「あのときこんな対応ができれば、つらい思いをしなくてすんだのに」など覚えのあるケースがあった方もいるのではないのでしょうか？

コミュニケーション術には正解も不正解もありません。一人ひとり顔が違ってくる考え方・価値観・表現の仕方など、十人十色です。ここで取り上げたいいくつかのシーンも考え方のヒントです。自分に置き換えて考えてみましょう。そして「今までとは違う自分になりたい」「今まで自信がなくて言えなかった意見をきちんと伝えてみよう」「人の意見もきちんと聴ける自分になりたい」など自分の中の小さな変化を楽しんでみませんか？



気持ちを伝える「より良い言い方」について、さまざまな例を挙げて考えてきましたが、どのように相手を思いやる言葉でも、厳しい表情やきつい口調で話してはその気持ちは相手にうまく伝わりません。表情やしぐさが言葉以上の主張をすることもあります。

ここでは言葉以外の「目」や「耳」からの伝わり方などについても少し考えてみましょう。

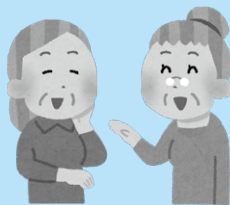
姿勢

背中を丸めてうつむく姿勢では相手に暗い印象を与えてしまいます。きちんと気持ちを伝えるためには背筋を伸ばして胸を張った堂々とした姿勢で自信をもって話すようにしたいですね。足を組む、腕を組むなどは初対面や目上の相手などの場合には避けたい姿勢です。



距離

話をする相手との「距離」も大切です。ここでいう距離とは話す相手との実際の近さのことです。離れすぎているとよそよそしい感じがしますし、近すぎると圧迫感を感じます。適当な距離には人それぞれに違いがあるので、その場と人に適した距離を見つけてみましょう。



表情

怒っていたり、何かを拒絶したいときでもつい笑顔を作ってしまう、逆にすぐうれしいのに無表情だったりすると、相手に気持ちは伝わってきません。そのような不自然な表情は相手を混乱させ、場合によっては信用できない人と誤解されることもあります。



目

視線を合わせずに話を聞いたり、にらみつけるような視線を相手に向けては、良いコミュニケーションをとることはできません。「目は口ほどにものを言う」ということわざがあります。適度にうなずきを入れながら相手に視線を向けると、「関心を持っている」「良い関係をもちたい」という意思を伝えることができるといえます。



声

威圧的な大きな声で話す、消え入りそうな小声で話す、語尾を強く言う、早口で話す、前置きが長い、遠回しな言い方をするなど、声や話し方の癖などが良いコミュニケーションの妨げになることもあります。少し低めの声でゆっくりと、わかりやすい言葉で話すようにしましょう。



聴く

どちらかが一方的に話をしたのでは会話は成り立ちません。どんなに思いを込めた言葉でも、聞く耳を持たない相手の心には届かないでしょう。誰かに話を聞いてもらいたいと思ったらまず、自分が相手に関心を持って、その言葉に耳を傾けましょう。相手の話を良く聴き、認め、知ることがコミュニケーションを豊かにする第一歩なのです。



気持ち良く人とつき合うために、そして自分も気持ち良く生きるために、ぜひ素敵なコミュニケーション術を身につけましょう！



書籍紹介



女たちが動く

東日本大震災と男女共同参画視点の支援

みやぎの女性支援を記録する会 著
生活思想社／2012年／198頁

男女平等推進センターでは、男女共同参画に関する、約1,400冊の本を所蔵しています。その中から今回はこの1冊をご紹介します。

犠牲者・行方不明者の総数だけで約2万人。未曾有の被害をもたらした東日本大震災は、人々のつつがない日常を木端微塵にうち砕いた。これは、その甚大な被害を蒙った地域のひとつである宮城で、被災した女性たちが同じく被災した女性たちを支えた記録である。

被災という辛い現実にも男女差はないが、「着替えや授乳のための衝立が欲しい」「3食の調理が負担」という要望や不満を女性たちは口に出せなかった。しかし支援者たちの呼びかけによって女性たちが声を上げ、状況が改善されたという。下着を洗濯し、干すこともままならない場面には女性たちのアイデアが詰まった洗濯代行ボランティアが立ち上がり、洗濯の代行だけではなく交流・支援を続けたという報告もされている。被災地の女性が疲弊していく現状に、震災前から女性支援を行っていた団体などがいち早く気づき、草の根ネットワークを展開し、細かなニーズに応じた手

を差し伸べたのだ。女性たちが笑顔を取り戻したのは、同じ女性たちの支援によるものであった。

また、被災現場の第一線で働いた女性が直面した課題、セクシャルマイノリティ(性的少数者)や高校生・大学生などのガールズ世代への配慮に関する具体的な事例や当事者自らが記したレポートなどは、震災を通してむきだしになったジェンダー問題を多角的に浮き上がらせている。

終章では「戦後日本は社会が負担すべき福祉を家族(=家庭内の女性の無償労働)が支え、発展してきたゆえに歪みが生じ、現在さまざまな問題を噴出させているが、今回の災害で被災地の女性たちは旧来の性役割を超えて被災者支援や復興に大きな力を発揮した」と述べられている。国の第3次男女共同参画基本計画にも「地域、防災・環境その他の分野における男女共同参画の推進」が柱として盛り込まれている。復興にはなお多くの年月が必要だろうが、この本が気づきを与えてくれた根深いジェンダーの問題に改めて向き合い、考え方の転換をするときがきていると感じた。

センターの図書は1人2冊2週間まで貸し出しをしています。平成27年度からセンター所蔵の本を東久留米市図書館のHP (<https://www.lib.city.higashikurume.lg.jp/>)で検索できるようにしました。ぜひご利用ください。

Fifty² 実施講座 レポート

東久留米市男女平等推進センター／『防災まちづくり学校』共催

『防災まちづくり学校』公開講座

「男女共同参画の視点と防災・復興～東日本大震災の経験から～」



むなかた えみこ
講師：宗片 恵美子氏

(NPO 法人イコールネット仙台代表理事)

「防災まちづくりの会・東久留米」が企画・運営する「防災まちづくり学校(平成26年度市民大学・中期コース)」との共催で11月5日に公開講座として開催された。

講師の宗方氏が代表理事を務めるイコールネット仙台は、その母体となるグループが震災前から20年以上にわたり女性の支援活動を続けてきた団体で、現在は仙台市の市街地中心部に位置する男女共同参画推進センター「エル・パーク仙台」にて市民活動スペースの運営などを行っている。そんな草の根の活動を行ってきた方々が、震災時にどんなアクションを起こしたのか。自らも被災者である女性たちは、より過酷な状況の女性の声に耳を傾け、可能な限りそれに応えることに努めた。講座ではそのさまざまな経験が語られた。

足繁く避難所をお見舞い訪問し、自身の言葉で困っていること、辛い現実について語ってもらう中で、できることから一つひとつ着手。下着の洗濯もままならない女性たちのために「洗濯代行ボランティア」を行ったり、女性のための語り合いサロ

ンを運営するなど、心の叫びさえ飲み込もうとする女性たちを底辺から支えた。今号の書籍紹介でも宗方氏たちの活動をまとめた「女たちが動く」を紹介している。

震災から半年後の2011年9、10月には早くも宮城県内居住の女性を対象に「震災と女性」に関するアンケート調査を行い、埋もれがちな女性たちの声を丁寧に掬い上げたという報告もあった。「パートナーのDV」「震災同居」「家族離散」「介護」「就労困難」「育児に関すること」…重い問題が女性にのみかかる現実が結果から浮かび上がったようだ。

イコールネット仙台では女性が核となる防災の仕組みづくりに取り組み、成果を挙げているという。柱のひとつである「女性のための防災リーダー養成講座」では、講座を修了した女性は、学んだことを各々の地域に活かすことが参加の条件とされる。次期の講座運営をも任せられ、地域に根付いた女性リーダーが育つシステムが構築されているようだ。

災害は、どの地域にも起こる可能性があることを再認識し、女性の底力やネットワークを活かした防災まちづくりが必要であると痛感する講座であった。

フィフティ²主催講座 これまでに開催した講座の紹介



の2講座を10ページと12ページでレポートしています。

男女平等推進センターでは、市民企画講座をはじめ、男女共同参画社会の実現に向けて、さまざまな講座を開催しています。今回は平成26年7月から12月に開催された講座を紹介します。★は市役所市民プラザホール、その他の講座の会場はセンター会議室です。

講座名 & 講師	内容	開催月
市民企画講座 ～介護で燃え尽きないために～ 家庭や職場でケアワークに携わる人のエンパワメント講座 講師:二木 泉氏(介護福祉士・NPO法人サポートハウスじよむファシリテーター) 企画:運営:女夢maman	介護に関わる人が「自分を大切にすること」「ストレスに対処し自分を癒すこと」が介護される人のためにもなることを、コミュニティトレーニングを通して体験しました。	7月
コドモとオトナとインターネット スマホ時代をかしこく生きるには 講師:小林 直美氏(十文字学園女子大学助手)	インターネットとの上手な付き合い方を学び、具体例をもとに情報を多面的に読み解く方法を考え、参加者同志の交流が生まれました。	8月
〈介護とワーク・ライフ・バランスを考える vol.1〉 介護と仕事の両立のための知恵とコツ 講師:太田 差恵子氏(介護暮らしジャーナリスト、NPO法人(オッコ)理事長、ファイナンシャルプランナー)	介護する人も介護される人も自分らしく、安心して暮らせるよう、「介護とワーク・ライフ・バランス」について2回の講座を通して考えました。具体的な事例、介護体験からのお話は好評でした。	9月
〈介護とワーク・ライフ・バランスを考える vol.2〉 男性による介護実践から 講師:山本 勝美氏(NPO法人市民福祉サポートセンター運営委員)		10月
スウェーデンの経験から学ぶ一男女共同参画社会をめざして★ スウェーデンの男女平等一現状と経験 講師:オッレ・ベッテション氏(スウェーデン大使館 一等書記官)	2000年10月に発表された「東久留米市男女共同参画都市宣言」にちなんで、社会福祉、男女平等の先進国であるスウェーデンの経験、制度、政策などについてお話を伺いました。(通訳付き講座)	10月
働きたい女性のための 再チャレンジ応援講座 講師:大久保 雅子氏(ハローワーク立川マザーズコーナー 就職支援ナビゲーター) (3回連続講座)	仕事と子育ての両立を目指す方を支援するハローワーク立川マザーズコーナーの就職支援ナビゲーターから再就職に向けて役立つ情報、ノウハウを3回の講座を通じて学びました。	
市民企画講座 若き女性アーティストの創造する世界へ 講師:大小島 真木氏(ビジュアルアーティスト) 企画:運営:東久留米アートプロジェクト	日本国内をはじめ、メキシコ・インド・ポーランドなどでアートプロジェクトに参加し、滞り制作をする東久留米出身の注目アーティストを講師に迎え、表現する世界とその背景について多彩な映像とともに伺いました。	11月
『防災まちづくり学校』公開講座★ 男女共同参画の視点と防災・復興～東日本大震災の経験から 講師:宗片 恵美子氏(NPO法人イコールネット仙台代表理事)	東日本大震災直後から避難者の声を聴き、女性のニーズに沿った支援活動を行ってきた講師からお話を伺い、「男女共同参画の視点からの防災」について理解を深めました。	
小さな力を集めて、コミュニティビジネスを 講師:加藤 未礼氏(コミュニケーションデザイナー、おおきな木代表)	東久留米の魅力を生かした働き方・仕事について、ワークショップを通じて考え、「私」も「地域」も生き生きする働き方のヒントを探りました。(2回連続講座の1回目。2回目は平成27年1月24日開催)	
良い関係をつむぐ -職場・地域・家庭でのスムーズなコミュニケーションを目指して 講師:松田 知恵氏(心理カウンセラー) 企画:運営:男女平等を進める市民の会かりん	身近な人間関係や人との距離感などから起こるトラブルの事例から、良い人間関係をつむいで自分らしく生きるためのポイントをロールプレイを通して体験しました。	12月
〈法律・制度を知ろう No.3〉 知っておきたい 離婚についての法制度 講師:打越 さく良氏(弁護士)	幅広い視点から自分の人生を選択するために、事例と共に離婚についての法律・制度を学びました。	

以下は定期的で開催した講座です	内容	テーマ/作品	開催月
ぶっくろぶっくる 読書会	テーマの本を持ち寄り、図書館員によるブックトークを交え、本にまつわるエピソードや日常の話題のいろいろを話しながらコミュニケーションの輪を広げました。	エッセイ	7月
		女性の生き方	9月
		生きる力	11月
シネマdeおしゃべり	男女共同参画に関するさまざまな映画を鑑賞し、上映後におしゃべりの時間を持って感想や意見を交換し合いました。	アルバート氏の人生	9月
		人生、いろいろ	12月

今号の表紙「ギャザリング」

トップインタビューで取材させていただいた秋田茂良さんの農園で育てた花を中心に、秋田さん自身がギャザリング(根付きの花を寄せ植えたフラワーアレンジメント)しました。花器は陶芸家清水順子さんの作。土から生まれた焼き物の器と花々はひとつに溶け合せて「自然」という美しいハーモニーを奏でているようです。お二人は、2014年秋に日本橋のギャラリーで「器とギャザリング 二人展」も開催しています。

今後のセンターの講座情報は...

広報ひがしくるめなどでお知らせしているほか、メールでも配信しています。配信をご希望の方は、下記メールアドレス宛てに、件名に「メール配信希望」と記載の上、お名前とメールアドレスをご連絡ください。
fifty2@higashikurume-city.jp

Fifty² 実施講座レポート



「東久留米市男女共同参画都市宣言」にちなんで スウェーデンの経験から学ぶ — 男女共同参画社会をめざして



講演 スウェーデンの男女平等 — 現状と経験
 講師：オッレ・ペッテション氏
 (スウェーデン大使館、一等書記官)

2000年10月に発表された「東久留米市男女共同参画都市宣言」にちなんで、社会福祉、男女平等の先進国として知られているスウェーデンの経験についての講演会を2014年10月10日に開催した。

2児の父でもある講師ペッテション氏の母国スウェーデンは、男女が等しい権利を享受するための尽力を惜しまない国。英国の経済誌「エコノミスト」が調査・発表した「女性の経済機会指数2012」では第1位、世界経済フォーラムが2013年10月に発表した、主要国の男女格差を図る「ジェンダー・ギャップ指数」においては第4位(日本は年々順位を下げ、136か国中105位)。政府官僚の約半数を女性が占め、これはOECD諸国においても抜きでた現状だ。

子育て支援に関しても、手厚い育児給付や公的扶助による保育制度など、家庭と仕事のワーク・ライフ・バランスを大切にするための進んだ福祉制度が整っている。税率や制度の違いから一概には比較できないが、日本では約2%に過ぎない父親の育児

休業取得率が、同国では約80%と大変高い割合だ。また、日本では未だ出産や育児を契機に仕事を辞めざるをえない女性が多い中、スウェーデンでは1～6歳児の約80%が就学時前保育を受けているなど、男女等しく働き続けることができる条件が揃う。一般企業に勤めていたペッテション氏のパートナーが産休中に昇進・昇給されたとの話題では場内に感嘆の声が溢れた。理想的ともいえる男女共同参画社会に至るまでの過程や現在の状況、課題についても数々の示唆に富む話があった。

一方日本も、政府は“全ての女性が輝く社会”を掲げ、社会全体で女性の活躍を応援する気運を高めようとしている。男性の育休取得を支援する「パパ・クオータ制度」の導入を検討するなど、法整備を進めようとしているが、後ろ盾となる政策がうまく機能しないまま、女性の雇用を煽ることは現代社会が抱える種々の問題を一層深刻化させる懸念もある。ジェンダー平等先進国スウェーデンからの学びを活かし、個々の議論を活発化させていく先に、男女が共にいきいき暮らす社会への道が拓かれてゆくのではないだろうか。

「男女平等推進センター」 をご利用ください。

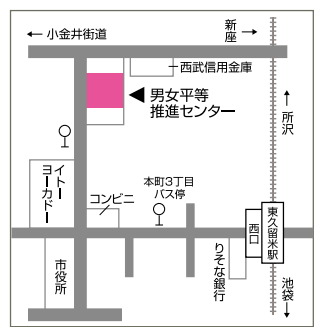
施設案内

- 交流ロビー
- 参考図書・資料コーナー
- 会議室 保育コーナー

会議室は貸し出しをしています(有料・要予約)
 使用申請は、使用日の2ヵ月前の初日から使用前日まで

所在地・開館時間

東久留米市本町3-9-1-102
 TEL (042) 472-0061 FAX (042) 472-0053
 メール fifty2@higashikurume-city.jp



開館時間／月、水～日曜日 午前9時から午後9時30分
 (午後7時30分以降の会議室利用がない場合は、午後7時30分まで)
 休館 日／火曜日と年末年始(12月29日～1月3日)

		専門相談				
女性弁護士による 法律相談 原則毎月 第1金曜日の午前	女性の悩みごと相談					
	9:30～12:30		10:00～13:00		13:30～16:30	
		原則毎週月曜日の午後 (毎月第1月曜日は午前)				
4月	3日(金)	6日(月)	13日(月)	20日(月)	27日(月)	
5月	1日(金)	8日(金)	11日(月)	18日(月)	25日(月)	
6月	5日(金)	1日(月)	8日(月)	15日(月)	22日・29日(月)	
7月	3日(金)	6日(月)	13日(月)	22日(水)	27日(月)	
8月	7日(金)	3日(月)	10日(月)	17日(月)	24日・31日(月)	
9月	4日(金)	7日(月)	14日(月)	25日(金)	28日(月)	

*いずれの相談も予約制(先着順) 詳しくはセンターへ

「ときめき」は、年2回発行。公募の市民による編集委員6人が企画編集しています。内容についてのご意見・ご感想は市民部生活文化課、または男女平等推進センター宛にお寄せください。

「ときめき」は男女平等推進センター、市役所、東久留米駅、図書館および生涯学習センターほか、市内各所で入手できます。最新号とバックナンバーは市のHPでもご覧いただけます。