



さざなみ

あらゆるひとを思いやる
成田をめざして

★Contents(主な内容)★

- ☆「アサーティブコミュニケーション講座」セミナー報告
- ☆「くらたま流スッキリ生きる方法」講演会報告
- ☆男女共同参画推進員とは
- ☆令和元年度男女共同参画推進員活動の感想
- ☆さざなみインフォメーション



テレビ・ラジオで活躍する倉田真由美さんの話を聴きにたくさんの方が集まりました。

あらゆるひとを思いやるまち成田 をめざして、
成田市では、5つの基本目標のもと、次の計画を策定しています！

◆第3次成田市男女共同参画計画・成田市DV対策基本計画◆



- ①人権を尊重する男女共同参画に向けた意識づくり
- ②仕事と家庭を両立できる環境づくり
- ③男女共同参画を取り入れるための仕組みづくり
- ④生涯を通じて安全・安心を実感できる地域づくり
- ⑤暴力を許さない社会づくり

No. 52

成 田 市

2020年2月発行

第3回男女共同参画セミナー

アサーティブコミュニケーション講座

～言いにくいことを伝えるストレスのないお付き合い～

実施日 令和元年9月29日(日) 10:30～

会場 男女共同参画センター 会議室

参加者 54名

第3回セミナーテーマ

「心と体の健康」

ハラスメント等を未然に防ぎ、安全・安心できる環境づくりのため、このテーマにしました。

表紙の基本目標との関連 ②④⑤



【講師】産業カウンセラー
菅野 昭子さん

参加者の声



ワークをしながら具体的に学べて大変参考になりました。“I”メッセージで相手に自分の思いを伝えるということを実践したいと思います。



初めての人とワークがあり、ドキドキでしたが楽しくやることができました。うまくできないことも初めてやることだからと割り切ることができました。“アサーティブ”なつきあいばかりになれば、自分もまわりもHAPPY♡ですね。話し合いなどで生かしていければ、有意義な話し合いができそうです。

人間関係において、自分の気持ちや考えを、相手を傷つけることなく伝えられるようになると、自分も周りもハッピーになる。そんな“伝え方のコツ”を、ワークを交えながら教えていただきました。

アサーティブとは、直訳すると自己主張。

アサーティブコミュニケーションとは、自分も相手も尊重したコミュニケーション。“自分の意見も伝え、相手の主張も聴き入れ互いを尊重するコミュニケーションは、より建設的な方向へ物事を導く”とのことでした。

アサーティブであるために、・誠実・率直・対等・責任を持つことが大切だそうです。

具体的でわかりやすいお話であったという間の1時間半の講座でした。今回学んだことを、生活に活かしていきたいと思います。

(渡辺推進員)



男女共同参画推進員とは・・・



私たち一人ひとりを持っている「男らしさ」「女らしさ」のイメージにとらわれず、みんな平等にチャンスがあり、なんにでもチャレンジできる男女共同参画社会をつくるためには、国・県・市など行政の力だけではなく、私たち一人ひとりがその大切さや必要性を理解し、行動することも大切です。

市では、市民の方で構成される男女共同参画推進員と共に、各種講演会等の企画・運営、情報誌の作成などを通じ、市と市民が協力しながら男女共同参画社会の実現を目指しています。

具体的な活動内容は、

- ①男女共同参画に関する講演会等の企画・運営
- ②男女共同参画情報紙「さざなみ」の作成
- ③男女共同参画社会に向けた啓発活動 などです。



くらたま流スッキリ生きる方法

会場 成田市役所大会議室
参加者 170名

170名の多数の参加者から大きな拍手で迎えられて、講演会が開催されました。『だめんず・うぉ〜か〜』は、倉田氏のお交際や体験をもとに描いた漫画であることを話されました。その後、「スッキリ生きるとは特別なことをせず、ストレスを少なくして生きることです。」と、具体例をあげてお話くださいました。

■ストレスなく生きていくためにやってほしいことは、少しだけわがままに生きることであり、ちょっとだけ罔々しく生きることである。

中華丼のご飯の上にウズラの卵が1つだけある時に、「ウズラの卵大好き！」と笑顔で取る人のように、取るぞと思うことが人生のプラスになる。ただし、言い方が大事である。にこやかにコミュニケーションをとりながら爽やかに、欲しいものを取る。

■スッキリ生きていくために嫌なことをしない、嫌なことから逃げる、嫌な人と会わない、無理してやらないことが大事である。

参加者の声



貴重なお話をありがとうございました。大変ためになり、なおかつ大いに励まされました。本日、ご講演いただきました内容をもとに、今後スッキリ生きていきたいと思えます。私の質問にも丁寧に回答頂き、重ねてありがとうございました！！



とても楽しい講演会でした。何を始めるにも“遅い”ということはないんだ！！と気づかされました。明日から、楽しいことを見つけながら日々を過ごしていきたい！！と思いました。ありがとうございました。



漫画家 倉田 真由美さん

講演会テーマ「女性・家族」

仕事と家庭を両立できる環境づくりのため、このテーマにしました。

表紙の基本目標との関連 ①②

■スッキリ生きていくためには、楽しさも大事である。ある男性が70歳で剣道を始めたが、楽しいとのことだった。やってみると楽しいと思うことがたくさんある。やりたいと思ったことやおもしろいと思ったことをやってみる。今からでも遅くない。105歳で世界陸上の金メダルを取った高齢者のように、行動することでやる気がついてくる。

他にも、今のテクノロジーと健康、血糖値スパイク、山奥でお互いがお互いを必要とする生き方をしていた老夫婦の愛情について、具体的にお話しいただき、心に残りました。その中で、「いつも得をしていると思う人は幸せに生きられる。いつも損をしていると思う人は不満がたまる。」という一言も印象的でした。自分の気持ちを前向きにし、プラス思考ですっきりと過ごしたいものです。(谷推進員)

ある日の男女共同参画推進員 ～講演会の裏側では～

8:30 集合準備

10:00 受付開始

10:30 開演

12:00 終了片付け

13:00 解散



みんなで手分けをして、受付準備、会場準備、講師迎え等を行います。



託児の申し込みをされている方を託児室へご案内します。

司会係は進行を、記録係はレポート作成や写真撮影を行います。他の方も講演に参加します。

お疲れさま！うな。



～令和元年度男女共同参画推進員活動を振り返って～

今年度はこの10人で活動しました。1年間、男女共同参画推進員として活動した感想です。

男女共同参画に参加させて頂き、色々な講師の先生方のお話をお手伝いする形で、とても意味のある1年を過ごすことができました。皆様1年、ありがとうございました。(小山推進員)

このたび推進員として参加し、ワーク・ライフ・バランスの難しさを痛感した年となりました。仕事にやりがいや充実感を求めすぎるとプライベートに割く時間がなくなり、日々の生活、子育てや介護を今まで通りにしようとする度徐々に辛くなる。このことは体感してよかったと思います。今後は実体験を伝えていければと思います。皆様ご参加いただき、ありがとうございます。(中佐藤推進員)

男女共同参画の数字的把握の一つとなる男女平等ランキングが発表され日本は121位となりました。UAEよりも下位です。国を挙げて取り組みをやっていてこの順位の理由は、なんだろう。どこに向かって何を目指してやっているかがわかりにくいことが、理由であることが活動をやってみてよくわかりました。これからは、それははっきり具体的にできるような活動ができれば、少しは、変化を見ることができると思います。(内田推進員)

「男女共同参画」は、思っていた以上に広い意味を持つものだと、改めて思いました。そして、思いやりをもちながら生活することの大切さを感じました。明るく思いやりのある皆さんと活動させていただき、学ぶことの多い一年でした。ありがとうございました。(渡辺推進員)

「男女共同参画」の響きは堅苦しく難しいというイメージが長年払拭できずにいました。会議では新参の疑問や意見に真剣に耳を傾け話し合っていたいただき、セミナーではごく身近で一人で抱え込んでしまうような事柄を明快に楽しくご講演いただきました。仲間入りして一年。自分を含めあらゆる人を思いやることができるようになるための活動なのだと痛感しました。ありがとうございました。(相良推進員)

何も知らず言われるがままに活動していた1年目、少しは理解し活動できたのかなと感じている2年目もまもなく終わろうとしています。男女共同参画の活動などについての認知度はまだまだ低いように思います。ですが、私たちのような推進委員、役所の方々の草の根活動で一步一步確実に広まっていくことを信じて、これからも市民として参加していきたいです。(佐藤推進員)



これまで三年間、推進員として活動してきましたが、「男女共同参画」について、わかったような、わからないような…。それでも、自分の聴いてみたい講演会を企画したり、とても楽しく活動させていただきました。(大野推進員)

2年目の今年は、あっという間に過ぎた感じがです。年間を通して取り組んだセミナーは皆様に喜んでいただけるだろうかと心配したり、アンケートの感想を拝読し楽しんで頂けたのだなど安心したり、何とか1年乗り切ってきました。男女共同参画と言うと難しいようですが、誰もが理解し合い和やかに過ごせる社会をつくることなのかなと思いました。(植村推進員)

男女共同参画社会のイメージが持たないまま推進員としてスタートした4月。講座の企画運営、開催、情報誌の作成等の活動を重ね、互いに思いやる社会をめざしていると思うようになりました。その実現のために市職員の方が推進員の意見や声に真摯に対応され、また推進委員同士の連携もよく、やりがいを感じています。(谷推進員)

今年度初めて推進員の活動に参加させていただきました。誰もがお互いに思いやることのできる社会を目指した男女共同参画について考える良い機会をいただきました。くらたま流スツキリ生きる方法の講演はとても勉強になりました。セミナーの運営や推進員の方々との交流も楽しかったです。そしていろいろなことを学ばせていただきました。(天野推進員)

SAZANAMI INFORMATION

さざなみインフォメーション

募集

成田市男女共同参画推進員

「あなたらしさ」を見つける小さな一歩を踏み出してみませんか？

- ◆応募資格 ①市内在住の20～74歳の方(令和2年4月1日現在) ◆募集人員 10人(応募者多数は選考)
②講座の企画運営など年10回程度参加できる方
- ◆任期 4月1日～3月31日 ◆応募締切 2月14日(金)必着
- ◆応募方法 申込書(住所・氏名・性別・生年月日・電話番号・これまでの社会活動等があれば記入)を直接・郵送・Eメールのいずれかで市民協働課まで) 後日面接行います。
(〒286-8585 成田市花崎町760 TEL:0476-20-1507 Eメール kyodo@city.narita.chiba.jp)
※申込書は市ホームページにございます。(様式は問いません)

※さざなみは、市役所、各支所、公民館、図書館、保健福祉館、三里塚コミュニティセンター、公津の杜コミュニティセンター、男女共同参画センター、市のホームページ (<https://www.city.narita.chiba.jp>) にあります。

登録番号成協 19-041