

男女共生ネットワークニュース

ともに生きる社会をめざして

2020 春夏号 No.61

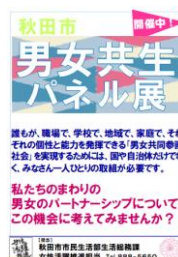


男女共同参画週間

6月23日(火)～29日(月)

男女共生パネル展

- 6月13日(土)～6月29日(月)
市役所1階 市民ホール
- 6月16日(火)～6月29日(月)
ほくとライブラリー明徳館
秋田県中央男女共同参画センター



男女共生ポップ

各市民サービスセンター、市立図書館、市内施設などで、窓口カウンターにパネル展示内容を抜粋したポップを設置します。



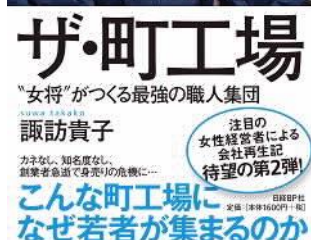
おすすめ本紹介 ～ほくとライブラリー明徳館での関連図書展示から2冊をご紹介します～

ザ・町工場 “女将”がつくる最強の職人集団

諏訪 貴子／著 日経BP社



知名度も資金もなく、職人の高齢化が進む町工場。さらに社長が急逝してしまうという絶体絶命の状況下で、経営再建を託された跡取り娘の選択とは。現代のサクセスストーリーとして話題となったダイヤ精機の「人材」育成術。



すごいお母さん、EUの大統領に会う

尾崎 美恵／著 株式会社文藝春秋



専業主婦のお母さんが、フランス語を学び始めたことをきっかけに、その情熱で周りの人々を巻き込んでいく。長女がタイトルの内容をブログで紹介し、話題に。その行動力に、何かに挑戦したくなるような勇気をもたらる1冊。



コミュニケーション・カフェ

～ネットワークニュース編～

日常の会話のなかで、伝えたいことを「言える」ようになりたい、反対に、言いすぎて相手を傷つけてしまったかな、と思うことはありませんか？

普段から言いたいことを「言わず」に我慢していると、限界がきて感情が爆発してしまうことがあります。

講座などのアンケートでも、学びたいという声が多かったコミュニケーションのうち、アサーティブ・コミュニケーションについて高橋静子さん(あきたF・F推進員※)、あきたAT研究会)に伺いました。※男女共同参画推進の中心的役割を担う人材

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ながら、相手の話を聴き、自分の気持ちも素直に伝え「よりよい人間関係」をつくるコミュニケーションの手法の1つです。

3つの自己表現パターン

レジ待ちの列に並んでいると、横から割り込んできた人がいました。このような場合、あなたはどのタイプにあてはまりますか？

- ①「ちょっと！割り込まないでください！」
- ②「...(並んでいるのに...)」
- ③「あの！列の最後はあちらですよ！」

① 攻撃的

自分の事だけ考えて他人の事は考えない。

アグレッシブ



② 非主張的・受身的

いつも他人を優先し、自分を後回しにする。

ノン・アサーティブ



③ アサーティブ

自分を大切にしながらも、他人への配慮もする。

アサーティブ



実際には、この3つのタイプ以外にも、「自分も相手も大切にしていない」場合や、「両方大切にしているつもりになっている」場合もあります。

また、誰にでもそれぞれのタイプの一面があり、相手や状況によって無意識に使い分けている場合がほとんどです。

では、事例を見て一緒に考えてみましょう！

私ばかり家事をして、家族は休んでいる...



自分の気持ちや感じていることを伝えます。

今日は疲れたから、早く家事を片づけて寝たかったの。



そうだったのか。



「何をどこまで求めているか」イメージがわかる言葉で伝えます。

食べた後の食器をそのままにするのはやめてほしいな。



わかった。



「私」を主語にして気持ちを伝えます。

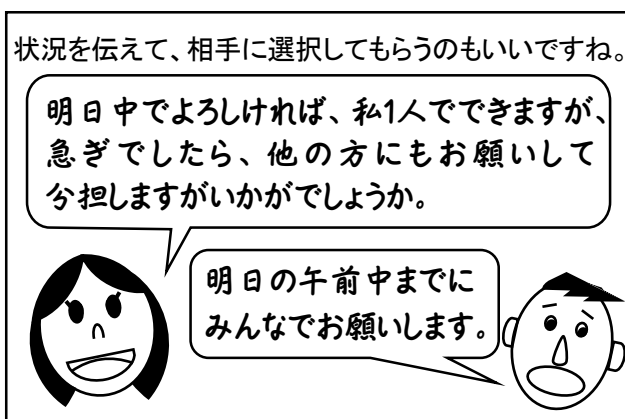
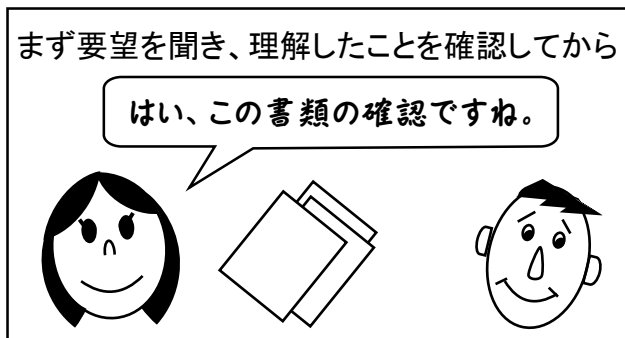
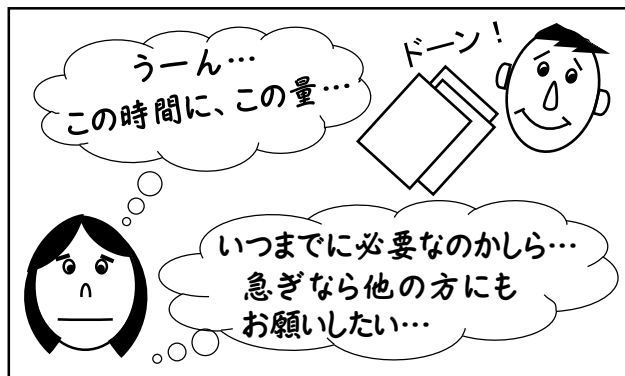
食器を洗うほかにも、テーブルを拭いたり、ゴミをまとめたりするから、私はあなたが一緒にやってくれたら嬉しい！



うん、やるよ。

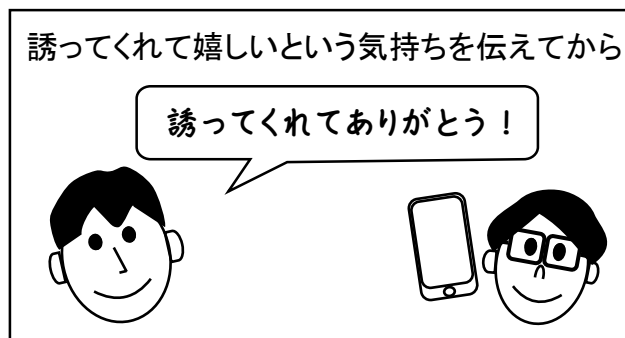
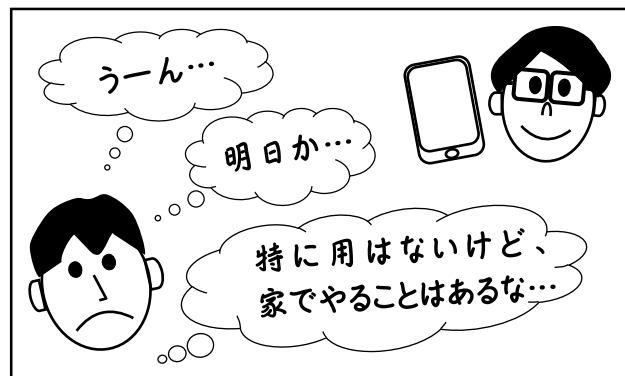
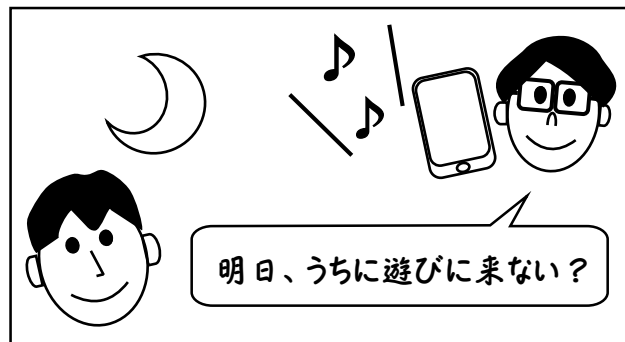


もうすぐ退社時間、仕事を片付けていたら...



いかがでしたか。事例のように相手から返事があるとは限りませんが、言いたいことを「言う」ことで気持ちよく会話ができそうですね。みなさんも、日常の会話の参考にしてみてください♪

夜、いつも急に誘ってくる友だちから電話が...



☘ コミュニケーション・カフェ

あきたAT研究会と生活総務課が共催で、毎月第4土曜日に開催。(現在は新型コロナウイルス感染拡大予防のため休止中。)再開時は広報あきたでお知らせしますので、ご興味がある方はぜひご参加ください！

【担当から】誰でも、どのタイプの一面もあるとわかると気持ちが楽になりませんか。少し意識をして、自分の気持ちを素直に伝えられるようにしたいものですね。

【参考文献】アサーティブ・コミュニケーション 言いたいことを「言える」人になる 岩船展子・渋谷武子／著 PHPエディターズ・グループ

8/31(月)
必着！

働く女性の 仕事や生活を充実させる 企画を募集します！

例えば…

- 仕事術のオンラインセミナー
- 「家事の時短」がテーマのオンライントーク
- 家で！好感度アップ！表情筋トレーニング
- 男性や子ども向けの家事推進の機会づくりなど

●内 容

「働く女性の仕事や生活を充実させる企画」

※オンライン講座は特別な道具が必要なく、参加者のスマートフォンやパソコンなどを使って参加できるもの、営利目的でなく参加費が無料でできるもの。

- 時 間 オンライン講座は1回60分程度
 - 応募資格 秋田市民(個人でもグループでも可)
 - 選 考 企画内容は検討の上、採否を決定
 - 謝 金 講師への謝礼は予算内で市が負担
- 詳細は市ホームページをご覧ください。
たくさんのご応募をお待ちしております！

働く女性団体の活動報告 「ワーキングこまち」さん

働く女性へ～マスク贈呈～

5月28日(木)「ワーキングこまち」さんは、異業種で働く女性の交流を通じて個々人の成長と地域社会に貢献していくことを目的に、秋田県内に拠点がある6企業団体に構成された団体です。このたび有志の秋田県警察本部、NTT東日本秋田支店、東北電力株式



会社の3団体が、布製手作りマスクなど合計720枚を秋田市保育協議会へ贈呈しました。
様々な場で女性の活躍が見られます。

申込み受付中！

誰もが活躍できる環境づくりをめざして

男女共生 出張講座



以下のテーマで講座の講師を派遣します。

テーマ(ご要望に応じて調整可能)

- 結果を出すチームづくり
 - ハラスメントのない組織づくり
 - 怒りと上手につきあって人間関係を良好に
 - 自分も相手も大切にするコミュニケーション
- 詳細は市ホームページをご覧ください。

予告！

男のセルフマネジメント講座

今流行りの飯ごうを使いこなす

一つ森公園自由広場

7/19(日)
10:30-12:00

定員
15名

託児
あり

参加費
500円

男性対象講座で、家庭内の役割分担や家事参加について見直すきっかけづくりを行います。
日常の暮らしや自分らしい生き方について、講師とともに考えてみませんか。

女性人材リスト登録者募集

あなたの経験や知識、能力を活かしてみませんか

本市では、できるだけ多くの女性が市の政策を決定する場に参画できるよう、知識や能力を備えた女性の情報を把握し、その情報を関係機関に提供することができるよう、「女性人材リスト」を作成しています。

自薦・他薦問わず登録者を募集しています。
登録票は市ホームページからダウンロードしていただくか、当担当までご連絡ください。