

第36回

こがねいパレット記録集

I 愛ある

コミュニケーション

～自分も相手も尊重する伝え方～

「第36回こがねいパレット記録集」

発行にあたって

本市が目指す男女共同参画社会は、「男女が互いにその人権を尊重し、認め合い支え合いながら、それぞれの個性と能力を十分に発揮することができ、また、一人ひとりが輝いて生きることができる社会」です。この目指すべき男女共同参画社会実現のため、市では第6次男女共同参画行動計画を策定し、計画に基づいて様々な施策を行っております。令和4年度で36回目を迎えた「こがねいパレット」もこの計画に基づき、男女共同参画社会の実現に向け、市民実行委員と市が一緒に行う事業です。

今年度は、5名の市民実行委員の方々とともに、約半年間をかけてテーマから企画まで練り上げてきました。今回は「I（愛）あるコミュニケーション～自分も相手も尊重する伝え方～」と題し、特定非営利活動法人アサーティブジャパン認定講師の渡辺由美^{わたなべ ゆみ}さんを講師にお招きし、ご講演いただきました。

当日参加された方も、会場へ来られなかった方も、ぜひ、ご一読いただき、男女共同参画を考えるきっかけになればと存じます。

次回の「こがねいパレット」は、また新たな企画で開催いたします。市民の皆様、実行委員への積極的なご参加をお待ちしております。

最後になりましたが、「こがねいパレット」に賛同いただきました15団体の皆様をはじめ、ご協力いただいた多くの関係者の方々に厚く御礼申し上げます。

令和5年（2023年）3月

小金井市企画財政部企画政策課男女共同参画室

目 次

実行委員長のあいさつ	1
第36回こがねいパレット当日の様子	2
第36回こがねいパレットプログラム(当日配付)	3
講演「I(愛)あるコミュニケーション～自分も相手も尊重する伝え方～」	4
第36回こがねいパレットに賛同する団体のご紹介	16
アンケート結果	24
実行委員の感想、実行委員会のカ開催記録	30
こがねいパレット開催の足跡	32

実行委員長のあいさつ

実行委員長 塚田 悟



皆さん、こんにちは。第36回こがねいパレット実行委員長を務めさせて頂いております、塚田です。どうぞ宜しくお願い致します。

「こがねいパレット」は市民と市が共に行う、小金井市の男女共同参画推進のための事業で、今年で36回目を迎えます。

「こがねいパレット」とは、いろいろな色を持つそれぞれの人が、自分の色を大切に、出会い、交流してほしいという願いで名づけられ、男女が生き生き暮らせる社会を目指して、市民の実行委員がアイデアを出し合い、企画・運営しております。

今年の「こがねいパレット」は5名の市民実行委員が約半年間かけて、話し合いを重ねてまいりました。

本日は特定非営利活動法人アサーティブジャパンの渡辺由美講師に「I（愛）あるコミュニケーション」は何かをテーマに、相手の気持ちを尊重しつつ、自分の意見を率直に主張できる表現術についてお話頂きます。

最後になりましたが、本日、ご出演をお引き受け頂きました渡辺由美講師に改めてお礼申し上げますとともに、お忙しいなか、ご参加頂きました皆様、また、ご協力頂きました各団体の皆様にお礼を申し上げ、私の挨拶とさせていただきます。

第36回こがねいパレット当日の様子

ポスター

第36回こがねいパレット

Iあるコミュニケーション

～自分も相手も尊重する伝え方～

令和4年11月27日(日) 参加費無料

14時～16時(開場13時30分)

相手に言いたいことを、ガマンしてしまったり、伝えることを諦めたりしてしまうことはありませんか？

逆に、自分の気持ちを相手にぶつけすぎたり、相手を下に見てしまい、コミュニケーションがうまくいかなかったりすることはありませんか？

自分だけではなく、相手も心地よいアサーティブな表現術を学び、お互いを大切にしながら、誠実・対等な関係を作っていきますか。

講師 渡辺 由美さん

特定非営利活動法人アサーティブジャパン認定講師。
東京都立、東京都・人材サービス会社に長年勤務、教育部門の企画・運営・イベントファシリテーターとして、他府県のコミュニケーション研修などに携わる。

会場 市民会館 晴え木ホール
(小金井市都立利根3-33-25 商工会館3階)

申込方法 11月1日(火)申込開始
-参加者氏名(ふりがな) 電話番号
-アクセス番号またはメールアドレス・電子利用の有無
を明記し、下記アクセスまたはホームページからお申し込みください。
保育を希望する場合(1歳以上～未就学児)は、お子様の氏名(ふりがな)、年齢も明記。
※ お子様との同時申し込みが可能です。

申込先 小金井市企画政策課男女共同参画室
FAX 042-387-1224 TEL 042-387-9853(問合先)

定員 30名(お申込み順、先着順)
確保・名額まで

保育 申込締切
11月18日(金)

手話通訳

申込ページはこちら

主催 小金井市 企画・政策 第36回こがねいパレット実行委員会
こがねいパレットは、参加費もいらないで楽しめるお祭りです。市民会館のホールより、企画・運営しています。

講師 渡辺 由美さん



講演の様子



ペアワークの様子



プログラム

第36回こがねいパレット

I^愛あるコミュニケーション

～自分も相手も尊重する伝え方～

プログラム

- 1 開会挨拶(午後2時～)
 - 2 講演(午後2時10分～)
「I(愛)あるコミュニケーション～自分も相手も尊重する伝え方～」
 - 3 質問回答コーナー(午後3時40分～)
 - 4 閉会(午後4時)
- ※ 途中休憩は設けておりません。

わたなべ ゆみ
■講師■ 渡辺 由美 さん

特定非営利活動法人アサーティブジャパン認定講師。

東京生まれ。百貨店・人材サービス会社に長年勤務。教育部門の企画・運営・インストラクターとして、社内外のコミュニケーション研修などに携わる。



☆こがねいパレットとは

市民と市が一緒に行う男女共同参画推進のための事業で、男女がともにいきいきと暮らせる社会をめざして、市民実行委員により企画・運営しています。(毎年4月頃に、市報・市ホームページ等で新たに実行委員を募集します)

こがねいパレットの名前は、「いろんな色を持つ、いろんな人たちが自分の持つ色を大切に、出会い、交流し、それぞれの色を認めあい、ときには、いくつかの色がまざりあって、新しい色を織りなしながら誰もが楽しく幸せに暮らせる豊かな社会をつくりだそう」との思いを込めて付けられました。

第36回こがねいパレット

I^愛あるコミュニケーション

～自分も相手も尊重する伝え方～

わたなべ ゆ み
講師：渡辺 由美 さん

講
演

今回の講演ですが、「アサーティブ」をテーマに、コミュニケーションについてお伝えします。既にみなさんは、日頃から家族間やお友達、あるいは地域の会合や職場で、よりよい人間関係をつくり、そして業務を円滑に遂行するために、いろいろな工夫をして、様々な立場、役割あるいは価値観の違う方とコミュニケーションを取っていらっしゃると思います。私どもで開催させていただいている講座の中で、参加者の方からよく聞くお話ですと、例えば「いつも周りに合わせて気を遣って自分の気持ちを伝えづらい」というお話や、あるいは「頑張っただけのところ、思っていたよりもきつい言い方になってしまって、関係性がぎくしゃくしてしまって困った」とか。特に今は、コロナ禍の中で在宅勤務も増えてきていて、部下の方にお仕事を依頼する際、顔を合わせてのコミュニケーションが少なく、関係性がなかなかつれていない中で何かを伝えようとする、かなり気を遣って伝えないと伝わらないということも、あるのではないかと思います。

今日お伝えするアサーティブは、対人関係の面でちょっと難しい、困った、どうしようかなという場面で、言い過ぎるのでもなく、あるいは我慢して飲み込むのでもなく、問題が小さいうちに頼んだり、断ったり、あるいは相談したり、そういうことができるようになることで、対人関係のストレスを減らすことができ、そして協力し合える関係づくりに役立ちます。

今日はぜひ、ご自身の今のコミュニケーションをちょ

っと振り返っていただいて、そして既にみなさんが持っているいらっしゃるコミュニケーションのスキルに加えて、新しいコミュニケーションの考え方や伝え方のポイント、これらを毎日の生活の中で活かしていただければと思います。

■「アサーティブコミュニケーション」とは

では、アサーティブコミュニケーションとはなんだろうかということですが、分かりやすく言い換えると、「適切な自己主張」ということになります。自分の意見や要望をただ一方的に言うのではなく、自分も、そして相手も尊重しながら、誠実に率直に対等に伝えて問題解決を図っていくコミュニケーションの取り方、ということです。

コミュニケーションというと、伝えることと聞くことの2つの側面がありますが、この両方ができていくことが大切になります。イメージとしては、相手にボールをぶつけるドッチボールではなく、キャッチボールのイメージとなります。相手が取れるくらいの大きさのボールを、取りやすい位置、スピードで投げて、相手が投げ返してきたら、ちゃんと受け取ってキャッチボールをしていく。そんなイメージのコミュニケーションだと思っていただければと思います。

■アサーティブの歴史

アサーティブは1950年代に、アメリカの心理療法の一つである行動療法として始まりました。60年代から70年代にかけて、人権擁護運動の思想や理論を土台

として発展してきました。たとえ、立場や価値観の違いがあったとしても、誰もが人間として尊重されることを求めてもいいという、基本的な権利の一つとして広まり、そして相手を尊重しつつ、自分の権利を主張するためのコミュニケーションスキルの一つとして考えられるようになりました。



現在では、自治体や男女共同参画センターでの研修や、民間企業内での様々な階層研修、医療・福祉の分野、あるいは学校教育の中でも取り上げられたりと、様々な分野で活用されるようになってきています。

アサーティブを学ぶことによって、どんなことができるようになるかを、次にお話しいたします。

■アサーティブでできること

まず言えるのは、お互いが納得できる合意点を見つけられるようになる、ということです。アサーティブは相手を説得するコミュニケーションではありませんので、アサーティブに伝えたからといって、相手がオーケーと言ってくれるわけではありません。ですが、話し合いを終わらせず続けることで、少なくとも合意点を見つけられるということがあります。それから、困ったときに相談・協力がができるようになることで、自分のストレスの軽減にもつながります。更に、伝え方が分かっていると、色々な人と対面したときに、自信を持って人と関われるようになるということがあります。

まず、コミュニケーションの自己点検ということで、みなさんはご自身の日頃のコミュニケーションを振り返

ってみてください。その後に、2人1組になっていただいて、得意なコミュニケーションの方法やどんな相手や状況のときにコミュニケーションが難しいと感じるかということ、自由にお話ししてください。

(ペアでコミュニケーション)

みなさん、一生懸命ご自身の日頃のコミュニケーションを振り返っていただいたと思いますが、あの人を思い浮かべると変わってくる、別の場面だと違う、というように、同じ内容でも場面や人によって、得意に思ったり、難しく感じたりということがあったのではと思います。

■3つのコミュニケーションパターン

私たちは、対立する場面や腹が立つ場面、あるいは逆に苦手な相手や場面において、どうしても取りがちな態度や、伝え方の癖というのがあります。これをコミュニケーションパターンと呼びますので、まずはこれについてお伝えします。

このコミュニケーションパターンというのは、受け取り方の癖のことです。性格のことではないので、自分で変えたいと思えば、変えることが可能です。

よくあるコミュニケーションパターンの1つ目は、「攻撃的ドツカン」というパターンです。相手に自分の要求を叩きつけ、威圧的になったり、あるいは正論で相手を追い詰めて、自分の欲しい答えを引き出すようなコミュニケーションパターンです。言われた側にとっては、相手から攻撃されたと感じてしまうコミュニケーションのパターンになります。

例えば、外出中に雨が降りそうだなと思った時に、家にいる家族に、「夕方になったら洗濯物を取り込んでおいてね」と頼んだとします。ですが、取り込んでおいてくれず、洗濯物が濡れてしまった。そういう時に「何で取り込んでおいてくれないの!」と強くガツンと言ってしまふ。このように、感情のまま言うのが「攻撃的ドツカン」のパターンになります。

仕事で先輩がミスをした場合に、初めのうちは、丁寧に説明をしていたが、さすがに何度も続いたときに、「何度言ったら分かるんだ！」とガツンと言ってしまおうか。あるいは、「また間違えたよね、何でなのかな。次は頑張りますって言っていたよね。何で？ どうして？」と正論で問い詰めていくパターン。「何で？ どうして？」が出たら、ちょっと攻撃的になってるな、と思っていただければと思います。物事を断るときにこのパターンが出てくる場合もあります。頼まれたり誘われたときに、「無理」、「できません」のように、一言で断ってしまう言い方。これも攻撃的な言い方です。

そして2つ目のコミュニケーションパターンは、要求を隠してオロオロしているパターン。私たちは「受身的オロロ」と呼んでいます。嫌われたくない、関係の悪化を恐れてなかなか自分から言えない、あるいは断れない、というパターンです。先ほどの洗濯物の例でいうと、取り込むのを忘れた家族に対して何も言えずに、「頼んだ自分が悪いんだ」と感じ、後で静かに自分で片づけるようなパターンです。

先輩がミスをした場合では、注意をして逆切れされたり、反論されたり、関係性が悪くなったら嫌だなと思い、相手に言い出せずに全部自分で修正して終わらせてしまうというようなパターン。

それから、頼まれたことや誘われたことを断れない。行かない、難しいと言えずに、全部引き受けてしまうというような受け身的なパターンになります。

そして3つ目のコミュニケーションパターンは、「作為的ネッチー」です。ハッキリ言ってしまうと角が立つ、けど何も言わないでいるのはしゃくに障る。だから何とか相手に伝えたい、というときに取りがちなパターンで、遠回しな言い方や、態度で相手に察してもらおうとするパターンのコミュニケーションです。

先程と同じく洗濯物の例では、ドタンバタンと大きな

音を立てて片づけ、態度で怒りや憤慨しているんだというのを相手に伝えようとするパターンになります。

先輩がミスをした場合では、先輩のすぐそばで聞こえるような大ききでため息をつくとか。他にもよくあるのが、第三者を巻き込んでしまうというパターンです。「自分はいいけど、こんなに間違えていたら、〇〇さんはどう思うかなあ」と、他の人のせいにして、相手に分からせようとする。これを「作為的ネッチー」と呼んでいます。

ドッカン、オロロ、ネッチー。「これはやってるかもな」とか、「これはあんまりしないな」とか、人によって傾向があるかと思います。また2人1組で、自分の傾向、誰に対してどんなパターンが出やすいのかというのを、お話をしてみてください。

(ペアでコミュニケーション)

人間ですので、「これはやっちゃうな」とか、結構あったかだと思います。この「ドッカン」、「オロロ」、「ネッチー」は、良くないことだからやってはいけない、ということではありません。みなさん、多かれ少なかれ、色々な場面で、いずれかのパターンを使っているかと思います。ですので、状況によっては、ドッカンでビシッとやって物事をグッと動かしたほうが良いこともありますし、オロロで、波風を立てないほうが良い、ということもあるかと思っています。

ただ、問題なのは、同じ相手や同じ場面で、毎回同じコミュニケーションパターンをとってしまったたり、ドッカン、オロロ、ネッチーのどれを使ってもうまくいかないときです。このようなときに、もう一つの選択肢として、アサーティブというコミュニケーションパターンを使ってみたらどうか、ということです。

アサーティブが使えるようになると、コミュニケーションがちょっと楽になります。今回はドッカンだったけれども、重要な件についてはアサーティブで伝えよう、というように自分でパターンを選択出来ることが、とて

も大切だと思います。

■何を優先するか

では、アサーティブがどんなコミュニケーションパターンなのかをお話します。

まず、攻撃的ドツカンの場合には、自分のことを優先するので、自分からはたくさん話しますが、相手の話には耳を傾けづらくなります。同じ相手に対して、いつも攻撃的ドツカンばかり使っていると、孤立や反発を招いたり、あるいは関係が悪化してしまうことも考えられます。自分の意見をはっきりと伝えられるという利点がありますが、攻撃的ドツカンばかりだと、率直な話ができなくなってしまいます。もし、上司がいつもドツカンを使う人だとすると、部下はミス相談しにくくなってしまい、ついつい隠そうとしてしまったり、ということにもつながりやすいです。



次にオロロ。これは相手のことを優先します。ですので、相手の話にはたくさん耳を傾けますが、自分の言いたいことがなかなか伝えられない。人間関係の波風が立たないという意味ではすごくいいですが、オロロばかり使っていると、自分でどんどん抱え込んでしまい、心や体の苦痛を招いてしまうようなこともあります。また、自分ではたくさんのことを我慢してきたと思っても、相手には伝わっていないため、どんどん頼まれてしまう、といったこともあります。これがオロロの問題点になります。

そしてネッチー。これは、自分と相手とどちらを優先しているかが分からないパターンです。ですので、すご

く回りくどい言い方をし、相手にもなかなか伝わらないという状況を作ってしまうので、誤解や不信感を招いたりということが考えられます。

そして最後にアサーティブ。これは、自分も相手も尊重するコミュニケーションです。自分の言いたいことははっきりと伝え、相手の話にもしっかり耳を傾けます。双方向のコミュニケーションができるということになりますので、建設的な対話、問題解決、信頼関係をつくっていくところで、役に立つこととなります。

毎回反射的に同じコミュニケーションパターンを使ってしまうのではなく、意識的にどのパターンを使うかを自分で選択出来るようになってくると、コミュニケーションが楽になりますので、これからアサーティブということについてお話します。

■3つの大切なこと

アサーティブに伝えるためには、大切なことが3つあります。

1つは「伝える内容」。良いことも、言いづらいことも、はっきりと言葉で伝えるというのが、とても大切になります。そして2つ目が「伝え方」。はっきり伝えるが攻撃的にならない、というのが大切になります。この伝える内容、伝え方は、言わばスキルの部分になります。さっきのキャッチボールでまた例えると、ボールの大きさをどのくらいにして、どのくらいのスピードで、どの位置に投げるかというのが、この伝える内容、伝え方ということにあたります。

コミュニケーションで重要になるのが、3つ目の「相手と向き合う姿勢」です。自分も相手も同じ人間として尊重して向き合う事です。この向き合う姿勢というのは、目には見えないものですが、相手に伝わります。こんな経験はありませんか？ とても丁寧に説明してもらっているが、何だか馬鹿にされているような気がする事とか。逆に、「ちゃんとやれよ！」と厳しく言われているのに、

全然嫌な感じがなくて愛情を感じることも。こういったことは、相手がどんな姿勢で自分と向き合っているかが、コミュニケーションに表れてくるということです。相手と向き合う姿勢について、どんな姿勢で向き合っていたらいいのかを、これからお話します。

■アサーティブの4つの柱

アサーティブに伝える土台となる、相手と向き合うときの心の姿勢として、大切な柱が4つあります。

まず1つ目は、「誠実」です。自分にも相手にも誠実であること。相手に誠実というのは分かりやすいと思いますが、自分に誠実であるということは、結構忘れてしまいがちです。自分自身がどう思っているのか、どう感じているのかということを、否定したり、なかったことにしてしまいがちです。例えば、困っている、分からない、難しいといったことが心の中で浮かんだとしても、それを否定しない。それを伝えるか、伝えないかは自分で決めればいいということです。

例えば、何か物事を頼まれて、「大丈夫？ できる？」と聞かれたときに、反射的に「大丈夫」と言いがちですが、まずは自分で考えてみる。自分の気持ちをまず考えてみた上で、難しいかなと思うけども、頑張って1人でやってみようと思うのであれば、「うん、ちょっと難しそうだけど、やってみるわ」というふうに伝えればいいですし、いや、難しいと思ったら、「ごめん。ちょっと難しそうなので、誰か手伝ってくれないかな」と伝えてみる。このように、コミュニケーションの出発点をまず自分にするというのが、自分に誠実である、ということです。自分にも相手にも正直になりましょうということです。

2番目が、「率直」です。伝わるように話す。言いづらさから回りくどく話してしまうことがありますが、そうではなく相手に伝わるように、具体的に分かりやすく、簡潔に話をしていく。具体的に伝わりやすく話すことが、相手を尊重することにもつながります。

例えば、リビングが散らかっているので、パートナーに「ちゃんと片づけてね」って伝えた場合。「ちゃんと片づけてね」という伝え方は、具体的ではないですね。何をどうすることが「ちゃんと」なのか、具体的になっていません。出ている雑誌を全部ラックに戻すことが「ちゃんと」だとしたら、そのことを具体的に伝えないと、相手には伝わりません。ですので、相手に伝わる言葉で話していくということが、大切になります。

かつては、「言わなくても察してほしい」とよく言われました。今、それを求めることは少なくなっていると思いますが、次に言われるのが「言えば分かる」。でも、「言えば分かる」もなかなか難しくなっています。相手に伝わるように、分かるように伝えていくということが、今は大切になってきています。

いろいろな価値観や経験の方がいるので、相手に伝わるような言葉で話さないと、伝わらない。同じことを伝える場合でも、相手によって伝え方を変えないといけませんということもあります。

そして3つ目、「対等」。卑屈にならず、上から目線でもなく、人として尊重する。もちろん組織の中では上下というのはありますけれども、自分から下に入らない。例えば、「つまらない話ですが聞いてもらえますか」と、自分から下に入ってしまうのではなく、「大切な話だから聞いていただけますか」と相手との関係性を対等のまま会話をするのが大事です。また、何度言っても相手に話が伝わらない場合や、なかなか話を分かってもらえない場合に、その相手のことを分からず屋とレッテルを貼っているとすると、それは相手を下に見ていることになるので、その気持ちは相手にも伝わります。言い方等いろいろなものに表れてしまうので、相手の行動と、相手そのものは分けて話していくということも、特に対等の場合には必要になってきます。

そして4つ目は「自己責任」。言った責任、というのは

分かりやすいと思いますが、言わなかったことの結果も引き受ける。これは、「えっ」と思うかもしれませんね。例えば、地域の集会や会議が終わった後に、「さっきの話はおかしいよね。何であんなことを決めちゃったんだろうね」ってブツブツ言いながら出ていく人たち。これってよくある場面ですよ。でも、その方が会議の中で、「それはおかしいと思います」と発言しなかったのであれば、自分で言わないということを選択したということですので、その選択した結果については自分で引き受けていくということが必要になります。ですので、言わなかった場合でも、その結果については引き受けていくことが大切です。

また、通じないのは相手が全部悪い、あるいは、自分の言い方が悪かったので自分が全部悪いと、どちらかに全て責任があると思いがちですが、全部を自分で引き受けることは難しいので、100%ではなく50%に対して、自分は引き受けるという思いで会話をしていくことも大切だと思います。

向き合う姿勢を変えろとか、伝え方を変えてみることで結果が変わることはたくさんありますので、全部が自分の責任、逆に全部が相手のせいとは考えず、自分の責任の部分はきちんと引き受けていきましょうというのが自己責任ということになります。

この4つの柱をもって、どうアサーティブに伝えていくのかというのを、具体的に演習を踏まえてやっていきたいと思います。

みなさんに考えていただきたいのは、言いづらいこと



だけと頼みたい、お願いしたいことがあるという事例です。お願いしたいけれども、なかなか言いづらい。一度頼みただけでも、断られたり嫌な顔をされて、なかなか言いづらい。そのような場合のことです。

例えば、地域の催し物で、誰かに手伝ってほしいと思っても、みんなが忙しそうにしているので言いづらいつか。あるいは、家族にスマホの使い方を聞いたとき、面倒くさそうな顔をされたことがあるとか。車で病院に送ってほしい、ごみ出しをしてほしい、晩ご飯を作してほしい等、頼みたいことっていろいろあると思います。その場合に、どのように頼んだらいいだろうか。相手を尊重しながら、自分のお願いしたいことを伝えるにはどう伝えたらいいだろうかというのを、みなさんに考えていただきたいと思います。

結構やってしまいがちな言い方としては、ドッカンで「これやっといってください。何で駄目なんですか」とガツンと言ってしまう。オロロだと、「ああ、ええと、いえ、あ、何でもないです」と、言い出せずに抱え込んでしまう。ネッチーだと、誰かに聞こえるように大きいため息をつくとか、あるいはすごく忙しそうにして、相手のそばをうろうろして、「手伝おうか」と言ってもらうのを待つ等も、ネッチーのパターンです。

ドッカンでも、オロロでも、ネッチーでもなく伝えるためには、どう伝えたらいいかというのを、みなさんに考えていただきたいと思います。先ほどのお二人でペアになっていただき、頼む役と頼まれる役を決めてください。頼まれる役の方は、一度は反論してください。頼む役の方は、こんな言い方がアサーティブかなと思う使い方で、相手に頼んでみてください。

(ペアでコミュニケーション)

相手に嫌だと言われたときに、むかついたり、反論したくなったりすると、アサーティブに伝えるのが、難しく感じられたのではないかなと思います。アサーティ

ブに伝えるには、どう伝えたらいいのかを、次にご説明します。

■伝える内容を整理する

アサーティブに伝えるときには、まず話し始める前に、自分の伝える内容を整理しておくことが大切です。整理する内容は次の3つになります。まず1つ目が、「事実と問題点」。何が起きているのか、具体的な事実と問題点は何かを整理しておくことが大切です。例えば、地域の会議で使う資料の作成を手伝ってほしい場合なら、資料を5時までには作らなければいけないが、間に合いそうもない、というのが事実と問題点です。

そして2つ目が、それに対する「自分の気持ち」です。どんな気持ちを感じているのか整理しておくことが大切です。例えば、困っている、心配している、まずいと思う。先ほどの地域の会議で使う資料の作成を手伝ってほしい例の場合なら、間に合わないと思って焦っているとか、困っているとか。そういう自分の気持ちを伝えます。

気持ちを伝えることによって、相手にもより状況が伝わりやすくなります。どんな状況なのか、何を困っているのか、ということが伝わりやすくなりますので、それを言語化します。

そして、3つ目が特に大切ですが、「提案・要望」。どうしてほしいのかを、具体的に、実現可能な一つに絞って伝えるということが、とても大切になります。よくやっけてしまいがちなのが、「ちょっと手伝ってほしい」等と、漠然とした要望を伝えてしまうことです。「ちょっと」と言われたのに、ちょっとどころじゃなくて失敗した経験はありませんか。「ちょっと」という言葉だけだと、相手が判断できないですよ。ですので、具体的に伝えることが大切です。例えば「資料100部のホチキス留めを手伝ってほしい」というように、具体的な内容で伝えます。いつ、どうしてほしいのか。毎回やらなくてもいいならば、来週のこの日だけはお願ひしたい、という頼

み方もあると思うので、そのように具体的にしていきます。

そして更に、実現可能な要望にしていきます。親しい相手に、性格を変えてほしいとか、だらしない性格を変えてほしいとか、結構言いがちですよ。ですが、性格は変えられません。具体的に何をしてほしいのかを伝える。例えば、だらしないと感じる理由が、いつも机の上にものが出しっ放しになっているからだとしたら、使ったものを元の場所に戻してほしい、と伝えるのが実現可能な要望になりますので、そのような伝え方になります。

あと、よくあるのが、もっと優しくしてほしいとか、自分のことを考えてほしいとか。このままだと要望としては難しいですので、伝え方を具体的にします。例えば、ご飯を家で食べないときに連絡がない、ごはんを頑張って作った自分のことを考えてくれないのでは？ そんな場合は、「ご飯を食べないときには何時までに連絡してほしい」というのが実現可能な要望になります。このように、具体的に実現可能に、そして一つに絞ります。一つ言うと、次々と言いたくなってしまいますが、そこも一つに絞ってみてください。

■伝えるときの流れ

伝えるときの流れとして大切なことがあります。まず、相手への配慮、自己開示、主張する、話を聞く、自分の責任を認めるというところです。

相手への配慮ということでは、いきなり話し始めない。「今、お話ししてもいいですか」って、フォーマルな場合は使いやすいですが、そうではない場面だと、いきなり話し始めてしまったりしますよね、ですが、まずは「今話してもいいですか」とか「今いい？」って一言伝えることが大切です。

それから、言いづらいことを言うときには、「実は言いづらいことなんです」というように、自己開示をすると、話がしやすくなります。言いづらいな、どうしようと思ってる場合でも、言葉にすることによって不安の度合

いが下がります。ですので、「実は申し上げづらいのですが」とか、「実は言いづらいのですが」と、具体的に言葉にしてみてください。気持ちの実況中継などと言ったりしますが、話すときの今の気持ちを言葉にして伝えてしまう。「こんなこと言ったら、ばかばかしいって思われるかと思って心配なんだけど」とか。自分の今の気持ちを、そのまま言葉に出していきます。



そして、自分の主張をするときに、「〇〇について〇〇です」とか「〇〇をお願いしますか」という話し方を使うことも大切です。例えば、「17時の会議の資料、準備が間に合いそうもなくって困っています。会議の資料100部ホチキス留めするのを手伝ってもらえますか」と話した場合に相手から、「何で?」とか「今忙しい」とか否定的に返ってくると、ドッカン、オロロ、ネッチーが出がちになります。ドッカンのパターンが出やすい方は、「やってくれたっていいじゃない」って跳ね返してしまったり、オロロだと「あ、そうなんだ」と、頼むのをもうやめてしまったり、ネッチーだと、「一人でやらなければいけないんだね」と独り言を言ったりとか。

このような場合に大切なのは、まず相手の話を聞くことです。受け止めることです。「あ、そうなんだ、今忙しいんだね」と、まずは一旦受け止めた上で、必要に応じて代替案を出していきます。「今難しいなら、17時までには出来ればいから、16時半までの30分ぐらい手伝ってもらえないかな」と代替案があれば出していきます。代替案がなかったら、もう一度お願いするというやり方

もあります。「忙しいのは分かるんだけど、私も困っちゃうんだよね、お願いできないかな」と、もう一度伝えていただいても構わないです。

そして、場合によっては、自分の責任を認めるということも、効果的です。例えば、この会議の場合、自分の計画不足が原因だったとしたら、「自分をもっと前から準備をしておけばよかったんだけど」とか、「もっと早く頼めばよかった」とか、自分に責任があるようでしたら、そのことも伝えていきます。

そして、肯定的に終了する。「ありがとうございます」、「では、よろしく願います」等と、肯定的に終了していきます。

そして、注意してほしいのが、ボディランゲージです。オロロになりがちの方は、語尾が消えてしまいがちです。「これ、ちょっとやって……」と、最後の「やってほしい」、「お願いしますか」まで言えない。また、言いづらいことを言おうとすると、やたら笑顔になってしまったり、早口になってしまったり、ということがあると思います。真剣なお願いをしているのに笑顔で話していると、相手にはどちらが本当の気持ちか分からなくなってしまいますので、落ち着いて、話している内容と表情を合わせていくということも意識してみてください。

特に大切なのは、一方的に話さないことです。頼むほうは、お願いする内容を準備してありますが、頼まれる相手はその話を初めて聞くので、相手の言い分というのをきちんと聞く必要があります。一方的にならないように、会話のキャッチボールができるよう、ぜひ心がけてみてください。

伝えるときの流れは、練習しないと難しいです。練習していくということが大切です。

それから、特に伝えるときの流れにおいて、留意してほしい、押さえておいてほしいのが、相手への配慮、自己開示の2点です。「言いづらいのですが」という言葉は、口

にしてみると、その後が話しやすくなったりします。相手の姿勢も和らいだりしますので、本当に言いづらいことがあるときには使ってみてください。それから、要求は具体的にすること。曖昧な言葉は使わないことです。「ちゃん」とか「しっかり」「できれば」とか、何かよく分からない言葉は使わずに、具体的に伝えることが大切です。

それと、会話がキャッチボールになるように、相手から何か言われたら、まず受け止める。その上で自分の話をしてください。受け止めるというのは、受け入れることではなく、ちゃんと話を聞いているよっていうことを相手に伝えることです。そこを意識してください。そして、最後は肯定的に終了する。そんなポイントを、ぜひインプットしていただければと思います。

では、最後にお伝えしたいことにうつります。

■「12の権利」

自己表現の権利ということについてお伝えします。アサーティブでは、相手の自己表現の権利を侵害しない限りにおいて、全ての人に自己表現の権利があることを前提としているので、困っているときに助けてほしいとか、手伝いを求めたり、あるいはアサーティブにノーを伝えるということは、私たちが持っている大切な権利になります。これらの権利を行使するかどうかは自分自身で決めます。行使した結果、行使しなかった結果についての責任は自分が取るということも、大切なポイントです。自分にも相手にも、自己表現の権利があるということを確認することで、アサーティブな人間関係の土台を築いていくことができます。ここで、イギリスのアン・ディクソンという方の『第四の生き方』(原文「A Woman in Your Own Right」by Anne Dickson)という本の中に書いてある12の権利について、お伝えします。

権利というと、何かすごく強い感じがすると思いますが、「私は〇〇してもいいよ」というように、自分が自分にオーケーを出すことだというように思うと、少し聞きやす

くなるのかなと思いますので、そんな気持ちで聞いてみてください。

「1. 私には、日常的な役割にとらわれることなく、ひとりの人間として、自分の要求をはっきりと伝え、自分のための優先順位を決める権利がある」。日常的な役割、家庭内の役割だったり、上司だったり、部下だったり、いろいろあると思います。役割は捨てられないけれども、縛られ過ぎないで優先順位は自分で決めていいですよという権利です。

「2. 私には、賢くて能力のある対等な人間として、敬意をもって扱われる権利がある」、「3. 私には、自分の感情を認め、それを表現する権利がある」、「4. 私には、自分の意見と価値観を表明する権利がある」、「5. 私には、自分のために「イエス」「ノー」を決めて言う権利がある」、「6. 私には、間違える権利がある」。「間違える権利があるんですか?」とよく聞かれるのですが、これは間違いの勧めではありません。間違っただけだと思ってしまうと、間違いが認められなくなります。言い換えると、人間は間違える、だから間違っただけを認めて責任を取る権利があります、と言い直すと分かりやすいかと思います。間違っただけだと思ってしまうと、間違っただけを執拗に責めたりするようになりますので、間違える権利があるということ、覚えておいてください。

「7. 私には、考えを変える権利がある」、「8. 私には、「よくわかりません」と言う権利がある」。年齢が上がっていったり、キャリアが進んでくると、全部分かっていなくてはいけないと思いがちですが、分からないことはたくさんあります。そのときには、「分からないので教えてください」と素直に言ってもいいですよということです。

「9. 私には、自分の欲しいものやしたいことを、求める権利がある」、「10. 私には、人の悩みの種を自分の責任にしなくてもよい権利がある」。相手の悩みを全て解決することはできませんので、どこまで話を聞いて相談

に乗るのか、ここから先は相手に任せるのかという境界線は、自分で引くことができますよということです。

「11. 私には、周りの人からの評価に頼ることなく、人と接する権利がある」、「12. 私には、アサーティブでない自分を選ぶ権利がある」。今日のこの講演で、アサーティブについてお伝えしてきたのに、最後に「アサーティブじゃない自分を選んでもいいですよ」という話しをすると、驚かれるかもしれません。ですが、いつもアサーティブでいるのは、とっても苦しいです。ですので、ドッカン、オロロ、ネッチーであることもオーケー。ただ、無意識にやるのではなくて、自分で選んで使えるようになると、自分でも納得がいきやすくなります。ですので、アサーティブではない自分を選ぶ権利があるというのが、12番目の権利として入っています。

ただ、この権利、自分にもあると同時に相手にもあるんだというのが、とても大切なポイントになります。ですから、相手にもノーと言う権利がありますし、自分の要求を言う権利もあります。それにはしっかりと耳を傾けた上で、受け止めて、でも自分はこうしたいというふうに意見を言うことはできますので、相手を攻撃したり責めるのではなく、話し合いによって問題を解決していこうというのが、アサーティブの考え方になります。

ですので、自分も権利を持っていると思うと言いつらいときに言いやすくなりますし、相手にも権利があると思えば相手の話にも耳を傾けやすくなりますので、そのように考えてみてください。

最後ですが、今日お伝えしたコミュニケーションのコツやポイント、これを今後の生活の様々な場面で活かしていただければと思います。ただ、いつもいつもアサーティブは難しいので、使える場面から無理せず活用してください。うまくいかなくても大丈夫です。チャレンジしている自分を褒めて、自分で自分を認めるというところから、スタートになります。ぜひ自分で自分を大切にすること、心がけていただきたいなと思います。

私の話は以上で終了して、この後の質問回答コーナーで、みなさんからご質問をいただければと思います。ありがとうございました。



< 質問回答コーナー >

質問内容は「質問用紙」に記入いただき、質問が多かった内容から講師に回答いただきました。

【渡辺さん】

すごくたくさんのご質問をいただいたので、とても全部にはお答えできないので、幾つか同じようなご質問について、まずお答えさせていただきたいと思います。

講演の中で、「実は言いつらいのですが」という言葉を使うといいですよという話をしたんですが、この言葉を使うと、相手が構えてしまうんじゃないか、とのご質問

です。「来たぞ、言いつらい話があるぞ」というように構えてしまうんじゃないとか、あるいはそのことを言うと、「そんなことを言わないで、先に結論言ってくれないか」と言われてしまうのではないかと、ということなんですけれども、この「言いつらいのですが・・・」は、絶対に言わなければいけないということではありません。本当に言いつらいとき、その言葉を口に出すことで自分の不安を

下げることができる。それから、相手が構えてしまうということあるかもしれませんが、逆にちょっと言いづらい話をするんだなということを予備知識として伝えておくことで、相手に聞く準備をしてもらえる。そのようなことも可能なのかなということです。絶対に言わなければいけないということではありませんので、そのように思っただけならばと思います。

それから、ドッカン、ネッチー、オロロ等、相手のコミュニケーションパターンに対してどのように対応したらいいか、というご質問です。例えばネッチーのパターンの方だと、すごく遠回りな言い方をされるので分かりづらい。ですので、ネッチーの方とコミュニケーション取るときには、「こんなことですか」とか、「こんなことをお話しされたいんですか」とこちらから聞いてみるというの也有りですよ。実際にこちらから具体的に質問してみることで、話ができるんじゃないかなと。何かとても大切なことを伝えようとしてくれている気がするんだが、よく分からない、という場合には、こちらから質問していくこともいいのかなと思います。

それから、相手がドッカンだと、どうしても反応で打ち返してしまいがちですが、自分はどうするかというのは自分で決めていくということなので、まずは冷静に受け止めて、その上で冷静に話をしていこうと決めることもできますし、相手がすごく怒っているとか、単なるドッカンではなくてもすごく感情的になっているようだったら、その場での話はお勧めしません。自分もそれに対して反応して、どんどん怒ってきてしまったとか、感情的になっているようだったら、やっぱり感情が収まるまでちょっと待って、それからお話をすることの方が大切かなと思います。やっぱりどんどんヒートアップしていってしまいますので、そこは抑えていかれるといいのかなと思います。

あと、自分の責任をどうしても認めたい方がいいですか

というご質問なんですが、自分の責任を認めるとなると、やっぱり冷静に伝えられますし、相手に対して攻撃的ではなくなります。あなたが悪いだけではなく、自分にもこんな問題点があったんだと伝えることで、相手の話に耳を傾ける、相手も耳を傾けやすくなります。ですが、必ず言わなければいけないということではありません。自分に責任があるなと思ったら、自分の責任もしっかり認めていく。相手が全部悪いのではなくて、自分にも伝え方のまずさがあったとか、今まで言わないできたとか、率直に自分でそのことを認めて話をしていくということが、自分も相手も尊重していくことにつながると思います。必ずではないです、入れたい場合は入れてくださいということです。

それから、ノーと伝えるのがなかなか難しいというご質問です。断るときって、なかなか言いにくいですよ。断るときには、まず一番最初に、相手の話を受け止めるというところからスタートされるといいのかなと思います。例えば、何かに誘われたときですと、いきなり「行かない」ではなくて、「誘ってくれてありがとうございます」とか、「声をかけてくれてありがとうございます」というふうに、まずは相手の話をしっかり受け止めて、その上で何がどうなのかをちゃんと相手に伝えていく。例えば、食事に誘われた場合ですと、「誘ってくれてありがとうございます。ただ、もうしばらく、大人数での飲み会は遠慮させていただきたいです」というように、何がノーなのかということ、ちゃんと伝える。飲み会全部がノーではないかもしれないですし、食事すること全部がノーではないかもしれないので。そうすると、逆にどこまでならイエスなのか分かりやすいですね。そうしたら、「大人数じゃなくて、〇人ぐらいで行くならどうでしょうか」というように、自分から代替案を出して、こんなことだったらオーケーだよということも言えると思います。いきなり打ち返すのではなくて、まずはイエス。相手のことを認める。その上でどこがノーなのかをはっきり伝える。そして最後は、

代替案を伝えるとか、前向きに終了するというで終わっていくというのが、ノーの伝え方になります。

お仕事の場合も同じです。お仕事の場面で言いにくいということ、ありますよね。お仕事の場面でしたら、最初に、まず受け止めるというところでは、依頼の内容をしっかりと確認する。何か忙しそうにしているときに仕事を頼まれると、見もしないで「忙しくて無理」って言っちゃいそうですけれども、まずは内容をしっかりと確認して、相手に質問をし、いつまでにどのレベルで、どんなものが必要なのかなということを確認して、その上で、次に自分の現状を伝える。「こういう理由で今は難しいです」、「自分はこんな仕事を抱えているので、それを今やることは難しいです」といったことを伝えた上で、最終的には上司にどっちを優先したらいいのかというのを判断していただくというやり方もあるかなと思います。

イメージとしては、イエス、ノー、イエスという感じですかね。受け止めて、ノーを具体的に伝えて、最終的にどう伝えていくのかという形で終了していくというのがノーの伝え方かなかなと思いますので、そんなところをぜひポイントとして持っていただけるといいかなと思います。

苦手な方からお誘いを受けて断れないということもありますが、これも苦手だからって、断れないと思うんです。相手を攻撃するような理由ではノーって伝えられないと思うので、本当に思っている理由の一つを使って、相手の好意は受け止めた上でノーを伝えるというところを、ぜひ意識していただけたらなと思います。

それから、自分はアサーティブに伝えようと思うのに、相手はアサーティブじゃない場合にどうしたらよいかというご質問。初めてアサーティブを習うと、相手に対しても、「誠実で率直で対等に自己責任を持って話してほしい」、なんて言ってしまうがちなんですけど、相手はアサーティブを知らないので求めることはできません。ですので、どのような相手でも自分はアサーティブに対応し

ていくんだ、お話をしていくんだ、と心がける。相手はアサーティブを知らないんだということちゃんと認めて、尊重した上でお話をしていく、ということに気をつければいいのかかなと思います。「相手もアサーティブに話すべきだ!」と思ってしまうと、それは違うと思いますので、相手には相手の立場や状況があることを認めた上でお話をしていければなと思います。

【司会】

私からも質問をしてもいいでしょうか。メッセージアプリやメール等、一方的に文章を送ってしまう場合には、アサーティブをどのように考えたらいいでしょうか。

【渡辺さん】

基本的には対面の時と一緒にです。相手を尊重しながらお話をしていくことは同じです。メッセージアプリやメール等ですと、どうしても要件を伝えるのみになりがちですが、そうではなく、相手を尊重するような言葉をつけたり、気遣う言葉に換えていくということは、とても大切になります。

ただ、相手と意見が対立するような話だとすると、やはり電話や対面でお話をしないと、行き違いになったりしがちですので、そういったお話の場合には、ちゃんと顔を見てお話をすることをお勧めします。

あとメッセージは、具体的で簡潔であることが大事です。抽象的ではないこと。それから、結構スマホを使ってのやり取りのですと、やりとりの応酬になったりしますよね。感情的になっているときに書くと、大体文章も感情的になります。ですので、例えば、昔言われたような、夜書いた手紙は出さないほうがいい、というように、一晩置いて、冷静になってからお伝えする、送る、見直して送るということも大切なかなと思います。自分が感情的になっているときには送らないほうがいいですね。売り言葉に買い言葉になっていってしまいますので、気を付けていただければと思います。

第36回こがねいパレットに賛同する団体のご紹介

(五十音順 ※一部を除く)

おもちゃ図書館「こがねいっ子のおもちゃ箱」

【E-mail】koganei.toylibrary@gmail.com

【申し込みフォーム】<https://forms.gle/rbmgd7GrWMzcLqu6>

保育サポーターグループ「アンファン」の有志メンバーで、2021年に小金井おもちゃ図書館「こがねいっ子のおもちゃ箱」を始めました。

子どもにとって、遊びが仕事、遊びは学びです。

「子育てを応援し、子供の成長を見守る“もうひとりの家族”」を活動のコンセプトに、お子さんの成長の下支えが出来たらと願い、子どもたちが楽しく遊んで過ごす居場所です。

子どもの年齢や成長に合わせ、障がいのある子もいない子も共に一緒に遊ぶ場として子どもの達成感を大事にしておもちゃを選び、「こがねいっ子のおもちゃ箱」を開設しています。

また、成長して不要になったり、飽きてしまったり、ごみとなって邪魔になってしまうおもちゃですが、おもちゃシェアリングでSDGsにつながる活動を目指しています。

また、児童館や学童が休みの週末や休日に開催することで、子育ても応援しています。
ぜひご家族で「こがねいっ子のおもちゃ箱」によつTOYで!



聞いてきいての会

【代表者】尾上 エミ子

【TEL】042-385-0251

【FAX】042-385-0251

心に届く朗読を目指す「聞いてきいての会」は、発足から13年目です。

毎月第一土曜：講師は元NHK日本語センター専門委員風見雅章先生

毎月第四月曜：会員相互の自主学習、体操と発声、1人30分内で「私の扉」を発表、朗読発表会などの企画運営相談、朗読練習

- 地域活動の歩み ① DVD「写真でたどる小金井の女性たち」音声録音
② 市男女共同参画室「こがねいパレット」初回から参加
③ 黄金障がい者おやじの会のクリスマスに数年出演
④ 「地域の寄り合い所 また明日」に数年出演
⑤ 市民がつくる自主講座2回を企画、講師は風見雅章先生
⑥ 市内グループクリスタルの講座に出演

小金井子育て・子育て支援 ネットワーク協議会(ここねっと)



【代表者】水津 由紀

【TEL】080-4836-2865 (事務局)

【E-mail】koganei.k.k.netwk@gmail.com

【ホームページ】<https://kk-netwk.nobinovino.net/>

【小金井子育て・子育て支援サイト】「のびのびーの!」<https://nobinovino.net/>

【小金井子どもの居場所サイト】「えにえに」 <https://anyany.nobinovino.net/>

子育て・子育てに関わる活動サークルや市民団体、NPO等がゆるやかにつながり、行政と連携して「地域で子どもを育てよう」と活動しています(2011年8月設立)。加入団体107団体(2022年11月現在)。

小金井子育て・子育て支援サイト「のびのびーの!」や、小金井子どもの居場所サイト「えにえに」の企画・運営をはじめ、妊娠期から子育て中の保護者のための講座や交流会、「子育てメッセこがねい」の開催、キッズカーニバル KOGANEIの共催などを行っています。

今年度の主な事業「子育てメッセこがねい」・講座「子育て世代で繋がろう」「あそびこそまなび」の報告は、のびのびーの!サイト→お知らせから、どうぞご覧ください。

NPO法人こがねい子ども遊パーク

【代表者】邦永 洋子

【担当者】042-201-5453

【TEL】042-201-5453

【E-mail】playpark@koganei-yu.net

【ホームページ】<https://www.koganei-yu.net/>

子どもとそれにかかわる大人が生き生きとできる居場所づくりをすることをミッションに活動しています。小金井市の冒険遊び場事業の委託を受け、市内二か所(学芸大学内いけとおがわプレーパーク、都立武蔵野公園内くじら山プレーパーク)のプレーパークを運営しています。

冒険遊び場は、子どものやってみいたいことができるように、普通の公園では禁止されている、火遊び、穴掘り、木登りなどができます。まずは大人も子どもと一緒に楽しんでみてください。

そのほか、子どものまちミニこがねい、野外保育りんごっこ、森の親子ひろばりんごなど、子ども自身の思いに寄り添い、遊びを通して、子ども達をはぐくんでいます。子ども達のがのびのび遊び暮らせるまちを作っていきます。

小金井市子ども家庭支援センター ゆりかご

【担当者】 八重田 亜矢子
【TEL】 042-321-3141
【FAX】 042-321-3190
【E-mail】 k-yurikago@unchusha.com



小金井市子ども家庭支援センター親子遊びひろば「ゆりかご」は、0歳～就学前のお子さんとお母さん、お父さんが集い、自由に遊んだり、交流できる子育てひろばです。

地域の方がボランティアさんとして、お子さんと遊んでくれたり、お楽しみの時間には手遊びやパネルシアター、楽器演奏をしてくれます。

ゆりかごのスタッフも皆さんとお子さんの育ちを一緒に喜んだり、時には悩み、一緒に考えていきたいと思えます。ひろばが皆さんにとって、ホッとできる場所になればと願っています。どうぞお気軽にいらしてください。

お孫さんと一緒におじいちゃん、おばあちゃんや、プレママ、プレパパさんも大歓迎です。

スタッフ一同お待ちしております。

小金井市子ども文庫サークル連絡会

【代表者】 星川 廻子
【TEL】 042-383-0870
【FAX】 042-383-0870

小金井市子ども文庫サークル連絡会は、子ども達に本やおはなしの楽しさを伝えたいと活動しています。1972年に発足し50周年を迎えます。

毎年、講演会—子どもの本について(作家、画家をお招きして)—たのしいおはなしフェスティバル—大人が楽しむおはなし会—絵本とおはなしの勉強会をしています。市報にお知らせを出します。ご参加ください。

また、図書館、児童館でのおはなし会、子ども家庭支援センターに出向き活動しています。

構成団体「おはなしきかせて」梶野町君川、「くりの実文庫」東児童館亀山、「絵本とおはなしの会」小金井市立図書館小磯、「子ども文庫アポン・ナッシュ」東町野垣、「こごうちぶんこ・ことりのへや」中町鴨下、「おはなし広場」貫井南児童館長島。

こがねい女性ネットワーク

【代表者】 安藤 能子
【TEL】 042-385-3937
【FAX】 042-385-3937
【E-mail】 08012839480@docomo.ne.jp
【ブログ】 <http://koganeijoseinet.doorblog.jp/>



1996年小金井市の「男女平等都市宣言」と期を同じく発足し、女性の視点から、より良い市民生活をめざして活動しているグループです。

主な活動は、

- ① 機関紙「こがねい女性ネットワークニュース」の発行 - 各公民館・市役所広報秘書課前に置いてあります。
- ② 小金井市男女平等推進審議会や「こがねいパレット」等市の男女共同参画事業への参加
- ③ 小金井市男女共同参画室との懇談会の開催
- ④ 学習会、講演会等の開催
- ⑤ 『聞き書き集 小金井の女性たち-時代をつなぐ』『聞き書き集 小金井の女性たち-時代を歩む』(図書館本館2階所蔵)、をもとに作られたフォトムービー「写真でたどる小金井の女性たち」の紹介上映活動

昨年度(2021年度)は、公民館での市民がつくる自主講座(男女共同参画部門)で、「女たちの語り・学び・伝え合い-もっと知りたい小金井の女性たち」(全2回)を開催。

小金井玉川上水の自然を守る会

【代表者】 橋本 承子・田頭 祐子
【担当者】 田頭 祐子
【TEL】 042-326-3132
【E-mail】 kodama2107kodama@yahoo.co.com
【ホームページ】 <https://kodama201803.jimdo.com>



玉川上水名勝小金井(サクラ)復活事業により、ヤマザクラの補植と、桜の生育を阻害する樹木の伐採が行われています。2014年関野橋~梶野橋区間では、ケヤキなどが「雑木」として皆伐されました。

この皆伐後は周辺住民中心に、排ガスや騒音が増え、鳥や小さな生き物たちが減ってきた、など環境の悪化を指摘する声が増えました。玉川上水では小金井桜だけでなく、他の樹木や生き物も大切にして欲しいと願い、学習会や観察会、広報などの活動が始まりました。しかし2022年現在、小金井区域では桜以外の樹木はほぼ皆伐されました。

玉川上水では、驚くほど多様な動植物の生態が観察できます。この伐採が上水全体の生物多様性を損なわないように願い、伐採が及ぼす影響を知るために、専門家の方々と共に植物観察や、地表の温度測定も行っています。

子ども食堂「こきんダイナー」

【E-mail】 kokin.diner@gmail.com

【お申し込みフォーム】 <https://forms.gle/aqhFyvPjBibamgdq5>

毎月2回、日曜のランチタイムに、公民館緑分館にて不定期で催しています。食卓を囲むことで生まれる繋がりや、子どもの成長を地域で見守ってきたいと願っています。

色々なお野菜を使い、デザートまで、栄養バランスと楽しみを大切に、有機食材や味付けにもこだわり、心を込めてお料理しています。

子どもたちの美味しい顔が私達スタッフにとっての何よりのご馳走です！

子どもは無料、大人はカンパ制ですので、ご家族でご参加できます。

昼間の時間帯ですので、お子様だけでもご参加頂けますのでご相談ください。

開催は不定期ですので、「のびのびーの！」などでご確認ください。

また、寄付やお裾分けいただいた食料の配布も随時行っています。コロナ禍では配食も行いました。

皆様のご要望に応えていきたいと思っています。ご利用をお待ちしています。



KOKOぷらねっと

【代表者】 塚田 昭子

【E-mail】 kokop510@yahoo.co.jp

【ホームページ】 <https://kokop5.jimdofree.com/>



非営利活動団体「KOKOぷらねっと」は、小金井市を中心に活動しており、子育て不安への共感や子どもの権利を大切に、0~18歳の子どもと親を対象にした当事者目線の子育て・子育て情報を発信しています。

メンバーの子どもは小学生から社会人まで、幅広い世代で活動しています。

子どもの権利周知のための「KOKOぷれす」を発行するほか、2022年6月開催の「キッズ・カーニバルKOGANEI2022」では、子どもオンブズパーソン開設PRのためのチラシを作成し配布。

また、福祉の視点で市内の相談窓口特集を企画。現在編集作業に取り組んでいます。

子どもの食育体験の居場所 「みんなの家」

【E-mail】koganei.minna.no.ie@gmail.com

【申し込みフォーム】 <https://forms.gle/AA6pfzeNKsN84H6f7>



コンセプトは“遠くの親戚より近くの他人”、キャッチフレーズは“大家族になろうよ”です。

子どもの交流、思い出、食育学習のための居場所です。

行事を楽しみ四季を味わい、共有体験で思い出作りとなるようなイベントを開いています。野菜サブレメソッドでは、見る、嗅ぐ、触れる、聴く、味わう、五感を使って味覚を育みます。食べる力を培い、人を良くする食育活動を行っています。

「みんなの家」での体験をとおして、お家での家事や食事への自立を目指します。参加費は子どもは無料、大人はカンパ制です。

活動場所は公民館緑分館になります。開催日時は不定期ですので、お問い合わせください。

子育て支援の NPO ファミリーステーション@ SACHI

【代表者】 笹尾 雅美

【TEL】 042-316-7861 (タカハシ)

【FAX】 042-316-7861

【E-mail】 info@sachimama.jp

【ホームページ】 <http://www.sachimama.jp>

■ 以下の三事業部からなる子育て支援団体

1. 集う支援=【多世代交流・おさんぽカフェ ふらっとカフェマルシェ】

親子で参加できる多世代コミュニケーションの場。資格や趣味・特技を活かした「ブース」を開設でき、そこでのつながりから自己実現ができる。

2. 届ける支援=【家庭訪問型子育て支援 SACHISapo】

先輩ママボランティアさんによる家庭訪問型子育て支援。

ママの気持ちに寄り添い、一緒に家事や育児をしながら(協働)、大人の会話を楽しむ(傾聴)。就学前乳幼児家庭ならどなたでも利用可

3. やってみる=【講座プロジェクト=パジャマde セミナー】【オンラインマルシェ】

「子育てをしながら私らしく生きる」をキーワードに、仲間とつながりあい、学び合いながら「私らしい生き方」と「子育て」の両立を実践します(起業支援)。



マザーズハローワーク立川

【担当者】 成合 良子

【TEL】 042-529-7465

【FAX】 042-524-1088

【ホームページ】

https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-hellowork/kyushokusha/kyujin_kensaku/mothers_tachikawa.html

マザーズハローワーク立川は、多摩地区で唯一の「仕事と育児・家事・介護等の両立を目指す方」専門のハローワークです。

- お子様連れの方も利用しやすい明るくて広いスペース
- 個別担当制で、おひとりおひとりのライフスタイルに合わせたサポート
- おむつ替えもできる授乳室あり、見守りスタッフ常駐のキッズコーナーあり
- 託児サービス付きの各種セミナー・パソコン講習等を開催

お仕事探しのアドバイス、仕事と家庭を両立しやすい求人をご紹介します。

ぜひ、お気軽にお問い合わせください。

《所在地》立川市柴崎町3-9-2 立川駅南口東京都・立川市合同施設4階

《ご利用時間》平日9:00~17:00 土・日・祝・年末年始はお休み

各種イベント情報等随時発信中！
今すぐQRコードからアクセス！

公式HP



公式LINE

NPO 法人 木馬の会
小金井おもちゃライブラリー

【代表者】 太田 一貴

【担当者】 坂口 博美

【TEL】 042-384-4231

【FAX】 042-384-4231

【E-mail】 otoiwase@npo-mokuba.org【ホームページ】 <http://npo-mokuba.org/>

「NPO法人木馬の会」は障害をもつ人々の自立を支援し地域で共に暮らすために幅広く活動を行っています。

<小金井おもちゃライブラリー&こども相談室>では、発達やコミュニケーションに心配、障害のある方に向けた、個別の相談・療育指導、音楽や余暇の活動、コミュニケーション指導のグループ、<小金井おもちゃライブラリー学童クラブ>では、特別な支援が必要なお子さんへの放課後等デイサービス事業、<ライブワークス>では、障害をもつ方の働く場、就労継続支援B型の活動、<いきいき木馬>では、障害をもつ方の福祉サービスの利用や生活全般の困り事の相談支援事業を行っています。

地域の方々や育児サークル等へおもちゃの貸し出しもしています。武蔵野公園や野川に近い自然の豊かな場所です。ぜひお問い合わせ、お立ち寄りください。

NPO法人らくビット

【代表者】 大橋 元明
【担当者】 柴田 高子
【TEL】 042-407-2440
【E-mail】 shibata@racoubit.org
【ホームページ】 <https://racoubit.org>

Jitsi Meetを使ってオンライン会議



オンライン会議システム **Jitsi Meet** ジッチミー

オープンソースで安全、安心
無料で使えて使用時間は無制限、機能豊富
アカウント登録不要
任意の会議名を作っすぐ使える
一人で複数のPCやスマホを同時使用できる

NPO法人らくビットは、30代~90代の老若男女が集い、楽しく学び・教えあう多世代交流の場です。

パソコン、サーバー、スパコン、ロボット、家電、IoT機器など広範囲に使われている格安・省エネ・名刺サイズ
の多機能コンピュータ・Raspberry Pi(ラズベリーパイ、略称ラズパイ)を使い、パソコンとしての活用、プログラミング、電子工作・ロボット作りなどを楽しんでいます。

超高齢社会活性化には、高齢者の社会参加が重要です。当法人では高齢者になっても働ける場づくりとして、
高齢者に若い力も加わってプログラミング教室を開催しています。

現在、Covid-19感染防止のため、殆どの会合を上図のような特長があるオンライン会議システムJitsi Meet
を使って開催しています。

企画政策課男女共同参画室

【TEL】 042-387-9853
【FAX】 042-387-1224
【E-mail】 s010303@koganei-shi.jp
【ホームページ】 <https://www.city.koganei.lg.jp/shisei/danjokyodosankaku/index.html>

小金井市企画政策課男女共同参画室では、①男女平等意識の育成のため、②男女平等社会の実現をめ
ざし行動計画を総合的かつ計画的に推進するため、以下のような事業を行っています。

《男女平等意識の育成》

- 1 こがねいパレットの開催
- 2 男女共同参画情報誌「かたらい」の発行
- 3 男女共同参画シンポジウムの開催
- 4 女性総合相談事業の実施
- 5 再就職支援講座の開催
- 6 性の多様性への理解促進講座の開催
- 7 男女平等都市宣言普及啓発冊子の発行 等

《行動計画の推進》

- 1 男女平等推進審議会の開催
- 2 男女共同参画行動計画の推進
- 3 苦情処理窓口及び男女平等苦情処理委員の
設置 等

第36回こがねいパレット アンケート結果

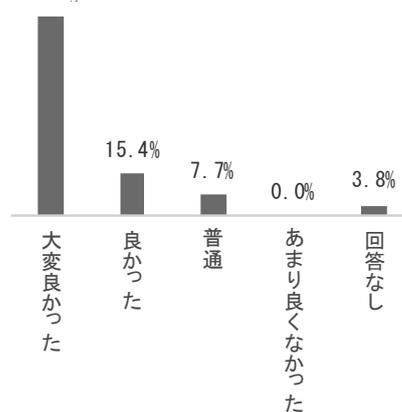
参加者数：26名

回答者数：26名 回収率：100%

I 企画の感想

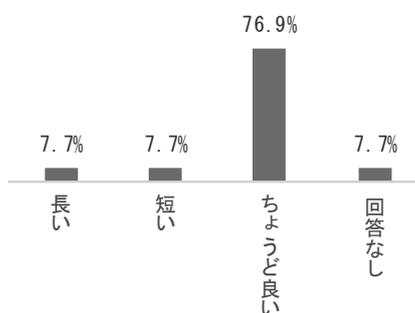
講演について

大変良かった	19	73.1%
良かった	4	15.4%
普通	2	7.7%
あまり良くなかった	0	0.0%
回答なし	1	3.8%
合計	26	



時間について

長い	2	7.7%
短い	2	7.7%
ちょうど良い	20	76.9%
回答なし	2	7.7%
合計	26	

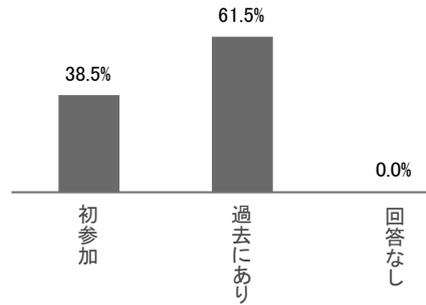


- ◆ 講演については、「大変良かった」または「良かった」が88.5%だった。
- 時間については、「ちょうど良い」が76.9%で、適正な時間と考えられる

2 こがねいパレットについて

こがねいパレットの参加回数

初参加	10	38.5%
過去にあり	16	61.5%
回答なし	0	0.0%
合計	26	

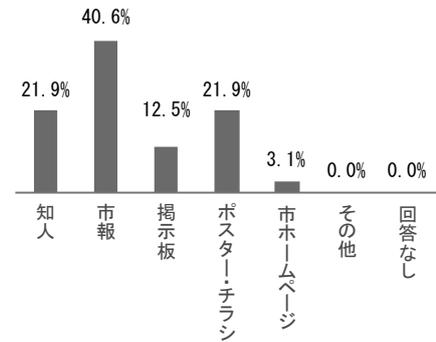


- ◆ 「過去に参加したことがある」の内訳は、2回目が4名、3～8回目が4名、10回以上が1名であった。

今回のこがねいパレットでは、初めて参加したとの回答が38.5%であり、今までに、こがねいパレットに参加していない市民に対して、男女共同参画の啓発を行うことができた。

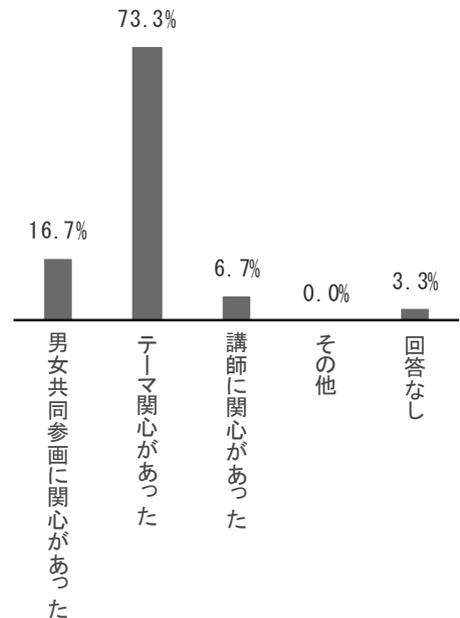
知ったきっかけ(複数回答可)

知人	7	21.9%
市報	13	40.6%
掲示板	4	12.5%
ポスター・チラシ	7	21.9%
市ホームページ	1	3.1%
その他	0	0.0%
回答なし	0	0.0%
合計	32	



参加したきっかけ(複数回答可)

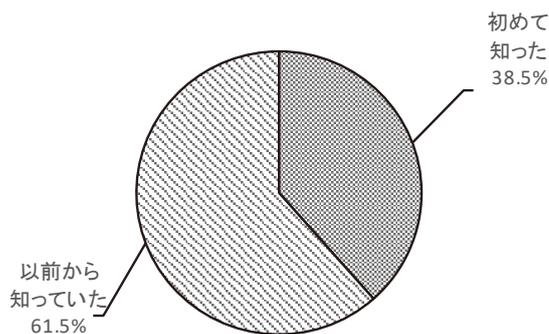
男女共同参画に関心があった	5	16.7%
テーマ関心があった	22	73.3%
講師に関心があった	2	6.7%
その他	0	0.0%
回答なし	1	3.3%
合計	30	



アンケート結果

こがねいパレットは、男女平等・男女共同参画の意識を地域で育てていく行事であると知っていたか

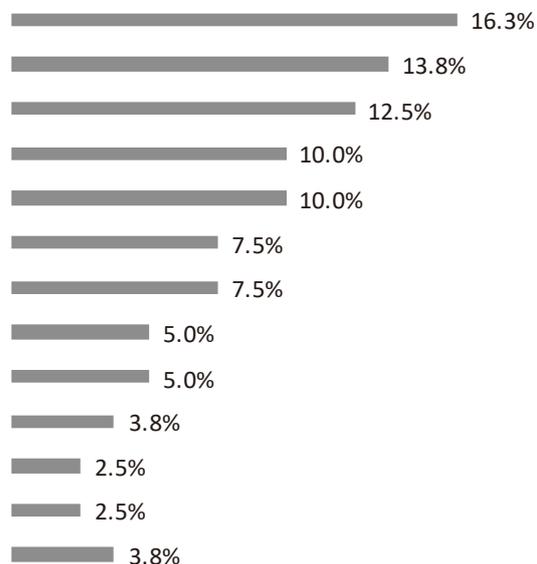
初めて知った	10	38.5%
以前から知っていた	16	61.5%
回答なし	0	0.0%
合計	26	



- ◆ 「初めて知った」との回答の割合が38.5%であり、男女平等意識啓発の一助となった。

男女共同参画で興味あるテーマ(複数回答可)

地域活動	13	16.3%
ワーク・ライフ・バランス	11	13.8%
女性活躍	10	12.5%
育児支援	8	10.0%
介護支援	8	10.0%
人権・男女平等	6	7.5%
男性の家事・育児参画	6	7.5%
男女平等教育	4	5.0%
DV防止	4	5.0%
性の多様性	3	3.8%
性と生殖に関する健康・権利	2	2.5%
その他	2	2.5%
回答なし	3	3.8%
合計	80	

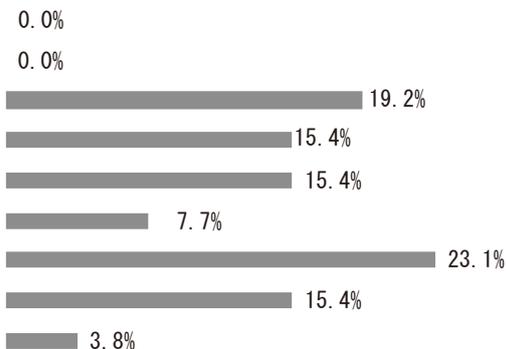


- ◆ 「地域活動」や「ワーク・ライフ・バランス」、「女性活躍」についての関心が高く、人との関わりに関するテーマのため、講演内容に興味のある参加者が多かったと思われる。

3 参加者について

年齢

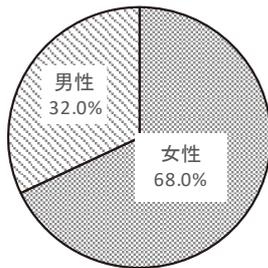
～10代	0	0.0%
20代	0	0.0%
30代	5	19.2%
40代	4	15.4%
50代	4	15.4%
60代	2	7.7%
70代	6	23.1%
80代～	4	15.4%
回答なし	1	3.8%
合計	26	



◆ 70代の参加者が最も多かった。一方で、20代以下の参加者はいなかった。

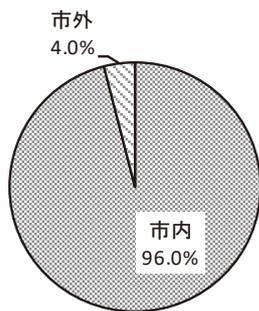
性別

女性	17	65.4%
男性	8	30.8%
そのほか	0	0.0%
回答なし	1	3.8%
合計	26	



居住地

市内	24	92.3%
市外	1	3.8%
回答なし	1	3.8%
合計	26	



ご意見（自由記入）

- 今日は色々アサーティブについてポイントを教えていただけて、とても参考になりました。人とのコミュニケーションの大切などだと思います。
- もっとゆっくり勉強したかった（よい内容でした。）1回では無理な内容だと思いました。あまりに早くて、よく飲みこめなかった。3回の講座ぐらいにしてほしいです。
- 続けていくことが大切だと思う。
- 勉強になりました。ありがとうございました。
- こがねいパレットの事業、これまでに参加してきました。時折の講演会、興味深く聞かせてもらいました。実践出来たこと、出来なかった事等ありました。今回のアサーティブ、よく解りました。コミュニケーションパターンの実行、私たちの権利、自己反省とともに受け入れたく思いました。渡辺先生のお話よく分かりました。今日はありがとうございました。次回も楽しみにしています。
- コミュニケーション上の問題事例をもっと具体的なケースを取り上げ、それをもとに話し合った方がより大きな成果を得ることができると思います。（取り上げた事例が一般的、抽象的すぎるような気がしました）
- 日頃のコミュニケーションを振り返る良い機会だった。早速試してみたいと思った。
- 自分のコミュニケーションがなぜうまくいかないのか、弱点が分かり、とても勉強になりました。隣の人と話すことで自分自身のことを知ることができました。ありがとうございました。
- これまでアサーティブコミュニケーションに対し理解不足。猛省。今後、特に家庭で実践したい。
- 本日までことにありがとうございました。
- 本日はありがとうございました。ご紹介いただいた本を読んで理解を深めたいと思います。先生がアサーティブコミュニケーションに出会った経緯も知りたかったです。司会すばらしかったです！

- 初めてアサーティブの講演を受けて、家族や職場でのコミュニケーションについて考えさせられました。今まであきらめていた場面でも、今後はあゆみよって話をしてみようと思いました。また、講演を一方向的に聞くだけでなく、他の人とコミュニケーションを取ってアサーティブを実践出来たことが新しい発見でした。
- わかりやすかった。
- 楽しかったです。
- ワークショップもあり、和やかな雰囲気がとてもよかったです。
- 久しぶりに大切な基本を学ぶことができ、昔々の気持ちをよみがえらせることができました。ありがとうございました。
- とてもわかりやすいお話でした。ロールプレイも楽しくできました。アサーティブのことがとてもよく分かりました。
- 高齢化がどんどん進みます。80代、90代、ときには100歳で元気な人も多い時代です。元気な高齢者であっても、身体的、精神的にできないことが多くなります。権利はあっても、認定証ではなくても、ちゃんとできないことが多くなります。アサーティブはある年齢までは、通用すると思いますが、超高齢者たちにはできないと思います。パートナーの一方が高齢、一方が若かったりすると、アサーティブは通用しない場合があると実感しています。もしかすると、男性上位の考え方の時代に育った高齢者であるため、一層それを感じるのかもしれませんが。
- お隣の方との話の中で気づきがたくさんありました、ロールプレイをしたことによって、頼まれる側の受け止め方が分かりましたので、伝え方を工夫したいと思いました。すぐに実践することは難しいですが、教えていただいた事を心がけていきたいです。ありがとうございました。実行委員の皆様、6か月という長い期間に色々ご検討くださってありがとうございました、大変学びの多い講座でした。

実行委員の感想、実行委員会の開催記録

<実行委員長 塚田 悟>

講演テーマの考案、講師の選定、ポスターの作成、講演当日の設営など、市のバックアップのもと約半年間、小金井パレット当日までの8回の会議で各委員が意見を出し合い、議論を重ねていく過程が、とても勉強になり楽しかったです。一方、テーマの考案では、男女共同参画の趣旨に沿うテーマの中で、話題性・市民の関心が高い事柄、かつ委員の合意のもとに決める必要があることから、難しいと感じました。

時代は男女の枠を超えてLGBTQへと広がっており、より多様な社会が求められています。今後はこれらを踏まえた内容も必要かと思いました。

<副実行委員長 大熊 菜央>

アサーティブを知ったとき、「そんな道（方法）があったのか!」と光が見えたような気持ちでした。誰もが自分事として持って帰れる企画内容をお届けできて、感謝の気持ちでいっぱいです。ワークショップ形式で全員参加型の講演は、実行委員も含め会場の皆さんが盛り上がっている様子が印象的でした。記録集を読んだ方にも、アサーティブという選択肢が生活の中で助けになるといいな、と思います。

委員参加にあたって、事務局の方々のフォローや「かたらい54号・55号」の特集企画が自分にとってはとても心強く、安心感に繋がりました。委員として携わる貴重な機会をありがとうございました。

<副実行委員長 塚田 昭子>

第14回のこがねいパレット（2000年）の実行委員以来、2回目の参加となりました。そのときも副実行委員長でしたが、当日までの準備や当時10名以上いた委員との意見交換など活発で、司会役もかなりたいへんだったと記憶しています。

22年経った今年、実行委員をやってみて、環境や進め方も変わり、また、当日には懐かしい顔も見られて懐かしい思いがありました。今回も日常の生活にすぐ役立つテーマで、実行委員会も和気あいあいと楽しく務められたと思います。今後も長く続いてほしい会です。みなさまもぜひご参加ください。

<実行委員 杉井 亜紀子>

振り返ると企画実行委員を担って連投6年目となりました。担当職員さんも3人目です。全36回のうちの6年分ですと、6分の1に関わったことになり、こがねいパレットの軌跡をたどって感慨深く感じます。今年度もコロナ禍の昨年と同じく5名の少数精鋭となりましたが、時にヒートアップするほど、率直な話し合いができたと思います。大所帯もパレットらしくにぎやかなのですが、個人が口を開く機会が増えるという点ではこのくらいの人数の良さなのかもしれないと思いました。今回、講演会当日に初めて会場係となり、カメラマンをやらせて頂きました。せっせと撮影しましたので、この記録集を開くのが楽しみです。

<実行委員 田村 慶子>

こがねいパレット実行委員に初めて応募し、実行委員会に参加させていただきました。昨年度は、コロナ禍の中、ウェブ会議を活用して準備を進められたそうですが、今年度は最初から対面での会議で準備を進めることができました。実行委員会の会議では、さまざまな意見を交換し、準備段階から学びの多いひとときでした。パレット開催当日は、会場の整備だけではなく、講演では来場者の皆様と一緒にコミュニケーション実践に取り組むこともできました。貴重な機会をいただき、感謝申し上げます。ありがとうございました。

<実行委員会の開催記録>

第1回	令和4年5月23日	第4回	令和4年7月21日	第7回	令和4年9月15日
第2回	令和4年6月13日	第5回	令和4年8月15日	第8回	令和4年11月15日
第3回	令和4年6月27日	第6回	令和4年9月6日	第9回	令和5年1月17日



講師と第36回こがねいパレット実行委員

「こがねいパレット」開催の足跡

※第14回までは「こがねい女性フォーラム」として開催

回・開催日	テーマ・内容
第1回 1987年 12月5日(土)	女性と福祉 シンポジウム コンサート／はしだのりひこ 展示／婦人団体・グループ作品、老人等の介護器具 こども分科会
第2回 1988年 11月12日(土) 13日(日)	女と男でつくる地域のネットワーク 分科会／「老後の問題」「子育ての問題」「働く女性の問題」「こども分科会」 講演／斉藤茂男「これからの家庭と女性の生き方」 コンサートを横井久美子 展示／婦人団体・グループ作品、老人介護器具・用品
第3回 1989年 パートⅠ 7月8日(土) パートⅡ 9月16日(土) パートⅢ 11月26日(日)	こんな生き方してみたい 映画／「TOMORROW 明日」 コンサート／読売交響楽団 絵画展／淀井彩子 写真展／渡辺幸子 講演／ヤンソン・由美子「女にも男にも住みよい社会とは」 分科会／「高齢者」「子育て」「働く女性」 展示／婦人団体・グループ、老人等の介護器具・用品
第4回 1990年 パートⅠ 4月21日(土) パートⅡ 9月8日(土) 9月9日(日)	愛を生きる 女性議員に聴く／「議員として今、感じていること」 映画／「黒い雨」 小金井市婦人行動計画推進状況報告会 交流会 分科会／「家族」「地域」「自然」 シンポジウム／吉武輝子『愛を生きる』 展示／婦人団体・グループ、応募作品「愛を生きる」、老人等の介護器具用具
第5回 1991年 パートⅠ 4月13日(土) パートⅡ 11月17日(日)	仕事も家庭も楽しみたい 講演／来栖琴子 コンサート／読売交響楽団 講演／宝井琴桜「残ったのこった夢話」 シンポジウム／中島通子 分科会／「出生率1.21%」「女性の就業率56.9%」「高齢化率10.5%」 展示／等身大女性の人体模型
第6回 1992年 パートⅠ 4月25日(土) パートⅡ 11月1日(日)	わたして地球人—もっと知りたい世界のくらし— コンサート／日本のうたと民族音楽 エスニック・ティーパーティー 映画／「サンダカン八番娼館 望郷」 シンポジウム／福島瑞穂「アジアの女性と人権」
第7回 1993年 パートⅠ 4月25日(日) パートⅡ 10月1日(金)～3日(日) 10月3日(日) 10月9日(土)～17日(日) 10月16日(土)	男と女でつくる地域のネットワーク 福祉パラエティーク／高瀬毅 ペープサート／「2001年 小金井さん一家の憂うつ」 分科会／「老いを支える手が女性専科にならないために」「住宅から見る住宅ケア」「性の話をしてみませんか」 多摩をひらこう、女性のカで(中央線沿線8市合同女性フォーラム統一テーマ) 作品展／絵画、写真 トーク／南伸坊「女性と芸術」 交流会 美術展／「多摩・女性美術—いのち・色・かたち—」 美術講話／田中田鶴子「画家から見たヨーロッパ文化の源流」
第8回 1994年 パートⅠ 11月6日(日) パートⅡ 1月28日(土)	家族ってなあに? 女性にとっての先進国ってなあに? コント／「家族アラカルト」—で、あなたの場合は?— トーク／沖藤典子「女性の老後と家族」 深江 誠子「ひとりでも家族・いろんな家族」 講演／北沢洋子「アジアの女性と日本」 報告／女性海外派遣事業 パネルディスカッション
第9回 1995年 11月12日(日)	女が変わり、男が変わる—それぞれのライフステージから— コント／ステージⅠ宮迫 千鶴「つくられる『女の子らしく』『男の子なのに』」 ステージⅡ青山 南「共に育つとき」 ステージⅢ吉武 輝子「魅力のあるシニア世代へ」

回・開催日	テーマ・内容
第10回 1996年 11月10日(日)	男女平等宣言！？ Ⅰ部「サークル・団体等の発表・展示」「ミニコンサート」 「男女平等都市宣言（案）の発表」 Ⅱ部 分科会／Ⅰ.吉田 英子「みえていますか？教室の中」 Ⅱ.中島 通子「結婚が変わり、離婚も変わるそして、相続も…」 Ⅲ.吉田 清彦「CMウォッチング—メディアに見る女と男—」
第11回 1997年 11月9日(日)	男女平等都市宣言—絵にかいたモチにさせるな— 講演／吉永みち子「自己実現時代の女・男」 女性議員に聞く みんなでトーク&トーク
第12回 1998年 11月8日(日)	わたしのまちで第一歩 講演／残間里江子「わたしのまちで第一歩」 分科会／「男の分科会—あなたの居場所は？—」 「アッ！とおどろく年金のしくみ」「不平等とは感じませんか」
第13回 1999年 11月7日(日)	ジェンダー落語がやってくる—とにかく笑って大発見— 落語／桂 文也 ジェンダートーク／桂 文也 ジェンダー川柳・ジェンダーこぼなしの発表 展示／地域グループ
第14回 2000年 12月3日(日)	ドラキュラとラバンがくる日—子どもといっしょにジェンダーさがし— 人形劇／あとリエ MOON 絵本の読みきかせ／はちのへウィメンズアクション
第15回 2001年 12月2日(日)	家族の悩み解決講座—支えあって生きる— 講座／鹿島 敬 展示／地域グループ
第16回 2002年 11月16日(土)	知っていますか？ 男の子のキ・モ・チ 気づいていますか？ つくられた「男らしさ」 男はつらいよ体験談 プレイバックシアター／北村 年子 JICAPTグループ 報告／初デートアンケート 展示／地域グループ
第17回 2003年 12月7日(日)	婚なコン あんな婚 インタビュー／婚・こん・コン・KON グループトーク／いろいろ婚 展示／地域グループ
第18回 2005年 1月16日(日)	あなたが裁判員になる日 ～ドメスティック・バイオレンス殺人未遂事件～公会堂が一日法廷に変身… 「裁判員制度」って知っていますか？「裁判員」ってどんな役目？ 模擬裁判劇→評議（裁判員役市民6名）→判決（参加者全員）で体験。
第19回 2005年 12月4日(日)	パレットパーク ～いろんな人が いろんな色のまま～ 大人も子どもと一緒に楽しく遊びながら男女共同参画について考えてもらおうと、市内の様々な団体に協力をもらい、初の来場者体験型のパレットを企画 映画「ベアテの贈り物」上映、絵本のよみきかせ、工作コーナー、点訳体験、パフォーマンス、スタンブラリー（男女共同参画に関する問題を出題） 展示／絵手紙、市内協力団体
第20回 2006年 11月19日(日)	ウチの愚妻が… どう感じますか？ このコトバ ・緊急討論！「言葉にかくれたジェンダー」 ・落語&トーク「女流真打 古今亭菊千代のみる落語の世界の男と女」 ・手に食を「男だらけの料理教室」 ・カントリーコンサート ・市内協力団体の展示 ・チャリティーバザー ・点字体験等
第21回 2007年 11月4日(日)	ひとり ひとりが 大切 女性と障害のある方の自立、人権について取り組み ・実行委員会からのメッセージ ・映画『筆子・その愛—天使のピアノ—』上映 ・バザー ・展示／滝乃川学園資料パネル ・市民活動団体による展示と説明
第22回 2008年 12月13日(土)	団塊の世代 いざ地域デビュー！ ～セカンドステージはどんな色？～ 講演／林 望 「団体世代への応援歌」 トーク／川合 彰、長森 眞、林 望 「トーク The セカンドステージ」 ～市内で活動する方の「My 地域デビュー」を聞く～ リレーアピール／地域デビューサポーターズ 展示&交流／地域デビューサポーターズ、こがねいパレットに賛同する団体

回・開催日	テーマ・内容
第23回 2009年 11月15日(日)	伝えよう 受けとめよう 心のことば 講演/山根 基世 「もう一度考えたい ことばの力」 即興劇(プレイバックシアター)/出演「にじのわ」 ～あなたのことばを形にする あなたの思いを再現する みんなと創る即興劇～ 展示/こがねいパレットに賛同する団体
第24回 2010年 12月5日(日)	パパの子育て よーいドン! ～家族もパパもハッピーに～ 講演/小崎 恭弘 「みんなで子育てを楽しめる社会をめざして」 しゃべり場/アドバイザー 小崎 恭弘 パネリスト 子育て中のパパ、ママ、孫育て中のおじいちゃん 展示/こがねいパレットに賛同する団体
第25回 2011年 11月26日(土)	夫婦を楽しむ イマドキの結婚&夫婦実態報告 小金井のご夫婦いらっしゃ～い! パートナーはどこまで知ってる? ゲーム トークセッション「夫婦を楽しむためのアレコレ」 展示/こがねいパレットに賛同する団体
第26回 2012年 11月18日(日)	ステキな女性・ステキな男性 ～気持ちも体も美しく、オシャレに生きる～ 講演/1部 池上 陽子 「亭主改造計画」 2部 山田接骨院スタッフ 「しなやかな ^{カラダ} 身体にリフレッシュ!」 展示/こがねいパレットに賛同する団体
第27回 2013年 11月10日(日)	ビューティフルママの時間割 ～子育てと仕事をおいしくMix～ 講演/「こどもはみんなアーティスト!育児をしながら夢をつくる～映像作家の日常と奮闘」 ワークショップ/「ハンドタオルで動物園をつくろう!」 ※講師 若見 ありさ 展示/こがねいパレットに賛同する団体
第28回 2014年 11月16日(日)	ゆる家事って、なあに? ～今の暮らしに魔法をかけよう～ 講演1部/「暮らしを変えよう!ゆる家事レッスン」 講演2部/「野菜を食べよう!ゆるベジ料理」 ※講師 浅倉 ユキ 展示/こがねいパレットに賛同する団体
第29回 2015年 11月8日(日)	ストレスに対処するしなやかなココロの作り方 講演前半/「ストレスに対処するしなやかなココロの作り方 講義」 講演後半/「ストレスに対処するしなやかなココロの作り方 実践」 ※講師 石井 朝子 展示/こがねいパレットに賛同する団体
第30回 2016年 11月12日(土)	幸せを呼ぶ!0秒そうじ ～掃除をしたくなるお話を聞きにきませんか?～ 講演/幸せを呼ぶ!0秒そうじ ～掃除をしたくなるお話を聞きにきませんか?～ ワーク/ブロックワーク等 ※講師 白坂 裕子 展示/こがねいパレットに賛同する団体
第31回 2017年 11月23日(木・祝)	地球を歩いて感じた家族のカタチ グレートジャーニー探検家が考えるいきいきとした暮らしとは? 講演/関野 吉晴 展示/こがねいパレットに賛同する団体
第32回 2018年 11月11日(日)	フィンランド流 自分らしく生きるヒント ～暮らし方、働き方、子育て～ 前半/講演 後半/質疑応答 (質問カードとホワイトボードを使った参加型) ※講師 坂根 シルック 展示/こがねいパレットに賛同する団体
第33回 2019年 11月24日(日)	It's 笑 タイム!! 笑いで吹き飛ばせ 暮らしのモヤモヤ 漫才/林家まる子、林家カレー子、こっちゃん 展示/こがねいパレットに賛同する団体
第34回 2020年 11月8日(日)	ダメでいい、ダメがいい。 -ありのままを認めれば子どもたちは最高に輝く- 講演/井本 陽久 こがねいパレットに賛同する団体の紹介文配布

回・開催日		テーマ・内容
第35回	2021年 11月20日(土)	心にポッと灯がともるほめかた -より良いコミュニケーションのために- 講演/松本 秀男 こがねいパレットに賛同する団体の紹介文配布
第36回	2022年 11月27日(日)	I(愛)あるコミュニケーション ~自分も相手も尊重する伝え方~ 講演・ペアワーク/渡辺 由美 こがねいパレットに賛同する団体の紹介文配布

第36回こがねいパレット

日時

令和4年11月27日（日）午後2時～4時（開場1時30分）

会場

市民会館 萌え木ホール

講師

特定非営利活動法人アサーティブジャパン認定講師 わたなべ ゆみ 渡辺 由美さん

講演タイトル

I（愛）あるコミュニケーション～自分も相手も尊重する伝え方～

参加者数

26名（事前申込：31名、当日参加：2名、欠席7名）

実行委員会（五十音順）

○大熊 菜央 杉井 亜紀子 田村 慶子 ○塚田 昭子 ◎塚田 悟
（◎委員長 ○副委員長）

参加団体（五十音順）

- おもちゃ図書館「こがねいっ子のおもちゃ箱」
- 聞いてきての会
- 小金井子育て・子育て支援ネットワーク協議会（ここねっと）
- NPO法人 こがねい子ども遊パーク
- 小金井市子ども家庭支援センターゆりかご
- 小金井市子ども文庫サークル連絡会
- こがねい女性ネットワーク
- 小金井玉川上水の自然を守る会
- 子ども食堂「こきんダイナー」
- KOKOぶらねっと
- 子どもの食育体験の居場所「みんなの家」
- 子育て支援のNPOファミリーステーション@SACHI
- マザーズハローワーク立川
- NPO法人 木馬の会小金井おもちゃライブラリー
- NPO法人 らくビット

※ 古紙を配合しています。

平成8年12月3日
告示第99号

男女平等都市宣言

私たちは、誰もが人間として尊ばれ、また、自らの個性にあった生き方を自由に選択できる社会を願っています。

そのため、個人の尊厳と両性の平等を基本理念として社会的、文化的、歴史的な性差を排し、職場、家庭、学校、地域などすべての領域での真の平等をめざして、ここに「男女平等都市」を宣言します。

- 1 私たちは、人権を尊重し、互いの性を認め支えあい、いきいきと充実した人生がおくれる男女平等の「小金井市」をめざします。
- 1 私たちは、一人ひとりが共に個性や能力を発揮し、社会のあらゆる分野に男女が共同参画できる「小金井市」をめざします。
- 1 私たちは、男女が共にかげがえのない地球の環境を守り、平和と平等の輪を世界へ広げる「小金井市」をめざします。

第36回こがねいパレット記録集

令和5年(2023年)3月

発行 小金井市
編集 第36回こがねいパレット実行委員会
企画財政部企画政策課男女共同参画室
〒184-8504 小金井市本町6丁目6番3号
電話 042(387)9853