

みらい

vol.34

2017 Spring

contents

- P2,3 特集 コミュニケーション ～大切なのは「聴く」こと～
- P4 相談室よりご案内
千葉県男女共同参画センターまつりを開催しました
- P5 情報資料センター 本紹介
- P6 講座レビュー
- P7 「ちばイクボス同盟」を紹介します
- P8 は～もねっと登録団体活動紹介コーナー



特集

コミュニケーション ～大切なのは「聴く」こと～



コミュニケーション ～大切なのは「聴く」こと～

コミュニケーションとは

会話や文字、身振りなど様々な手段を用いて、お互いの考えや気持ちを伝えあうことがコミュニケーションです。一方的に自分のことを伝えるだけでは、説明と同じでコミュニケーションではありません。お互いが伝え合ってこそそのコミュニケーションです。そのためには、自分が話して伝えるだけでなく、相手の話をよく「きく」ことが重要となってきます。

自分のことを話すときはどう話して何を伝えるかを意識します。話すことにはスキルが必要だと考えられており、伝わりやすい話し方を学ぶ機会もあると思います。それに対して、相手の話を「きく」時に相手が何を伝えたいかを意識していますか？人の話を「きく」ことは誰でも意識せずにできることです。しかし、「きく」には大きく分けて3種類ある事をご存知でしょうか。

「きく」の種類

「きく」という言葉には「訊・聞・聴」という三種類の文字を使います。使う文字によって「きく」の意味は違います。「訊く」はたずねる、問うの意（大辞林第三版）です。「聞く」は音や声を感じとる、その内容を知るの意（大辞林第三版）。どちらも自分が主体となっている自分本位のきき方です。「訊く」は相手の都合を考えずに自分がききたいことを相手に問いかけます。「聞く」は意識せずに自分の耳に入った言葉を感じ取ります。

それに対し、「聴く」は注意して耳に入れる、傾聴するの意（大辞林第三版）です。相手の立場に立ち、相手の気持ちにも関心を向けてききます。

「きく」の意味 英語でいうと…

訊く…ask	自分本位のきき方
聞く…hear	自分本位のきき方
聴く…listen	相手本位のきき方

「職場の人間関係づくりトレーニング」
星野欣生著



人の話を「聴く」ということは

人の話をよく「聴く」ということは人との関わりの第一歩です。千葉市男女共同参画センターでは「聴く」という作業を入口に、自分と違う価値観の相手を受けとめ、認めることを実践するための講座を実施しました。この講座は「『聴く』ことから始める関係づくり」をテーマに聴くことの意味、聴くことの準備や取組などを学びました。

「聴く」ということは、自分の意識を変えるだけで実践することができます。自分の「聴く」姿勢が変わることで、相手との関係も少しずつ変わっていくと思います。相手に変わって欲しいと思うことがあったら、まず自分が変わることが相手を変える第一歩となります。よく「聴く」というコミュニケーションは家庭、職場、学校、地域などあらゆる場面でお互いを認め合うために必要なことです。

男女共同参画を進めるために大切なコミュニケーション

では、なぜ男女共同参画でお互いを認めあうことが必要となり、コミュニケーション、特に「聴く」ことが大切になってくるのでしょうか？

男女共同参画社会では、女性も男性も、意欲に応じて、あらゆる分野で活躍できる社会を目指しています。これから何をしたいのか、どうなりたいかは人それぞれであり、自分とは必ずしも同じではありません。その違いを知るためには人の話をよく「聴く」ことが必要となります。話すことで「自分」を理解してもらうことも大切ですが、相手の話をよく聴くことで相手を理解し、自分との違いを認めることができるようになるのではないのでしょうか。相手と自分の違いを理解できれば、それぞれ違うけれどこれでよいのだと認めあうことができるでしょう。相手の話をよく「聴く」ことは自分のためにも大切なコミュニケーションだと思います。

平田オリザさん（劇作家・演出家）の講演会を実施しました。

12月10日（土）の千葉市男女共同参画センターまつりでは平田オリザさんをお招きして、『わかりあえないことから』をテーマにコミュニケーションに関する講演会を実施しました。例えば、日本と韓国は靴を脱いで家に上がるという文化です。しかし、脱いだ後の靴の取り扱い方で失礼に当たる場合があります。靴を脱いだ後、そろえるかそのままか、ちょっとした違いですが、お互いに理解することは難しいのです。似てはいても違うことを理解するためには説明しあう時間が必要となります。理解してくれない人＝嫌いな人ではないはず。時間をかけて、コミュニケーションをとることで、価値観が違う人という認識が変わっていくことができるでしょう。ジェンダーギャップや世代間ギャップなどを少なくするためにもコミュニケーションが必要となります。

現代は効率優先で、すぐに答えを求めがちですが、一見、無駄にも見えるコミュニケーションの時間が大切なものとなるのではというお話でした。



◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ 相談室よりご案内 ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

困っていること、悩んでいること、ちょっと誰かに話したいことはありませんか？
家庭や仕事、生き方や人間関係、心や体のことなど、相談員がお話を伺い、心の整理のお手伝いをします。相談は無料です。また、相談内容の秘密は厳守いたします。

ハーモニー相談室（女性のための相談室）

職場でのトラブル、セクシャルハラスメント、DV（夫・元夫・パートナーからの暴力）、家庭内暴力、虐待、子育て上の悩み、自分に自信がもてない、生きにくさを感じている…など。

★電話・面談での相談

- 相談方法 電話相談、面談（初回は電話相談のみ）
- 相談時間 火～金 10：00～20：00／土・日 10：00～16：00 一人一回50分程度・要予約
- 予約方法 センター開館時間内に電話または窓口でご予約ください。
- お問い合わせ TEL 043-209-8771（事務室）

★グループ相談（女性対象）のご案内

毎月第3水曜日に、専門のカウンセラー同席のうえ、グループでの相談を行っています。他の方の体験やお話を聴きながら、自分の気持ちに目を向けてみましょう。詳細は事務室までお尋ねください。

〈午前のグループ 10：00～11：30〉

対象：パートナーとの関係で“何かがおかしい”“これではいけない”“自分を大切にしたい”と思っている女性。

〈午後のグループ 13：00～14：30〉

対象：家庭・職場・友人同士など人間関係にお困りの女性。

男性電話相談のご案内

家庭や仕事、生き方や人間関係、心や体の悩みなど、お気軽にご相談ください。男性相談員がお話を伺います。

- 専用電話 043-209-8773（予約はできません）
- 相談日 毎週金曜日（祝日・年末年始を除く）
- 相談時間 18：30～20：30（一人一回20分程度）



◆◆◆◆ 千葉市男女共同参画センターまつりを開催しました ◆◆◆◆

12月10日（土）・11日（日）の2日間にわたって、千葉市男女共同参画センターまつりを開催しました。

10日には劇作家・演出家の平田オリザさんをお迎えして「わかりあえないことから」と題した講演会を実施しました。（内容はP3をご確認ください。）

11日には千葉市男女共同参画センターまつり実行委員会企画として、千葉伝統郷土料理研究会主宰の龍崎英子さんをお招きして、「ゆたかな千葉の伝統郷土料理～太巻き祭りずし」と題した講演会を実施しました。千葉の伝統郷土料理である太巻き祭りずしについて、その成り立ちから、いまでもなぜつくられつづけているかについてお話しされました。その大元には、千葉の食材の豊かさがある事を説明していただきました。

また、千葉の女性たちが中心となって、伝統の図案から新たな図案を考案し、太巻き祭りずしを大切に伝えてきたことがよくわかりました。後半では、「ダイヤモンド」と「あげ羽蝶」の巻き方を実演し、映像で紹介しました。

まつり全体としては両日で市民団体から27団体の参加があり、30企画が実施されました。それぞれの団体が日ごろの活動の成果から、企画を実施しました。



情報資料センター 本 紹介

「聴く」ことから生まれるもの・・・

情報資料センターでは本・雑誌・DVD等の貸出し（無料）を行っています。



『心の対話者』

文春新書

鈴木秀子著

文藝春秋

2005年 361.4ス



日々無造作に繰り返される「会話」と互いの人生を豊かなものにする「対話」との違いは？

夫婦、親子、上司と部下など様々な場面での具体例を挙げ、解説します。

『かかわり方のまなび方』

西村佳哲著

筑摩書房

2011年 361.45二



様々な場で活動する「かかわり」のフロの声から学ぶ「かかわり方」。

かかわりの「場」であるワークシヨップと、その「場」をつくるファシリテーションの切り口で考える一冊。

『その島のひとたちは、ひとの話をきかない』

精神科医、「自殺希少地域」を行く

森川すいめい著 青土社

2016年 493.79モ



「自殺希少地域のひとたちは対話する」。そのコミュニティでは、精神疾患の治療方法である「オープンダイアログ」の原則が守られ、実践されているといえます。

『深く聴くための本』

アサーション・トレーニング

森川早苗著 日本・精神技術研究所発行
金子書房発売

2010年 361.45モ



自分も相手も大切に自己表現方法である、アサーティブコミュニケーション。自分の気持ちを表現することと、相手の気持ちを聴くことは車の両輪であると著者はいいます。

『子どもとのコミュニケーション・スキル』

子どものころが育つ聴き方・話し方

田上時子著 築地書館

2000年 379.9タ



決めつける、忠告する、なくさめるなど、子どもの言葉をそのまま「聴く」ことを妨げる「聴くブロック」をかけていませんか？

親子だけでなく、すべての関係に役立つスキルが紹介されています。

『つながりの作法』

同じでもなく違うでもなく

生活人新書

綾屋紗月 熊谷晋一郎著

日本放送出版協会

2010年 369.27ア



アスペルガー症候群、脳性まひという「マイノリティの身体」を持つ2人が「違いを認めたとてなお、つながる」ことについて考察する一冊です。

情報資料センターが便利になりました！

●返却窓口が増えました。

場所：千葉市民会館 受付カウンター

千葉市文化センター 4階受付

時間：9：00～18：00（年末年始を除く毎日）

※紙芝居・DVD等全ての資料の返却ができます。

●メールでの延長が可能となりました。

延長専用Eメールアドレス books@f-cp.jp

お名前と利用者コード（もしくは電話番号）を記入して送信して下さい。翌開館日に延長確認メールを返信いたします。

（貸出1週間後から受け付けます。）



千葉市男女共同参画センター 情報資料センター 電話 043-209-8774

貸出点数：図書10冊・DVD等2点 貸出期間：2週間（延長2週間）

利用者登録にはお名前・ご住所の確認できるものが必要となります。（千葉市以外の方も登録できます。）

講座レビュー

働く人のためのメンタルヘルス講座 「職場で活かそう！ストレスマネジメント」

日時：平成28年10月5日・12日・19日（水）18：30～20：30

講師：高野真俊さん

（NPO法人メンタルヘルスケアサポート協会メンタルヘルスプロフェッショナルカウンセラー）

職場等における人間関係の不和・疲労等がストレスとなり、休職や離職する人が増えていることから、ストレスが心身に及ぼす影響やストレスマネジメントを通じて上手に対応できる方法を3回にわたって学びました。

20代～70代の方までが参加しており、幅広い層の方々がストレスについて関心を寄せていることを実感しました。

また、ワークシートや対処法の実践まで様々な内容を学習することができ、参加者から好評を得ることができました。

現代社会においてはストレスフルな生活を送っている方が多く、ストレスに関する講座への関心はとても高いのだと思いました。



市民企画講座Ⅰ「すぐ使える！体験して学ぶマナー講座」 ～印象を決定する要素とボディランゲージ、 情報は五感のどこから？身体をつかって振り返り～

日時：平成28年11月6日・13日（日）10：00～12：00

講師：飛澤 智恵さん（まな・カフェ代表）他 まな・カフェの皆さん

当センターでは「男女共同参画社会」の実現に向けて活動している市民団体等に対して、講座企画を募集し、市民企画講座を実施しています。今回、採用された企画の一つが当センターが実施している「は～もねっと」登録団体の「まな・カフェ」の講座です。

「マナーの大切さ」を一緒に考え、楽しく体験しながらコミュニケーションの力を身につけ、学んでいく講座ということで年齢層も幅広く多くの参加がありました。また、グループワークを取り入れるなど、身体を使った体験ではお互いに笑顔でアドバイスをしている姿も印象的でした。

「マナー：語先後礼」をすぐに色々な場面において活用していこうという姿勢が感じられ、講座で学んだことをこれから実践してほしいと思います。



「ちばイクボス同盟」を紹介します

● 「イクボス」は「育児をしているボス」ではない！？

「イクボス」とは、こんな取組みをしている上司（経営者・管理職）のことです。

- ・部下が仕事と生活の両立をしやすい環境づくりをしている。
- ・自ら仕事と生活の両立や業務改善、ワーク・ライフ・バランスの実現に率先して取り組みながら組織の目標を達成し、部下の手本となっている。 など

全国の企業に「イクボス」が増えていく中、平成 28 年 5 月、20 政令市の全市長が「イクボス共同宣言」をし、11 月に、全国知事会において「イクボス宣言」が全会一致で採択され、12 月には、厚生労働大臣が「大臣として初のイクボス宣言」をするなど官公庁にも広がっています。

● 「ちばイクボス同盟」ってなに？

イクボス共同宣言

千葉市は、職員の育成や業務効率の向上、ワーク・ライフ・バランスの実現を目指し、平成 27 年 11 月に市内の企業や大学の代表 6 者で全国初の「産・学・官」による「イクボス共同宣言」をしました。この共同宣言事業者で構成するのが「ちばイクボス同盟」です。

イクボス共同宣言事業者（6 事業者） 立会人：NPO 法人ファザーリング・ジャパン代表理事 安藤哲也 氏

- ・イオン株式会社・株式会社ウェザーニューズ・JFE スチール株式会社東日本製鉄所（千葉地区）
- ・株式会社千葉銀行・国立大学法人千葉大学・千葉市（順不同）



6 者が連携して取り組むことにより、他の企業等へ「イクボス」が波及し、本市全体がワーク・ライフ・バランスを実践できる働きやすい都市になることを目指します！

● どんなことをしているの？

イクボス異業種交流会

平成 28 年 7 月、連携事業として「イクボス異業種交流会」を実施しました。

NPO 法人ファザーリング・ジャパン理事 川島高之 氏による講演の後、各事業所混合グループで課題の洗い出し・共有、アイデア出しを行い、各自の「イクボスアクションプラン」を作成・発表しました。

ちばイクボス同盟アワード 2016

平成 28 年 11 月には、共同宣言一周年を記念して「ちばイクボス同盟アワード 2016」を開催し、選出されたイクボスの表彰を行いました。また、それぞれの職場環境に応じた取組み事例が発表されました。

取組み事例（一部）※五十音順

- ・株式会社ウェザーニューズ：企業内保育所など、自らも率先して制度を活用し、育児と仕事を両立
- ・株式会社千葉銀行：家族の状況や人生設計の話を聞くなど、対話をし、部下のワーク・ライフ・バランスを支援



これまでの「ちばイクボス同盟」の活動は市ホームページで紹介しています。

千葉市 ダイバーシティ推進

検索



千葉市にイクボスが広がりますように…

「ちばイクボス同盟」へ加盟希望の事業者の方は、千葉市ダイバーシティ推進事業部までご連絡ください！！
※加盟事業者が同じ立場で共に考え、活動していく団体です。

〔このページのお問い合わせ〕 千葉市ダイバーシティ推進事業部事務局（千葉市男女共同参画課内）
TEL：043-245-5060 FAX：043-245-5539

は～もねっと登録団体 活動紹介コーナー

千葉市男女共同参画センターでは、男女共同参画社会実現に向けて学習・活動している団体・グループを支援するため、交流や情報の発信・収集を目的に、は～もねっと登録を行っています。営利活動を目的としていたり、宗教の布教や政党の支援を目的とした団体は、登録できません。

オカチリマジック

オカチリマジックのスタートは、子どもに英語を好きになって欲しいという想いがきっかけでした。

子どもが自然と英語に触れ合える環境作りができないかと考え、友人の「子供はマジックが大好きだよ!」の一言で思いついたのが英語でマジックでした。マジックを見た子ども達を笑顔にし、英語を好きになる入り口になればと試してみたところ、「英語とマジックの組み合わせが斬新!」とママ達に好評でした。英語なのに子どもが夢中になり、「英語のフレーズを声に出しているよ!」という声が聞けたことで、活動を続けようと思いました。すると、活動に賛同してくれる仲間が増えてオカチリマジックの輪が広がっています。

今後はショーの他にもワークショップを行う予定で、マジックを覚えて簡単な英語で家族や友達に披露できるよう指導を続けていきます。子ども達に英語の楽しさと共に挑戦することの大切さも伝えていきたいです。



バルーンレインボー

バルーンレインボーは、平成24年度より活動を開始したボランティアサークルです。団塊世代を対象としたバルーンアート講座が千葉市ボランティアセンター主催で開催され、講座を修了した仲間で結成しました。「バルーンでみんなを笑顔に!」をモットーに赤ちゃんからお年寄りまで沢山の方々に喜んで頂いています。

活動内容は、それぞれの住まいの地域での福祉活動のお手伝いをはじめとして、中央区ふるさとまつり・デイサービスなど介護施設の訪問・子育て支援館でのバルーンプレゼントやパフォーマンス・ボランティアセンターなどのクリスマス装飾・体験教室の開催など年間20回以上にもなります。

また、月1回の定例会ではサークルの親睦、情報交換はもとより、技術向上も大切な柱として練習や創作に励んでいます。ワイワイガヤガヤといつも熱気にあふれたサークルです。

バルーンアートをプレゼントした時のありがたいの笑顔や伝わる温かさが嬉しくて、シニア中心の私達26名のがんばる力になっています。



千葉市男女共同参画センター

(指定管理者)
公益財団法人千葉市文化振興財団
(ハーモニープラザ管理運営共同事業体構成団体)

情報誌みらい Vol.34 2017年春号
発行/平成29年3月
編集・発行/千葉市男女共同参画センター

【所在地】〒260-0844
千葉市中央区千葉寺町1208-2
千葉市ハーモニープラザ内

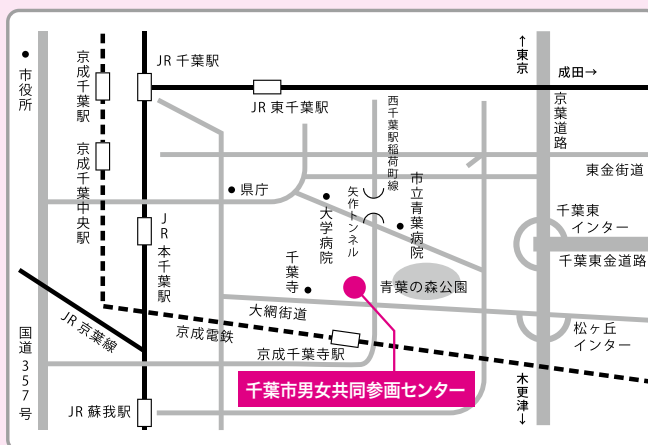
【電話】043-209-8771

【FAX】043-209-8776

【Homepage】<http://www.chp.or.jp>

【開館時間】火～土曜日 9:00～21:00
日曜日 9:00～17:15

【休館日】月曜日、祝日、年末年始



◆駐車場に限りがあります。ご来館の際は、公共交通機関をご利用ください。

電車利用の場合 ◎京成電鉄千原線「千葉寺駅」下車、徒歩6分

バス利用の場合 ◎JR千葉駅東口2番バス乗り場から千葉中央バス(県庁・星久喜台経由)「千葉リハビリセンター行」「萱田駅行」「鎌取駅行」「大宮団地行」等に乗りし、「ハーモニープラザ」下車(1時間に6～9本)

◎JR蘇我駅東口2番バス乗り場から「大学病院行」に乗りし、「ハーモニープラザ」下車(1時間に2～3本)