

フェアラ

山形市男女共同参画センター

フェアラ大学 第10期 1年目を開催しました

第1回

9月13日(火)

開講式・講義「明日への一步」

講師：山形県男女共同参画センター「チェリア」



元館長 金澤和子さん

職業選択の自由化、男性の育児休暇取得など、10年前と比べて男女共同参画は進んできていることを学びました。講師の体験談を交えた話に終始和やかな雰囲気に入れ、それぞれが一步前に踏み出すことができました。

交えた話に終始和やかな雰囲気に入れ、それぞれが一步前に踏み出すことができました。

第2回

10月11日(火)

山形市の行政①

講師：山形市企画調整部次長

(兼)企画調整課長 伊藤浩之さん

講師：山形市企画調整部次長

(兼)男女共同参画課長 松田昌明さん

世界に誇る健康・安心のまち「健康医療先進都市」の実現に向けた山形市発展計画についてと、市民及び事業所における男女共同参画社会への実態調査や第3次いきいき男女共同参画プランについてのそれぞれの概要を説明していただきました。

第3回

11月13日(日)

フェアラ開館20周年記念事業への参加

各団体の運営に携わり、分科会に参加しました。日常生活に深く関わりのある講座は、新たな発見があり一人ひとりの糧となりました。



第4回

11月29日(火)

山形市議会傍聴(一般質問)

市民生活の身近な問題が議論されており、「市民の目」をもっと向けることが大切だと実感した1日でした。初めて傍聴した受講生にとって良い刺激になりました。

第5回

1月10日(火)

(公開講座)男女共同参画の実現に向けて

講師：山形県男女共同参画センター「チェリア」



館長 高木直さん

近年の男女共同参画は少子化や高齢化などの社会情勢から言われることが多いですが、人権の観点からは20世紀前半から求められていました。山形県の男女共同参画はまだ低水準です。現状を知ったうえで、身の回りで課題を見つけて意見を言うなど、できる範囲から始めることの大切さを学びました。

第6回

2月14日(火)

山形県の男女共同参画について

講師：山形県若者支援・男女共同参画課

課長補佐 菅井浩二さん



男女共同参画に対する山形県の取り組み(基本計画の策定、センターの設置、県内市町村別の取り組みの違い等)や現状(家事、育児、地域の自治会長等要請への対応に対する男女の意識の違い等)を教えてくださいました。

第7回

3月14日(火)

個性を活かした人間関係づくり—あなたの今日からの人生のために—

講師：尚絅学院大学エクステンションセンター特任教授 松田道雄さん

人生の生活時間の多くを占めるコミュニケーション。人と出会い、話しをすることによって、昨日とは違った自分に会えます。日々の出会いが自身も知らない明日の人生へと繋がっていることに気づくことができました。



フェア自主企画講座

育児サークル交流研修会 01 02 03

01 9月12日(月)

みんないっしょにあそぼう!!

講師：やまがた育児サークルランドスタッフ



育児サークル活動やおうちで使える遊びをみんなで楽しみました。果物とりや布遊びなど体を動かす遊びや、絵本の読み聞かせをしました。子ども達同士次第に仲がよくなり、ママさん同士も笑顔があふれる時間を過ごしました。

02 2月16日(木)

子どもって不思議？

～発達心理学から見る子どものふるまい～

講師：東北文教大学短期大学部子ども学科
准教授 永盛善博さん



子どもの行動や成長について、4コマ漫画を使いながらわかりやすく説明していただきました。子どもには子どもなりの世界、理屈があるということを学ぶことができ、子育て中の参加者にとって大変ためになる講義でした。

03 3月9日(木)

ホッと、ひといきティータイム

サークル活動に関する情報交換。スタッフがアドバイスや経験談を交えての話し合いや気づきを発表しました。

働く女性の講座 02 03

02 12月7日(水)

わだゆきこ流“生きる”を豊かにする働き方

講師：MOTHER design主宰 わだゆきこさん

「自分にとっての豊かさとは何か？」その望みを絶対に実現させると心に決めるだけで現実には動き出します。人との出会いを大切に続ける、素直に感謝する、そして生きているだけですでに豊かであることを忘れないことが大切とのことです。



03 1月30日(月)

在宅ワークをはじめてみませんか

～自分のスキルを仕事にする方法～

講師：AISOHO企業組合 専務理事 海谷美樹さん



自身の経験を基に、在宅ワークについてわかりやすく講義していただきました。パソコン等の機器等の準備とともに、人とのつながりやご縁を大切に、自分らしく働くことも必要とのことです。グループトークでは、自分がやりたいことなどを話し合いました。

イクジイ講座

12月3日(土)

けん玉を知ろう!!

講師：長井市地域おこし協力隊 秋元悟さん



けん玉は簡単そうに見えて、奥が深く難しく、玉の乗せ方だけでも16通りもあります。手と膝の動きを連動させることの大切さ等、様々な技を教わりました。実技を終えるころにはうっすら汗が滲んで、おじいちゃんと孫の楽しいひと時でした。

エンパワーメント講座 01 02

アサーティブなコミュニケーション術

～あの、ネコ型ロボットの登場人物でいえばあなたはどのタイプ?～

講師：産業カウンセラー 鈴木洋子さん

01 2月16日(木)〔基礎編〕

アサーティブとは、自己尊重の自己表現ができること。あのネコ型ロボットの登場人物になりきり、自分も相手も気持ちよくコミュニケーションを取るにはどうしたら良いのかを学びました。

02 2月23日(木)〔実践編〕

アサーティブな言動を、様々な場面を想定して実践しました。基本は、自分が相手にやってほしいことを、短く、具体的に、はっきり伝えること。その際、「私」を主語にして言うことやクッション言葉を使うことも大切です。



市民企画講座

1月21日(土)

知られているようで知られていないDVの本質

Part2 ～ケーススタディを通して～

講師：弁護士 青柳紀子さん

実施団体：特定非営利活動法人 サポート唯

DVの種類や対処法について事例を通して学びました。将来離婚するときにDVを立証する証拠が必要。そのためDVを受けたら警察や公的機関に相談し記録を残してもらうこと、怪我をしたら病院に行くことが大切とのことです。

出前講座(山形市立第八中学校)

2月10日(金)

いのちの学習(大切ないのち)

講師：MOTHER design主宰 わだゆきこさん

1年生(44名)を対象に出前講座を実施しました。赤ちゃんの模型やDVDを使い、命の誕生の奇跡や、自分の命が誕生してから生まれてくるまでの様子、また、そこにある家族のサポート等について、分かり易く学びました。



塩野貴美さんに聞く

コーチングで、働く人のやる気と能力をアップ

今回のフェアラインインタビューは、「コーチング」という手法を使い、企業研修、講演活動を通して、働く人たちを元気にしている塩野貴美さん。県内で初の女性コーチです。その内容や魅力などを伺いました。



プロフィール

山形県出身。短大卒業後、航空会社でグランドスタッフとして勤務。以後、バルーンデコレーター、事務職など9つの職業を経験する。23歳の時に「コーチング」の存在を知り、30歳から本格的に学び始める。2009年、山形県初の女性コーチとなる。2012年、独立。同年、コミュニケーションゲームカード「こころカード」を開発する。コーチング・メンタルヘルス研修 Present Time代表。日本コーチ協会東北チャプター所属。研修等では心地よく生きるコミュニケーションのヒントを伝えている。一児の母。

コーチングとの出会いを教えてください
東京の浜松町で航空会社のチケットを販売する仕事をしていて23歳の頃、インターネットで、大好きな米国のブランド「COACH」を調べたところ、「コーチング」が出てきました。「質問によってその人のやる気や能力を引き出す」と書いてあり、面白そうだなと思ったのが始まりです。コーチングは目標を達成するためのツールなのです。

具体的にはどういうことをされるのですか？

コーチは話を聴くプロ。コーチングには質問、傾聴、承認の三スキルがあります。まず質問ですが、思いつくままにするのではなく、相手の能力を引き出したり、相手の奥深くにあるものや、今まで気づかなかった視点を見せるような質問をします。興味をもって、相手の話をきちんと聞かなければ、上手な質問もできません。

次に傾聴。相手の話をじっくり聴いて理解する。はじめは自分の経験や知識があるから、じっくり聴かずに口をはきみたくなるかもしれません。でも、話を聴くのが上手になると、すぐく人に好かれるのです。三つめは承認。話をしながら、相手のいいところを探していきます。そして、それを伝えていきます。

県内で初の女性コーチということですが、男性を含めると何人目だったのですか？

男性が一人おりましたので、二人目ということになります。草分けなので厳しい面も、まだまだたくさんあります。「テニスのコーチですか？」と言われたこともあり、「コーチで食べていけるのか？」と最

初はよく言われました。

コーチの仕事で、女性ならではの苦労はありますか？

働く女性として考えると、去年の4月に娘が生まれてから変わりました。まず、娘のことを考えなくてはいいけません。子育てと仕事と家事のバランスがすごく大事なことも分かりました。自分一人の力の小ささも知ったし、夫や、実家や義理の父母など周りの人たちの協力のありがたみを知れることができたのも、娘のおかげだと思っています。

仕事上の苦労はそんなに感じていません。好きなことを仕事にしているので、楽しいです。この仕事につくまで様々な仕事を経験しましたが、おカネをもらえればいどずと思っていました。でも、今の仕事は、人が笑顔になってくれたり、「頑張ろう」と思いました」と言ってくれたりします。そういう姿を見ると、すごく良かったと思います。おカネだけが価値ではないことを知りました。

コーチングを始めて気づいたことがありますか？

コーチングを知って、生きるのが楽になりました。かつての私は、自分に自信がなかったり人間関係がうまくいかなかったりしていました。でも、コーチングを知ることとで、以前より自分や相手との関わり方が上手くできるようになったと思います。

これまでで印象深かったことを教えてください

一対一のコーチングで「一歩踏み出すきっかけになった」と言われたり、相手の表情がどんどん変わっていったりするの

嬉しいですね。だんだん自信に満ちてきて、笑顔が増えてキラキラしていく。選ぶ洋服の色が明るく変わった、という方もいます。コーチングを受けることで、自分も知らなかった部分に気づくのですか？

本当の自分に気づくというのがコーチングなのかなと思っています。表面的な課題の奥にあるものがとても大事だったりするので、そこを掘り下げて質問をします。自分でも気づいていなかったのが、質問されることでボンと何かが出てくるということもあります。

県内ではコーチングがあまり知られていません。アピールしたい点をどうぞ

職場のストレスのほとんどが人間関係と言われています。コーチングを知ること、どうすれば自分の意見を伝えられ、人が動くのかが分かり、人間関係が楽になって全般的にストレスが減ります。

コーチングを一度体験してみると、面白いと思いますよ。

今後の抱負をお聞かせください

2012年に「こころカード」を開発しました。32枚のカードにひとつずつ質問が書いてあります。1年かけてつくったコミュニケーションカードです。質問に答えて、人に笑顔になってもらうためにつくりました。

こころカードを精神科病院で使ったところ、患者さんが劇的に変わったそうです。暗い表情だった人が、実は自分は愛されていることに気づいたり、過去の楽しいことを思い出したりしたそうです。今後は、もっとこころカードを知ってもらい、人の笑顔を増やしていきたいと思っています。

ありがとうございました。

ファアラ vol.65

平成29年 3月31日発行

編集発行

山形市男女共同参画センター

〒990-0832

山形県山形市城西町2-2-22

TEL: 023 (645) 8077

FAX: 023 (645) 8055

ホームページ:

山形市 ファアラ

検索

E-Mail: fala@city.yamagata-yamagata.lg.jp

開館時間: 9:00~22:00

受付時間: 9:00~17:00

休館日: 祝日・振替休日
年末年始



アクセス

【徒歩】

山形駅西口から15分

【バス】

清住町一県庁線

霞城公民館 下車すぐ

山形ー下原方面

(替替さわやか荘・下原・

西滝の平行き)

山形ー西原方面

(西原・西原団地經由山辺行き)

春日町下車徒歩8分

山形市コミュニティバス

総合福祉センター口 下車すぐ

ぐるーぷ

「ファアラ」登録団体をシリーズで紹介します。(57)

【日常を拓くwoman・ナイン】

ファアラ大学第9期生の私達は、日常生活に視点を当て、社会問題やボランティア活動等の情報交換を行っている。

また、誰かの心に明るく温かな灯をともし続けている女性の「講演会」を企画し、実施している。

各人のひたむきに生きる手触りや息遣いから、新しい知性を手に入れるのだ。そこでの学びを自分の日常の舞台に連れ戻し、出会いや繋がりを大切にしながらも、自分の生き方をデザインし拓いていく、たおやかに逞しい自立と自律をめざしている。(代表 古瀬 節子)



新登録 団体紹介

ファアラの登録団体になりました

- 地域を元気にする会
- お母さん業界新聞 山形支部
- 山形県母子父子自立相談員 婦人相談員連絡協議会
- ホワイトボード・ミーティングを学ぶ会
- 山形おむつなし育児の会

平成29年度 ファアラ市民企画講座 募集

ファアラでは市民参加の推進および市民のエンパワーメントを図るため、市民の方が自主的に運営する市民企画講座を募集します。みなさんの日ごろの学習や実践活動の成果を生かし、講座を開催してみませんか？

応募できる団体

5人以上で構成され、代表者が山形市在住・在勤・在学している市民団体

募集する講座内容

広く一般市民を対象とする男女共同参画社会づくりに役立つ内容で、7月中旬から1月までにファアラを会場に実施できる講座事業

支援する経費

ファアラで定める事務経費、講師謝礼等、総額5万円以内限度

募集団体数

概ね8団体

募集説明会(事業の説明や応募に必要な申請書等をお渡しします)

日時 4月12日(水) 午前10時~正午頃まで

会場 男女共同参画センター「ファアラ」 5階視聴覚室

☆申し込みはファアラまで

※募集説明会に出席できない団体につきましては、申請書を郵送しますので、事前にご連絡ください。

応募〆切

5月8日(月)必着 申請書をファアラに提出してください。

皆様からのご応募お待ちしております!!

ファアラボランティア市民スタッフ募集のお知らせ

ファアラでは、情報整理ボランティア市民スタッフを募集しています。

募集内容: ファアラ内の図書・刊行物等の整理

募集人数: 若干名

応募資格: 山形市在住・在勤・在学の方であればどなたでも可
(年齢、性別を問いません。経験も不要です。)

活動期間: 平成29年5月から

応募方法: 4月11日(火)まで、所定の申込書を提出してください。

※ご希望の方には、申込書を送付しますのでご連絡ください。

※山形市のホームページからもダウンロード可能です。

編集後記

ファアラ大学で、山形県の男女共同参画は低水準にあると教わった。ある調査によると、山形県の女性は指導的立場になるのを望まない人が多いという。だから「女性の意識を変えない」という意見を聞く。でも、変えるべきは女性の意識だけか。例えば選挙での男女フオータ制のように、制度も改めるべきではないか。制度が変わって定着したら、意識もおのずと変わると思う。

(K)