

男女共同参画ワーキング会議

「福津市男女共同参画ワーキング会議」は、テーマを定めて市民から参加者を募り、集まったメンバーで学習や交流を行う事業です。

今年度は、家庭生活や地域活動の場での市民のコミュニケーションのスキルアップと男女共同参画の啓発を主な目的として、3回連続のアサーション講座を実施しました。

「アサーション講座」

◆日時：10月19日（水）
10月26日（水）
11月2日（水）
10：00～12：00

◆内容：

第1回 10月19日（水）
○「アサーションって何だろう？」
～自分の気持ちを大切にし、上手に伝える方法を知ろう～

第2回 10月26日（水）
○自分の自己表現の傾向を知ろう
～私ってどんな人？どんな伝え方している？自己表現を振り返るために～

第3回 11月2日（水）
○アサーティブに伝えてみよう
～互いに尊重し、認め合ったコミュニケーションをとるために～

◆会場：ふくとぴあ3階視聴覚室

◆企画・運営・講師
NPO法人福岡ジェンダー研究所
萬松 泰代さん

◆参加者：のべ42名

職場や家庭、地域活動の場で、自分も相手も大切にし、お互いの違いを認め合い、理解が進むことを目的に、アサーション講座を開催しました。

アサーションとは、自分の気持ちや考えを大切にし、同時に相手の気持ちと考えを尊重しようとするため、自他尊重のコミュニケーションとも呼ばれます。第1回では、アサーションとは何かについて学びました。自分の気持ちを相手にわかってもらえるように伝えるためには、自分の気持ちを明確に把握することが大切で、どんな気持ちも否定せずに大切にしようということでした。また、あなたってこうだよねといった、「相手」を主語にした「Youメッセージ」での伝え方ではなく、「私」を主語にして自分を表現する「Iメッセージ」で自分の気持ちを伝えると、相手に気持ちを明確に伝えやすくなるということでした。

第2回は、アサーティブ・チェックリストやワークシートを使って自分の自己表現の傾向を理解する作業を行いました。第3回では参加者がグループになって、ロールプレイングを行い、実際にアサーティブに伝える体験をすることで、理解がより一層深まりました。

講座終了後のアンケートでは、「この講座が役に立った」や、「家庭や地域で活用できそうだ」といった声が多くありました。

