

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回連続の心のケア講座を実施しました。

「心のケア講座」

◆日時：10月18日（水）
10月25日（水）
11月1日（水）
10：00～12：00

◆内容：

第1回 10月18日（水）

○私は私を大切にできている？

～大切な私について理解を深めよう～

第2回 10月25日（水）

○私も相手も大切にす気持ちの伝え方

～アサーションについて学ぼう～

第3回 11月1日（水）

○自分の強みってどんなところ？

～好きな私も嫌いな私も、それでOK
と言えるために～

◆会場：福津市役所別館大ホール

◆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56名

「自分を大切に出来ていますか」

「相手のことが気になって言いたいことをいつも我慢してしまう」「自分の強みが分からない」と感じていませんか？という問いかけから始まった講座。

「私を大切にす」「私を好きになるにはどうしたらいいか」をテーマに10月から11月にかけての3回コースで

「心のケア講座」を開催しました。講師はNPO法人福岡ジェンダー研究所の萬松泰代さんです。のべ56人が参加しました。第1回目では、自分を知ることや自己肯定感について学びました。「これが私なんだ」と短所も含めて自分自身を受け入れることが大事ということ、人と同じように自分のことも大切にしていということなどを学びました。

2回目は、相手も自分も大切にす気持ちの伝え方「アサーション」について学びました。アイ（私）メッセージ「私は～だと思ふ」「私は～と感じている」というように「私は」を主語にすることで上手く伝えられるアサーティブコミュニケーショントレーニングをしました。3回目の「強み診断テスト」では自分の心が得意とするものを探してみました。萬松さんは「他人のスキルと自分を比較するのではなく、とにかく『自分にやさしく』なってほしい。少しずつでもいいので頑張り認めて自分をいたわってあげて」と話していました。参加者は「ネガティブな自分も受け入れていいですね」「心がほぐれて前向きになった」と晴れやかな表情をされていました。

