

しえいくはんず

No. 46

育休復帰後の不安がつのる
毎日。具体的な話を聞き、
自分自身も見通しが
つきました！



助産師による育休復帰相談と
骨盤トレーニングに参加



自分にとって、
仕事が大きな意味を
持っていると気付きました！

働くママ・働くことに
興味のあるママ集まれに参加

勇気を出して参加しました！
先生の進行が素晴らしく
心が温かくなりました



コミュニケーションが上手になりたい！
人間関係で悩める女性集まれ！に参加



小さな子供を持つ父親として、
育児中の母親の心理状態が
よくわかりました

パートナーとうまく付き合いたい
男性の悩み相談に参加

ほっと サロン しえいくはんず

体験記

「ほっとサロン・しえいくはんず」は、あらゆる世代の方々が、安心して話せる場として、月に 2 回開催している少人数でのサロンです。詳しくは HP をご覧ください。 <http://chofu-danjyo.jp/>

【申込み・問合せ】（土日祝日、休館日、年末年始を除く 9:00～17:00）

調布市男女共同参画推進センターまで電話 (042-443-1213) または

E メール (danjyo@w2.city.chofu.tokyo.jp) にてお申込みください。

「ほっとサロン・しえいくはんず」は、お茶を飲みながら気軽に話せる癒しの場です。

体験 Report!

家庭、職場、友人やママ友、あらゆる場面で大切なコミュニケーション。キャリアコンサルタント長谷川能扶子先生による「コミュニケーションが上手になりたい！人間関係で悩める女性集まれ！」にスタッフが参加しました。長谷川先生ならではのグループカウンセリングの様子をレポートいたします！

グループカウンセリングに大切な、3つの約束。

穏やかな午後のひととき。サロンのネーミングにふさわしく、一人ひとり好きなお茶を選んでテーブルを囲みました。まず、長谷川先生から「3つの約束」の説明があります。「①言いたくないことは言わないでいい②聞きたくない事柄が出てきたら、一時退席も自由③ここで聞いたプライベートな話はここに置いて帰りましょう」このルールを最初に決める事で、初めて参加する方でも、安心して思いを話せる雰囲気づくりができました。参加者6人で困っている事や話したい事を自由に話していきます。



会話は、2WAYでのキャッチボールが大切。

「伝えたい思いが強すぎてしゃべりすぎる事が悩み」と話す女性には、「一方的に話す1WAYではなく、会話では2WAYのキャッチボールが大切ですね」と先生からアドバイスがありました。さらに「今ここで、キャッチボールコミュニケーションを試してみませんか？」と提案があり、他の参加者に聞き手として協力してもらい、2WAYコミュニケーションを練習しました。女性は落ち着いた様子の話し方になり、言いたいことも伝わりました。一人ひとりが話したい事、考えている事を皆で共有しました。



2人ペアでポジティブワーク。 良かった事をほめましょう！

活発な意見交換で笑い声もあふれ和やかなムードでサロンも終盤へ。最後は、2人ペアを組んでポジティブワークです。一人が5分間「最近の嬉しかった事」を話します。相手の方は良かったところを1分間でほめます。仕事が忙しすぎて悩んでいた女性は「一時はストレスもあったけれど今は職場が楽しくなった」と話しました。聞き役の女性は「長時間過ごす職場が楽しいなんてうらやましい」とフィードバックします。参加した方が他者の良いところを見つけ、ほめることで気持ちがポジティブに変化していきます。世代も環境も多様な方々が集い、初対面とは思えないほどコミュニケーションがとれた2時間でした。



長谷川 能扶子先生

産業カウンセラー、キャリアコンサルタント
「参加者の皆さんのが安心、安全な場所で、リラックスした時間を共有できるようお手伝いします。ちょっと聞いてほしい、みんなの意見を聞きたい、という皆さん。お気軽にどうぞ」

「働くママ、働くことに興味のあるママ集まれ！」
「アラフォーからのキャリア相談」など開催。



悩みが解決する！元気になる！人気のサロンを開催中！

吉田 敦子先生

助産師・整体師
「助産師は、女性の生涯を通してのサポーターです。赤ちゃんから老年期まで、快適で楽しい生活を応援しています。」「育休復帰相談と骨盤トレーニング」「アラフォーでおかあさんになった人集まれ」など開催。



中島 由子先生

心理カウンセラー
「参加してくださる方が少しでも楽になれる事を願っています。性格、心理テストなどをていきます」
「母娘関係の悩み相談」「夫婦関係をみつめなおすう 夫婦円満の秘訣ってなに？」など開催。



この ほんもよんでみて

2018年
春号

今回は「コミュニケーション」の観点から本を選びました。まさにコミュニケーション能力を試される育児エッセイの「ヨチヨチ父」。長谷川先生推薦の「キッパリ！」は、簡単な事を実践するだけでモヤモヤから抜け出せそうな本です。

ママ・パパの「共同参画・スタート」のために

● 人気イラストレーターによる「パパ目線の初めての育児」

『ヨチヨチ父一とまどう日々』

(ヨシタケシンスケ 著・絵 赤ちゃんとママ社 2017)

ヨシタケシンスケ氏がパパになって、あれこれとまどう毎日が描かれています。育児中の方には「あるある」共感話が満載。可愛くて、可笑しくて、思わずクスっとなるエッセイです。



● 簡単なことだけど、やっていないこと！さ、やろう！

『キッパリ！たった5分間で自分を変える方法』

(上大岡トメ 著 幻冬舎文庫 2004)

どうして自分に甘くなるのでしょうか？いいいやいやと手つかずの事、やる気が出ない時、小さなことから始めてみましょう。毎日実践したら、きっと変わった自分に出会えるかも！



New arrivals

調布市男女共同参画推進センター新着図書

- ・『弘兼流 60歳からの楽々男メシ』(弘兼憲史著 マガジンハウス 2017)
- ・『なぜ夫は何をしないのか
なぜ妻は理由もなく怒るのか』(高草木陽光著 左右社 2017)
- ・『金寿まり子 1~4』(おざわゆき 講談社 2016)

● 女性のための相談予約受付時間

月～金曜日の午前8時30分～午後5時(土日祝日、休館日、年末年始を除く)

発行：調布市男女共同参画推進センター

〒182-0022 調布市国領町2-5-15 コクティー3階
TEL 042-443-1213 FAX 042-443-1212 メール :danjyo@w2.city.chofu.tokyo.jp

