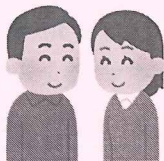


# ききょうフォーラム通信



コロナ禍の  
こころのなかは？



## パートナーとのコミュニケーション

新型コロナウイルスの感染拡大により、在宅勤務が広く実施され、  
共に過ごす時間が増えたパートナーとの関係は良好ですか？

仲のいい夫婦・パートナーでも24時間一緒にいれば、ささいなことでケンカになることもあります。想定外のことが起こるのが人生でもあります。パートナーとの生活の中で様々なことを乗り越えて、二人がより豊かで幸せな時間を過ごしていくためには、コミュニケーションのスキルが必要です。どんなコミュニケーションスキルなのか考えてみましょう。

### ★アサーション(自分も相手も大切に自己表現)と夫婦関係★

お互いの違いを理解し、自分の気持ちや考えを伝えるためには……どうしたらいいでしょうか。まず、自己表現には3タイプあることを知ってください。

#### ① 非主張的なタイプ

いつも自分より相手を優先してしまうタイプです。自分の気持ちをうまく伝えることができません。

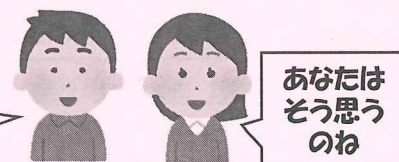
#### ② 攻撃的なタイプ

「あなたはダメ」と自分の気持ちや要求をはっきり表現するタイプ。相手に対して優位に立ちたい、自分は正しいと思っています。



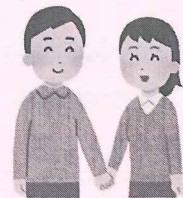
#### ③ アサーティブなタイプ

自分の気持ちを卒直に伝え、相手の気持ちにも耳を傾けるタイプです。話合うことには時間がかかりますが、相手の気持ちを尊重し、互いに納得のいく結論を出そうとします。



#### あなたは？ どのタイプですか？

- ・お互いに自己表現する権利があります。自分だけにあると思いませんか？
- ・ありのままの自分を受け容れ、大切にしていますか？
- ・自分の感情を受け容れていますか？
- ・弱い感情「寂しい・つらい」を互いに共有できますか？
- ・怒りをどう表現していますか？



#### では、どうしたらパートナーとより良い関係が作れるでしょうか？

- ♥ I(アイ)メッセージを使ってみましょう。「私は〇〇と思うけど、あなたはどう思う？」
- ♥ 互いに相手の話を聴くことを大切に。
- ♥ 自分の感情を適切に表現する。
- ♥ 相手に話を聴いてもらうためには相手の時間とゆとりを確保する。
- ♥ パートナーの話を聴く時は、先入観を持たず質問をし、「それで腹が立ったのね」と共感的な言葉を返してみる。
- ♥ 互いの気持ちを大事にするコミュニケーションを体験してみましょう。

恥ずかしがらずに、TRY！ 互いを見つめ直し、自分自身を振り返ってみましょう。

きっと！アサーティブな表現がパートナーとの時間をより豊かにしてくれるでしょう。

## 新体制での活動が始まりました

はじめまして、今年度「伊勢原市男女共同参画推進委員会」の委員長に就任いたしました和田です。市民の皆様には日ごろから男女共同参画推進委員会の活動にご協力頂きましてありがとうございます。今年度の委員会は新任4名を加え総勢12名と例年に比べ少数精鋭体制で、市民の皆様にも男女共同参画の考えが広く理解されるよう啓発活動を実施していくと共に、市民の皆様を代表して課題解決の提言などをしていく所存です。家庭、職場、地域社会等、様々な所で男女が不当な差別なくお互いの力を発揮出来る社会を目指して活動してまいりますので、今後も市民の皆様には活動へのご協力を頂けます様よろしくお願ひ申し上げます。

委員長 和田 優

## 委員の意見交換会を実施しました ※令和2年11月13日(金)実施

新体制スタートに伴い、委員同士の意見交換を実施しました。テーマは、「お互いを理解する」です。委員の皆さんがどんな想い、考えでこの委員会に参加しているのかを互いが理解することで、今後の活動をより良いものにしていくことがねらいです。以下、当日の内容の一部です。



シングルマザーが様々な理由で貧困に苦しんでいることを理不尽に感じています。「子どもが安心して育てられる社会にしたい」という想いで、市町村レベルで何か活動ができないかと、この委員会に参加しました。

今でも男性と女性では職場での業務内容が違ったり、収入にも差があったりしますが、男性も育児をする時代になってきています。性別関係なく、自分自身が楽しめるやり方をしていけるといいと思います。



女性が社会で自立していくにはどうしたらいいのかを常に考えていました。まずは「自分がどうしたいか」をしっかりと発言できることが大事だと思っています。自分自身で実践したことが周りの皆さんの役に立てばと思い参加しています。

学校では以前と比べると「男女平等」の教育はなされているように思います。一方で、「ジェンダー」や「性の多様性」について、どの段階でどうやって教えるか模索しています。



DV法は身体的な暴力への対応が中心で、精神的な暴力に対して支援がづらい状況です。虐待も子どものケースでは罰則がありますが、高齢者のケースではないことがあります。このような矛盾について考えて、人権を守っていければと思っています。

全ては掲載しきれない程の多くの意見が出て非常に有意義な時間となりました。家庭や職場などでも、まずは「お互いを理解する」ことが男女共同参画社会の実現に向けた第一歩ではないかと感じました。今回出た様々な意見を形にすべく我々は活動してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

## いせはら男女共同参画フォーラム

オンラインで動画配信します！

配信期間 令和3年3月15日(月)～3月28日(日)

次のURL または QR コードから  
ご覧いただけます。

[https://www.city.isehara.kanagawa.jp/  
docs/2020010600241/](https://www.city.isehara.kanagawa.jp/docs/2020010600241/)



テーマ①:若年女性を取り巻く現状  
—ステイホームできない少女たち—  
NPO 法人 BOND プロジェクト代表/ルポライター 橋 ジュン 氏

テーマ②:女性活躍とイクメン休業に  
成功した企業の実践例  
積水ハウス株式会社執行役員 伊藤 みどり 氏

【編集後記】新体制となり初の発行号です。今までの事柄にとらわれずに皆様に親しみやすい内容となるよう一新しました。我々の活動が市民の皆様にもどのようにすれば伝わるかを考えました。これからも皆様が手に取り読んでいただける情報誌を心がけていきます。ご意見・ご要望をお寄せください

編集 伊勢原市男女共同参画推進委員会編集部  
発行 伊勢原市人権・広報相談課  
人権・男女共同参画推進係  
伊勢原市田中 348  
電話:0463-94-4716 FAX:0463-92-9009  
E-mail:jinken@isehara-city.jp

男女共同参画推進委員会(2021年1月1日現在)  
委員長 和田優 副委員長 濱田保  
企画部会 渡辺賛奈、早川恵子、飯塚礼子  
魚見なつみ、富井靖子、和田優  
編集部会 片伯部竜也、小泉幸彦、城所重夫  
紫牟田かな子、濱田保、宮垣弘子