

“鮮度一番！”

No.215

～女性と男性が支え合う社会をつくる～

CONTENTS

- 1 / ひとつとコラム
- 1～3 / 運営委員会で話し合われたこと
- 3～4 / 「女と男コミュニケーション講座」の要約
- 4 / 編集後記

・・・ひとつとコラム・・・

夢の丘

K. S

遠くに見えるまだ少し雪を残した山々
穏やかな流れに浮かぶボートや遊覧船
水辺ではしゃぐ子どもたち
振り向くと、晴れた空にはたくさんの凧(イカ)が
その下では、数々の小鳥や動物達と戯れる人々
ふと周りを見渡すと、広々とした一面の芝生の上で
のんびりとくつろぐ人、楽しげな遊びに夢中の人たち
ここは、「憩いの丘?」「癒しの丘?」「希望の丘?」
いや「夢の丘だ!」と叫んだら、目が覚めた



運営委員会で話し合われたこと

日 時 平成29年3月1日(水) (AM9:30~11:30)

場 所 男女共同参画センター(桜木町)

4月の運営委員会は、4月5日(水曜日)9:30~男女共同参画センターです。
どなたでもおいでください。

1. 「女と男のコミュニケーション講座」(3/5) について

4日後にせまった上記講座の最終打ち合わせを行いました。
講座の要約を3～4ページに載せましたので、お読みください。



2. 各種審議会等について

平成28年度第2回三条市介護保険運営協議会が2月21日(火)、三条市役所 第二庁舎で開かれた。

議題

- (1) 高齢者実態調査について(介護予防・日常生活圏域ニーズ調査、在宅介護実態調査)
- (2) 介護予防・日常生活支援総合事業における介護予防・生活支援サービス(サービスC事業)の見直しについて
- (3) 地域包括ケアシステム構築に向けた取り組みの実施状況について
- (4) 介護保険の実施状況について

資料に基づいて高齢介護課の担当者から説明を受け、すべて了承された。

- (1) の「高齢者実態調査」は平成30年度始期の第7期介護保険事業計画の策定の基礎資料として、高齢者の生活実態を把握するために実施する。
- (2) は要支援1、2の認定者およびすべての高齢者を対象とする介護予防・日常生活支援総合事業の部分的見直しをする。

(安室久恵)

3. 三条女性会議 総会について

第22回三条女性会議の総会が、6月10日(土曜日)と決まりました。開始時間は、例年通り4時の予定ですが、会場の候補にあげている一ノ木戸商店街にある「みんくる」が、借りられるのかどうか協議中です。今しばらくお待ちください。

記念講演会の講師は、川瀬神経内科クリニックで長年介護事業に携わってこられた川瀬弓子さんです。演題は、「ズバリ! ケアプランは自分で創りましょう」です。今までこんな演題を聞いたことがなかったのですが、私達の近い将来へ必聴ものである事は間違いありません。どうぞ今から日程に入れておいてください。

4. 三条マルシェ参加について

昨年から話し合っている三条マルシェへの参加について話し合いました。

参加するにあたり理念も大事だということで、私達が参加するのは、「男女共同参画社会を目指し」なおかつ「まちと一緒に元気であること」であるとなりました。

運営委員会終了後、5月開催の三条マルシェの募集締切が、3月24日とあったため、5日の講座で顔を合わせた運営委員の了解を得て、申込をしました。

出店申込書に書いた取扱品目は、「着物リフォームコート・手作り皮バックの展示、雑貨販売、アンケート調査」です。販売をしなくとも、手作り品があると会話が、広がります。会員の皆様、

ご自慢の手作り品がありましたら、展示にご協力いただけませんか。もちろん、売れる雑貨類も歓迎です。

開催日時は、5月7日(日)10:00~15:00、当日お手伝いしてくださる方も連絡をお待ちしています。「会話」の楽しめる大人のお店として、三条マルシェを楽しみましょう！

5. 燕三条エフエム放送（ラヂオは〜と 76.8MHz）ワイワイ女性ひろば

●本放送 毎週木曜日 11:00~11:30 ●再放送 毎週水曜日 19:30~20:00

今年もまた番組担当の季節がめぐってまいりました。4月から9月までの半年間、「ちょっと笑えて、ちょっと耳より」を基本にワイワイお届けしたいと思います。お聞きくださいますようよろしくお願い致します。新年度最初の4月は、口は元気な前期高齢者をメンバーに、自身が課題とする「高齢者問題」に焦点をあて、話を展開したいと考えています。(田辺)



【「女と男のコミュニケーション講座」要約】

平成29年3月5日(日)三条市総合福祉センターにて

女と男のコミュニケーション講座

～自分と未来は変えられるんだ！少しの勇気があれば～

新潟経営大学 市島清貴教授

昨年の講演の締めの一言「他人と過去は変えられないが、自分と未来は変えられる！D・カーネギー」から始まった講座は、カーネギーが影響を受けたアドラー(心理学)を交えながら進められた。

日本の殺人事件被害者数・比率は、1955年の2,119人を100%とすると2012年は383人で18.1%と減少し、2015年には、314人となり1日1人を下回っている。そんな安全で豊かな国でありながら、2013年の自殺者数は、27,283人であり、15歳から39歳の各年代の死因のトップが「自殺」となっている。さらに、自殺者の10倍以上の自殺未遂者がいると推計される。

その原因ともいわれるストレスが、身体に様々な疾患をもたらし、時には、脳を蝕むキラーストレスとなる。ストレス対策として、アメリカ心理学会は5つの対策を勧めている。(1) ストレスの原因を避ける(2) 運動(3) 笑う(4) サポートを得る(5) マインドフルネス(瞑想をベース)

コーピング(ストレス要因や、それがもたらす感情に働きかけて、ストレスを除去したり緩和したりすること)として、100個のリフレッシュ法をリストアップすることも有効である。私の場合は、「池の水の音を聞く」「薪ストーブの火を見る」「万年筆を洗う」「やや高級なワイ

ンをのむ」等あり、もし効果がなかったら、別のコーピングに切り替え、ストレスが下がる場面や行動をイメージするだけでもストレス対策となる。

アドラーは、「人間の悩みは、すべて対人関係の悩みである」と指摘し、他人から嫌われることを恐れない勇気を持つことで、自分だけの人生を歩み始めることができると説いた。対人関係の悩みを解決すれば、良い人生を送れるということになる。

「他者は仲間である」という認識に変えると、人生は、とても楽しくて、愉快的なものになる。この世界は、非常に生きやすく、楽しく、素晴らしい体験で満ちていることに気づく。

少しの勇気を持つことが、アドラーの教えであり、「今の自分」を受け入れ、今の自分よりも前に進むことに価値がある。

直面する人生の課題をどう乗り越えるか。他者の期待を満たすために生きるのではない。自分が自分のために自分の人生を生きていないのであれば、いったい誰が自分のために生きてくれるのだろうか。

あなたの長所は、「大切なのは何が与えられているのかではなく、与えられたものをどう使うかである」であり、持っているもので勝負すること。

アドラーは、幸福に向かって自力で課題に立ち向かっていけるよう働きかけることを「勇気づけ」と呼び、自己と他者を常に勇気づけていくよう呼びかける。家族や友人、同僚に精一杯の支援をしてほしい。

そして、相手を責めずにこちらの状況を説明する「わたし文」を使うこと。例えば、「あなた文」なら、「君はまた会議に遅れてきたね」のところ「わたし文」に変えると、「会議に遅れて来る人がいると私はいろんな点でやりにくくなるんだよ」。「あなた文」なら「夜中の12時に帰ってくるなんて、何考えているんでしょうね」を「わたし文」にすると「何の連絡もなく夜遅く帰ってこられると、私は本当に心配します」となる。

最後に「我々の人生を決めるのは、生まれ育った環境でもなければ、先天的な能力でもない。変わろうとする勇気があるか。前に進もうとする勇気があるか。」(アドラー心理学)である。(野崎)

編集後記：

つい先日降った雪の重さにはビックリさせられました。でも春はもう少しです。この誌面に野崎さんが書かれた「女と男のコミュニケーション講座」要約に出てきたアドラーの言葉に自分を奮い立たせております。「若さ」で勝負は出来ませんが、「老い」を武器に、60年積み重ねた経験をもって、「いざ前へ」と、自分にエールを送っています。

鮮度一番215号、どうぞ隅から隅までお読みください。(原)



編集発行：三条女性会議・代表 野崎ミチコ

連絡先：三条市田島2丁目12-12 TEL 32-3667 FAX 32-3679

ホームページアドレス：<http://www.joseikaigi.net>