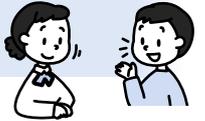


女性も男性もイキイキと暮らすために、お互いを尊重したコミュニケーションを心がけたいものです。たったひとりで傷ついたり、傷つけてしまったりしたことはありませんか？



会話の基本は聴く姿勢

会話の基本は、相手が話すことを最後まで聴き、受け止めるという聴く姿勢が重要です。また、相手の方を向いて、うなづくことや相づちを打つことで相手は安心し、話しやすくなります。

話すこと以上に大切なのが聴くこと。自分の話をする前に相手の話を聴くことで、相手はあなたの話を聴く準備ができるのです。

こんな風に聴いていませんか？

はい、はい。（めんどくさそうに…）
分かった分かった・もういいから（聴きたくなさそうに…）
また、その話？（聴きたくなさそうに…）
要するに何？（早く話し終わって欲しくないかな…）
それがどうしたの？（無関心なように…）

さらによくするためには

はい。うん。うんうん。
なるほど。
そうだね。
へえ。
そうだったんだね。
そうかもしれないね。

～ちょこっとメモ～

相づちによっては、相手は話す気がなくなり会話が途切れてしまうこともあるので気をつけましょう。
相手の話を聴いて、相手の気持ちを受け止め共感することが大切です。また、自分と相手との違いを認識し理解を深めることも、コミュニケーションには重要です。

あなたが話したい（伝えたい）ことは？

相手に思いやりを持ちながら、自分の素直な気持ちを伝えると、心が通い合います。女性でも男性でも関係が深まれば深まるほど、「言わなくても分かってくれるはず」と思い込みがちですが、それではお互いに誤解を生じ、心の行き違いを起しかねません。思い込みをなくし、素直な気持ちをことばに変えて伝えてみませんか？

そして、うまく話そうとする前に、自分が何を話したいのか考えることが重要です。

注意したい点として、相手を否定することは、心を傷つけてしまいます。相手の存在をも否定することにつながります。また、自慢話や自己中心的な発言ばかりしては、相手もうんざりしてしまうでしょう。場の雰囲気も悪くなり会話は弾まなくなります。そこで、気づかずに発しているマイナスメッセージをプラスメッセージに変えてみましょう。

～ちょこっとメモ～

相手の良いところや、気づかい、努力にきちんと目をむけられたら、プラスの言葉が湧き出てきます。相手も大切にされていると実感でき、こちらの愛情を伝えることができるのがプラスの言葉。そして、その言葉がお互いの前向きな行動、前向きな関係性へと連鎖していきます。妻にも夫にも子どもにも同僚にも、周りの人におしみなく、プラスのメッセージを発信しましょう！！
毎日たくさんプラスの言葉を伝えられたら良いですね。

マイナスメッセージ

- ・相手の能力を否定する。
- ・相手の容姿を否定する。
- ・悪口をいう。
- ・昔の話を蒸し返す。
- ・自分の話ばかりする。



プラスメッセージ

- ・感謝を伝える「ありがとう」
- ・素直になる「ごめんなさい」
- ・寄り添う「一緒に頑張りましょう」
- ・褒める「さすが」「頑張っているね」
- ・謙虚になる「おかげさまで」



聴き手、話し手の言い方を変えてみましょう

感情的になるとつい否定的な言い方をしますが、ほんの少し言い方を変えてみるだけで、相手が素直にことばを受け止めやすくなって、自分自身の気持ちも前向きになれます。

どうして〇〇できないの？
まだまだだね。
どうせ無理だよ、やめておけば？
〇〇でいいよ。

- できるところまで、やってみようよ！ 応援しているよ。
- こうしてみたらどう？
- 頑張っているね。あと一息だね！
- ちょっと難しそうだけど、一緒に頑張ってみよう。
- 私は〇〇がいいな。



相手のためを思って言ったつもりでも、素直に受け止めてもらえないことがあります。会話は「ことばのキャッチボール」と言われます。相手の受け止めやすい表現でことばを投げかけてみましょう。相手への思いやりが鍵となります。

I (アイ) メッセージ

Iメッセージは、主語を「私は」にすることで 相手やその時の状況について自分はどう感じているかを正直に相手に伝えられます。そして、言われた相手は「責められた」という感情を抱きにくく、素直にそのことを認めやすくなります。

- (例) あなたはこの間だって〇〇してくれなかった。 → 次回からこうしてくれると私はうれしい。
なぜあなたは話してくれなかったの？ → 今度からひとりで話してくれると私はうれしい。

決めつけはやめましょう

「男だから」「女だから」という決めつけは、相手を傷つけることにもなります。また、相手のプライベートなことに踏み込んだ言動も、セクハラ・パワハラと受け取られる場合もあります。

日常会話で、「男だから～」「女だから～」と決めつけた言葉を使っていませんか？

- ・女なのに自己主張するね
- ・女なんだから部屋の片づけくらいしろよ
- ・男なんだから重い荷物持ってよ
- ・男のくせに機械に弱いなんてダメね
- ・なんで結婚しないの？
- ・なんで彼氏（彼女）がいないの？

最後に・・・



ジェンダー（社会的性別）について

「女らしさ」「男らしさ」や「性別による役割」は生まれたときから備わっているものではなく、社会や文化がつくりあげたものです。

このように「社会的・文化的につくりあげた性別」をジェンダーといいます。ジェンダーにとらわれず自分らしく生きるためには毎日の生活の中になにげなく組み込まれているジェンダーに気づき、見直すことが大切です！！

それいゆぷらざ（女性センター）では、ジェンダーについて、より分かりやすく説明したリーフレットを作成しています。

女性センターに設置していますので、ぜひご覧ください。



相手を思いやるほんの少しの心がけで、明るく気持ちのいい会話（Good コミュニケーション）ができます。笑顔で心が通じ合えば信頼関係も深まるでしょう。

話す相手が誰であってもその人に興味を持ち、思いやりの気持ちを持つことが大切です。しかしそうは言ってもなかなか難しいという人もいるかもしれません。そんなときは、相手の良いところをひとつでも良いので探しながら会話しましょう。このコツをつかめば、その時間はとても有意義な時間になるはずですよ。皆さん、ぜひお試しください。

～それいゆぷらざからのお知らせ～

それいゆぷらざは性別に関係なく女性も男性も利用できる施設です。情報・交流コーナーでは男女共同参画に関する情報発信（情報紙やチラシの設置、インターネットの閲覧など）や本・DVDの貸し出しを行っています。講座や本のリクエストも受け付けています。

また、男女共同参画社会の実現等の目的をもって活動する団体との協働を図るため、団体登録制度を行っています。

ぜひ、それいゆぷらざをご利用ください。

ひとひとあさか女と男セミナー

※詳細は15ページをご覧ください。

～それいゆぷらざの蔵書から～

◆平成25年度 ～貸し出しランキング～

- 1位 女性の品格／坂東眞理子（PHP新書）
- 2位 親の品格／坂東眞理子（PHP新書）
- 3位 経済省の山田課長補佐「ただいま育休中」／山田正人（文春文庫）

そのほかにも育児や働き方、DVなどの書籍がありますので一部紹介します。

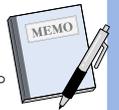
- ・パパの極意 仕事も育児も楽しむ生き方／安藤哲也（NHK出版 生活人新書）
- ・仕事もしたい 赤ちゃんもほしい／井上志津（草思社）
- ・女たちの3・11／関口鉄夫（オフィスエム）
- ・40歳からの女性ホルモンの高め方／対馬ルリコ（PHP研究所）

*ほかにもさまざまな図書がありますので、ぜひ、ご利用ください。

女性センターそれいゆぷらざ団体登録

男女共同参画社会の実現などの目的をもって活動する団体との協働を図るため、団体登録制度を実施しています。活動されている団体の方は、ご登録いただき、市と共に男女共同参画を進めませんか。また、これから活動しようと思っっている方も、ぜひ、ご相談ください。

なお、団体登録の要件など、詳細はそれいゆぷらざまでお問い合わせください。



協力員からの ひとこと感想

- あまり聞き上手ではないと自分でも分かっているので、今回は大変勉強になりました。（和たん）
- 日常会話は、つい気が緩みがちですが、何かしながら聴くのではなく、耳を傾けて聴く時間を作ろうと思いました。（あっきー）
- 聴くこと、話すこと、両方気をつけてこれからは会話できる様に心がけたいです。（クリーム）
- 「ありがとう」と「ごめんなさい」照れや余計なプライドを捨てて、素直に伝えていきたいです。（ちゃっぴ）

男女平等推進情報紙「そよかぜ」企画・編集協力員

「そよかぜ」は、公募による企画・編集協力員が意見交換を重ね、企画・編集しています。

男女が平等な社会を目指し、市民の皆さんに見ていただける情報をお届けしていきたいと思っています。

皆様のご意見、ご感想をお待ちしています。興味のある方は、一緒に企画・編集してみませんか。

参考文献：大切な人ともっとうまくいく「気持ちの伝え方」／平木典子・野末武義（三笠書房）

☆「そよかぜ」は、男女平等推進情報紙「そよかぜ」企画・編集協力員（市民）と協働で企画・編集しています。