

# すみれだより

平成 29 年 8 月号

## 特集

## 男性とコミュニケーション

～モードを切り替えて“かみ合う”会話へ！～

「彼女は感情的になり、会話にならない…」、「妻は自分のことを理解してくれない…」、「彼は、自分の主張ばかりして、私の話を聞いてくれない…」、「夫は、私の話を聞き流して、ちゃんと聞いてくれない…」などと感じたことはないですか？

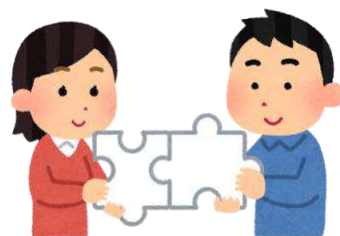
女性も、男性も、職場での人間関係や友達とは上手くコミュニケーションがとれるのに家族や恋人とのコミュニケーションはうまくいかないなど、身近な人とのコミュニケーションについて悩みを抱えている人は少なくありません。

コミュニケーションが、男性にとって目的達成のための手段であることに対し、女性はその時々を感じていることを周りの人と共有するためのものであると言われているため、コミュニケーションの取り方は男女間で異なる傾向にあります。男女間の思考スタイルや言葉に対する感覚の違いが、話がかみ合わない原因にもなり、少しのズレが、ストレスやすれ違いにつながっていきます。

男女間でコミュニケーションに違いがあることを理解したうえで、相手の言葉や反応を肯定的に受け止めて、相手のことを尊重することで、自然と会話がかみ合ってきます。

ちょっとした働きかけや、対応を変えることが、会話やコミュニケーションが上手くいくきっかけになります。

ぜひ、“かみ合わない”会話から“かみ合う”会話にモードを切り替えて、身近な人とのより良い関係をめざしましょう！



### “かみ合う”コミュニケーションのポイント

- 相手の言うことを受け入れてみる
- 相手に敬意を払う
- ポジティブに理解してみる
- 相手の目をなるべく見るようにして話してみる
- 相手の話をうなずきながら聞いてみる
- 相手の話をさえぎらない
- 疑問点は相手に尋ねる



男性のためのコミュニケーション力向上をめざす男女共同参画センターの講座

『しなやかモード切替』男性コミュニケーション力アップ講座』を

ぜひご利用ください。

※詳しくは、2面をご覧ください⇒

# 男女共同参画センターの講座

【講座実施場所】八尾市男女共同参画センター「すみれ」

【申込み・問合せ】TEL 072-923-4940

※各講座に一時保育あり。

一時保育の申込みについては、各講座開催日の10日前まで。[休所日の場合は、直前の開所日まで。]

定員：各5人(申込順)

(生後3か月～小学4年生まで)

保育料：1人目500円、2人目250円、  
3人目～無料



## 季節を楽しむ和ハーブライフ ～残暑をのりきるさわやかハーブ利用法～

8月23日(水) 10:30～12:00

ハーブティーを飲みながら、どくだみやよもぎなど身近にある和ハーブを利用して暑さをのりきる方法を学びましょう。

- 講師：丸橋 尚子さん（ハーブコーディネーター）
- 対象：八尾市在住・在勤・在学の方
- 定員：15人（申込順） ●材料費：500円



## 「しなやかモード切替」 男性コミュニケーション力アップ講座

9月2日(土) 10:00～11:30

職場での論理的会話を、家族や恋人にもしていませんか？  
身近な人とのコミュニケーションに悩みを抱える男性を対象に、相手の感情や思いを尊重し、生活環境に応じてモードを切り替え、気持ちを伝えあうコミュニケーションについて学びます。

- 講師：吉岡 俊介さん（シニア産業カウンセラー）
- 対象：八尾市在住・在勤・在学の男性
- 定員：20人（申込順）



## 子連れママサロン 『ママ友との距離感とおつきあい』

9月13日(水) 10:00～11:30

自分のコミュニケーションパターンをチェックして、ママ友とのほどよい関係などについて考えます。

- 講師：邊見 倫子さん（キャリアコンサルタント）
- 対象：八尾市在住・在勤・在学の女性とその子ども
- 定員：18人（申込順）



# 女性の活躍推進情報コーナー



## OSAKA女性活躍推進 ドーン de キラリ フェスティバル 2017

大阪府では、9月を「OSAKA女性活躍推進月間」と定め、女性の活躍推進に関するイベント等を集中的に実施するなど、オール大阪で女性の活躍推進の加速化に努めています。

今年度は、月間のメインイベントとして9月1日（金）・2日（土）に「OSAKA女性活躍推進 ドーン de キラリ フェスティバル 2017」が開催されます。

女性の活躍を応援するイベントが盛りだくさんの2日間、ぜひ、参加してみてくださいね。

- 日 時：平成29年9月1日（金）・2日（土）
- 会 場：ドーンセンター（大阪府立男女共同参画・青少年センター）
- 主なプログラム
  - ◇ トークセッション「可能性は無限大！もっと女性が輝く OSAKA へ」
  - ◇ 基調講演「経営戦略としての女性活躍推進」
  - ◇ 働く女性・働きたい女性のための「お悩み」相談会
  - ◇ 合同企業説明会「ハッピー」JOBフェア
  - ◇ 「キラリ」商品が勢揃い!!「キラリ マルシェ」 ほか

パソコンから

【問合せ】 府民お問合せセンター TEL：06-6910-8001



## 事業報告

平成29年度 男女共同参画週間講演会

「あなた、私がいなくなっても大丈夫？  
知ってトクする、おひとりさまの老後」

日時：平成29年6月29日（木）14：00～15：30

講師：中澤 まゆみさん（ノンフィクションライター）

会場：八尾市文化会館 5階 レセプションホール



中澤さんは現在も、実母の介護をされています。

「介護は突然やってくる。」という自身の教訓から学ばれた日本の現状や、知っておくべき知識、備えておく必要があることなどについて、様々な分析データを用いて、ご講演いただきました。

はじめに、日本人の平均寿命は男女ともに80歳を超え、八尾市では2016年3月末時点で、90歳以上の人口は2,877人（うち男性は617人、女性は2,260人）となっており、人生100年を目標に据えて老後を考える必要があることについてお話がありました。

亡くなるまでの約10年より以前が健康寿命であり、それ以降が不健康な時期にあたるという分析データを提示し、認知症などにより意思が伝えられなくなる前に、自身が介護をする・受けることを考えておく重要性を伝えられました。また、老後の備えについて、かかりつけ医をつくることや、介護保険の仕組みを知っておくこと、遺言書を書いておくことなど具体的なポイントについて教えていただきました。

最後に、介護はひとりで抱えこむものではなく、地域が「お互いさま」として支え合うものであることについてお話いただき、お住まいの世田谷区で実践されている取り組みについてご紹介いただきました。

「いつまでもあると思うな妻と健康」と話された内容からも、固定的性別役割分担意識を取り払い、女性も男性も、介護について「自分ごと」としてとらえ、地域における繋がりを考えたり、備えについて家族や地域で共有し、協働していくきっかけとなる講演会となりました。



# 男女共同参画センター すみれの図書コーナー



《図書コーナー》  
開所時間中は、読書や学習にご利用いただけます。  
貸出もおこなっています。

\*申込書に記入すると、一度に3冊の本を、2週間借りることができます。

## 今月の1冊

「コンビニ人間」 村田沙耶香／著 文藝春秋

芥川賞受賞作。主人公は、自分が思う「普通」と社会が求めている「普通」には大きなずれがあり、幼少期から苦しんでいたが、コンビニの合理的なマニュアルになら素直にしたがうことができ、コンビニ人間になることによって、やっと社会の一員になれた安心感を得ます。社会にふれることで、「普通」とは世間の大多数の常識であり、その常識に圧倒され悩んでいる人達がいることに気づきます。「普通」とは何かについて考えさせられる一冊です。



## 女性相談

あなた自身の気持ちを素直に表現して、いま悩んでいることと向き合ってみませんか？  
人づきあいや生き方、性格や仕事に関すること、夫や子どものことなど、女性の抱える悩みを女性相談員が傾聴し、問題解決に必要な情報提供や心を整理するお手伝いをします。ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。



【予約・問合せ】 TEL 072-923-4940

午前9時～午後5時（日・月曜日、祝日、年末年始を除く）

| 8月 |    |         |        |         |    |         |
|----|----|---------|--------|---------|----|---------|
| 日  | 月  | 火       | 水      | 木       | 金  | 土       |
|    |    | 1       | 2<br>★ | 3       | 4  | 5       |
| 6  | 7  | 8<br>◆  | 9      | 10      | 11 | 12<br>☆ |
| 13 | 14 | 15      | 16     | 17<br>☆ | 18 | 19      |
| 20 | 21 | 22<br>◆ | 23     | 24      | 25 | 26<br>★ |
| 27 | 28 | 29      | 30     | 31      |    |         |

| 9月 |    |         |        |         |    |          |
|----|----|---------|--------|---------|----|----------|
| 日  | 月  | 火       | 水      | 木       | 金  | 土        |
|    |    |         |        |         | 1  | 2        |
| 3  | 4  | 5       | 6<br>★ | 7       | 8  | 9<br>☆   |
| 10 | 11 | 12<br>◆ | 13     | 14      | 15 | 16       |
| 17 | 18 | 19      | 20     | 21<br>☆ | 22 | 23       |
| 24 | 25 | 26<br>◆ | 27     | 28      | 29 | 30<br>※★ |

- 開所時間 午前9時～午後5時
- 休所日 日曜日、月曜日、祝日  
ただし、月曜が祝日の場合は、その翌日以降の直近の平日も休所。  
年末年始（12月29日～1月3日）
- 女性相談実施日
- ★ 第1水曜日、第4土曜日 午後1時～午後5時
  - ☆ 第2土曜日、第3木曜日 正午～午後4時
  - ◆ 第2・第4火曜日 午前10時～午後1時
- ※相談日が祝日の場合及び生涯学習センターが休所日の場合は、相談日を変更しています。

## 八尾市男女共同参画センター「すみれ」

〒581-0833 八尾市旭ヶ丘 5-85-16  
八尾市生涯学習センター「かがやき」学習プラザ4階  
TEL/FAX 072-923-4940

（開所時間）午前9時～午後5時  
休所日は、日・月曜日、祝日、年末年始。ただし、月曜日が祝日の場合は、その翌日以降の直近の平日も休所。

（アクセス）【徒歩】約15分 近鉄八尾駅より北へ進み（アリオ八尾方面）、  
光町交差点右折、3つめの信号右折  
【バス利用】近鉄八尾駅より、高砂住宅行き「緑ヶ丘」下車すぐ  
【駐車場】40台（30分を超え2時間まで300円。以降30分毎に100円）  
生涯学習センター「かがやき」の駐車場です。

### アクセス



編集・発行：八尾市男女共同参画センター「すみれ」