

丹波市男女共同参画センターだより

自分も相手も大切にするコミュニケーションって？

あなたにもこんな経験はありませんか？



- ・家族や友人、職場の人に、はっきり「NO」と言ってしまった…
- ・嫌われたくなくて「YES」と言ってしまったけど、本心は…ああ困ったなあ～
- ・「NO」と言っているのに、わかってもらえない。何だかちょっとモヤモヤ…

相手を思いやること、自分の気持ちを大切にすること、って難しいですね。

自己表現の3つのタイプ

自分の主張は控える

ノンアサーティブタイプ

わたしは× あなたは○



特徴 自分よりも相手を優先することで受け身の姿勢になり、言わなくてもわかってほしいと考える

自分も相手も大切にする

アサーティブタイプ

わたしは○ あなたも○



特徴 自分の気持ちや意見をはっきり主張でき、意見が対立してもお互い納得する結論を導くことができる

自分の主張を優先する

アグレッシブタイプ

わたしは○ あなたは×



特徴 自分のことを中心に考えて、相手の様子に興味がなく、攻撃的な表現になることが多い

きっぱり NO! でなく、さわやかに NO!

家庭や地域、職場での人間関係をつくるためには、「自分が言いたいことを大切にして表現する」と同時に、「相手が伝えたいことも大切にして理解しようとする」アサーティブタイプがおススメです。

何かを「断りたい」と思った時『きっぱり NO!』と言えば、スッキリするけれど、言われた方はドッキリ。キャッチボールに例えると“剛速球”が投げられるようなもの。相手の気持ちや立場を尊重しながら『さわやかに NO!』と言えるようなコミュニケーション、会話のキャッチボールができるといいですね。

コミュニケーション = 性格？

～心地よい方法を練習してみよう～



NPO 法人

フェミニストカウンセリング神戸

浜野 千春



「断ることが苦手です。」というご相談を受けることがあります。断り切れずに引き受けたものの予定が近づくと憂鬱に…実は私も、そうでした。そしてそれは『性格』で、変えられないものと思っていたのです。そんな中、自分も相手も大切にするコミュニケーション方法があると知り、練習してみました。今もまだ練習中ではありますが、できない自分への落ち込みや、意見が異なる相手に対するモヤモヤが減りました。私が練習したアサーティブコミュニケーションのポイントを3つご紹介します。

1

どんな気持ちも大切

明るい、前向きなといった気持ちは「良い」もので、不安やイライラ、怒りは「良くない」ものと思いませんか？どんな気持ちも、あなたの現在地を知る大切なサインです。

- ・喜び…前進するエネルギー
 - ・怒り…避けたい状況を教えてくれているのかも
 - ・悲しみ…失ったものの大切さに気づかせてくれる
 - ・不安…必要な準備や安全策を探すきっかけになる
- まずは自分にアンテナを向けることから始めてみましょう。

2

主語は“わたし”

自分の気持ちに気づいたら、次はそれを表現してみます。主語は「わたし」です。英語で「わたしは～」を表す I (アイ) から「I (アイ) メッセージ」と呼びます。例えば何かを断る場面。「声をかけてもらえて嬉しいけれど、〇〇の経験がないので、わたしにできるか不安です。」と、気持ちや情報を率直に省かずに伝えます。これも、練習です。思いを表現しそれが伝わること、受け身ではなく自らがコミュニケーションの舵をとることで状況を進められるという経験は、自分への信頼感に繋がります。

3

わたしとあなたの境界線

アサーティブコミュニケーションは、今後も続いていく大切な関係において実践するもの。誰とでも仲良くあれと勧めるわけではありません。

自分の気持ちを伝えたら相手から攻撃される、関係を断ちづらくなるという場合には、相手との間に境界線を引き、あなたの安全を守ることを優先しましょう。

『コミュニケーションをとらない』という選択もあるのです。

わたしたちの振る舞いは、身近な大人のやり方や社会から発信された「こうあらねばならない」というメッセージを受け取って学習したクセのようなもの。その背後には、「女性は控えめに」「男性は弱音を吐かない」といった「型」にあてはめる考え方が潜んでいるかもしれません。自分にとって心地よいコミュニケーションを学び直し、練習してみましょう。あなたの人生の舵をとるのは、あなたです。

令和6年10月19日開催 たんば人権講座

さわやかにNo! まっすぐYes.

～自分も相手も大切にするコミュニケーション～

講師：浜野千春さん

参加者の感想

「こうあるべき」という理想にこだわらなくてもよいと思えるようなきっかけをもらった。

アサーションを知って、実践してみようと思った。

コミュニケーションの楽しさと難しさを感じる日々の中でヒントをもらった。





男性のワーク・ライフ・バランス 座談会

令和6年12月12日(木)市内企業等で働く男性14名にお集まりいただき、仕事と生活のバランスを考えるための座談会を開催しました。はじめに、市の「仕事と家庭の両立支援休暇取得奨励金」を活用し、従業員の仕事と育児を応援している(株)フィジカル・アイ(いさお整骨院)の足立勲さんから「人は経営資本。長く勤めてもらうためにも、男女問わず、育児休業の取得を勧めている」と発表していただきました。

2つのテーマに沿った話し合いでは、市の男女共同参画審議会会長 中里英樹さん(甲南大学文学部社会学科教授)からアドバイスをもらいながら、活発な意見交換ができ、「こういう話し合いの機会が増えれば良いと思う」「ワーク・ライフ・バランスへの関心が高まった」という感想をいただくことができました。

ご参加いただいた皆さん、ありがとうございました。



座談会で出た意見を紹介します

テーマ① 育児休業取得について

育児休業の取得しやすさに男女の違いがあるか

- ・育児休業は「女性」がとるものという先入観がある
- ・小さい企業では、一人休むと大変になる
- ・職場の雰囲気では男性は休みづらい

どうすれば、職場での育児休業取得者が増えるか

- ・職場で希望を言いやすい雰囲気を作る
- ・「男性も育児休業がとれる」ということを貼り出す
- ・育児休業中の所得の補償
- ・育児休業中の代替社員(職員)を確保する
- ・属人的にならない

中里教授からの **ひとつこと** アドバイス

夫が単独で育児休業を取得すれば、妻のキャリア中断期間が短くなります。しかし「家事・育児の主役は女性、男性は手伝い」では、夫が「自立した育児・家事の担い手」になるのは難しいです。夫が丸1日「育児・家事を一人でやる」という日を作ってみるのもいいですね。

テーマ② 家庭での家事分担について

自分と妻の家事(育児)分担はどうか

- ・どうしても家のことは妻に任せてしまう
- ・仕事量が多すぎて、平日の夜に家事をする余裕がない
- ・色々な家事はやるけど、洗濯だけはできていない
- ・土日には、こどもの世話をしている

自分がやっている家事(育児)の時間換算

- ・実際に時間に換算してみると、家事を全然やっていないことに気がついた



「わが家の家事シェアシート」

参加者の皆さんに、兵庫県作成のシートを使って、自分のことを振り返っていただきました。男女共同参画センターでも配布しています。

県のホームページからダウンロードできます。

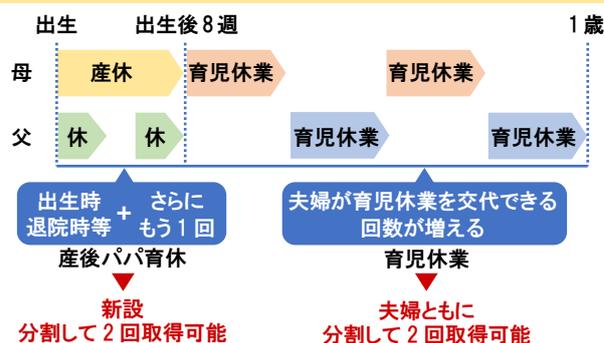
▶▶▶ 男女共同参画 “キホンの木”

令和4年10月の

育児・介護休業法の改正により、男性の育児休業が取得しやすくなっています！

- 子どもが生まれた直後の時期に、柔軟に育児休業を取得できるよう「産後パパ育休」が創設された。
- 子の出生後8週間以内に4週間まで、2回に分割して取得できる。
- 産後パパ育休中に一部就業することもできる。(労働協定と個別合意が必要)
- 1歳までの育児休業も、2回に分割して取得できる。

【詳しくは勤め先の制度を確認してください】





丹波市パープルリボン運動

DV（ドメスティック・バイオレンス）をはじめとするあらゆる暴力を許さない社会にするため、みんなでパープルリボンを作り、大きなリボンを紫の花で飾りました。リボンを作った人やリボンをもった人たちから、パープルリボン運動が広がることを願っています。

たくさんのリボンが出来ました。ご参加ありがとうございました。



夫や妻、恋人に対して、あなたが「怖い」と思ったら、それはDVです。ひとりで悩まずに相談してください。

丹波市 DV 相談支援センター	☎ 0795-86-8730	8 時 30 分～17 時 15 分（平日）
丹波警察署（生活安全課）	☎ 0795-72-0110	24 時間対応
DV 相談+（プラス）[内閣府]	☎ 0120-279-889	24 時間対応
	メール/チャット	詳しくは 2 次元コードから →



男女共同参画センター 催し物



講座

兵庫県パパの子育て応援セミナー

パパと遊ぼう！パパスイッチ on!

りよく
パパカアッ！子どもと過ごす笑顔の時間

子どもと楽しい時間を過ごしなが、体を使った遊びや工作を学ぼう。パパのパワーアップを応援します。

■と き / 令和 7 年 3 月 9 日（日）
10：30～11：30

■講 師 / NPO 法人ファザリングジャパン関西
森田将悟さんファミリー

詳しくはこちら



講座

男女共同参画基礎講座

スポーツと女性の健康

～月経周期とうまくつきあうには～

女性特有の健康課題である「月経」について学び、スポーツのパフォーマンスを高めましょう。ご家族や指導者の皆さんも、ぜひお越しください。

■と き / 令和 7 年 3 月 15 日（土）
13：30～15：00

■講 師 / 武庫川女子大学 健康・スポーツ学部
准教授 中堀千香子さん

詳しくはこちら



居場所 づくり

おしゃべりしながら心のセルフケア

つむぎカフェ

お茶を飲みながら、ほっと一息してみませんか。
ナビゲーターの金子さんと一緒に
ゆったりとした時間を過ごしましょう。

■と き / 令和 7 年 3 月 7 日（金）
19：00～20：30

■内 容 / 睡眠と呼吸法

詳しくはこちら



相談

ひとりで悩んでいませんか？

予約制

女性のための悩み相談

女性の専門相談員がサポートし
こころの整理をお手伝いします。

■と き /（オンライン）
令和 7 年 3 月 6 日（木）

（対面）
令和 7 年 3 月 12 日（水）

詳しくはこちら



共通事項【特に記載のない場合】

■参加費 / 無料

■会場 / 丹波市市民プラザ

丹波市男女共同参画センター

〒669-3467

兵庫県丹波市氷上町本郷 300 番地 丹波ゆめタウン 2F（市民プラザ内）

開館時間：10：00～18：00 ※毎週月曜日、年末年始（12/29～1/3）は休館日

令和 7 年 2 月 19 日（水）は
施設設備点検のため、臨時
休館します。



TEL：0795-82-8684 FAX：0795-82-8692

Mail：danjyo-center@city.tamba.lg.jp

URL：https://www.tamba-plaza.jp/danjyo-c/



丹波市男女共同参画センターって？

- ▶ セミナーや講座を実施しています。
- ▶ 地域で活動できる人を育てます。
- ▶ 活動の場の提供や、仲間づくりをお手伝いします。
- ▶ 女性のための相談を実施しています。
- ▶ 女性のチャレンジを応援します。
- ▶ 図書や資料の貸出や閲覧をおこなっています。

お気軽にご来館ください♪