

みんなの

子育てフォトコンテスト入賞作品発表

「性別や年齢、家族の形にとらわれず楽しみながら子育てをする日常の一コマ」をテーマに写真を募集したところ、115作品の応募がありました。ご参加いただきありがとうございました！

銀賞



「頑張れ！お兄ちゃん！」
荒井 真衣 様

“妹の視線からだと運転席が見えないので、アレコレ頑張った結果こうなりました(笑)”

金賞



「あっ!!!」石井 幸歩 様

“一瞬の際にスプーンに手を伸ばした息子。思わずママは「あっ！」と驚きの顔。間一髪、無事でした。あとで写真を見てパパとママは大笑い。これからは沢山食べて大きくなって欲しいです”

銅賞



「イチョウ遊び」土方 淳美 様

“いつも撮るのは私なのでなかなか子どもとの写真がないのですが、息子と遊ぶ様子を7歳のお姉ちゃんにお願いして撮ってもらいました。この写真は私の宝物です”

佳作



「父、はじめての爪切り」
成田 香織 様

“起きてるとなかなか切れないのにすぐ伸びてくる爪。寝たところを狙って爪切りに挑戦!! おそろおそろチョコキン”

佳作



「かぞく」松雪 千寿 様

“5月に娘が産まれました。結婚して10年が経ち、ようやく授かったわが子に寄り添って撮った写真です”

佳作



「ママ読んで」岡本 遥 様

“絵本が大好きだった幼少期。娘にも絵本好きになって欲しいと願いを込めて、毎日読み聞かせを日課にしています。今では自分から読んで欲しい絵本を持ってきて、膝に座り一緒に絵本の世界を楽しんでいます”

市長賞



「やっとあえたね」
横山 明日香 様

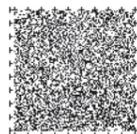
“早産だったため、出産後も1ヶ月NICUに入っていた妹が退院した日の写真です。面会もできず、ずっと会いたくて待ち望んでいたお姉ちゃんの表情と下の子の微笑んでいるような顔に、何度見ても幸せな気持ちになります”

入賞作品は、ふらっとに1年間展示します。ぜひご覧ください



▲R6.11.19 市役所で入賞作品の表彰式を開催しました。

市内企業・事業者の会議や研修会場としてもご利用いただけます。(営利目的の利用不可) 詳しくはふらっとまでお問い合わせください。



ふらっと案内図



所沢市男女共同参画推進センターふらっと

所沢駅西口から徒歩10分
西所沢駅から徒歩20分

木曜
休館

※駐車場はありません。

■開館時間：午前8時30分～午後9時30分

〒359-1122 所沢市寿町 27-7 コンセリタワ-所沢 2F
TEL) 04-2921-2220 [FAX] 04-2921-2270
URL) http://www.city.tokorozawa.saitama.jp
E-Mail) b9212220@city.tokorozawa.lg.jp

所沢市男女共同参画情報誌

SUN

Vol.68
2025.3

～ 自分も相手も大切にしよう ～

アサーティブ・コミュニケーション

Q 家族が連絡なくいつもの時間より遅く帰ってきました。家で帰宅を待っていたあなたが取ることに対応に近いものはどれ？



何でこんなに帰ってくるのが遅いの！
もっと早く帰ってきて！



(・・・帰ってくるのが遅いよ。連絡をくれればいいのに)
おかえりなさい・・・。



随分と忙しいんだね。
それにしても家のことをまったくしない人はいいよね。



おかえりなさい。今日は遅かったね。
帰りがこんなに遅いと心配だから、次から必ず連絡してね。

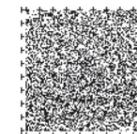
アサーティブ・コミュニケーションとは、自分も相手も尊重したうえで、誠実に、率直に、対等に自分の要望や意見を相手に伝えるコミュニケーションの方法です。

アサーティブ・コミュニケーションを心がけてより良い人間関係を築くことは、男女共同参画社会を実現するうえで重要な事柄の一つです。

●次頁で、アサーティブ・コミュニケーションの実践方法などについて説明します。

情報を音声でも聞けます

右のコードは「音声コード」です。専用の「活字文書読み上げ装置」に読み込ませると、情報を音声で読み上げます。これにより、視覚障害者など文字で情報を得にくい方にも音声で情報を届けることができます。



自分のタイプを知ってみましょう

表紙の登場人物は、以下のタイプの特徴や考え方に該当します。
自分のタイプは、状況や相手の態度により流動します。自分のタイプを知り、アサーティブ・コミュニケーションを実践することで良好な人間関係を築きやすくなります。

おこりタイプ(攻撃的)



特徴

- ・威圧的で一方的に相手に感情を伝える。
- ・相手に「NO」と言わせない。

考え方

- ・自分は絶対に正しい。
- ・負けたくないな。

いやみタイプ(作為的)



特徴

- ・相手に直接伝えずに、まわりくどく嫌味な態度をとる。
- ・表向きは冷静だが攻撃的な気持ちを隠している。

考え方

- ・言われなくても察してよ。

ひるみタイプ(受身的)



特徴

- ・自分の意見を全く言えない。
- ・頼まれると「NO」と言えない。

考え方

- ・相手に嫌われたくないな。
- ・自分さえ我慢すればいいから。

さわやかタイプ(アサーティブ)



特徴

- ・自分も相手も大切にする。
- ・自分の意見も率直に言うが、相手の話も聞く。

考え方

- ・自分も相手も対等だよ。



アサーティブ・コミュニケーションの柱

アサーティブ・コミュニケーションを支えているのは、「誠実」「率直」「対等」「自己責任」の4つの柱です。



【誠実】
自分にも相手にも、誠実な気持ち。

【率直】
気持ちや要求を率直に簡潔に伝える。

【対等】
相手を見下したり、自分を卑下したりしないで相手と向き合う。

【自己責任】
自分の発言などに責任を持つ。

WORK 実践してみよう

アサーティブ・コミュニケーションの1つに、「アイ(=私)メッセージ」があります。主語を「アイ(=私)」にすると、相手に配慮しながら自分の主張もできるので、柔らかい印象になります。

それでは、具体的に見ていきましょう！

Youメッセージ → Iメッセージ

(あなたは)話を全く聞かないよね。 → (私の)話も聞いてくれると嬉しいな。

ちゃんと片付けて！ → お部屋が汚いと(私は)悲しいの。

(あなたは)頑張ったね！ → 頑張っていて(私は)感動したよ。

ふらっとでは「アサーティブ講座」を実施しています

ふらっとが行う「アサーティブ講座」(3回連続講座)では、自分の個性とはなにか、自分の思っていることや好きなことを相手に伝えつつ、相手の話も聞くという体験をします。講座を通じて参加者同士気持ちを分かち合い、アサーティブ・コミュニケーションを身につけます。



講師紹介 & インタビュー



「アサーティブ講座」講師 アサーティブを学ぶ会 代表 吉沢 智子さん



「女性学」の学習サークルに所属する傍ら、自らもコミュニケーション講師として活動する。その後、「アサーティブ」と出会い、「アサーティブを学ぶ会」を創設。現在は、講師として月1回講座を開催するなど、ふらっとを中心に活動中。

【アサーティブを学ぶ会】

相手にも自分にもよいコミュニケーションを身につけるためのグループワークをメインに行う。毎月・第4水曜日の10時～正午 男女共同参画推進センターふらっとで開催

——吉沢さんがアサーティブについて取り組み始めたきっかけは？

ふらっとの講座に参加した時に知り合った方と、女性学を勉強するグループに参加し、実行委員になりました。

その後、アサーティブ・コミュニケーションの講座に関わり、「辛いことや苦しいことは、こういう言い方をすれば、より相手に聞いてもらうことができるのでは？」と気づきました。そして、アサーティブ・コミュニケーションのスキルがあれば、心が楽になるのではないかと思い、取り組むようになりました。

——アサーティブ・コミュニケーションの重要性について教えてください。

自分に尊厳を持ってないと、結局攻撃的になるのです。自分がどこかでやられたことを他人に晴らしてしまいます。アサーティブは「他人とのコミュニケーション方法」でもあります。加えて、自分の尊厳をなくされてしまった人たちが、回復するための一つのスキルでもあり、自分で自分とどのようにコミュニケーションを取れるかということでもあります。

——受講生にこのスキルを身につけて、どのような場面に役立てて欲しいですか？

家庭、職場、地域でも、どこでも自分を大事にできるようになって欲しいです。自分を大事にするということについて、「それって自分勝手なだけじゃないの？」なんて誤解されてしまいがちですけど、そうではないということを知って欲しいですね。



▲講座の様子

——最後にふらっとの「アサーティブ講座」へのメッセージをお願いいたします。

アサーティブはすべての人にとって必要だと思います。「男だから〇〇すべき」、「女だから〇〇すべき」、お互いに主張し合うのを防ぐためにもアサーティブは必要で、性別問わず効果的なスキルだと思っています。

POINT

本来、アサーティブとは「自己主張する」という意味を持ちます。しかしここでいうアサーティブは、自分の主張を一方的に述べることはありません。相手の意見も尊重しながら、自分の意見や要望を伝えることを指します。

吉沢先生、ありがとうございました！この講座では、和気あいあいとした雰囲気の中、楽しく日常に役立つことを学べます。是非、多くの方のご参加をお待ちしています。

ふらっとでは、引き続き、講座の実施などを通じて、良好なコミュニケーションづくりに関与する情報をお伝えしていきます。

