

# PONO<sup>2</sup>

ポノポノ

vol.14

2009.11 発行 浦安市 市長公室 企画政策課 人権・男女共同参画係  
〒279-8501 浦安市猫実1-1-1 TEL 047 (351) 1111  
編集：「ポノ・ポノ」vol.14 編集会議・市民編集員

## 特集 パートナーとの心の距離—心の声を伝え合おう

自分にとって身近な存在であるパートナー。パートナーが自分のことを理解してくれていたら、どれだけ心強いでしょ。お互いの思いをわかり合えていけば、心の距離は近いと感じられるはず。では、どのようにすれば、自分の思いやホンネをうまくパートナーに伝えられるのでしょうか。今号では、パートナーに言われて傷ついた一言を集め、そこにみえるホンネを探りました。あなたとパートナーの心の距離は近いですか。それとも遠いですか。

### 私が傷ついた一言

**女性 20代** 家族で出かけるとき

まだ準備できないの？

手伝いもしないで不満だけ言うなんてひどい。

**男性 20代** 仕事から早く帰れた日

中途半端な時間に帰って来ないでよ。

ただいま

子どもを寝かしつけていてタイミングが悪かったらしいが悲しかった。

### 私が傷ついた一言

**女性 30代** フリーランスでしている仕事に対して

いいねー、好きなことやってマ... 気楽で。

自分も一生懸命やっているのに「気楽」という言葉を言われるとつらい。

**女性 30代** 夕飯をどうするか、いつもの連絡がないので電話をしたら

こっちは仕事してんだよ！

私だって子育てや家事という仕事をしているのに、夫だけ仕事を理由にするのはズルイ！

**男性 30代** 失敗した料理をあっさり捨てようとしたら

料理は遊びじゃないのよ。

食べ物が大切なことはわかっているが、そんな思いやりのない言い方をしなくてもいいのに...

**女性 40代** 買い物に行くので子どもとの留守番を頼んだら

子どもも連れて行ってよ。

子ども二人を連れて行く大変さを少しはわかってほしい。想像力のなさ、思いやりのなさがっかり。

浦安市に住む男女 56 人に、パートナーに言われて傷ついた一言がないか聞いてみました。あなたもパートナーに言われたことがある言葉はありませんか。

**男性 20代** 日頃から家事を手伝ってと言われているので、自分から洗い物をしていたら

どうしてそうなっちゃうわけ？

やり方が気に入らないようだけど、手伝いをしてもしなくても文句を言われる。

**女性 30代** 夏休み中、宿題をためてしまった子どもに注意をしたら

やらせてないママにも責任があるな。

子どものことは私に任せきりなのに私を責めるなんて。

**女性 40代** 家事と育児で毎日大変だって伝えたら

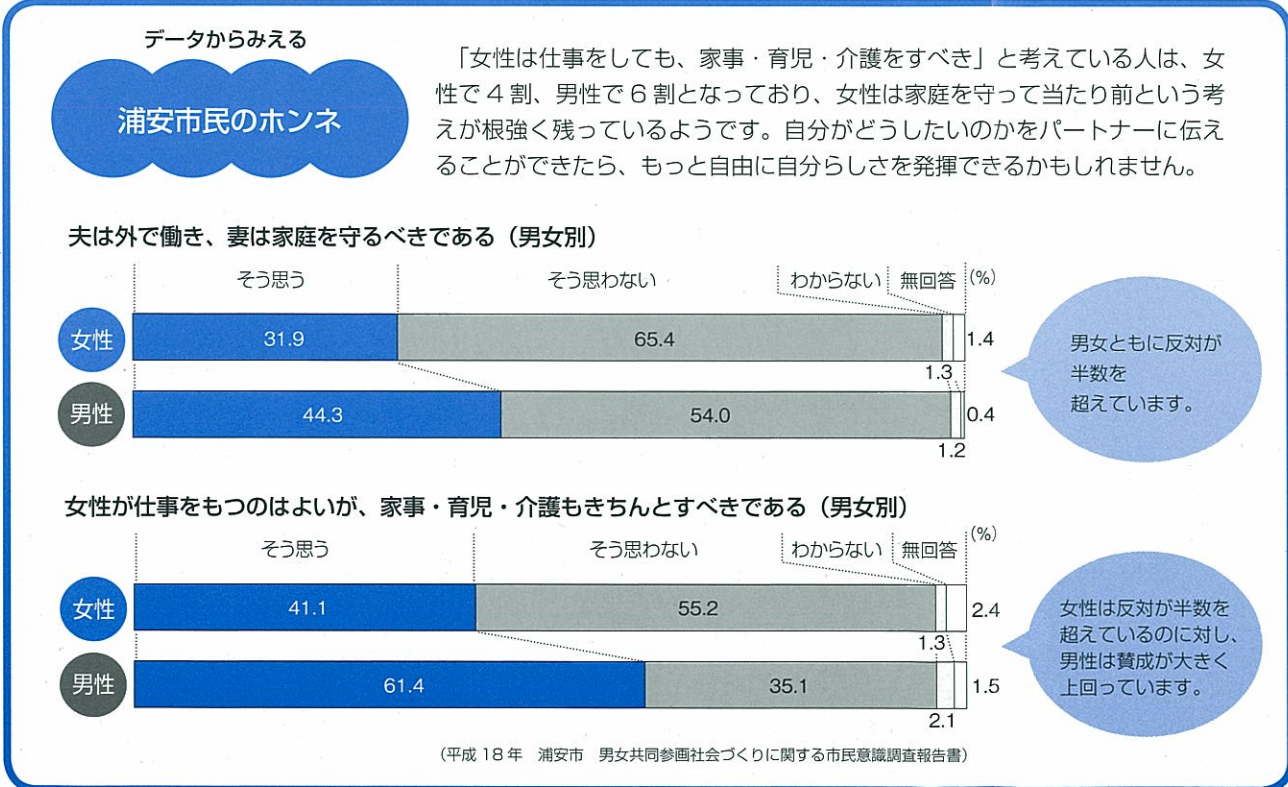
だいじょうぶ！スーパーウーマンなんだから！

もっとがんばれって言うの？

**男性 40代** ツアー旅行に夫婦で参加中、妻の体調不良をガイドさんに伝えるのが遅れたら

もう、頼りないんだから。

「能力がない」と言われているようで胸にぐさりときた。



### パートナーとの心の距離は遠い？

傷ついた一言があるかないかとあわせて、そのときの状況や気持ちを聞きました。寄せられた声には、女性も男性も「家事育児は女性がやるもの」「収入を多く得ているほうが上」という考えが多くありました。けれども、女性からは「仕事だけではなく家事育児も大変」という声が目立ちました。一方、男性には「男は稼ぐのが仕事、女性より強くあるべき」という考えも見受けられました。そのため、男性はホンネ(弱音?)を言えず、「黙り込んでしまう」「自分からはなに言わない」ということもあるようです。

女性だから、男性だから、という枠にとらわれず、お互いが感謝の気持ちを持って、パートナーを尊重すれば、自分が傷つくことも、相手を傷つけることもなくなるのではないのでしょうか。





いま浦安の

## すてきな人

加藤史子さん

「心を育てる」をテーマにした講座や研修を小学生から大人まで対象に幅広く行っている加藤史子さん。その活動の様子についてうかがった。

加藤さんが行う講座や研修は、ストレスや不安を克服できるしなやかで強い心を育てることがテーマだ。ネガティブな感情をコントロールできると、エネルギーはプラスの方向に向かい、成績の向上や対人関係の改善につながる。悩みを持つ人の相談者となる「カウンセラー」とは異なることから、「メンタルトレーナー」という名称で活動している。受験生や部活動に参加している子ども、その親、教師向けの講座のほか、企業の研修、雑誌への執筆なども行っている。

加藤さんの活動のきっかけは、以前勤めていた会社で受けたカウンセリングマインドセミナーという研修だ。当時は多忙な仕事からたくさんのストレスを抱え、自分を見失っていた。この研修で感情のコントロール方法を教わり、これからはもう大丈夫だと思った。思わず大粒の涙が溢れるほどだった。「もっと早くしりたかった。私はこれを多くの子どもたちに伝えたい」と思い、12年ほどその講師のもとへ毎週末勉強に通い、大学院でも学んだ。「自分が考える独自のプログラムで教えたいと思いました。すんなり踏み出せたわけではないです」。

家庭では1歳と6歳の男の子のお母さん。以前はご飯も炊けなかったという夫だが、今は協力して家事、育児にあたっている。機会があれば子どもを講演に連れて行き、自分が講師をしている姿を見せたい。「ママかっこいい!」という言葉がうれしい。自分の得た収入が、習い事や家族旅行の費用になることも子どもに話す。すると「もっと働いてきて!」とも。

どんなにハードな毎日かと思いきや、「すごくがんばっているという意識は、全然ないんです(笑)」。優先順位が一番は子ども、残りを最大限、自分の時間にします。そのため、毎朝、子どもが起きるまでの間にパソコンに向かう、やっておきたいことを手帳に書き込む、思いついたことをいつでもメモできるように大きいふせんを持ち歩くなど、工夫を欠かさない。「できなかったことではなく、できたことに目を向けるようにしています」。自ら心のコントロールを実践している。

「介護、医療現場でのサポートを始めたところです。不登校、ニートなど問題を抱える方、犯罪被害者など、たくさんのひとに関わっていきたくです」とこれからの目標を話す加藤さん。ポノ・ポノ読者へメッセージをお願いした。「女性はどの人もすごい力をもっています。自分の存在価値を値引きしない。それから、社会に自分を合わせるのではなく、社会の枠にとらわれない。そうすれば、大きな可能性を発揮できると思います」。加藤さんの今の活躍がこの言葉を証明している。

### 編集に携わって

この冊子は「ポノ・ポノ」vol.14 編集会議の市民編集員がつくりました。

池島可奈子:「男女」の問題にして「男女の問題」にあらず。ここにたどり着くまでが長かった…。共に悩み歩んでくれた仲間へ感謝!

菅野美乃里:子どもが昼寝している間と夫の就寝した後は自分の時間。今回、ポノ・ポノに関わって得たのは、効率良い時間の使い方も!?

高倉美保子:本当に伝えたい言葉に絞り込むまで眠れぬ夜も?でも、みんなで協力し合い、何とか形になりました。人とのつながりに感謝。

田頭文子:何度も迷子になり、横道にそれたり、同じ所をぐるぐる。でも遠回りしたお陰で、宝物をたくさん手に入れました♪さあ出発!

宮城由香:「男女共同参画」という視点を育て、以前と世の中が違って見えます!この驚きを自分の新たなパワーにしていこう!

ハワイ語の「PONO」(意味は、正しさ、幸福、繁栄など)に由来します。2つ並べて「ポノ・ポノ」と声に出してみたときの響きが親しみやすいでしょう!?

「ポノ・ポノ」の意味

# 自分も相手も大切にできる会話って!?

## — 心の距離を縮めるために

**I (アイ) メッセージで伝えよう!**

アサーティブなコミュニケーションとは、具体的にどのようにすればよいのでしょうか。自分の気持ちを伝えるとき、**I (アイ) メッセージ**という手法があります。「あなた」ではなく、「私」を主語にして、自分の気持ちを感じたまま伝えます。たとえば「(私は)・・・と思う」「(私は)・・・してほしい」といいます。

伝えたいことを具体的にハッキリさせると、受け止めやすい言葉として聴くことができます。言葉の使い方だけで、自分も相手も大切にできる会話になるのです。お互い非難し合うことなく、このように気持ちの良い会話ができれば、心の距離も縮まることでしょう。まずはひと呼吸置いて、I (アイ) メッセージを取り入れてみましょう。

参考文献:「図解 自分の気持ちをきちんと伝える>技術」平木 典子 (PHP研究所) / 「おんなごころ おとごころ おんなとおとごころをつなぐ 12章 こころのちから」岩井 美代子 (ワニブックス)

## うらやす NOW

浦安市では、昨年「子育てケアマネジャー」が誕生し、現在8名の方が相談員として活躍しています。全国でもめずらしいこの取り組みについて、子ども家庭課の方にお話をうかがいました。

地域の子育て力が低下していると言われる今、子育てについて、身近な人に話すように気軽に相談できる場所が必要であると考えました。そこで専門家ではなく、あえて市民の中から、浦安市独自の「子育てケアマネジャー」を養成しました。「子育てケアマネジャー」が相談を受ける窓口として、昨年子育て支援センター内に「子育て相談室」を開設。さらに今年五月には、こども部がある市役所第三庁舎入口に「子育て総合窓口」を開設しました。悩みを抱える子どもと家にもりがちな方でも、申請手続き等は来庁されますから、より多くの方に利用していただくと期待しています。

■子育てケアマネジャーからひと言  
相談者の気持ちに寄り添い、初めての方でも話しやすいように心がけています。「こんなことで相談していいんですか」とよく聞かれますが、どんな些細なことでもいいんです。話をすることで楽になったり、少しでもお役に立てるなら、本意にうれしくことです。相談業務をとおして、私たちもさまざまなことを吸収させてもらっているんです。ここで解決できないことは、専門部署などへの紹介も行っていきます。どこに相談していいかわからないときも、ぜひ気軽に安心して利用してください。



子育て相談室 子育て総合窓口  
相談専用電話 047-306-3715

月～金曜日 午前9時～12時 午後1時～4時 (祝日、年末年始を除く) ※電話・面談とも予約不要