

## 事業報告書

日時	令和2年12月5日(土) 14:00~16:00
目的	男女共同参画社会の実現のため、自分の思いと、相手の気持ちの双方を尊重するコミュニケーション能力が必要である。新型コロナウイルス感染拡大防止による外出自粛の影響で、心身ともにストレスや不安などを抱えている家庭が増加しているため、より一層コミュニケーション能力が必要となっている。今回の講座では、心理学という視点から一緒に生活するパートナーや周囲の人と円滑な人間関係の構築に役立てることを目的とする。
対象	興味のある方
講師	片本 恵利 氏 (沖縄国際大学総合文化学部人間福祉学科教授)
会場	ているる3F 研修室1・2
参加者数	16名 (男性4名 女性12名)
講演内容(概要)	<p><b>第1部「パートナーへの不安が起こるわけ」</b></p> <p>まず、受講者に「男性のナゾ」「女性のナゾ」を1つ選んで記入してもらい、片本先生が回りながら、読み上げてもらい、各々のナゾを共有しました。その後、講話の中でナゾについて解説していました。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"></div> <p>(以下、一部抜粋)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>◆男女の違いの理由①(脳を含む)身体の違い説 ②人類歴史的経緯の名残説 ③ある人が属する集団の考える「男らしさ・女らしさ」の影響説</li><li>◆性別は「陸続き」でも、あなたとパートナーは身体も脳も違う。同じ体験をしても、①全然違うように見ている ②全然違う考え方を。恋愛や結婚は、幸せへの片道切符ではありません。</li><li>◆出産で妻の愛情は「リセット」される?! 出産で母親は少なくとも一瞬は野生モードに! ホルモンを侮るべからず! エストロゲンは、妊娠中多く、出産・更年期で激減し、産後や更年期の強烈な不安・孤独を感じる。オキシトシンは、出産で激増し、子供を守って絆を強める幸せ。同時に「子どもを守れ→敵は徹底的に排除せよ!」と指令が出る。</li><li>◆パートナーはお互いにstranger(異人、異類、了解不能のもの)です! パートナーは、あなたの気持ちを察しません。パートナーは、例えば結婚や子どもができたことによつてすぐには成長しませんし、あなたの思うようには変わりません。</li></ul> <p><b>第2部「パートナーと人生を歩むこと」</b></p> <p>ワークを通して、1週間の過ごし方を見える化し、家族との会話や家事分担などを考える時間になりました。パートナーへの対応のコツは、パートナーを「アルマジロ」に例えながら、ユーモアあふれる事例を教えてもらいました。</p>



(以下、一部抜粋)

◆ワーク「1週間、どう過ごしていますか・・・？」1週間の仕事、家事、家族との会話など、どう過ごしているか色塗りを行いました。家事分担、会話を16分増やすと、収入アップ効果！？

◆パートナーへの対応のコツ ①「違い」を知る ②「対話」をする

“I” message (アイメッセージ) で話そう = 「私は」 + 「私の気持ち」

→主観的でいいんです。事実かどうか(相手の間違い)は問題にしないのがコツ！

「共感」=相手の気持ちの存在を認めること

→「賛成」とは違う。「解決」しなくていいんです。

◆わたしが好きになったあの人が私の人生にもたらすものは成長せずにはいられない生き物。

(自由記載欄より抜粋)

・1週間のスケジュールを作成して、何をしているか分からない時間があったので、見直す必要があると思いました。

参  
加  
者  
の  
声

・くだけた口調でわかりやすかったです。女性の考え方、行動について興味がわきました。ちょっとした言葉の工夫によって夫婦のすれちがいが改善されるように思います。

・講話がテンポよく進み、事例をまぜながら話して頂き、話しの内容が理解しやすかった。有意義な時間ありがとうございました。又、機会があればお目にかかりたいです。アルマジロのくだり・・・先生の話しおもしろかったです。心が軽くなりました！

主催等 主催：(公財)おきなわ女性財団