



2007年春号

地球

男女が共に生きる情報紙 VOL.72



●● 伝えたい、受けとめたい コミュニケーション ●●

殺伐としてドキッとするニュースが飛び込んできます。
彼と彼女・親子・夫婦の関係をもう一度、考えてみませんか？

もくじ

- 親子のコミュニケーションは、とれていますか？
- コミュニケーションにひそむ暴力
- 電子メールでの上手なコミュニケーションは？
- インフォメーション

親子のコミュニケーションは、とれていませんか？

いじめの問題、学級崩壊、反抗期、自殺、少年犯罪の問題が起ると、「どういう育て方をしているのだろう」「親の責任だ」など、かならず親は責任を問われます。

でも、正しい子どもの育て方、コミュニケーションのとり方を誰が教えてくれたのでしょうか。親業の創始者トマス・ゴードンの「親は職業である」という言葉を引用するまでもなく、子どもを一人の人間として育てるのは、そんなに簡単なことではありません。そこで、親と子の上手なコミュニケーションのとり方について、親業インストラクターの松永美佐寿さんにお話をうかがってみました。

親業とは？

1962年アメリカで臨床心理学者トマス・ゴードンによって考えられました。カウンセラーの手法を子育てに応用したもので、日本へは、1977年に近藤千恵氏によって紹介され、現在、世界中でも多くの人が、この方法を学んでいます。

よく「子どもの話を聞きましょ」という言葉を耳にしますが、どうやって話を聞けばいいのでしょうか？

子どもが問題を抱えているとき、親は、つい「なんで？」「どうして？」と聞いてしまいがちです。すると、ますます子どもは、口を閉ざしてしまうことがあると思います。これは、コミュニケーションを阻害する12の対応の一つだからです。

12の対応には、例えば、「よくやった・そのとおりだ」（賞賛・同意）、「早く勉強しなさい（命令）」、「こんなことしたら～になっちゃうよ（脅迫）」、「～したらいいんじゃない？（提案）」、「ダメね（非難）」、「誰がやった？（尋問）」等があります。多分、どれも心当たりがあるはずです。でも、子どもが問題を抱えている場合には、使わない方がいいのです。子どもが自分の悩みや問題を自分で解決する手助けにはならないからです。

では、どうしたらいいのでしょうか？

問題の所有者が誰かによって、親の対応が違ってきます。問題を子どもが持っているか？ 親が持っているか？ 子どもの話を聞いた方がいいときと、親がきちんと話した方がいいときがあります。

子どもが悩みを抱えているなら、それは子どもが問題を持っていることとなります。例えば「学校へ行きたくない」と言ったようなとき、あるいは落ち込んでいるなど何かサインがあったときには、能動的な聞き方をします。

一方、子どもの行動に対して親が困ったなと感じた時は、親が問題を抱えていることとなります。例えば、子どもが聞いているCDの音がうるさいというような場合です。この場合は、わたしメッセージという言い方をして、子どもの行動が親に対してどういう影響を与え、それによってどういう気持ちになっているかを伝えます。

行動の四角形		方法
子どもが問題を持つ	子どもは問題を持っている。何かサインが出る。	●能動的な聞き方 子どもが自分で問題を解決するのを助ける。
問題なし	子どもも親も問題を持っていない。	お互いにありのままにいられる。さらに関係を深める。
親が問題を持つ	親が困ったなと感じる子どもの行動。親が問題を持っている。	●わたしメッセージ 親の率直な気持ちを伝える。

能動的な聞き方とは、どういうことですか？

子どもが問題を抱えているときは、子どもの話を聞きましょ。それが、子ども自身が自分の問題を自分で解決することを支援することになるからです。悩みを話すことで、解決の第一歩を踏み出すことができるのです。

そのためにはまず黙って聞くこと。そして、「そうなんだ…」「ふーん…」というような相づちをうつこと。「もっと聞きたいなあ」など話しを促す言葉をかけます。こうした聞く姿勢をもった上で、さらに能動的な聞き方をします。能動的な聞き方というのは、プロのカウンセラーが使うスキルです。ひとりで言うなら、子どもから白いボールが投げられたら、親も白いボールを返すということです。

例えば、子どもが「つらい」と言ったら「つらいね」と返します。「つらい」という子どもの思いをちゃんと受け取ったよということ伝えるわけです。「このくらいどうってことはないよ」というのは、先にお話した12の対応の一つなのです。子どもの気持ちを受け入れて、その気持ちに心から共感して聞くことが、能動的な聞き方なんです。

わたしメッセージとは？

親が問題を持っている場合は、わたしメッセージで、親の気持ちを伝えます。わたしメッセージとは、「私」を主語にして素直な、率直な自分の気持ちを相手に伝えることです。

例えば、帰りが遅かった娘に対して、「どうして遅かったの？ 何時だと思ってるの！」は、あなたメッセージです。わたしメッセージは、「帰りが遅くてすごく心配したよ」となるわけです。

あなたメッセージだと……



わたしメッセージだと……



トマス・ゴードンの本に親業をきちんと実行すれば、反抗期は、ないと書いてあったのですが……

思春期の反抗期は、親から自立していこうというときですから、価値観の対立はあります。我が家にも思春期の息子がいるので、実感しているところです(笑)。でも、親業でコミュニケーションをとってれば、「あなたのことを大切に思っているよ」というメッセージが伝わっているはずですから、そんなにひどいことにはならないのでは。事件につながるようなことにはならないと、私は思います。

この取材をきっかけに関係書籍を読み始めて一週間、子どもが「お母さん優しくなったみたい」とぼつりと言った。確かな手ごたえを感じた。いつでも話を聞けるニュートラルな心の状態こそ男女共同参画社会の基本にも通じているのだと言えないだろうか……。

(川辺 記)

(参考資料) トマス・ゴードン著「親業」大和書房・近藤千恵著「子育てまんが・素敵なお母さんになるシンプルな3つの方法」

コミュニケーションに ひそむ暴力

DV(ドメスティック・バイオレンス)を知っていますか？直訳するとdomestic(家庭内の)violence(暴力)ですが、最近では「夫婦やパートナー間など、親密な関係にある、またはあった関係の中でふるわれる暴力」というとらえ方が一般的になっています。

今から28年前、私が大学生だったとき、知人の男性が同棲している彼女に暴力をふるっていました。頬を何度もたたいている現場に遭遇したとき、「ひどい」「信じられない」と思いながらも、暴力を受けている彼女自身も私も周囲の友だちも、その行為が犯罪につながるものだという認識はありませんでした。普段はとっても仲よしの二人だったのです。今から思えば、そのように見えただけなのかもしれません。

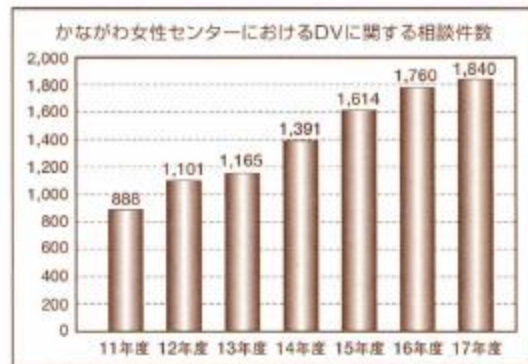
周囲の男性たちの中には「ひっぱいた方がカワイイ女になる」などと言う人もいました。「そんなのおかしい」と反発しながらも、「私はそんな男とは絶対につき合わないぞ」と決意を固めるくらいが精一杯。そういうことを言っている男性に、「その考え方はおかしい」とは、何となく言えない雰囲気が当時はあったように思います。

私に勇気がなかっただけかもしれません。でも、「配偶者からの暴力の防止及び被害者の保護に関する法律」(2001年施行・2004年改正)がきちんと制定され、「DV

は犯罪である」という認識が広がってきた今は、やはり違う空気が流れていたことは確かです。

DVに対する認識が広がってきたこともあってか、DVセンターに寄せられるDV相談件数は年々増えています。全国の総数でみると平成14年度では35,943件だったのが平成17年度では52,145件。身近なところで、かながわ女性センターにおけるDVに関する相談件数を見ても(下図表参照)、年々増えていることがわかります。

長い間、誰にも言えず一人で抱え込んできた年輩の方が、相談されるケースもあるそうです。



資料：かながわ女性センター提供

精神的、性的な暴力もある

暴力は、殴る蹴るといった身体的なものだけではなく、内閣府の「配偶者からの暴力被害者支援情報」(ホー

ムページ)によれば、大声でどなる／「誰のおかげで生活できるんだ」などと言う／実家や友人とつき合うのを制限したり、電話や手紙を細かくチェックしたりする／生活費を減さないなどの精神的なもの。また、嫌がっているのに性的行為を強要する／中絶を強要する／避妊に協力しないといった性的なことも、暴力の事例として紹介されています。

また、性生後もコミュニケーションの一つとらえていた妻が夫に求めたら、非難され、傷ついて誰にも相談できず悶々と苦しんでいるという話を聞いたことがあります。これもダメージが大きければ暴力といえるのかもしれませんが。

女性からの相談を受けている相談員の方によると、最近、精神的な暴力や性的な暴力に関する相談が増えてきたということです。

人格を否定されるようなことを言われ続け、日常生活ができなくなるほどつらい……。メールをチェックされたり、まったく自由がない生活を強いられているうちに、精神的に追い詰められて精神科に行こうか迷っている……。sexの強要や彼が避妊に協力しないため何度も中絶している……。こうした状況に悩み、苦しんでいる女性たちがたくさんいます。「一人で悩まないで。DVと思わなくても、おかしいと感じたら相談してみしてほしい」と相談員の方はいいます。

私は、若い頃からお互いを尊重する対等な関係を保つためのコミュニケーションの取り方を学ぶことが、ゆくゆくは、支配・非支配の関係であるDVを減らす鍵になるのではないかと思います。

それには、自分の気持ちを「メッセージ(私は○○だと思う 私は○○だと感じる など)の中で、素直に伝えられるようになるとともに、相手の言葉にも耳を傾けるような話し方や聞き方が出来たら、夫婦やパートナー間の関係を変えていくことが出来るように思います。

男だからこうあるべしとか、女だからこうでなければならぬといった、男女のあり方の偏った見方を見直すこと。そして、身近な人だからついおろそかになるけれど、身近な人だからこそ、相手を尊重するコミュニケーションがとても大事なことになるのだと、改めて実感しました。

(松永 記)



女性に対する暴力根絶のためのシンボルマーク

どんな小さな悩みでも一人で抱え込まずに話してみませんか？
まずは電話してみましょう。女性のための相談窓口があります。

◆藤沢市の相談窓口

福祉事務所(婦人相談員)
TEL 0466-25-1111 内線 3261

相談日 月～金曜日(休・祝日除く)
9:00～12:00/13:00～16:00

福祉保健総合相談室
TEL 0466-25-1111 内線 3250

相談日 月～金曜日(休・祝日除く) 8:30～17:00

人権相談 TEL 0466-25-1111 内線 2577

相談日 金曜日(休・祝日除く) 13:00～16:00

◆神奈川県相談窓口(配偶者暴力相談支援センター)

かながわ女性センター TEL 0466-27-9799(直通)

相談日
火～日曜日(火・水・木曜日が祝日の場合は休み)
※金・土・日曜日が祝日の場合は相談日とし、次の火曜日は休み
9:00～12:00/13:00～17:00
(木曜日は12:00まで)

かながわ県民センター TEL 045-313-0745(直通)

相談日 月～金曜日(祝日の金曜日を除く)
9:00～21:00(来所相談は17:00まで)

〈参考資料〉

- 内閣府 配偶者からの暴力被害者支援情報サイト
<http://www.gender.go.jp/e-vaw/index.html>
- 「デートDV防止プログラム実施者向けワークブック」
山口のりこ著 梨の木舎

★★★ 電子メールでの上手なコミュニケーションは？

携帯電話とか電子メールなんて考えられなかった遠い昔、学校の先生からこんなことを教えられたことを懐かしく思い出します。

「電話というのは、お互いの表情が見えないのだからよくよく注意して、相手を考えて話すように」

ところが現在は、相手からのメールに憤慨し、すぐ電話で問いただし、納得しあったという経験を知人から聞きました。このように電話で話しをすることにより解決したのだから、メール文が受信者に理解されていなかったこととなります。つまり、その昔注意が必要だった電話よりも、もっと注意を必要とするメールの時代に私たちは生活しています。



暖かい口調や謙虚に詫びているのかもしれない雰囲気、なかなか伝わってこない画一的な活字の世界がメールです。話せば簡単なことも、書くというのは一苦労で「一言が足りなかった」ためにお互いの解釈が異なり、大きな誤解を招き、その結果、仕事や友情に支障をきたすことも。

と！この原稿を書いているまさにこの時、私の携帯メールの着信音が……！

「みんなで美術館へ行く日が×月○日に決まりました」

えっ？その日はOKと書いてなかったはずだが……。自分が送信したメールを確認すると、

私の予定は下記の通りです。

○・・・×/×・×/×・×/×

私は都合の悪い日が10日で、いい日が5日だったので、少ない方を書いた方が相手にとってわかりやすいと思い、○をOKの意味として書いて送ったのを、相手は予定のある日として受け取ったのでした。私も○は書いたが「都合のよい日」とは書かなかったことは「一言足りなかった」と反省。多分電話で約束したらこんなことは起こらなかったでしょう。



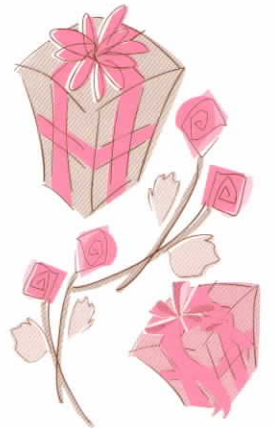
また、メールでのバトルを目にしたたり聞いたりすることがよくあります。

メールは連絡には本当に便利な連絡手段だと思いますが、意見を言い合うとちょっとの食い違いがどんどん膨らんで収まらなくなり、「裁判所で白黒をつけよう……」とまでなりそうになったという話を聞いたことがあります。

それで私自身は、「メールは連絡に使用し、意見はなるべく控え、直接話して相手に伝えるようにしましょう。どうしてもメールで伝えたい時は、一呼吸置き、受け取った側に立って考える冷静さを忘れないように心がけよう」と肝に銘じています。

ある女性は一泊二日の研修会に参加した後、その中の一人から自分を中傷するメールを大勢の方に流されたそうです。彼女は思い当たる事がなかったので、ひどく傷つき、その活動をやめるか続けるかまで深刻に悩んだそうですが「返信」はしなかったそうです。そのうちに周囲はだんだんと、発信者に問題があるのだと気づき、彼女を理解してくれるようになりやっと落ちついたということでした。「返信」をせず、じっと我慢した彼女を、私はとても賢い人だと思いました。やはりメールも「沈黙は金」のようです。

また、最近のことですが、私は身内の者にプレゼントを送ったら、たった一行の事務的なメールが返ってきて、腹が立ったことがありました。でも、他の方から「通じたんだからいいじゃない」といわれ、「あ～それもありがー」と思いながら、自分だったらそうはしないだろうと思っています。



このようにコミュニケーションを上手にするのは永遠の課題であり、難しいけれど表現力のほかにお互いの心のありようで解決できる時もあると思います。

般若心経に「苦しいということは、自分の思い通りにならないことを自分の思い通りにしようとするから苦しくなるのである。思い通りにしなければいい」という教えがあります。「こだわらなければ地下鉄の騒音でも眠ることもできるのです」というお話を聞いた時、これがコミュニケーションの原点かもしれないと思いました。

(追記)

「あなたからメールの返事が来ないんだけど、今度の集会はどうするんですか？」

と私に電話が入った。

「えーっ、そんなメールみてませんよっ！」

……私のアドレス変更の知らせを相手は変更してなかったのが原因でした。

次から次と、「おーこわ！ 用心、用心」

(井戸 記)

男女共同参画課からのお知らせ

「共に生きるフォーラムふじさわ2007」 実行委員について

男女共同参画社会の実現に向けて、男女共同参画問題についての認識を深め合うフォーラムを毎年開催しています。
2005年は、落語家 桂文也氏の講演と落語。
2006年は、ニュースキャスター 蟹瀬誠一氏の講演会でした。
2007年のフォーラムは、秋頃開催予定です。
次回のフォーラムの企画、運営に参加してみませんか？
詳しくは、広報ふじさわ4月10日号に掲載いたします。
ご応募お待ちしております。

- 対象：市内在住20歳以上、70歳未満の方 8名程度(選考)
- 任期：5月から2008年3月31日まで

広告を募集します!

- 本紙「かがやけ地球」インフォメーション欄(ページ下)
- 発行回数：6月・9月・1月・3月 の年4回
- 発行部数：毎号 5,000部
- 配布方法：市内の公共施設、金融機関等(HPへの掲載)
- 募集枠数：サイズ：5枠(抽選) 1枠 4.5cm×9cm
- 掲載料金：1枠 5,000円
- 申込み・問い合わせ：4/13(金)までに男女共同参画課へ
※一定の規制項目(政治・宗教・風俗営業等)があります。

かがやけ地球は市民の編集員さんの企画・運営によって、
年4回発行しています。

編集スタッフ：井戸 君江
川辺 裕子
松永 美佐寿



湘南が好き 地球が大好き



ふれあいのひろば

フジサワ名店ビル

☎0120-111-391 ☎23-0111(代)

<http://www.fujisawa-meiten.com>

労働会館の講座

申込み・問合せ ☎ 26-7811

就職支援セミナー

- 内容：就職のプロセス、適職選択、応募書類の書き方、面接対策ほか
- 日時：5/8、6/5(両日火曜日)
 - ① 正社員希望者対象……………13:00~17:00
 - ② パート・アルバイト希望者対象……………10:00~12:00
- 対象：市内在住または在勤で就職・転職を希望する方、各36人
- 申込み：広報ふじさわ各月10日号に掲載

就職支援個別カウンセリング

- 内容：就労に向けた相談に個別にアドバイスします。
- 日時：4/19、26、5/10、17、24、31、6/7、14、21、28
(全木曜日)
各月最終日は13:00~18:45 それ以外の日は、
10:00~16:45 一人1時間程度
- 対象：市内在住または在勤で就職・転職を希望する方、各5人
- 申込み：広報ふじさわ各月10日号に掲載

公民館の主な催し

問合せ・申込みは各公民館へ

善友学級

善行公民館 ☎ 81-4431

- 内容：学習や運動などをおとしての仲間づくりの機会
- 日時：5/17~2008年3/6 原則として第1、3木曜日
13:30~15:30
- 対象：おおむね65歳以上54名
- 申込み：4/23(月)から電話または来館(善行地区優先)

ハーモニカをはじめよう

善行公民館 ☎ 81-4431

- 内容：耳なじんだ曲をハーモニカ演奏で楽しむ
- 日時：5/15、29、6/5、19、7/3、17(全火曜日) 全6回
10:00~12:00
- 会場：おおむね60歳以上
- 申込み：4/16(月)から電話または来館

inamotoya.com



アクティブミセスからシニアまでの
快適生活をサポートする
ユニバーサルファッション・ショップ

オシャレで、着心地の良い服を
豊富に取り揃え、
皆様のご来店お待ちしております。

日経流通新聞、暮らしの手帖、
テレビ朝日などの掲載店

藤沢さいか屋2F・JR藤沢駅北口すぐ TEL & FAX 0466-22-3109

藤沢・茅ヶ崎・寒川“湘南”がエリアのFM放送局



<http://www.radioshonan.co.jp>

STUDIO FAX No.0466-29-2121