

Sophia

ソフィア ～知恵(ギリシャ語)～

特集

P.2-3

傾聴—けいちょう—
でコミュニケーションを深めよう!



Wリボンプロジェクト in すいた 2023 — P.4-5

- シアター「共に歩く」
- 大人に知ってほしい
あらゆる暴力から子どもの心と体を守るCAPプログラム
- まなぼう! 親子のモヤモヤ解決メソッド など

講座レポート — P.6

- 自分の身体をセルフケア
～身体の歪み、こり、痛み、予防改善・女性の筋トレ～

情報ライブラリー — P.7

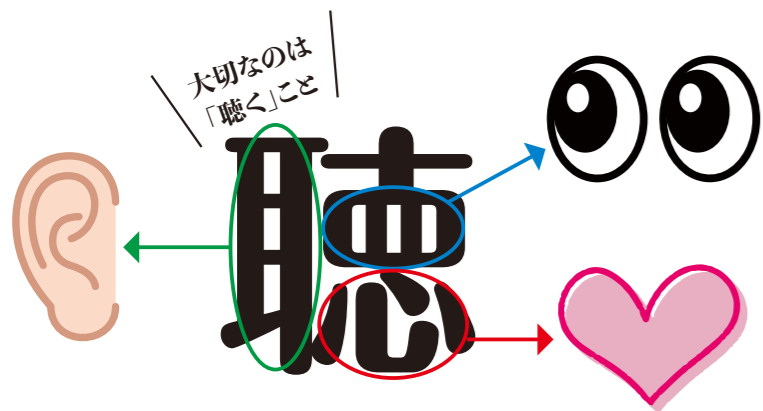
- ソフィアスタッフのおすすめ図書

傾聴

—けいちょう— でコミュニケーションを深めよう!



傾聴とは、相手の気持ちに寄り添い、共感しながら話を聴くこと。もともとはカウンセリングの手法ですが、円滑なコミュニケーションにも効果を発揮します。身近な人とのより良い関係づくりのために、傾聴を取り入れてみませんか?



傾聴の主役は話し手です

傾聴するときのポイント

リラックスした雰囲気

おおらかな気持ちで、相手の話に耳を傾けることを心がけましょう。姿勢は少し前のめりにし、「あなたの話に興味がある」ということを示します。時計やスマートフォンを気にしたり、視線をあちこちに向けたりすると話し手が不安になるので控えましょう。

さえぎらない・否定しない

興味のある話題や自分と違う意見の場合は、つい口を挟みたくなりますが、傾聴では相手の話が終わるまで聴き切ることが原則です。自分の意見や考えは一旦後ろに置いて、「こんな考えもあるんだな」と聞き役に徹しましょう。

うなずき・相づち

聴き手の反応がないと、話し手は不安になります。話の切れ目にうなずきを入れ、話を聴いていることを伝えましょう。「うん」「そう」「ええ」「なるほど」など短い相づちを入れると、会話にリズムが出てより話しやすくなります。

繰り返し・言い換え

話し手の感情が表れている言葉が出てきたら、そこに注目し、聴き手も繰り返しましょう。例えば「悲しかったんですよ」と言われたら、「悲しかったんですね」と返します。単調になりそうときは、「つらかったんですね」など同じ意味合いの別の言葉で言い換えてみてください。

認める・褒める

人は認められ、褒められるとうれしいものです。少しでも「いいなあ」と思う部分があったら、素直に褒めましょう。表面的なことだけでなく、その人自身に対する言葉がより心に響きます。【例】そのブローチいいですね→× そのブローチあなたによく似合いますね→○

話を深める質問

話し手をより理解したり、問題をはっきりさせたりするには、質問が効果的です。「そのときどのように感じましたか」と聞いてみて、相手が返事に困るようなら、「がっかりしましたか、それとも腹が立ちましたか」など具体的に聞いてみましょう。

傾聴では「きく」を区別しています。

- 聞く…相手の話を耳に入れる。
- 訊く…質問したり、尋問したりする。
- 聴く…「耳」と「目」と「心」を使って相手の心に寄り添う。

傾聴すると、こんないいことが

パートナー・親子などとの関係に生かすことができます

会話が増える・信頼関係が築ける

話し手



- 気持ちがスッキリする。
- 孤独感から解放され、意欲が向上する。
- 想いを言葉にすることで、自身にも気づきがある。

聴き手



- 相手の気持ちを理解でき、力になれる。
- 相手も自分の話を聴いてくれるようになる。
- 聴くことで自分も成長できる。

身近な人への傾聴は、知識があっても難しいものです。「大切な話なんだけど」と言われたときや、愚痴が多いと感じたとき、疲れていそうなどきに傾聴するといい関係が築けますよ。

あなたも聴いてもらいませんか デュオの傾聴カフェ

全国でも珍しい

利用者のお話をお聴きするのは、ボランティア団体の『吹田傾聴「ほほえみ」』さんです。研修を受けた、明るく朗らかなメンバーがお待ちしています。

デュオの傾聴事業は、平成27年にスタートし、その時から「ほほえみ」さんが担当しています。当初はDV被害者の家庭訪問事業だけでしたが、「居場所づくりも必要なのは」との考えから傾聴カフェ・傾聴電話がメインになり、現在は、それぞれ月1回開催しています。

吹田傾聴「ほほえみ」インタビュー

- やって良かったことは
不安そうにいられた方が、晴れやかな表情でお帰りになるのを見ることがうれしくなります。
- 心がけていることは
傾聴においては守秘義務が大切です。ここで聴きしたことは、一切外では話しません。
話を聴くときには、「～すべき」といった固定観念にとらわれないように、また自分の尺度で物事を判断しないように気を付けています。
- ソフィアの読者にメッセージ!
言葉にしにくい想いや悩みを口に出すだけで、気持ちの整理ができてスッキリします。深刻な話はもちろん、ちょっとした愚痴、楽しかったことや良かったことも聴かせてください。気軽にお話しにいらっしやいませんか。



季節の花が飾られ、とても和やかな雰囲気です。

人の話を聴くことはとてもエネルギーを使います。時には、あなたの気持ちを聴いてもらって、元気をチャージしませんか。誰かに話を聴いてもらいたい時にお気軽にお立ち寄りください。

- 利用者の感想
引越してきたばかりで不安なことも多く、ふらっと立ち寄った傾聴カフェ。温かく迎えられ、話を聴いてもらっているうちに、心の中に安ど感が生まれました。気軽に入れる場所があって良かったなと思います。

傾聴カフェの最新情報はここから



予約不要 子供連れ歓迎
無料 女性のみ

傾聴電話 電話でもお話をお聴きしています。

毎月第3木曜日 15:00～17:00

☎06-6337-3338

参考文献

●あなたもゲートキーパーに! 大切な人の悩みに気づく、支える-政府広報オンライン ●一目でわかる傾聴ボランティア-鈴木 絹英/編 工藤 ケン/文・画 NHK出版(図書コーナーで紹介) ●子ども・パートナーの心を開く「聴く力」-辰 由加/著 秀和システム ●プロカウンセラーが教える 場面別 傾聴術レッスン-古宮 昇/著 ナツメ社

Wリボンプロジェクト in すいた 2023を開催しました



吹田市では、女性に対するあらゆる暴力根絶のシンボルである「パープルリボン」と児童虐待防止のシンボルである「オレンジリボン」を組み合わせ、吹田市が独自に考案した「W(ダブル)リボンマーク」を旗印に、「暴力のない安心安全のまち、すいた」の実現を目指すWリボンプロジェクトに取り組んでいます。

特に、女性に対する暴力をなくす運動期間(11月12日～25日)と児童虐待防止推進月間(11月)である11月に、講演会や講座・啓発運動などを集中的に行っています。

ライトアップ Wリボンカラーライトアップ 11/1～10

EXPOCITYにある日本一の高さを誇る観覧車OSAKA WHEELをWリボンカラーのパープルとオレンジにライトアップ!

夜空に輝く美しい色で暴力のないまちを呼びかけました。



Wリボンシアター

「共に歩く」(2014年 日本) 11/17

両親から愛されずに育った女性、自傷癖のある子供など、つらくても離れられないさまざまな家族を描いた人間ドラマ。

●参加者の感想

「共依存」という言葉を初めて知りました。考えさせられる内容でした。

ガンバ大阪×Wリボン

ガンバ大阪とコラボレーションしたポスターを作成。市内公共施設や学校に掲示し、Wリボンプロジェクトを啓発しました。



Wリボンプロジェクト基金

DVや児童虐待防止のための事業に活用します。



Wリボンバッジ(1個300円)を男女共同参画センター・人権政策室(本庁舎1階)で販売しています。売上金の一部は同基金に積み立てられます。



相談機関

- すいたストップDVステーション (DV相談室) ☎06-6310-7113 9:00～17:30(土・日・祝日・12/29～1/3を除く)
- DV相談プラス(内閣府) ☎0120-279-889(つながりやく) 24時間・365日



- 吹田市家庭児童相談専用電話 ☎06-6384-1663 9:00～17:30 (土・日・祝日・12/29～1/3を除く)
- 児童相談所虐待対応ダイヤル(こども家庭庁) ☎189(いちやく) 24時間・365日



講演会

大人に知ってほしい あらゆる暴力から子どもの心と体を守る CAPプログラム 11/5



講師 田上 時子さん
NPO法人 女性と子どものエンパワメント関西 理事長

「CAPプログラム」は、いじめや誘拐、性暴力などあらゆる暴力から自分を守る方法を子供たちに伝えるプログラムです。子供への暴力や虐待についての田上さんの講義のあと、「女性と子どものエンパワメント関西」のメンバーによる、小学生向けプログラムの一部実演がありました。被害にあった場合のロールプレイを含むもので、受講者は小学生になった気持ちで「自分ならどうするか」などを考えました。子供を守るために何ができるかを学ぶよい機会になりました。



受講者の感想

“NO(いやと言う)GO(その場を離れる)TELL(誰かに伝える)”をすぐに自分の子供に伝えようと思いました。

「子供を守るために」と思い参加しましたが、それより大切な「子供の力を引き出し、信じること」の大切さを知りました。

学んだことをこれからの子供への関わり方に生かしていきます。このワークショップを自分の子供に受けてほしいと思いました。

子供が持っている3つの権利、**「安心、自信、自由」**をジェスチャー付きで声にしました。

講演会(家庭児童相談室) まなぼう! 親子のモヤモヤ解決メソッド 11/11

「子供のみなさん! お父さん、お母さん! 親子で話しづらいこと、モヤモヤすることありませんか?」との呼びかけのもと『こども六法』『悩み相談クエスト』の著者、山崎聡一郎さんによる解決方法をテーマにした講演会を開催しました。

講演では、いじめにあったときの対処法や、親子間の約束などのお話をお聞きしました。

受講者の感想

- いじめにあったとき「証拠を残す」というのは、できるかどうか分からないけど、何かあったのために覚えておきたいと思いました。(小4)
- いじめにあったらどうすればいいか分かりました。自己紹介の話が楽しかったです。(小3)
- 「大人忙しすぎる問題」「時代遅れ問題」ドキッとしました。知識をアップデートして、子供が自分から話したいと思える大人でいたいと思いました。(小学生保護者)



講師 山崎 聡一郎さん
教育研究者、ミュージカル俳優など



自分の身体をセルフケア ～ 身体の歪み、こり、痛み、予防改善・女性の筋トレ～

全2回講座
10/25・11/1開催

年齢による女性の身体の変化を正しく知ることは大切です。今回、講座を2回に分け、1回目は女性特有の更年期症状や女性のがんなどについてお話を伺いました。2回目は不調が起こりにくい身体作りのために、実際に身体を動かしながらセルフケア方法を学びました。

1回目：10/25

自分の身体の仕組みや変化に気付き、早めに対処

《講師》吹田市健康医療部成人保健課職員

更年期・骨粗しょう症・女性のがん(子宮がん・乳がん)について知り、健康のための検診、食事や生活習慣の大切さを学びました。

2回目：11/1

家でもできる、誰でもできる身体メンテナンス ～ 身体の歪み、こり、痛み、予防改善・女性の筋トレ～

《講師》池端 裕子さん(健康運動指導士)

体操やウォーキングなど家でできるさまざまなセルフケア方法を学びました。



池端さんは「からだところの健康づくり、仲間づくり、幸せ人づくり」をコンセプトに、健康に関する研修会、講演などを行っています。



いすに座ってできるセルフケア



歩くときも姿勢や足に意識を



緊張も解け、笑顔も声も自然に出ていました

受講者の感想

- 年齢に合った対処方法をいろんな面から教えていただいてよかったです。
- すぐに実践できるものばかりでこれからは楽しみです。
- 最近、運動不足で筋肉が少なくなったとずっと不安でした。今日教えていただいたことを日々の生活に取り入れて安心して過ごしたいです。

デュオの講座メニュー

男女共同参画社会の推進に関する様々な講座を実施しています。右記のQRコードから今後実施する講座をチェックしてみてください。



講座の申し込み方法

郵便、ファックス、Eメール、電話、電子申込システムにて受付。講座名、住所、名前(ふりがな)、電話番号、年代(○歳代)、保育ありの講座では希望の有無【ありの方は



キッズスペースあります

デュオの情報ライブラリー

OPEN 9:30～17:15 (休館日を除く毎日)

デュオの情報ライブラリーは、男女共同参画社会の実現を目指し、学び、ネットワークを育むスペースです。男女共同参画に関するものを中心とした書物等を貸出ししています。デュオの情報ライブラリーを利用して男女共同参画社会についての学びを深めてみませんか？

貸出し

図書・雑誌 2週間15冊

ビデオ・DVD 1週間1本

図書・雑誌は、吹田市内の市立図書館でも返却できます。ビデオ・DVDは、情報ライブラリーへお返しください。



ソフィアスタッフのおすすめ図書

一目でわかる傾聴ボランティア
鈴木 絹英/編 工藤 ケン/文画
NHK出版

「わたしの話、聴いてるの?」そう言われた経験はありませんか。相手の話に耳を傾け、想いを聴き取る傾聴。相手を理解したい、力になりたいと思ったときに大いに役立ちます。今号の特集ページで紹介した以外のポイントも、図解入りで分かりやすく解説。また、傾聴ボランティアの始め方も紹介しています。



【決定版】東洋医学式
女性のカラダとココロの
「不調」を治す50の養生訓
若林 理砂/著 原書房

加齢により、心身に不調を抱える女性も少なくありません。さまざまな情報に惑わされて年を取る事を恐れていませんか? 鍼灸師である著者が体験談や食事のアドバイス、ツボ押し、漢方薬など東洋医学を用いた「不調」を治す具体策を紹介。日常的に続けられる『不調打破』の方法が分かります。



子どもを連れて、逃げました。
西牟田 靖/著 品文社

「なぜ、彼女たちは子どもを連れて、逃げたのか。」
妻子に去られた著者が自らの過去を振り返りながら、16人のシングルマザーたちに耳を傾けます。彼女たちが子どもを連れて逃げた背景も理由もさまざま、それぞれが困難を乗り越え、希望を見出しています。現代の家族と離婚の姿を描いた迫真のルポルタージュ。



18時に帰る
「世界一子どもが幸せな国」オランダの
家族から学ぶ幸せになる働き方
一般財団法人1 more Baby 応援団/著
プレジデント社

「育児のために、週5日から週4日勤務に」「月曜と水曜は自宅勤務に」そんな柔軟な働き方が、当たり前に入れられる国、オランダ。その秘密はどこにあるのでしょうか。日本の調査団がオランダに出向き、政府・自治体・一般家庭などに取材しました。働き方改革のヒントが詰まっています。



デュオの相談

女性のための電話相談 ☎ 06-6337-3338

男性のための電話相談 ☎ 06-6387-1023

女性相談員が対応します。

- 毎週月・金曜日 …………… 10時～16時
- 毎週水曜日 …………… 10時～20時
- 毎週土曜日 …………… 13時～17時
(休館日を除く)



男性相談員が対応します。

- 毎月第3火曜日 …………… 19時～21時
- 毎月第4日曜日 …………… 13時～17時
(休館日の場合は日程変更)

対面相談(要予約)

予約専用電話 ☎ 06-6388-1454

	女性のための悩み・DV相談	女性のための法律相談
内 容	人間関係や日常生活での不安・夫や恋人からの暴力や暴言など、さまざまな悩み	離婚・相続・近隣トラブルなど、法律に関するあらゆる事
日 時	第1・3火曜日 第2・3・4木曜日 第1・2・3土曜日 (休館日の場合、日程変更) 10時～14時35分	第2土曜日 (休館日の場合、日程変更) 13時30分～17時
一時保育	火・木曜日のみ 12時45分～/13時45分～ (未就学児)	—
担 当	女性カウンセラー	女性弁護士
相談時間	約50分	約30分
予約受付時間	毎日9時～17時30分(休館日を除く)	相談日の前日 9時～17時30分 (前日が休館日の場合は前々日に受付)

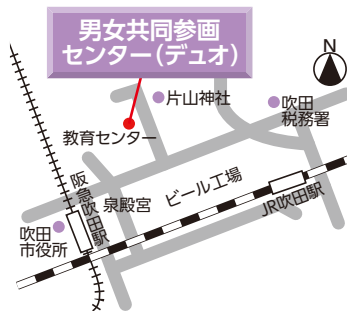
※日時は令和6年4月以降変更の可能性がございます。詳しくはお問合せください。

デュオは学びと交流の場です

さまざまな講座、相談窓口、グループ活動支援、交流の場などを通じて、みなさんの「これから」を応援しています。

利用案内

- 開館時間 9時～21時
 - 受付時間 9時～17時30分
 - 休館日 祝日、年末年始
(12月29日～1月3日)
- ホームページはこちら



- JR吹田駅(東改札北出口)から徒歩10分
- 阪急吹田駅(東改札口)から徒歩10分

部屋が借りられます



さまざまな用途の部屋があります。
(保育室は利用者無料です。*人数制限あり)

詳しくはホームページまたはデュオへ

保育室・ぞうさんのへや

保育付きのデュオの講座の際に、一時保育します。1歳から就学前の幼児。無料。

ソフィアVol.105 令和6年(2024年)1月31日発行

- ソフィアの記事のためにさまざまな講座を受講し、有意義な時間を過ごせました。自分や家族の関係や生活に生かせることばかりでありがたいです。(M)
- ほほえみさん取材して、傾聴の奥深さを改めて知りました。ぜひいろいろな方に傾聴を体験してほしいです。(F)
- 毎年楽しみにしているダブルリボンプロジェクトの一環である、エキスポシティの観覧車のライトアップ。今回も見ることができてうれしいです。(I)

編集後記

編集発行

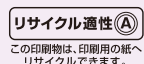
吹田市立男女共同参画センター(デュオ)
〒564-0072 大阪府吹田市出口町2-1
Tel.06-6388-1451 Fax.06-6385-5411

市民スタッフ 担当職員

佐藤 朱里 佐藤 真美子 樋口 五葉
藤田 美佐子 松岡 美奈 吉川 康弘

*デュオのホームページ内でデジタル版のソフィアがご覧いただけます。

次号は令和6年(2024年)9月発行予定です。



*森林認証紙と植物油インキを使用しています。

この「ソフィア」は6,500部作成し、1部あたりの単価は32円です。