

はい！

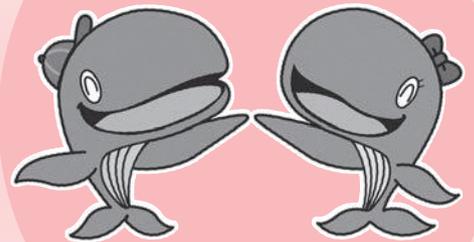
一人ひとりがいきいきと輝くまちをめざして

# Hi, あきしま

**Topics**

コミュニケーション  
能力を高めよう！

- 昭島市民のコロナ禍リアル体験談
- 聴き上手のススメ
- コロナに負けない心の処方箋
- BOOK GUIDE
- INFORMATION



昭島市公式キャラクター  
「アッキー&アイロン」



「Hi, あきしま」は  
スマホで読めます！

**vol.50**

**2020.10**

# 昭島市民の コロナ禍リアル体験談！！

お子さんがいる10組のご家庭にインタビュー

新しい生活様式が導入され、今までにはなかったトラブルや悩みが続出！  
実例から、『今この状況だから大事なこと』を考える！

## 実家との関係性

- ・子どもは学校の休校、保育園の登園自粛にもかかわらず、親は勤務。実家で子ども達を見てもらえて助かったが、祖父母を疲れさせてしまった。
- ・子どもを実家に預ける時や、家族の祝い事の時、感染に対しての考え方の違いでもめた。感染したくない・させたくない側と、あまり気にしない側の対立。
- ・実家の祖父母と会えないため、連日のテレビ電話。祖父母がテレビ電話で子ども達の相手をする事になり、うんざりな様子。申し訳なかった。
- ・自粛期間中、外との接触が減り、普段受けていた刺激が無くなり、祖父母の認知症が悪化した。
- ・入院中の祖父母に会えず、とても心配。

## 子ども関連

- ・里帰り出産が出来なくなり、上の子のお世話をしながら新生児のお世話。睡眠時間が取れず、うつになりそう。
- ・24時間子どもと一緒にイライラが限界に。怒りたくないのに声を荒げて怒ってしまう。
- ・ずっと家にいて子どもがストレスで荒れるため、公園に連れて行くものの、公園が3密状態。空いている公園を探して彷徨うことに。
- ・ゲーム・YouTube・TV・DVD浸けになってしまった。体力を消耗出来ておらず、なかなか寝ない。生活のリズムも崩れた。
- ・休校中、学校から課題・宿題が出され、親もそれに付き合わなければならない。学校で習っていない内容まであり、教えるのが大変。
- ・自宅以外、受験生が勉強する場所が無かった。ストレスも相当感じたと思う。今後、市の施設等で「受験生優先席」を作ってほしい。



## 夫婦の関係性

- ・夫婦で顔を合わす時間が増え、仕事・育児・家事について意見が衝突。
- ・夫がリモートワーク中、子どもたちが乱入し夫が激怒。子どもたちを抑えておくのも限界がある。夫婦で険悪なムードの中、話し合い多々。
- ・普段外で働いている夫は自宅待機が増え、家事・育児をあまりやってこなかったため、どうして良いかわからず室内をウロウロ。妻は家事と子どもの世話に追われ、夫に家事・育児のやり方を教える余裕もなく次第にイライラ。
- ・自営業で休業を余儀なくされ、収入が無くなった。行政からの給付金を申請するも、いつ給付されるかわからず不安。経済的な不安から夫婦の会話が暗くなり、ケンカ混じりになる。妻が泣くのをるのが心底辛い。

## その他

- ・どこが管理しているかによるが、多くの公園で遊具の使用が禁止され、駐車場が閉鎖される中、一部、団地内にある公園は使用禁止にはならなかった。いずれも3密状態。公園利用者を叱る人もいた。
- ・子どもの体調不良で市内の24時間対応の病院にお世話になったが、院内で長時間待ちたくなかった。待ち時間や順番を知らせてくれるアプリがほしい。
- ・学校や、保育園等のPTAや保護者会の活動に支障が出て、調整・変更・連絡等、時間と労力がものすごいかかる。

※我慢・辛抱の時期ということでネガティブなコメントが多い一方、「家で過ごす時間が増え、家族の絆が深まった」「興味のある分野を学ぶ時間を作れた」「睡眠時間を確保できた」などポジティブなコメントもいただきました。



## 考察

「隣のご家族と仲良くなれた。それが無かったら耐えられなかった。」

「夫婦で働き方を見直した。大切な家族との時間を削ってまで、なぜ今まであんなにあくせく働いていたのだろう。生き方が少し変わった」

そう話してくれた方々がいました。

各々状況は異なりますが、人と繋がること、人と話すことがどれだけ大切か、実感した方も多いのではないのでしょうか。

まずは『人と話すこと』。その際、『話、聴くよ』という意識を持つことを心掛けて。今日、ご家族の話、じっくり聴いてみませんか？

しんどかったね。

きついよね。

よく  
がんばって  
くれてるよ。

うん、  
そうだね。



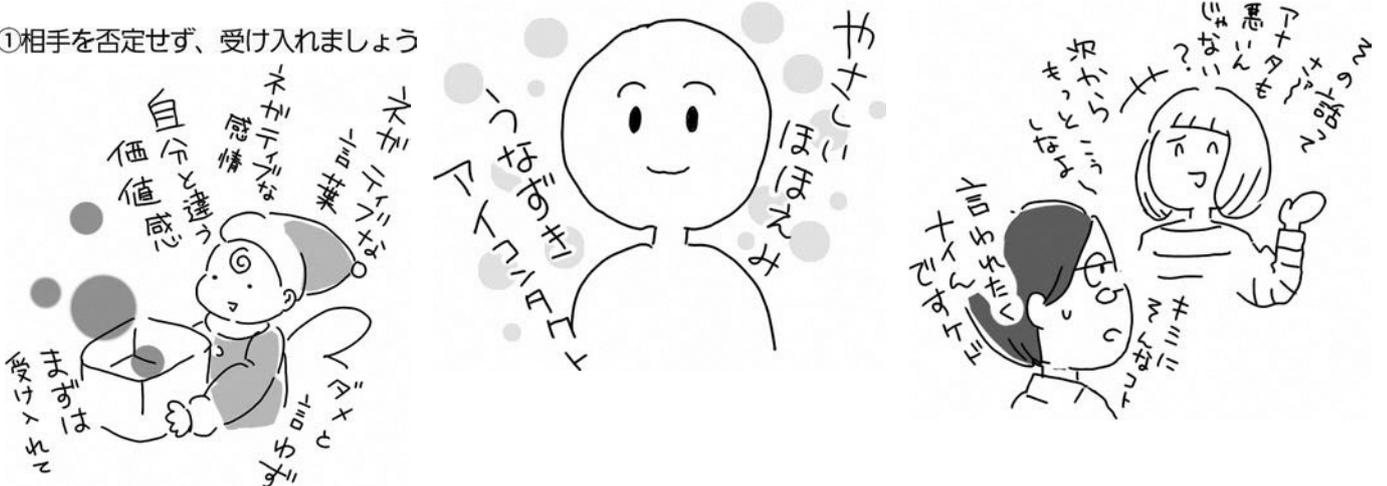
# 聴き上手のススメ



②相手に安心感を与える姿勢をとりましょう

③相手を批判したり、評価するような態度はやめましょう

①相手を否定せず、受け入れましょう





**コラム**  
**本当にあった傾聴のスピーチ**

家庭は素が出る場所です。家族を相手にすると、つい感情的になってしまったり、子どもに対しては上から目線で接してしまうことも。そんな中、今回お話を伺った後庵先生の元には、家族とのコミュニケーションに傾聴姿勢を取り入れて「嬉しい変化があった」という声が届いているそうです。(インタビューはP.6～)

後庵先生「傾聴講座を受けた受講者の方には、会社に行きたがらないお子さんや、不登校になったお子さんをもつ親御さんもありました。その方達から、後日「お子さんが会社や学校に行くようになった」と報告があったのです。いつもは子ども相手に、ついケンカ腰になってしまったり、意見を押しつけてしまっていたとのこと。しかし、講座の内容を活かして傾聴姿勢でじっくり話を聴いたところ、お子さんに変化があったようです。

④相手の話は最後まで聞きましょう

⑤判断、決定は話し手に任せて



記事監修 後庵正治氏

不思議な出来事のようにですが、これは行動心理学において、自分が変われば相手も変わるということなのです。」

後庵先生はこのエピソードの他にも、話をしっかり聴くことで、話し手の心身にポジティブな変化が起きるのを、何度も目の当たりにされてきたそうです。

さて、読者のみなさん、この機会に、家庭や職場、友人とのコミュニケーションに傾聴を取り入れてみませんか？

# コロナに負けない心の処方箋

## “聴くこと”で心の免疫力を高める

新型コロナウイルス感染予防のために、家庭の中で過ごす時間が長くなり、今まで会っていた方ともなかなか会えないような状況が続いています。

リモートワークで家にいる機会が増え、ちょっとしたことがストレスになったり、会えないために行き違いが生じてしまい、人間関係がこじれてしまうことも起きています。

心の免疫力が高ければ乗り越えられることかもしれません。

今回は“聴くこと”で心の免疫力を高める方法を、NPO法人P.L.A代表の後庵正治氏に教えていただきました。

### プロフィール

後庵 正治 (ごあん まさはる)

NPO法人P.L.A (パートナーシップ アンド リスニング アソシエーション) 理事長

日本で初めての電話相談事業「いのちの電話」に開設当初の1971年より相談員として携わり、講義を通じて、「傾聴」の普及活動に従事し現在に至る。

昭島傾聴ボランティアさざなみにて発定当初より傾聴ボランティア養成講座の講師を担当

●大切にしていること●

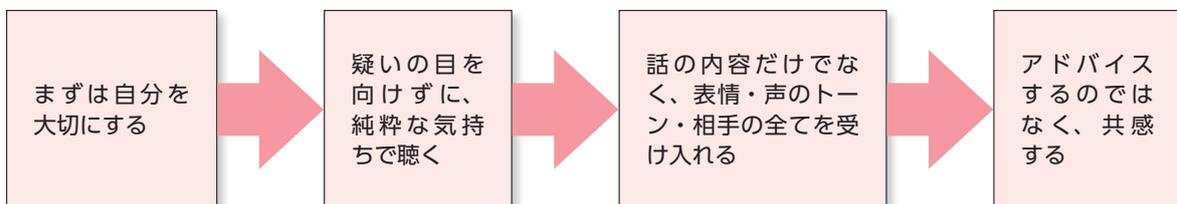
「その人がそのひとらしく生きること」を共に考え(支援)共有すること



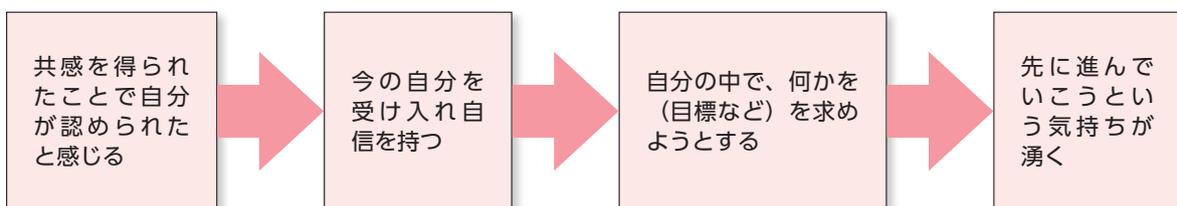
## “聴くこと”(傾聴)とは話を聞いてあげることとは違うのですか?なぜ必要なのでしょう。

傾聴(姿勢)とは 出会う人を、一人の「ひと」として認め、尊重し、その人の想いにひたすら寄り添うことです。誰もが、自分を尊重してほしいと願い生活行動しています。

傾聴(姿勢)を心掛けることで聴く人は・・・



話した人は・・・



傾聴姿勢で聴くようにすると、聴く側も話す側も、自分と相手を大切にできるようになるのですね。

相談された時は、とにかく何かアドバイスをしなくてはと、話を聞いている最中でも頭の中で解決策を考えてしまい、相手の話を聴いていないことがよくありました。聴くことに集中して共感することで、相手は認められたと感じ、自分自身で問題点に気付き、前に進めるようになるのですね。「聴く」と「聞く」の違いがなんとなくわかって来ました。



## ※家庭の中で傾聴してみよう！

コロナ禍で在宅勤務が増え、学校が休校になり、家庭という閉鎖された環境の中で、家族だけで過ごす時間が増えました。それにより不必要な喧嘩も起きています。家庭では何を心掛ければよいのでしょうか。

### まずは挨拶

「おはよう」「体調はどう？」「今日の予定は？」「なにか私が手伝うことはある？」「ありがとう」「よろしくね」「助かるね」などの言葉掛け

### 本音で、何回も話し合う

「今の気持ちは〇〇よね」「それをどうしたいの？」と尋ねる。(認められた関係ならば本音が出る)

### 干渉しない

必要以上に干渉せず、相手の意思に任せる。

### 後回しにしない

相手から話しかけられた時は、自分が聴く態勢があれば、きちんと相手を観て聴く。  
忙しい時は  
「〇〇しているから、ちょっと後でもいい？」  
「〇〇が終わったら、話を聴くね」と伝えておく。

### 相手の自主性を尊重する

家事は自分の出来ることをやる。決して相手を責めない。(責めてもキリがないと考える。)

### 見守る

大切な存在である家族が傷つくことがないように、寄り添い支える。

## コロナ感染予防で友人に会う機会が減り、SNSでギクシャクしています。

SNSによる誹謗中傷などが報じられています。こんな時、どう対応すればよいのでしょうか。

### 他愛のないメッセージで お互いを気遣う

「〇〇さん元気ですか」「今日の体調はどう？」「今日は天気が良いですね/雨ですね」

### 決して 他人のうわさなど自分から流さない

人からうわさなどを聞いたとき  
「えーそんなことあったの」「すごいね」「悲しいね」「困ったね」とそれに対する気持ちを素直に伝えて決して同調しない。

### 感情をぶつけない

怒りやイライラを相手にぶつけるのではなく、その裏側にある感情(例えば期待や不安など)に自分で気づき、それを素直に伝える。

傾聴を実践するには、ある程度の訓練が必要ですが「自分を大切にしたいと思うように相手も大切にしよう」という想いがあれば出来ることです。

自分を大切にすることとは、自分の心の動きに耳を傾けることです。

日常私たちは、自分を中心に生きています。そのことをまず知りましょう。

今はマスクをしなければなりません。表情が解りにくく、相手の心を目で観ることが難しいです。その時は話の内容だけではなく、体全体の動きや声のトーンにも心の動きは現れるので、体全体で聴きましょう。



コロナ禍の今、少しのことでもストレスを感じ、傷つき、辛い思いをしている方がたくさんいると思います。心にも免疫力をつければ、傷つくことも減らせるのではないのでしょうか。私たちは、聴く側、話す側どちらにもなることが出来ます。

**お知らせ** 昭島市には研修を受けた傾聴ボランティアもいます

### 【昭島傾聴ボランティア・さざなみ】

昭島市社会福祉協議会・昭島ボランティアセンター登録団体

料金無料 1時間以内 場所相談可

あいぽっくでも傾聴を行なっています。毎月第一土曜日・第三火曜日 13:00~16:00

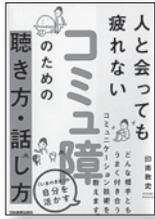
お問い合わせ先 昭島ボランティアセンター (あいぽっく内) 電話042-544-0388



# BOOK GUIDE

今年度購入した本は、男女共同参画センターにあります。  
問合せ先 昭島市男女共同参画センター 042-519-2277

❖ 多かれ少なかれ、みんな「コミュ障」。大切なのは「今の自分」を受け入れること。



『人と会っても疲れない コミュ障のための聴き方・話し方』

伊南敦史 著 日本実業出版社 2018年

本書は「コミュ障」（コミュニケーション障害の略ですが、障害とは関係なく「コミュニケーションが苦手な人」を指すネットスラング）を自覚する著者が「私、コミュ障」と感じている皆さんに「頑張らずにうまくいくノウハウ」を初公開したものです。著者ならではのコミュ障脱却の方法論が明らかにされ、イラストでのまとめもありエッセンスが掴みやすい。「ビビッ」た「コミュ障」の心に「受け止めて・楽しんで」の「コミュ障」エールがこだまする賛歌の書でもあります。

❖ 「男が上、女が下」って、女性の側も思っているかも…？



『男尊女子』

酒井順子 著 集英社文庫 2020年

第二次世界大戦後に米国から持ち込まれた民主主義の思想。その元に男女平等が謳われ、時代は進み、男女雇用機会均等法が施行、女性活躍推進法も制定された。「おっ」と「耳目が惹きつけられる」ような男女不平等はなりを潜めているかのよう。が、その実態は？と投げ掛けるのが本書です。

「働け、産め、輝け！」女性が活躍できる社会を！と叫ばれる昨今（聞いているだけで疲れが…）。しかしながら、日本の男女平等度ランキングは世界121位（2020年）。いまだ女性が働きやすい社会とは言いがたい日本社会。その根底に根強く残る男尊女卑意識、女性蔑視感を女性側の視点から切り込んでいて、ちょっと「痛い」と感じるかもしれません。

❖ その他、今年度購入した本

◆『老いの練習帳』

外山滋比古 著 朝日新聞出版 2019年7月

◆『ぼくはイエローでホワイトで、ちょっとブルー』

ブレイディみかこ 著 新潮社 2019年6月

# INFORMATION



## 昭島市男女共同参画センターより

令和2年3月末の男女共同参画センター開設から半年が経過しました。

新型コロナウイルス感染拡大を抑止するため、アキシマエンス内の図書館、郷土資料室はオープン以降、休館期間もありましたが、現在は通常どおりの業務を行っています。

市内の保育園では、自粛期間中に登園しないご家庭との絆を絶やさないように職員お手製の親子マスクのプレゼントや会員制動画配信サイト「おうち園」の活用など新たな取組を始めているところもあると伺いました。

こんなときだからこそできることもあると思いますので、ぜひ前向きに取り組んでいただきたいと思います。

さて、男女共同参画センターでは、市民の皆さんの男女共同参画推進のための活動にご利用いただける交流スペースをご用意しておりますので、ぜひご利用ください（団体でのご利用は登録制です）。

また、市民の皆さんのお悩みごと・お困りごとに対応する相談室を設けています。家族の問題、職場や地域の間人関係、生活や離婚・DVや養育不安、ジェンダー問題等様々な相談に女性相談員が対応させていただきます。ひとりで悩まないで、ぜひご相談ください。

交流スペースの利用時間 平日 午前9時～午後4時半

相談室開設時間 平日 午前9時～午後5時

※042-519-2277 まずはお電話を。電話相談、面談（予約制）いずれも受付しています。

昭島市男女共同参画センター

〒196-0012 昭島市つつじが丘3-3-15

電話 042-519-2277

## 悩みごと相談 **無料**

家族関係やからだ、生活上の悩みや心の悩みなどはありませんか？相談に応じますので、お気軽にご利用ください。

**女性相談** 相談日：毎週水曜日 午後1時～4時（祝日・年末年始は除く） 相談時間：1人50分

場所：アキシマエンス校舎棟2階 相談室 相談方法：電話または面接 利用方法：予約制 TEL 042-544-5130（直通）

**男性相談** 相談日：毎月第3、第4水曜日 午後4時30分～7時30分（祝日・年末年始は除く） 相談時間：1人50分

相談方法：電話 利用方法：予約制 TEL 042-544-5130（直通）

☆「Hi,あきしま」についてのご意見・ご感想などは、下記までお寄せください。

\*郵送=〒196-0012 昭島市つつじが丘3-3-15 昭島市男女共同参画センター

\*ホームページ=昭島市トップページ「市民の声」→「ご質問・お問い合わせ」を選択し、送信してください。

Hi,あきしま 第50号 2020年10月20日発行 編集「Hi,あきしま」編集委員会

発行 昭島市子ども家庭部男女共同参画センター TEL 042(519)2277

編集委員 大曲千恵・黒木直子・軸丸里奈・高木駿

この印刷物は古紙  
を利用しています

