



子育て応援！夏の学校

特定非営利法人 参画プラネット

参画プラネット

検索

「参画堂日記」日々更新中！

08年7月30日

表現学校新聞

23日は、緊張感たっぷり！！

表現学校・第1回
無事終了！

～あなたの心には何が残りましたか？～

厳しい暑さの中にもかかわらず、23日は上鶴瀬先生、そして11名の受講生の皆様をお迎えして表現学校第一回は開催されました。

入室早々、先生お手製・△□くじを引き、ジェンダーカルタに導かれて着席。少々緊張気味の皆さん同様、初の講座担当としての私もかなりの緊張でありました。

先生のスムーズな導入、そして自己紹介の後、講座が始まり15分経つか経たないかで、皆様の緊張感は一気に高まったかと思われず。

「3分間で自己紹介してください。時間を意識した中で自己表現をするのです。」

ドッキーーン！
「ハイ、くじを開いてください。」
ドッキーーン！ドッキーーン！
う・1番だ・・・・ホ、後半だ・・・・などと心の声が聞こえたような気がします。とは言え、タイムキーパーをしなから私もドッキンドッキンしていたのです。「私の番も来るかもしれないね・・・・」後の昼食交流会で先生は言いました。「米山さんにも話してもらおうかと思っただけだね。」
先生は、ニヤリと笑っておりました・・・・

さて、私はドキドキしながらも皆さんのお話を私なりにまとめていました。②③面に載せましたのでご覧ください。（それは違うよ！というご意見があれば、是非ご連絡を！）
途中、白紙くじを引いた！という小嶋さんの小ハプニングもありましたが、自己紹介タイムも無事終了。皆さん、本当に疲れ様でした。

その後の先生の講義もとても熱心に聴かれていたかと思えます。先生の言葉が、皆さんの持つそれぞれのフィルターを通して心の中に残ったのではないのでしょうか。私も一受講者として、真剣に聞かせていただきました。私の中に残ったものを一部まとめてみました。

index

表現学校・第一回、終了しました
第一回・受講生発！こんな話、聞きました
大成功！昼食交流会！
参画プラネット・ご案内

①面
②面
③面
④面
④面

表現学校新聞は、米山和恵が作成しております。ご意見・ご感想等、ございましたら是非お聞かせください。

～～私に残る表現学校・第1回～～

- ・ 言語能力＝思考能力 → なぜ？どうして？を考えよう！
- ・ 表現の第1歩は“考える”ということ
- ・ “聞く”ということ

- ① ミラーリング：向かい合った時は“笑顔”が大切
：相手の言葉を繰り返す

↓
「あなたと一緒にんだよ。」

問題を共有する所から“対話”は始まる

- ② 「違う」が前提：否定しないで聞ける
：自分の価値観を優先せずに聞ける

- ③ 相手の人格を傷つけない：最初から否定しない。

↓
子供にも人格があることを忘れずに！

「〇〇〇」 → 「そうなのね。あなたはと思う？」（まずは共感、そして聞く） → 「〇〇〇」 → 「そうね。私はこう思うよ。（共感、そして話す）」

- ・ “話す”ということ：黙っていても伝わりません
- ・ コミュニケーションは共有する価値観があることで醸成される

ミラーリングの実践には丹羽さんと中村さんが挑戦しました。初対面ですが“子供”そして“子育てで大変なこと”を共有する価値観として挑戦していただきました。

その後、もう一つのクジにある「人」にインタビュー。知ってる人なのになかなか聞けなかった！という一面も聞くことができたのではないのでしょうか？
こうして第1回目の講座は、あっという間に過ぎていきました。机を並べて学ぶ。自分を紹介する。相手を知る。表現の方法を知る。第1回目の講座を受けて、あなたは何を学びましたか？

～上鶴瀬先生が代表！そして活躍中～！

「楽しくなければ人生じゃない」

We! ELDERMAN (ウィ!エルダーマン)

<http://www.elderman.senior.ne.jp/>

知れば知るほど、好きになる

名古屋城

なるほど
なっとく

検定

好評発売中！！

12/7 第2回名古屋城検定（初級）実施！

知って、食べて、つながって！

昼食交流会！

～NPO法人 手しごと屋 豊橋 さん～

今回の料理について、マクロビオティック講師・国際薬膳師でもある武部さん（手しごと屋 豊橋）に伺いました。

この料理は全て植物性のみを使用しており、動物性のもは一切使っておりません。ですから、お味噌汁のダシも鰹節ではなく昆布を使っています。夏に多く食べる野菜は体を冷やしてくる効果があります。きゅうりもそうです。ですから、バランスをとるために、根菜類を使って金平を作りました。根菜類はゆるんだ身体を引きしめ、体力をつけ腸にもとても良いおかずです。砂糖やみりんを使わずに、じっくりと炒め、充分に醤油を含ませて作ります。また、玄米の上にあるごま塩は、カルシウムを補ってくれ、でんぷん質の消化を手伝ってくれます。

午後1時より、一階交流ラウンジにて「昼食交流会」が行われました。上鶴瀬先生、受講生の皆さん、NPO法人手しごと屋豊橋の皆様、参画プラネット理事長・渋谷さん、参画プラネットに愛情たっぷり関わってくださっている（と、お会いする度いつも私は思うのです）、たろうさん、平岡さん、そして私の総勢20名！

朝、9時半過ぎより、1階にある生活アトリエにて、手しごと屋豊橋さんにより昼食の準備は取り組まれていました。土のついたごぼう、赤く熟れたトマト：何が出来るのだろう！とワクワクした気持ちでご挨拶させていただきました。香りに誘われて1階インフォメーションスタッフのお腹はグウなっていました！

7月23日のメニュー

玄米ごはん（ごま塩）
玉葱・油揚げの味噌汁
ごぼうとれんこんのきんぴら
きゅうりの梅肉あえ・トマト
キャベツと人参の漬物

お話を伺いながら、私もじっくりと味わって食の時間を過ごしました。思えば、このところ「食べれるものを、食べる時間」に、まず食べる！という食事でした。このように、食材を知り、バランスを知り、じっくりとその味を確かめながら噛んで飲み込む。なんて豊かな気持ちになるのでしょうか！体だけではなく心にもエネルギーをたくさんいただきました。モリモリとお味噌汁の具を食べる晴日ちゃん（丹羽さんのお子様）が印象的でした。

そして、「食べる」というのは、人が交流するのにとっても大切な役割を果たすんだなあ、と実感しました。第2回目の昼食も乞うご期待です！待ち遠しい！

マクロビオティック： 武部さんのお話

マクロビオティックは、食べ物を“陽”と“陰”にわけて、そのバランスを考えて料理をします。例えば、塩は陽、カリウムは陰、砂糖も陰。水気の多い野菜は体を冷やしてくれますが、それは陰。逆に根菜類は暖めてくれて、陽。ちなみにご飯は“中性”です。“陽”と“陰”を振り子にして、人の体というのは“中性”に保とうとするのです。

例えば、海外で、ものすごく肉を食べる習慣があるところもあります。肉と言うのは極端な“陽”そして、その食事の後にもものすごく甘いアイスクリームなんかを食べたりする。それは極端な“陰”なんです。マクロビオティックからいうとバランスがとれていると言えますが、“陽”と“陰”の振りが大きければ大きいほど、体には負担になるんですね。だから、なるべく振りの小さなものを食べる。振りが小さいと、体のバランスがとれて、病気をしない体、病気をしたとしてもすぐに立て直しがきく体になるのです。

最近、“マクロビオティック”という横文字で注目を浴びるようになりましたが、昔より“正食”として存在してきたものです。ファッション性だけではなく、その考え方が広まってくると良いな、と思っています。

特定非営利活動法人

手しごと屋 豊橋

<http://teshigotoya-toyohashi.com/>

参画プラネット・ご案内

名古屋市男女平等参画推進センター・つながれとNAGOYA

指定管理者 特定非営利活動法人 参画プラネット

〒460-0012 名古屋市中区千代田5-18-24

TEL 052-249-7277 FAX 052-249-7278

特定非営利活動法人参画プラネットは、女性も男性も「個」としての能力を最大限に活かすのことができる社会の実現を目指し、家庭・地域・職場・学校などのあらゆる場に、一人ひとりがバランスよく参画できるアクティブな市民社会の構築を目的とします。

～～わたしをつくる、仕事をつくる、社会をつくる。