

08年7月30日

一人じゃないんだ！ みんなで、やろうよ！

無料

発行者 米山和恵

1号

子育て応援！夏の学校

表現学校新聞

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！

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がありました。

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分経つか経ないかで、皆様の緊張感は一気に高まつたかと思われます。「3分間で自己紹介していく時間で意識した中で自己表現をするのです。」

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がありました。

その他の先生の講義もとて

も皆さんのお話を私なりにまとめていました。(2)(3)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！)

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？～

「ハイ、くじを開いてください。」
「ドッキーン！ドッキーン！」
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がら私もドッキンドッキンしていました。「私の番も来るかもしれませんね・・・。」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つたんだけどね。」

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。

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
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。

その後、もう一つのクジにある「人」にインタビュー。知つてゐる人なのに知らなかつた！という一面も聞くことができなのではないでしょうか？

こうして第一回目の講座は、あつ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？

～～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
↓
「あなたと一緒になんだよ。」
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。あなたはどう思う？」(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：黙っていては伝わりません
- ・ 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



知れば知るほど、好きになる

名古屋城 検定

なるほど
なっとう

好評発売中！！

12/7 第2回名古屋城検定(初級)実施！

～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～

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で関わってくれくださっている（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。土曜日のついたごぼう、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ゥなっていたのでは？

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で関わってくれくださっている（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。土曜日のついたごぼう、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ゥなっていたのでは？

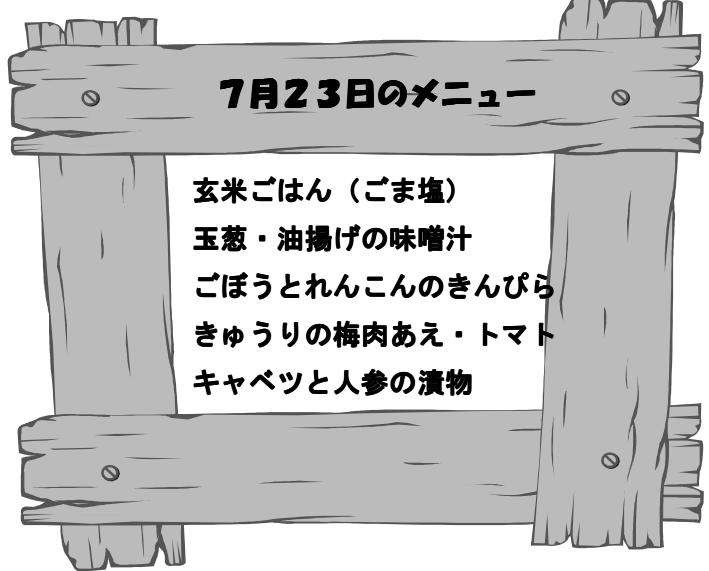


マクロビオティック： 武部さんのお話

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”的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様になりましたが、昔より“正食”として存在してきたものです。ファッショニ性だけではなく、その考え方が広まっていくと良いな、と思っています。



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、動物性のものは一切使つていません。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れる効果があります。きゅうりもそうです。ですから、バランスをとるために、根菜類を使つ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げです。砂糖やみりんを使わずに、じっくりと炒め、充分ぶん質の消化を手伝ってくれ、でんぶりをつけて作ります。また、玄米の上にあるごま塩は、カルシウムを補つてくれ、でんぶりをつけて作ります。ま

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・つながれっと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ことの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。