

「違い認め合おう」神奈川新聞 2018/3/5 掲載

# 違い認め合おう

## 円滑な人間関係へ教室

中3が参加

南足柄

新たなステップへ前向きな気持ちで進めるよう、中学3年生を対象とした「コミュニケーション・スキルアップ教室」が2月28日、南足柄市関本の市立南足柄中学校で開かれた。写真。

市生涯学習課の主催。卒業生を間近に控える約130人が「相手との違いを受け入れることが大切」といった円滑な人間関係をつくるポイントを学んだ。

講師は、心理カウンセラーで、県生涯学習審議会委員の宇野努さん。「暑苦しい」「八方美人」など自分の性格だと思ふカードを選んで行った生徒同士の自己紹介では、カードの裏側に「情熱的」「視野が広い」と記されており、「思い込



みや固定観念にとらわれず、見方や捉え方を変えようと違う世界が見える」とアドバイスした。

他人が異なる考え方や習慣を持っていても「間違いではなく、違っているだけ。人と同じでなくても大丈夫」などの話に、生徒たちは熱心に耳を傾けた。剣持日花莉さん(15)は「きょうの教室で、あまり話したことがなかったクラスメイトとうまく話すことができてうれしかった。高校でも学んだことを役立てたい」と話していた。

(吉田 勝行)

# 平塚を磨く市民活動団体 Vol.36



## こころをつなぐ平塚

市民が地域で安心して暮らすためにストレスや悩みを軽減してもらおうと2008年9月、設立された。ここでは、子育てや親子・夫婦関係、仕事の問題など、人には言いにくい悩みを「宿題」として、その話を聴く場「まちの保健室」を開いている。代表の宇野さんは、「悩みの種類は違っていても、ほかの人に話してみても同じような経験や共感が生まれると、それが癒しにつながる」と、その効果を話す。地域でその人らしく生きていく、お互いに支え合うというケアの思いを胸に、市民の心をサポートしている。

### 読者に一言!

どんな大病や大怪我より、人間は孤独になることが一番辛い事だと思います。一人で悩みを抱え込まず、まちの保健室の扉を開けてみてください。話を聴いてもらう仲間がいる、それだけでも安心感が出てくると思います。



### —Profile—

会員数/5人 代表/宇野 努  
 活動場所/ひらつか市民活動センター  
 活動日/月2回不定期  
 (団体HP参照:<http://machiho.jimdo.com/>)

市民活動団体についてのお問い合わせはコチラへ

**ひらつか市民活動センター**

八重咲町3の3 JAビルかながわ2F

☎0463・21・7517

FAX0463・22・3701

「わが子を結婚させるために」 神奈川新聞 2016/11/22 掲載

# いバザール

ミニ

**座間** 結婚支援講座「わが子を結婚させるために」 26日午後2時、ハーモニーホール座間2階大会議室（小田急線相武台前駅徒歩15分）。無料。座間市の主催。対象は未婚者（50歳まで）の親または家族。申し込み先着30人（応募多数の場合は市内在住者優先）。講師は心理カウンセラーの宇野



努さん=写真。最近の婚活事情やわが子に結婚を意識させる方法、支援の仕方を学ぶ。申し込みは、市子ども政策課 ☎046(252)8025。または、名住 ☎を明記し、☎046(255)5080へ。

# 結婚したい秘訣を披露 神奈川新聞 2016/6/6 掲載

## 結婚したい 秘訣を披露

【座間】未婚者に出会いの場を提供する講座が5日、座間市公民館（同市入谷1丁目）で開かれた。「公民館で婚活」と題した全4回の企画の初回で、県内外から集まった30〜50歳の男女計20人が親交を深めた。写真。

平塚市の心理カウンセラー宇野努さん（52）が講師を務め、男女の意識差や交際相手と円満な関係を築く秘訣について解説。記念日を忘れないことや共感力を養うことが例示される



と、男性陣は納得した様子で聞き入った。

気になる相手の左側に座ると印象に残りやすいといったテクニクも伝授された。自営業の男性（44）は「参考になることがたくさんあった。これから実践したい」。26日までの毎週日曜、料理教室や「ミステリーツ

## 婚活テク伝授 座間で講座

暮らし話題 | 神奈川新聞 | 公開：2016/06/06 02:00 更新：2016/06/06 02:00 無料公開中

シェア Twitter 記事保存



クイズやゲームを取り入れた婚活講座＝座間市公民館

▲ 神奈川新聞 web版「カナロコ」6/6 掲載

「アー」などが予定されている。

この婚活企画は、人々が集う公民館で男女の縁結びも応援しようと、2013年に始まった。これまでに3組が成婚している。

（川島 秀宜）

## 団体レポート 集い 学び 繋ぐ—ところをつなぐ平塚

### ところをつなぐ平塚とは

2008年9月「地域でその人らしく生きていくこと、お互いに支え合うこと」をケアととらえ、病気や障がい、介護や子育てなど、様々な貴重な体験を語り合うことを通して、お互いが気づきあう交流の場として発足されたところをつなぐ平塚。

2012年12月からは、市民の心の、癒しの場所として「集い、学び、繋ぐ」ことを理念とし、安心安全に暮らすための心のサポートケアを担うことを目的としてリモデルし活動を行っています。

### 活動内容

地域で安心して暮らすため、ストレスや悩みの軽減を目的とし、ところのケアに焦点を当てて話を聴く場所「まちの保健室」を開始。ワンコイン(500円)の参加費は、運営費に充て、心理カウンセラーでもある代表の宇野さんが進行をします。参加者

が話をしていく中で、安心して話せるようにルールを設定。話しやすい環境作りがされています。

### まちの保健室を通じて



聞いてもらえる安心感がココにはあります。

「話を聞いてもらえたことで、とても楽になった」という方や、悩みを共有しあった参加者同士でコミュニティを形成し、保健室と同じように居場所を作るなどしている方もいます。

「どんな大病や、大怪我より、人間は孤独になるということが一番辛いこと。一人で悩みを抱え込まず、話を聴いてもらう仲間がいる、それだけでも安心感が出てくると思います。」と宇野さんは話します。

### 悩みに役立つ

今後は、まちの保健室にご参加いただいた方々の抱えていた問題に対する気持ちの変化や対応策、悩みの軽減などの事例や参考例を、ホームページ上や、冊子にして悩み解決のヒントに役立ててもらえるようなツール作りを考えています。

### ところ つながる。

事前申込み・参加受付などは不要です。都合の良い開催日時に悩みの宿題を持ってご参加できます。

新年度を迎え、環境が変わった方も多いかと思えます。日々のストレスや悩みを「まちの保健室」で話されてみてはいかがでしょうか?(な)

### 【まちの保健室の日程】

5月11日(水)、26日(木)

6月7日(火)、23日(木)

時間:10:00~12:00 参加費:500円

ところをつなぐ平塚ホームページ

<http://machiho.jimdo.com/>

## 心の悩み打ち明けて 平塚で「まちの保健室」

カナロコ by 神奈川新聞 4月19日(火)11時58分配信



参加者にアドバイスする宇野代表  
＝平塚市八重咲町のひらつか市民活動センター

地域で安心して暮らすために、ストレスや悩みの軽減など心のケアに焦点を当てた「まちの保健室」が月2回、神奈川県平塚市八重咲町のひらつか市民活動センターで開かれている。心理カウンセラーの宇野努さん（51）が代表する市民団体「こころをつなぐ平塚」が運営。参加者は子育てや家庭内問題、仕事関係などの悩みを持ち込み、それぞれが思いのたけを吐露する。

日々の悩みを吐き出せる場をと、日本メンタルヘルズ協会の公認心理カウンセラーの資格を持つ宇野代表らが2013年2月に開設。「悩みを話せたことが『情動発散』になる。参加者の共感を得ることで承認欲求が満たされる」と宇野代表は効果を明かす。目指すのは、保健教諭が優しく悩みを聞いてくれた「放課後の保健室」だ。

不登校や介護問題など社会問題化している内容も多く、これまで横浜市や藤沢市、真鶴町など県内各所から訪れるという。

▽話す内容は問わない▽聞く側に答えがなくてもよい▽発言者の話を受け入れて受け止めるーが参加者のルール。グループ形式で行われ、感想を話す機会は公平に与えられる。途中の入退室も自由だ。

今月13日の「保健室」では、小学5年から不登校が続き、中学2年になって外出するなど好転の兆しを見せた次男について語る女性や、自律神経失調症と更年期障害で心理的に負のスパイラルに陥った主婦らが、それぞれの胸の内を明かした。

「息子さんといい距離感で応援している」「『何で』ではなく、『どうしたら』と考えることで解決方法を前向きに探せる」などと、宇野代表や参加者が好意的に感想を述べると、発言者の表情が明るくなった。

ことしから「保健室」に通う平塚市内の50代女性は「友人だと悩みを打ち明ける難しさもある。悩みを持つ時点でどこかに生きづらさを感じているが、ここでは自己肯定感を持てる」と前向きに変わっていた。

参加費1回500円。28日と5月11、26日にも開催される。問い合わせは、同センター電話0463（21）7517。

## 【関連記事】

難病患者や家族の悩み考える 医師囲み横浜で催し  
障害児へのわいせつ防げ 情報提供の方法改善へ提言  
広がれ、希望の美容 「闘病生活 前向きに」二宮町の高塚さん  
音楽と映像 平和訴え／相模原

最終更新:4月19日(火)11時58分

カナロコ 神奈川新聞



## 平塚市内の地域情報ホームページ 2015/4/28 掲載

【家庭教育学級】 男ゴコロと女ゴコロと自分のココロPart2 「振り返りカフェ」

[豊田公民館]

2015/04/28 14:00:36



4月18日(土)に男ゴコロと女ゴコロと自分のココロpart.2

「振り返りカフェ」を実施しました。

前回『3月21日(土)』の講座を受けて、男性女性ともにお互いの気持ち  
がわかり家庭生活や子育てについて「楽になった。」という感想や  
「お父さんがごみ出しを積極的にやってくれるようになりました。」



など変化があった話など、参加者同士共感しあいながら交流すること  
ができました。

今回は、公民館和室を使い小さなお子様も一緒にのびのびと実施する  
ことができました。

[前回\(3月21日\)の講座の様子](#)



豊田公民館の情報は、公民館のホームページをご覧ください。  
[平塚市立豊田公民館](#)

(豊田公民館)



## 平塚市内の地域情報ホームページ 2015/3/24 掲載

【家庭教育学級】 男ゴコロと女ゴコロと自分のココロ

[豊田公民館]

2015/03/24 16:49:55



3月21日（土）午前10時から豊田公民館2階集会室で

豊田公民館家庭教育学級「男ゴコロと女ゴコロと自分のココロ」を実施しました。

講師には、心理カウンセラーで「子ども子育てラボラトリー」の宇野努さんをお招きし、潜在意識に語りかける音楽や映像、絵本を使用し、自分自身の気づきをもたらす内容でした。



対象が幼児、小中学生を持つ保護者でしたが、特に保育等は

設けず、小さなお子さんも一緒になって参加できる講座でした。

自分ではわかっているようでわかっていない男ゴコロや女ゴコロをわかりやすくお話いただきました。



参加者からの感想は、子育てに関する悩みや不安に対して、少しプラスに考えることができるようになったありました。

講座の最後には、今回の講座を受けてみてその後どうなったかを話し合う「振り返りカフェ」の日程も参加者の意見を聞きながら決めました。



「振り返りカフェ」は4月18日（土）午前10時から和室で行います。

今回の講座参加者だけでなく、「振り返りカフェ」からの参加も大歓迎です！

気になる方は是非豊田公民館までご連絡ください！

豊田公民館の情報は、公民館のホームページをご覧ください。  
[平塚市立豊田公民館](#)

（豊田公民館）

東京新聞 ショッパー 町田・相模原・座間・大和版 2014/6/12 掲載

北里大学医学博士と心理カウンセラーが語る

## 健康寿命を延ばすために 知っておきたいこと

7/13(日)14時半開演 ユニコムプラザさがみはら

健康寿命に大きく影響する座り姿勢と、ロコモティブシンドローム(足腰が弱ってしまい、歩行が困難になる状態)の予防に役立つ方法を、実践を交えて北里大学教授の医学博士高平尚伸先生がお伝えいたします。そして生活の質の向上をどのようにすれば良いのか、カラダ(医学博士)とココロ(心理カウンセラー)

の専門家が参加者と一緒になって考えます。

心と体は繋がっていると  
いう事実が良く分かる、聴  
講者参加型の講演会に参加  
してみませんか? 健康寿  
命に役立つ情報が得られる  
はずです(参加特典、ロコ  
モパンフレット進呈)。

参加費1人2500円。  
先着100名。お申込みは  
Webより「こくちずカ  
ラダとココロのメンテナ  
ンス」と検索しサイト内専用  
申込みフォームから、また  
は [info@l108mail.com](mailto:info@l108mail.com) に氏  
名、性別、年齢をメール願  
います。主催「こらぼ」。



高平尚伸教授(左)と宇野努先生

## ママと子どもの明日を応援！ リトル・ママ Webサイト 2013/12/30 掲載

掲載日：2013年12月30日

ママ向け講座

**NPO法人リアルトレジャー ここらぼCLUB** (中区 尾上町)**少しの工夫で心が軽くなる、子育てが楽になる。**

「ここらぼCLUB」を主宰するNPO法人リアルトレジャーは、心理カウンセリングなど心のケアを行う団体。相談者の中に、子育て中のママが多いことに気づき、サポートの必要性を感じて始めたセミナーです。



数あるセミナーの中で人気なのが、取材のこの日開催されていた「なかよし人間学」。講師の宇野先生（子育てコーディネーター）は「ムービー・カウンセリング」という手法で、目と耳に、そして潜在意識に働きかけていきます。難しい心理学も、映像の中でわかりやすい言葉や表現方法に置き換えられると、すんなり心に届きます。先生の「ママたちは、子どもをコントロールして、常に子育ての競争をしているんです。ぜひ、ありのままの子どもを見てほしい」という言葉に思わずハッとします。先生の親しみやすい語り口に誘われ、参加者もどんどん本音を吐露し始めました。なんだか、終わる頃には顔もすっきり。

少しのメンタルヘルスのコツで、親子関係や夫婦関係がぐっと良好になったり深まったりするといいます。メンタルヘルスを専門とする団体が主催するセミナーだからこそ、安心して相談もできますね。「なかよし人間学」の他にも、お茶会なども開催されています。ぜひ「メンタルヘルス」と構えず、より良い家族の形を探すような気がるな気持ちで参加してみてくださいね。

&lt;取材日：2013/12/03 取材・文・撮影：takayo&gt;

# 「妻に任せきり」はもう古い!?

グラフ①

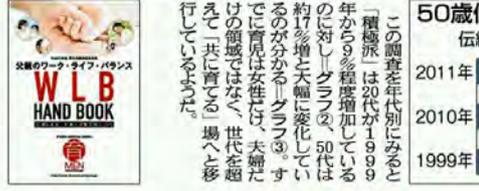
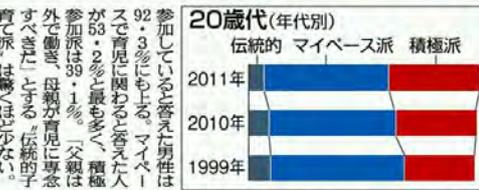


「共に育てる」場へ移行  
2010年の「新語・流行語大賞」で「イクメン」が選ばれた。イクメンという言葉もすっかりおなじみになった。育児を楽しくする男性を指すイクメンが選ばれたのは、ワーク・ライフ・バランス(仕事と家庭の調和)を考へる男性が増えたことによる。写真(厚労省のパンフレットから)。  
2011年の世論調査「グラフ①」によれば、子育てに



9割以上が「参加している」

5月5日は「子どもの日」。子育て真っ最中という人、れば、まよやへ一段落という人、あるいは孫の世話で忙しいという人の中にはあちこちない。いずれにしろ、少子高齢化が進む日本には「子は宝」。子育ての新しい動きも世代間のギャップをなくして、「子どもの日」を機に考えま



この調査を年代別になると「積極派」は20代が1999年から9割程度増加しているのに対し、50代は約17%と大幅に変化しているの分かる。グラフ②。すでに育児は女性だけ、夫婦だけの領域ではなく、世代を超えて共に育てる「場」に移行しているようだ。

## イクメン・イクジイ オトコ目線で子育て楽しもう

### 祖父母は両親のサポートに徹すべし

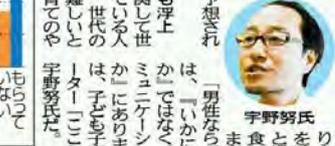
「イクジイ」の登場  
「イクメン」に続き、両親をサポートするために子育てに積極的にかかわる中高年男性「イクジイ(育祖)」の登場だ。今のイクジイ世代は、おじいちゃん、おばあちゃん、孫を育てるという役割も増えている。時間とお金、共働きが増え、核家族が増えるなか、世代を超えて子育てに協力する「イクジイ」世代は、おじいちゃん、おばあちゃん、孫を育てるという役割も増えている。時間とお金、共働きが増え、核家族が増えるなか、世代を超えて子育てに協力する「イクジイ」世代は、おじいちゃん、おばあちゃん、孫を育てるという役割も増えている。



「孫消費」への期待度も高まる  
グラフ④は、夫婦両方の親からの出産祝い金の合計を調査した。一方、もう一方にも多くは「5〜10万円」「10〜20万円」に集中しているが、20万円以上を母方だけで21.2%、父方で12.8%となっており、「100万円以上」も1.2%多い。経済面からもイクジイへの期待は高まっている。

「イクジイ」の登場  
「イクメン」に続き、両親をサポートするために子育てに積極的にかかわる中高年男性「イクジイ(育祖)」の登場だ。今のイクジイ世代は、おじいちゃん、おばあちゃん、孫を育てるという役割も増えている。時間とお金、共働きが増え、核家族が増えるなか、世代を超えて子育てに協力する「イクジイ」世代は、おじいちゃん、おばあちゃん、孫を育てるという役割も増えている。

「イクジイ」の登場  
「イクメン」に続き、両親をサポートするために子育てに積極的にかかわる中高年男性「イクジイ(育祖)」の登場だ。今のイクジイ世代は、おじいちゃん、おばあちゃん、孫を育てるという役割も増えている。時間とお金、共働きが増え、核家族が増えるなか、世代を超えて子育てに協力する「イクジイ」世代は、おじいちゃん、おばあちゃん、孫を育てるという役割も増えている。



「イクジイ」の登場  
「イクメン」に続き、両親をサポートするために子育てに積極的にかかわる中高年男性「イクジイ(育祖)」の登場だ。今のイクジイ世代は、おじいちゃん、おばあちゃん、孫を育てるという役割も増えている。時間とお金、共働きが増え、核家族が増えるなか、世代を超えて子育てに協力する「イクジイ」世代は、おじいちゃん、おばあちゃん、孫を育てるという役割も増えている。

子育て・孫育て情報はココで得る!

**イクメンプロジェクト**  
「育てる男が、家族を支える。社会が動く。」をモットーに、社会全体で、男性がもっと積極的に育児に関わることを目指す。情報発信をしながらイクメンとイクメンサポーターのプロジェクト参加を推進。ホームページ: <http://ikumen-project.jp/index.html>

**父親の育児支援・自立支援事業を行うNPO団体。「Fathering—父親であることを楽しむ」をミッションに活動。子育て中の父親を中心に結成され、その活動は全国展開。ホームページ: <http://www.fathering.jp/>**

**イクメンプロジェクト**  
NPO法人ファザーリング・ジャパンが立ち上げたプロジェクト。「笑っているおじいちゃんを社会を救う」と銘打って、情報提供や活動を行っている。プロジェクト認定のイクジイとして認められる「イクジイ登録」ができる。ホームページ: <http://www.fathering.jp/kuji/>

**仕事と子育て両立の「イクメン」ハンドブック**  
厚生労働省から出ているパンフレット。「父親のワーク・ライフ・バランス」に活用します!仕事と子育て両立の「イクメン」ハンドブック(平成22年7月作成)。役所などで手に入るほか、厚生労働省のホームページからダウンロードが可能。

**雑誌「孫の力」本誌**  
「月刊ソトコ」の増刊として2011年7月に創刊。孫育て専門誌として注目を浴びる。孫という存在を通して「日本の家族のきずな」を伝える雑誌。隔月刊(奇数月25日頃発売)

**雑誌「EQ JAPAN」イクメン・イクジイ・イクメン**  
イギリス発の父親をターゲットとした「育児を楽しくする。イクメン」雑誌。2008年12月、日本版を創刊。新しい育児スタイルや育児の基礎知識、育児アイテムを「オトコ」の視点から伝える(季刊誌)