

バラバラにされればわたしたちは倒れる。団結すればわたしたちは立つ。

〈これからの予定〉

○10月1日(土)
女性部レク
「シャインマスカット祭り」

愛知県職連合女性部しんぶん



あゆむ

第344号 (2022年8月)

発行 県職連合女性部

〒460-0001 名古屋市中区三の丸3-2-1

直通 052(951)4036

FAX 052(972)0649

FAXフリーアクセス 0120(930)340

http://www.aichikenshoku.gr.jp

E-mail josei21@aichikenshoku.gr.jp

発行責任者 山崎真弓

2022女性学習会

子ども、チームを育てる人のコーチング 相手も人も成長するコミュニケーション



7月9日(土)、名古屋都市センターにて、「子ども、チームを育てる人のコーチング」をテーマにした女性学習会を開催しました。当日は20名の組合員が参加しました。

相手の自発的な行動を促すコミュニケーション

コーチングとは

今年の学習会では、講師に三浦真弓さん(コーチング・マーム)をお迎えしました。三浦さんは愛知県の中学校養護教諭として21年間勤められ、現在は独立してコーチング・マーム代表として、コーチングの手法に基づくコミュニケーションについての講演・研修・相談等幅広く活躍されています。温かい語り口調で、親と同じ目線に立ち講演を行ってくださいました。



三浦 真弓先生

であり、コーチの立場に立つ人は、相手が向かいたいところに進めるように力になります。チームの目標や、向かうところを意識できるような声かけをすることをコーチングといえます。

目標の「コミュニケーション」

講義の中では、最近行った子どもや職場の方への声かけ内容を振り返り、「存在承認」「行為承認」「結果承認」に分類してみました。3つのうち、どこか1つだけ多い項目があれば、それが自分が相手を見るときのクセだと分かります。

声かけをする中で、相手に変えてほしい行動がある



場合があります。でもその行動には、その人なりの理由があるかもしれません。

行動には、①具体物や人、活動の要求、②注目の要求、③回避や拒否、④自己刺激・感覚を得るの4つの機能があります。相手の行動を他の角度から見て、別の意味がある行動だとしたらどう声かけするかを考えてみましょう。そしていつもと違う声かけを試みてくださいます。

なぜ？（WHY）と聞くと、答えは言い訳にな



講師に質問する参加者

りがちです。なぜの代わりに、どうするとよい？（HOW）で質問すると、アイデアや対策が出てきやすくなります。

相手に伝わる伝え方・聞き方を工夫しましょう。



子どもの成長の課程から、子どもを理解してみてください。



さい。小学校中学年頃は、自立に向け、自ら行動したい情熱が沸き起こる時期です。子どもが客観的に体の状態を知り、ストレスに対処することも必要となります。

職場でも家庭でも、相手に考える余地を残したフィードバックをすることが重要です。よいフィードバックとは、目標に対して、どれだけズレてい

るかを伝えることです。

そのためにも、家庭内やチーム内で感じている不安についての把握しましょう。生理的欲求や安全の欲求が満たされていないと、所属・愛情の欲求により不安になる場合もあり、欲求を満たしてあげることが必要となります。

子ども、仲間の成長に合わせて、相手との距離や立ち位置を考えていきましょう。



講演では、日頃の声かけの振り返りや、具体的に効果的な声かけ方法のお話があり、参加者からは「気づきがあった」「実践したい」等、好評

のご意見をいただきました。託児を利用した参加も複数あり、組合員の学習意欲の高さを感じた学習会でした。

参加者からの



Q 上の子が小学3年生で、下の子が1歳です。最近上の子が荒れてきた気がします。どう声かけすればよいですか。

A 声かけよりも、上の子だけと一緒に過ごす時間を少しでも良いので作ってあげてみてください。

Q 職場の後輩への関わりで気をつけると良いことを教えてください。

A 経験から、今の若者を育てるには、本人のやる気を与えるような仕事を任せると良いのではと感じています。

Q 4歳の娘が転んだ時キツイ言葉をかけてしまい、とっさに出る言葉と、本日の講演のように考えて出る言葉の乖離に気がきました。気を付けるべきことはありますか。

A 安全や命に関わることにとっさの一言がきつくなるのは当然です。後で落ち着いた場所で、本人に伝わるように説明を加えてあげましょう。





話もできます。メッセージの内容も確認できます。子供を抱っこしている時、遊び相手をしている時、家事をしている時などでも簡単に確認ができるので便利です。

スマートウォッチで便利を日常を♪

私は普段からスマートウォッチ（電子腕時計）を愛用しています。今回は私のおすすめ機能を3つ紹介したいと思います。1つ目は、電話やメールの確認です。私は家でスマートフォンを置きっぱなしで、外出している時も靴に入っているので、大切な連絡にすぐに気付かないことがあります。



スマートウォッチは着信を教えてくれる通

話もできます。メッセージの内容も確認できます。子供を抱っこしている時、遊び相手をしている時、家事をしている時などでも簡単に確認ができるので便利です。

2つ目はアラームです。朝の通勤電車の中でぐっすり眠っていて、気がつくとき寝過ぎそうになって慌てておられる...ということはありませんか？私は時計に音なしバイブでアラームを設定していることで、下車駅までゆっくりに眠ることができます。

3つ目は、健康管理です。歩数計はいつも身につけているのでしっかりと計測してくれます。また、寝る時につけると睡眠リズムを測定してくれます。浅い睡眠・深い睡眠がど



れくらいかも確認できます。通常の腕時計と比べて充電が必要にはなりません。が、機能的で便利です。女性向けのデザインも色々あります。機会がありましたら、ぜひ活用してみてください。



（江南保健所 飯田 順理）

手作りの楽しい♪



とができる便利な時代。季節で出回る旬の食材を、自分の手で調理して味わうという楽しさを知っているから、それまでチャレンジしたことのない食材を手にするようになったり、新しい料理に挑戦することが増えました。



春はタケノコでメンマ作り、初夏は爽やかな新生姜で甘酢漬、秋は行楽のお供に新生姜の甘酢漬を挟んだ焼き鯖寿司、冬は干しいも作りや仲間とワイワイ味噌を仕込むなどなど。

中でも紅はるかの干し



いもは家族にも好評で、干しいもが干してあると家族が通過するたびに一つ、また一つと芋が消えていくという大人気ぶりです。



「美味しー！」と笑顔で食べてもらえるのはこの上ない幸せです。

時には「何も作りたくない」という日もありますが、楽しみながらこれからも手作りを継続していけたらと思っています。

（医療療育総合センター

野村 由美）

女性とがん②

子宮頸がんは予防できるの？ ～検診のお話し～

子宮の入り口付近に発生することが多い子宮頸がんは、診察で観察や検査がしやすく、発見されやすいがんです。検診によりがんを早期発見・早期治療し、結果的に死亡を予防すること（2次予防）ができます。前がん病変（異形成）やごく初期の早期がんの段階までに発見されれば、子宮の温存も可能です。

子宮頸がんの検査では、まず細胞診を行います。ブラシなどで細胞を採取し顕微鏡で見る検査です。ほとんど痛みはありません。症状がなくても20歳を過ぎたら2年に1回の検診が奨められています。（進行がゆるやかなので隔年でも予防効果があります）

「恥ずかしい」気持ちで受診できないとの声も聴きますが、若い年代で20年前に比べて2～3倍に増えています。

勇気をもって検診を受けてみてください。



女性部の役員って何をやってるの？



7月9日、連帯・交流を深める取り組みとして、「女性学習会」を開催しました。（1・2面をご覧ください。）

女性部の1年は、12月の定期大会から始まります。

大会終了後、新役員で常任委員会が開催され、今後の行事予定を確認、学習会の開催月やテーマなどの話し合いが始まりました。

1月の常任委員会では、開催日、内容と講師を決定、2月には講師との打ち合わせを開始しました。

その後の講師との細かい打ち合わせや、募集チラシの作成などは、担当書記が行ってくれる

ので、役員負担はほぼありません。「ご心配なく！」

そして女性学習会当日、役員は11時に集合し、学習会の打ち合わせのほか、今後の女性部にとりくみについて打ち合わせしました。

学習会の前は、昼食休憩です。

コロナが無ければ、おしゃべりして楽しく過ごすところですが、「黙食」徹底でした。残念・・・その後、会場の設営、受付やプロジェクターの準備など、全員で行います。13時30分から受付開始、14時から16時20分まで、女性学習会が無事開催されました。

終了後は会場を役員全員で片付け、17時前に、解散しました。

「土曜日に仕事なんて、やっぱり役員って面倒くさそう」って思いますが？面倒なこともあります。役員は所属も職種も様々なので、交流できるのは刺激になっていいこともあります。ただ、この数年はおしゃべりも控え気味。コロナがネックです。

（次回へ続く）