

ウイメンズカウンセリング松山

実行委員数	合計10名（女性10名、男性0名）
テーマ	「自分を好きになる講座」～自分に自信がないあなたのための自己尊重トレーニング～
講師等	ウイメンズカウンセリング松山 スタッフ（ファシリテーター1名、サポート8名）
参加人数	合計23名（女性23名、男性0名）

〈開催趣旨〉

私たち女性は、周りの過剰な期待をそのまま受け取ってしまい、自分のもっている力を小さく感じてしまい、生きづらさを感じてしまっている。

女性が陥りやすいパターンとしては、他者優先、過剰反応、他人と比較されて育ったことにより自分自身に優劣をつけてしまう、完璧主義で欠点ばかりが気になり、褒めてくれたことも皮肉に感じたりすることがある。

女性はこうあるべきだというジェンダーにとらわれ、女性に対しての期待感を取り入れて、私たちの生きづらさとなっている。

ウイメンズカウンセリング松山では、いろいろなワークショップを行っているが、今回は「自分を好きになる講座」として、グループワークを行い、その中で愛情や勇気をもらい、自己尊重感を感じていただきたいと思い企画した。

〈内容〉

- 1 グループワークでのルールとマナーを読み上げ、確認した。
- 2 グループごとに、自己紹介や講座への参加理由を話した。
- 3 自己尊重トレーニングの目的と特徴についてファシリテーターが講義した。

目的は「私は O.K.ーあなたは O.K.」の関係である。

対等な立場に立ち、連帯感ができる。トレーニングを通して、人にも自分にも優しくなれる。自分の人生は自分のものである。

特徴は、次のものである。

- ①自分の内面に焦点をあてる。
- ②自分自身ときちんと向き合い、強制されている理想や否定的なメッセージに気づく。
- ③肯定的な強さを身につける。
- ④オープンに正直になれる仲間関係をつくる力を身につけ、実際の仲間を見つける

- 4 簡単なリラクゼーションを行った。

呼吸をゆっくり行うことで、緊張を緩めた。緊張から解放された体の感じを覚えることで自分の体と心を大切にすることができる。

- 5 自己尊重スケールを各自行った。

いかに自分を大切にしているかを知るテストである。点数が高いほうが自尊度が高いと言えるが、あくまで現在の自分はどうかを知ることが大切である。他者と比較したり、良い悪いや何が正しいかを決めたりするものではない。

6 テストをもとに、項目別にグループで話し合った。

話し合いを通して、良いところに目を向け、お互いに認め合うことでお互いの自尊感情を高めることができる。

- A・・・自分の感情を受け入れ、表現できているか。
- B・・・自分の欲求を知り、自分自身を尊重しているか。
- C・・・できるできないを含めて自分自身が把握できているか。

それを受け入れ、使えているか。

- D・・・ジェンダー、女らしさにとらわれていないか。
- E・・・セクシュアリティ、自分自身を肯定的にとらえられているか。
- F・・・対人関係の中で、自分自身の感情に素直に振る舞っているか。

7 私たちの好きなどころ、いいところ探し二人一組で相手の長所を伝え、ほめてあげる。

その後全体でお互いにいいところを発表する。

日頃あまり行うことがないが、自分の長所に目を向け認め表現することが大切である。また、他の女性のもつ良いところに目を向け、認め合うことはお互いの自尊感情を高め真のエンパワメントになる。

〈参加者の声〉

- ・自分の長所を見つけられるきっかけになってよかった。
- ・今回も来てよかったです。
- ・なかなかお話できないこともありましたが、少しずつがんばりたいです。
- ・講座を受講していて、講座では話せるようになり、「講座の人は信頼している」という感じが自分の中にあっただような気がします。今日受けて他の方の話を聞いてみんな大丈夫という感じがもてました。
- ・普段、自分の内面について他の人とたくさん話し合うことがないので、とても貴重な体験でした。他の人も同じ内容で悩んでいたりと、同じような感覚をもっているのだと分かったり、新しい考え方も見つかった気がします。今後の生活に生かしていきたいと思いました。どうもありがとうございました。
- ・年齢や立場や生活環境も異なる方々とのお話でしたが、とてもなごやかな時間を過ごすことができました。皆、それぞれ、悩みやとまどいをもっていることを知り、共感やアドバイスをもらえて、すごく良かったです。ありがとうございました。
- ・偶然一緒になった方とお話しできたのは、とても有意義な時間となりました。自分自身を前向きに見つめ直すことができました。
- ・自分についてのこと、弱点を話すことはあまりなかったので、お話しする機会ができて良かったです。自己尊重スケールのチェックシートで、「自分てこういうことあるな」と再認識できました。
- ・とても勉強になり、楽しい時間でした。
- ・知らない人たちとお話できて、とても刺激的でした。活力をもらいました。自分という私を多角的に見つめることができました。自分探しつづけます。(自由に生きるために)
- ・はじめての参加でしたが、自分を大切にする勇気が出ました。良かったです。

- ・初めはどのように話しかけて話し合えば良いのかわからず、少し緊張しましたが、一言話したらすぐに打ち解けて話ことができました。
知らない人だからこそ、女性同士だからこそ話せたこともたくさんありました。
気持ちがすっきりしました。今日は参加して本当によかったです。また、こういう機会があればよいと思います。
- ・他の人の良い点を見つけ、ほめるという視点がよかったです。
- ・グループで話し合い、お互いを認め合う話ができるとてもよかったです。もう一度自分見つめ直しができ前に進むことができました。
人数も多く、とてもいいグループワークが出来たと思います。
- ・自己を知るスケールが参考になった。よりジェンダーフリーな自分になりたいと思いました。皆さん人のことを受け入れられる人が多く集まっているなと思いました。

〈まとめ〉

事前の申し込みの方に加えて、当日チラシを見られて参加された方もいて、たくさんの女性に参加していただいた。グループワークでは、最初は戸惑い気味であったが、徐々にワークでは、とても和やかな楽しい雰囲気での会話が盛り上がっていた。

に話が弾み、活発な意見が交わされていた。半数以上が若い方であったが、そのグループ参加者の感想にもあったが、日ごろ、心の内面について話すことが少ない女性にとって安全に話せる場となり、悩みや感覚を共有して各々たくさんのことを感じていただけた。また、お互いをほめ合い認め合うことは、自尊感情を高めることにつながることを感じていただけた。

この企画を通して、多くの女性がこういった講座に触れていただくことが大切であると思った。たくさんの方に女性の生きづらさを少しでも解消していただくために今後もいろいろな機会を設けていきたいと思う。

