

COM+S

COMMON COMMUNICATION COMPANION
コムズ



What's コムズ?

COMMON(共通の)、COMMUNICATION(コミュニケーション)、COMPANION(仲間の)の接頭語「COM-(コム)」は“共に”という意味です。これを複数形にすることにより、男女を問わず多数の人が集う場所を表現しています。「+S」は男女みんな(複数)の平等と、プラス思考、プラスαなど、知り学び、創造し、伝えていく、前向きな姿勢を表現しています。

ただいま、おかえりって言いあえるまちに ～ウィズコロナの新しい日常を暮らすために～

「ちょびっと19+」共同代表、
国立大学法人愛媛大学
社会連携推進機構 教授(地域連携コーディネーター)、
SDGs推進室副室長

前田 眞さん

新型コロナウイルスの事がトップニュースを飾るようになったのは、いつ頃からだったでしょうか。緊急事態宣言下では、感染拡大防止のために人と人との接触を8割削減する目標が提示されました。感染者や、自分が感染する恐れがあるにも関わらず、昼夜を問わず最前線で検査や治療等に尽力されている医療従事者の方々等、エッセンシャルワーカーやその家族などへの誹謗・中傷、差別が起きているということ。さらに、非正規雇用者などへのコロナ解雇、休業や外出の自粛中のDVや虐待の増加も報道されています。この新型コロナウイルスは、地域社会の脆弱なところによりいっそうのダメージを与えているように思います。

敵は人ではなくウイルスです！みんなが、我がごと、丸ごとで立ち向かっていけない時です。感染という報道や事実に触れた時に、一息おいて冷静な自分を取り戻してほしいと思います。

そんな中、私たちは『シトラスリボンプロジェクト』を始めました。「感染者やエッセンシャルワーカー及びその家族等が、どんな理由があったとしても、感染したことや感染するリスクが高い環境にいてことによって誹謗・中傷、差別されることはおかしい」という思いからです。その思いに共感してくれた方々がシトラスリボンをつけて、「自分はそんなことをしない」意思を自発的に表してくださいということをお伝えするものです。私どもは、共感と自発性で「ただいま、おかえりって言いあえるまち」をめざして、新型コロナに負けない優しいココロが広がっていくことを願っています。

シトラスリボン
プロジェクトHP



目次

特集 ただいま、おかえりって言いあえるまちに～ウィズコロナの新しい日常を暮らすために～

事業報告

- ◆公開講座「語り合いの場がまちに未来の種をまく」
- ◆コムズみんなの家庭科～はじめてのワクワク料理講座～
- ◆ブックトーク「ワクワク絵本講座」配信、コムズおはなし会、図書コーナーテーマ本
- ◆アンガーマネジメント講座、アサーショントレーニング～「伝える」をトレーニング～
- ◆若者のライフデザイン支援事業

お知らせ・アクセス情報 貸室案内、まつやまファミリー・サポート・センター、コムズ相談室、アクセス情報

令和2年度 コムズ公開講座

語り合いの場がまちに未来の種をまく

令和2年9月19日(土)、埼玉県で「ヘルシーカフェのら」という誰もが来られる居場所を作り、そこを拠点として様々な活動を行う新井純子さんをお招きし、公開講座を開催いたしました。

第1部は、新井純子さんによる講演会、第2部では、合同会社のら私募債協力者の新井秀明さん、女性と防災の会代表の小國恵子さん、桑原地区まちづくり協議会副会長・事務局長の朝山和孝さんと共にトークセッションを行いました。

各地域で取り組んでいる活動の紹介や、始められた経緯、今後の想いについてお話しいただき、問題意識を持ち小さなことから始めること、地域や周りの人たちと繋がりを広げていく大切さを、改めて感じられる機会となったのではないのでしょうか。今回の講演・トークセッションが、“私、家族、地域から”一歩踏み出すきっかけになれば幸いです。



第1部 講演会

講師：合同会社のら 代表社員 新井 純子さん



講師プロフィール

「ヘルシーカフェのら」店主。平成10年大宮市で女性の自主学習グループ「あれあれあ」を結成し、多くのワークショップを開催。これらの経験と周囲からの応援もあり、住んでうれしいまち、誰もが主役で、助けたり助けられたりできる地域づくりをめざし、平成21年から「ヘルシーカフェのら」を運営。様々な「食」と「おしゃべり」の空間が作られ、多彩なネットワークが広がっている。

問題
疑問

自分自身の子育て体験から「困った」「何だかおかしい」と感じるようになった。

- 例えば
- ・孤独な子育て
 - ・男女の不平等感
 - ・自分と世の中を知る

どの人も、住んで嬉しい街にしたい!

横断的な課題解決の場づくりが必要!

そこで

「ヘルシーカフェのら」開店



「ヘルシーカフェのら」活動内容

飲食	地産地消100%のランチ提供(地元の農家さんの野菜を使用)
販売	野菜やお米、手づくり品
広場	様々なワークショップの提供、家族カフェ、車座カフェ、通称「おじさん講座」、大学生による子ども食堂、シングル家族向けワークショップ など
情報提供	チラシや案内物の設置
地域への協力	小学生の町探検、中学生の職場体験、大学生の活動の場やりたいことをやってもらう支援

講演のポイント

地域に住んでいる人は多種多様で魅力的な力を持っている

力を出しあうために「つながる」「つなげる」

気がついた人がはじめる

サービスを受けるばかりでなく、「誰か」「自然」のために力を使う

小さな行動を起こし「場」を作れば、人が集まる。

第2部 トークセッション



合同会社のら 代表社員 新井 純子さん

エッセンシャルワーク=生活に関わる仕事はやめられない。行政や国が言うことだけを信じて、自分が右往左往するのは無理があると思います。リアルな状況を見ながら、自分ができてる事を考えて行動する、行動したことに対しては自分が責任を負いますよというスタンスが、さらにできるようになったかなと思います。また、サービスを受けるだけではだめだなと実感しました。一人ではできないなら、人と話す。つくづく、話をする場は必要だなと思います。

令和2年6月末退職。7月から、のらの清掃担当に。準備の一端を担うようになりました。地域貢献としては、消防団や自治会の自主防災会の役員等もしている中で、ボランティアをしている多くの女性の方とお話する機会が増えました。私のように何も知らない人が世の中にはまだまだたくさんいると思うので、どんどん話の輪を広げていかなければいけないなと思っています。コロナ禍のニューノーマル→みんなが考えるチャンス、新しい社会を作るきっかけになるのではないのでしょうか。



合同会社のら 私募債協力者 新井 秀明さん

活動のきっかけは、阪神淡路大震災の活動の報告を聞いたこと。女性がとてもつらい状況だったということを知り関心を持ちました。そこから防災士の資格を取り、自分たちが知りたいと思ったことをグループで学び始めました。地域の自主防災組織にも関わっている中で、「会計担当は女の人に」という発言に対して「皆さん仕事を持っているんだから、性別に関わりなくできる人がやればいいのでは」。そこから3年間会計担当、運営に関わることに。自主防災組織は、10歳~70歳代まで男女半々が参加。みんなで話し合い、気になることを言い合えるように。組織に女性が増えると女性の意見が出やすくなります。『互近助』=向こう3軒両隣が助け合う。自分の命と大切な人を互いに守りあうことが大事。こんな時だからこそ地域で話し合う、近所を散歩して地域を知る。災害時を生き抜くためには、暮らしの視点を持つ女性のリーダーが必要!女性が黙ってはいだめだと思います。



女性と防災の会 代表 小國 恵子さん

桑原地区まちづくり協議会は、平成22年に設立。「私たちの町は私たちが守り育てよう」を合言葉に、住民が町づくり活動に参加しやすい環境を整えてきました。最初にフリーマーケットを開催しました。青壮年有志の会、桑原ジェンヌ(女子会)、学生部などが活動しています。役員会のメンバーは、37%程度が女性で、ボランティア活動経験者が多い。まちづくり=プラットホーム・人々が集まって意見交換できる場を提供し、それを事業に活かしていく、それがまちづくりなのかなと。できるだけ女性の意見を聞きながら、男性の意見はほどほどに。最初からあきらめない、まずはやってみる、失敗を恐れない、だめと言わない。



桑原地区 まちづくり協議会 副会長・事務局 朝山 和孝さん

コムズみんなの家庭科 ～はじめてのワクワク料理講座～

動画配信中



料理研究家 中村 和憲さん



全メニューの
レシピは
こちらから

今年度コムズは、新型コロナウイルス感染拡大防止のため令和2年4月15日～5月11日の期間、臨時休館となりました。緊急事態宣言中の新たな取り組みとして、愛媛CATVに撮影していただき、動画配信を実施することになりました。

リモートワークや休校により、家で食事をする機会が増えている社会状況を踏まえ、日々の食事メニューに悩んでいる方はもちろん、料理をほとんど作ったことのない方や、お子様でも楽しく料理ができるように、簡単なレシピを紹介する料理講座を収録し配信いたしました。講師は、料理研究家の中村和憲さんです。

講座の中で中村さんは、はじめての時にうまくできることが、料理を楽しんで続けるようになるポイントだとおっしゃっていました。また、子どもたちが自分からお手伝いをしたがる年齢は決まっており、2歳の後半からはじまり、5歳でお手伝いをしたいピークを迎え、9歳で終了すると言われているそうです。「この間にお手伝いをたくさんやっていると、その子たちは大人になってからも『料理は楽しいな』と自分でいろいろなものをつくるようになるのではないかと、子どもの成長における「料理は楽しい」という体験の大切さを伝えてくださいました。

料理の手順だけではなく、レンジ調理の基礎知識も学べる料理動画は、コムズのHPにて現在も配信中です。ぜひご覧ください。



焼きそば

ブッキーニのマヨサラダ

シーフードグラタン

鶏の照り焼き



ブックトーク 「ワクワク絵本講座」配信

6/17(水)収録。現在も配信中!

令和2年度上半期、当センターでは男女共同参画社会の実現のために「私、家族、地域から 踏み出そう共同参画への一歩」をスローガンに掲げ活動を始めましたが、新型コロナウイルスにより多くのセミナー・講座等を実施することができなくなりました。また、緊急事態宣言が解除された後、来館者数は徐々に回復したものの大人数を集客しての講座の開催はできない状況が続きました。そこで、集客による3密を避けて講座を開催するため、情報を提供する媒体の多様化を図り、愛媛CATVの協力のもとテレビやYouTubeで動画を配信する試みを行いました。

その一つである情報係が企画・運営した「ブックトーク」は、家族が長時間家で過ごすようになった状況に着目し、本の読み方や新しい遊び方の提案を目的として「LAひと」の皆さんを読み手に迎え、当センターのホームページとYouTubeで現在も配信を続けています。

今後も動画の公開は継続予定ですので、お子さんとのふれあいや日々の気分転換に是非役立ててください。



おそろしいよる

ぎゅうにゅうぱっくで
つくろう

かみのうんどうかい



コムズおはなし会

令和2年10/17(土)、講師に上記のブックトークでも協力していただいた「LAひと」の皆さんを迎え、親子で出かけることのできる場所を作ることと息抜きの時間を得てもらうことを目的とした、おはなし会を開催しました。

講座には0～6歳のお子さん9名とその保護者が参加し、絵本の読み聞かせ、パネルシアター、手遊びなどを楽しめました。参加した方からは、「体を使ったり、手を使ったり、声掛けしてもらったりして飽きることなくとても楽しめました。また参加したいです」「子どもが積極的に参加している姿が見られてよかったです」「秋にまつわる色々なお話やパネルシアターが楽しかったです。2歳の子もとても楽しめる内容でした」「歌を交えながらのおはなし会で、非常に楽しませていただきました」等の感想をいただきました。

また、当日はコムズの図書コーナーにある絵本を実際に手に取ってもらうコーナーを設置し、子どもの年齢に合わせたおすすめの本の紹介も行いました。



しかけ絵本の
読み聞かせ

歌に合わせた手遊び

大型パネル
シアター

新たな取り組みはじめました / コムズから情報発信中

1 講座のオンライン配信!

講座の様子を愛媛CATVに撮影していただき、期間限定でテレビ放映しております。ぜひご覧ください。

愛媛CATVにご加入の方

愛媛CATV・イベントチャンネル【地デジ122ch】

愛媛CATVに未加入の方

愛媛CATVホームページ上のチャンネル
【えひめ・まなビジョン 023ch】

放映日時の詳細は、愛媛CATVホームページ内「地域情報番組・番組表」の「放送日一覧」から番組名を検索してご確認ください。

現在配信中の
講座はコチラ



2 コムズ公式 YouTubeチャンネル開設!

YouTubeチャンネルでは、講座の映像や施設内の紹介動画等を配信しております。今後も様々な動画を配信予定ですので、ぜひチャンネル登録をお願い致します。

コムズ公式
YouTubeチャンネル



図書コーナーテーマ本

コムズの図書コーナーには5000冊を超える本があります。まだ読んだことがない本との出会いを楽しんでいただきたいという思いから、様々なテーマの本をピックアップし、特設コーナーを設置して紹介する取り組みを始めました。令和2年5～6月は「男女共同参画週間」、7～8月は「戦争・平和」、9月は「防災関係」、10～11月は「女性に対する暴力をなくす運動週間」にまつわる本を紹介しました。今後も様々なテーマで本を紹介していきます。ぜひコムズ図書コーナーをご利用ください。



7～8月のテーマ



9月のテーマ

アンガーマネジメント講座 子ども編/全2回

講師 石井 真奈さん

- ・(一社)日本アンガーマネジメント協会認定アンガーマネジメントトレーニングプロフェッショナル™
- ・アンガーマネジメント叱り方トレーナー™



アンガーマネジメント

怒り 後悔しないこと

怒る必要のあることは上手に怒れ、怒る必要のないことは怒らないようになること

©Copyright All Rights Reserved. 一般社団法人日本アンガーマネジメント協会「AM入門講座2020年度版」から引用

令和2年7月1日(水)・10日(金)、毎年好評の「アンガーマネジメント講座」を開催しました。4年目となる今回は、テーマを【子ども編】として、「思春期の子ども」「成人した子」との関係性について教えていただきました。4～5月、松山市立の全ての小学校・中学校が休校となり、親子で一緒に過ごす時間が増加したご家庭が多くあったと思います。そのような中、子どもとの関係性や接し方に悩んだ方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

今回の講座では、第1回は“上手な叱り方・伝え方”、第2回は“怒りのコントロール”を中心に学びました。「アンガーマネジメント」の知識や考え方を、今後の生活に役立てていただければと思います。



若者のライフデザイン支援事業 令和2年 10/31(土)開催

松山東雲女子大学・松山東雲短期大学の大学1～2年生を対象に、感染防止対策を十分にしながら、ライフデザインを考える機会を提供する事業を開催いたしました。当日は、約80名の学生のみなさんが参加してくださいました。

第1部 基調講演

ジャンボ宝くじを必ず当てる方法?! ～笑って考えよう!みんなの未来

講師 東京大学大学院 教授 瀬地山 角先生



瀬地山 角先生

ジェンダー論の研究者であり、家事・育児の実践者でもある瀬地山先生が、現代の結婚観のお話から、テレビCMにおけるジェンダー問題、今後の仕事・会社の選び方など、学生が気になる話題を分かりやすくお話してくださいました。

学生からは、「今回の講座を受講して、自分のライフデザインについて大きく考え方が変わりました。もし、妊娠をし出産を経験する時が来ても安易な気持ちで退職せず、夫婦間で十分に話し合い互いに協力することが重要だと感じました」といった感想をいただきました。

また、今回、コムズではじめてリモートでの講座の実施となり、講師の瀬地山先生、愛媛CATVにお力添えいただき開催することができました。

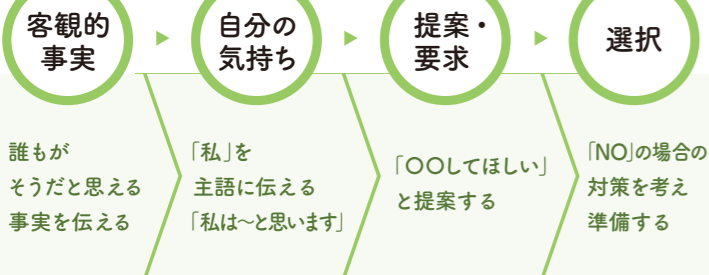


会場の様子

アサーショントレーニング ～「伝える」をトレーニング～

伝え方のポイント

アサーション講師 村上 由美子さん



令和2年8月29日(土)アサーションを伝えることをライフワークとされている村上由美子さんを講師にお迎えして、心と体の健康講座を開催しました。アサーションとは、自他尊重・相互理解のコミュニケーションです。人の考え方や価値観はいろいろです。「黙っていてもわかるでしょう」はありません。お互いがよくわかりあう為に自分の気持ちや考えを率直に正直に伝えると同時に、相手の思いも受け止め、違いを認め合い折り合いをみつけます。講座では具体例をもとに、自分の気持ちの伝え方を学びました。コロナ禍でこれまでの生活が一変し、家族と一緒に過ごす時間が増えるなど生活スタイルの急な変化にさまざまなストレスを感じている方も多いと思います。できるだけ不満を少なくするためにも、コミュニケーションは重要です。今までと違うコミュニケーションをするには練習あるのみです。日常生活でトレーニングしていきましょう。

DV相談+^{プラス} DVのお悩み、ひとりで抱えていませんか?

電話・メール 24時間受付

チャット相談 12:00～22:00

電話 24時間受付 0120-279-889 つなぐはやく

メール 24時間受付

チャット 受付 12:00～22:00

チャットはこちら

※右のQRコードよりご利用ください。



新型コロナウイルスによるDV増加が懸念されているに伴い内閣府が「DV相談+(プラス)」を開設しています。安心できるはずの家庭で起こるパートナーからの暴力が、自粛生活の影響でより深刻な状況を引き起こしています。一人で悩まないでまず相談して下さることをお願いします。

- ☑ 専門の相談員が対応
- ☑ 面談、同行支援などの直接支援も実施
- ☑ 安全な居場所も提供
- ☑ 24時間電話対応
- ☑ 10か国語対応

内閣府HP <https://soudanplus.jp/> より

自分が思い描くライフデザインを考える

第2部 交流会

パネリスト	愛媛トヨタ自動車株式会社 和泉 智子さん	社会福祉法人 松山紅梅会 高齢者総合福祉施設 梅本の里 二宮 崇さん
株式会社クラス 安倍 めぐみさん	有限会社ラポール 児玉 万年さん	コーディネーター NPO法人ワークライフ・コラボ 代表理事 堀田 真奈さん

当センターが認証しております、女性の活躍促進に積極的に取り組んでいる「まどんな応援企業」から、性別や職種、キャリアの異なる先輩社員のみなさんをお招きし、仕事・結婚・育児での実体験や、キャリアを決定する上でのそれぞれの価値観についてざっくばらんに語っていただきました。

学生からは、「就職が不安で嫌だったけれど、講座を聞いてから、早く就職して充実させたいという気持ちになれました」等、自分の未来を前向きに考える良いきっかけになったとのご感想をたくさんいただきました。

来年度もコムズでは、学生を対象としたライフデザイン事業を実施する予定です。また、出張講座としての開催も可能ですので、ご要望がある方は事業係までお問い合わせください。



交流会の様子



交流会・講師のみなさん

貸室案内

定員12名の小さな会議室から、144名収容可能の大きな会議室まで、様々な広さのお部屋があります。調理室や創作室、和室、託児室もあります。イベントにもご利用ください。

大会議室



定員	午前 9~12時	午後 13~17時	夜間 18~21時	全日 9~21時
144人	6,930円	11,340円	10,290円	26,460円

視聴覚室A



定員	午前 9~12時	午後 13~17時	夜間 18~21時	全日 9~21時
30人	4,200円	5,250円	4,830円	13,020円

(※1)冷暖房費は別途必要 (※2)コムの登録団体になると上記通常料金の半額程度で施設をご利用いただくことができます。



- 1 調理室
- 2 多目的室
- 3 和室

インターネット接続サービス

無料 (貸室内)あります!


詳しくはお問い合わせください。

マイク、スクリーン、プロジェクター、講演台、展示パネルなどは有料で貸出しています。



施設の利用に関するお問い合わせは、施設担当(総務係): **089-943-5776**まで
※各部屋概要(写真付き)や料金、登録方法などは、ホームページからも確認できます。

貸室利用の流れ

- 1 **利用登録**
「つばきネット」または「登録団体」への登録が必要です。
- 2 **空き状況の確認**
電話または、web上でもご確認いただくことができます。

松山市公共施設予約システムつばきネット▶
- 3 **利用の申し込み**
※「つばきネットID番号」または「登録団体ID番号」が必要です
来館、もしくは電話にてご予約後、「使用許可申請書」をご提出ください。
- 4 **利用料金のお支払い**
利用日当日に1階受付でお支払いください。清算後、施設の鍵をお渡します。
※お支払いは現金のみとなります。

まつやまファミリー・サポート・センター

育児の援助、高齢者等に対する軽易な介護等の“手助けをしてほしい人”と、“手助けのできる人”とでなる会員組織です。



援助の様子

提供会員

手助けのできる人

初級講習会を修了後、援助活動ができます。

依頼会員

手助けをしてほしい人

いざというときのために登録しておく安心です。

※事前に会員登録・事前打ち合わせを行っていただく必要があります。
※内容によっては援助を受けられない場合があります。

育児・介護 援助内容

育児

- 1 児童クラブの迎え及び帰宅後の預かり
- 2 保育所・幼稚園の迎え及び預かり
- 3 子どもの習い事等の援助

介護

- 1 留守・見守り、話し相手
- 2 部屋の掃除や衣服の洗濯
- 3 通院や買い物等の外出の付き添い

《ベスト3》

まつやまファミリー・サポート・センター(コムズ内)

089-945-1008

開所時間 9:00~17:00

休館日 毎週月曜日(月曜日が祝日の場合は翌火曜日)、12月29日~1月3日

コムズ相談室

女性相談(電話)

1回30分

火・水・金・土曜日/10:00~20:00 日曜日・祝日/10:00~16:00

休館日 毎週月曜日(月曜日が祝日の場合は翌火曜日)、12月29日~1月3日

089-943-5770

女性相談(面接 50分 / 託児付面接 50分)

要予約 お電話にてご予約ください。 **089-943-5770**

男性相談(電話 30分 / 面接 30分)

要予約 お電話にてご予約ください。 **089-943-5777**

詳しくはお電話またはホームページでご確認ください。

アクセス・お問い合わせ先 〒790-0003 愛媛県松山市三番町6丁目4-20

開館時間 火~土曜日 9:00~21:00 日・祝 9:00~17:30

休館日 毎週月曜日(月曜日が祝日の場合は翌火曜日)、12月29日~1月3日

TEL:089-943-5776/5777 FAX:089-943-0460 E-mail: coms@coms.or.jp



HP <https://www.coms.or.jp/coms/>



facebook



メルマガ会員登録