

# 人間力を高めるセルフエンパワーメント(自分育て)



播磨町女性活動活性化事業推進協議会、  
播磨町人権・同和教育研究協議会 女性推進委員会 合同研修  
開催日時 7月22日(火)  
テーマ 人間力を高めるセルフエンパワーメント(自分育て)  
講師 角本 ナナ子氏 (こころ育て研究所代表)

自分のものの見方や考え方をふり返り、より主体的に生きることの大切さに気づくなど、グループで活発な話し合いがなされました。

## セルフエンパワーメントとは？

まず、自分自身の主体性を高めること  
私たちは、満足のいく人生を送りたい、能力を発揮して生きがいのある生活をしたと願っています。ところが、それは、ある日突然人から与えられて手に入るものではありません。自分の思いや願いを持ち、その実現に向けて必要な能力を磨いてこそ手に入るものです。

セルフエンパワーメントでは、なりたて姿をイメージして具体的な目標を定め、その自己実現に向けて主体的に努力していく過程を大切にしています。特に、主体性を高めることに重点が置かれています。なぜなら、主体性の高い人は、自分らしさをよく理解し、自分の進むべき方向性をきちんと持っています。

## 主体性とは？

決して他人や環境に巻き込まれることなく、前向きに課題に取り組むこと  
私たちの人生は、様々な出来事の繰り返しです。「人に何かをさせられた」とか「無理やり押しつけられた」、あ



るいは「人の言うとおりにした」というときも、よく考えてみると、そうすることを選び選んでるわけですね。「あえて逆らわない」「言われたとおりにする」など、その時々、その人なりの理由で選んでいるわけですね。  
主体性のある人は、「〇〇をさせられた」「△△のせいで□□ができなかった」「あの人のせいで腹が立った」と考えるのではなく、「あの人の腹を立てた」と考えます。「あの状況下でいやいや納得させられた」のではなく「ああいう状況なので、あえて逆らわずに納得する道を選んだ」という表現ができる人です。  
主体性のある人とは、自分をしっかりと持っていて、決して他人や環境に巻き込まれることなく、前向きに課題に取り組む、自らの能力を高めていくことができる人です。

## サブ・パーソナリティとトランプ

人間の持つ様々な面を一つひとつ取り上げ、人格化する

人間は十人十色で、様々な個性を持っています。しかし、一人の人間の性格や特性はなかなか言い表せません。なぜなら、時や場所、相手によって、私たちは様々なに変化するからです。明るく社交的な人が家に帰ると無口で無愛想になる、あることには完璧主義者だけである面ではとてもルーズという人もいます。一人の人間を一言で表現することは、無理なのかもしれません。サブ・パーソナリティとは、人間の持つ様々な面を一つひとつ取り上げ、人格化したものです。サブ・パーソナリティのトランプは、1万種類のパーソナリティから代表的な52を選び、それぞれにわかりやすいニックネームをつけ、イラストを入れて表現したものです。



▲サブ・パーソナリティトランプ

## グループワークで自分の新たなパーソナリティに気づく!!

カードを使って新しい自分を見つける  
参加者は、52枚のトランプから自分のパーソナリティを選び、グループのメンバーに自己紹介します。次に、グループのメンバーから新たなパーソナリティカードをプレゼントしてもらい、自己理解を深めていきます。さらに、もっと活かしたい・育てたいパーソナリティについて話し合い、新しい自分づくりにチャレンジしました。

### ■主体性の内面的課題チェック

- よく当てはまるものに◎、少しその傾向があるものに○をつけてください。
  - ①自分の言動には一貫性がない
  - ②自信をもって自分の考えや意見が述べられない
  - ③他人の方が優れていると思うことが多い
  - ④他人に受け入れられたいために無理をする
  - ⑤他人に同情や同意を求めることがある
  - ⑥他人の反応がとても気になる
  - ⑦他人の指示通り動くことが多い
  - ⑧他人からよい評価を得ないと不安になる
  - ⑨他人と気まづくなったり争うことが怖い
  - ⑩素直に非を認めることが苦手
  - ⑪自分より立場の弱い者へは支配的になる
  - ⑫自分自身があまり好きになれない
- ◎が多い方は、「主体性」がない傾向にあり。家族で話し合ってみましょう。

## 人権尊重の地域づくり事業が個性豊かに実施!

命を尊ぶ心や思いやりの心をはぐくむ取り組みをはじめ、青少年問題や高齢者問題、女性の社会参加など身近な人権にかかわる課題に取り組む自治会を紹介します。(平成20年7月1日現在)

	人権啓発事業	交流事業	リーダー育成事業
土山駅前	○人権啓発映画を鑑賞し、身近な生活の中で人権問題を考える ○防災施設などを見学し、危機管理意識を高める	○多彩な催しによる世代間交流を通して、子どもから高齢者まで顔と顔であいさつができる地域づくりを行う	
播磨苑	○命にかかわる身近な人権課題について話し合い、防犯パトロールや高齢者宅訪問を実施する ○柳原銀行記念資料館などを見学して同和問題への理解を深め、人権が尊重された温かい人間関係づくりを行う	○子ども会が中心となってパーベキュー大会を開催し、高齢者を招待するなど温かい地域づくりを行う	○人権啓発映画を通して身近な人権課題について話し合い、人権尊重の地域づくりを行う
新野添	○人権啓発映画を鑑賞し、身近な人権問題について理解を深める	○焼きいもパーティーを開催し、子どもや高齢者がいきいきとした地域づくりを行う	○講師を招いて、あいさつ運動の具体的な展開や楽しい交流活動などについて学び、明るい地域づくりを行う
古田西	○命を大切に花づくり運動により美しい地域づくりを行う ○人権問題をテーマとした演劇を創作し上演する	○グラウンドゴルフ大会や文化祭を開催し、地域内をはじめ周辺自治会にも参加を呼びかけ、人権が尊重された地域づくりを行う	○青少年を対象に地域の伝統文化を受け継ぐ後継者を育成する
二子北	○安全に楽しむ映画会と楽しいゲームによる世代間交流を通して、安全や防犯への関心を高め、防犯パトロールを実施するなど安全・安心な地域づくりを行う	○しめ縄づくり教室やわら草履づくり教室、もちつき大会を開催して伝統文化を継承していくとともに、高齢者がいきいきとした地域づくりを行う	

※実施内容は紙面の都合で一部省略しています。内容は変更される場合があります。

▶問い合わせ 生涯学習グループ ☎079 (435) 0565



### 友達と一緒に過ごした5泊6日



▲さあ、声をそろえて1, 2, 3, 4

播磨小学校 5年生

5月10日(土)から6日間、県下でも多分一番早いだろう自然学校に行ってきました。初日はあいにく、雨の中の出発となりましたが、残りの日はすべてのプログラムをやり終えることができました。

2日目のカッター訓練では、波に流されて監視艇に助けってもらいながらも全員が力を合わせて漕ぎ、無事6艇とも帰ってくる事ができました。3日目の地引網では、大きなコブダイが捕れ、お昼の飯盒炊さんのおかげとなりました。苦労した分、とてもおいしかったです。最後の夜のメモリースーパーパーティーでは、5日間のいろいろな思い出がよみがえり、胸がいっぱいになって泣いてしまう場面もありましたが、みんなで盛り上がる事ができました。

友達と一緒に過ごした5泊6日は、ずっと忘れない一生の宝物として心に残るでしょう。

### 優勝続出！加古郡総合体育大会



▲野球部も優勝し、東播大会へ出場！

播磨中学校

7月4日(金)と5日(土)に加古郡総合体育大会が行われました。

この大会へ向け、各部の選手達は日々の練習に集中してきました。特に3年生は引退を控えた大切な試合でした。入部してから夏の厳しい暑さや冬の寒い季節にも耐え、努力を積み重ねてきました。

結果は、団体競技では野球部・剣道部(女子)・卓球部と女子バレー部が優勝し、東播大会出場を決めました。個人競技でも、多数の優勝、入賞があり、女子ソフトテニス部・陸上部・卓球部と剣道部が東播大会出場を決めました。結果が出なかった競技もそれぞれ最後まで力を出し切っていました。納得のいく試合ができたと思います。

今後はこの経験を学校生活に生かし、さらに素晴らしい播磨中学校に発展して欲しいと思います。

### 第24回 潮風祭



▲舞台も大成功を収めました

播磨南高等学校 生徒会

6月12日(木)、13日(金)に播磨南高校の文化祭が行われました。私たち生徒会にとって初めての大きな行事でとまどう事もたくさんありました。今年は平日開催ということもあり、去年に比べ一般のお客様が少なかったのですが、とても盛り上がりよかったです。準備の途中つらい事もありましたが、みんなで協力して文化祭を成功させることができましたという達成感が大きく、そのつらさはいつの間にか忘れていきました。文化祭終了後、先輩方から「ありがとう」「よかったよ」と言ってもらい、とてもうれしかったです。この文化祭でたくさん良い経験をさせてもらい、私たち生徒会はとても成長できたと思います。



播磨南高等学校のきゃんばすだよりは、生徒会が執筆しています。

### 初めての深いプールでがんばったよ



▲練習の度に、級が上がる人もいます

蓮池小学校 3年生

今までとは違い、3年生からは大プールで本格的な水泳練習をします。みんな緊張した表情でプールサイドに並びました。「顔つけ」のめだかコース、「伏し浮き・けのび」のあゆコース、とびうおコースは「息つき」を練習し、いるかコースでは「もつと泳ごう」と進んでいけるよう練習をしていきました。

毎日の作文から「わたしはあゆコースでした。ふしつきをしたりしました。さいしょはぜんぜんだったけど、れんしゅうするとできて、うれしかったよ」へめだかコースで、先生の話の聞いてから順番がきたら、顔を中に入れたけど足がしずんでしまった。でも、十秒間顔を入れたのがうれしかった。その後、ビート板を使って泳ぎました。先生に、「おしい」って言われたから、心の中で次はいけると思ってやったら、合格しました。楽しかったです。

### ボディペインティング、たのしいな



▲カラフルな手型、足型がいっぱい

蓮池幼稚園 4歳児

7月の暑い日、年中児が全身で絵の具遊びを楽しむ「ボディペインティング」をしました。足の裏に絵の具をつけて紙の上を歩き、「見て、足型がいっぱい!!」と、自分のできた足型を比べ合ったり、自分の体だけでなく友達のものにも絵の具で付け合っことをしていました。

「僕は水色マンになっているー!」「私はピンクだらけ!」と言いながら楽しみ、終わったあとは冷たいシャワーできれいに洗ってスッキリ。楽しかったね!!



### プール、大好き!



▲夏の暑い日は、水が気持ちいい!

播磨保育園

「今日はプールだ!! やったー」と、子どもたちの元気な声が聞こえてきます。

水着に着替え、まずは「1・2・3・4!」と、みんなで声を合わせ準備体操。消毒をした後、元氣よくプールに入る子どもたち。小さいお友達はビニールプールでジャブジャブ。水をかけると、とてもうれしそう。手作りのペットボトルのシャワーは大人気!! 「先生、見て!」と、きらきら飛び散って光る水滴に大はしゃぎです。

年長児になると、ワニ歩きで競争したり、水に顔をつけたり、バタ足をしたりして遊びもダイナミックです。

今年の夏も、水の心地良さをおもいっきり味わっています。

