

- 2面…健康講座、公開講座トーンチャイム体験会、くるみ学級バスハイクほか
- 3面…利用者懇談会報告、公民館市民企画事業、市民レビューCD、サークルからほか
- 4面…サークルから、公運審コラム、公民館からのお知らせ(年末年始休館日など)、まちがいがし

柳沢公民館 柳沢1-15-1 ☎042-464-8211 kouminkan@city.nishitokyo.lg.jp 谷戸公民館 谷戸町1-17-2 ☎042-421-3855 yato-kou@city.nishitokyo.lg.jp  
 田無公民館 南町5-6-11 ☎042-461-1170 tana-kou@city.nishitokyo.lg.jp ひばりが丘公民館 ひばりが丘2-3-4 ☎042-424-3011 hibari-kou@city.nishitokyo.lg.jp  
 芝久保公民館 芝久保町5-4-48 ☎042-461-9825 shiba-kou@city.nishitokyo.lg.jp 保谷駅前公民館 東町3-14-30 ☎042-421-1125 ekimae-kou@city.nishitokyo.lg.jp

# 未来は変わる

## 「思いの種」はすでにいる

保育付女性講座「コーチング」や「キャリアデザイン」の講師として活躍中の石川りつこさん(42)。かつてはご自身も公民館で学んだ経験があります。当時を振り返りながらお話をうかがいました。

公民館で学んでいた当時のことについてお聞かせください

その頃の私は社会的にも未熟なまま子育てを始め、母親だけではない自分も欲しくて、モヤモヤと行き詰まっていた。ちょうどその時期に受講した「女性セミナー」新しい自分との出会い(平成12年ひばりが丘公民館で実施)は印象深い。全17回の講座で、主婦って何?母親って?社会のためにできることは?と多くのことを考えさせられました。「10年後の自分」をイメージするという課題に、私は「一人の話をただ聴く」と記入しました。コーチになる「人の話を聴く」ことを仕事にするとは、その時には全く思っていなくて、後々思い返して、思いの種はすでにあったんだなと気づかされました。

コーチングを学び始めたきっかけは?

子どもとの関係が変えられるならと思ったんです。当時の私はひどい言葉を子どもにぶつけ、時には手が出ることもあり、虐待のニュースを見て他人事じゃないな...と焦りを覚えていました。そんな時、偶然手にした新聞の記事にあった「相手の可能性を引き出すコーチング」という言葉が目にとまりました。

勉強を続けられました。学んで変わったことは?

大きく変わったのは子どもに対する接し方です。以前は私が答えを持っているというか、私の理想のルールの上に子どもを乗せるような子育てでしたが、コーチングを学び、「答えは相手の中にある」という考え方に触れたことで、親の私がリードするのではなく、子どもの主体性を大事にしたい、と思うようになりました。私の言葉かけが変わったからでしょうか、ある日子どものけんかが変わってきたことに気づきました。今まではお互いにただのしっていたのが、「○○ちゃんはこうしたの?」とコーチングのようなけんかをするようになりました。

講師としてのレビューは?

公民館の講座で一緒だった仲間が「shake」というサークルを作っていて、そこで企画された講師派遣事業(現在は公民館市民企画事業という名称で実施)で初めて講師を務めました。今から11年前のことです。

公民館講座の魅力は?

連続講座の魅力の一つは、受講者の変化に近くて立ちあえることです。失敗談や些細なことでもいい。今まで自分から発言することのなかった人が、前向きに変わっていくのを見るのがとても楽しいんです。夫が悪い、子どもが悪いと言っていた人が、問題は自分の側にあるかもしれないと気づく。人間はこの「気づき」がないと変わらない。そして公民館では、他の受講者が変化していく過程もみることができるといいます。

では最後に、子育て中の皆さんに向けてメッセージを

子育て、私は大変でした。向いていないと思っていました。子どもを産んだら勝手に母親になれると思っていて、でもなれるわけがなくて、どうしたらいいかわからず悶々としていました。「このままじゃまずい」「変えたい」という思いや「なんか違う」という違和感はいつも持っていて、それらを解消する後押ししてくれたのが公民館の講座とそこで一緒に学んだ仲間でした。大人になってからの友達は尊いです。子どもを介したママ友にはない良さや快適さがあります。まずは公民館に向いて、掲示物を見たり、職員さんとお話してみてください。講座に参加してみてください。1日1日の過ごし方で、未来は変わります。



講座「子育てに役立つコーチング」(平成25年芝久保公民館にて)

### サークル訪問

## AAひばりが丘グループ <Alcoholics Anonymous> 無名のアルコール依存者たち

AAひばりが丘グループはアルコール依存の問題を持つ人々のための自助グループです。発足は1986年(当時は保谷グループ)。アメリカで立ち上がったAAの活動に倣い、メンバーがこの地域にグループをつくりました。現在は週3回市内の公共施設で\*ミーティングを行っています。そこでは主にアルコールの問題に関するそれぞれの体験を話します。

「足腰が立たなくなるまで飲み続け、病院に運ばれて入院治療をし、退院したと思ったら、その足で缶チューハイを買ってまた気を失うまで飲んでしまった」当初は自分の意志で止められると思っていたが、そうはいかず、この場に参加することで断酒を続けられている。「幼少期からいつも孤独を感じていた。普通に生活できている人の\*ミーティングは当事者本人のみ参加できるもの、女性だけのものなど種別あり」

アルコール依存症とは長期間多量に飲酒した結果、アルコールに対し精神依存や身体依存をきたす精神疾患(厚生労働省「ヘルスネット」より)

### 担当者の報告 講座報告

#### 青少年・親子講座

(7月12日・10月12日)

## 下野谷遺跡講座

「知ってる?下野谷遺跡のすごいところ」

今年の縄文講座は市内の下野谷遺跡をよく知ってもらうため公民館を飛び出して、郷土資料室での事前学習、東京都埋蔵文化財センターでの土器作り・野焼き、下野谷遺跡公園の「縄文の森の秋まつり」の土器の展示と発表というプログラムでした。夏の暑い中、子どもたちは大粒の汗を流し、親子で講師の指導を受けながら、縄文の生活に思いをはせました。秋まつりでは上手に焼けた土器の展示と元氣



◆「プロ・サポーターズ」代表(厚生労働省認定2級キャリア・コンサルティング技能士(衛生学習開発財団認定プロフェッショナルコーチ))

促進コミュニケーションスキル

平成26年10月9日取材



8月20日東京都埋蔵文化財センターでの野焼きの様子