

第35回
こがねいパレット記録集



「第35回こがねいパレット記録集」

発行にあたって

本市が目指す男女共同参画社会は、「男女が互いにその人権を尊重し、認め合い支え合いながら、それぞれの個性と能力を十分に発揮することができ、また、一人ひとりが輝いて生きることができる社会」です。この目指すべき男女共同参画社会実現のため、市では第6次男女共同参画行動計画を策定し、計画に基づいて様々な施策を行っております。今年で35回目を迎える「こがねいパレット」もこの計画に基づき、男女共同参画社会の実現に向け、市と市民実行委員が一緒に行う事業です。

今回の実行委員は女性2名、男性2名の合計4名で、約半年間をかけてテーマから企画まで練り上げてきました。今年度も新型コロナウイルス感染症による緊急事態宣言の発令など、実施に関して大きな影響があり、実行委員会で話し合いを重ね、新型コロナウイルス感染防止対策を行いながら開催することができました。

また、今年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、定員36名という規模での開催とし、34名の申し込みをいただき、当日は29名の方に参加いただきました。

今回は「心にポツと灯がともるほめ方—より良いコミュニケーションのために—」と題し、一般社団法人 日本ほめる協会専務理事の松本秀男まつもと ひでおさんを講師にお招きし、ご講演いただきました。

当日参加された方も、会場へ来られなかった方も、ぜひ、ご一読いただき、男女共同参画を考えるきっかけになればと存じます。

次回の「こがねいパレット」は、また新たな企画で開催いたします。市民の皆様、実行委員への積極的なご参加をお待ちしております。

最後になりましたが、「こがねいパレット」に賛同いただきました14団体の皆様をはじめ、ご協力いただいた多くの関係者の方々に厚く御礼申し上げます。

令和4年(2022年)3月

小金井市企画財政部企画政策課男女共同参画室

目 次

| | |
|---------------------------------------|----|
| 第35回こがねいパレット当日の様子 | 1 |
| 第35回こがねいパレットプログラム（当日配付） | 2 |
| 実行委員長のあいさつ | 3 |
| 講演「心にポツと灯がともるほめ方 ーより良いコミュニケーションのためにー」 | 4 |
| アンケート結果 | 24 |
| 第35回こがねいパレットに賛同する団体のご紹介 | 31 |
| 実行委員の感想、実行委員会を開催記録 | 39 |
| こがねいパレット開催の足跡 | 41 |

第35回こがねいパレット当日の様子

講演の様子 ①



ポスター

第35回こがねいパレット

心にポツと灯がともる ほめ方

～より良いコミュニケーションのために～

職場や家庭、男女、世代、自分と立場の違う人など、どう接したらいいのかわからないことはありませんか？

第35回こがねいパレットの講演会では、講師に松本秀男さんをお招きして、ほめることでより良いコミュニケーションをとり、お互いが心地よくなるような関係作りを学びます。

ほめるっておだてるの？ニュータイプのほめ方は？など、今日から活かせるほめ方を、具体的な事例を交えて解説していただきます。



令和3年11月20日(土)
13:30-15:30(開場 13:00)

会場 市民会館 萌え木ホール
小金井市前原町3-33-25 (小金井市商工会館3階)

定員 36名 ※市内在住・在勤・在学の方・要事前申込み

参加費 無料

★申込み方法 申込期間 10月15日(金)～10月25日(月)

- FAX (042-387-1224) または、市ホームページから以下に記載してお申込みください。
- ①参加希望者の氏名(ふりがな)(2名まで、家族は除く) ②電話番号
- ③FAX 番号またはメールアドレス ④小金井市との関係(在住・在勤・在学)
- 参加の可否は、11月1日(月)までにメールまたはFAXにてご連絡いたします。申込み多数の場合は抽選となります。
- 当日のキャンセル待ちはありません。
- 手話通訳(要事前申込み)・車イスをご利用の方はその旨を記載してください。
- 保育あり、定員2名(1歳以上の未就学児が対象・要事前申込み)。
- お子さんの氏名(ふりがな)と年齢を記載してください。

※ 頂いた個人情報、本事業の参加手続き及び緊急時にのみ使用いたします。

主催 小金井市 企画・運営 第35回こがねいパレット実行委員会
こがねいパレットは、男女がいそいそと暮らせる社会をめざして、市民委員により、企画・運営しています。

問合せ 企画政策課男女共同参画室
TEL 042-387-9853
FAX 042-387-1224
※言語を使用しています

一般社団法人 日本ほめる達人協会 専務理事

「徹底的に人の顔面を見つけ、人と組織を動かし業績を上げ、しかも家庭まで元気にする、ほめる達人(ほめ達人)」として、リーダーシップやコミュニケーション、チームビルディング研修、子育て講演などで活躍。テレビ・ラジオ・ウェブなどメディア出演も多数。

大手企業・官公庁でも研修を行い、ロンドン・ニューヨーク・ロサンゼルス・広州など、海外でも講演を行っている。書籍は翻訳されるなど、活躍は国外にも広がっている。

インターネットでの申込みはこちらから

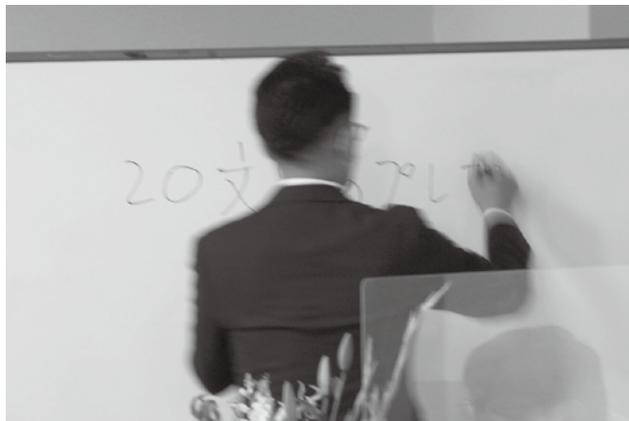
<http://www.city.koganei.lg.jp/shinai/dm/jkyodonaka/taisaku/index.html>



講演の様子 ②



質疑応答の様子



終演時



プログラム

第35回こがねいパレット

心にポツと灯がともる ほめ方

～より良いコミュニケーションのために～

プログラム

1 開会挨拶（午後1時30分～）

2 講演（午後1時40分～）

『心にポツと灯がともるほめ方』～より良いコミュニケーションのために～

3 質疑応答（午後3時10分～）

4 閉会（午後3時30分）

※ 途中休憩は設けておりません。

■ 講 師 ■ 松本 秀男 さん

「徹底的に人の価値を見つけ、人と組織を動かし業績を上げ、しかも家庭まで元気にする、ほめる達人（ほめ達人）」として、リーダーシップやコミュニケーション、チームビルディング研修、子育て講演などで活躍。テレビ・ラジオ・ウェブなどメディア出演も多数。

大手企業・官公庁でも研修を行い、ロンドン・ニューヨーク・ロサンゼルス・広州など、海外でも講演を行っている。書籍は翻訳されるなど、活躍は国外にも広がっている。



☆こがねいパレットとは

市民と市が一緒に行う男女共同参画推進のための事業で、男女がともにいきいきと暮らせる社会をめざして、市民実行委員により企画・運営しています。（毎年4月頃に、市報・市ホームページ等で新たに実行委員を募集します）

こがねいパレットの名前は、「いろんな色を持つ、いろんな人たちが自分の持つ色を大切に、出会い、交流し、それぞれの色を認めあい、ときには、いくつかの色がまざりあって、新しい色を織りなしながら誰もが楽しく幸せに暮らせる豊かな社会をつくりだそう」との思いを込めて付けられました。

実行委員長のあいさつ

実行委員長 塚田 悟



皆さん、こんにちは。第35回こがねいパレット実行委員長を務めさせて頂いております、塚田です。どうぞ宜しくお願い致します。「こがねいパレット」は市民と市が共に行う、小金井市の男女共同参画推進のための事業で、今年で35回目を迎えます。「こがねいパレット」とは、いろいろな色を持つそれぞれの人が、自分の色を大切にして、出会い、交流してほしいという願いで名づけられ、男女が生き生き暮らせる社会を目指して、市民の実行委員がアイデアを出し合い、企画・運営しております。

今年の「こがねいパレット」は4名の市民実行委員が約半年間かけて、話し合いを重ねてまいりました。

本日は日本ほめる達人協会の松本秀男講師に「ほめる」とは何かについて、講師自身が体験された失敗例やエピソードを交えて、また、Newタイプのほめ方を通して、お互いが心地よくなるような、よりよいコミュニケーション作りについてお話頂きます。

最後になりましたが、本日、ご出演をお引き受け頂きました松本秀男講師に改めてお礼申し上げますとともに、お忙しいなか、ご参加頂きました皆様、また、ご協力頂きました各団体の皆様にお礼を申し上げ、私の挨拶とさせていただきます。

第35回 こがねいパレット

心にポッと灯がともるほめ方 より良いコミュニケーションのために

講師：まつもと ひでお松本 秀男

今日は、ほめるという話なので、「ほめなさい」ではなく、「ほめるといいことがありますよ」というようなお話をさせていただきます。

最初にお断り申し上げますと、今日皆さんに私がお教えるようなことは実はほとんどないのですよ。そもそも皆さんがやられていること、普段からされていることをちょっと整理し直して、再確認してみたらどうでしょうかと、そのようなお話になると思いますので、楽しんでいただければなと思っております。

■ ほめる達人協会のミッション

いろいろな活動をしている私たち「ほめる達人協会」なのですが、「ほめましょう」とか、お世辞とか、よいしょとか、おだてるとか、相手の気持ちのいいことを言って何かいい関係をつくっていきましょうとか、そういうのではないのです。「ほめましょう」と言っているわけでもないのです。

私たちの協会には、こういう世界を目指したいよねというミッションがあります。私たちの協会が何をしたいかと言うと、「誰もが尊敬し合える世界にする」。「世界にする」と随分大きく出たのですけれども、例えば今も世界でいろいろなことが起こっています。国と国同士、国のリーダー同士が尊敬し合えたら、人種同士が尊敬し合えたら、何かいろいろないざこざとか、起こらないですよ。

もちろんこの日本の中においても、この地域の中で尊敬し合える、職場で尊敬し合える、部下が上司を尊敬する、上司も部下を尊敬する、子どもが親を尊敬する、親が子どもを尊敬する、もちろん男女で夫婦の間で尊敬し合う。そして自分のことも尊敬することができる。そんな世の中になったら、やはりきつといい世の中ですよ。そのために私たちとしては、ほめるというのが一番の正解、アプローチなのではないかということで、「ほめるとは?」、「ほめる達人になるためには?」、をお伝えしているということです。



誰もが尊敬し合える世界にする、というこのミッションは、今日の男女共同参画のお話と、何か少しイメージが近いなというのはありますよね。まさにそうなのです。男女共同参画社会のイメージとして、内閣府が出しているのが、「男性も女性も意欲に応じてあらゆる分野で活躍できる社会にし

たい」と。そしてビジョンが3つありますね。職場に活気があって、家庭生活の充実があって、そして地域力の向上があって、そんな世の中にしたいですね。そうなったらどうなるかと言ったら、一人一人の豊かな人生がそこにあるはずです。まさに私たちのミッション、「誰もが尊敬し合える世界にする」、これとリンクするところだと思います。

そして男女共同参画の話ですと、特に夫婦円満とか、夫婦関係、パートナー関係とかの問題が大きいですよね。実はそういった取り組みも私たちは何年前から関わっております。特に夫婦の話で、やはり夫婦円満、パートナー、家庭という一番小さなユニットが円満であるということが、この社会を築き上げていく力になるよねということで、ある自治体が、いろいろ産業を呼んできて町を活気づけようとずっとしていたのですけれども、呼んだ企業が海外に行ってしまったら、となかなか難しいところがある。となると、やはり地元にいる人たちで頑張らなければいけない。では、いる人たちで頑張るにはどうしたらいいのか。まず、その活動の資源になる人たちが全員元気で働けないと駄目だよ、そのためには家庭が円満でないと駄目だよ、妻も夫も元気に働きに行けるような状況でないと駄目だよ、ではまず夫婦円満だよ、という。その自治体の取り組みはそのようなスタートになりました。

■ カギは「家事ギャップ」

この取り組みがスタートした理由というのが、ある企業がとったデータです。ちょっと怖いデータです。「生まれ変わっても、また相手と結婚したいか」という質問の回答データです。怖いですね。まず男性、夫のほうはどうかと言うと、約7割の66%が「また相手と結婚したい」と思っている

わけです。「また結婚したいとは思わない」という方は6%くらいしかいない。女性のデータがどうなっているかと言うと、「また相手と結婚したい」と回答した方は半分です。男性は7割近いのに、女性は半分。しかも「また結婚したいとは思わない」と答えた女性は4分の1くらい、23%いらっしゃるというデータです。いろいろな理由はあると思うのですけれども、こういうデータが出てきました。

これは何なのだろうということになりまして、カギが「家事」にあるのではないかと考えたそうです。洗濯や、掃除とか、そういうものを全て含めて家事にカギがあるのではないか。中でも、夫と妻の家事ギャップという、家事に関する意識のギャップ、スキルのギャップです。妻から見た夫の家事負担率は大体2割くらいやってくれている。家の仕事全部の中で2割くらいかなと思っている。夫のほうは「3分の1くらい、私はやっていますよ」と。こんな意識の違いがあったりするので。実は、やっている側の気持ちとやってもらっている側の気持ちに、こういうギャップがあったということです。

このギャップで考えていったときに、先ほどの「生まれ変わってもまたあなたと結婚したい」という数字が、夫が家事をやっているグループとやっていないグループとで差が出てくるんじゃないか、という調査をしたのです。そうしたところ、夫が家事をほとんどしない夫婦の場合は、妻は同じ相手と結婚したいというのが50%なのです。これは「分からない」というのも入れてです。分からない、多分結婚したい、そのくらいのもも入れてです。それで、夫が家事をしっかりとやっている夫婦の場合は、妻も先ほどの男性の7割に近い数字、「またあなたと結婚したい」というふうに思ってい

るということなのです。



それで、その家事ギャップがなぜ起こってくるのだろうということで、もう1段階み込んで調べましたところ、夫にも妻に不満があったということです。夫のほうは「やっても文句を言われる」と。「生ごみまでちゃんと捨てるのが洗い物」みたいな突っ込みをもらったりとかするわけです。洗い物しているときに「また水出しっ放しにして」とか、言われてしまったりするのです。妻のほうとしては、自分はきちんとやりたいのに何か中途半端にやられて、それは気持ち悪いと、いろいろ感じることもある。両者が不満を持っていたということです。

ですので、夫は家事のやり方をしっかり覚えて、もうこれはスキルの問題です。やはりスキルって大事なんだよねという話です。で、妻はしっかりほめようよと。夫が家事をやったら何か駄目出しするのではなくて、ほめようよという話になります。やはりスキルとマインド、スキルセットとマインドセット、両方必要なのです。両方必要なだけでも、まずはそのマインドのほう、お互いに向き合って「家事を分担してやろうね」と、「やり方はどうするの」、「ああ、そうやってやればいいんだ」とか、「そこまでやってくれるの。ありがとう」みたいな、そんな、まずマインドがあってスキルも覚えられる。マインドだけではもちろん駄目ですし、スキルだけでも駄目ですし、でもまずマインドだよねということで、先ほどの調査に関して、家事マイスター、暮らしマイスターの方が夫のほうに、

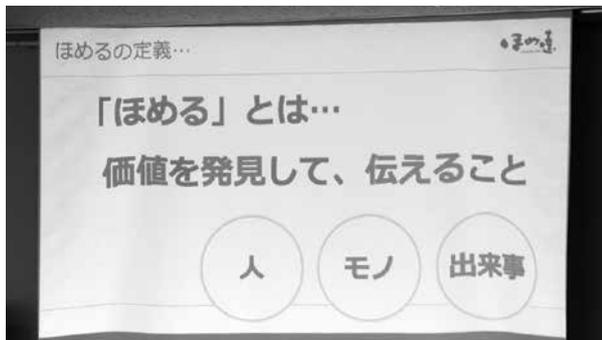
例えば洗い物ですとかのスキルを伝授します。そして妻のほうに私が伺いまして、この「ほめる」を伝授しますということをしたところ、非常にもう、喜んでいただきました。この前段が実はありまして、まず夫と妻が分かれて話していただいて、言いたいことを言ってもらって、かなりうっぷんがたまっている状況だったのですけれども、夫が家事を覚えて、妻にそれを脇で「何となくほめてください。何となくでいいです」と、「すごいね。そんなことを教わったんだ」、「さすが」とか、そんなことを言ってもらっただけで、笑顔になりました。

面白かったのが、3人の男性がほめられながら家事をやったところ、3人とも最後に同じセリフを言われました。何かというと、「もう洗う物ないんですか」という言葉を言われました。それだけ楽しかったということなのです。最後は3組とも手をつないで帰ったという、素晴らしい、夫婦円満になったということですが、こんな感じで、まずはお互いに向き合う、理解し合う、そしてマインドセット、そしてスキルもそこからつけていくということで、それが大きな話になると男女共同参画になるのですけれども、そんな小さな、ちょっと洗い物1つでも、それにしてもしっかり向き合って、やったことに関して感謝やねぎらいやほめること、それをしていくことで、実はこの男女共同参画につながっていくのではないかといいところなのです。

■ 「ほめる」とは？

では、私たちのお話しする「ほめる」とは、お世辞やおだてではありませんと申し上げました。では「ほめる」ってどういう定義なのだろうか。ほめ達は「ほめる」ということを、めちゃめちゃシンプルに定義しています。何かというと、「ほめ

るとは価値を発見して伝えること」。シンプルですよ。で、「何の価値を」というのが、ポイントになるのです。ほめるって、「人のことをほめる」というイメージですけれども、私たちは価値には3つの種類があると考えています。「人」、「物」、「出来事」の価値を発見して伝える」。言ってみたら全ての物事なのですから、「全ての物事の価値を発見する」と言うと、少し漠然としてしまうので3つに分けました。「人」、「物」、「出来事」の価値を発見して伝える」、これが出来るようになるのが、ほめる達人、略して「ほめ達」です。1つずつご説明しますね。



■ 「人」の価値を発見すること

最初の「人」は皆さんのイメージの「ほめる」に一番近いところだと思います。「人のいいところを見つけましょう」ということなのですから、ほめ達の域になりますと、一見ちょっと欠点が目立つとか、短所が目立つとか、そういう相手の価値も発見していきましょうということです。

実は私たちの協会には前身がありまして、経営コンサルティングの会社だったのです。お客様企業がよくなるためにコンサルティングする、お客様企業の売上げを上げるためにコンサルティングをする、そういう会社だったのです。特に何をやってたかと言うと、覆面調査をやっていました。

覆面調査と言いますと、お客様企業がよくなるために改善提案をするのです。例えば、消費者の

ふりをした調査員がお店に行ったり、窓口に行ったり、電話をしたりして、もっともっと売上げが上がるようにチェックしてくるわけです。ただ、結局のところは駄目出しになるわけです。「笑顔がありませんでした」とか、「すごく待たされました」とか、「トイレが汚れていました」とか。伸びしろだと思って、「ここを直したらもっと顧客満足、売上げがアップしますよ」、「サービス向上になりますよ」とお伝えしているのですが、結局駄目出しをしていたのです。結論から言いますと、駄目出しでは売上げは上がらないのです。サービス向上しなかったのです。それで、もう180度方向転換をして、ほめるところ探しの覆面調査をしたところからスタートしました。

それで先ほどの「人」、「物」、「出来事」の価値を発見する」の「人」の部分で、短所の目立つ人でも価値を発見していこうという話はここから始まったのですけれども、ある飲食チェーン店で、この覆面調査をやらせていただいたのです。この調査を始めて、研修もしたのですが、僅か数か月で売上げが上がりました。

中でも、特に売上げが上がったお店で理由を調べてみたんですけれども、ある1人の従業員の方のことを調査員がほめたのです。テーブルを拭いたりするのが本当に丁寧で、「丁寧にテーブルを拭いていらっしゃった。それがこのお店の魅力に見えました。」というほめるレポートを書いて提出したところ、それを見た店長さんがびっくりされて。なぜかと言うと、店長さんから見たら、その人はどちらかと言うと仕事が遅く、覚えがよくない人だった。店長さんがどうしたかと言うと、その人に謝りました。「ごめんね」と。「もっと早くできないのとか、昨日教えたでしょうとか、そ

うということばかり言ってきたけれども、あなたのその丁寧さが、お客様から見たらこの店の魅力に見えるくらいの丁寧さなんだ。スピードとか、覚えとか、置いておいていいから、あなたはその丁寧さを忘れないでほしい。その丁寧さをこのお店の基準にさせてくれる?」、そういうふうにしたのです。そうしたら、その人は丁寧さに磨きがかかりますよね。

それだけではないのです。スピードも速くなる。覚えもよくなる。その人を中心にスタッフに笑顔・活気生まれて、その笑顔・活気にお客様がもう1品注文したり、リピートしたり、誰かを連れて来たりということが始まって、売り上げが上がってしまったと。そこからスタートしたのです。その「人」の価値。まさに短所と思えても、実はそれは長所の形を変えたものなのではないかという見方、価値を発見できる人、これがほめる達人なのです。



そのほめる覆面調査からスタートして、最初は完全にビジネスでスタートしましたがけれども、どんな業種業態でも同じ結果が出るのだったら、これはやはりコミュニケーションの問題ですよということで、今はこういう男女共同参画などでもお話しさせていただいています。

■ 「物」の価値を発見すること

そして2つ目の「物」の価値、身の周りにある

全ての物の価値であると同時に、仕事や役割、扱っている商品やサービス、もちろん家事もそうですし、家の中での役割もそうです。そういったものにどんな価値があるのか、それを言葉にして、まず自分が知ることができて、そして周りにも伝えることができる人がほめ達ということです。

これは私の話ですけれども、私は昔、芸能人の方のマネジャーをやっていたのです。その仕事を始めたのは、最初はアルバイトとしてでした。大学4年生の時にアルバイトでツアースタッフになったのです。コンサートスタッフになりました。で、全国のツアーに同行していた時の話で、大分から博多へ移動する移動日というのがあったのです。まだ私がバイトを始めて5日目のときです。入って5日目のときに移動日がありまして、5日目だったせいか、私の移動の電車のチケットが取れていなかったのです。「せっかくだから、経験として機材車の助手席に乗せてもらって、博多まで移動してみない?」、ということで機材車に乗せてもらったのです。コンサート専門の運送会社です。そのベテランドライバーさんの助手席に乗せていただいて、緊張するわけです。5日目の学生のバイトですので、緊張して余計なことを言ってしまいました。「先輩の仕事って大変ですよ。毎日夜中に移動して、遠い地方へ移動して、朝、搬入口で待っていて、スタッフが来たら11トントラックの天井まで届くほどのたくさんのケースを全部下ろして、それを組み立てるのも全部手伝って、コンサートが夜9時くらいに終わったら、そこからまた全部ばらして箱に入れて、また積んで、また夜走って、本当に大変な仕事ですよ」と、私は気を使って言ったのですけれども、入って5日目の学生のアルバイトにそんなことを言われて、多分カチンと来た

のでしょうか。「大変じゃねえよ」、でチーンです。沈黙。だったのですが、その先輩はすごくいい方で、こんなお話をしてくれました。「松本君ね、確かに僕らが運んでいるのは重たい機材、そのケース、そんなのばかり。だけど僕らがね、コンサートに来てくださっているお客様に届けているのは、これって感動なんだよ」というふうに教えてくれました。確かに運んでいるのはケース、機材かもしれないけれども、それが届くことでコンサートができる、バンドが演奏できる。それでお客様は元気や勇気をもらう、明日も頑張ろうと言ってそれぞれの家路に帰っていく。その感動を届けているんだと思って仕事をされている方と、ただ重たいものを毎日毎日運んでいるだけというふうに仕事されている方では、当然仕事のやりがい、仕事の質、これが大きく変わってくるのではないかというふうに思います。そんなふうなことを、入って5日目のときに教えてくださった素晴らしい先輩でした。

そんなふうに自分の仕事の価値、役割の価値、これって何なのだろう。仕事と言っても会社での仕事ばかりではなくて、家にいてすること、それも必ず価値がある。それって何なんだろう、それを言葉にして、まず自分が分かって、そして周りにも伝えていける人、これがほめ達ということです。

■ 「出来事」の価値を発見すること

そして3つ目の「出来事」、毎日の「出来事」の価値です。例えばいい出来事は価値を見つけやすいですよ。『いいことあったね』みたいな、価値を見つけやすいですけども、例えばそれが失敗とか、トラブルだとか、しでかしたこととか、クレームだとか、そういったことにも、これは何か自分の人生において価値はないのだろうか、それを考え

られる人、それもほめ達なのです。

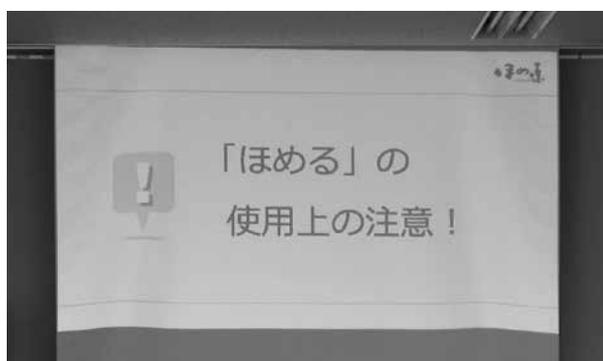
どうでしょう、皆さん。私なんていろいろな人生を送ってしまっていて、それこそマネージャーの仕事から始まって、下町で家業のガソリンスタンドでしばらく働いていたこともありましたが、ガソリンスタンドは今厳しいですから、どんどんなくなってしまっていますよね。そこもなくなってしまって、フルコミッション（完全歩合制）の営業職員になったりなんかして、それで今こういう「ほめる」をお伝えしたりなんかしているのです。ですので失敗だらけ、トラブルだらけ、クレームだらけ、反省だらけみたいなこと、そんな人生だったのです。皆さんにも何かしらあったと思います。ピンチ、トラブル、失敗、やらかしちゃった、しでかしちゃった、いろいろあったと思うのですけれども、よくよく考えてみると、私たちは何かピンチ、トラブル、失敗、しでかした、そういったときに必ず何かしら成長してきているということはないでしょうか。もう2度とそういうことを起こさないようにするために、少し気を引き締め直そうとか、「この仕事のマニュアルを書き換えないと、また同じことを失敗しちゃうよね」とか、何かしら成長してきているというのがあります。

だとしたら、今、この目の前に起こっているピンチ・トラブル・失敗、もしくはこれから起ころうとするピンチ・トラブル・失敗、それにも価値があるのではないかと。私たちの成長のチャンスなのかもしれない。今一番の解決策でこのピンチ・トラブル・失敗を乗り越えていけたとしたら、未来の私たちに成長という大きなプレゼントになるのではないだろうか、そんなふうに見える人、それがほめ達なのです。

ほめるとは、価値を発見して伝えること、「人」、

“物”、“出来事”の価値を発見する」ことです。ですのほめる達人を少し言い換えると、こんなふうにも言えると思います。「ほめる達人とは価値発見の達人」なのです。価値発見の達人になると誰が幸せになるかと言ったら、実は自分自身なのです。そうですね。昨日までと変わらない顔ぶれ、昨日までと変わらない自分の役割・仕事の価値、出来事の価値を発見できるのです。それで誰が幸せになるかということ、自分が一番幸せになってしまうということなのです。

■ 使い方に注意！



ここで1つ、「ほめるの使用上の注意」。ほめるって、本当にいいことばかり起こるのですけれども、こういう使い方をすると、よろしくないよと、何か副作用的なことがあるよということが1つだけあります。何かと言うと、「ほめる」を相手のコントロールに使うことです。ほめて仕事をさせようとか、ほめて子どもに勉強させるとか、ほめて妻が夫に何かを手伝わせようとか、要は下心のあるパターンですね。「この人、私にこういうことをさせようと思って何かそういうこと言ってるんだな」、みたいなことはありますよね。だから、この「ほめる」を相手のコントロールに使わない、使えないということなのです。

ほめるというのは、実は自己完結なのです。要はほめようが何しようが、相手を変えることってできないのです。人は、自分で気づいて自分から

変わるということはありませんけれども、人を変えるとき、人に変えられるというのは、そうそうないのです。でも影響を与えるくらいのはできると思うのです。プラスの影響です。プラスの影響を与えるくらいのはできる。それが「ほめる」なのですけれども、その影響さえも伝わらない、「この子のことを思ってやっているのに」とか、「あなたのことを思ってやっているのに、私の気持ちが伝わっていないと思う」みたいなことのほうが多かったですよね。それでもなお、相手の素晴らしいところを見つけられる自分というのがいたら、それはもう誰にも奪われることのない自分自身のしなやかな心の自信になっていくのです。

ですので、ほめて何がいいかと言うと、自分の心が整うということなのです。自分の心に余裕ができるということなのです。自分の心に余裕があるので、相手との関係がよくなっていくということです。自然によくなっていく。ほめ言葉が大切なのではなくて、「ほめるとは価値を発見して伝えること」、相手の価値を探せる自分がいることで相手との関係性がよくなっていくということなのです。

「ほめる」をコントロールに使うとか、ちょっとよいしょして、何かやらせちゃおうとか、あると思うのですけれども、いいんですよ。2回や3回はコントロールに使っても大丈夫です。皆さん安心してください。健全な下心みたいなものもありますよね。「この人を応援したいから持ち上げておけ」みたいなことはあると思います。でも、そればかりやっていたらよろしくない。基本的には、ほめるをコントロールに使わないということです。

■ 「ほめる」は課題の発見

ほめると何がいいことがあるかと言うと、ほめると脳が活性化します。ほめると2ついいことが

ありまして、1つは、今まで見えなかったものが見えるようになる。要は価値を発見するのがほめ達ですので、見えなかったものが見えるようになる。

もう1つが、新しいアイデアが湧くようになるのです。見えない価値が見つかったり、それからアイデア、仕事とか、毎日の暮らしの中でもそうですけれども、うまくいかないときって、アイデアが枯渇しちゃいますよね。でも、この「ほめる」という視点に立つと、このアイデアが湧いてくる。仕事でも、例えば「コロナのこの状況じゃ、ちょっと無理だよ」というときにも、「何かこのコロナだからこそできることはないのだろうか」。そんなふうには価値を発見していくことで、アイデアが生まれてくる、これがほめ達なのです。

では、ちょっとだけ実験です。もう既に皆さんはほめ達ですよということに気づいていただく実験です。何かというと、斜に構える・構えない実験、これをちょっとやりたいと思います。

要は同じものを、駄目出しするような見方で見るのと、正対してまっすぐにそれを受け入れて見るのとの、見え方が全く変わってくるという実験です。



ちょっとお題を出しますので、それに対して何か考えてください。要は駄目出ししてください。よろしいですか。思いついたら手を挙げてしゃべっていただければと思います。全然季節感がないで

すけれども、セミ。「セミってこういうところが嫌だよ」という、そういうものが何かありますか。どうでしょうか。

【参加者1】 鳴き声がうるさい。

【松本さん】 鳴き声うるさいですよ。夏になるとね、朝からうるさい。ありがとうございます。素晴らしいです。他にいかがですか。

【参加者2】 おしっこをかけられて、ちょっと嫌な思いをした。

【松本さん】 おしっこをかけられたことがある。体験談ですね。他にいかがでしょうか。

【参加者3】 去年からくらいなんですけど、セミがあまり鳴かなくなった。鳴き声が聞こえなくなった。

【松本さん】 セミが鳴かなくなった。時代的に温暖化の問題もあるんですかね。ありがとうございます。どうですか。

【参加者4】 抜け殻が気持ち悪い。

【松本さん】 抜け殻が気持ち悪い。もう、すごい分かります。で、踏んじったりすると、パリッとかいって、あの感触がまた嫌だったりしますよね。ありがとうございます。素晴らしいです。皆さん、もう駄目出しの達人でいらっしゃいますね。

ただ、駄目出しが悪いということではないです。ここでお断りします。駄目出しが悪いということではないです。駄目出しと言うと、あまりきれいな言葉ではないですけれども、要は課題発見なのです。もしくは危険の察知だったりしますよね。この課題を見つけて解決をするというのを私たちはずっとやってきて、これで私たちは進化してきましたよね。駄目出しというのは必要な能力なのです。私たちにとって、とても必要な能力。その能力も必要なのです。「私、駄目出しばかりしちゃ

う」とかいうのは、「だから私は駄目だ」などということは思わないで、その能力、課題発見の能力があるというふうに思っただけだと思います。

では、これを斜に構えないでセミを見たらどうでしょう。「セミのこういうところがいいよね」という、先程とは逆にセミの良さ、どうですか。

【参加者5】 ともかく短命で、そして命の尊さ、そういうものを感じます。

【松本さん】 素晴らしい。セミも、表に出てきてから短命ですよ。一生懸命鳴いている、あのセミの中に命の尊さを感じる、素晴らしいです。ありがとうございました。他にどうでしょう。

【参加者6】 季節を感じる。

【松本さん】 季節を感じる、いいですね。セミが鳴くと、「あ、夏だな」なんて思いますね。特に夕方、ヒグラシとか鳴いちゃうと、気持ちが穏やかになっちゃったりして。ありがとうございます。他はどうでしょうか。

【参加者7】 セミを見つけると、子どもがすごく喜びます。

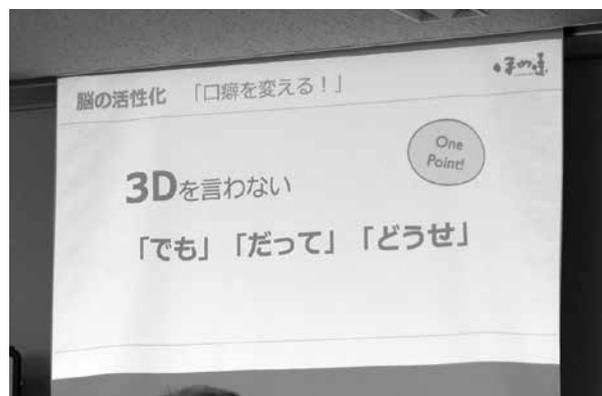
【松本さん】 子どもが喜ぶ。素晴らしいです。ありがとうございます。もう、皆さん素晴らしい。皆さん、ほめる達人ですよ。こういうことですよ。同じ物事でも、ちょっと見方を変える、斜めになって見るのか、真っすぐ見るのかだけで違って見えてきてしまう。「うるさいよね」とかいうふうにも見えるし、以前の別の講演での「よく見ると何か目がかわいいよね」とか、価値を発見したりということなのです。

ただ、私たちがふだん意識してこれをやっているかということ、やっていないですよ。今、斜に構えているよねとか、今、正対しているよねとか、意識していないですよ。これを意識してやりましょ

うというのが、ほめ達なのです。何か課題を発見しなければいけないときは、意識してしっかり課題を発見する。それで、しっかりこの素晴らしいものを見つけようというときは、意識して素晴らしいものを見つけるということです。無意識の意識化なんて、私たちはよく言いますが、ふだん無意識でしていることを意識するだけで大きく変わってきます。

■ 「言葉の3D」を言わない

もう1つ、ワンポイントなのですが、これも脳の活性化。口癖ひとつ変えるだけで脳が活性化しますよという、「ほめ達の口癖」というのをお伝えします。最初に、これは言わないほうがいい口癖です。「言葉の3D」を言わない。Dで始まる3つの言葉、これを言わない。「でも」、「だって」、「どうせ」の3Dです。



「でもね、こんなコロナ禍の状況ではね」、「どうせ、この地域の場合は」、「だって、うちの家なんかの場合はね」と、この「でも」「だって」「どうせ」ということを言ってしまった瞬間に、私たちの脳というのは省エネモードに入りたがるのです。「でも」「だって」「どうせ」と言ってしまった瞬間に、脳でエコ装置が稼働してしまいます。何も考えない、お休みになってしまうのです。ですので、「でも」「だって」「どうせ」が口から出てくるのをちょっと止めてみる。頭にボンと浮かんだら、ちょっと

消してみる。それだけで脳がずっと活性化し続けるということです。

もしどうしても「D」を使いたい場合は、「だからこそ」です。「コロナ禍だからこそ」、「うちの家庭、この状況だからこそ」と、「だからこそ」に言い換えていただければと思います。ちょっとワンポイントです。

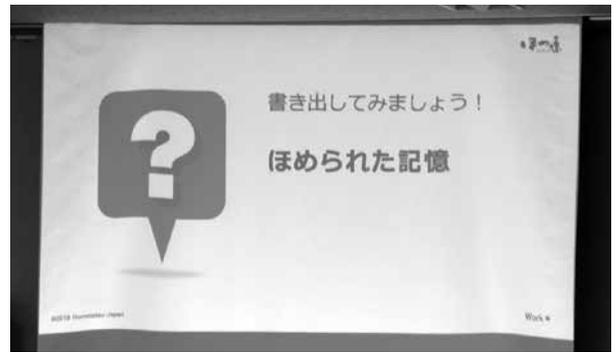
■ 「旧型ほめる」と「新型ほめる」

一番最初に紹介いただいたときに、「旧型ほめる」と「新型ほめる」がありますよ、そんな話がありました。どうしても、ほめるという話をすると、「ほめるって甘やかすことじゃないの?」とか、「おだてることじゃないの?」と、そう聞かれることがあるのですけれども、どうしても、旧型のほめるの印象だとそうになってしまう。今いろいろなところでいろいろな良い結果が出ているのは、どちらかという、「新型ほめる」なんですという話をちょっとだけさせていただきます。

この「旧型ほめる」、「新型ほめる」を知るヒントは「ほめられた記憶」にあります。いざほめたときに、どんなほめ方がいいのかとか、ほめると上から目線になるんじゃないかとか、ほめると相手が調子に乗るんじゃないかとか、いろいろなことを考えてしまいますよね。これはちょっと「旧型ほめる」が印象に残っているからなのです。この解決策、これを理解するために、ほめられた記憶、これを思い出して書き出していきたいのです。どんな小さなことでも結構です。生まれてから今までの間に自分がほめられたと思った記憶、ノートの端っこでもレジユメの端っこでも結構ですので、ちょっと書き出してみてください。「ほめられたことがない!」という方は、言われてうれしかったこと、言われて元気になった言葉、何でも結構です。

子どものころに親からほめられたとか、学校の先生・友達・部活・上司・同僚・部下・地域の人にほめられた、何でも結構です。お客様にほめられたというのもありますよね。思い出したら幾つも書いていただいて結構ですよ。

ほめられた記憶を思い出していくと、ものすごい結果を出したとか、そういったときにほめられたということも、もちろんあると思うのですけれども、皆さんのお話を実際聞いてみると、割とそんなにすごいことじゃないことが多かったです。結構、ほめられるって実は意味が広いのだということです。



この広い意味を持つのが、実はこの「新型ほめる」のほうなのです。「旧型ほめる」は、いわゆる「評価」ですね。誰かの行いをよしとして称賛する、評価するというのがほめるだったのですけれども、「新型ほめる」はもう少し意味が広い、いろいろな意味を持っているということになるのです。今、皆さんが思い出していただいたこと、これの中に当てはまるものもあるのではないかと思います。けれども、例えば認められる、それから感謝される、尊敬してもらっちゃったりする、喜んでもらう、ねぎらわれる、応援される。こういったものが、受けとめた側からすると「あっ、ほめられた」というふうな記憶として残っているということです。何か素晴らしい成績を修めましたねという、評価の上でのほめるばかりではなくて、実は受けとめ

る側のほめるというのは、こんなふうに意味が広い。「新型ほめる」と私たちが言っているのは、実はこちらのほうです。

例えば「認める」。「あなたらしいよね」とか、「あなたがいてくれてよかった」なんていうふうに言われると、すごいほめられた気持ちになりますよね。そして、「感謝」なんて完璧ですね。「ありがとう」、「助かった」みたいなことを言われると、ものすごいほめられた気持ちになる。それから「尊敬」。私たちにも「誰もが尊敬し合える世界にする」というミッションがありますけども、昔の評価という「旧型ほめる」だと、ほめてるといのは上から下ですよね。上の人から下の人をほめる評価ですからね。なかなか下から上にほめるというのはできないわけですが、尊敬だったら上の人を幾らでもほめられますよね。皆さんも年下の方からほめられた記憶って実はあると思うのです。年上をほめづらいねと思う割には、結構年下からほめられて、「何で先輩、そんなことがすぐできるんですか」とか、ほめられた記憶があると思うのですけれども、尊敬という意味だったら幾らでも、上の人をほめられるんです。

あと、「喜ぶ」なんていいですね。私は小学生のときに逆上がりができなくて、校庭の鉄棒の低いほうの端っこですずっと体育の時間中、皆ができていのに1人でばたばたやっていました。ああいうものって突然できるじゃないですか。突然ふっとできた瞬間に、少し離れたところにいた担任の先生が「よかったね、松本君」とすごく喜んでくれたのです。ほめ言葉じゃないです。「よかったね、松本君」と、その喜んでる様子ですごくほめられたような気持ちになりました。

それから「ねぎらう」。「頑張ったね」とか、「大

変だったでしょう」とか、これも何かすごくほめられた気持ちになったり。「応援しているよ」、「頑張ってるね」、「頑張ってるね」というのもほめられた気持ちになる。

実はこのほめるって意味がものすごく広いので、ほめようと言葉が出てこないのですけれども、もう気軽に、相手に対してのプラスの言葉を伝えていくことでも、十分相手はほめるというふうに分けてあげていることが多いということなのです。

■ 「ヨコでなくて、タテでほめる」

「新型ほめる」、「旧型ほめる」の話になると、またちょっとワンポイントアドバイスになるのですが、「ヨコでなくて、タテでほめる」。これが何かということですが、この「ヨコでほめる」というのが旧型に近いほうです。例えば、学校の成績や仕事の成績などのグラフを、横で比べて他の人と比べてほめる、要は評価のほめ方です。このほめ方もありますね。このほめ方ももちろんありますけれども、このほめ方だと、ある特定の人しかほめられないですよ。結果が出ていない、結果も出してないのに、ほめるなどということはできないということ、まさにそうですね。ほめると調子に乗るんじゃないですかという考え方も、これですよ。結果が出ていないから。それで、場合によっては一生ほめられない人も出てくるというのが、この「ヨコでほめる」なのです。

では、「タテでほめる」って何ですかと言ったら、その人の成長した分、タテに成長した分、今と昔を比べてタテの変化、「挑戦」、「工夫」、「成長」、ここをほめる。「この前まですごい手こずってたけど、できるようになったね」という、その変化をほめる。このほめ方だったら誰でも何度でもほめることができるということなのです。

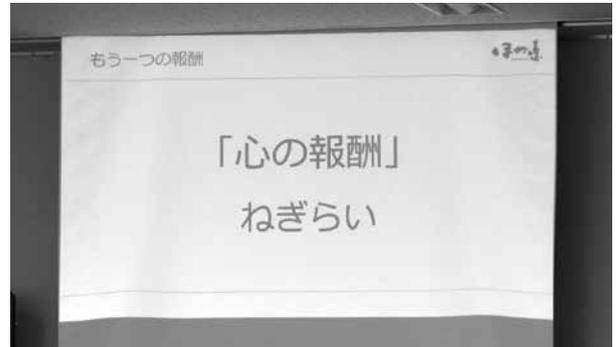
やはり人は成長したい欲求がありますよね。同時に、その成長欲求、成長して何になりたいのだろうと言ったら、誰かの役に立ちたいんですよね。いろいろな知識や経験や技術を身につけて、それで誰かの役に立つ貢献欲求。この成長要求、貢献欲求はやはり人にとって、とても大きなものです。この成長欲求・貢献要求という話が出てきたときに、もうひとつの報酬「心の報酬」というのが出てくるのです。

■ 「こころの報酬」

給与とか待遇とか、そういった物では伝え切れないのが「こころの報酬」です。これは何かと言ったらいいのか、先ほどの成長欲求・貢献欲求の裏返して成長の実感、貢献の実感。自分が成長できているという実感は、やはりなかなか自分で実感できづらいのではないのでしょうか。「いやあ、自分は去年に比べてこれだけ成長したよね」みたいなことは、自分ではそれをなかなか実感できづらいのですけれども、それを実感できるようにフィードバックしてあげる。「そういうことが普通にできるようになったね」、「これを課題にしていたけれども、自分のものにしたね」と、その成長の実感をさせてあげられるような言葉。

そして貢献の実感。自分は誰かの役に立っている。お客様から直接ありがとうと言われたり、何かそういうお仕事だったらまだいいのですけれども、自分が誰かに貢献しているということをなかなか実感できない、できづらいじゃないですか。それを実感させてあげられるような言葉がけ、それが貢献の実感、それがこころの報酬になりますよねということなのです。ただ、この「成長の実感・貢献の実感」と漢字を並べても分かりづらいので、「こころの報酬」を、さらに柔らかく言うと、ひら

かな4文字に変換出来ちゃいます。「ねぎらい」です。「頑張ったね。これ、大変だったでしょう。僕もやったことあるけど。時間内にやるのはすごい大変だったと思うよ」とか、そんなねぎらいの一言がこころの報酬に十分あります。



ただ、どうしてもこのねぎらいの一言を忘れちゃったりするのです。私も忘れちゃったりします。なぜ忘れちゃうかですけれども、やはりできて当たり前、そう思ってしまうところがどこかにある。

今、皆さん本当に優秀なんです。今の世の中で生きている人たちって本当に、もう普通にいろいろなことをこなしていける。それこそ、できて当たり前になってしまふ。そして私たちの仕事、もちろん家での家事でも何でもそうですけれども、その当たりのレベルを上げていくことが私たちの仕事だったり、役割だったりしますよね。

ただ、そのレベルを上げて当たりのことをするために、やはり人は頑張っているし、努力している。例えば、朝9時に出勤できて当たり前、それは当たり前なのですけれども、9時に出勤するためには朝起きて、お子さんがいらっしゃったら、お子さんを保育園に連れて行ったり、身支度もしなきゃいけない、ご飯もつくったり食べたりしなきゃいけない、満員電車に乗って行かなきゃいけない、その全てをこなして当たりの9時出社しているということなんです。実はこの9時出社を当たり前に行っていることだけでも、ものすごい大変なこ

となんです。

私たちの協会では、この「当たり前」という言葉が一番怖い言葉なのではないかというふうに思っています。「当たり前」と言ってしまった瞬間に、本当はそこにあるはずの誰かへの感謝だったり、誰かの頑張りとか、工夫とか、誰かの素晴らしい価値だとか、そういったものが見えなくなってしまうのが、この「当たり前」という言葉なのではないかと。そして「ありがとう」の反対語が実は「当たり前」なのではないかと思っています。実はこの当たりの向こう側に隠れているのは、ありがたいことばかりなのだということ、そこに気がついて、ねぎらいの一言、これを伝えていくだけでも大きなこころの報酬になっていくというふうに考えます。

こころの報酬とか、ねぎらいとかいう話になると、「あなたは、ほめられたくて仕事をするのか」という話がありますけれども、例えば、仕事で給料をもらう、商品を買ってもらう、実はこれ、ほめられた結果なのです。「あなたのところの商品がいい」、「あなたのところの仕事が素晴らしい」ということで、ほめられた。それがお金という形になるので、私たちのゴールって、実はほめられることだったりするということなのです。

このねぎらいの話は、よく企業研修でお話する話でもあるのですが、ご家庭でも同じことだと思います。「強いチーム、強い組織のキーワード」なんて言っていますが、「安心・安全のある家庭」のキーワードでもあると思うのです。「居場所」というのが最近すごく言われています。「ここが自分の居場所」、「居たい場所だ」と思えるということです。居なきゃいけない場所ではなくて、居たい場所だと思えるということ、それが大切だ

というふうに言われています。特に最近よく企業などで言われているのは、心理的安全性、要するに心が安全なのです。だから、安全というのはどういうことかと言うと、自分ができていないこととか、足りないところ、そういうものも含めて、このチームは私を認めてくれている、家庭もそうですね。私にはできていないところはいっぱいあるけれども、家族は自分のことを愛してくれている、大切にしてくれていると思える場所。そこで力が発揮できるということ。パフォーマンスのいい会社というのは、この強い心理的安全性のある居場所なのだというのが、ものすごく今言われています。

■ 「ほめ言葉」なんて要らない？

ここで「でも、ほめ言葉なんて要らないんです」という話です。ほめ言葉がなくても大丈夫ですという話をさせていただきます。「ほめずにほめる、ほめ達の極意」と。ほめ言葉を言うのはちょっと照れくさいという方は、これだけでも結構ですので、お持ち帰りください。3つほどお話しします。

まず1つ目、挨拶。「おはようございます」という挨拶。この挨拶にひと手間加えると、ほめることになりますということです。何かと言うと、「ふた言挨拶」。挨拶を「おはようございます」の一言で終わらずに、「おはようございます。今日は大分冷え込みましたね」とか、「おはようございます。昨日の野球見ました？すごいですね」とか、「おはようございます。何か今日元気そうですね」。何でもいいです。一言加えて二言にする。これの何がいいかと言うと、二言目を言っているときに必ず相手のことを見ているのです。「おはようございます。今日寒いですね」と言っている瞬間に相手のことを見ているので、言われている相手としては「私

に挨拶してくれている」、「私を受け入れてくれて
いる」、「ここは私の居場所なんだ」、そういうふう
に思えますよね。

私も昔そうでしたけれども、「おはようございます」
と言われたときに自分が忙しいと、ついどうしても
も相手のことも見ずに「おはよー」と口だけで済
ましてしまったりしますよね。自分は心を込めて
いるつもりなのですが、やはり相手のこと
を見ていないと、相手にはちゃんと伝わっていなかつ
たりするので、相手を見る意味で二言挨拶。その
意味で言ったら、二言目は1文字でもOKです。「あ
あ、おはよう」とか、「おお、おはよう」とか、何
でもいいですから「松本さん、おはよう」とか、
何でも結構ですので二言挨拶、ぜひお持ち帰りく
ださい。

ほめずにほめる、極意の2つ目、今日皆さんはやっ
てくださっています。「目で握手」。何となく相手
のほうを見るだけではなくて、握手をするように
目と目を合わせる、これだけで大分気持ちって変わっ
てくるのです。試しに皆さんも、やってみてくだ
さい。

もう1つは、話の聞き方でほめることになっちゃ
いますよという話です。8つあります。「目を見る、
うなずく、相槌を打つ、繰り返す、メモを取る、
要約する、質問する、感情を込める」。これは、皆
さん普通にされているんです。今日もしていただ
いていますし、相手に関心を持っていたり、好意
を感じていたり、敬意を感じていたりすると、普
通にしているんです。これを、いつでもどこでも
誰にでもしようというのがほめ達ということです。
話の聞き方だけで、相手のパフォーマンスが変わっ
ちゃうんです。今日も皆さんがすごくうなずいて
聞いてくださって、笑ってくださったりして、メ

モを取ってくださったりしているので、私もどん
どんテンションを上げて、予定にないことまでお
話しています。ですが、逆パターン。目を見ない、
うなずかない、相槌を打たない、そういう話の聞
き方だと、相手のパフォーマンスがどんどん落ち
ていきます。



私は昔、営業職のマネージャーをやっていたこ
とが少しだけあったのですが、そのときにチー
ムの若いメンバーが15人くらいいまして、朝報
告に来るわけです。営業職ですから「昨日お客様
がこうでした」みたいな報告に来たときに、さっ
きの逆パターンをやっていたのです。何かもう忙
しさにかまけて、パソコンを打ちながら、朝礼前
でメールをやり取りしながら「それで？ お客様
にどういうふうに言ったの？ちょっと整理して言っ
てくれる？」みたいな聞き方をしていると、若い
メンバーがどんどんどんどんパフォーマンスが下
がるというか、しどろもどろになっちゃうんです。
そんな彼を見て、こちらは「要点をまとめてしゃ
べれないやつだ」みたいなラベルを貼ってしまって。
そのラベルを見てその人を評価しちゃって。実は
こちらの話の聞き方に大きな問題があったのだと
いうのに後で気がついて、大反省しています。

マザー・テレサも使った言葉で、ご存じの方も
多いと思うのですが、愛の反対語は憎しみ
ではありません。無関心です。関心を持たない
というのが、愛から一番遠いところにある。逆に「私

は関心あります」というように目を見て、うなずいて、話を聞いて、「あなたに関心があります」という姿勢を出すだけで、大きな意味では愛につながっていきますし、そしてほめること、相手をほめること、認めること、受け入れることにもつながっていくということです。これだけでも、ほめることになるということです。

ほめずにほめるというのは、要はコミュニケーションというのは量と質ですよと。もちろんプラスのコミュニケーションもマイナスのコミュニケーションもあるのですけれども、マイナスのコミュニケーションで言うと、マイナスな質の話をたくさん言うのは最悪ですね。どんどん心が折れてきますけれども、プラスの言葉、プラスのコミュニケーションを質もよく量をたくさん。私たちとしては、こだわりたいのは質ではあるのですけれども、その前に、やはり量ですよと。二言挨拶したり、「おはよう。今日も頑張ろうね」なんて一言つけ加えたりとか、目を見て話をするとかいう、そういったプラスのコミュニケーションの量がたくさんあると、それだけでその場の空気が変わっていくということです。



■ 達人になれる「3S」

では、口癖だけで今日から皆さんはほめ達になれちゃいます、というお話をさせていただきます。ほめ達の3S。Sで始まる3つの言葉、これを言っておけば、ほめ達になれますので、これもぜひお

持ち帰りください。もう、ずばりこれです。「すごい」、「さすが」、「素晴らしい」、この「3S」です。これはSを増やしていただいて、4S、5S、「すてき」とか、「最高」とか、そういうものを増やしていただいて結構です。

それで、口癖なので、何がすごいか、すてきだか、分からなくても、「すごいかも」、「すてきかも」と思った瞬間に先に言ってしまう。口癖です。ここが大事です。そうすると何がすてきか、もう考え始めますので。「松本さん、そのネクタイ、すてきですね」と先に言っちゃうんです。そうすると、例えば「本当ですか？どの辺が」と聞いたときに「そうでもなかったかな」と言う人はいません。「いや、そのオレンジ色。やはりほめるって人を元気にすることだから、オレンジ色ってビタミンカラーと言うんですか、何か元気になる色ですよ」と、理由がどんどん出てきます。脳は裏切らないです。「まずほめよ。後はそれから考えよう」ということです。まず言っちゃう。「すごい」、「さすが」、「素晴らしい」、「すてき」、「最高」。

それで、3Sにプラス1ということで、私たちの口癖でもう1つSがあります。プラス1。Sで始まるのですけれども、これは何かと言うと、「何やってるの!」、「全然違う!」というときに、そのまま言ってしまうと、相手の心が折れたり、溝ができてきたりするので、ちょっと抑えて言う。ただ、そんなときにもほめましょうという話ではないということです。ただ、「何やってるの!」、「全然違う!」の代わりにこのSで始まる言葉を言っておくと、割とうまく行く便利な言葉です。「何やってるの!」、「全然違う!」を封印していただいて、代わりに使うのがこの言葉。「そう来るか」、「そう来たか」、「そうか」と、こういうふうにながら言ってく

ださい。これの何がいいかと言いますと、まず、言っている側の、少し込み上がってきた怒りのガスが抜けます。言われている側も、「方向性が大分間違えていたかもしれないけれども、この人自身は僕のことを認めてくれているよね」と、それが伝わったりしますので、ぜひこの「そう来るか」を使ってみてください。

ただ、これも注意点がありまして、「そう来るか」はすごくいいのですけれども、やはりお客様や上司にはあまり使わないほうがいいかもしれません。関係ができていれば大丈夫です。

もう1つ。今度はプラスアルファ。今度はSではないです。今までで言えば、少し厳しめに注意したい、アドバイスしたい、叱りたい。そんなときにこの言葉を言うておくと、相手がそのアドバイスを聞こうと思って準備して待ってくれるという便利な言葉があります。何かと言うと、「惜しい」。「惜しいなあ」と言われると、何か自分は7割・8割はできているのかなと。このアドバイスを聞いたら、残り2割・3割で自分は完成できるなど。「惜しい」というのは応援する言葉ですよ。あなたがここまでできるのは分かっているから、今すごく惜しいところまでできているよ、と応援する言葉ですので、ぜひこれ、「惜しい」もお持ち帰りください。

■ 魔法のほめ言葉「ありがとう」

今お話ししてきた、3Sの「すごい」「さすが」「素晴らしい」。プラス1Sの「そう来るか」、プラスアルファの「惜しい」。これを忘れてしまった時、皆さんには最後の砦があります。やはり人が大好きな言葉、そして皆さんがよく使っている言葉で最高のほめ言葉、魔法のほめ言葉。何かと言ったら、やはり「ありがとう」ですよ。もう、

このたった5文字です。

やはり人は、ただほめられたいというわけではないのですよね。誰が役に立ちたいとか、誰かに感謝されたいいなと、そんなふうに思って私たちは頑張っているわけですので、この「ありがとう」、最強のほめ言葉だと思います。ぜひ、この「ありがとう」のハードルを少し下げましょうというお話です。ここまでやったら「ありがとう」、ではなくて、もっとハードルを下げて「ありがとう」。それも口癖のように「ありがとう」と言うのを、「ああ、それをやっておいてくれて、ありがとう」みたいな、口癖のように「ありがとう」を増やしていく。

それで、この「ありがとう」が伝わりやすくなる便利な方法というのがありまして、「ありがとう」がさらに伝わりやすくなる。何かと言いますと、「事実プラスありがとう」。事実は小さければ小さいほどいいということです。「そこ片づけておいてくれたんだね、ありがとう」とか、「会議資料をきれいにホチキスしてくれて、ありがとう」とか、何でもいい。小さければ小さいほどいいというのは何かと言うと、「そこまで私がやっているのを見てくれてたんだ」というふうな気持ちになりますよね。「事実プラスありがとう」。何かこの人に見守られている、そんな感じもありますよね。見守られるって大事ですよ。でも、私たちが普段やっているのは、どちらかと言うと見張っているみたいなのところがありますね。そうではなくて、見守られているというふうに感じられるように、「事実プラスありがとう」。

そして、この「ありがとう」を増やす便利なトレーニングがありまして、日常私たちが使っている「すみません」・「ごめんなさい」という言葉で「ありがとう」に置きかえられるものを全部置きかえて

しまう。ちょっとエレベーターを押さえて待ってもらったときとか、「すみません」と言ってもいいのですけれども、「ありがとうございます」でも全然OKですよね。これをずっと使っていきますと、例えばご家庭や職場で「ありがとう」がどんどん増えていきます。「ありがとう」というのは感謝ですよ。

同時に「ありがとう」にもれなくついてくるものがあります。何かと言ったら笑顔です。どんなに小さくても笑顔がついてきます。「すみません」と言うと、どうしても眉間に縦じわなのですけれども、「ありがとうございます」と言うと、おでこに横じわに変わりますよね。ですので、ぜひ「ありがとう」を増やしていただくと、職場や家庭がすごく温かい感じに変わっていきますので、「ありがとう」をぜひ増やしてみてください。

■ ほめるも叱るも、どっちがいいの？

そして最後に、これはよく聞かれますが、「ほめるも叱るも、どっちがいいんでしょうか」。やはりほめるも叱るも手段でしかないんです。そして何のためにほめて、何のために叱っているのか、私たちは叱るというのを否定しているんです。ただ、「強く注意をする」とか「強く警告をする」とか、これは必要なことですよ。しっかりとアドバイスする、これは必要なことなんですけれども、そもそもこれは何のためにしているのだろうというのを考えると答えが出てくるのです。ほめるも叱るもそもそも何のためにかと考えたならば、やっぱり相手や自分の成長や幸せのためにやっていることですよ。相手に成長してほしいし、幸せになってほしいし、同時にこの家庭も成長していきたいし、幸せになりたいし、組織も成長したいし、幸せになりたいしということ。そのために、今どうい

伝え方をしたら一番相手に伝わって、相手のためにもなり自分のためにもなるのだろうと、それを考えながら伝えられる人、これがほめ達ということなのです。「ほめる」、「叱る」よりも、何のためにこれを伝えるのかなというのを考えて伝えていただければと思います。



今日は男女共同参画ということでお話をさせていただきました。男性も女性も意欲に応じてあらゆる分野で活躍できる社会、素晴らしいですよ。そのためには職場に活気、家庭生活の充実、そして地域力の向上、それが成し遂げられると、一人一人の豊かな人生が生まれてくる。まさに私たちほめ達が願っているものと全く同じものだと思います。そのために、私たちとしては「誰もが尊敬し合える世界にする」、これを目指しているということです。ありがとうございます。

<質疑応答>

【質問者1】

ほめたいなというのは以前から思っているんですけども、見方が固定化されるというか、同じところをずっとほめているんじゃないかと。自分の見方を変えていかなきゃなとは思っているんですけども、どうやってそういう視点が増えるのか、見方が深まるのかなというのを教えていただけたらうれしいと思います。

【松本さん】

素晴らしい質問をありがとうございます。まさに先ほどお話しした「新型ほめる」ではないんですけど、いろんな角度でねぎらったり、感謝したり、喜んだり、認めたりとか、そんなことをちょっと思い出していただきながら、特にねぎらいの言葉みたいなのところとか、感謝のところではものすごく伝えやすいと思いますので、1回先にそっちに集中していただいて。

先ほどの自治体との取り組みで、相手の方たちにほめ達をお伝えしたのですけれども、それから数か月後にそのフォローアップで集まっていたことがあったんです。「その後、どうですか」という話を聞きましたら、「いやあ、あんまりやっぱりほめられないです」という話だったんです。でも、「家庭にありがとうは増えました」というふうにおっしゃった。それで十分だと思うんです。「ありがとう」という言葉を増やす、それだけで。特にほめ達にとって一番の強敵って誰かと言うと夫婦なんですよ。夫・妻なんですよ。職場ではほめられる、子どもも結構ほめられる。でも妻をほめたり、夫をほめたり、これが実際は一番難しかっ

たりするんですけども、「ありがとう」だったら意外に言えて、「ありがとう」だったら何度言っても全然OKだったりなんかしますので。

これは私も実体験、失敗談的なところで言うと、当然私も妻をほめるわけですよ。ほめ達ですから歯の浮いたようなほめ方をするわけですよ。「今日もきれいだね」とか言うと、「うるさい」とか言われて。「ありがとう」はもう自然に言えますので、その数を増やしていくということをやっております。

【質問者2】

親は子どもや孫たちをよくしたいと思って、ほめてはいる。けどなかなか効果は出ないというか。それも人生かなと私の年になると達観しているのですけれども、いかがなものでしょうか。今申し上げたことについて、先生のお考えは。

【松本さん】

ほめてもなかなかうまく行かない。そううまく行くものではないんですよ。実際に簡単にうまく行かなかったりするのですけれども、それでもなおほめるということが続けていくと、ほめて何がいいかという、先ほどお伝えしましたように、自分の心が整う。それが一番だと思いますので、相手が変わってくれるのには時間がかかるかもしれないのですけれども、まず自分の心を整えて相手にしっかり向き合っていく。

「ほめるって、究極何なんですか」と聞かれたときに、やっぱり愛することなんだと思うのです。しっかり相手を愛していくということがほめることなんだと思いますので、それをずっと続けてい

けばいいのではないかなというふうに思っています。

意外に、ほめ続けることで、相手をしっかり認めて受け入れていくことで、奇跡のような変化も結構起こったりしますので、それを楽しみにしながら、ほめ続けていかれるといいのではないかなというふうに思っています。

【質問者3】

ロンドンとか、ニューヨークとか、広州とか、世界各国で講演されるとなると、コミュニケーションの仕方って間接話法が主流とか、直接話法が主流とか、いろいろタイプがあると聞いてきましたけれども、そのことによる違いはないのか。ほめ方にはやはり世界共通の部分が大きいのか、それともちょっとずつほめ方にも各国事情があったりするのか、そのあたりを伺いたいです。

【松本さん】

ありがとうございます。素晴らしい質問ですね。

私もそれ、どうなのかなと思って伺ったのが実際のところですよ。文化もありますし、国民性もありますし、言語による何か方向性とかもあるだろうなと。で、この日本で考えたほめ達というのは、どんなふうに伝わるのかな、もしかしたら伝わらないのかなとかいうこともあったのですけれども、結論から言いますと、同じだったのかなというふうに思います。一番根っこのところの、要は「ほめる」というのは価値を発見して伝えることなんだよということに関しては、もう全く同意をいただいた。「そう考えたらいいよね」というふうに思いました。

ただ、国によってはもっともっと称賛されたりとか、もっと、先ほどの「旧型ほめる」って、一応仮にそういうふうに考えているのですけれども、その「旧型ほめる」的なほうがやっぱりいいよね、

評価されたいよねという、そんなこともあったりするようなんですけれども、とはいえやっぱりその人のすばらしさ、価値を見つけていく、そしてそれを伝えていく、それも人だけじゃなくて出来事にも、それから物だと、仕事や何かの価値を見つけていく、その考え方に関してはもう全く同意しますという感じで受け入れていただいて、ほっともしましたし勇気もいただいたという形でした。

【質問者4】

結婚して仕事をやめてから、今年の4月に5年ぶりに社会復帰していますけれども、入社した会社が完全にリモートワークで、会社の人ともほとんどお会いしたこともなくて、ほとんどオンライン会議で仕事を進めています。そういう中で、私は人と1対1で話すときは割と話せるんですけども、複数人になるとほとんど会話に入れなくなっちゃって。オンライン会議で複数でお話するときにも、話すタイミングを見つけられなかったりとか。今日いろいろお話がありましたけれども、二言挨拶とか、そういうところがちょっと難しいなと感じるところがあるので、オンラインで人とコミュニケーションをとる場合とか、チャットで仕事の話をするときのコミュニケーションのアドバイスをいただけたらうれしいです。

【松本さん】

ありがとうございます。まさに今だからこそその課題ですね。すごくよく分かります。

オンラインの場合は、ビデオ会議という前提であったとしたならば、もちろん自分がしゃべるといときにはコミュニケーションができると思うんですけども、しゃべれないという状況もあると思うのです。そんなときこそ先ほどの話の聞き方であったりとか、しっかりうなずいているとか、

それだけでも全然違ってきます。周りの場の空気も変わってきますし、ほかの社員の人たちから見た印象も大きく変わって、印象が変わるといえるか、何しろなずいてくれるだけで場の空気を変えてくれる、そういう存在というのはすごく大きな存在になると思うので、先ほど話の聞き方、そんなことを意識されるといいと思います。

特にオンラインで、ちょっとしたジェスチャーとかいうのも結構効きます。どうしてもオンラインで皆さんが真面目な顔してこうやって画面を見てしまっているという状態がほとんどなので、例えば小さな拍手をすとか、何か同意したときに「素晴らしい」と、ちょっとだけ拍手をすとか、そんなことだけでも大きく変わってくる。それもコミュニケーションになってくる。そういう言葉のないコミュニケーションというのができると思います。



もう1個はチャットとかメール、それでよくお伝えしているのは、「20文字のプレゼント」と呼んでいまして、最大で20文字付け足す。一言加えるんですね。例えば何かのやり取りのときに、「ありがとうございます」は普通に入れるかもしれないですけども、「ありがとうございます。すごく助かりました」とか、「ありがとうございます」で終わらずに「すごく助かりました」とか、「その情報、すごい役に立ちます」とか、そういった

言葉を何か相手にプラスしてあげる。例えばスケジュールが変わったとかいうときに、「そのスケジュール、逆に私にとってすごくいいです」とか、「ラッキーです」とか、何でもいいです。そんなのを最大20文字です。これ以上入ったら業務に支障が出てきますので、もう最大20文字付け足す。もちろん5文字でもいいですし、「！」1つでもいいです。社内のコミュニケーションになると、結構「！」は使わなかったりするんですけども、これを1回使っちゃうと結構楽になりますので、知り合いとやり取りするような感じでそういうのを少し混ぜていくことで大きく変わってきます。

これは私も会社員時代に実際にやっていました。メールでしかコミュニケーションしたことがない相手と、もう何か月もメールでのコミュニケーションの後にお会いしたときに、ものすごく最初から受け入れてくださっていると思ったら、実はこれ、何か伝わっていて、「松本さん、いつも私のことほめてくれてますよね」と。ほめてないんですよ。特にはほめていないんですけども、「すごく助かりました」とか、そういうことを書いているのが、どうもそう伝わっていたみたいなんです。ぜひ、この辺も取り入れられるといいんじゃないかと思っています。

第35回こがねいパレット アンケート結果

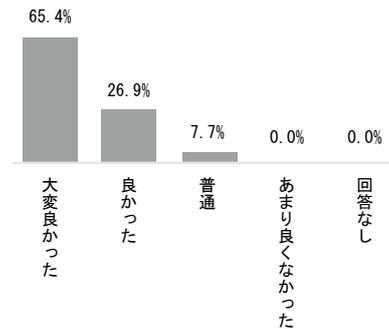
参加者数：計29名（女性22名、男性7名）

回答者数：26名 回収率：89.6%

1 企画の感想

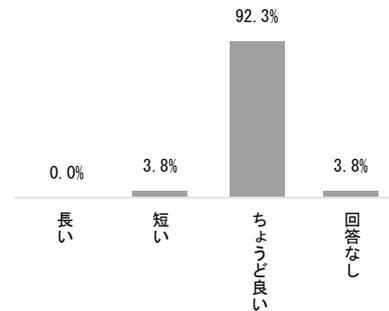
講演について

| | | |
|-----------|----|-------|
| 大変良かった | 17 | 65.4% |
| 良かった | 7 | 26.9% |
| 普通 | 2 | 7.7% |
| あまり良くなかった | 0 | 0.0% |
| 回答なし | 0 | 0.0% |
| 合計 | 26 | |



時間について

| | | |
|--------|----|-------|
| 長い | 0 | 0.0% |
| 短い | 1 | 3.8% |
| ちょうど良い | 24 | 92.3% |
| 回答なし | 1 | 3.8% |
| 合計 | 26 | |

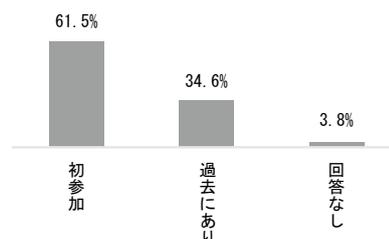


- ◆講演については、「大変良かった」または「良かった」が92.3%だった。
時間については、「ちょうど良い」が92.3%で、適正な時間と考えられる。

2 こがねいパレットについて

こがねいパレットの参加回数

| | | |
|-------|----|-------|
| 初参加 | 16 | 61.5% |
| 過去にあり | 9 | 34.6% |
| 回答なし | 1 | 3.8% |
| 合計 | 26 | |

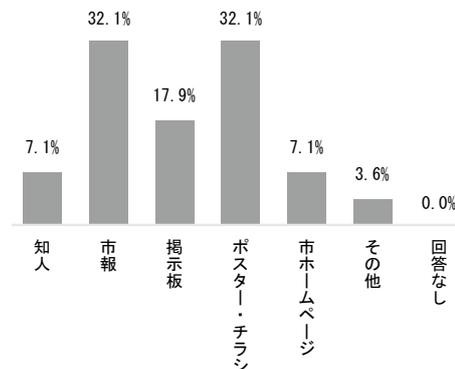


◆今回、初めて「こがねいパレット」に参加した方が61.5%と多く、男女共同参画について啓発を行うことができた。

「過去に参加したことがある」の内訳は、2回目が4名、3～8回目が4名、10回以上が1名であった。

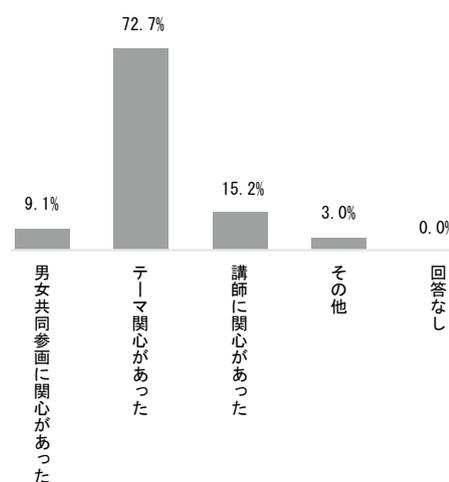
知ったきっかけ（複数回答可）

| | | |
|----------|----|-------|
| 知人 | 2 | 7.1% |
| 市報 | 9 | 32.1% |
| 掲示板 | 5 | 17.9% |
| ポスター・チラシ | 9 | 32.1% |
| 市ホームページ | 2 | 7.1% |
| その他 | 1 | 3.6% |
| 回答なし | 0 | 0.0% |
| 合計 | 28 | |



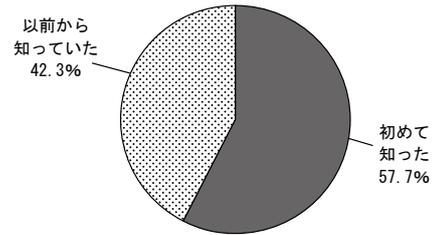
参加したきっかけ（複数回答可）

| | | |
|---------------|----|-------|
| 男女共同参画に関心があった | 3 | 9.1% |
| テーマ関心があった | 24 | 72.7% |
| 講師に関心があった | 5 | 15.2% |
| その他 | 1 | 3.0% |
| 回答なし | 0 | 0.0% |
| 合計 | 33 | |



こがねいパレットは、男女平等・男女共同参画の意識を地域で育てていく行事であると知っていたか

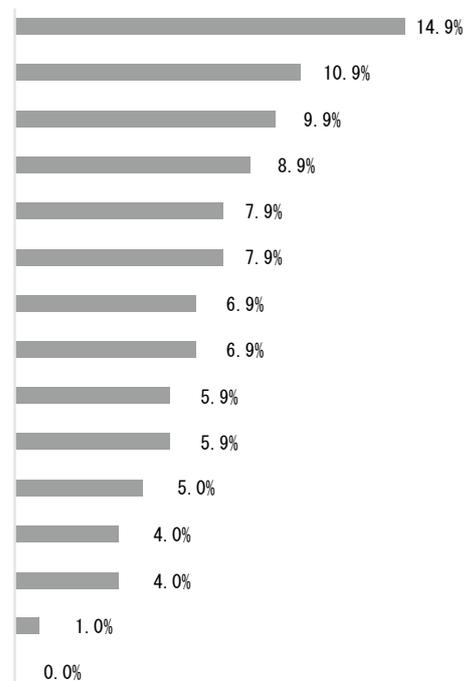
| | | |
|-----------|----|-------|
| 初めて知った | 15 | 57.7% |
| 以前から知っていた | 11 | 42.3% |
| 回答なし | 0 | 0.0% |
| 合計 | 26 | |



◆「初めて知った」との回答の割合が57.7%と高く、男女平等意識啓発の一助となった。

男女共同参画で興味あるテーマ（複数回答可）

| | | |
|------------|-----|-------|
| 生き方 | 15 | 14.9% |
| 暮らし | 11 | 10.9% |
| 多様性の尊重 | 10 | 9.9% |
| 子育て | 9 | 8.9% |
| 教育 | 8 | 7.9% |
| 働き方 | 8 | 7.9% |
| 地域活動 | 7 | 6.9% |
| 健康 | 7 | 6.9% |
| ワークライフバランス | 6 | 5.9% |
| 介護 | 6 | 5.9% |
| 人権（DV防止等） | 5 | 5.0% |
| ジェンダー | 4 | 4.0% |
| 防災 | 4 | 4.0% |
| その他 | 1 | 1.0% |
| 回答なし | 0 | 0.0% |
| 合計 | 101 | |

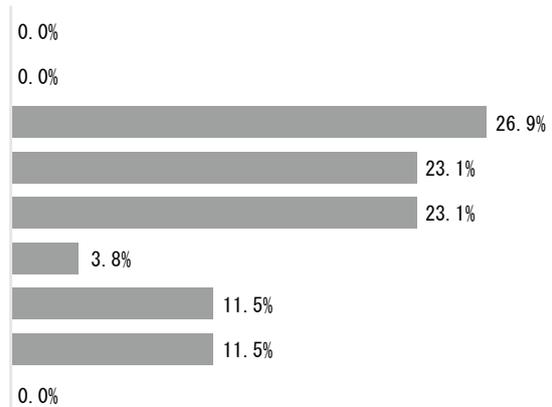


◆「生き方」や「暮らし」についての関心が高く、講演内容に興味のある参加者が多かったと思われる。

3 参加者について

年齢

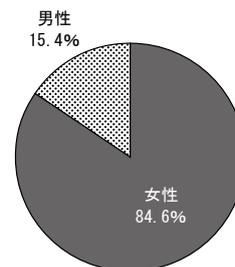
| | | |
|------|----|-------|
| ～10代 | 0 | 0.0% |
| 20代 | 0 | 0.0% |
| 30代 | 7 | 26.9% |
| 40代 | 6 | 23.1% |
| 50代 | 6 | 23.1% |
| 60代 | 1 | 3.8% |
| 70代 | 3 | 11.5% |
| 80代～ | 3 | 11.5% |
| 回答なし | 0 | 0.0% |
| 合計 | 26 | |



◆講演テーマから30代～50代の参加者が多かった。

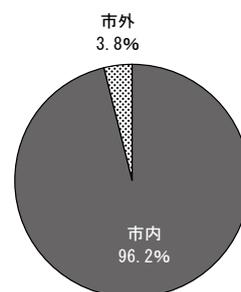
性別

| | | |
|------|----|-------|
| 女性 | 22 | 84.6% |
| 男性 | 4 | 15.4% |
| そのほか | 0 | 0.0% |
| 回答なし | 0 | 0.0% |
| 合計 | 26 | |



居住地

| | | |
|------|----|-------|
| 市内 | 25 | 96.2% |
| 市外 | 1 | 3.8% |
| 回答なし | 0 | 0.0% |
| 合計 | 26 | |



4 ご意見（自由記入）

- ・ 貴重なお話ありがとうございました。
- ・ 心を整える方法は人それぞれだと思いますが、今日からは「ほめることで自分と相手の関係性を整える」ことも方法の1つに入れたと思います。
- ・ 家事をするとダメ出しされる・・・という夫側の意見、耳が痛いです。夫をほめるのが苦手で、3D言いまくりなので気をつけたいです。本日教えていただいたことを、実行して、自分の心を整えたいな、と思いました。ありがとうございました。
- ・ ワンオペで小さい子を育てています。1人になる、どこかにでかける、など不可能に近い気分転換よりも、子どもを褒めたり、夫を褒めたりと、生活の中に褒めるをとり入れて周りも自分も穏やかに過ごしていくことを、とりあえずの目標にしたいです。
- ・ いろいろなエピソードを交えての講演で、楽しく拝聴させていただきました。自分の身の回り、家族、職場等、毎日の生活に生かしていきたいと思いました。
- ・ とても有意義な時間を過ごすことができました。楽しかったです。「ほめる」というのは、簡単なようで難しいと思っていましたが、お話を聞いて、もっと気軽に伝えていけるものなのだと知りました。自分の中の「ほめる」の見方が変わりました。

私は、ついつい、相手（子ども）をコントロールするために使ってしまったなと思いました。でも、それでは子どももちろん、私も成長していかないなと感じ、反省しました。キーワードに出ていた「心の報酬」を忘れないようにしていこうと思います（主人にも、少し優しくなれる気がします。）今日は、本当にありがとうございました。

企画、運営等、実行委員のみなさまにはお世話になりました。すてきな時間をどうもありがとうございました。
- ・ 大変良い企画でした。大変有益でした。これから実行するよう努力します。講師の著書名も紹介してほしい。
- ・ 自分は保育園で働いていて、普段子どもと接しているのですが、子どもと関わるのにはもちろん、保護者や職員と関わるのにも活かせるお話だと思いました。
- ・ 介護職なのですが、今後の仕事に活かしていきたいと思います。ありがとうございます。
- ・ とても楽しくお話し聞かせていただきました。ありがとうございます。「ほめる」は相手だけでなく、「自分の心が整う、しなやかになる！」という事がハッとしました。まずは、パートナーから、ハードルを下げて「ありがとう」を増やして自分もご機嫌にしたいです。

- ・ ほめ達になるための極意を教わり、日常生活に灯がともる瞬間を増やしたいと思います。
- ・ 遠かったせいか、マスクのせいか、言葉が時々聞きにくくなり残念でした。
- ・ 話の巧みさに引き込まれた。楽しかったです。
- ・ 男女共同参画というテーマが家事・家庭に限定されていたのがもったいなく感じた。男性がほめられないと家事をしない、できないという前提が情けなく思う。ほめるという負担を女性にかけないで、自発的に男性が家事をする社会の実現を志向するような話が聞きたかった。
ほめることの効用についての話はおもしろかった。
参加者が積極的に意見していたのがよい。今後も参加したいと思えた。
男女共同のテーマを論じるにあたり、講師として社会的成功を得ている中年・壮年の男性を選ぶと、どうしても現行の男性優位な世間の価値観を基にした話になりがちなので、講師の選定には今すこし気を使ってもらえれば、と感じた。
現行の価値観を批判し、変容させるための力をつける視点を得られるような講座を受講したい。
- ・ 本日の午前には仕事があり、「講演に間に合うか？」と心配し、その上「本を読めばわかるかな？」と思ったり、欠席しようかと考えましたが、仕事が早目に終わり、開始時間に間に合いました。参加して本当によかったです。具体的なお話が多く、すぐに使えることばかりで嬉しいです。ありがとうございました。
- ・ 毎日の暮らしにある言葉を大事に。暮らしていくには大切な言葉でした。すごくいい時間でした。参加して良かったです。ありがとうございました。
- ・ 言葉の意味の大切さと難しさを実感。ほめることは人を向上させ、自然にほめられるようにし、人生を豊かに！と。感謝！感謝！謝！謝！スタッフの方々お疲れさまでした。次回は何か？でも出席させていただきたく存じます。
- ・ スライドの写真を撮ってもよいかを先に知りたかったです。スライドの資料を後でいただけるかを知りたかった。
- ・ いい話でしたねー。こがねいパレットに来て下さってありがとうございます！
保育園で調理をしています。子どもたちに何か言われたら、とりあえず、「ステキッ！」と言っておきます。「あらいいわねー」とかね。
私は自分を 日々ほめてますよー。朝起きたらまず「今日も最高で最強！」と言っております。このところ予祝とか前祝いとかの本を読みましたよ。いいこと楽しいことを先に言っておくと脳が何が楽しいのか探してくれるというのもいい話ですよ。あーもうたのしいといったらありゃしない。まずは、自分をほめることだと思っています。自分に感謝、まわりに感謝です！！

- ・ とても勉強になりました。生活に取り入れたいと思います。ありがとうございました。
- ・ 市行事によろこ講師を引き受けてくださり、小金井にお越しくくださり、ありがとうございました。
市役所職員、市長、市三役の方々の参加を心待ちにします。
松本氏を探してくださった実行委員の方々に感謝します。
会議の後方で保育をしていることに大変感謝します。母子が同じ場所で同じ空気を共有していて、感激します。歌いだした子どもの姿に心打たれました
- ・ とても魅力的な先生でお話も面白かったです。コロナ禍で、人とのコミュニケーションが希薄になっている時代こそ、ほめるという事を実践して、自分も周りの人も幸せになる世の中になることを祈っています。
- ・ 仕事に活かしたいと思って参加しました。実践しやすいと思いました、努力します。講師が立って話していて、講師の前のアクリル板の意味がないと思った。
- ・ 仕事でリーダーシップ養成講座やチームビルディングに関わっており、キーワードにひかれて申し込みました。また、子どもとの関わりにも悩んでおり、ほめ方というところで楽しみにしておりました。
仕事はリモートでありながらとても心地よく楽しく働けているのは、業種にも関係しているかもしれませんが、職場の方がすでに「ほめ達」なのかもしれないから、ということに気づきました。私自身も、「新型ほめる」を家庭から意識していこうと思いました。ほめ達検定、職場でシェアしようと思います。今日はありがとうございました。

さまざまなご意見をいただきましてありがとうございました。

こがねいパレットに賛同する団体（展示）のご紹介

（五十音順：一部除く）

保育グループ「アンファン」・
おもちゃ図書館「こがねいっ子のおもちゃ箱」

【代表者】 すぎい あきこ

【TEL】 042-313-9344

【E-mail】 koganei.toylibrary@gmail.com

保育士有資格者が運営する保育サービスのサポーターグループ「アンファン」。

「子育てを応援し、子供の成長を見守る“もうひとりの家族”」を活動のコンセプトに、2021年おもちゃ図書館「こがねいっ子のおもちゃ箱」を開設しました。

日々子育てに奮闘するお母さん方に、たまには息抜き、リフレッシュするひと時、心を整える時間を与え、お子さんの成長の下支えが出来たらと願い保育を承っています。子供の達成感のために年齢や成長に合わせたおもちゃをご用意し、障がいのある子もいない子もともに遊ぶ場としてのおもちゃ図書館を新設しました。また会員登録とガイダンスでSDGsを目指したおもちゃの貸し出しも行っています。保育のご相談ならびに「こがねいっ子のおもちゃ箱」のご利用をお待ちしております。

聞いてきいての会

【代表者】 千葉 睦

【TEL】 042-301-8186

【FAX】 042-301-8186

【E-mail】 kiitekiite2009@yahoo.co.jp

心に届く朗読を目指して立ち上げた「聞いてきいての会」も13年目。

毎月第一土曜日は、NHK元アナウンサー風見雅章先生を講師にお迎えし、ユーモアあふれる熱いご指導を頂いています。毎月第3土曜日は、発声練習やコミュニケーションの練習「私の扉」を会員相互に続けています。習得した技は、学校などでの読み聞かせ、DVDの音声録音、紙芝居の会、おはなし会、施設訪問出演などに役立てています。

<朗読の楽しさを伝えたい 朗読会>開催予定。プログラムは、単独朗読多数と郡読二つで構成。

2022年2月25日（金）14時～16時 小金井宮地楽器小ホール

出演：当会会員 入場料：無料 問合せ：代表

※ 令和3年11月20日時点の掲載内容です。

小金井子育て・子育て支援
ネットワーク協議会

【代表者】水津 由紀
【TEL】080-4836-2865
【E-mail】koganei.k.k.netwk@gmail.com

【ホームページ】 <https://kk-netwk.nobinovino.net/>
【企画・運営しているサイト】 <https://nobinovino.net/>
【子どもの居場所検索サイト】 <https://anyany.nobinovino.net/>

子育て・子育てに関わる活動サークルや市民団体、NPO等がゆるやかにつながり、行政と連携して「地域で子どもを育てよう」と活動しています。(2011年8月設立)

加入団体99団体(2021年11月現在)。

小金井子育て・子育て支援サイト「のびのびーの！」や、小金井子どもの居場所サイト「えにえに」の運営をはじめ、妊娠期から子育て中の保護者のための講座や交流会、「子育てメッセこがねい」の開催、キッズカーニバルKOGANEIへの参加、市長への提言などを行っています。

今年度の主な事業「子育てメッセこがねい」「子どもの居場所講座」「ゆるっと交流会」の報告は、のびのびーのサイト → お知らせ から、どうぞご覧ください。

NPO 法人
こがねい子ども遊パーク

【代表者】邦永 洋子
【TEL】042-201-5453
【FAX】042-201-5453
【E-mail】playpark@koganei-yu.net

【ホームページ】 <https://www.koganei-yu.net/>
【フェイスブック】 <https://www.facebook.com/koganeikodomoyupark>
【ブログ】 <https://ameblo.jp/koganei-yu>

子ども達には遊びの時間、仲間、場所が必要です。子どもの自主性を育み、自然の中で自由な遊びをさせたいと冒険遊び場（プレーパーク）を運営しています。直接的に五感に訴えるような体験の場所を作りたいと、泥んこ、虫取り、木登り、秘密基地、野外調理など子どもがやってみたいことを実現できるように場づくりをしています。また、子どもの町づくり、職業体験のイベント「こどものまち・ミニこがねい」も実施しています。子どもの企画で成りたつこの遊びのまちでは、子どもの力を信じて大人と子ども共に育つパートナーとしての大人の役割を感じます。そのほか野外保育、農作業や手仕事などの自然体験事業を通じて子どもの健やかな成長と文化の継承をしていきたいと考えています。

小金井市子ども家庭支援センター
ゆりかご

【代表者】松藤 早由美
【TEL】042-321-3141
【FAX】042-321-3190
【E-mail】mail@k-yurikago.org

【ホームページ】 <http://k-yurikago.org/>

小金井市子ども家庭支援センターゆりかごは、0歳～就学前のお子さんと、お母さん、お父さんがおもちゃや絵本で自由に遊んだり、おしゃべりできるひろばです。

地域の方がボランティアさんとして、手遊びやパネルシアター、コンサートのお楽しみの時間を提供して下さったり、ひろばでは、お子さんたちと遊んでくださっています。

ゆりかごスタッフも仲間に加えていただき、子育てのことを一緒に喜んだり、時には悩んだり、考えたりしたいと思っています。みなさんが安心して自分らしくいられる空間にしていきたいと考えていますので、どうぞお気軽にお立ち寄りください。

勿論、お孫さんを連れたいおじいちゃん、おばあちゃん、これからお父さんお母さんになれるプレパパ、プレママも大歓迎です。スタッフ一同、お待ちしております。

小金井市
子ども文庫サークル連絡会

【代表者】星川 迪子
【TEL】042-383-0870
【FAX】042-383-0870

活動しています。1972年に発足し49周年を迎えました。毎年講演会—子どもの本の作家、絵本の作家をお招きして—たのしいおはなしフェスティバル—大人が楽しむおはなし会ゲストテラーを迎えて—絵本とおはなしの会等。市報にお知らせを出します。ご参加ください。

各文庫、サークルは図書館、児童館でのおはなし会や子ども家庭支援センター等に出向き活動しています。絵本との楽しい出会い、面白いおはなし、怖いおはなし、考えるかがく、工作等も楽しんでいます。

公益社団法人
小金井市シルバー人材センター

【TEL】0422-27-7117
【FAX】0422-27-7476
【E-mail】silver@koganei-sc.or.jp

【ホームページ】 <http://www.koganei-sc.or.jp>

【対象】 60歳以上で、健康で働く意欲がある市内在住の方

【入会説明・入会手続き】 毎月第2木曜日 13時から15時

【内容】 公共団体、民間事業所、一般家庭などから仕事を引き受け、会員はその仕事に従事して、仕事量に応じた配分金（仕事に対する報酬）を受け取ります。

【仕事の内容】

- ・ 植木剪定、襖・障子・網戸の張替え、粗大ごみの搬出、電球交換
- ・ 駐輪場管理、施設管理、除草、植木水やり、アパート等の清掃
- ・ 家事援助、子育て支援、広報紙配布、出張ヘアカット、内職
- ・ パソコン教室、英会話教室、学習教室、洋服のリフォーム、筆耕

お仕事を依頼したい方！ぜひお気軽にご相談ください。

お仕事をやってみたい方は、会員登録をして一緒に就業しましょう！

こがねい女性ネットワーク

【代表者】安藤 能子
【TEL】042-385-3937
【FAX】042-385-3937
【E-mail】08012839480@docomo.ne.jp

【ブログ】 <http://koganeijoseinet.doorblog.jp/>

1996年小金井市の「男女平等都市宣言」と期を同じく発足し、女性の視点から、より良い市民生活を目ざして活動しているグループです。

主な活動は

- ①機関紙「こがねい女性ネットワークニュース」の発行 - 各公民館・市役所広報秘書課前に置いてあります。
- ②小金井市男女平等推進審議会や「こがねいパレット」等市の男女共同参画事業への参加
- ③小金井市男女共同参画室との懇談会の開催
- ④学習会、講演会等の開催
- ⑤『聞き書き集 小金井の女性たち-時代をつなぐ』『聞き書き集 小金井の女性たち-時代を歩む』（図書館本館2階所蔵）をもとに作られたフォトムービー「写真でたどる小金井の女性たち」の紹介上映活動

昨年度（2020年度）は、「小金井市第6次男女共同参画行動計画（案）」への要望・提案書を提出。第10回こがねい市民活動まつりに、会場展示とオンラインでの参加。

小金井玉川上水の自然を守る会

【代表者】橋本 承子・田頭 祐子

【TEL】042-326-3132（田頭）

【E-mail】kodama2107kodama@yahoo.co.com

【ホームページ】 <https://kodama201803.jimdo.com>

玉川上水名勝小金井（サクラ）復活事業により、ヤマザクラの補植と、桜の生育を阻害する樹木の伐採が行われています。2014年関野橋～梶野橋区間では、ケヤキなどが「雑木」として皆伐されました。

この皆伐後は周辺住民中心に、排ガスや騒音が増え、鳥や小さな生き物たちが減ってきた、など環境の悪化を指摘する声が挙がりました。玉川上水では小金井桜だけでなく、他の樹木や生き物も大切にして欲しいと願い、学習会や観察会、広報などの活動が始まりました。しかし2021年現在、小金井区域では桜以外の樹木はほぼ皆伐されています。

玉川上水では、驚くほど多様な動植物の生態が観察できます。この伐採が上水全体の生物多様性を損なわないように願い、伐採が及ぼす影響を知るために、専門家の方々と共に植物観察や、地表の温度測定も行っています。

NPO 法人ファミリーステーション SACHI

【代表者】高橋 雅栄

【TEL】042-316-7861

【FAX】042-316-7861

【E-mail】info@sachimama.jp

【ホームページ】 <http://www.sachimama.jp/>

■以下の三事業部からなる子育て支援団体

1. 集う支援＝【多世代交流・おさんぽカフェ ふらっとマルシェ】

親子で参加できる多世代コミュニケーションの場。資格や趣味・特技を活かした「ブース」を開設でき、そこでのつながりから自己実現ができる。

2. 届ける支援＝【家庭訪問型子育て支援SACHI Sapo】

先輩ママボランティアさんによる家庭訪問型子育て支援。

ママの気持ちに寄り添い、一緒に家事や育児をしながら（協働）大人の会話を楽しむ（傾聴）。就学前乳幼児家庭ならどなたでも利用可

3. やってみる＝【講座プロジェクト】

「子育てをしながら私らしく生きる」をキーワードに、仲間とつながりあい、学び合いながら「私らしい生き方」と「子育て」の両立を実践します。（起業支援もします）

マザーズハローワーク立川

【 T E L 】 042-529-7465

【 F A X 】 042-524-1088

【ホームページ】 https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-hellowork/kyushokusha/kyujin_kensaku/mothers_tachikawa.html

マザーズハローワーク立川は、多摩地区で唯一の「仕事と育児・家事・介護等の両立を目指す方」専門のハローワークです。

- お子様連れの方も利用しやすい明るくて広いスペース
- 個別担当制で、おひとりおひとりのご希望に合わせたサポート
- おむつ替えもできる授乳室あり、見守りスタッフ常駐のキッズコーナーあり
- 託児サービス付きの各種セミナー・パソコン講習等を開催

お仕事探しの相談・アドバイス、仕事と家庭を両立しやすい求人のご紹介を行います。

ぜひ、お気軽にお問い合わせください。

《所在地》立川市曙町2-7-16 鈴春ビル5階

《ご利用時間》平日9:00~17:00 土・日・祝日・年末年始はお休みです。

子育て支援と多世代交流サロン「みんなの家」・ 孤食を避けるための寄り合い食堂「こきんダイナー」

【代表者】すぎい あきこ

【 T E L 】 042-313-9344

【E-mail】 koganei.minna.no.ie@gmail.com

子育て支援と多世代交流を活動目的としてサロン「みんなの家」を開催しています。

コンセプトは“遠くの親戚より近くの他人”、キャッチフレーズは“大家族になろうよ”です。

多世代で子育てを応援し、お互いに「ここも居場所」と思えるサロンを目指しています。

行事を楽しみ四季を味わう、いつもと違うひと時を演出してきました。コロナ禍の中では、みみずコンポストによる生ごみ循環系堆肥を利用した菜園協働活動を始めました。収穫した有機野菜を寄り合い食堂「こきんダイナー」で提供したいと考えています。日程や開催場所の詳細はサイト「のびのびーの！」などでご確認下さい。なお、これまで開催していた桜町のいこいの家が11月で閉館となり、定期的な活動のためにキッチン付きの開催場所を探しています。また、調理師さんなどプロボノも募集中です。ご支援、ご協力頂ける方はぜひご連絡をお待ちしています。

**NPO 法人 木馬の会
小金井おもちゃライブラリー**

【代表者】 太田 一貴
【TEL】 042-384-4231（坂口）
【FAX】 042-384-4231
【E-mail】 otoiwase@npo-mokuba.org

【ホームページ】 <http://npo-mokuba.org/>

「NPO法人木馬の会」は障害をもつ人々の自立を支援し地域で共に暮らすために幅広く活動を行っています。

＜小金井おもちゃライブラリー&こども相談室＞では、発達やコミュニケーションに心配、障害のある方にむけた、個別の相談・療育指導、音楽や余暇の活動、コミュニケーション指導のグループ、＜小金井おもちゃライブラリー学童クラブ＞では、特別な支援が必要なお子さんへの放課後等デイサービス事業、＜ライブワークス＞では、障害をもつ方の働く場、就労継続支援B型の活動、＜いきいき木馬＞では、障害をもつ方の福祉サービスの利用や生活全般の困り事の相談支援事業を行っています。

地域の方々や育児サークル等へおもちゃの貸し出しもしています。武蔵野公園や野川に近い自然の豊かな場所です。ぜひお問い合わせ、お立ち寄りください。

NPO法人 らくビット

【代表者】 大橋 元明
【TEL】 042-407-2440（柴田）
【E-mail】 mail@racoubit.org

【ホームページ】 <https://racoubit.org>

これからの多難な時代を生きるために子ども達の教育が大転換しています。昨年、プログラミング教育が必須となり、さらにSTEAM教育が強く推進されています。STEAM教育は、Science（科学）、Technology（技術）、Engineering（工学・ものづくり）、Art（芸術・リベラルアーツ）、Mathematics（数学）を総合的に取り入れた学科横断的な、課題解決型の探求の学びです。STEAM教育への参加は様々な分野で経験を積んだ多彩なシニアの力を活かす機会になり、社会参加の機会を増やし、それが一人ひとりの健康増進に役立ち、超高齢社会の活性化に寄与します。

30代～90代の老若男女が集い、楽しく学び・教えあう多世代交流の場・NPO法人らくビットでは、様々な分野で活躍してきたシニアに若い力が加わってSTEAM教育を研究し、STEAM教育を実践する教室を開催しています。STEAM教育は産声を上げたばかり。シニアも若い人も大歓迎、お待ちしております。

企画政策課男女共同参画室

【TEL】042-387-9853

【FAX】042-387-1224

【E-mail】s010303@koganei-shi.jp

【ホームページ】 <https://www.city.koganei.lg.jp/shisei/danjokyodosankaku/index.html>

小金井市企画政策課男女共同参画室では、①男女平等意識の育成のため、②男女平等社会の実現をめざし行動計画を総合的かつ計画的に推進するため、以下のような事業を行っています。

《男女平等意識の育成》

- 1 こがねいパレットの開催
- 2 男女共同参画情報誌「かたらい」の発行
- 3 男女共同参画シンポジウムの開催
- 4 女性総合相談事業の実施
- 5 再就職支援講座の開催
- 6 性の多様性への理解促進講座の開催
- 7 男女平等都市宣言普及啓発冊子の発行 など

《行動計画の推進》

- 1 男女平等推進審議会の開催
- 2 男女共同参画行動計画の推進
- 3 苦情処理窓口及び男女平等苦情処理委員の設置 など

実行委員の感想、実行委員会の開催記録

<実行委員長 塚田 悟>

今年のがねいパレットはコロナ感染の拡大期の7月に打ち合わせを開始しました。委員は前年同様の8名程度集まると思い、私はお客さん気分に参加したところ、なんと今回は私を含め4名、昨年経験者は私ともう一人と少人数。「あれ」と思ったときにはもう時すでに遅く、これで進めるしかありません。しかしこのことが、かえって委員各自が会議に積極的に参加して、開催まで進めることができました。話し合いの途中、多少、トラブルがあったものの少数であることから、内容を迅速に決められ、また当日の作業内容も見直すことができ、私にとって、非常に印象の残るパレットになりました。

<副実行委員長 奥村 啓>

講演素晴らしく、よい会になったと思う。ただ、①30名弱のために税金を使ったが、情報通信機器など使用し、もっと多くの市民が参加できればよかった。②参加者から、講師の経歴を秘匿しているのは何故か質問があった。企業等の宣伝を避けるためだが、実質的に宣伝になるか、そのことで参加者に懐疑心を抱かせる、講師に失礼にあたる等、諸般の事情を比較衡量して、適切に講師の経歴を掲載するとよいのではないか？③そろそろ男女→SDG sか？④市民の意見のみは市民参加→市側の意見が入って協働。

様々な経験ができました。ありがとうございました。

<副実行委員長 杉井 亜紀子>

2021年度もコロナ禍の中での立ち上げとなり、第1回目のパレット実行委員会から新たな行動様式として、ZOOM会議という慣れないネット環境に取り組むこととなりました。このような学習機会があり、「習うより慣れろ」で、おかげさまで経験値が上がりました。

また、今年度は実行委員4名という少数メンバーで、あいにく私は開催当日に欠席という状況になりました。優秀な委員の方々に恵まれ、少数精鋭の利点を生かし、コンパクトながら最大の結果を出されたことに敬意を感じております。誠に有難うございました。

<実行委員 奥村 真絵>

今回初めてこがねいパレット実行委員に参加させていただきました。育休中でも社会と関わりたい、育休を有意義に過ごせないだろうかという気軽な気持ちで応募しました。準備はリモートでの話し合い中心でしたが、委員の方々と議論して決めていく中で、回を重ねるごとにみんなで講演会を創り上げていく楽しさを味わえました。

講演では、松本先生から「ほめる」大切さを学びました。家族が笑って過ごせるように、相手の違いを認め、ありがたいの多い家庭を築いていきたいと思いました。この度は、貴重な機会をありがとうございました。

<実行委員会の開催記録>

| | | | | | |
|-----|------|-------|-----|------|-------|
| 第1回 | 令和3年 | 7月14日 | 第5回 | 令和3年 | 9月21日 |
| 第2回 | 令和3年 | 8月2日 | 第6回 | 令和3年 | 10月7日 |
| 第3回 | 令和3年 | 9月1日 | 第7回 | 令和4年 | 2月28日 |
| 第4回 | 令和3年 | 9月16日 | | | |



講師と第35回こがねいパレット実行委員、かたらい編集委員

「こがねいパレット」開催の足跡

※第14回までは「こがねい女性フォーラム」として開催

| 回・開催日 | テーマ・内容 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 第1回 1987年 12月5日(土) | 女性と福祉 シンポジウム コンサート／はしだのりひこ 展示／婦人団体・グループ作品、老人等の介護器具 こども分科会 |
| 第2回 1988年 11月12日(土) 13日(日) | 女と男でつくる地域のネットワーク 分科会／「老後の問題」「子育ての問題」「働く女性の問題」「こども分科会」 講演／斉藤茂男「これからの家庭と女性の生き方」 コンサートの横井久美子 展示／婦人団体・グループ作品、老人介護器具・用品 |
| 第3回 1989年 パートⅠ 7月8日(土) パートⅡ 9月16日(土) パートⅢ 11月26日(日) | こんな生き方してみたい 映画／「TOMORROW 明日」 コンサートの読売交響楽団 絵画展／淀井彩子 写真展／渡辺幸子 講演／ヤンソン・由美子「女にも男にも住みよい社会とは」 分科会／「高齢者」「子育て」「働く女性」 展示／婦人団体・グループ、老人等の介護器具・用品 |
| 第4回 1990年 パートⅠ 4月21日(土) パートⅡ 9月8日(土) 9月9日(日) | 愛を生きる 女性議員に聴く／「議員として今、感じていること」 映画／「黒い雨」 小金井市婦人行動計画推進状況報告会 交流会 分科会／「家族」「地域」「自然」 シンポジウム／吉武輝子「愛を生きる」 展示／婦人団体・グループ、応募作品「愛を生きる」、老人等の介護器具用品 |
| 第5回 1991年 パートⅠ 4月13日(土) パートⅡ 11月17日(日) | 仕事も家庭も楽しみたい 講演／来栖琴子 コンサートの読売交響楽団 講演／宝井琴桜「残ったのこった夢話」 シンポジウムの中島通子 分科会／「出生率1.21%」「女性の就業率56.9%」「高齢化率10.5%」 展示／等身大女性の人体模型 |
| 第6回 1992年 パートⅠ 4月25日(土) パートⅡ 11月1日(日) | わたして地球人—もっと知りたい世界のくらし— コンサートの日本のうたと民族音楽 エスニック・ティーパーティー 映画／「サンダカン八番娼館 望郷」 シンポジウムの福島瑞穂「アジアの女性と人権」 |
| 第7回 1993年 パートⅠ 4月25日(日) パートⅡ 10月1日(金)～3日(日) 10月3日(日) 10月9日(土)～17日(日) 10月16日(土) | 男と女でつくる地域のネットワーク 福祉バラエイトーク／高瀬 毅 ペーパーサート／「2001年 小金井さん一家の憂うつ」 分科会／「老いを支える手が女性専科にならないために」「住宅から見る住宅ケア」 「性の話をしてみませんか」 多摩をひらこう、女性の力で(中央線沿線8市合同女性フォーラム統一テーマ) 作品展／絵画、写真 トーク／南伸坊「女性と芸術」 交流会 美術展／「多摩・女性美術—いのち・色・かたち—」 美術講話／田中田鶴子「画家から見たヨーロッパ文化の源流」 |
| 第8回 1994年 パートⅠ 11月6日(日) パートⅡ 1月28日(土) | 家族ってなあに? 女性にとっての先進国ってなあに? コント／「家族アラカルト」—で、あなたの場合は?— トーク／沖藤典子「女性の老後と家族」 深江 誠子「ひとりでも家族・いろんな家族」 講演／北沢洋子「アジアの女性と日本」 報告／女性海外派遣事業 パネルディスカッション |
| 第9回 1995年 11月12日(日) | 女が変わり、男が変わる—それぞれのライフステージから— コント／ステージⅠ宮迫 千鶴「つくられる『女の子らしく』『男の子なのに』」 ステージⅡ青山 南「共に育つとき」 ステージⅢ吉武 輝子「魅力のあるシニア世代へ」 |

| 回・開催日 | テーマ・内容 |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 第10回 1996年 11月10日(日) | 男女平等宣言！？ 1部「サークル・団体等の発表・展示」「ミニコンサート」「男女平等都市宣言(案)の発表」 2部 分科会／Ⅰ.吉田 英子「みえていますか？教室の中」 Ⅱ.中島 通子「結婚が変わり、離婚も変わるそして、相続も…」 Ⅲ.吉田 清彦「CMウォッチングメディアに見る女と男」 |
| 第11回 1997年 11月9日(日) | 男女平等都市宣言一絵にかいたモチにさせるな— 講演／吉永みち子「自己実現時代の女・男」 女性議員に聞く みんなでトーク&トーク |
| 第12回 1998年 11月8日(日) | わたしのまちで第一歩 講演／残間里江子「わたしのまちで第一歩」 分科会／「男の分科会—あなたの居場所は??—」 「アッ!とおどろく年金のしくみ」「不平等とは感じませんか」 |
| 第13回 1999年 11月7日(日) | ジェンダー落語がやってくる—とにかく笑って大発見— 落語／桂 文也 ジェンダートーク／桂 文也 ジェンダー川柳・ジェンダーこぼなしの発表 展示／地域グループ |
| 第14回 2000年 12月3日(日) | ドラキュラとラバンがくる日—子どもといっしょにジェンダーさがし— 人形劇／あとりえ MOON 絵本の読みきかせ／はちのへウィメンズアクション |
| 第15回 2001年 12月2日(日) | 家族の悩み解決講座—支えあって生きる— 講座／鹿島 敬 展示／地域グループ |
| 第16回 2002年 11月16日(土) | 知っていますか？ 男の子のキ・モ・チ 気づいていますか？つくられた「男らしさ」 男はつらいよ体験談 プレイバックシアター／北村 年子JICAPTグループ 報告／初デートアンケート 展示／地域グループ |
| 第17回 2003年 12月7日(日) | 婚なコン あんな婚 インタビュー／婚・こん・コン・KON グループトーク／いろいろ婚 展示／地域グループ |
| 第18回 2005年 1月16日(日) | あなたが裁判員になる日 ～ドメスティック・バイオレンス殺人未遂事件～公会堂が一日法廷に変身… 「裁判員制度」って知っていますか？「裁判員」ってどんな役目？ 模擬裁判劇→評議(裁判員役市民6名)→判決(参加者全員)で体験。 |
| 第19回 2005年 12月4日(日) | パレットパーク ～いろいろな人が いろんな色のまま～ 大人も子どもも一緒に楽しく遊びながら男女共同参画について考えてもらおうと、市内の様々な団体に協力してもらい、初の来場者体験型のパレットを企画 映画「ベアテの贈り物」上映、絵本のよみきかせ、工作コーナー、点訳体験、パフォーマンス、スタンプラリー(男女共同参画に関する問題を出题) 展示／絵手紙、市内協力団体 |
| 第20回 2006年 11月19日(日) | ウチの愚妻が… どう感じますか？ このコトバ ・緊急討論!「言葉にかくれたジェンダー」 ・落語&トーク「女流真打 古今亭菊千代のみる落語の世界の男と女」 ・手に食を「男だらけの料理教室」 ・カントリーコンサート ・市内協力団体の展示 ・チャリティーバザー ・点字体験等 |
| 第21回 2007年 11月4日(日) | ひとり ひとりが 大切 女性と障害のある方の自立、人権について取り組み ・実行委員会からのメッセージ ・映画「筆子・その愛—天使のピアノ—」上映 ・バザー ・展示／滝乃川学園資料パネル ・市民活動団体による展示と説明 |
| 第22回 2008年 12月13日(土) | 団塊の世代 いざ地域デビュー! ～セカンドステージはどんな色?～ 講演／林 望 「団体世代への応援歌」 トーク／川合 彰、長森 眞、林 望 「トーク The セカンドステージ」 ～市内で活動する方の「My 地域デビュー」を聞く～ リレーアピール／地域デビューサポーターズ 展示&交流／地域デビューサポーターズ、こがねいパレットに賛同する団体 |

| 回・開催日 | テーマ・内容 |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 第23回 2009年 11月15日(日) | 伝えよう 受けとめよう 心のことば 講演/山根 基世 「もう一度考えたい ことばの力」 即興劇(プレイバックシアター)/出演「にじのわ」 ～あなたのことばを形にする あなたの思いを再現する みんなと創る即興劇～ 展示/こがねいパレットに賛同する団体 |
| 第24回 2010年 12月5日(日) | パパの子育て よーいドン! ～家族もパパもハッピーに～ 講演/小崎 恭弘 「みんなで子育てを楽しめる社会をめざして」 しゃべり場/アドバイザー 小崎 恭弘 パネリスト 子育て中のパパ、ママ、孫育て中のおじいちゃん 展示/こがねいパレットに賛同する団体 |
| 第25回 2011年 11月26日(土) | 夫婦を楽しむ イマドキの結婚&夫婦実態報告 小金井のご夫婦いらっしゃ～い! パートナーはどこまで知ってる? ゲーム トークセッション「夫婦を楽しむためのアレコレ」 展示/こがねいパレットに賛同する団体 |
| 第26回 2012年 11月18日(日) | ステキな女性・ステキな男性 ～気持ちも体も美しく、オシャレに生きる～ 講演/1部 池上 陽子 「亭主改造計画」 2部 山田接骨院スタッフ 「しなやかな身体 <small>カラダ</small> にリフレッシュ!」 展示/こがねいパレットに賛同する団体 |
| 第27回 2013年 11月10日(日) | ビューティフルママの時間割 ～子育てと仕事をおいしく Mix～ 講演/「こどもはみんなアーティスト! 育児をしながら夢をつくる～映像作家の日常と奮闘」 ワークショップ/「ハンドタオルで動物園をつくろう!」 ※講師 若見 ありさ(講演・ワークショップ) 展示/こがねいパレットに賛同する団体 |
| 第28回 2014年 11月16日(日) | ゆる家事って、なぁに? ～今の暮らしに魔法をかけよう～ 講演1部/「暮らしを変えよう!ゆる家事レッスン」 講演2部/「野菜を食べよう!ゆるベジ料理」 ※講師 浅倉 ユキ 展示/こがねいパレットに賛同する団体 |
| 第29回 2015年 11月8日(日) | ストレスに対処するしなやかなココロの作り方 講演前半/「ストレスに対処するしなやかなココロの作り方 講義」 講演後半/「ストレスに対処するしなやかなココロの作り方 実践」 ※講師 石井 朝子 展示/こがねいパレットに賛同する団体 |
| 第30回 2016年 11月12日(土) | 幸せを呼ぶ10秒そうじ ～掃除をしたくなるお話を聞きにきませんか?～ 講演/幸せを呼ぶ10秒そうじ ～掃除をしたくなるお話を聞きにきませんか?～ ワーク/ブロックワーク等 ※講師 白坂 裕子 展示/こがねいパレットに賛同する団体 |
| 第31回 2017年 11月23日(木・祝) | 地球を歩いて感じた家族のカタチ グレートジャーニー探検家が考えるいきいきとした暮らしとは? 講演/関野 吉晴 展示/こがねいパレットに賛同する団体 |
| 第32回 2018年 11月11日(日) | フィンランド流 自分らしく生きるヒント ～暮らし方、働き方、子育て～ 前半/講演 後半/質疑応答(質問カードとホワイトボードを使った参加型) ※講師 坂根 シルック 展示/こがねいパレットに賛同する団体 |
| 第33回 2019年 11月24日(日) | It's 笑 タイム!! 笑いで吹き飛ばせ 暮らしのモヤモヤ 漫才/林家まる子、林家カレー子、こっちゃん 展示/こがねいパレットに賛同する団体 |
| 第34回 2020年 11月8日(日) | ダメでいい、ダメがいい。ーありのままを認めれば子どもたちは最高に輝くー 講演/井本 陽久 こがねいパレットに賛同する団体の紹介文配布 |
| 第35回 2021年 11月20日(土) | 心にポツと灯がともるほめ方ーより良いコミュニケーションのためにー 講演/松本 秀男 こがねいパレットに賛同する団体の紹介文配布 |

平成8年12月3日
告示第99号

男女平等都市宣言

私たちは、誰もが人間として尊ばれ、また、自らの個性にあった生き方を自由に選択できる社会を願っています。

そのため、個人の尊厳と両性の平等を基本理念として社会的、文化的、歴史的な性差を排し、職場、家庭、学校、地域などすべての領域での真の平等をめざして、ここに「男女平等都市」を宣言します。

- 1 私たちは、人権を尊重し、互いの性を認め支えあい、いきいきと充実した人生がおくれる男女平等の「小金井市」をめざします。
- 1 私たちは、一人ひとりが共に個性や能力を発揮し、社会のあらゆる分野に男女が共同参画できる「小金井市」をめざします。
- 1 私たちは、男女が共にかげがえのない地球の環境を守り、平和と平等の輪を世界へ広げる「小金井市」をめざします。

第35回こがねいパレット記録集

令和4年（2022年）3月

発行 小金井市
編集 第35回こがねいパレット実行委員会
企画財政部企画政策課男女共同参画室
〒184-8504 小金井市本町6丁目6番3号
電話 042（387）9853