




# 私のトリセツノート

我孫子市オンライン男女共同参画連続講座

“私らしく”の  
その先へ



主催：我孫子市  
協力：あびこ市民活動ステーション  
あびじょカフェ



自分のトリセツは、  
わがままや自分勝手に生きるツール  
ではありません。

素晴らしい自分に気づき、  
どんな場面でも自分が自分の人生の  
主役になるための  
ツールです。

益々ご活躍されることを応援しております！

高橋 明希

## はじめに

我孫子市では2021年1月から3月にかけて「“私らしく”のその先へ」と題したZoomによる3回連続講座を開催しました。講座全体のテーマであった「自分のトリセツ（取扱説明書）づくり」についてまとめたのがこの冊子です。

「自分のトリセツ」は、今回の基調講演講師、アメリカ在住の実業家、高橋明希さんの発案です。この冊子は高橋さんの監修を受けて作りました。読むページだけでなく、実際に記入して使えるトリセツシートのページもあり、これが1冊あれば、あなたも「私のトリセツノート」が作れます。さあ、一緒に始めてみませんか。“私らしく”のその先へ。

2021年3月 我孫子市秘書広報課男女共同参画室

## INDEX

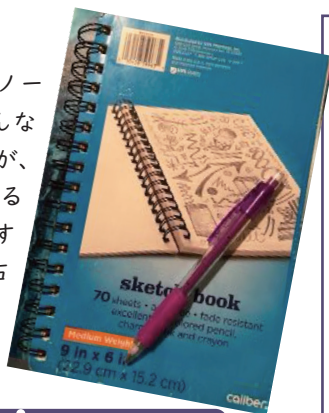
- Hello! New Me! 自分のトリセツのつくり方 .....4-6  
高橋明希さん 基調講演から
- 記入式トリセツシート .....7-16  
自分観察メモ・8シート、自分のトリセツ・2シート（シートの各ページにページ番号は付いていません）
- 作ってみよう 私のトリセツノート 7~16ページのトリセツシートの使い方 .....17-18  
野際里枝さん つくろう話そうトリセツワークショップから
- まだある、自分のトリセツづくりのヒント
  - 1.トリセツのバージョンアップで次世代のロールモデルに .....19  
室井宏之さん 分科会1 男のよろいを脱ぐ 女性の『らしさ』からの解放。から
  - 2.自分と相手の強みと弱みを書き出してみよう .....20  
中村晴美さん 分科会2 身近な人とのlonl(ワン オンワン) から
  - 3.自分を知り、好きになるための4つのテーマ .....21  
宮下久美子さん 分科会3 自分軸の捉え方、向き合い方 から
- トリセツ仲間に出会いたい、もっと教えてもらいたいときは .....22  
あびこ市民活動ステーション あびじよカフェへ
- 我孫子市男女共同参画オンライン連続講座開催報告 .....23

※文中の画像や写真は講演当日の講師動画から一部加工して掲載しています。

# Hello! New Me! 自分のトリセツの作り方

2020年は新型コロナウイルスの世界的流行で、私たちの日々の生活がガラリと変わりました。私も家にいる時間が多くなり、自分を見つめ直す時間ができました。加えて住まいのあるカリフォルニアでは人種差別に対するデモが起こったり、最大級の山火事が起こったりと、命の危険を身近に感じるものが続きました。そんな中、このまま死んだら、きっと後悔するに違いない。今のうちにもっと自分を知っておきたいと「自分のトリセツ」づくりを思いつきました。無意識の自分の行動を書くことで意識化する方法です。私が実践したトリセツの作り方をご紹介します。参考にしてみなさんもご自身のトリセツを作ってみてください。

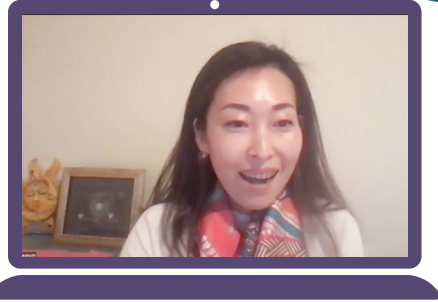
用意するものはノートとペンです。どんなのでもよいのですが、ノートは持ち歩けるサイズのものがおすすめです。(写真右は高橋さんのスケッチブックとシャープペンシル)



## 1.自分を観察、記録する

自分の観察をして行動を記録しましょう。1日1ページ、時間とやったことを時系列に書いていきます。やったことにはその時の気分を表した顔マークを付けました。その横にはその気分を10点満点で数字にして評価します。私の場合、料理をしている時は好きなことなので8点、オンライン嫌いの息子のためにオンラインクラスの準備をしている時は3点。感覚的でよいので点数にしてみます。人に見せるものではないので、きれいに書く必要は全くありません。最低3週間くらいは続けてみましょう。そうすると、ほぼ一通りの行動パターンが記録されます。

9月15日	
7:00am	オンラインエクササイズクラス 🟡9 スタートして10分で気分が良くなった。
7:45am -10:30am	メール、読書、その他 🟡6-7
11:30am	ランチ作り 🟡8 料理は好き。
12:30pm	新しいセミナーに登録 🟡7 緊張、ラストチャンスやるしかない
1:30pm	息子のオンラインクラスの準備 🟡3 息子がオンラインを嫌がっているから
3:30pm	人生観、仕事観について考える
5:00pm	夜ご飯の準備 🟡8 集中できるから
7:00pm	コストコへ 🟡7-8 たまには夜の買い物もいい。



高橋 明希さん  
BRILLIANT HOPE, Inc. (Santa Clara, - CA, USA) CEO、株式会社武蔵境自動車教習所代表取締役社長。アメリカ・カリフォルニア州在住

## 2.気づいた傾向を書き出す

次にその記録を観察します。ご機嫌な時、ご機嫌ナナメな時、全てよく見て、気になるものはマーカーなどでチェックしておきます。機嫌が良い時、悪い時、落ち込んでいる時、集中している時、どのような傾向が見られますか。気づいたことを書き出してみましよう。

## 3.5つのケースを考える

こうしてできた記録とチェックを参考に以下の5項目について、「自分のトリセツ」を作っていきます。

### ■自分のトリセツ

記録とチェックを参考に

- ①自分のリズムを保つ方法
- ②自分のパフォーマンス(集中力)を上げる方法
- ③心のデトックスの方法(落ち込んだ時にニュートラルに戻る)
- ④自分のポリシーを作成(判断基準をつくる)
- ⑤高次元の自分からのアドバイス(自分を守ってくれる人がいるという安心感を得る)

### ①自分のリズムを保つ方法

まず自分のリズムを保つためにどうすればよいか。私は、その方法を「動」と「静」に分類してみました。自分自身の「動」と「静」の時間をバランスよくとることが、自分のリズムを保つためのポイントです。|日単位、週単

### ■自分のリズムを保つ方法

#### 動

##### デイリー

- ・エクササイズクラスに参加。
- ・料理の時間マインドフルネスの練習時間とする。

##### ウィークリー

- ・テニスレッスンに参加。
- ・ツイッターで投稿。

#### 静

- ・瞑想。
- ・イメージング。
- ・読書。
- ・手書きで考えていることを書く。

位、それぞれに「動」の時間と「静」の時間のバランスをとるようにします。

### ②自分のパフォーマンス(集中力)を上げる方法

これも「動」と「静」があります。簡単なことで集中力を上げる効果がありました。たとえば早歩き、タイマーを使って作業を区切ること。今日の講演のように受けたことを一生懸命やってほどよい緊張感を得ることも効果があります。最も簡単なのは口角を上げる、つまり笑うこと。みなさんも、気づいたら練習と思って、口角を上げてみましょう。「静」は自分の思考や行動を「観察」することです。もう一人の自分が自分を観察しているイメージです。

### ■自分のパフォーマンスを上げる方法

#### 動

- ・早歩き。
- ・笑う…口角を上げる。
- ・タイマーを使う。

#### 静

- ・自分の思考や行動を観察する。

### ③落ち込んだときにニュートラルに戻るための心のデトックスの方法

何に対しても一生懸命にする。何かを真剣に磨くというのもいいですね。それから紙とペンを持ち、ひらめきやアイデアを書く。常に手を動かすと落ち込みを発散するパワーになります。そしてもう一人の自分と対話することです。

### ■心のデトックスの方法

(落ち込んだ時にニュートラルに戻る)

- ・何に対しても一生懸命にする。
- ・紙とペンを持ち、ひらめきやアイデアを書く。
- ・常に手を動かす。
- ・もう一人の自分と対話をする。

#### ④判断基準としての自分のポリシーをつくる

まず、第一に楽しむこと。誰もができることであっても誰もやらないような方法でやること。何を愛するかで判断すること。私は人の人生が良くなることのお手伝いをするのが好きです。だからトリセツづくりの話をみんなに話していきたい、広めていきたいと思っています。また、今日の前半で私の経歴の話をしましたが、一通り話しただけなら「そんなキラキラな人生、私には関係ない」って思われてしまうだけ。そこで誰もやらないような方法として、思うようにいなくて、落ち込んだり、迷ったりしたことも加えてみました。いかがでしたでしょうか。

#### ■自分のポリシーを作成

(判断基準をつくる)

- ・楽しむ。
- ・誰もができることを誰もがやらないようにやる。
- ・何を愛するかで判断する。

#### ■高橋さんの「高次元の自分」からのアドバイス

あなたはできる。

もし、やらないとしたら、それは、できない、やらない理由を探しているだけ。

仕事、家庭、恋愛、結婚、人間関係、全て自分の思うまま。心の赴くままにすればいい。

何も心配することはない。

特別に何かしなければいけないこともない。

ただ願い、イメージし、それに向かって今できることをコツコツと重ねるだけ。

できる！ 自分が人生の主役になる！

#### 気づきメモ

高橋さんのトリセツから自分にも生かしたいこと

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

#### ⑤それでも解決できないときの高次元の自分からのアドバイス

私には、高いところから自分を見守っているもう一人の自分がいて、つらい時にアドバイスをくれて自分を守ってくれると考えています。その高次元の自分からのアドバイスを書いておいて、落ち込んだときにこのページを開いてみます。けっこう厳しいアドバイスなんです(図右上)。

さあ、みなさんもそれぞれの「自分のトリセツ」づくりを始めてください。

一発で完璧にできることなんて誰にもありません。トリセツを作って自分の人生に向き合って、どんどんブラッシュアップしてください。より活躍できる、あなた自身の人生を歩むために！

#### 作ってみよう 私のトリセツノート

次のページから16ページまでは、トリセツシートです。中綴じから上手にはずして表紙を付ければ独立したノートも作れます。

第2回ワークショップの講師・野際里枝さんのデザインです。使い方は17、18ページをご覧ください。



自分観察メモ

Date: \_\_\_\_\_

Topic: \_\_\_\_\_

できごと

その時の自分の状態や感情や行動

Blank area for writing the event (できごと).

Grid area for writing the state, feelings, and actions (その時の自分の状態や感情や行動).

気づきメモ

Horizontal lines for writing the realization (気づきメモ).

自分観察メモ

Date: \_\_\_\_\_

Topic: \_\_\_\_\_

できごと

その時の自分の状態や感情や行動

Blank area for writing the event (できごと).

Grid area for writing the state, feelings, and actions (その時の自分の状態や感情や行動).

気づきメモ

Horizontal lines for writing the realization (気づきメモ).



自分観察メモ

Date: \_\_\_\_\_

Topic: \_\_\_\_\_

できごと

その時の自分の状態や感情や行動

気づきメモ

---

---

---

---

---

自分観察メモ

Date: \_\_\_\_\_

Topic: \_\_\_\_\_

できごと

その時の自分の状態や感情や行動

Blank area for writing the event (できごと).

Grid area for writing the state, feelings, and actions (その時の自分の状態や感情や行動).

気づきメモ

Horizontal lines for writing the realization (気づきメモ).

自分観察メモ

Date: \_\_\_\_\_

Topic: \_\_\_\_\_

できごと

その時の自分の状態や感情や行動

気づきメモ

---

---

---

---

---

自分観察メモ

Date: \_\_\_\_\_

Topic: \_\_\_\_\_

できごと

その時の自分の状態や感情や行動

気づきメモ

---

---

---

---

---

自分観察メモ

Date: \_\_\_\_\_

Topic: \_\_\_\_\_

できごと

その時の自分の状態や感情や行動

Blank area for writing the event (できごと).

Grid area for writing the state, feelings, and actions (その時の自分の状態や感情や行動).

気づきメモ

Horizontal lines for writing the realization (気づきメモ).

自分観察メモ

Date: \_\_\_\_\_

Topic: \_\_\_\_\_

できごと

その時の自分の状態や感情や行動

気づきメモ

---

---

---

---

---



# 自分のトリセツ

これまでの記録を分析して、自分の〇〇する方法（トリセツ）を作ってみましょう。

年 月 日 ~ 年 月 日の記録より

## 自分のリズムを保つ方法

Grid for writing notes on maintaining one's rhythm.

## 自分のパフォーマンス（集中力）を上げる方法

Grid for writing notes on improving performance (concentration).

## 心のデトックス方法（落ち込んだ時にニュートラルに戻る方法）

Grid for writing notes on detoxing the mind (returning to neutral when down).





<トリセツづくりのヒント>

- 動・静に分けてみる。
- 毎日行うことと、毎週行うことに分けてみる。
- 他の問いの切り口も探してみる。

Date: \_\_\_\_\_

自分の

方法

Grid area for writing the method.

自分のポリシー／判断基準／許容範囲

Grid area for writing the policy/criteria/allowable range.

自分へのメッセージ

Grid area for writing the message to oneself.





# 作ってみよう 私のトリセツノート 7~16ページのトリセツシートの使い方

野際里枝さん つくろう 話そう トリセツワークショップから

まず、高橋明希さんの「トリセツの作り方」のおさらいから。

## ①目的を確認する(右図)

### ②手順

- (1)自分を観察する
- (2)書く(記録する)
- (3)分析する

## (1)自分を観察する

一日を過ごす中で、自分の感情や状態に目を向けてみましょう。たとえば今日、朝起きた時、食事をしている時に、どんな状態、どんな気持ちでしたか。「イライラしている」と感じたことがあったらそれは何をしているときでしょうか？ 観察したら、さあ、書いてみましょう。

## (2)書く

7~14ページの記録シートを使います。1日1ページで8日分あります。必要に応じてコピーして増やしてください。

1ページを3つのエリアに分け、それぞれの欄に①できごと②その時の自分の状態・感情・行動を書いていきます(右図)。

①に書くできごとは時間を入れ、時系列で書きましょう。②に書く感情や気分は、簡単な顔マークのイラスト(右図)や10点満点の点数で、視覚化、数値化することがポイントです。あとから見返した時に分かりやすくなります。

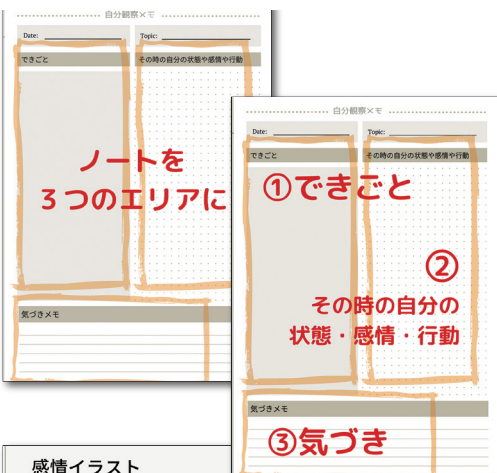
## 自分のトリセツをつくる

### 目的を確認



講座：Hello! New Me!自分の取り扱い説明書  
高橋明希さんの言葉より

- 自分のご機嫌は自分でとる自分になる！
- 自分を客観視することで、無意識にしている行動と感情に気づく。
- 快、不快を理解することにより自分の本当の心地よさに気づく。
- 自分のパフォーマンスを上げる方法が見つかる。
- 自分を受け入れることにより、自分を大切にする人になる。
- 自分で能動的に決めて実行する人になる。
- 自分の人生を歩む人になる。



### 感情イラスト



喜び・快



怒り・不快



悲しみ



驚き・発見

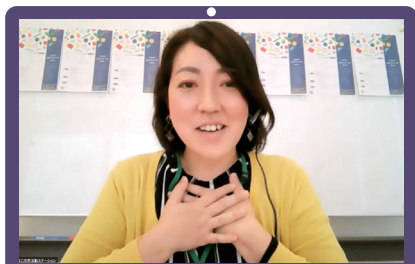
自分書きやすい方法で  
(マーク・点数など)

次ページの野際さん作成の記入例を参考に



## 野際 里枝さん

あびこ市民活動ステーションコーディネーター。東京都足立区在住



自分観察×モ









Date: 2021.2.19(金)

Topic: 晴れのお弁当の人に会う

できごと

7:00 起床、お弁当、あさごはん  
 8:00 子ども登校  
 8:30 出勤  
 10:00 打ち合わせ  
 12:00 お昼  
 13:00 オンラインミーティング  
 14:00 報告書作成  
 17:30 帰宅、ごはんつくろ  
 18:00 ごはん  
 18:30 お風呂うがい、洗濯、お風呂に入る  
 22:00 寝る支度  
 22:30 就寝

その時の自分の状態や感情や行動

 子どもを起して、朝ごはんなかなか起きない子どもたちにイライラ。とてもストレス……  
 仕事してる 때가一番楽しい。なんでだろう。  
 お昼のデザート美味しかった！花の香りがよかった。  
 資料つくるの苦手だね～  
 このBGMよかった。  
 ごはん作らなきゃいけないのしんどい。  
 何度言ってもランドセルを放置したまま！頭にきて怒ってしまった！  
 怒ってしまったコレに落ち込む。ごめんね……涙

気づきメモ

家事、特に食事づくりにストレス感じる。  
 仕事してる時はあまりストレスがない！  
 子どもに怒ってしまったときがとても落ち込む。  
 歌詞のない音楽を聴いてる時が集中できるかも。

記入例を参考に、まず、一日を書き出してみよう。書くことにあまり悩まず、あったことをそのままに。まずは「見えるように」することが大事です。ただし、人に見えるものではないので、汚い字でも構いません。また、いいことばかりでなく、よくないことも全て書いてみてください。

感情の視覚化を図りましょう。ここでは、顔マークを付けてみました。感情という、見えないものを見るようにすると、思考の助けになります。

一日の記録を書き終えたら、全体を眺めて気づいたことを「気づきメモ」欄に書きます。

1. どのような傾向が見られましたか
2. いつご機嫌が良くて、どんな時に気分が落ち込みますか？
3. どんな時に集中していますか？

(3)分析する

何日分か記録ができれば全体を分析して「自分のトリセツ」ページ(p.15、p.16)にまとめよう。記録を見て、どんな時、自分がどうなるのか、考えてみます。この時、顔マークや点数による視覚化が役立ちます。それぞれの場面を思い浮かべて、「自分のリズムを保つ方法」「自分のパフォーマンス(集中力)を上げる方法」「心のデトックス(落ち込んだときにニュートラルに戻る方法)」を書いていきます。まさに、自分の取扱説明書の中心となるところです。

この項目ができれば、「自分のポリシー(判断基準)」と、「自分へのメッセージ(高次元の自分からのアドバイス)」の欄も考えてください。以上の5項目は高橋明希さんが詳しく説明していますので、読み返してみてください(p.5、p.6)。

さらにシートにはもう一つ、「自分の〇〇〇方法」の欄(p.16上)を加えてみました。上の5項目以外にも「問い」の切り口が見つかったら、使ってみてください。

まだある、自分のトリセツづくりのヒント-1

## トリセツのバージョンアップで次世代のロールモデルに

室井宏之さん 分科会 | 男のよろいを脱ぐ 男女の『らしさ』からの解放。から

就職支援の仕事をしていると、社会的な選択肢は今なお男性有利にも関わらず「区別なく採用すると女性ばかりになってしまうので男性にゲタを履かせる」という話が聞こえてきます。実は男性は、こんなふうに甘やかされた、弱い存在だということです。

しかし男性は「男らしく、弱音をはかず、がまんして、戦う」べきと、鎧(よろい)をまといます。代表的な鎧が会社名や肩書です。怖くて脱ぐことができません。そのうち鎧そのものが自分だと錯覚します。退職後もそれが邪魔をして地域社会に溶け込めず、家庭内での居場所まで失うことにもなります。女性の活躍の幅が広がり、働くことが標準になった今、男性のアイデンティティがピンチです。

鎧を脱ぎましょう。男性も炊事・掃除・洗濯などの生活力を身につけましょう。「男らしく」がんばらなくてよいです。「漢(男の中の男)として」、やらなくてはいけないことはまず、大切なパートナーとの関係構築です。その際、完全に理解し合っているなんてあり得ない、と心得ること。できるのは、お互いに認め合い、そして歩み寄ることです。「自分のトリセツ」づくりは、そのよいきっかけ。男性も

作って、自分を見つめ直しましょう。特に、自分の弱さや不得手を把握し、それを自ら認めて、パートナーや家族にも発信してください。それがお互いを認知する契機となります。

そもそも男女ではなく、個々人の違いがあるだけです。男女関係なく「自分のトリセツ」を作って「その人らしさ」を発見しましょう。

そのうえで「ちょっとがんばりたいこと」を見つけて実践してください。今より「ちょっと上の自分」を目標に。キャリアは一日にしてならず。人生100年時代。スキルアップを重ね「自分のトリセツ」をバージョンアップしていきましょう。そしてあなたが、子どもや孫、友人や後輩のロールモデルになってください。

### 気づきメモ

このページで気に入った言葉をメモしてみましょう。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



### 室井 宏之さん

二松学舎大学キャリアセンター勤務、  
男性学研究家、男子力アップセミナー  
「男塾」塾長。我孫子市在住

## まだある、自分のトリセツづくりのヒント-2

# 自分と相手の強みと弱みを書き出してみよう

中村晴美さん 分科会2 身近な人とのlonl(ワン オン ワン) から

身近な人との人間関係を良くしていくには、まず、自分がどんなコミュニケーションをしているか知る事です。自分のコミュニケーションにどんな強みと弱みがあるかを考えてみましょう。それを「自分のトリセツ」に書き出してみてください。弱みを克服する必要はありませんが、自分の強みを使って伝えようと、コミュニケーションはうまくいきます。

コミュニケーションで気を付けないといけないのは、相手には相手のトリセツがある、ということです。たとえば「これって常識だよね」と言ってしまうことがあります。常識は人それぞれ違います。そこで、相手のトリセツを作ってみます。まずあなたの大事な人を一人、そしてその人にうまく伝わらなかったシーンを思い浮かべてください。逆に、頼み事を快く引き受けてくれた時の様子を思い浮かべてください。そして自分の時と同じように、相手のコミュニケーションの強みと弱みを考え、書き出してみましょう。時間をかけて相手が何を大事にしているか、観察してみましょう。相手の強みと弱みがわかれば、具体的にうまく伝える方法も見えてき

ます。それをまた書いてみてください。コミュニケーションは技術にすぎないので、いつからでも始められます。学べば誰でも改善できます。

「lonl(ワン オン ワン)」とはその人のためだけに時間をとること。「自分のトリセツ」の中で、自分だけではなく、大切な人にどう関わっていきたいのかも見つめ直してください。コミュニケーションは変化します。相手も自分も変化します。そんな中でその人を大切に作る時間を少しでも取ってみると、「伝わらない」というイライラが減ることに気づきます。会話のキャッチボールでは、自分の投げやすいボールで、相手の受け取りやすいボールを。まずは大切な一人から始めてみませんか。

### 気づきメモ

このページで気に入った言葉をメモしてみましょう。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



### 中村 晴美さん

トラストコーチングスクール認定コーチ。我孫子市在住

## まだある、自分のトリセツづくりのヒント-3

# 自分を知り、好きになるための4つのテーマ

宮下久美子さん 分科会3 自分軸の捉え方、向き合い方 から

私は小さいころ、親をがっかりさせまいとするため、常に自分が我慢するタイプでした。ある小さなできごとから、誰から強制されたわけでもないのに自分勝手に我慢して苦しくなっていたと気づき、衝撃を受けました。急に自分がいとおしくなり「誰の人生でもない、私自身を生きよう！」と考えました。他人軸から自分軸へのシフトです。

そのために私は、4つのテーマで自分を知ることから始めました。自分は「1. 何が好きで」「2. 何が嫌いで」「3. 何をしたいのか」「4. 何をしたくないのか」です。1について、家族と過ごす時間が好き。でも働くこともやめたくない。そこで、家族のそばで仕事をする方法を探しました。「2. 何が嫌いで」は、人に振り回されること。だから何事も自分自身で決めることにしました。「3. 何をしたいのか」は、自分を分析し強みを見つけること。強みがわかれば、ぶれることなく立ち続けることができます。「4. 何をしたくないのか」は、他人のせいにする事。だから自分の選択に責任を持ちます。

この自己分析で私は自分軸を得て、自分を大切にしたいと思うようになり、自分のこと

を認められるようになりました。人と比べないので無駄に焦らなくなり、本気で付き合える人もできました。自分軸を持つことは、自分と相手の境界線がわかっていて、自分の考えを相手に押し付けないことで、自己中心的なこととは大きく異なります。

人に合わせすぎて自分の感情がわからないという人は、ぜひ「自分のトリセツ」で、この4つのテーマで自分を知るステップを、試してみてください。書いて、見える形にすることで自分軸の捉え方がきっと見つかります。書けないところがあったらそれもヒントになります。書けないからといって反省する必要はありません。そんな自分もまるごと好きになりましょう。

### 気づきメモ

このページで気に入った言葉をメモしてみましょう。

.....

.....

.....

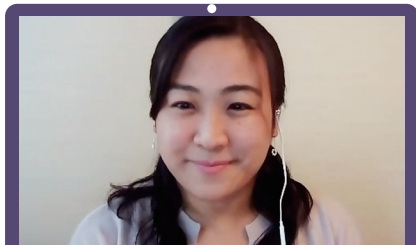
.....

.....

.....

.....

.....



### 宮下 久美子さん

LINKwith&Co (リンクウィズアンドカンパニー) 代表。山梨県南アルプス市在住



# トリセツ仲間に会いたい! もっと教えてもらいたい! そんなときは… あびこ市民活動ステーション あびじょカフェへ

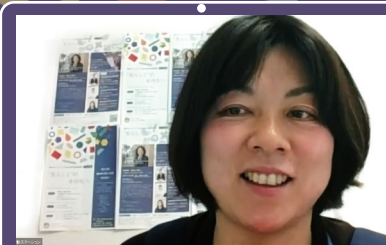
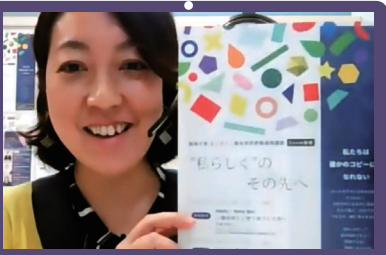
あびこ市民活動ステーションでは「我孫子で活動を“みつける”“はじめる”お手伝いをしています(※)」。その一つとして、2020年3月にZoomを使った子育て世代の交流スペースを開始、同年6月からあびじょカフェを始めました。子育て、仕事、自己実現、まちづくりをテーマに、講座やワークショップを通して、情報共有と学びを進めています。その中から、子育て応援冊子「Peek-a-boo」といった成果物も生まれています。

(※ 同館発行「まち活マガジン」より)

あびじょカフェとは、あびこ市民活動ステーションが実施する子育て世代の活動支援事業の一環を指します。「あびじょ」は「我孫子市の女性たち(我孫女)」のこと。子育ても仕事も抱えて行き詰まりがちな世代の女性たちを応援します。そんな彼女たちが集い、学べる場所。縛られすぎず、ゆるくつながって活動できる場所という意味をこめて、あびじょカフェと名付けました。

今回の我孫子市男女共同参画オンライン連続講座も成果の一つです。新型コロナウイルス感染症拡大の中、あびじょカフェの活動自体もオンラインが多くなり、スタッフはZoomによる企画運営スキルを磨いてきました。今回の講座にもそのスキルが生かされています。また、チラシやこの冊子の基本デザインも手がけました。さらに今回の講師陣は、男性講師を含め、あびじょカフェとつながり、その人脈で引き受けてくださった方々です。こんなメンバーとつながれたらと、なんだか、ワクワクしてきませんか。

今回の講座や冊子をお気に召した方は、あびこ市民活動ステーションをお訪ねください。また、あびじょ、と言いながら、市外の方も、子育て中ではない方も、独身の方も、そして男性の方もぜひ。この活動を応援し、共に活動して下さる方を幅広くお迎えします。どうぞ、あなたの思いを話しにきてください。



▲あびじょカフェスタッフの片岡綾さん。かつて取材して親交のある高橋明希さんに講師をお願いしました。講座では質疑応答の進行や講師の話をすばやくチャットに書き込むなど大活躍



▲連続講座の総合ファシリテーター野際里枝さんもあびじょカフェスタッフです。ワークショップの講師やチラシのデザインも手がけました

▶あびじょ公式LINE

あびこ市民活動ステーション  
千葉県我孫子市本町3-1-2けやきプラザ10F  
JR我孫子駅南口徒歩1分  
TEL&FAX: 04-7165-4370  
Email: abikosks@themis.ocn.ne.jp  
ホームページ: <https://abikosks.org/>

## 我孫子市オンライン男女共同参画連続講座開催報告

我孫子市が毎年6月に開催する男女共同参画月間講演会が、新型コロナウイルス感染症拡大のため中止となり、それに代わるものとして実施したのがこのZoomによるオンライン連続講座です。Zoom経験の豊富なあびじよ市民活動ステーションあびじよカフェスタッフの全面協力で実現しました。オンライン開催により、講師をアメリカや山梨県からお迎えすることができ、かつ、国内外各地からのお申し込みがあり、市のPR効果もありました。何より、幼いお子さんのいる方も自宅から無理なくご参加いただくことができるオンラインのメリットは、今後にもつなげていきたいと考えています。

我孫子市秘書広報課男女共同参画室

### 第1回【基調講演】Hello! New Me!～自分のトリセツのつくり方～

講演前半では、33歳で父親の武蔵境自動車教習所を継ぎ、40歳でアメリカに会社を設立し、アメリカ在住という、一見“キラキラ”と見える半生が、実は紆余曲折の連続だったことを披露。後半は、今回の全体テーマ、コロナ禍の中で自らを観察しながら作ってきた「自分のトリセツ(取扱説明書)」づくりについて。早速作り始めたいという声が数多く聞かれました。

● 講師：高橋 明希さん／日時：2021年1月29日(金) 10:00～12:00／参加者：当日LIVE参加39人(他、見逃し配信を申込者限定で3月31日まで実施、3月20日現在視聴数187回)

### 第2回【ワークショップ】つくろう 話そう トリセツワークショップ

前半は全員でZoomによるブレイクアウトルームを体験しました。無作為に分けられた2～3人の小グループで話し合いをします。設定されたテーマについて、初対面の人との会話を通して、自分に対する気づきを得る練習です。1回分分で3回行いました。後半では、参加者がそれぞれ昨日のことを思い出しながら、トリセツの第一歩である自己観察メモを作ってみました。

● 講師：野際里枝さん(あびじよ市民活動ステーションコーディネーター)／日時：2021年2月20日(土) 10:00～12:00／参加者：40人

### 第3回【3つの分科会】

専門分野の異なる3人の講師を迎え、1日の中で時間を変えて、それぞれのテーマでお話しいただきました。この冊子ではトリセツづくりのヒントをピックアップして紹介しましたが、内容は盛りだくさんでした。Zoomのチャット機能を使っての発言も盛り上がり、出された質問に講師のみなさんは丁寧に答えていました。どの回も約1時間があっという間に感じられました。全て参加した熱心な参加者も多かったです。

#### 分科会1 男のよろいを脱ぐ。男女の「らしさ」からの解放。

● 講師：室井宏之さん／日時：2021年3月5日(金) 10:00～11:05  
参加者：31人

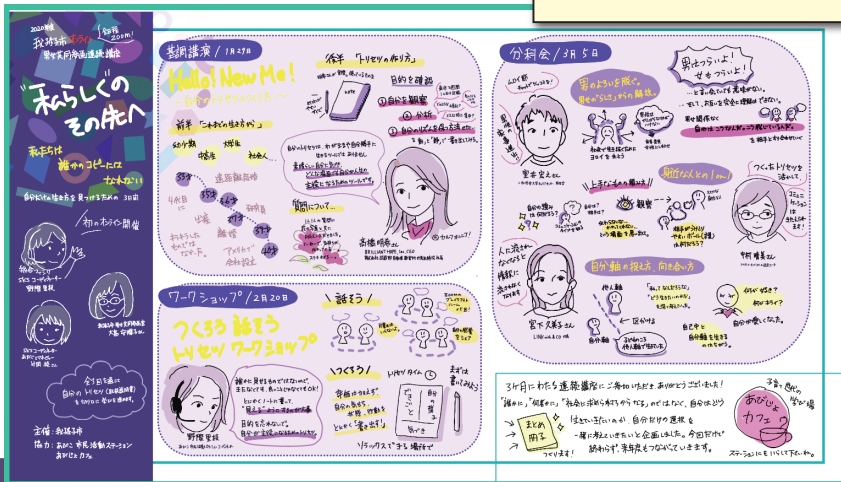
#### 分科会2 身近な人との1on1(ワンオンワン)

● 講師：中村晴美さん／日時：2021年3月5日(金) 13:00～14:05  
参加者：24人

#### 分科会3 自分軸の捉え方、向き合い方

● 講師：宮下久美子さん／日時：2021年3月5日(金) 15:00～16:05  
参加者：28人

今回の連続講座をあびじよカフェスタッフの野際さんがお得意のグラレコでまとめてくれました。グラレコ(グラフィックレコーディング)はミーティングや講演の内容を文字だけでなく図やイラストで記録する手法で、紙やホワイトボードに書く時、ビジュアルに楽しくまとめることで、参加者が視覚的に共有できます。



## “私らしく”のその先へ

私たちは 誰かのコピーには なれない

ロールモデルに自分を合わせるのではなく  
自分の中にある声に気づき、自分で選ぶ、  
自分だけの生き方を一緒に考えませんか。

誰の真似でもなく、役割でもない、  
世間にあふれる“自分らしく”の言葉の  
その先を見つけるための学び場です。

我孫子市オンライン男女共同参画連続講座テーマから

## 私のトリセツノート .....

発行 2021年3月  
監修 高橋 明希  
発行者 我孫子市秘書広報課男女共同参画室  
270-1192 千葉県我孫子市我孫子1858  
TEL：04-7185-1752  
印刷 有限会社ティアーアンドエム



我孫子市男女共同参画室  
Facebookページ ▶

