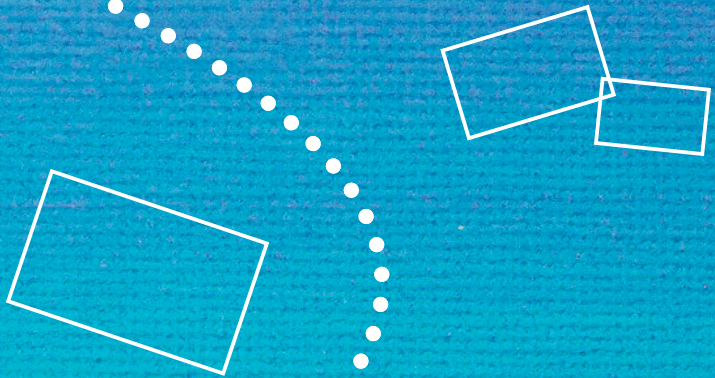


仕事の肩書き  
だけではない  
自分をデザインする

ビー  
*be*の名刺づくり



令和3年度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 part2「doからbeの肩書きへ  
仕事の肩書きだけではない自分に出会う」から



我孫子市役所秘書広報課  
男女共同参画室

&

あびこ市民活動ステーション  
あびじよカフェ



## 仕事の肩書きだけではない自分を表現する 「beの名刺」を作ってみませんか

この冊子で使用する**beの名刺**のbeは、be動詞の「ビー」と読みます。**beの名刺**には「私はこんな人です」を表すbeの肩書きが書いてあります。仕事などの役割を離れ、自分らしさを相手に伝えて交流するツールが**beの名刺**です。

**beの名刺**に対して、仕事などで使っているものをここではdoの名刺とします。be動詞「ビー」に対して同じく英語の動詞do、「ドゥー」と読みます。「私はこんなことをしています」という自己紹介に使っているいわゆる一般的な名刺です。doには会社や組織上のものだけでなく、地域での役割や、親(子)、妻あるいは夫といった家庭での立場や役割もあります。資格を持っている人がその資格を書いて名刺に作ることもあります。これもdoの名刺と考えます。

この冊子は、令和3年度我孫子市オンライン男女共同参画連続講座「doからbeの肩書きへ～仕事の肩書きだけではない自分に出会う」を通して学んだことをもとに作りました。そして、その講義の企画は、兼松佳宏さんの著書「beの肩書き 『人生の肩書き』はプレゼントしよう」(※)をスタッフ一同で読んで、自分たちでもやってみたいと思ったのが始まりです。講座は、参加者同士の交流を基本として進めました。グループワークを通して、お互いに自分のことを話し、beの肩書きをギフトしようという方法です。

講座を終えて、参加できなかった人にもこの楽しさを、ぜひ味わってもらいたいと、この冊子を作りました。講座のように人との対話をしなくても、一人でノートに書き込んでいく方法で進めています。講座の講師やゲストの話からのヒントや、ともに学んだスタッフと参加者のアイデアを散りばめたオリジナルのものとなっています。ぜひ使ってみてください。

2022年3月

我孫子市役所秘書広報課男女共同参画室&あびこ市民活動ステーションあびじよカフェ

かねまつよしひろ

(※)beの肩書きは兼松佳宏さんがオープンソースで公開しています。兼松さんは「グリーンズの学校」編集長で、beの肩書きは「勉強家」です。より詳しく知りたい方は、兼松さんの著作をお読みください。兼松佳宏「beの肩書き 『人生の肩書き』はプレゼントしよう」グリーンズ出版、2018年11月 <https://greenz.jp/benokatagaki/> グリーンズの学校 <https://school.greenz.jp/>



# INDEX

仕事の肩書きだけではない自分をデザインする beの名刺づくり

●はじめに

- 仕事の肩書きだけではない  
自分を表現する「beの名刺」を作ってみませんか ▶p2



●ワークシート

- STEP01 これまでの自分を書き出してみる ▶p4           Date
- STEP02好きなこと、やってみたいこと、夢 ▶p8           Date
- STEP03名前に添えたいキーワードを見つける ▶p13           Date
- STEP04 beの名刺をデザインする ▶p15           Date

●参考資料(読み物)

- 名刺デザインとbeの肩書きのヒント集 ▶p17
- doからbeの肩書きへ 仕事の肩書きだけではない自分に出会う ▶p19  
令和3年度我孫子市オンライン男女共同参画連続講座を振り返って
- beの肩書きで交流する〜あびじよカフェ片岡さんからのメッセージ ▶p22

**Q** 「beの肩書き」ってなんですか？

**A** 「私はこんな人です」ということを表現するための肩書きです。

**Q** 「beの肩書き」があると、どんないいことがありますか？

**A** あいまいな「自分らしさ」をしっかりと言葉にできます。

**Q** どうすれば「beの肩書き」が見つかりますか？

**A** これまでの自分の原体験がヒントになります。



# STEP 01

## これまでの自分を書き出してみる .....

これまでの自分の歴史を振り返ってみましょう。

まず、これまでの人生を大きく4つに分けてみます。

その時に起こったできごと、出会ったヒト・モノ、  
自分の行動、気持ちなど。

頭の中にあるものをとりあえず紙の上に出してみましょう。



どう分けようかな

どんな自分だったかな

できごと

出会ったヒト

出会ったモノ

自分の行動

自分の気持ち



### Point

4つの区切り方に決まりはありません。時期で分けてもいいですし、あるテーマを軸に分ける方法もあります。右ページのヒントを参考にしてください。  
区切ることで転換期(人生の分かれ道)が見えてくるかもしれません。

誰かに見せるものではないのでわかりやすく整理する必要はありません。  
箇条書き、思い付いた単語で構いません。

誰かに評価を受けるものでもありません。

重大な事件や、ドラマティックなことを書く必要はありません。

体験したこと、状況や気持ちをそのまま、書き出してみてください。

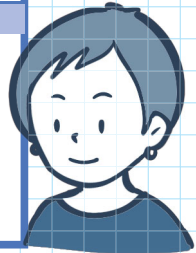


## 4つに分けて振り返るヒント



<p><b>④ 社会人</b></p> <p>チームリーダーに昇格。 もっと仕事を頑張りたい。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・結婚はしたい。</li> <li>・仕事のために英語を学びたい。</li> <li>・仕事を続けていきたいが、このままこの会社でいいのかという不安もある。</li> <li>・休日に運動することでリフレッシュ。</li> </ul>	<p><b>① 幼少期</b></p> <p>ケガが多かった幼少期。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・二人の兄。未っ子。</li> <li>・兄について一緒に遊ぶ。やんちゃ。</li> <li>・近所の男の子たちと冒険ごっこ。</li> <li>・両親が共働きでおばあちゃんっ子。</li> </ul>
<p><b>③ 大学生</b></p> <p>大学生活</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・友達と旅行へ行くのが楽しかった。</li> <li>・地域のスポーツクラブでボランティア。</li> <li>・進路について悩む。</li> <li>・就職活動で何社か受けたが、落ち続けて心身共に疲弊。</li> <li>・地元を出ることを決意。</li> </ul>	<p><b>② 中学・高校</b></p> <p>部活に一直線！</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・中学、高校とバスケット一本。</li> <li>・キャプテンになって全国大会へ。</li> <li>・チームでの話し合いの仕方を学ぶ。</li> <li>・キャプテンとしてのプレッシャー。</li> <li>・お風呂の時間が好きで お風呂グッズを集めていた。</li> </ul>

社会人になった今。  
大学生、中高生、  
幼少期と分けました。



最近、本屋をめぐるのが楽しくて。本との関わりで、4つに分けてみました。



<p><b>④ 転職～現在</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・仕事に行き詰まりを感じ、転職。</li> <li>・また本に関わりたいという思いが強くなってきた。</li> <li>・本屋巡りはずっと趣味としている。</li> </ul>	<p><b>① 本との出会い</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・小学生のころ、本が好きで、図書館へよく行っていた。</li> <li>・外で遊ぶより、家で本を読んでいたかった。</li> <li>・図書委員。</li> <li>・同じように本が好きで友人がいて、特に孤独は感じなかった。</li> </ul>
<p><b>③ 本から離れる</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・企業に勤め、本から少し遠ざかる。</li> <li>・結婚したが、子どものことで話し合ったり、検査したり、苦しかった時期。</li> <li>・日記のようなメモを書き始める。</li> <li>・文具にハマる。</li> </ul>	<p><b>② 文章を書いている</b></p> <p>人知れず、小説をノートに書いてみたりしたが、特に誰かに見せるわけでもなく、ひそかな楽しみとしていた。 (中学時代)</p>

次のページに書いてみよう。

④

③



気になる言葉にマーカーで線を引く.....

自分で書いたものを眺めてみて、気に入った言葉、気になる言葉はありますか？  
マーカーで線を引いてみましょう。



# 私のbeのヒストリー

ここから  
スタート!

①

START

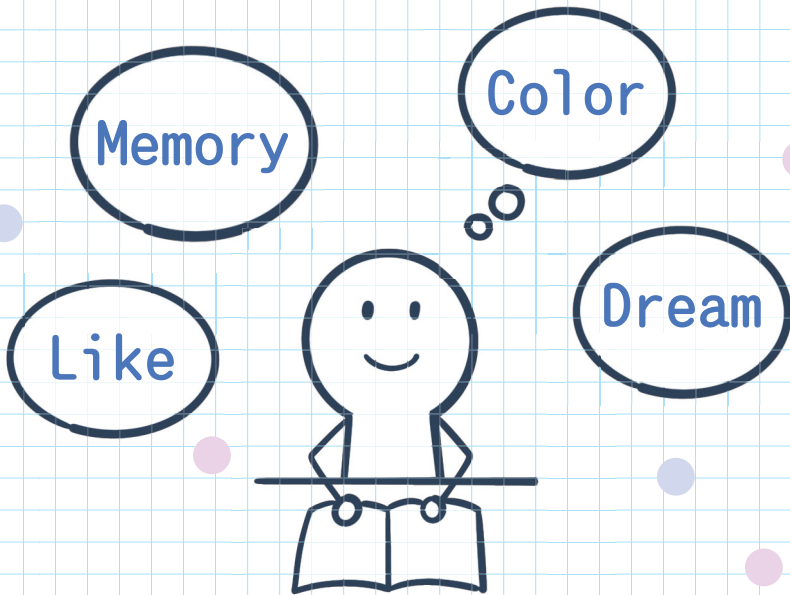
②

今も昔も変わらない気持ち、昔はそうだったが今は変わったと思うこと、今はできないけど、とても夢中になっていたこと、人生の別れ道だったこと、今も忘れられないほめられたこと、うれしかったこと、悔しくて悲しかったこと。マークしたところを見ながら、思い出したことがあれば書き足してみてください。

## 好きなこと、やってみたいこと、夢 .....

いったん、気持ちを切り替えて、これから出てくる9つの間に応えてください。

今、好きなこと、やってみたいこと、かなえてみたい夢はありますか。それは、昔から変わりませんか。それとも以前は違うものでしたか。



### Point

直感で思いつく限り、言葉を書き出してみましょう。

書きやすいところから、または書きたいところだけでも構いません。  
一挙に書かなくても、時間をかけてゆっくりやっていくのもおすすめです。

過去の写真や、自分の持ち物を見返してみると、何かヒントになるものがあるかもしれません。

「他人が聞いたらどう思うだろう」という考えはいったん脇において、ありのままの自分を書いてみてください。



## Q1

---

好きな色はありますか？

どんなふうにもその色を自分の生活に取り入れていますか。

その色は昔からずっと好きでしたか。

それとも何かきっかけがあって変わってきましたか。

## Q2

---

趣味はなんですか？

好きなコト・モノ、はまっていることはありますか。



## Q3

---

その趣味は、昔から変わらない趣味ですか？

逆にあるとき目覚めたように始まったこと、以前は好きだったけど今は違うものはありますか。

## Q4

好きな作業、やっているのと和むこと、無心になれることはありますか。

たとえば

料理、パソコン、友人との会話、家族との食事、営業職としていろんな人と会う、絵を描く、文字を書く、本を読む、ランニング、ウォーキング



## Q5

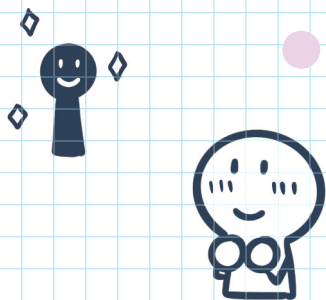
子どもの頃、大人になったらやりたかったことはありますか。今振り返るとその思いはどうでしたか。

その思いをつなげて実現したこと、実現しなかったけれど今につながっていると感じること、大人になってみると非現実的だけれど、子どもらしいかわいい夢はありましたか。



## Q6

あこがれの人、尊敬する人、カッコイイと思う生き方を実践している人はいますか。その人のどんなところがステキなのでしょうか。

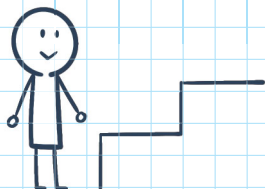


## Q7

今の自分でも一歩踏み出せばやれそうなこと、これからやってみたいことはありますか。

たとえば

スポーツジムに通う、旅行、地域に貢献する、地元の人とつながりたい、資格を活かして起業する、再就職する、資格を取る、日記をつける

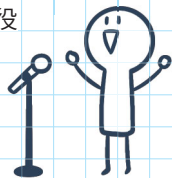


## Q8

能力度外視でやってみたい、自分にとっての夢はありますか。

たとえば

売れっ子作家、宇宙旅行、無人島で一人暮らし、宝くじ当選でお金持ちになる、テレビ出演、オリンピック出場、名門コンサートホールでオーケストラを指揮、ミュージカルの主役



## Q9

人から見られている自分と実際の自分と違うと感じることはありますか。

たとえば

「何百冊も本を読むなんてすごい!」とほめられたけど、自分ではたいしたこととは思えない。

いつも冷静で何事も間違わない人と思われてしまう。本当はそそっかしい性格なのに。社交的だねと言われるけど一人でいる方が断然、好き。



気になる言葉にマーカーで線を引く

ここでも、自分で書いたものを眺めて、**気に入った言葉**や**気になる言葉**にマーカーで線を引いてみましょう。



## STEP 03

# 名前に添えたいキーワードを見つける.....

STEP01とSTEP02で、マーカーで線を引いた言葉を見て、その中でも特に気に入った言葉、今の自分にしっくりくるものをさらにピックアップしてみましょう。

気に入った言葉、気になる言葉、元気になれる言葉、和める言葉はありますか。



### STEP03-1 線を引いた言葉から、さらに選んで書き出してみる

#### 言葉を置き換えてみましょう

マイナスイメージの言葉は、違った視点で見ると、プラスに置き換えることができます。

思いついたら、その言葉のそばに書き込んでみてください。

たとえば

あきつばい→好奇心旺盛

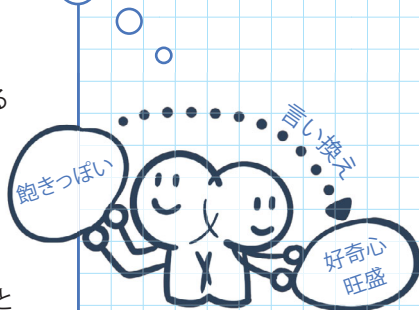
のんびりしている→長期的に物事を見ることが出来る

頑固→自分の考えがはっきりしている

でも、無理して置き換えなくても大丈夫。

カッコイイ言葉ばかりでなくてよいのです。

マイナスと思った言葉でもほかの言葉と組み合わせると別なイメージが見えてくるかもしれません。



STEP03-2 自己紹介の時に使ってみたい言葉を考えてみよう

全く違う言葉を  
組み合わせてみるのも  
おもしろいよ



「自分はこんな人なんです」と、ちょっと照れながら自己紹介という場面を想像して、そのときに使いたい言葉を書いてみましょう。

特に肩書きの形にこだわることはありません。「ハッピーカラーはグリーン」「好きなのは食べることと書くこと」「宇宙旅行したいけどとりあえず地域で仲間づくり!」など、自分のことを話す時にきっかけとなりそうな言葉を見つけてください。

肩書きらしくしてみたければ、冒険家とかデザイナーとか、実際にある職業名を参考にするのもいいですね。もちろん、本当の自分の職業でなくてよいのです。前のページで書き出した言葉と組み合わせると、自分らしい肩書きになります。

STEP03-3 キーワードをbeの名刺にする

上で見つけた言葉を下の図に置いてみて、眺めてみましょう。

名前に添えたい  
キーワード

名前

名前も本名でなくて構いません。こう呼んでほしいと思う名前やペンネームでもよいのです。

名前に添えたいキーワードは大見出し、小見出しのようにサイズを組み合わせたり、2段にしたり。

縦のほうがしっくりくるのか、横の方が自分らしいのかなどと思い浮かべてみてください。



17・18ページのヒント集も参考にしてください。



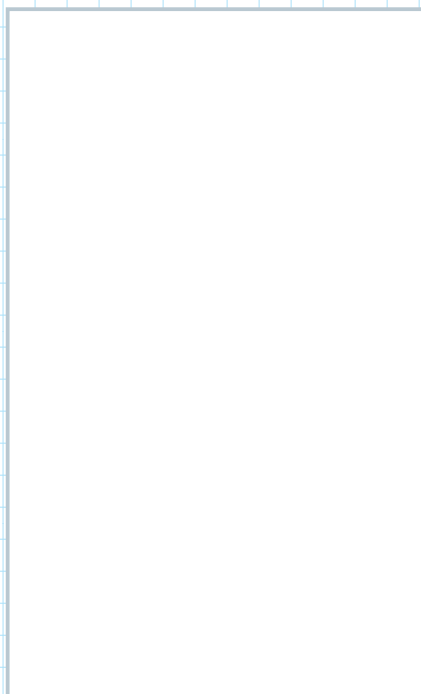
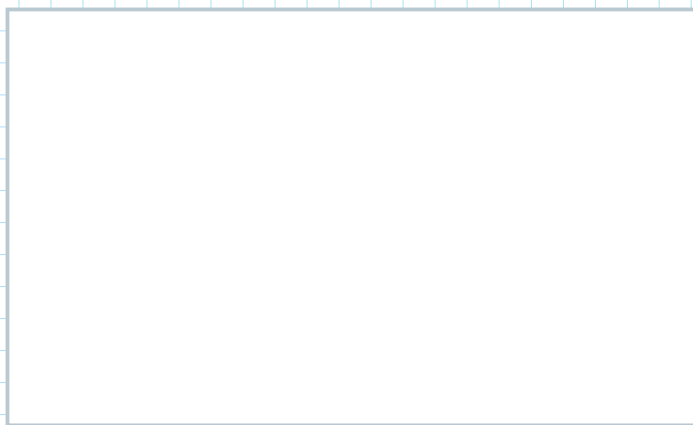
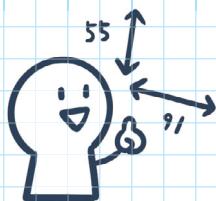
## STEP 04

beの名刺を作ってみましょう！

このページは手書きでbeの名刺を作りたい方のために  
切り取りができるようになっています。



一般的な名刺サイズは  
55mm × 91mm  
だよ



うらにも書けるよ!



作ってみたら  
誰かに渡してみてね!



Blank rectangular area for name card design.

Blank rectangular area for name card design.

Blank rectangular area for name card design.

## 名刺デザインとbeの肩書きのヒント集



このページと次のページはオンライン連続講座に参加したみなさんとスタッフが作ったbeの名刺です。名刺づくりのヒントにしてください。



私の呼び名は黄色(きいろ)です。地元のJ1 柏レイソルカラーでもあり、マイカラーとしての「黄色」に出会えたことで、自分が変わりました。体調を崩し、自分と向き合う時間を経て、「自分は自分でいい」「他と比べるとたどり着けない」という考えに至り、今は手賀沼湖畔を自転車でゆったり走ったり、Twitterで発信したりと、自然と余暇を楽しんでいます。自分の源泉は、“追求型”で“感覚的”、“想像”をするのが好きということと、検査をする仕事をしていることから、beの肩書きには、「探”検”人」と入れてみました。



さみしがりの  
シェイカー・ミキサー  
飯塚 学  
Manabu Iizuka



室井なので、略してロイさんと呼んでください。学生の就職支援の仕事をしてきて、やはり男女格差を日ごろから感じています。自分は料理が好きなので、酒のつまみから離乳食まで作ってきました。ある時、パパ友に「それを言わないでくれ(オレもやる羽目になっちゃうから)」と言われたんです。つくづく父親が家事をすることをデフォルトにしなきゃいけないと感じました。今の父親世代の考え方を变えるのは難しそうだけど、次世代だったら何とかできるのではないかなという思いと、抵抗を受け、嫌われてもいいや!という覚悟で突撃隊長にしてみました。男性の家事進出について草の根的に啓発活動していきたいと思っています。

次世代の男性の生き方を模索する  
ジェンダー解放戦線  
突撃隊長

室井 宏之

(ロイせん)



私の原点になる転校の経験に加え、障害を持って生まれた息子や周りの子ども達の多様な個性、サポートして下さる多くの人との出会いを通してたくさんのメッセージを受けてきたので、色々な人が混ざり合うような場に居たいという想いで、「シェイカー・ミキサー」をbeの肩書きにしてみました。私の趣味のアメリカンバーベキューでは「様々な人たちを引き合わせる」という意味で、良いホスト役を「グッドミキサー」と言うそうです。自分が混ぜるというよりは、混ざり合う一粒でありたいと思っていますが、そんな気持ちも込めた肩書きです。



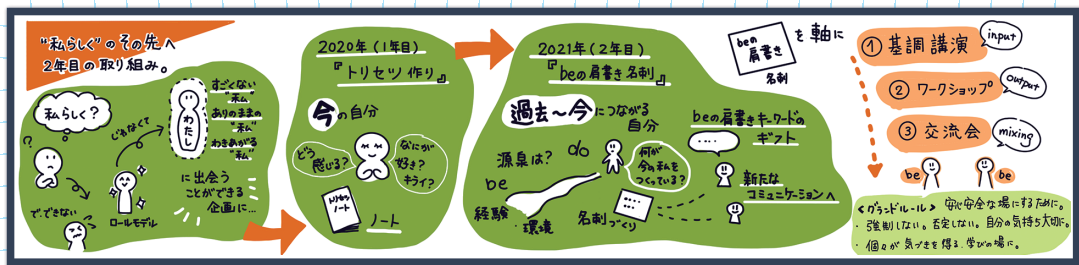
# doからbeの肩書きへ 仕事の肩書きだけではない自分に出会う



令和3年度我孫子市オンライン男女共同参画連続講座を振り返って

ここから3ページは、この情報誌づくりの前提となったオンライン男女共同参画連続講座の概要を紹介します。「私らしく」のその先へ part2」とあるようにオンライン連続講座は今年度で2回目でした。前年度開催の時は、新型コロナウイルス感染症の影響で対面式講演会開催を見送り、その代わりとしての試みでした。あびこ市民活動ステーションあびじよカフェのスタッフの全面協力で、働く世代や子育て世代から、多数の支持を得ることができました。市内だけでなく全国各地から参加があり、そんなみなさんに我孫子市を知っていただく機会となりました。一方、市民にとっては市外のさまざまな人々と交流できる得難い機会になったと思います。その成果を踏まえて2回目の開催となりました。

当講座は一方向的に視聴する形式ではなく、グループワークを多数取り入れて参加者間の交流を図ることに大きな特徴があります。市民活動の考え方が反映されています。「私らしく」のその先へと銘打ったとおり、他人との交流を通じて気づかなかった自分を発見し、さらに地域やSNSを通じた新たな交流につなげるという、次のステップを目指しています。



このページ以降のイラストは、講座第2回の講師、グラフィックレコーダーの野際さんによるグラレコです。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。左の図がグラレコの全体像ですが、分割してご紹介します。



第1回[基調講演] 公私混同のススメ～私のbeの見つけ方～

講師：小笠原祐司さん(NPO 法人 bond place 代表理事、山梨学院大学特任講師、独立行政法人中小企業基盤整備機構人材支援アドバイザー) / 日時：2021年11月27日(土)10:00～12:00 / 参加者：30人(Zoom)

▶ 2021年11月27日(土) 10:00～12:00

第1回 基調講演  
公私混同のススメ  
～私のbeの見つけ方～

講師：小笠原祐司さん

①記録 ②自叙伝 ③著書  
→ 直にbeを叩ける  
フロンティア!

doの肩書き

- ・ 外的役割(社会的)
- ・ 「私はこんなことをしている人です」
- ・ 社会が与えられた役割

beの肩書き

- ・ 内的役割(性質・特性)
- ・ 「私はこんな人です」
- ・ 言動に影響を与えている態度、哲学、スタンス

自分の肩書きに違和感をもたす時... 40 150

「牛に関わる仕事をしたい」

do → 酪農家?

be → 酪農家? (自営自給、副業、兼業、フリーランス、起業家)

X件に関わる = 牛に関わる = 酪農家、肉用牛、乳用牛、肉用兼乳用牛、酪農家、肉用牛、乳用牛、肉用兼乳用牛

7/7楽しむ公私混同

doもbeも活かすから

40冊の本を読み、年間150冊のワークショップを開いたこと

原理原則を見つけていくこと

7/7楽しむ公私混同

doもbeも活かすから

踊って遊ぶタンキュウシャ(探求、探究)

小笠原 祐司さん

「公私混同のススメ」は、小笠原さんの前職、コンサルティング会社勤務時代の上司の言葉がヒントになっています。多忙を極めていた頃でした。「働いている時間が長いだからこそその時間も楽しまなきゃ!」「仕事の学びをプライベートに、プライベートでの学びを仕事にと、うまく循環させて週7日間全部楽しめ」。それを「公私混同」と表現しました。小笠原さんにとって、今回のテーマ「仕事の肩書きだけではない自分に出会う」第一歩でした。

「自分がたいしたことではないと思っていることで人からすごいねと言われること」が、beの肩書きの発見につながることがあります。小笠原さんの場合は、ファシリテーターをやりたくて、40冊の本を読み、年間150冊のワークショップを開いたことがあります。聞いた人はその数に驚きます。それでも「プロのファシリテーター」と呼ばれたくない。プロという言葉の持つ「その道のことは全て知り尽くしている」という意味合いに、自分のありたい姿との

ギャップを感じたそうです。まだ知らないことがいっぱいあって、もっと知りたい、楽しみながら勉強したい。この「自分が大切にしたい部分」を表現するのがbeの肩書きで、小笠原さんの肩書きは「踊って遊ぶタンキュウシャ」となりました。これからは踊るように遊ぶように楽しみながら、ものごとの原理・原則を探求、探究していきたいそうです。



第3回交流会は、会場のあびこ市民活動ステーションに集まった人々と自宅からオンラインで参加した人々をつないで実施▶



## 第2回【ワークショップ】「beの名刺」づくりにチャレンジ!

講師：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、足立区 NPO 活動支援センター相談員、グラフィックレコーダー）／日時：2021年12月11日（土）10:00～12:00／参加者：29人（Zoom）

自分の be の肩書きを見つける実践編。前半は一人での作業で、紙を用意し、十字を描いて四分分割。自分のこれまでの人生を4つに分けて振り返りました。後半はそれを人に話してみる練習です。無作為に分けられた小グループで、さきほど書いた紙を見ながら、交替で自分のことを話します。他の人はそれを聴いて、「すごい!」と思ったことを伝え、be の肩書きのヒントとなるキーワードを見つけてあげます。いわば「be のギフト」。他人だからこそ、自分自身で気づかない良さを発見できるワークショップでした。この第2回の一連の作業を、自分一人でも実践できたらと、企画したのがこの情報誌です。



## 第3回【交流会】「beの名刺」交換会

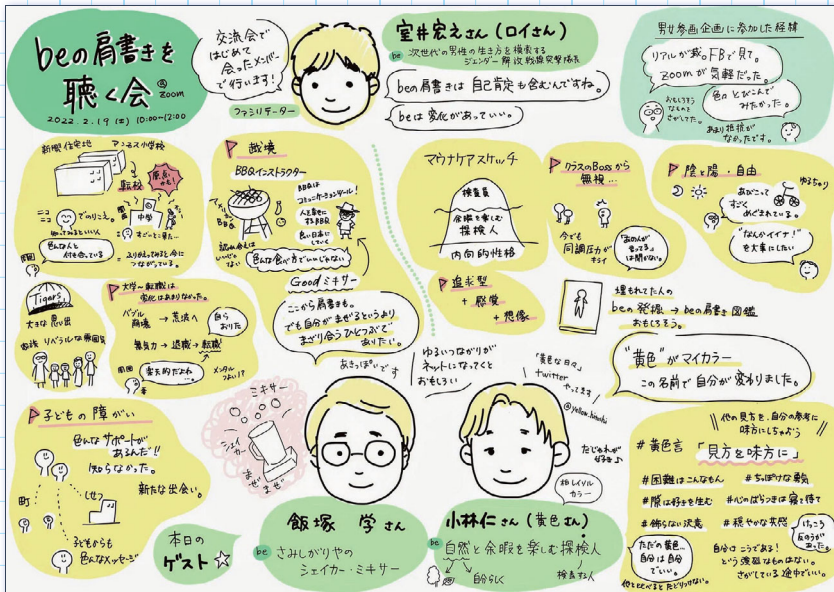
ゲスト：村田修治さん（テラス21代表、柏おやじダンサーズ事務局、柏市市民協働支援員）／日時：2022年1月22日（土）14:00～16:00／会場参加11人（あびこ市民活動ステーション）、Zoomによるオンライン参加5人

当初はあびこ市民活動ステーションで講座を通して作ったそれぞれの「beの名刺」を交換し合う予定でしたが、新型コロナウイルス感染症の拡大が収まらず、手法を変えて「beの肩書きプレゼンテーション会」とし、会場とオンラインをつなぐハイブリッド形式で行いました。前半には村田さんのこれまでの人生を伺い、後半は参加者全員が代わる代わる講師席に座り、あるいはオンラインから、講座を通して考えた「beの肩書き」を披露、全員で傾聴しました。講座を通して意気投合した人達もいて、もっと話したいと、あびこ市民活動ステーションでの「beの肩書きを聴く会」が2月と3月に開催されました。

私たちは日々、様々な役割を担っています。仕事での地位や肩書きだけでなく、家庭では親として、妻または夫として、いくつになっても親に対しては子どもとして。一人で暮らしていても何らかの役割があります。その合間に地域での役割を担う人もいます。ややもすると、その役割を生きる時間の比重が大きくなり、自分について考える時間がなくなったり、自分を主語に話す機会が減ったりします。doの肩書きが大きくなりすぎて自分自身、つまりbeを見失い、窮屈さを感じている方もいらっしゃるかもしれません。

あびこ市民活動ステーションで2020年3月に発足した「あびじよカフェ」は、主に子育て世代の活動支援事業として、役割を外した「自分」を見つめ、学び合い、ゆるやかに繋がっていく取り組みをしてきました。ちなみに「あびじよ」とは漢字では「我美女」と書きます。我孫子の女性、そして、自分の美しさを追求する女性という思いで名付けました。

前年度から我孫子市男女共同参画室主催の事業であるオンライン講座の企画を共に創り上げていく中で、我孫子市にとどまらず、全国各地、世界にまで交流が広がりました。前年度の講座は女性の参加者が多かったことから、今年度は、男性にも興味を持ってもらえるような内容にしたいと考え、「doからbeの肩書きへ」となりました。結果として、doの肩書きを持つことが多い男性の方々が、自分の話を人に伝える機会がないと気づきました。そこで、あびじよカフェでは、講座の続編として2022年2月、3月に「beの肩書きを聴く会」を開催しました。早くも参加した男性同士が意気投合し、新たな活動が生まれる気配すらあります。



「beの肩書きを聴く会」のグラレコ。ここに登場する3人のbeの名刺が17ページにあります

さて、「doからbeの肩書きへ」の講座にご参加された皆さん、この冊子を手に取られた皆さん、実際にbeの名刺を作ってみて、いかがでしたか。出来上がった名刺を、家族や友人に、子どもを遊ばせている公園で出会った人に、趣味のサークル活動の知り合いに、安心できる誰かに渡してみましよう。そしてbeの肩書きの物語を、話してみてください。会話が生まれるコミュニケーションツールになるはずです。

逆に話してくれる方に出会った時は、傾聴してあげてください。話を聴くときの大事なポイントは、相手のチャーミングな部分を見つけることです。その方にとっては当たり前なことでも、あなたが聴いたら驚くようなこともあると思います。価値観は違って当然です。人の話を聴く醍醐味はそこにあります。

もし、渡したい相手が思い浮かばなかったら、私たちのところにお越しください。あびこ市民活動ステーションでは、あなたが主役の人生の物語を聴かせていただきながら、我孫子でできる活動を共に探していきます。家庭や仕事では得られない充足感を、市民活動で味わってみませんか。誰に強制されるでもなく、義務でもなく、ご自身の個性を生かしながら、地域で行動することを、私たちは応援します。

我孫子の地で出会った皆さんが、beの肩書きを見つけることでより一層「私らしく」のその先」を生きていかれることを、心より願っています。あびこ市民活動ステーションでお待ちしております。ぜひお気軽にお越しください。

2022年3月

あびこ市民活動ステーションコーディネーター  
あびじよカフェ 片岡 綾



「あびこの『みつける』『はじめる』『つながる』をお手伝いしています」。右から片岡さん、マネージャーの高橋さん、野際さん。3人のbeの名刺が18ページにあります

### 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/>



あびじよ  
CAFE

◀あびじよカフェについて



*be*<sup>ビー</sup> の名刺づくり ..... 仕事の肩書きだけではない自分をデザインする .....

発行 2022年3月  
発行者 我孫子市役所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

我孫子市男女共同参画室  
Facebookページ ▶

