

三鷹市市民協働センター

ニュースレター



三鷹市市民協働センターは市民活動を応援し、民産公の協働によるまちづくりを推進する施設です。

5月3日(火)は祝日のため開館、
5月6日(金)が休館日となります。

演劇のたまご塾

寺子屋カフェ

プロの女優さんが演劇の技術を使って「元気のつくり方」を伝授!!

★市民の底力事業

The method that becomes cheerful

演劇的元気のつくり方とは

人気講座第6弾
自分に自信がもてる
ようになった!
と毎回大好評

参加費 1,000円(各回)

定員 各回10人(先着順) 18歳以上の希望者

お芝居には、不思議な力が潜んでいます。
その力を人生の舞台で発揮できるよう、演劇の基礎的レッスンを体験してみませんか? 意外な「わたし」が飛び出してくるかもしれません。
緊張しやすい方、自分の殻を破ってみたい方、朗読、演劇に興味がある方、ない方、エトセトラ、エトセトラな方。
「あなたらしい元気」をつくってみましょう♪



ほけ
木瓜みらいさん(女優)

テレビ番組: おしん、うちの子にかぎって、中学生日記、はるちゃん4、はぐれ刑事純情派ほか多数。
ニューヨークやロンドンで多くの舞台に接し、海外演劇人との交流経験多数。これらの実践を通じ人間のからだ(心の働き等も含めた総合的な意味合い)の不思議さ・奥深さなどについて研究を深めた。その中から演技訓練プログラムを編み出した。
(三鷹市在住)

日 時	内 容
6月16日(木) 午前10時~正午	第1回 「演劇的 からだと声のレッスン」の、体験 ~からだをゆるめる術を身につけ、自由な声を出してみよう~ 俳優の基礎訓練のひとつである、からだをゆるめる体験を通して、からだ表現する意味を探ります。からだ、声の表現発見レッスンです。
6月23日(木) 午前10時~正午	第2回 「演劇的 表現のレッスン」の、体験 ~ここを自由に表現してみよう~ 声とからだを解放するところも自由になります。自由な表現世界の体験をとらえて今迄とは一味違う朗読レッスンを体験してみませんか?

♪♪♪動きやすい服装でご参加ください。全日: お茶とお菓子付♪♪♪

【申込方法】三鷹市市民協働センターへ電話、FAX、メールでお申し込みください。

【会場・申込先】三鷹市市民協働センター(三鷹市下連雀4-17-23)

TEL: 0422 (46) 0048, FAX: 0422 (46) 0148

メールアドレス: kyoudou@collabo-mitaka.jp

【主催】特定非営利活動法人みたか市民協働ネットワーク

無 料 保 育 付

★先着6人
(満1歳~小学校入学前)
★6月2日(木)まで受付
★持ち物: おむつ、着替え
おやつ、飲み物

♪身体のゆるめ方、呼吸方法もとても参考になりました。
♪「朗読」がとにかく面白かった。
♪落ち込んでいた時参加して、考え方をええられそうに思えました。



◆前回の講座の様子◆

★市民の底力事業(協働推進事業) 市内の人財に講師をお願いし、市内での仲間づくりを目的に開催する事業です。



講師：高野まゆみさん
(コミュニケーション・ファシリテーション)

子どもの学校生活の 安定とやる気を引き出す 親子会話術

進級による新しい環境に期待と不安を抱いている小学生をお持ちのお母さんや小学生のボランティアをされている方、児童心理を学ぶ学生さん、お孫さんの世話をしている方等、多様な参加がありました。高野まゆみさんの素敵な笑顔と穏やかなお人柄に、受講者もリラックスし、なごやかな会となりました。

1回目の講座のあと、学んだ事を実践されて、娘さん2人との会話が楽しく広がった方がいました。皆さんとても積極的な姿勢で、日頃の子育ても振り返りながら、たくさん気づいて、今後のヒントをつかまれた声が聞かれました。母親役と子ども役になってみるワークは大いに盛り上がり、その体験の中で、コミュニケーションの何を大事にすればいいか、つかんでいただけたと思います。

子どもの心の安定をつくる秘訣 4月15日(金) 参加人数：6名

みなさんは日頃、どのような親子のコミュニケーションをとっていますか？コミュニケーションは心と心のキャッチボールです。子どもの投げた心のボールをしっかり受け取り、そのボールをちゃんと投げ返すことが自然に行われ、子どもの存在を認める（承認する）ことができると、子どもは満足感を得て心が安定し、やる気が自分の内側から出てきます。

講座では、2人1組のロールプレイで、自分が承認される嬉しさを感じながら、それが安定だけでなく、信頼関係と生きる力にもなることも学びました。日頃の何気ない一言や態度がいかに子どものやる気を削いでいたか反省させられたという方も大勢いらっしゃいました。

◆参加者の声◆

- ◆今日、実際に自分が感じた会話にキャッチボールの心地良さ、承認のうれしさを忘れず、子どもたちに（夫も）接することができるよう努力したい。承認のことは選べがなかなか慣れないうちは難しいように思う。もっと深く学びたいと思いました。
- ◆気づいたことがたくさんありました。日々の子どもや夫との生活で手を抜いたり、省略したり、自分の感情を優先させてしまったりしていることを反省しました。
- ◆表面のスキルだけでなく、実際の子育ての現実を共感しあえて理解してもらって、心の内面もとても充実した時間となった。
- ◆今日のお話を聞いて家でも承認を実践してみようと思いました。少人数でなごやかな雰囲気でお話を聞けたのがとても良かったです。元気になれました。



子どものやる気を引き出す会話術 4月22日(金) 参加人数：10名

普段の親子の会話で、子どもに問いかけることは多いと思います。その問いかけ（質問）が親が聞きたいことを聞き出す質問になりがちですが、子どもに気づかせる質問をすることによって、子どもは納得して、行動が起きやすくなります。

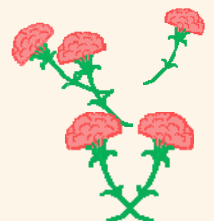
今回はコーチングスキルを使った「質問」と今まで自分がしてきた「質問」をロールプレイで体験し、湧き出す感情の違いを感じながら、どのような質問の仕方が子どものやる気を育てるかを学びました。

◆参加者の声◆

- ◆先生の体験談と受講者同士のロールプレイをつうじて、もっと子育て、力を抜いていいんだと勇気が出てきた気がします。これからも試行錯誤の毎日だと思いますが、自分一人ではないと分かり、安心を得ることができました。
- ◆普段の自分を振り返ることができました。自分がどんなママになりたい？子どもの自立は？今日教えていただいたことを実践していきたいです。
- ◆「気づき」ができました。子どもを育てることが楽しくなるように日々活かしていきたいと思います。
- ◆自分が変わる、子どもの気持ちを尊重していくことをずっと続けていきたい。自立した子どもになってほしいという気持ちより鮮明に自分の中で分かりました。とにかく、聞いて、気持ちに寄り添い、子育てを楽しんでいきたいと思います。
- ◆自分を見直す機会が持て良かった。皆同じ子育てをしているのが分かり、自分だけ苦しんでいるんじゃないと安心した。



最後のティータイムでは、日頃の子育て等について話が盛り上がりしました。高野さんからの、「毎日が試行錯誤、完璧は求めず、できるところを認め、自分にも子どもにも〇をつけましょう。失敗ということはない、うまくできなかったことは次につながります。自分はどうか、常に問いかけ、ぶれないことが大切。」というアドバイスが心に沁みました。



がんばる地域応援プロジェクト（地域自治組織活性化事業）

地域の課題解決、地域の特性を生かした住民相互の交流、他団体・市民などとの連携、地域の活力を生み出す活動に取り組む事業などに、事業経費の3分の2相当（上限10万円、事業経費が7万円以下の場合は全額助成、継続事業の場合は初年度助成金の2分の1）を助成します。



昨年7月10日に開かれた選考委員会



今年2月6日に開かれた発表会

【助成対象】

町会・自治会、管理組合、商店会などの地域自治組織

【受付期間】

7月1日（金）まで

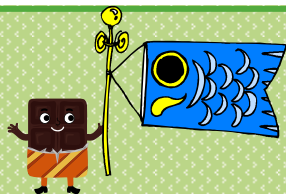
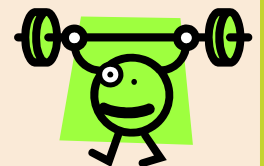
【受付場所】

所定の申請書類をコミュニティ文化課（第二庁舎2階）へ

【主催】

三鷹市

※7月中旬にヒアリング形式の審査会（事業概要の紹介と質疑）を開催します。



おやこでよって

チョコっとあっぷる♪む



Support programs for child

※時間はいずれも10:30～12:00

	月日	テーマ・内容	参加費	担当
①	5月9日(月)	子育てを楽しむために ～子育てコンビニメンバーとお茶会しましょう～	300円 (手作りお菓子付)	NPO法人 子育てコンビニ
②	5月12日(木)	自分が好きな子に育てるコーチング♪ ～会話のコツをゲット！～	1,000円	コミュニケーション・ ファーム
③	5月14日(土)	スリングの選び方・使い方 ～赤ちゃんスヤスヤ、ママはにっこり～	1,500円	はっぴいまむず
④	5月16日(月)	ママの手仕事「羊毛フェルト」 ～おとぎばなしのはじまり～	1,500円 (手作りお菓子付)	NPO法人 子育てコンビニ
⑤	5月19日(木)	ベビーマッサージで親子のふれあい♪ ～赤ちゃん楽しくコミュニケーションしましょう～	1,800円 (オイル代・防水シート・ 手作りお菓子付)	NPO法人 子育てコンビニ
⑥	5月23日(月)	産前・産後の骨盤ケア ～知って整え、お産も産後も安心～	2,000円 (さらし付)	はっぴいまむず (助産師・整体師) 谷 京子
⑦	5月26日(木)	ベビーサイン ～赤ちゃんとおてででお話ししましょ♪～	1,500円	Mama & Baby
⑧	5月30日(月)	ヨガママ(ハイハイ前) ～ママのためのヨガで骨盤整えリフレッシュ～	1,500円	花莉屋

【定員】 10組(ただし⑧は6組、⑨は8組)

【対象】 おおむね0～3歳のお子さんを持つ親子
及び妊娠中のお母さん

【会場・申込み・問合せ】 三鷹市市民協働センター

☆先着順

☆全日：保育ありません。

☆お車でのご来場はご遠慮
ください。



★お持ち物など詳しい内容のお問い合わせ・お申込みは当センターへ★



新事務局長
清水利昭さん

はじめまして。4月1日付けで三鷹市市民協働センター事務局長に就任いたしました清水利昭（しみず としあき）と申します。どうぞ、よろしくお願いいたします。

三鷹市に入庁以来、図書館、企画経営室、職員課、コミュニティ文化課で仕事をし、今回で5つ目の職場ということになります。この間、たくさんの市民の皆様と出会い、その時々課題について一緒に議論させていただいたり、お力添えをいただいて事業を協働で実施したりと、本当に多くの方々に支えられ、助けられ、市の職員として育てていただいて今日に至っております。紙面ではございますが、ここに改めまして厚く御礼を申し上げます。

当市民協働センターは、「つなぐ（協働）」、「ささえる（支援）」、「つむぎだす（参画）」という3つの視点から市民の皆様とともに、三鷹市政の基本である「参加と協働」を推進していくための施設です。市民の皆様にとって、素晴らしい出会いの場となり、自己実現の途への足掛かりとなり、生活を取りまく諸課題を解決するための糸口を見付け出す場となることができますよう、事務局職員一丸となって職務に励んでまいります。どうぞ今後とも、市民の皆様、センターご利用者の皆様には、格段のご理解とご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。



前事務局長
井上 仁さん

このたび、4月1日付けで三鷹市企画部秘書広報課に異動することになりました。

1年3カ月という短い期間ではありましたが、NPO法人みたか市民協働ネットワーク（三鷹市市民協働センター）でお世話になりました。

市民の皆様方との「協働」の最前線で仕事をして、改めて、その大切さと難しさを感じました。

今後も、「協働」の場として三鷹市市民協働センターをよろしくお願いいたします。

皆様、どうもありがとうございました。

【ご来館のみなさまへのお願い】

Request to all of visits

このたびの東日本大震災で被害に遭われたみなさまには、心よりお見舞い申し上げます。

ご来館のみなさまには、下記の点についてお願い申し上げます。

- * 東日本大震災にともなう電力不足に対する節電に協力するため、ただいま、廊下照明などの電源を落とし、節電運営をしています。足元にご注意ください。
- * 強い地震がありました時には、蛍光灯の下などは避け、机の下に入るなどして、身の安全を確保してください。
- * 強い地震がありました時には、外に避難していただくこともございますので、ご了承ください。（職員が誘導させていただきますので、どうぞご安心ください。）
- * ご利用の途中でも、万一停電、地震の際には、安全確保のため、ご利用の中止をお願いする場合がございますので、ご了承ください。

■町会・自治会へ ニュースレターを配付させていただきます

協働センターニュースレターは町会・自治会など地域自治組織に無料で配付させていただいております。組織単位でご連絡いただければお届けさせていただきます。町会・自治会の皆様、ぜひご検討ください。

Editor's note.

編集後記: 地震から1カ月以上経ちますが、あの「未曾有」の意味を改めて感じるひと月でした。それでも自然は泰然自若とし、桜の季節を通り過ぎ、新緑の季節を迎えようとしています。季節すら楽しむことに罪悪感を抱く人々も多くいらっしゃいますが、やはり自然の摂理としては、いつもなら希望がふれるであろうこの時期に、被災地を思いやりながらも湧き上がる感情に正直に生きていく方がいいのでは、などと考えたりする今日この頃です。

ニュースレター配布場所

るま・ぱぐーす、一圓(ラーメン店)、グラナダ(レストラン)、きものサロンひさみね、ハローワーク三鷹、各コミュニティ・センター、各市政窓口、各図書館、その他市の公共施設、近隣市区の市民活動支援センター

発行日: 平成23年5月1日

発行: 三鷹市市民協働センター

(特定非営利活動法人みたか市民協働ネットワーク)

〒181-0013 東京都三鷹市下連雀4-17-23

TEL 0422-46-0048 FAX 0422-46-0148

Eメール: kyoudou@collabo-mitaka.jp

ホームページ: <http://www.collabo-mitaka.jp>

開館時間: 9:00am-9:30pm

受付時間: 9:00am-9:00pm

休館日: 火曜日(祝祭日は開館し、直近の平日を休館とします。)