

ライフプラン情報

Life Plan

2018
4月号

vol.89

「ライフプラン情報」では、生活設計を考えるうえで必要な3K
〔健康(K)〕〔経済・家計(K)〕〔いきがい・心(K)〕についての
有益な情報を提供していきます。

新しい生き方みつけないか？

私の金言

「足許を掘れ、そこに泉が湧く」
「即今今」

門前 喜康(もんぜん よしやす) 氏

NPO法人ウイズアス副理事長
一般社団法人プランニングビューロー
ココベリ総合プロデューサー、
(元サンテレビジョン取締役)



表紙のひと

門前 喜康 氏

いきいきと輝くひと

vol.24 門前 喜康 氏

いきいき仕事セミナー

亀崎 直樹 氏

アドラー心理学特集

アドラー心理学から学ぶ、幸せになる心のもちかた
川原 啓治 氏

参加者・受講生募集

- ・神戸市勤労会館 資格取得支援講座
- ・ファイナンシャルプランニング・FP技能士3級 受験対策講座
- ・宅地建物取引士(宅建)受験対策 入門講座
- ・社会貢献塾2018 ~第7期~
社会を元気にする活動をあなたも始めてみませんか

編集後記

いきいきと輝く人 vol.24

関西でお馴染みの地元密着テレビ「サンテレビジョン」で、長年報道制作に携わり地域を盛り上げて来られた門前喜康さん。川柳人としてもご活躍され、現在は福祉の事業に邁進されている門前さんの、これまでの歩みや今後の展望についてお話を伺いました。

NPO法人ウィズアス副理事長
一般社団法人プランニングビューロー
ココヘリ総合プロデューサー
(元サンテレビジョン取締役) **門前 喜康氏**



PROFILE

【門前 喜康】 Monzen Yoshiyasu
昭和27年 神戸市生まれ
昭和51年 株式会社 サンテレビジョン入社。制作部でディレクター・プロデューサー、報道部で記者・デスクに従事。
平成7年 阪神・淡路大震災を機に、川柳作家・エッセイスト、故・時実新子氏に師事、川柳を始める。
報道部長、報道制作局長等を経て平成23年 サンテレビジョン取締役就任。株式会社 サン神戸映画社 代表取締役社長を経て、平成29年 NPO法人 ウィズアス副理事長 現在に至る。

「神戸芸術文化会議」常任委員
「現代川柳研究会」会員

芝居を通し、プロデュースの楽しさを知る

1952年に兵庫区で生まれました。幼稚園ではなかなか皆と一緒にごはんを食べられずしょっちゅう園長室で食べているような子どもでした(笑) 中学・高校では brass band 部に所属し、打楽器や指揮をしていました。ブラバンに熱中する日々でしたが、高校生のときに校内民主化を求める芝居をする機会があったんです。台本を書いたりプロデュースする側なのですが、そこで演劇に目覚めました。芝居でタバコを吸うシーンを演じるために模造紙を丸めたものに火を点けようということになりました。知恵を絞って工夫し、そこまでは良かったのですが、吸った同級生が後から喉が痛いと言いだして、外科の校医のところへ連れて行きすぐに診てもらったのですが、先生にはひどく怒られました(笑)。その待合室にあった月刊誌に大阪芸大の案内があり、その中に演劇専攻があるのを見つけました。こんな出会いがあり、後に大阪芸大を受験、入学することになりました。父親は、内心は他の勉強をして欲しかったんだと思いますが、自分の戦争体験から「自分の好きなことをやれ」と後押ししてくれました。



引っ込み思案だった幼少期

サンテレビへの就職を目指したきっかけ



「演劇成年」だった大学生時代

大学では、「農村舞台と播州歌舞伎」というテーマで卒論を書きました。播州歌舞伎の一座に付いて兵庫県内外を巡りました。それまでは淡路と言えば洲本だけとか、姫路城だとか城崎温泉だとか定番の観光地しか行ったことがなかったので、各地を回って兵庫県の多様性にびっくりしまして、自分が「兵庫県出身やと言いながら、兵庫県のこと全然知らんぞ!」と。その土地土地の情緒に触れ、方言があり…多感な年頃でしたので、「これは面白い!」と思いました。そこから、「地元に関わる仕事が出来ないか」と考えるようになり、それならメディアだと思いました。新聞・テレビ・ラジオ…私はもともとブラバンや芝居をやってきたので、そういうものと掛け算したらテレビだったんです。これがサンテレビに入りたいと思ったきっかけです。

震災当時

1995年1月17日、阪神淡路大震災が起きました。当時私は報道部で記者をしていました。震災当日、西区の家から会社のあるポートアイランドまで向かいました。被災している神戸大橋の手前で周りからの制止もあったのですが、強行突破してポートアイランドに入りました。会社へ到着すると、社屋も被害を受け、カメラは損傷しスタジオセットも使えず、スプリンク

ラーが壊れ一部では天井から水が漏れている状況でした。報道部のメンバーも30人程いるうち朝出社できたのは5人程でした。その後少しずつ人も増え、なんとか放送できないかとそれぞれ動き出すのですが、カメラマンは取材に出て行ったまま帰ってこれないし映像も何もなく、とうてい放送ができる状況ではありませんでした。その時たまたま私が電子手帳を持っているのに気が付き、そこに記録されている過去に取材等で知り合った方々の連絡先へ片っ端から電話をつなぎ、「何が周りに見えますか?」「火が出てます」というような感じで周辺をレポートしてもらいました。原始的ですが「点と点を結べば線になる」という想いで、その後何とか入社してきたスタッフにも出勤途中の街の様子をレポートしてもらい放送を続けました。震災直後は必死になってやっていたので何日たったのか分らなかった程ですね。ほとんど寝ていませんでした。



社員すべてがリポーター

川柳との出会い

阪神淡路大震災を経験した方は皆そうだと思いますが、その後の仕事観、人生観が大きく変わりました。そして私は震災を機に、川柳を始めました。震災からしばらくした頃、川柳作家でエッセイストの故・時実新子先生が週刊誌上で、震災をテーマにした川柳を募集していました。そ

の時に詠んだ句が百句の中に選ばれ、それから川柳を始めることになりました。今思うと、あの当時はハイになっていて仕事をしたのだと思います。近くでたくさんの方が亡くなっている。その中で私は生きています。もう平常心でいられなかったです。仕事柄文章はよく書いていましたが、自分の事を書くとか自分の感情を表現することとは、ほとんど無かったです。阪神・淡路大震災を経験して、自分が生きている実感が欲しかった。入選した句は「冬の雲仮設の窓にチマチョゴリ。冬の色味のないコバルトグレーの悲しい空の中に、チマチョゴリの鮮やかな色が強烈ですね。日本人だけじゃなくて色んな人たちが被災したという意味合いです。川柳はそれから23年間ずっと続けることになります。

1. 17のつどい

「1.17のつどい」は、98年の一回目は旧吾妻小学校で開催、翌年からは東遊園地に移りました。99年からは、つどいの取材に全国からメディアがきて、中継車をどこに置くかとかどっちからどう撮るかとかという取りまとめをサンテレビが行っていました。

震災当時あそこで頑張った仲間、関わった方々とは今も「戦友」のような絆があります。だから今も「1.17のつどい」に行けば同窓会みたいな感じで、当時を思い出します。ボランティアの方、行政の方、被災者、色んな形で震災に関わった人たちのね。



空から見た 1.17のつどい

サンテレビのマスコットイメージ!?

私をモデルにしているという事はないでしょう、ギャラももらってないですし…(笑)。

私は「おっ!サンテレビ」のキャラクターを最初見たときに、「オッサンって…なんか嫌やなあ」と思ったんです。でもある夏、電車の中で私が「おっ!サン」のうちわを持っていたら、前に座っていた子どもの兄弟が、「あっ、おっ!サンテレビや!お母ちゃんあれ欲しい!」と言うんです。うちわをあげたら、やったー!と喜んでくれました。「あれ?」とすごく不思議で…。オッサンが定着してからは、色んな方から「門前さんをモデルにしてるんですよね?」と言われるんですよ。今となれば光栄なことです(笑)。

去年、会社で送別会をしてくれた時も、部下が挨拶で「門前さんは卒業されますけど、おっ!サンがずっとおりますから」と言ってくれました(笑)



「おっ!サンテレビ」のモデル!?

障がい者支援のNPO法人で働く理由

鞍本理事長(NPO法人ウィズアス理事長)との出会いが、私がここへ来ることになった大きな理由です。私がサンテレビで入社間もない40年前程、制作の現場にいた頃、鞍本理事長は舞台の照明をされて

いて一緒に仕事をしていました。その後私が報道部へ異動してからはずっと離れていたのですが、23年前の大震災報道取材で障がい者の方の避難所となっていた養護学校へ行ったんです。そこで責任者として出てこられたのが鞍本さんでした。それが二度目の出会いで、それからずっとのお付き合いです。最初は「取材する側される側」という関係だったのですが、だんだん色んな話をしているうちに共感することがとても多く、私もボランティアとして関わるようになりました。

私は、もともと障がい者問題を取材テーマのひとつの柱としていました。震災報道を続けるうちに障がい者が抱えている問題というのは、健常者が災害のときに抱える問題と同じということが多くあることが解りました。バリアフリーという考え方があります。それはそれで大切なテーマですが、「すべてバリアフリーじゃないといけないのか」と言ったらそうでもない。そりゃスロープがあった方がいい、しかし階段が少々あっても皆でひよっと車いすを持ち上げられる事が、社会にとって大切な事なんじゃないかと思うんです。震災はそういうことも教えてくれました。

改めて命の大切さを実感する日々

この仕事をさせてもらって、改めてもう一度「今ある命」をどれだけ大事にできるかを思います。

だれも皆、今外へ出て車とぶつかったら障がい者になるかもしれないのです。病気で脳の血管が切れたら車いすに乗るんです。だけど皆そうは思っていない。それを今思うことで社会が変わっていくと思うのです。誰もが共に生きられる社会、「インクルーシブな社会」という考え。

そんな社会づくりにどうアプローチできるかを今考えています。

カメ研究者が経験した抱腹絶倒!! 勇気を持てば面白い!

岡山理科大学生物地球学部教授
神戸市立須磨海浜水族園学術研究統括 亀崎 直樹 氏



ウミガメ博士の“行動力”と“座右の銘”を参考に 自分なりの価値観を見つけてみよう!

幼少期の頃から各地で過ごす

生まれてから3歳か4歳まで、愛知県豊橋市。幼少期は大阪堺市。父が銀行員のため転勤も多く、中学までは九州の大分県。高校までは大阪の枚方市。大学は南の方を好み、鹿児島大学水産学部に進学。水族館に就職したいと思っていたところ、愛知県名古屋にある鉄道会社・名鉄電車で就職。駅員や車掌を経て、知多半島の美浜町に転勤。いよいよ水族館を造るぞ!こうしてイルカと戯れる日々を3年間ほど。よく働いたご褒美に「いい所に行かしたるわっ。」行った所が八重山諸島。石垣島の南にある黒島のつづれかけの研究所です。

女房を連れて4年間暮らしました。給料は銀行振込。しかし、この島は銀行がありません。店も少なく、お金を全然使わないのでお金が貯まります。その頃、まともにカメの研究をしていたので、大学に行こうかなと女房に言えば、彼女も「ええんじやない。」と快諾。本社に戻れという話もありましたが、会社をぱっと辞めて京都大学大学院へ。

大学では、12年間カメの研究をしていました。蓄財したお金は、大学に行くごとにどんどん減ります。その時、予備校で講師を週3日、10数年働いていました。そうこうするうちに今度は、東大の客員教授に迎えられる。「京都大学で博士号取って東京大学で先生されて、とても賢いですね。」と言われますが、それは大きな間違い。東大、京大行ったからって賢いわけではありません。なぜか。ウミガメの研究をさせてくれる大学は京大しかありません。本当は、京大にもありませんでしたが、カエルの先生が「教えたるわい。」ってことで、私の博士号はカエルの先生のおかげです。

東京大学へは、カメの研究をしたいという学生もいるからということとで教えに行きました。何も私が賢いからではなく、この二つの大学は、研究に理解があるんです。

そして次は4年間、神戸で神戸市立須磨海浜水族園の園長をやっていました。現在は、岡山理科大学にいます。

カメのコトなら世界各地へ

私はカメの研究・調査で世界各国に行きました。



この地図は、私がカメで行った世界各地です。

絶対南極には行きません。北欧には緑がない。カナダにも行ったことはありません。世界各地を巡り、生き方としても常に教育者としていつも学生に言っている座右の銘を今までの体験談をまじえてご紹介いたします。

亀崎 直樹 氏 プロフィール

1956年生まれ。20代の頃、沖縄の離島で生活をしながらウミガメの研究。30代で京都大学大学院に入り、研究もするがNPO法人日本ウミガメ協議会を設立。40代に東京大学大学院で客員教授を務め、その後、神戸市立須磨海浜水族園園長などを歴任。2014年より岡山理科大学生物地球学部教授となる。専門は海洋生物学・爬虫類学。最近では淡水ガメの研究を行っている。主著に「イルカとウミガメ」(岩波書店)、「現代を生きるための生物学の基礎」(化学同人)、「ウミガメの自然史」(東大出版会)など。

<亀崎の座右の銘>

1. 努力よりは勇気。
2. どの階層の価値観で動くか?
3. 人生の目標は求めない。
4. 人気のない、目立たない方向を目指す。

1. 努力よりは勇気。

- ① 努力は通常報われないことが多い。
- ② 努力しなければいけないと考えると辛い。
- ③ どんなに努力しても100%が105%になるぐらい。
- ④ 勇気だったら0が100になる。

実際にどんなところで私は勇気を持ったか。

南アフリカでの出来事。後方に網が付いた船に乗った時のこと。沖に出ると、おじさんが魚の飼料をまきはじめ、サメ寄せをします。檻があり、そこに入って運試し。日本人は一人もいません。私は勇気をもって「入ろうやないか!」と。勇気のない女房は入りませんでしたけど。とりあえず、檻に入っているから安全であると思う勇気、このようなことを経験していくと、どんなことでも動じません。

例えば、いろんなところで砂浜のウミガメの調査をします。現地では、色んな船があります。



8時間かけて、遠い島まで行きます。私の基準は、100回やって1回死ぬようなことはやめておこう、と。千回に1回やったらまあ、いいやろうというのが持論。

いまだに忘れません!船名は、ビンタンアラーム号。インドネシアの船で、日当で雇いました。すると、20人ぐらい乗船してきます。

「何でついてくるの?」と聞けば、この人は船を動かせる、この人は星を見て方向がわかる、この人はロープをつなぐのが上手、この人は機械が壊れても直せる、この人は料理が得意、この人は料理が得意な人の奥さん!訳が分からん話に。20人雇って欲しいと。もうなすがまま、なされるがまま!にする方がよいと。全員、「雇ったろやないか。」と。楽しいです。お金が無くなるんじゃないかと心配になるかもしれ

ませんが、当時は賃金も安く、ついてきてくれるので、まあ、いいかなと。これも勇気です。

2. どの階層の価値観で動くか?

私が考えるのは、私の脳が頭についているから私なので、脳がなければ、一体何なのか?という単純な動く体です。実は、どんな生物にもいろんな自分がいます。私の心臓も私。

もっと小さく見ていくと細胞も私。さらに小さなところを見て、遺伝子も私の全ての情報を持ち、これも私。体以外では家族も私なんです。脳は別々についていますが、ひとつの単位なんです。それをもっと大きく見ていくと自然や日本、地球も私なんです。要は、いろんな自分がいることを理解しなければいけません。

例えば、『ハエとキンチョールを巡る夫婦喧嘩』という話をします。結婚した当時、水族館勤務の若手であった私は、毎日魚を捌いていたので臭くなり、頭の周りがハエだらけ。新居に帰ると女房が、キンチョールをハエに私めがけて噴射させます。私にかかるから当然、怒ります。「キンチョール、かけるんじやねえ!」「あなたがハエを連れてくるから悪いんでしょ!」夫婦喧嘩が勃発。どっちが勝ったと思いますか。こういう問題は解決しません。これは私と女房の喧嘩ではないのです。哲学的でしょ。嫌がっているのは、私の細胞や遺伝子。生物学を学んでいるので、キンチョールがかかって細胞の苦しみ方や、遺伝子がひん曲がっている様子が想像できるのです。でも嫌がっている細胞も私です。これは何の戦いかというと、細胞と個体の戦い。キンチョールをかける彼女が正しいと思うかもしれませんが、それは細胞という自分を理解していないから。生物学を学ぶことは、こういう階層を理解するということなんだという話でした。

3. 人生の目標は求めない。

日本の国と教育の話を考えてみましょう。

予備校では一番難しいクラスを教えていました。皆、ほぼ偏差値70以上の学生です。ここで何学部を志望しているの、と聞くと、ほとんどが医学部。一番できる若者集団の80%が医者になりたいという。こんな日本でいいと思いますか?一番できる学生の8割が医者になってどうするのか。医者の8割~9割は、病人・けが人の治療。それはそれで尊いのですが、必ずしも頭が未来や様々な自分に向いていないように思います。つまり、私という発想が個体という自分しかない。例えば、日本人という自分やヒトという自分をみているならば、医者だけがそんなに魅力のある仕事ではない。親も個体の価値観しかないから、息子を医者にして、社会的なステータスを上げて、さらに自分の面倒を見させようとか、そのような個体中心の発想をするからです。日本を維持していかなければならない科学技術などは、残った若者で担わなければいけないのです。これが日本の状態であれば少し寂しいですね。

よく、将来のため目標を決めなさいというでしょ。人生の分かれ道の時、いいなと思うことに喰らいついてあみだくじのように人生は決まっています。なぜ、目標を持つというんでしょう。普通に勉強をして自分の入れる大学を探して進学できれば、もっと心が安らかになれるし、的確な人生があると思います。

4. 人気のない、目立たない方向を目指す。

人気のあるところは、しんどいという話。

私は、30年~35年前にウミガメに興味を持ちました。

その頃、遺伝子で生物を研究するのが流行でした。みんなが遺伝子に注目していました。そんな中、私はカメの頭蓋骨の形態を研究テーマにし、ウミガメの頭を集めるようになります。日本全国、カメの死骸があると聞けば、飛んで行き頭蓋骨を集めていました。私はウミガメの頭蓋骨を300個ほど集めました。絶対、世界一だと思っていたが、世の中にはすごい人がいて、1200個ぐらい持っている人がいました。アメリカ人のピーター・プリチャードです。ウミガメの頭蓋骨を研究しているのは、私とピーター・プリチャードとあと数人ぐらいしかいませんでした。論文を書いた段階で世界のベスト3になれるわけ



です。カメのシンポジウムが開催されれば、カメの形、形態学(モルフォロジー)で話ができる研究者は少ないので、英語が下手でも国際会議などに多々、呼ばれるようになります。

人気のない、目立たない方向を目指せば、いろんなチャンスも生まれます。

タイマイをめぐる国際問題 タイマイというウミガメの話

タイマイは、鱉甲(べっこう)の材料になるカメです。

日本は、世界中から輸入するので世界のタイマイが減ったのは、日本のせいだと世界中で言われていました。工芸材料として知られている鱉甲は、熱を加えると曲がります。しかも熱を加えて、接着していくとどんどん大きくなる。これをうまい具合に加工すると、模様が出て美しくなります。器用な日本人がどんどん技術を向上させ、高度な加工技術に磨きをかけていました。

ある時、鱉甲産業が危ないと、通商産業省(現・経済産業省)から相談がありました。長崎の鱉甲細工の職人さんのところへも行きました。長崎で原爆の被害にあわれ、足の悪い方もおられました。長崎県は鱉甲細工の技術の獲得を薦め、生活の自立を促してきたのだそうです。

しかし、ワシントン条約というのがあって、絶滅危惧種など貴重な生物の輸出入を禁止しています。タイマイもその対象のひとつです。日本はタイマイの甲羅(べっ甲)を世界のいろんなところから輸入していたので、タイマイの減少の原因とされました。

インドネシアでの保護活動のため調査をすると、ウミガメの卵はオオトカゲに食べられ、貴重なタンパク源として人間も卵を食べていました。このオオトカゲ捕獲には、ひと騒動ありました。

また、モルジブでもタイマイが減っていました。1998年に高水温による珊瑚の白化。サンゴが死にます。そしたら、どんどんタイマイの成長が悪くなったのです。タイマイが減ったのはもしかしたら日本だけのせいではなく、サンゴが死んで減ったからではないのかと、調査に乗り出しました。調べていくと、場所によって養えるタイマイの大きさが違うことがわかりました。モルジブは大きくて50cm、八重山諸島・沖縄40cmで小ぶり。インドネシアはもっと小さく20cmぐらい。エサが豊富であれば大きなタイマイも養えるが、エサが少なければ小さなタイマイしか養えません。1994年のモルジブの調査時にはきれいなサンゴがありましたが、2000年頃には、全然サンゴがありませんでした。タイマイは岩の隙間に生息している海綿、スポンジのような動物を食べます。サンゴが死ぬとサンゴの隙間が埋まる、エサの海綿が減少する、するとタイマイの成長が低下し、減少する、というタイマイ減少の原因を考え、論文を投稿しました。しかし、外国の研究者には中々認められず、残念ながら論文は眠ったままです。



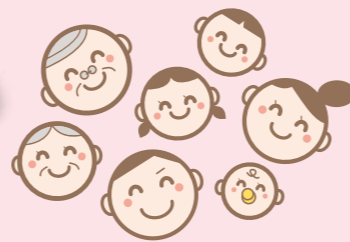
←1994年



2000年の同海域→

最後に強く願うのは、生き方をどの階層の価値観で動くかということです。タイマイの保護もその一つです。みなさんも自分なりに、今一度、確認してみたいかがでしょうか。

アドラー心理学から学ぶ、 幸せになる心のもちかた



自己啓発の父とも言われ、
幸せになるための具体的な方法を説いた
アルフレッド・アドラーの心理学を
分かりやすくお話しします。
アドラー心理学は、日常生活で実際に行うことにより、
現実に幸せな人生をつくりだすもので、
多くの人に役立ってきました。

日本アドラー心理学会正会員
コーチングオフィスWith 代表
兵庫勤労市民センター
「人間関係が好転するアドラー心理学」講座 講師

川原 啓治



1975年神戸大学法学部を卒業。神戸市役所を
定年退職後、行政書士開業。
2014年9月より各地方で講演活動を開始。延べ
受講者数2,200人。
コーチングを取入れた受講者が楽しみながら
学べる独自のセミナーを開発。
「幸せになる心のもちかたを多くの人に広める」ことを自分の使命とし、アド
ラー心理学、コミュニケーションなどについて、兵庫勤労市民センター、NHK
文化センター神戸教室、明石市高齢者大学などで講座を担当するほか、神
戸市の外郭団体、兵庫県薬剤師会、労働組合などで研修を行っている。

アドラー心理学の4つの特徴

アドラー心理学の特徴的な考え方をあげてみます。

1

**自分の人生は
自分で決めることができる。
(自己決定性)**

どんなときにも、自分がどうする
かを決めることができるのは、自
分自身です。今まででもそうしてき
たし、これからもそうです。

2

**すべての行動には、
目的がある。
(目的論)**

「〇〇だから□□できない」、ではな
く、「□□したくないから、〇〇を言
い訳として選んだ」のです。原因を
探るよりも、どうすれば□□できる
ようになるか取り組んでみましょう。

3

**誰もが、自分流の
主観的な意味づけをしている。
(認知論)**

私たちは誰もが自分の価値観(何に
価値があるのかという考え方)を通
してものごとを見ています。そして、
他の人が自分と違う価値観をもっ
ていることを忘れがちになります。

4

**すべての悩みは
対人関係の悩みである。
(対人関係論)**

人間のあらゆる悩みは、人との関係から
起こっている、という考え方です。例え
ば、成績が悪いという悩みは、成績その
ものではなく、自分に価値がないと相手
に思われることを恐れる悩みなのです。

良い人間関係ができる8つの心の状態

アドラーは、対人関係は、「縦」ではなく「横」の関係にあると
き、つまり人と人は対等であると思えるときに良い人間関係
ができると考えました。

次にあげたのは、良い人間関係ができる心の状態です。あな
たは、いくつあてはまるでしょうか?チェックを入れてみましょ
う。5つ以上あれば、アドラー的な考え方ができているかもしれ
ません。

尊敬

相手を見て行いを変えるのではなく、無
条件に相手を尊び、礼を尽くす。

(チェック)

信頼

相手の能力を疑うのではなく、相手を信
じ、相手には能力があると思ひ接する。

協力

勝手に相手の人生に口や手を出すこと
はしないが、頼まれれば、できるかぎり
助ける。

共感

相手の置かれている状況、考え方、関心
などに、対等の人間として関心を持つ。

話し合い

相手の気持ちを分かったつもりになら
ず、冷静に話し合っ、お互いに納得で
きるように努める。

平等

互いの違いを無視せず、それぞれの個
性を認め、できるかぎり相手の自由を認
める。

寛容

自分の善悪基準を押しつけず、自分の価
値観は絶対的なものではないことを知
り、他者をそれで測らない。

主張的

感情的に主張するというをせず、相
手に配慮しながら主張すべきことは冷
静に伝える。

勇気づけ

これらの理論をもとにし、人生で出会う様々な対人関係で
の課題に立ち向かう力を与える「勇気づけ」という方法を使いま
す。

勇気づけとは、「ほめる」こととは異なるものです。「ほめる」
ことは、こちらが思う方へ相手を誘導する目的でつかわれるこ
とがあります。そうではなく、相手が自立して課題に立ち向か
う勇気をもてるようになることを目的とするもので、「感謝を
伝える」「認める」などにより、相手の自己肯定感を高めるこ
とです。

課題の分離

そして、特に私たち日本人にとって気持ちが楽になる考え
方が、「課題の分離」というものです。

課題の分離についてのアドラーの言葉を紹介しましょう。

相手の機嫌が悪いときに、責任を感じてはいけない。
不機嫌でいるか上機嫌でいるかは、相手の課題。
その課題を勝手に背負うから苦しいのだ。

相手の機嫌は相手が決めるものです。他の人はどうする
こともできません。私たちにできることは自分の気持ちをどう
するかです。

それぞれの課題は、それぞれが取り組むべきことです。他
人の気持ちをどうしようとするのは、他人の課題に土足
で踏みこむことだ、という言い方がされることがあります。

もつれた相手との関係については、自分と相手の課題を整
理し区分したあとで、相手の課題に協力しましょう、という考え
方です。

アドラー心理学は繰り返し練習することで身につくもの

ただ、頭で分かっただけでは十分ではありません。

実際に行うことで身につけることができます。

自転車も乗り方を知っただけはダメで、何度も練習をする
うちに、フット乗れるようになりますね。それと同じことなの
です。

自分が対人関係で悩んだとき、ここに書かれたことがらを
自分の行いにあてはめて考えては行く、ということを繰り返
していくと、自分が変わったことに気づく日がきっと来ます。応
援しています。



アドラー 10の標語(オリジナル)

- ほめず、叱らず、勇気づけ
- 相手を変えず 自分が変わる 自分が変われば相手
が変わる
- 承認が自己肯定感を高める
- 誰もが色つきの価値観メガネをかけている
- すべて自分が決めている
- 相手の課題は相手が決める 人の課題を勝手に背負
わない
- あなたのために相手がいるわけではない 相手のため
に自分がいるわけでもない
- タテの関係は不幸のもと ヨコの関係は幸せのもと
- 幸せになる近道 それは人に貢献すること
- 相手を支配しようとするな 弱さをよそおうのも支配の
一種である

神戸市勤労会館 資格取得支援講座

受講生募集

ファイナンシャルプランニング・FP技能士3級 受験対策講座

ファイナンシャルプランニング・FP技能士とは、さまざまな金融商品の知識を身に付け、資産のプランニングを行う人生設計のアドバイザーです。ご自身の資産運用に役立つほか、キャリアアップにもつながります。

日時 平成30年5月8日(火)～8月7日(火) いずれも火曜日 18:30～20:30 全14回
定員 35名(先着順)
場所 神戸市勤労会館 4階 403講習室
受講料 20,520円(消費税・テキスト代込)

宅地建物取引士(宅建)受験対策 入門講座

宅地建物の取引の専門家として、相手方に重要事項を説明する国家資格です。初めて宅建の勉強をする方、法律用語などに不慣れで学習に不安を感じる方は、この「入門講座」から学習を始めましょう。また、合格に向けて7月開講の「受験対策短期集中講座」を継続して受講することをお勧めします。

日時 平成30年5月10日(木)～6月14日(木)のうち月・木曜日 18:30～20:30 全10回
定員 25名(先着順)
場所 神戸市勤労会館 4階 404講習室
受講料 17,950円(税込) テキスト代別途必要(2冊分 計5,500円+税)

上記2講座のお問合せ・お申込み先

神戸市勤労会館(神戸市中央区雲井通5-1-2 ☎(078)232-1881 FAX(078)232-1876 第3月曜休)
※4月9日(月) 9:00から窓口または、電話・FAXでお申込みください。

社会貢献塾2018 ～第7期～

受講生募集

社会を元気にする活動をあなたも始めてみませんか

【講座の特徴】

- ① 座学だけでなく、地域活動の現場視察もあります
- ② 地域の活動を紹介する個別相談を行います
- ③ 修了生との交流もあり、講座を通じて楽しい仲間と出会えます



プログラム 5月8日から先着順受付!

		日程	内容
前期 (スタディゼミ)	(全4回)	座学:6月20日・27日、7月4日・11日	社会貢献活動(地縁系活動、多文化共生、居場所づくり)について、現場で精力的に活躍する方々を講師に迎え、座学で学びます。
後期 (スタディゼミ)	(全6回)	ワークショップ:8月1日、9月5日・12日 視察バスツアー:8月22日 地域調査:8月23日～9月3日のうち1日 個別相談:9月4日～11日のうち1日	ワークショップ、視察バスツアー、地域調査、個別相談等を予定しています。現場で活躍している様子を見て、臨場感を味わってみませんか。

※講座時間は13時30分～16時30分を予定しています。(8月1日のみ13時30分～17時30分)
ただし、視察バスツアーは午前集合～夕方解散、地域調査・個別相談は、個人によって時間が変わります。

場所 神戸市勤労会館 4階403講習室(神戸市中央区雲井通5-1-2)他
受講料 10,000円(前期・後期合わせて) ※視察バスツアー 要実費1,000円+昼食代
定員 先着30人
申込方法 電話・FAXで5月8日から先着順受付。FAXの場合は〒住所・名前(ふりがな)・年齢・電話番号及び「社会貢献塾2018申込」と明記のうえ、下記までお送りください。
(公財)神戸いきいき勤労財団 生涯現役支援課
〒651-0096 神戸市中央区雲井通5-3-1 サンパル10階
☎(078)251-5561 FAX(078)252-9448

お申込み・お問合せ先



編集後記

今年の冬は本当に寒かったですね。さあ、暖かい春が来ました!春の優しい陽ざしや、花の香り、爽やかな風を感じると、とても新鮮な気持ちになります。今回の「いきいきと輝く人」で取材をさせていただいた門前さんは、学生時代に兵庫県各地を巡って地元の面白さに気づき、地元に関わる仕事がしたいと思われたそうです。暖かくなり動きやすくなった今、地元の色々な土地を訪れ、新たな魅力を発見してみるのもいいですね!(の)