「男女共同参画の視点に立った地域の課題解決」のためのプログラムデザイン

【事業名】【全3回】男性のための交流分析入門講座 「フレキシブルに毎日を過ごすために」

【趣旨】自己分析・交流分析・ゲーム分析を通しての自己覚醒およびよりよい関係性の築き方の模索、男性対象の固定的役割分業意識の解消、孤独・孤立の防止

課題 ・男性性による生きづらさ、・コミュニケーションへの苦手意識。・ストレスによる心身不調。・コロナウイルス感染対策等による孤独・孤立問題の深刻化への懸念 目的 生きづらさの背景にある社会的・文化的要因を学び、自分らしい生き方、よりよい関係性の築き方等、実践的なスキルを修得する。 対象 自分の生き方や他者とのかかわりを見つめなおしたいと考える男性 10名 連携先 男性の公認心理士かつ臨床心理士で、交流分析に精通した方(交流分析士) 目標 基点・基軸の形成 課題解決 振り返り 男女共同参画推進意識の形成 課題把握・課題共有 課題解決の方策の検討 課題解決のための行動 現状把握 【第2回】 【第1回】 【第3回】 内容 【第1回】 1) 名前だけの自己紹介 1)交流分析=人が互いに話すなど、 1) ゲーム分析 = 一定の結末へと導く、裏面的な交流の分析 一言アンケート 行うことの分析 繰り返し起こり、不幸な結果を招いているゲーム(こじれた交流)に 2) 自己分析=個人のパーソナリティー分析 対人関係において、互いにどの 気づき、そこから脱却する方法を見出し、もっと柔軟に毎日を過ごす 自我の状態を「エゴグラム」によって把握することで、職場での適応 ように交流をしているのかを明 ことを目標とした、実践可能な他者との交流方法を考える。 しにくさや夫婦不和、男女性差による差別意識等、対人関係の問題に らかにし、理解する。 気づき、それに基づいて自己変容のヒントを得る。 2) グループトーク 【第2回】 2) グループトーク グループトーク ※ファシリテーター経験がある職員が入り、批判や批評のない環境下で行うことを ※ファシリテーター経験がある職員が 一言アンケート 確認し、実施する。 入り、批判や批評のない環境下で行 うことを確認し、実施する。 ①自由に話すことを体験する。 本講座を受講して、同じ時間、空間を共有した他者の話をどのように聴く ①自己肯定することを目的に、これ ※申込みの際に、グループトークがあることを伝えておく。 まで頑張ってきたこと、好きなこと、 ようになったかについても、個々に感じ取ってもらいたいことを伝える。 発言の義務は伴わないことを知らせる。 講座参加の動機等を、安心・安全な 【第3回】 環境で話すことを体験する。 グループトーク ②自身の生きづらさからジェンダー 連続講座受講後 ②本講座への参加をともにねぎらい、分かち合う。 について学び、それは個人の困りご アンケート とにとどまるものではないことを知 る。 講義・ワーク 自己紹介 90分 講義・ワーク 80分, グループトーク 30分 方法 10分 グループトーク 30分 アンケート回答 10分 講義・ワーク 110分