

回覧

郷育（さといく）のまち・村上

郷（さと）に育ち・郷（さと）を育て・郷（さと）が育てる

村上市生涯学習推進センター 発行

マナボーテ村上

2020年 8月号

今月号の話題

- ・ともそだち講座
- ・マスクケースづくり
- ・公民館からのお知らせ

ともそだち講座 —親の学びや育ちを応援する家庭教育支援講座—



アサーショントレーニング講座 Part 2

7月24日（金・祝）、村上地区公民館では、前回大変好評だった村上市家庭教育支援チーム村上 ohana ネットの渡辺ひろみ様を講師に再度お迎えし、「アサーショントレーニング講座 Part2」を開催しました。

「アサーション」とは、自分も相手も両者の思いを大切にできる自己表現の技法のことです。この講座では、家族・学校・職場などでの人間関係を和らげ、自分も相手も大切にするというコミュニケーション技術を学んでいただきました。

アサーションの基本は自分を大切にすること。自分と丁寧に向き合い、自分の中にある感情（本音）を見つめることが、相手の本音を理解し受け入れることにつながり、お互いにストレス

の少ないやり取りが可能となります。

また、保護者のアサーションを大切にしたい関わりによって育てられた子どもは、より良いコミュニケーションを行うことが可能になり、保護者とのより良い関係が生まれるとのことでした。

受講者からは、「自分と向き合う良い機会になりました。具体的な話し方のスキルを学ぶことができたので相手の気持ちにも配慮した対応ができるよう実践していきたいと思います」などの感想が寄せられました。

村上地区公民館では、今後も親の学びや育ちを応援する家庭教育支援の講座を開催していきたいと考えています。



お悩み解決!! 10分でできる簡単マスクケースづくり

村上地区公民館では、7月17日(金)～27日(月)にかけて「お気軽ミニ講座 マスクケースづくり」を開催しました。マスクをつけることが日常となった今、食事の時や、水分補給の時、マスクはどこに置いていますか? マスクケースは、マスクを衛生的に使うために、クリアファイルで簡単に作れる入れ物です。

参加された方からは、「簡単にできた。家族や友人にもプレゼントしたい」、「かわいいマスクケースができて嬉しい。友達にも作り方を教えたい」など感想が寄せられました。

新型コロナウイルス感染症対策の一つとしても公民館講座を通じて「新しい生活様式」を学んでいただけたらと思っています。



使用中の
マスクを置きます

未使用の
予備マスク入れ



公民館からのお知らせ

『新しい生活様式』を実践しましょう

新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため施設利用を休止しておりましたが、利用を再開しました。ご利用の際には、「人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空ける」「会話をする際は、可能な限り正面を避ける」「症状がなくてもマスクを着用する」など『新しい生活様式』を取り入れた集団感染予防策に、みなさまのご理解・ご協力をお願いいたします。



【自宅で学べる情報コンテンツを紹介します】

◆「むらかみ体操」

自宅でもできる運動で、生活リズムを整え、からだを守りましょう! ホームページをご覧ください。山北、朝日、神林の地域は告知端末でもご覧になることができます。

◆「子供の学び応援サイト」(文部科学省)

学習支援コンテンツを集めた「子供の学び応援サイト」を開設しています。自宅学習に利用できる無償教材や動画などが紹介され、「小学校」「中学校」「高等学校」などの希望のメニューを選ぶことができます。



◆リカレント講座シリーズ

「しごと力向上ライブラリ」

民設民営のデジタル公民館「霞が関ナレッジスクエア(KK2)」では、社会や地域で活躍するために必要な知識やスキルである「しごと力」を学べる講座をたくさん公開しています。



『短歌』

文芸むらかみ第10号より

たもはたも

ひともけものも

くさもきも

よろづおしなべ

雨ふりしきる

平田昭

各公民館で頒布中

広報紙「マナボーテ村上」の問合せ先 村上市教育委員会 中央公民館(生涯学習課内)

TEL: 53-2446 FAX: 53-2977 e-mail: manabi@city.murakami.lg.jp