

- 第1回 大河ドラマ「風林火山」をめぐって 平成18年9月19日
講師/佐倉一徳さん NHK長野放送局企画総務部副部長
樋口 博さん 長野市産業振興部観光課課長
- 第2回 もっと楽しくて、元気な街づくりを 平成18年10月23日
講師/久米えみさん ながのクラッセ会長
樋口敦子さん ながのまちづくりカフェメンバー
- 第3回 スポーツによる街づくりを 平成18年11月21日
講師/鷲沢幸一さん アスレながの事務局長
室賀 豊さん 長野市アイスホッケー協会理事
- 第4回 写真で見る長野の街並み 平成19年1月23日
講師/清水隆史さん フォトグラファーほか
常盤昭二さん CMディレクター
- 第5回 健康と美容を保つために 平成19年3月22日
講師/虎羽里(トラバリ)ゼーラさん アーユルヴェーダ・健康セラピスト
- 第6回 環境と街づくり ばていお大門・TOiGOの設計に参画して 平成19年4月23日
講師/竜野泰一さん 株式会社エーシー工設計 取締役副社長 [一級建築士]
- 第7回 信濃グランセローズの挑戦 平成19年5月21日
講師/木田 勇さん 信濃グランセローズ監督
- 第8回 スポーツマンシップの大切さ 平成19年8月29日
講師/荻原健司さん 参議院議員・五輪金メダリスト
- 第9回 トウガラシの尽きせぬ魅力/「農」による地域活性を探る 平成19年10月24日
講師/松島憲一さん 信州大学大学院農学研究科 准教授
- 第10回 命のバトンを渡す「ピオトー」/長野市をピオトーネットワークシティに 平成19年11月14日
講師/松岡保正さん 国立長野工業高等専門学校 環境都市工学科教授
- 第11回 簡単・おいしい・オシャレ/わたしのレシピができるまで 平成20年3月26日
講師/浜このみさん クッキング・コーディネーター
- 第12回 あなたのからだは「築何年」ですか? 平成20年7月14日
講師/角本浩二さん バランスアドバイザー 長野県健康管理士会会長
- 第13回 アメリカ生活で感じたあれこれー変化に対して前向きになることの大切さー 平成20年8月19日
講師/針谷友久さん 東京中小企業投資育成株式会社 主任(長野県担当)
- 第14回 市役所第一庁舎及び長野市民会館の在り方を考える 平成20年9月16日
講師/水野守也さん 長野市総務部次長 兼庶務課長
- 第15回 長野ハルセイロ ー優勝報告&JFL昇格への挑戦 平成20年10月29日
講師/バドウ・ビエイラ監督、薩川了洋コーチ、真富信宏キャプテン
- 第16回 農業再生とブランド化 平成20年12月3日
講師/町田良夫さん 社団法人長野市農業公社 常務理事
- 第17回 地上の楽園は馬の背にあり 平成21年2月18日
講師/中山 修さん 中山法律事務所 弁護士
- 第18回 循環備蓄型の農業の実践ー宇宙のリズムにあった農業で一次産業の再生を試みるー 平成21年6月3日
講師/塩澤研一さん (財)いのちの森文化財団副理事長 (株)水輪ナチュラルファーム代表取締役
- 第19回 郷土を包む「おやき」 平成21年7月14日
講師/小出陽子さん (同)ふきっ子のお八起 代表/信州おやきブランド化委員会 研究会リーダー
- 第20回 信州の伝統から生まれる食文化 ー漬物の新しい風ー 平成21年9月2日
講師/宮城恵美子さん (有)宮城商店専務取締役/木の花屋
- 第21回 飯綱高原を、もっと住みよく、おもしろく! 平成21年11月24日
講師/志村雅由さん NPO法人 飯綱高原よっころしょ/代表理事
- 第22回 JFL昇格に向けて 平成22年3月17日
講師/薩川了洋さん AC長野ハルセイロ新監督
- 第23回 先人の知恵を受け継ぐ〜トチの実、雑穀、あんぼ〜 平成22年5月25日
講師/石沢一男さん (有)田舎工房 代表取締役
- 第24回 3度目でつかんだオリンピック出場 平成22年7月28日
講師/新谷志保美さん バンクーバーオリンピック代表 (株)竹村製作所 勤務
- 第25回 逃げないスケルトン ～夢と感動と勇気を～ 平成22年9月15日
講師/越 和宏さん スケルトン競技3大会オリンピック日本代表 (株)システックス所属
- 第26回 Go to J～J～を長野にーいよいよ地域決勝大会!～ 平成22年10月25日
講師/鈴木政一さん 長野ハルセイロ・アスレチッククラブ強化本部長

- 第27回 グランドデザインの視点で「信州の食」を考える 平成22年11月30日
講師/千村尚司さん 千村ブレイン代表・ソムリエ
- 第28回 ご利益のある町づくり 平成23年1月26日
講師/川崎史郎さん フリーライター・市民記者ネット代表
- 第29回 防災と危機管理 平成23年6月1日
講師/安藤長一さん 篠ノ井消防署署長、緊急消防援助隊長長野県隊長(第二次派遣隊)
- 第30回 江戸のエコロジストー茶 平成23年8月30日
講師/マブソン青眼さん 俳人・比較文学者
- 第31回 Waを生かしたまちづくり 長野はもっと元気になる 平成23年9月28日
講師/井上裕子さん 信濃毎日新聞社編集局地域活動部長・編集委員
- 第32回 メディアから見た長野 平成23年10月19日
講師/田幸淳男さん 信越放送取締役相談役

- 第33回 旅の楽しさと長野の魅力で世界をむすぶ 平成24年1月31日
講師/飯室織絵さん 観光客向けゲストハウス「1166バックパッカーズ」運営
- 第34回 神輿で街の元気を呼び覚ませ 平成24年2月28日
講師/相原 哲さん ながの町神輿連合会武睦会 会頭
- 第35回 長野とオリンピックレガシー 平成24年3月26日
講師/小林 亨さん 日本オリンピック委員会(JOC)勤務

- 第36回 すべてがー丸となってーながのの宝もの、をJへ 平成24年4月24日
講師/薩川 了洋さん AC長野ハルセイロ監督

- 第37回 信州の野鳥たち 平成24年8月31日
講師/小宮山義光さん 日本野鳥の会長野支部会長

号外 門前まち花遊歩 一牛に引かれて善光寺参りー 平成24年9月1日

- 第38回 見る 学ぶ 体験する 自然農法 平成24年9月27日
講師/塩澤研一さん 農業生産法人水輪ナチュラルファーム代表取締役/(財)いのちの森文化財団 副代表理事

- 第39回 善光寺表参道と中心市街地のWi-Fi計画 平成24年10月25日
講師/俣田達男さん NTT東日本 長野支店長

- 第40回 しなの鉄道長野以北延伸と営業戦略 平成24年12月6日
講師/山田 隆さん しなの鉄道(株) 専務取締役

- 第41回 自然との共生 平成25年2月28日
講師/藤岡牧夫さん イラストレーター・絵本作家

- 第42回 花は人を育てる 平成25年4月9日
講師/矢澤秀成さん 園芸研究家/ながの花と緑そして人を育てる学校校長



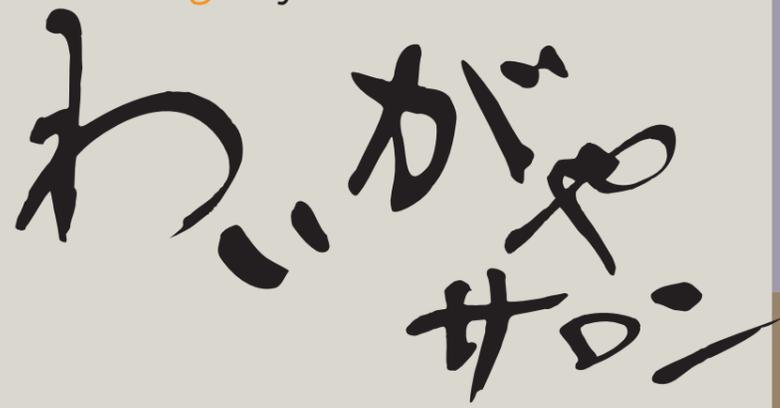
岩野事務局長が 黄綬褒章を受章

当所の岩野彰事務局長が春の褒章で黄綬褒章を受章しました。長年にわたり株式会社岩野商会の社長として事業の拡大を図るとともに、内装専門工事業者として、岩野建設専門技能訓練学園を開設して、若い多くの人材を育成し、技能伝承に尽力されたことや、対外活動面での社会貢献度が高く評価されました。



NPO法人 長野都市経営研究所

〒380-0834長野市大字鶴賀問御所町1289-1丸本ビル2F
TEL.026-235-7911 FAX.026-235-6166
www.nupri.or.jp
e-mail:nupri@nupri.or.jp



通信

Vol.43
2013.6



しまりよ小路

第43回 人と組織の笑顔の創造

平成25年5月31日(金) 18:00~20:00

講師／近藤京子さん カウンセラー/NPO法人「わくわく志事研究所」所長

■座長 岩野 彰 場所／NUPRI事務所 TEL.026-235-7911

関東甲信地方に梅雨入り宣言された翌々日、サロンにお招きしたのは、岡山・東京を拠点に企業・学校・地域等でメンタルヘルスやセミナーを行っている近藤京子さんです。

心理学との出会い

20代で就いた仕事は旅行会社、結婚後は教育関連会社に勤めていました。30代後半、夫ががん宣告され、5年後に他界。看病の間～没後、自分をキープしたい・何かで支えてもらいたい・生きるヒントをもらいたいという一心で図書館の本を読みまくり、出会ったのが心理学でした。そうして現在、心理学を生業(なりわい)としています。

出身地である岡山県はじめ各地で学校でのセミナーやワークショップ、就労支援、会社の社員研修などの講師を依頼されて活動しています。

長野県内では、松本大学のキャリア支援事業非常勤カウンセラーとして秋から春まで毎週のように通い、それが縁で、まだ日は浅いの



こんどう きょうこ 1951年、岡山県生まれ。選択理論心理士。NPO法人「わくわく志事研究所」所長、学び愛&育ち愛「学舎」代表。共著に「人事を変えれば社員は育つ」(アチーブメント出版 2009年)。東京都在住

ですが長野市で勉強会が開かれるようになり、こちらに招かれました。

選択理論

学生さんや企業社員、一般の方々のカウンセリングは心理学の一理論である「選択理論」(アメリカの精神科医ウィリアム・グラッサー博士が提唱)をベースに置いています。

今日は時間が限られているので難しいこと、あえて脳の働きについて、まずは聞いていただきたいと思います。

脳の中には現実生活のたくさんの情報が取り込まれます。脳は五感・知識・価値という3つのフィルターを通して〈判断〉し、〈選択〉し〈行動〉します。

しかし、ここでポイント1:1つの事実情報でも、解釈は人によって違う。全く同じ人は世の中に存在しないからです。受け止め方にはいろいろ差異がある。

ポイント2:脳には「お気に入り」の世界がある。味わったり、いい気分になったり、自分にとって大切な人だったり…ワクワクすることを、実は知っておいたほうがいい人生を送れる。ただし長い人生の中でお気に入りは何度も変化する。自分にとってよくても端から見たらよくないこともある。さまざまな場面で良し悪しは別として、願っているものとそうでないもの、満足と不満足と比較する場が脳にはあり、常に査定している。合致しない時、差=ギャップが生まれ、埋めようとする(このギャップこそ人間の行動の源といわれています)。「えっ?」と不満足な場合であっても人は調整してすぐに、あるいはそのうち、行動を起こす。*図を参照

ハンドルを握るのは自分

すなわち、人には外からきた刺激に対して内側からの動機付けをすることで、どんな行動をとったらいいか、新しい取り組みに生かそうといった整理判断をし、行動に移すメカニズムがあるのです。しかし、なかには不満足と思っただけで長居してしまう人もいます。

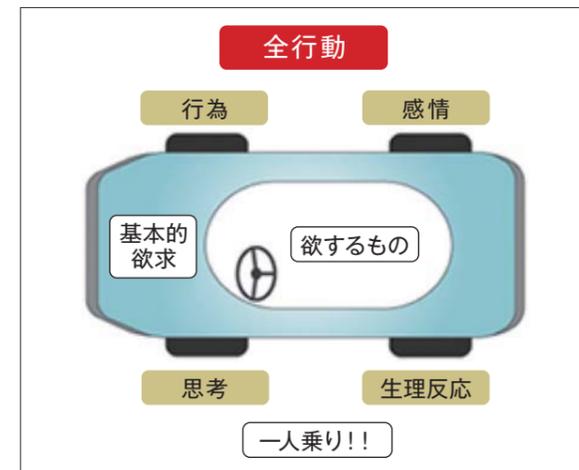
カウンセラーの仕事は、こうした、行動に移れず停滞している方々の話に耳を傾け、変えられないもの(ストレス)を上手に受け入れるようお手伝いすることです(強制・指示はダメ)。変えられないものでなく、変えられるものに焦点をあて、今、何ができそうか、取り組めることを探しましょう/過去や周りの環境状況に振り回されなくてよい/ハンドルを握るのは自分、何度でも切り直すことが出来る/あきらめない…とお伝えするようにしています。ただし、行動には責任が伴うことを忘れてならないことも。

人が笑顔になる種まきを大人が

人の悩みのほとんどは人間関係です。学校や職場は、気の合わない人がいたとしても二度と会わないとすることはできません。どうやれば、人とうまく関わっていくか、いろいろなワークがあり取り組んでいます。

今、若い世代の人が多く悩んでいます。私を含めシニア世代が「生きていてよかった」「人生は楽しいよ」というお手本を見せていかねばいけないと思います。人が笑顔になる種まきはどこでもいつでもできます。今日おいでくださった地域や会社のリーダーの方々には「教育=共育=協育」を心がけて街づくりをしていただければ、と思います。

講義後はじゃんけんゲーム。1回目より2回目のゲームのほうが却って難しかった人が普通——脳には慣れ・刷り込みがあり、慣れないことをすると心も筋肉痛になる。だったら慣れさせて、どうせだったら、「いい習慣をつくりましょう」という言葉で締めくくられました。



「私」は4つの構成要素が同時に動いている車のようなもの。自分自身がハンドルを握り、変化を作り出そう



選択理論



「人には5つの基本的欲求があり、満足する人間関係を維持することが全ての欲求を満たす条件になる」という