

すみれだより

～今年は得意分野で実力発揮！～

2023年は、うさぎ年。

うさぎ

うさぎにまつわることをわざと調べたところ、「兎の登り坂」があり、持ち前の力・実力を発揮することができて、とんとん拍子に進むことを意味します。うさぎは後ろ足が発達していて前足よりも長いため、坂を上ることが得意らしく、反対に下りが苦手で躊躇するのだそうです。一見、つらく感じられる上り坂も、うさぎにとっては実力を発揮できる良い環境だということから「兎の登り坂」と言うようになったんでしょうね。

特技を活かして働きたい！でもそのために一体何をすれば・・・？

うさぎのように、自分の特技を活かして仕事をするにはどうしたら良いのでしょうか。

まずは、自分らしさを整理することです。

右の図のように、（１）興味・関心（２）能力・経験（３）価値観・信念から自分を理解し、重なる部分を探していきます。

その気づきを行動に移していくことで、仕事への満足度を上げることが出来ます。仕事への満足度が上がると、取り組む姿勢や成果に影響し、評価されて得意分野を生み出すことができるのではないのでしょうか。（→裏面へつづく）

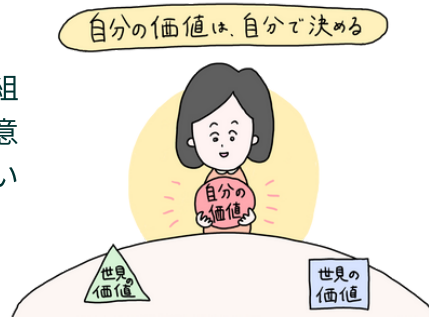
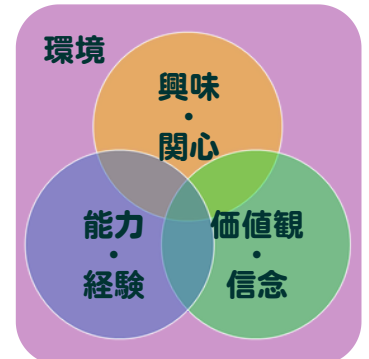


図1.自分らしさの3要素



自分らしさの3要素とは？

（１）興味・関心

情報としてより多く持ち合わせていることや、面白そうと感じることはどんなことですか？

例えば・・・

- ・体を動かしたり、モノを作ったりすること
- ・調べたり、実験したりすること
- ・音楽、絵、デザイン、色、文章、映像で表現すること
- ・人と接したり、教えたりすること
- ・目標を達成したり、自分で決めたことを実行したりすること
- ・マニュアル通りに作業したり、作業を繰り返したりすること

（２）能力・経験

これまで時間やお金をかけたこと、力を尽くしたことはどんなことですか？

失敗したとき、挫折したとき、その後をどうやって乗り越えていきましたか？

例えば・・・

- ・捉え方を変えた
- ・友人に励ましてもらった
- ・時間が過ぎるのを待った
- ・カウンセリングを受けた
- ・同じ体験をした方と仲間になった
- ・新たな目標を立てた など

（３）価値観・信念

優先したいこと、また正しいと信じていることや、大事に思うことは、どんなことですか？

例えば・・・

- ・親・子ども・家族・友人
- ・上司・同僚・愛情・友情
- ・感情・時間・成長・成果
- ・評価・生活・食事・睡眠
- ・想像・論理・規則・貢献
- ・お金・縁・継続・挑戦
- ・知識・経験・役割・趣味 など

自分らしさとともに大切な環境について

→表面つづき

つぎに、自分らしさとともに大切なことが（身を置く）環境です。

うさぎは、下り坂や平坦な道よりも上り坂で力を発揮しますよね。仕事に置きかえると、職場環境や家庭環境、地域の環境なども整理して把握することが重要です。例えば育児・介護と仕事の両立なら、制度の有無や法律、家族の健康状態や働く環境も大きく影響しますよね。利用するかどうかは別にして、両立をサポートしてくれる施設が地域にどれくらいあるのかも知っておくと安心です。いざというときに頼れるところが少なければ、困ったときに自分らしさを発揮することが難しくなるかもしれません。今は必要ないと思えても、いつ訪れるか予測がつかないさまざまな転機に対応できるよう情報を蓄えておくといいですよ！

～ すみれは、あなたの夢や希望の実現を応援します！ ～

すみれでは、あなたをサポートしてくれる人・物・場所（機関）などの確認と情報提供することができますよ。一度相談してみませんか？また、ワンズセルフ（職業興味検査＆性格検査）もできますので、ぜひ自己理解を深めるためにご活用ください！

すみれの事業メニュー		
女性相談	セミナー・交流会	すみれカフェ
なんでも気軽に相談できる	知識を得て学んでつながる	月1回のおしゃべり会
図書の貸出	ワンズセルフ (職業興味＆性格検査)	マンツーマンPCレッスン
文庫本～絵本まで	自己理解を深める	word文書が使えるように



令和4年12月新設

LINE



▶▶▶セミナーやイベント等の情報は、すみれLINEから情報が得られます！！

令和5年2月～3月の主な予定（講座・イベント）

ふらっとすみれセミナー・交流会（要予約）※一時保育あり

「好きなこと＊お役に立てること」起業への第一歩

2月17日（金）10:30～12:00

起業・副業のポイントや、自分らしく能力を発揮するためのヒントをお伝えします。

「レジリエンス講座」

～しなやかに困難や逆境と向き合い、回復力を身につける～
3月14日（火）10:30～12:00

ストレスへの適応方法を一緒に学びましょう！

「子育ても仕事もプライベートも充実させたい
私のための産育休セミナー」（ZOOM開催）

2月1日（水）、2月15日（水）

いずれも10:00～11:00

子育てにも「自信」を持ちながら、自分らしく両立するコツを学びませんか？



すみれカフェ（予約不要）

「子育て・孫育てについて語ってみよう」

2月28日（火）15:00～16:00

すみれの女性相談員がファシリテートします。
少人数のおしゃべり会に参加してみませんか？

「なりたい自分になれるの？大丈夫、あなたなら。」

2月25日（土）13:00～16:00 ※子連れ参加可

セミナー＆トークセッションで、自分らしい未来を手に入れる道のりを考えてみませんか？



女性相談、ワンズセルフ、PCレッスンは随時行っております。お気軽にお問合せください！

八尾市男女共同参画センター「すみれ」

所在地：〒581-0003 八尾市本町2-4-10 八尾市立社会福祉会館 2階

TEL / FAX：072-923-4940

HP：https://yao-sumire.com

開所時間：9時～17時

休所日：土・日曜日、祝日、年末年始



やっています。