

令和4年度我孫子市オンライン男女共同参画連続講座「私の、あなたの、みんなの モヤモヤ会議」  
第2回ワークショップ（R4.11.12開催）

■講師へのメッセージ

- ・前回の復習イラストがとてもよかったです。ポイントを押さえていただいているので記憶がよみがえりました。ワークショップ、二つともとても楽しく深かったです。BEの部分は場づくりにとっても大切だとあらためて勉強になりました。ありがとうございました。
- ・進行がとてもスムーズで、前回の振り返り、解説があったこともとてもよかったです。
- ・前回の清田さんから元に繋げたわかりやすい説明で思い出しも出来て助かりました。B面をなかなか出せないのが男性に多い印象が凄く共感しました。
- ・男女共同参画推進の仕事をしているのに、自分自身の足元でつまづいていることに、とっても共感しました。
- ・2回目グラレコで、清田さんの振り返りをしてくださったので、分かりやすく感じました。
- ・進行のテンポがよく、安心して話せる環境が整えられていました。自分も話しているのだからという居場所づくりをありがとうございました。
- ・グラレコ、学びたいです！
- ・もっと時間があつたらいいのに、と思いましたが、逆にその場限りの人間関係の中で短い時間だったからこそ、気安く自分のことを話せたのかなと思います。

■その他のご意見

- ・いつもありがとうございます。楽しく参加させていただいています。
- ・色のワークをやることで、話すことに抵抗感がなくなり、スムーズに話ことができました。1回目のモヤモヤトーク、もう少し時間が欲しかったです。スタッフの皆さん、そして参加者のみなさんの雰囲気もとてもよく、安心して参加できました。
- ・個別トークは繰り返すほどに慣れていき話しも深まるので、もっと増やして欲しいと思いました！
- ・あつという間でした。楽しく話せたのですが、話しすぎたと反省しています。また、相手のモヤモヤを「聞く」ことができたかどうか自信がありません。聞き上手になりたいです。モヤモヤを感じる人の話を上手に聞き取り、寄り添うにはどうしたらよいかと悩むところです。
- ・同じ色でもこんなにみんな違う発想があるのかと驚きました。「なるほど～」と驚き、自らの発想の貧困さを反省しました。
- ・自分も知らないうちに他人にモヤモヤ感を与えているのだろうなと思いました。みんないい人で優しくて、怒り未満に留めて、心の中にモヤモヤとして抱えてしまうのでは。

■Zoom内チャットから（抜粋）

今日の講座への期待

- ・普段は蓋をしているモヤモヤが話すことで噴出しそうな気がします。私が苦手な整理につながればいいなと思います。
- ・色々な人のモヤモヤの解消法を知りたいです。
- ・自分のモヤモヤもですが、皆さんがどんなモヤモヤをお持ちなのか掘り下げて伺いたいです。
- ・同じく、皆どのようなことでモヤモヤしているのか知りたいです

- ・モヤモヤというより、イライラする自覚があるので、その手前にあるであろう「モヤモヤ」をまず自覚して、穏やかに生活したいです(笑)
- ・モヤモヤは感じていないようで、実は言語化できていないのかも。潜在的モヤモヤを感じたい。
- ・とはいえ、いつも人のモヤモヤにつきあい、自分のモヤモヤを後まわしにしがちです。
- ・自分のモヤモヤを意識しないようにしてしまって、モヤモヤしないようになってしまったものもあるので、自分のモヤモヤの掘り起こしもしたいです。

### 今日の感想

- ・自分で感じたことに正解も不正解もない。直感を大事にする。直感を言語化する。五感で選ぶことにヒントがあるのかなあ。食材も「安いから買う」じゃなくて、「おいしそうだから買う」のほうが間違いないですもんね。
- ・色選び面白い。結構深い話ができる。
- ・社会に接しすぎて、閉ざされた B 面の本当の感情に気付けないのがモヤモヤするかなーとお話の中で感じました。
- ・難しかったし、できたかわからないけれど、すごくいろいろな意見が聞けて良かったです。
- ・モヤモヤの相手が最終的に自分ということがあるのもわかって良かったです。
- ・あつという間でした。人から言われたことによって、自分の中の引っ掛かりに気づくことは多い。それをきっかけに自分の現在地を知り、信頼できる人の声も聞いて道を探っていくことができるのだと今日思いました。
- ・もやもやを言葉にすること、聞いてもらうこと、質問してもらうこと、それに答えてみること、とても大事なことだと思いました。普段、こんな些細なことを人に話してよいものかと思うこともありますが、もやもやを小出しにしていくことって大切だと感じました。
- ・みなさんのモヤモヤ、共感できるものばかりでした。もっと話したいくらいでした。近くの人だからこそ話せることもあれば、そうでないからこそ気軽に話せることもあると思います。
- ・皆さんのモヤモヤを聞いて、状況が似ていることはよくあるし、共感できることや、そんなふうに感じるんだなと新しい発見がありました。自分のアウトプットも受け入れてもらえて嬉しかったです。
- ・モヤモヤの言語化、それを聞いてのフィードバック、先入観や価値判断を入れずに発言する難しさを感じるとともに、共感できる、してもらえたという嬉しさ（自分だけのモヤモヤじゃなかった）を感じました。短い時間で、割と核心に迫るお話できるのは大変貴重な経験でした。
- ・A 面と B 面との線引き、バランスが難しいなと感じましたが、話すこと、質問受けることで現在の自分を気付けるのが良いなと思いました。
- ・人のモヤモヤを聞いて、でもそれを先入観なく受け止めたり言語化したりするのって難しいなと感じました。でもそうすることで日常生活にも反映できることだと思うので、こういう機会がたくさんあると訓練できて QOL も向上しそうです。
- ・対話で他の方の意見を聞いてモヤモヤの感情までいかない方法もあると感じました。