

りぶる

さっぽろ

Vol. 6 WINTER

特集
女と男のトーク・セッション 2004
自分らしさはきっと見つかる
～ラクに生きるためにエッセンス～
インタビュー ジエンダーフリー清田

自分らしさはきっと見つかる ～ラクに生きるためのエッセンス～

本当の「自分らしさ」とは、どのようなものなのでしょうか。それは、一体どこにあるのでしょうか。今回は、そのような思いを香山リカさん、濱保久さんとともに考えました。

第1部 基調講演

香山 リカさん

(帝塚山学院大学人間文化学部人間学科 教授)

私は、1週間のうち半分は教員で、半分は関東地方の病院で精神科医をしています。幾つかの医療機関にかかわっていますが、そこでは、社会の中でストレスを感じて心のバランスを崩した多くの女性に出会います。

女性が社会進出をするようになりますが、自分の心やからだの問題について分かってもらえないとか、「やっぱり女はダメだ」と思われてしまうのではないかと不安を抱えてしまう女性たちが多くいるのです。

認めてほしいという思い

職場で自分を認めてもらいたくても、仕事でも、女性としても認めてもらはず、むしろ女性であることを隠して、無色透明の自分で働くなければいけないことがあります。あるいは、転職をし、そこでは自分らしく仕事をしたいと思っても、それもうまくいかないことがあります。そんな時、次に考えるのが恋愛や結婚です。好きな人ができたり結婚したいと思うのは素晴らしいことです。しかし、心の穴

を埋めたい、満たされない思いを満たしたい、あるいは自分が個人として、女性として社会や職場で認めてもらえない思いを受け入れてもらいたいという理由で恋愛に走ってしまうと問題が起きことがあります。

恋愛に依存する女性

そういう女性たちに、いざ恋人ができると、日ごろの満たされない思いが全部恋愛に傾いてしまうのです。相手の男性に「もっと私に関心を持って欲しい」と、これまで依存的傾向のあった女性ではなく、むしろ、自立を目指して頑張ってきた女性たちが、子どものように依存してしまうことがあります。

男性は、自立した女性だから対等にやっていけそうだという理由でその人を好きになる場合も多いのです。ところが、いざ交際を始めると、その依存的な態度に困惑し、少し距離を置こうとします。そうすると、その女性は「見捨てられるのではないか」と激しく執着してしまう、といったケースが最近とても増えている状況です。

自分も相手を愛し、必要として結婚するのは素晴らしいことですが、自分の心の穴を埋めてもらうためだけに恋愛をしたり、

結婚しかないと思ったりしてしまうと、その先に待っているのは、執着や依存といった、バランスを欠いた生活ではないかと思います。

自分を受け入れてもらう場所

どこで自分というものを受け入れてもらえばいいのかというと、非常に難しいと思います。はっきり分かっていることは、地位とか収入とか肩書などでは、人間の心は本当には満たされないということです。

男性の中には業績とかお金とか肩書が自分であります。それが自分の自信につながっていくという方もいますが、今、日本の社会で一番深刻な問題は、中高年男性の自殺です。

男性は、突然「うちの会社はこれで閉鎖します」とか、「あなたも早期退職してください」などと言われると、とてもショックを受けます。職を失うことイコール自分がなくなってしまうと感じ、その人には、家族もいれば、友人もいるし、趣味もあるし、職業を失ったからといってすべてがなくなるわけではないのに、自殺という最悪の手段を選んでしまうのです。

女性は、それより一歩先に、社会の変動によって失われるか



講師プロフィール

香山 リカさん

札幌市生まれ。東京医科大学卒業。学生時代より雑誌等に寄稿し、その後も臨床経験を生かして、新聞、雑誌で社会批判、書評なども手がけ、現代人の心の病について洞察を続けている。

主な著作：「就職がこわい」（講談社）「『心とおなか』の相談室」

（NHK出版・生活人新書）ほか。連載誌：北海道新聞（働く女の胸のうち）、朝日新聞（ベストセラー快読）ほか多数。

もしれない肩書やお金が、人を幸せにするのではなく、もっと違うところに自分の充実や生きがいがあるということに気付いたのだと思うのです。男性も、リストラ自殺やリストラうつ病が一段落したころに、会社や収入に執着していたのは外側だけの幻であって、本当の自分らしさではなかったと、意識が変わっていくのだと思います。

自分で自分を肯定する

女性にとっての自分らしさは、お金でもなく、地位でも肩書でもない。だからといって恋愛とか結婚に逃げ込んでしまうと、今みたいにさまざまな問題が起きる。それなら、どこに自分らしさを求めたらいいのかと悩んでいる状況だと思います。

ただここで一つだけ私が言えるのは、なぜ、それほどまでに人に認められたい、人に理解してもらいたい、外から評価してもらいたいのかということです。それ以前に、「私はこれでいい」「私はこの生活で、不満もあるけれど日々頑張っているし、楽しいことだってあるじゃないか」と、まず自分で自分のことを受け入れないと、いくら人から褒められたり求められたりしても信じられないのではないかと思

うのです。

先ほどの恋愛に依存している女性たちもまさにそうなのです。彼女たちは、職場ではそれなりに評価もされているし、普通に生活できるだけの収入も得ている。素晴らしいことです。それなのに、自分で自分のことを評価していないのです。「自分なんか誰も好きになってくれない」とか、「私なんか必要とされていない」と、いわゆる自己評価や自己肯定感が非常に低い。これが、そういう問題を持っている女性たちの共通点です。

本当の自分らしさ

実は自分らしさとか自分ならではのものというものは、生活中やこれまでの軌跡、歩んできた道のりの中にあるのです。それは、いくら収入があるとか、何人の人が自分の名前を知っているということより、はるかに個性的だったり、その人らしかったりするのですが、なかなか私たちにはそれに気付けないです。収入や持っているブランドもので自分らしさを得たと思っても、「これではなかった」と気付いた時にむなしさや失望が必ず来ます。私の臨床経験の中から、これだけは言えることです。

まず自分の身の回り、生活や

これまで生きてきた道のりをもう一度自分で見直して、「こんなところに私らしさがある」と自分で認めてあげることから始めると良いでしょう。私たち一人ひとりができるることは、自分らしさとか自己評価を人に求めたり、華やかなものに求めたりするのではなく、もう一度自分自身を自分で肯定する作業です。これは、社会とか世の中とは関係なく、私たち個人でやれることなのではないでしょうか。

この時代、やらなければいけないことがたくさんあって、「しんどいな」と思う人もいるかもしれません。こうやって言しながら、私も「私のことなんか誰も分かってくれない」と思うことがあります。自分への戒めとしても、最近よくそのことを考えています。

女と男のトーク・セッション

昭和60年度から、これから女性と男性のあり方を考える事業として開催し、今年で21回目となります。今回は、男女共同参画センターの開館1周年を記念して実施した男女共同参画センターフェスティバルのオープニングイベントとして、9月3日(金)に開催しました。

対談

香山 リカさん

濱 保久さん

(北星学園大学文学部心理・応用コミュニケーション学科教授)

講師プロフィール

濱 保久さん

広告、消費者行動などマーケティングや若年者の労働意識など人事管理にかかわる心理学を専門としている。



● 香 山：自分で日常の中のささやかな自分らしさに気付くというのは難しいので、人に示してもらいたいと思いがちです。しかし、このことが問題だと思うのです。もちろん私だって、自分のささやかな自分らしさを大事に見つめるだけで満足できるかというと、難しいと思うのですが、そこは、どれだけ自分を信用できるかが大切なのだと思います。

● 濱：おっしゃることはよく分かりますが、自分に振り返って考えると、「自分で思える」ということはなかなか難しいのです。ただ、学生には「あなたは世界一なんだよ」とよく話します。これは暗示ではないのです。本当にそう思っているのです。なぜなら、私の例でいえば、心理学を教える、かなりおいしいたこ焼きが焼ける、さらに、スノーボードができたり木工ができたりする。こういうことをオリンピックの種目にして1週間後に競技したら、間違いなく優勝できる自信があるわけです。それと同じようなことが、皆さんの中にもきっとあると思います。針を刺すのが人より早い、熱めの風呂に入れる、人と比べてもいいのです。それを10、20、足りなければ30ぐらい、スイカの種を遠くに飛ばすことができるとか。どのように考えたら本当に1人なのです。そう思えるかどうかがなかなか難しいのでしょうか。

● 香 山：単純に勉強ができるとか足がすごく速いとか、それだけが個性ではないということにみんな気付き始めているのです。通信簿で5をとることが偉いのではなく、たこ焼きが焼けることの方が価値があるかもしれないということです。このような傾向をうまく育ててあげれば、うわべだけではない子どもや若者がしていくのかなと思うのです。

● 濱：国が、みんなが一色になるような教育から転換し、「自分らしさ」を求め始めたとき、自分の「自分らしさ」が何かを分かっている人はいいのですが、それを自分で分かっていない人は、分かっている人がうらやましくてたまらなくなつたのです。

● 香 山：自分らしさとは自分しかできない何かです。それが素晴らしいとか単純に社会的に評価が高いことではなくても、日常の中で自分が得意なことをまず自分で知り、願わくば、人にそれを少しでも知ってもらえるとうれしいということですね、きっと。

● 濱：僕自身は、自分らしい生き方についてあまり考えたことのない人間でした。なぜなら「自分らしさ」があって、結果として「自分らしい生き方」があったのではなく、自分らしさは、日々の生活の積み重ねの中に熟成されてきたからです。結果と原因の逆転みたいに、自分らしさがあるからこういう生き方をしなければというのではなく、今日こういう機会をいただいたことも、自分の人生の要素となるのです。自分らしくないかどうかとは別に、自分の人生の一コマになるわけです。これが自分らしさというものを構成するのだと考えたら、ちょっと楽かなと思います。

● 香 山：必ずしも社会的に評価されたり肯定されていることが自分らしいわけではないのです。自分らしさとか充実感というのは、決してイメージとか先入観では分からぬものです。

● 濱：結局、自分らしさは、日々の着実な積み重ねや体験の中などに源泉があるかもしれないということですね。どうもありがとうございました。

札幌市 男女共同参画推進室 からのお知らせ

Information

〒060-8611 札幌市中央区北1条西2丁目
電話:(011) 211-2962 FAX:(011) 218-5164
ホームページ:<http://www.city.sapporo.jp/shimin/danjo/>

たみえ 民江さんによる講演会のほか、市役所や男女共同参画センターでパネル展を開催し、女性に対する暴力の根絶に向けた啓発活動を行いました。講演会では、相談を受けた時の対応方法など、身近な人々が被害者を救うための実践的な講義が行われ、参加者は真剣な面持ちで耳を傾けていました。

(講演会の模様は、りぶるさっぽろ第7号で詳しくご紹介します)

夫・パートナーからの暴力に関するリーフレットとカードを配布しています

夫・パートナーからの暴力に関するリーフレットとカードを作成し、各区役所や区民センターなどで配布しています。内容は、被害者の悩みに応じる各種相談窓口や緊急時に避難できる施設を紹介するもので、リーフレットには暴力が起きる背景や被害の実態なども掲載しています。

また、カードはキャッシュカードなどと同じ大きさで、携帯しやすいようになっています。



ウェブサイトに「女性に対する暴力」に関するお知らせを掲載しました

札幌市の男女共同参画施策のウェブサイトに、新たに「女性に対する暴力」に関するお知らせを掲載しました。

「配偶者からの暴力の防止及び被害者の保護に関する法律」の改正内容や、札幌市男女共同参画審議会「女性への暴力に関する専門部会」の審議状況、暴力を受けている方のための相談機関などをご紹介しています。

「札幌市の男女共同参画施策」
(<http://www.city.sapporo.jp/shimin/danjo/>)

女性に対する暴力の根絶を目指して

「女性に対する暴力をなくす運動」を行いました

夫・パートナーからの暴力、性犯罪、セクシュアル・ハラスメント、ストーカー行為など女性に対する暴力は、女性の人権を著しく侵害するものであり、男女共同参画社会を形成していく上で克服すべき重要な課題です。

国では、11月12日から25日までの2週間を「女性に対する暴力をなくす運動」の期間として位置付け、地方公共団体、女性団体その他の関連団体と連携し、女性に対する暴力の問題に関する取り組みを強化しています。

この期間、札幌市ではお茶の水女子大学教授の戒能

かいのう

この期間、札幌市ではお茶の水女子大学教授の戒能
民江さんによる講演会のほか、市役所や男女共同参画センターでパネル展を開催し、女性に対する暴力の根絶に向けた啓発活動を行いました。講演会では、相談を受けた時の対応方法など、身近な人々が被害者を救うための実践的な講義が行われ、参加者は真剣な面持ちで耳を傾けていました。

(講演会の模様は、りぶるさっぽろ第7号で詳しくご紹介します)



Interview

インタビュー

このコーナーでは、地域で男女共同参画を推進するための活動に取り組んでいる個人や団体にインタビューし、その活動内容をお伝えします。

今回は、清田区において平成14年から地域の男女共同参画推進リーダーを目指し、学習会や啓発活動などを行っている「ジェンダーフリー清田」のみなさんにお話を伺いました。



ジェンダーフリー清田のみなさん

右から
寺島 しのぶさん
西田 順子さん
横野 志津子さん

清田区地域振興課
担当職員 大戸さん

Q. 「ジェンダーフリー清田」はどのような経緯で発足したのですか

A. 札幌市の「男女共同参画サポーター養成講座」を受講し、自分の住んでいる清田区での男女共同参画社会の実現に向けた取り組みはどのような状況なのか知りたくて、区役所に話を聞きに行ったのがきっかけです。当時の担当者と何度も話し合いをし、男女共同参画社会の実現について考える小さな集まりをつくることになりました。

Q. 地域で活動することのメリットは何ですか

A. 地域の状況がよく見えるところです。自分の住んでいる地域なので親近感もわきます。先日も、メンバーが6月に参加した札幌・ポートランド男女共同参画交流事業の報告会を地域の地区会館で開催しました。身近なところから活動の輪を広げていきたいと思っています。

Q. 活動を続けて、どのような変化を感じますか

A. これまで、ミニ通信を4回発行しましたが、相手に自分の思いを伝えたり、伝えたいことを分かりやすく書くためには、その内容を自分自身も勉強し、しっかり理解していくなくてはならないと感じます。そのため、ミニ通信を発行することは勉強になります。

また、学んだおかげで、自分自身もエンパワーメントできたと思います。例えば、夫や義母に対して、今まで言いたくても言えなかつたことがありました。今では自分の思いをきちんと伝えることができるようになりました。

Q. 活動を続けるために大切にしていることは?

A. 仲間づくりです。私たちは他団体との交流も大切にしています。さまざまな意見を知ることで、自分の見方や考え方方が研ぎ澄されます。さらに、仲間がいると心強く、必要以上の気負いがなくなりました。普通の人が仲間を支えに活動を始めるということが大切なのではないでしょうか。

この活動は周囲の助けがなければ続けられません。多くの方の協力や連携にとても感謝しています。

Q. 今後は、どのような活動に力を注ぎますか

A. 日常の「おや?」と思うこと、「このままでいいのか?」と感じることについて、問題提起をしていきたいです。今後は、地域の推進役として、草の根の活動を続けていきたいです。あくまでも自然体できればいいと思っています。

* エンパワーメント：本来持っている能力を引き出し、社会的な権限を与えること

相談室 Q&A

このコーナーでは、男女共同参画センターの相談窓口に寄せられる相談内容を参考に、身近な問題解決について紹介します。

Q. 夫が私に暴力を振るうことがあります。私が怒らせるようなことをするから悪いのだと言われますが、とても怖いです。本来は優しい人なので離婚に踏み切れません。

A.夫やパートナーなど親密な関係にある男性からの暴力のことをドメスティック・バイオレンス（DV）といいます。「暴力」には殴る、蹴るなどの身体的なものや怒鳴る、無視する、人前でばかにするなど精神的なものなどさまざまな形態があります。いずれにしても、暴力は人権を著しく侵害する重大な問題です。

夫があなたに暴力を振るうのは、決してあなたが悪いからではありません。あなたを服従させるために暴力という恐怖を用いるのです。そして、あなたに非があるからと責任転嫁をします。暴力はやむことはありません。時々「優しく」なるのも服従させ、つなぎとめる手段で暴力と表裏一体のものです。

札幌市男女共同参画センターの相談窓口

一人で悩まず、新たな一步を踏み出すきっかけとしてご利用ください。相談は無料です。

女性のための	総合相談	火 15:00~17:00 (第2火18:00~20:00) 木 10:00~12:00	728-1225 (電話・面接)
	法律相談	金 13:00~15:00 (要予約) (第2金18:00~20:00)	728-1222 (面接/一人30分)
	心とからだ相談	火 14:00~16:00 (要予約) (産婦人科・精神科)	728-1222 (面接/一人50分)
	仕事の悩み相談	水 13:30~15:30 土 10:00~12:00	728-1227 (電話・面接)
	男女の人権相談	月 10:00~12:00 水 18:00~20:00	728-1226 (電話・面接)

身の危険を感じたときは…

①その場を去る

なるべく早く避難することが大切です。避難場所は相手に知らないようにするために、区役所や道立女性相談援助センター、民間シェルターなどに相談してください。あなたや子どもの安全確保のお手伝いをします。

②安全を確保する

執拗な追跡、暴力の恐れがある場合は地方裁判所に「接近禁止命令」を申請することができます。命令がでると相手は6ヶ月間あなたに接近できません。

12月から施行された「改正DV防止法」では子どもも接近禁止の対象になります。

③離婚する

相手との話し合いが困難な場合は、家庭裁判所での調停離婚が良いでしょう。この場合、証拠として、写真・診断書があれば持参してください。

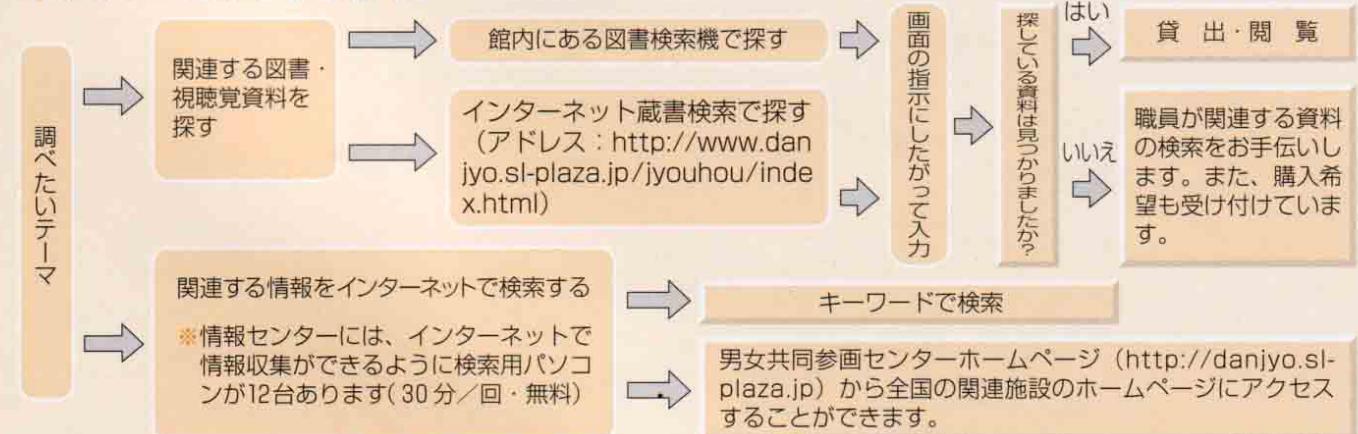
暴力は必ず子どもにも多大な負の影響を与える犯罪です。勇気をもって行動してください。

情報センターからのお知らせ

情報センター(札幌エルプラザ1階) 電話:(011)728-1223 ホームページ:<http://danhyo.sl-plaza.jp>

情報センターでは、男女共同参画、市民活動、消費生活、環境に関する図書や資料を扱っています。調べたいテーマにあわせて、いろいろな方法で情報を収集することができます。ご利用ください。

（情報センターでの資料の収集方法）



*図書等の貸出、インターネットの使用には、「かしだしけん」が必要です。すぐに発行することができますので、住所、氏名の分かるものを持参ください。

数字に見る男女共同参画

65%

10代の女性が自分を太っている、あるいは少し太っていると思っている割合
*札幌市健康づくり基本計画に関する市民意識調査(平成13年)

札幌市健康づくり基本計画に関する市民意識調査(平成13年)の結果によると、自分の体型について、10代の女性のうち65%が「ふとっている」あるいは「少しふとっている」と感じています。しかし、実際に肥満なのは4.4%です。10代の男性の場合、25%が「ふとっている」あるいは「少しふとっている」

自分の体型についてどのように思っていますか

	ふとっている	少しふとっている	ふつう	少しやせている	やせている	無回答	(%)
全体	19.9	31.6	33.1	9.7	5.4	0.3	
10代女性	29.2	35.8	25.5	8.0	1.5	—	
10代男性	7.0	18.0	43.8	16.4	14.8	—	

BMIの肥満分類

	やせ	ふつう	肥満	無回答	(%)
全体	5.4	69.4	24.4	0.8	
10代女性	24.8	67.9	4.4	2.9	
10代男性	21.9	70.3	7.8	—	

BMI (Body Mass Index) とは、世界共通の肥満度の指標。身長と体重から計算される。

札幌市男女共同参画センター主催事業のお知らせ

11月より、主催事業のお申し込みは「札幌市コールセンター」で受け付けています。お間違いないよう、ご注意ください。

札幌市コールセンター

電話 (011)222-4894

サービス時間帯 8:00~21:00 (年中無休)

●再就職準備講座〈パソコン編・第2回〉

再就職を目指す女性を対象に、パソコンの基礎技術を学びます。

実施日：平成17年1月24日～2月24日

〈毎週月・木曜日・全10回〉

時 間：午前コース10:30～12:00

午後コース13:30～15:00

●男女共同参画サロン〈第3回〉

「男性学・女性学」の視点から、日常生活や文化の中に存在する性別役割分担意識について考えます。

実施日：平成17年2月26日（土）

時 間：13:30～16:00

*内容、申込方法等の詳細は、男女共同参画センターまでお問い合わせください。なお、すべての主催事業には、託児（1歳6ヶ月以上〈再就職準備講座は1歳以上〉就学前の幼児）があります。

編集後記

男女共同参画センター開館1周年を記念して行ったフェスティバルが無事終了いたしました。このフェスティバルでは、ワークショップ主催団体、企画に携わった実行委員、来場者の対応をした当日ボランティアスタッフ、子育てサポートボランティア、編集ボランティア、そして、フェスティバル参加者のみなさまのご協力をいただき、このセンターが多くの方に支えられて存在していることを実感いたしました。これからも、より一層発展することを目指して、努力してまいります。

〈お便りお待ちしています〉

本誌に対するご意見とともに、男女共同参画センターの主催事業、施設利用などに関するご意見もお待ちしています。はがき、封書、FAXで、住所、氏名、電話番号をご記入のうえ、

札幌市男女共同参画センター

「りぶる さっぽろ」係

までお送りください。

発行月：平成16年12月

発 行：札幌市男女共同参画センター

（管理運営 財団法人札幌市青少年女性活動協会）

所在地：〒060-0808

札幌市北区北8条西3丁目札幌エルプラザ内

電 話：(011)728-1222 FAX：(011)728-1229

ホームページ：<http://www.danjyo.sl-plaza.jp>