

# ワふる

さつぽろ



## 特集

女と男のトーク・セッション2006  
「ひとり」を楽しむ～女と男の自立を考える

## 札幌市からのお知らせ

ワーク・ライフ・バランスの実現を目指して

時には「ひとり」になって

自分を見つめなおしてみませんか。  
女性も男性も「ひとり」の自分を理解することから  
豊かな人生を生み出せるのではないのでしょうか。  
今回は、葉石かおりさん、岩見太市さんと共に考  
えてみました。

## 第1部 基調講演

「おひとりさま」(©岩下久美子)という言葉をお聞き  
になったことがあると思います。実は「おひとりさま向  
上委員会」というサイトを、2002年から今年5月まで主  
宰し、代表を務めてきました。「おひとりさま」は多く  
の方の共感を得てきました。しかし、残念なことに今は  
活動を休止しています。

現在は純粋に「ひとり」を楽しむ情報サイト「eine  
(アイン)」に軸を移し、「ひとり」の大切さを提唱し  
ています。今日は皆さんの心の中で「ひとり」の大切さ  
を実感し、人生に役立てて頂くため、私自身が思う「ひ  
とり」の大切さについてお話させていただきたいと思  
います。

### 「ひとり」が注目された時代背景

ここ数年「ひとり」というのが、非常に社会的に注  
目されつつあります。それまでは何に対しても家族単位  
でした。しかし、少子化がかなり進み、東京都はすでに  
数年前から出生率が1.0を切っているような状態です。それ  
によって家族やライフスタイルが多様化し、女性の社会  
進出も増えていきました。また不況により、いつスト  
ラされるか分からない時代です。夫や子どもに「依存」  
することはできないと実感した時、女性は「ひとり」の  
大切さを考えるようになったと思います。

### 「ひとり」の時間を持つ

なぜ「ひとり」になって自分自身と向き合うのか。自  
自分を見つめるということは嫌なことです。けれども、自  
自分と向き合うことによって自分を認めて、自分を好きに  
なれるというのを分かっていたらいいと思います。

「私なんて」と思った瞬間に幸運が逃げて行くと言わ

エッセイスト

葉石かおり さん  
(はいし かおり)

ラジオレポーター、女性週刊誌の記者を経てエッセイストに。利酒師、焼酎アドバイザー、テレビのコメンテーターなど多岐の顔を持つ。現在は「ひとり」を楽しむ情報サイト「eine (アイン)」(<http://eine.bz/>)の編集長。「ひとり」のエキスパートとして、各メディアで活動中。



れます。自分が嫌い、自分が劣っていると考えているう  
ちは、幸福が来ないと思います。では、何故そんな風に  
考えてしまうのかということですが、それはどこかで他  
人と自分を比べているからというのがあります。自分は  
自分でしかないわけです。他の誰にもなれない、だから  
こそ自分を可愛がってあげて欲しい。そのために、ちょ  
っと時間が空いた時に、あえて「ひとり」の時間を作り  
自分と向き合ってみる。今日からは是非そうした時間を持  
っていただけたらと思います。その時に大切なのが、自  
分の長所そして、欠点を思い起こす、自分自身はどうな  
のだろうと必死になって感じることです。

「ひとり」になって静かな心で考えているうちに、自  
分のことがよく見えてくるようになります。私は20代  
の終わりに非常に大きな失恋をしました。「ひとり」にな  
らなかったら気付かなかったのですが、別れの原因を作  
ったのは私で、彼を愛するがあまり全て「依存」し、自  
分というものをすっかり失くしていたのです。「ひとり」  
になって欠点を見出して、修復していく作業を一生懸命  
やりました。すると不思議と変わることができました。  
人を変えるのは難しいですが、自分自身を変えることは  
意外に簡単だと思いました。自分が変わることによって  
相手の反応も変わり、自分に吹く風が変わってくるのが分  
かりました。すると、自分に自信が付き、自分を好きに  
なることができました。これこそが「ひとり力」の醍醐味で  
はないかと思います。

### パートナーの協力

家庭内そして外で「ひとり」の時間を作るには、パ  
ートナーである男性の協力なしにはできないと思います。  
札幌市のデータで興味深いものを拝見しました。「家庭

# 2006 「ひとり」を楽しむ～女と男の自立を考える

生活、職場、社会などさまざまな場面において、男女の地位の平等感を抱いているか」という問いに対して、ほとんどの項目で「男性の方が優遇されている」という結果が出たのです。もう一つ、夫と妻の生活時間において、家事そして育児介護の項目を見ると、就業状況にかかわらず女性の方が圧倒的に家事時間が長いという結果が出ていました。まだまだ、男性の参加が足りていないことをデータが表わしていると思いました。家事とか育児は、女性がするものという考えが、女性にも男性にも根深く残っているのではないのでしょうか。こうした思想は、女性が「ひとり」になる時間というのを奪っています。男性も積極的に家事育児に参加することが大切ではないのでしょうか。そうすると、女性の心に余裕と時間が確保できるようになるのです。

私の家庭は完全な家事分担制です。私は仕事で帰りが遅いことが多いのですが、帰ると洗濯物が畳んであります。そして部屋が掃除され、お風呂も沸かしてあるという状況になっています。以前は、雨が降ろうが夜露が降りようが、洗濯物は干しっぱなし、部屋の中に綿ゴミが転がっている状況でした。私もなかなか家事を分担して欲しいと言えませんでした。そして自分だけで、仕事と家事を頑張っているうちに、円形脱毛症、夜眠れない、ひどい躁鬱状態になってしまったのです。その時、初めて夫に相談し、家事を分担して欲しいと伝えました。それまで彼の中に家事は女の仕事と思っていたところがあったようです。また、女性の私も、それを受け入れてしまって、一人で頑張ろうとっていました。これでは「ひとり」の時間は取れず、自分自身を見つめなおす時間が全く取れません。やはり、家族、パートナーの協力があってこそ、「ひとり」の時間というのが持てると思います。

## 男性も「ひとり力」をつける

家事分担は、男性の「ひとり力」をつけることにも役立つと思います。現役で働いている間はいいのですが、定年退職後も、妻に家事をやってもらい自分は家でゴロゴロしていると、今話題の熟年離婚が起こってくるのです。家事をすると、自然と「自立」ができるようになり、行動範囲も広がります。例えば、料理を作るために買い物に行く、もっと美味しいものを作ろうと地域の料理教室に参加する。そういうことで仲間が増えて人生の楽しみになっていくこともあるのです。

## 「ひとり」の楽しみかた

「ひとり」というと寂しそうとか、無理しているなど

と思われませんが、「ひとり」というのはいろいろな楽しみがあります。その中で3つあげます。

まず1つ目が、視野が広がる。美味しいものを食べたりきれいなものを見たり、その楽しみを共有する相手がいるのは非常に良いことです。しかし、「ひとり」になるとじっくりと景色を見たり、現地での出会いによって自分の視野が広がり、心の引き出しが増えていくと思います。

そして2つ目は、友人が増える。誰かと居ると知り合いとしか話さない。しかし、「ひとり」だとお店の人や隣の方と話すなど、いろいろな方面に目が向くようになり友人が増えます。交友関係が増えると同時に楽しみが増えると思います。

3つ目は、コミュニケーション力が高まる。これはいろいろな人々と話す機会が増えてくるからです。

「ひとり」でいられない人は、二人でもいられないと思うのです。「ひとり」の時間を大切にすると、他人の「ひとり」の時間を尊重できるようになってくるのです。相手に対して寛容になり、それによって人間関係がスムーズになると思います。

それから、「ひとり」を楽しむのに無理をすることは無いと思います。自分のできる範囲で、肩の力を抜くことが長く続けられるコツだと思います。また、お金を使って「ひとり」を楽しむことが「ひとり」を身につけることではありません。まず自宅で始めていただき、そこから少し「ひとり」の時間がわかってきたなと思ったら、外に食事などに行ってみるなど、たまには自分を可愛がることが大切ではないかと思います。

## 講演の最後にあたり

最後に、この言葉をプレゼントさせてください。これは「ひとり」というよりも人生につながっていくものですが、「相手にしてあげたことを忘れて、相手にしてもらったことだけを憶えていればいい」という言葉です。これは私の父が座右の銘にしていた言葉です。「ひとり」になって自分に主軸を持つ大切さを熟知することで、相手に「何かして欲しい」との考えは無くなってきます。また、相手に対して「何かしてあげたい」というのは自分がしたいからであり、相手から「してください」とは言われていないのです。そこを忘れないで欲しいです。

人生というのは長いです。私はもう年だから「ひとり力」なんていらないなんて言わずに、始めていただきたいと思います。そして、自分をもっと好きになってください。それが人生をバラ色にする最大の秘訣ではないかと思います。

## 第2部 対 談

葉石かおり さん  
岩見 太市 さん

NPO法人シーズネット 代表

岩見 太市 さん  
(いわみ たいち)

群馬県で重症心身障害児施設に勤務した後、昭和61年に札幌市に移住。医療法人溪仁会に就職。平成11年より札幌市社会福祉協議会に転職、翌年地域ケア推進部長に就任。平成13年4月より現職。



**岩見**：「ひとり」についての話を聞かせて頂きまして、「自立」ということが背景に無いと上手くいかないのかなという感じがしました。自分の居場所とか存在感を自分なりに作ることが「個」の確立ということなのかなと思うのですが、どうお考えでしょうか？

**葉石**：人にはいろいろな居場所があると思います。家庭、仕事、地域の中でも少しずつ自分というものをどういう場所に当てていったらいいかと、考えながら行動していくことが大切ではないかと思います。

**岩見**：また、人間関係をどう生きるかが大事なのですが、私は高齢者という視点で、男女関係なく人間関係作りをやっていきます。私たちの活動でも人間関係によって入れ替りが激しく、人と人との付き合い方が重要になってくるのですが、何か良い方法はないでしょうか？

**葉石**：悪い所を見てしまうとキリがないと思うので、なるべく善い所を見つけて欲しいです。人間ですから、欠点も、長所もある。自分もパーフェクトな人間ではないのですから、それは相手も同じことです。心の中で許すという部分を持つと人間関係はソフトになると思います。

**岩見**：私は、高齢者という視点からかもしれませんが、男と女である前に人間だと思っています。だから、そこからスタートして、男女が一緒に活動をさせていただいています。ですが、男性と女性で、やっぱり役割分担というか機能分担というのでしょうか、協同関係みたいなものをどうするのかという想いなのですが、地域とか仕事に限らず、男性と女性というのは、どういう意識でとらえたいのでしょうか。

**葉石**：男性、女性だからという考え方をまず排除していくことが大事だと思います。男性、女性である前に、人間だということを気持ちの中で植えつけていく。それを意識していくことだと思います。社会も変わっていかないといけないと思います。そ

ういうところで、男女の不平等感をなくしていくことも大事だと思います。

**岩見**：これは男性側も意識をしていかなければいけないと思います。しかし、会議をやる場合ですが、女性同士の会議を見ていると、話題が変わってなかなか結論が出ないので、ついついこちらが仕切ってしまうことがあります。男性女性の問題ではなく個人個人の問題かも知れませんが、差別感ではなく、区別というか、それぞれの特徴的なものを、活動とかチームの中で、互いに出し合っていくのが必要なという気がします。その力を上手く発揮していけば、互いに対等な関係で役割分担ができる地域になっていくのかな。それが、地域福祉の力を高める気がするのです。ただこうした活動も、誰かが上手にまとめていくというか、コーディネーター役、調整役という人が出てこない、まとまらないような気がしているのです。昔の村落共同体みたいな縦型コミュニティーではなく、リーダーシップを持った地域リーダー。でもそれが必ずしも男である必要は全くない。むしろ、人間関係を上手に、女性の方がどんどん出てくれば地域というのは、もっと変わってくるかなと期待をしたりします。

**葉石**：それぞれが人間として、得意分野を活かしていけば、男性、女性だからという考え方が無くなっていくのではないかなという風に見ています。そして、何に関しても精神的に「自立」をしていくというのは、人間として当たり前の事だと思っています。しかし、「ひとり」「自立」というのは大切ですが、常に誰かに支えられていることを忘れないで欲しいですね。

**岩見**：「自立」というのは「孤立」では絶対ない、一人ぼっちになってはいけません。やはり、人と人お互いに依存関係ではなく、互いの「個」を持ちながら、どこかで肩を寄せ合って、支えられて生きていく存在、特にこれからの時代に必要になると思います。

### 『カッコイイ女は「おひとりさま」上手 あなたを変える28のレッスン』



著者名 葉石かおり  
出版社 PHP研究所  
出版年 2004年

他人との時間もひとりの時間も同じように楽しめる自立した女性、それが「おひとりさま」。あなたらしく生きるためのヒント、教えます！

### 『介護保険時代 こう生きる こう支える』



著者名 岩見 太市  
出版社 北海道新聞社  
出版年 2000年

介護保険制度導入で、老後はどう変わり、どう生き抜かなければならないか。豊富な事例で指南する。

### 情報センターから のお知らせ

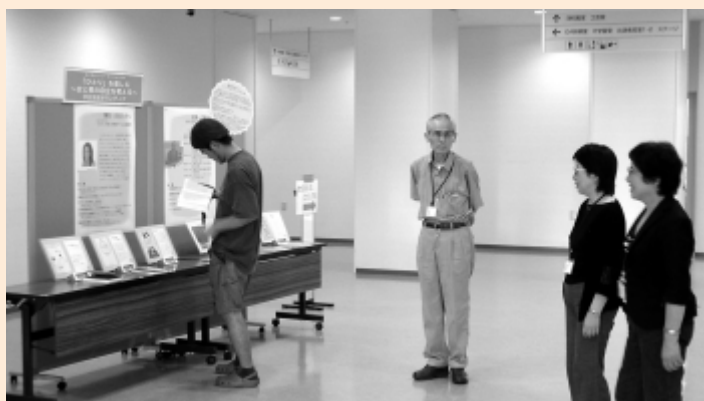
情報センターは、札幌エルプラザ内公共4施設（男女共同参画センター、消費者センター、市民活動サポートセンター、環境プラザ）の複合の図書室です。

情報センターでは、男女共同参画、消費生活、市民活動、環境に関する図書やビデオ等の資料の閲覧や貸出ができます。また、4分野に関する情報をパソコンで調べることができます。どうぞご利用ください。

## 学習支援ボランティアの活動を紹介

「トーク・セッション2006」の講演会当日に実施した、学習支援ボランティアの活動を紹介します。メンバー同士で何度も打合せをしながら、葉石さんと岩見さんのプロフィールをポスターサイズで作成し、講演会ホールの入り口に展示しました。更に、男女共同参画センター1階「情報センター」で所蔵している講師の書籍を、手に取ってご覧いただけるように設置し紹介しました。また、会場内の通路では、講師の著書の他に「自立」に関する書籍を選び感想をまとめた資料を配布。ボランティアと受講者が、お話しをする機会もあり、これからの学習に役立つ情報提供ができたと思います。

今後も、札幌市男女共同参画センター学習支援ボランティアの活動にご注目ください！



## ワーク・ライフ・バランスの実現を目指して



少子化が進む中、男性を含めて働き方を見直すことが求められており、一方、企業経営戦略の視点からも、ワーク・ライフ・バランス（仕事と私生活の両立：以下「WLB」）が注目されています。

9月4日、札幌におけるWLBの推進をテーマに、市長公館において、内閣府男女共同参画会議議員であり、また「次世代のための民間運動 ワーク・ライフ・バランス推進会議」代表幹事である鹿嶋敬実践女子大学教授と、フリーキャスターの林美香子さんを交えて、上田文雄札幌市長と高向巖札幌商工会議所会頭の会談が行われました。

鹿嶋教授からは「女性だけが働きやすいのではなく、女性も男性もともに持てる力を発揮できる社会づくりがWLBの基本。優秀な人材の確保や企業イメージの向上など企業利益にもつながり、また将来的には、消費者側からWLB企業の商品を、積極的に購入する運動が起こることも考えられる。」との話がありました。

上田市長は、「各企業での主体的なWLBの取組をお願いしていく中で、企業からの意見を伺いながら、取組企業を支援する制度などの検討も進めたい。」と話し、高向会頭からは「WLBは、これからの経営にとっては非常に重要。札商でのサマータイム実験など、札幌市民には柔軟な勤務体制を受け入れる素地がある。これを機に、札幌らしいワークライフスタイルを考えていきたい。」などの話がありました。

会談の詳細内容は

札幌市子ども未来局ホームページ <http://www.city.sapporo.jp/kodomo/jisedai/>



札幌商工会議所会頭  
高向 巖 さん



札幌市長  
上田 文雄 さん



実践女子大学教授  
鹿嶋 敬 さん



フリーキャスター  
林 美香子 さん

# 数字にみる

## 男女共同参画

社会全体において  
「男女の地位は平等  
になっている」と  
回答した割合

# 13.7%

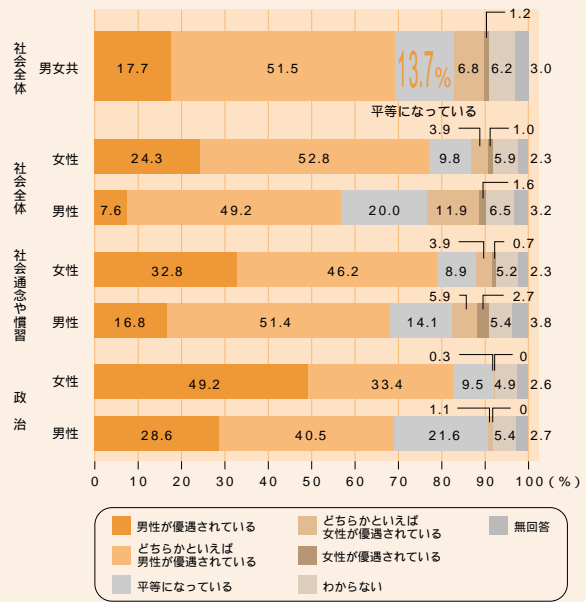
札幌市民アンケート調査で「男女の地位は平等になっている」と回答した割合です(表1)。約7割が「男性」もしくは「どちらかといえば男性が優遇されている」と回答しています。さらに、「社会通念や習慣」「政治」の項目においては、男女共に「男性」もしくは「どちらかといえば男性が優遇されている」との回答が多数を占めています。生活に密着した場で、男女の地位が平等ではないと感じている人の割合が高くなっています。

一方、生活時間については就業状況にかかわらず、家事関連活動時間は、女性が平均3時間29分に対し、男性は31分で家事関連活動の大部分を女性が担っています(表2)。また、仕事時間は、女性は平均2時間15分に対し、男性は5時間22分で男性が女性を大きく上回っています(表3)。家事関連活動時間と仕事時間において、男女で差があることが分かります。

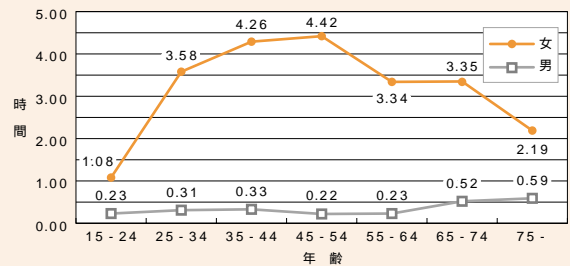
「家庭は女性、仕事は男性」というような性別で役割を分ける意識が、家庭や地域社会で男女が対等な立場で生活できていないと感じる理由の一つになっているのではないのでしょうか。性別によって役割を決めることなく、一人ひとりの個性と能力を活かしていきける社会を目指していきたいものです。

参考：札幌市男女共同参画に関する市民アンケート調査(札幌市、平成17年)  
さっぽろ統計情報『社会生活基本調査』(札幌市、平成13年)

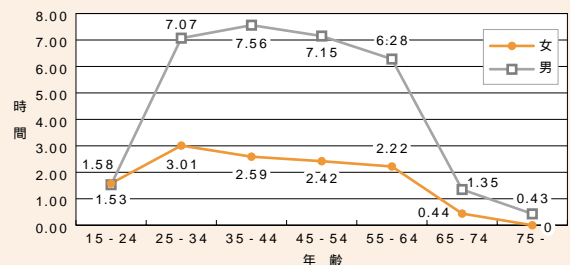
【表1】男女の地位の平等感



【表2】家事関連活動時間 ~年齢、男女別1日の生活時間(週全体)



【表3】仕事時間 ~年齢、男女別1日の生活時間(週全体)



### 札幌市男女共同参画センター相談窓口のご案内

新たな一歩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<br>(第2火18:00~20:00)<br>木 10:00~12:00<br>土 10:00~12:00 | 728-1225<br>(面接・電話)            |
|         | 法律相談          | 金 13:00~15:00(要予約)<br>(第2金18:00~20:00)                              | 予約電話<br>728-1255<br>(面接/一人30分) |
|         | 心とからだ相談       | 火 14:00~16:00(要予約)<br>(第1~3火 精神・神経科医、心理士<br>第4火 助産師)                | 予約電話<br>728-1255<br>(面接/一人50分) |
|         | 仕事の悩み相談       | 水(第1・3・5水13:00~17:00)<br>(第2・4水16:00~20:00)                         | 728-1227<br>(面接・電話)            |
| 男女の人権相談 | 月 10:00~12:00 | 728-1226<br>(面接・電話)   |                                |

### 気になる言葉

こていてきせいべつやくわりぶんたんいしき  
「固定的性別役割分担意識」

「固定的性別役割分担」と聞くと、どのような役割分担を想像されますか? 「女性は家事、育児、介護・男性は仕事」「女性は内・男性は外」「女性は実務などの補助的業務・男性は組織のリーダー的業務」「女性は下・男性は上」「女性は文系・男性は理系」などの性別によって役割を考えた方はいませんか? このような意識を「固定的性別役割分担意識」といいます。

男女を問わず個人の能力等によって、役割分担を決めることが相応しいことであるにもかかわらず、女性・男性という性別を理由に、役割を分けてしまうことはないでしょうか。性別にとらわれず、個人の能力等に注目する意識が必要です。

## 札幌市男女共同参画センター主催事業のお知らせ

### 男女共同参画セミナー

#### 愛のかたち、愛のゆくえ～男と女、親と子、家族の力関係

映画などの映像メディアから、無意識に刷り込まれていく男女の固定的なイメージの形成について学びます。「愛」に関する作品を見ながら、「女だから」「男だから」といった意識にとらわれることなく、男女、親子の関係性を読み解き、誰もが豊かな生活を過ごすための意識について考えます。

実施日：平成19年1月26日・2月2日・9日  
(全3回)

時間：1/26と2/2は18:45～21:45、  
2/9は19:00～21:00

対象：札幌市内に居住もしくは勤務する方  
講師：瀬名波 栄潤さん(北海道大学助教授)  
定員：30名  
受講料：3,200円

主催事業は、託児(1歳半以上未就学児)がありません。詳細は「広報さっぽろ」や公共施設で配布しています「事業チラシ」をご覧ください。

講座のお問い合わせは、札幌市男女共同参画センターで受け付けします。(TEL:728-1255札幌エルプラザ公共4施設事業係までご連絡ください)

受付時間 8:45～20:00

### 心とからだセミナー

女性も男性も健康で快適な生活を送るために必要な心身の健康の知識、また実践方法を身につけます。

実施日：平成19年1月31日・2月7日(全2回)

時間：10:00～12:00

対象：札幌市内に居住もしくは勤務する方

定員：40名

受講料：1,600円

### 子育てサポートボランティア「ぼっぼ」の親子サロン

#### 楽しい豆まきパーティー

札幌市男女共同参画センターで活動している子育てサポートボランティア「ぼっぼ」が企画・実施する、親子サロンを開催します。節分にちなんだ遊びや、子育て中の親子が楽しく交流できるプログラムを提供します。

実施日：平成19年2月2日(金)

時間：10:00～12:00

対象：札幌市内に居住もしくは勤務する方

定員：親子25組(乳幼児と保護者)

参加料：無料

申込：平成19年1月11日(木)から電話受付。  
先着順。

## 事業が終了しました

### 男性のためのナイスミドル入門講座

H18.10.7～10.14

団塊の世代の男性を対象に、仕事以外のさまざまな活動に目を向ける機会を提供するため全3回の講座を開催しました。1回目のテーマは「きっかけはナイスミドル論」、2回目は「きっかけはイタリア料理」、3回目は「きっかけは話題のファッションコーディネート」の内容で講義及び、調理技術の習得に挑戦しました。1回目と3回目は、パートナーも参加ができ、3組の参加がありました。この講座で内面を充実させることや、料理作りの楽しさを知り、服装のセンスを磨く良い機会になったのではないのでしょうか。ご参加ありがとうございました。



<「きっかけはイタリア料理」  
講師：橋本清人さん H18.10.11実施>

## 編集後記

10月に実施した、「男性のためのナイスミドル講座」では、パートナーと一緒に参加できる講座を開催しました。参加者から、男性に向けた広報についてのアドバイスをいただきました。また、この講座の終わりには「料理の楽しさが分かった。家で作って妻から喜ばれた。」「面白かったので料理教室に通うことにした。」などのお話を聞くことができました。楽しんで学んでいただけたことが本当に嬉しくて、次の企画への原動力につながっています。

### お便りお待ちしております

本誌のご感想、主催事業・施設利用に関するご意見をお待ちしています。はがき、封書、FAX等で、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」係までご送付ください。(いただいた個人情報は、札幌市男女共同参画センター「りぶる さっぽろ」の制作の目的以外に無断で利用することや第三者に提供することはありません)

発行月：平成18年11月  
発行：札幌市男女共同参画センター  
指定管理者：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)728-1255  
札幌エルプラザ公共4施設事業係  
FAX：(011)728-1229  
ホームページ：http://www.danjo.sl-plaza.jp

本誌のタイトル「りぶる」は、英語でripple(りぶる)「さざ波」という意味です。男女共同参画の意識がさざ波のように、少しずつ広がって欲しいという思いを込めました。