

“自分らしさ”を生かした未来へ——

未来館

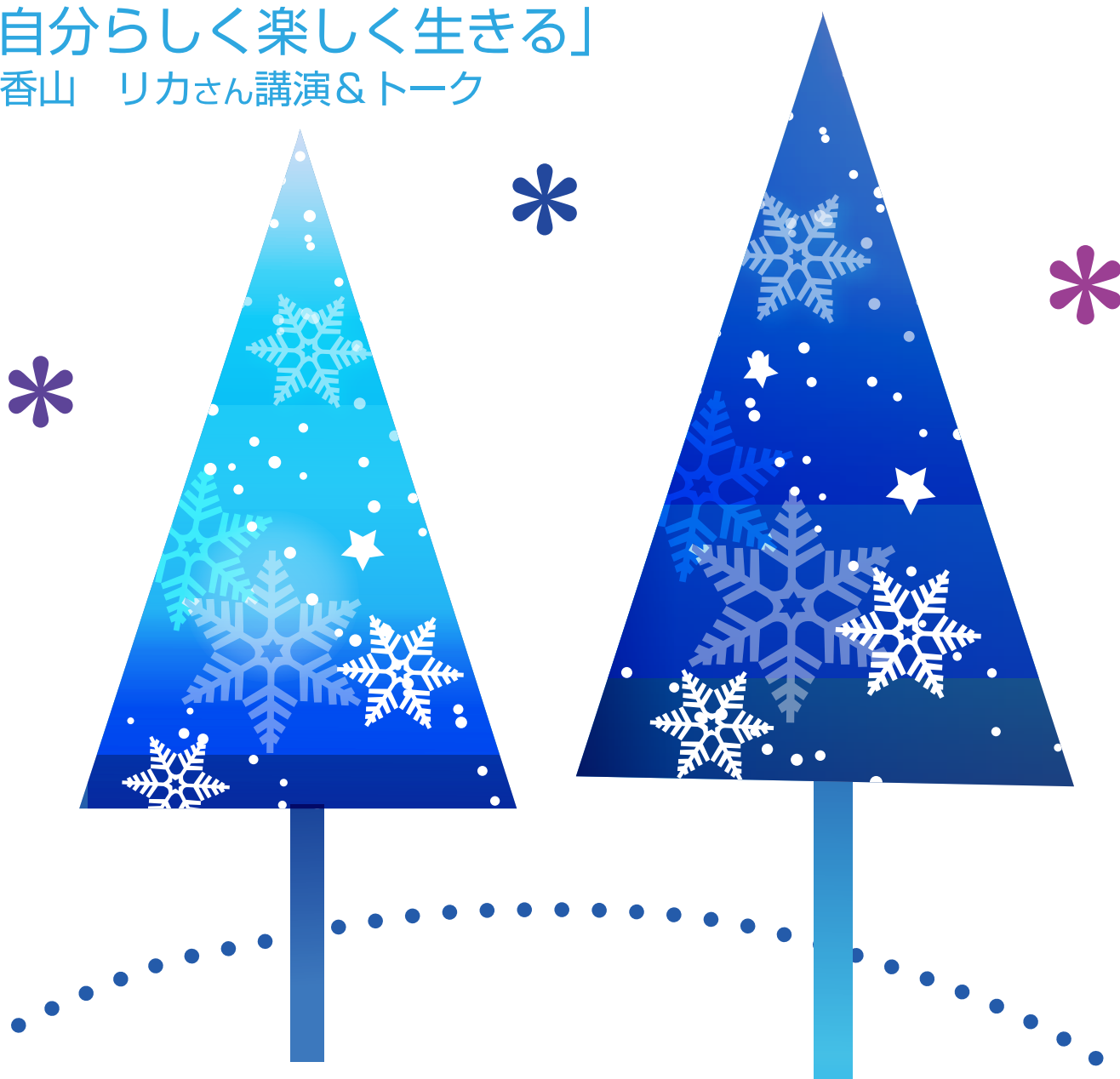
NEWS

◎特集

男女共生講演会

「生きづらい世の中を、
自分らしく楽しく生きる」

香山 リカさん講演&トーク



特集 男女共生講演会

「生きづらい世の中を、 自分らしく楽しく生きる」

10月31日(水)、新聞や雑誌の評論などでもご活躍中の精神科医、香山リカさんをお迎えし、講演と下村館長とのトークを行いました。その内容をまとめてご紹介いたします。

第一部 講演

みなさまこんばんは。平日の、しかも一日のお仕事や家事などでお疲れの時間にたくさんお集まりいただきまして、とてもうれしく思っています。

<精神医療、こころの医療への関心の高まり>

21年前、私が精神科医になったばかりの頃は、精神医療に対する一般の方の理解も今ほど深くはありませんでした。精神科医になりたいと言った時は、「せっかく医学部を卒業するのに、なにもわざわざ精神科医なんかにならなくてもいいじゃないか」などと周囲から言われました。特殊で普通ではない医者という

イメージが強かったのです。患者さん達も、精神科の門をくぐるのが一生の不覚といった感じで、精神科に来たことを恥じていらっしゃる方がたくさんいました。

ところが、今は精神医療、こころの医療というものの必要性、大切さを、多くの人たちが知ってくださるようになり、わりと気軽に相談に来てくださるようになりました。ただ、そのような方たちの数を除いても、どうも最近はこちらの問題を抱える人、ストレスですり切れてしまう人の数が多くなってきていると考えています。

<“うつ病”の実態>

うつ病は昔、100人に1人ぐらいの病気だと考えられていましたが、調査方法を見直した結果、最近の一番多い統計では、7人に1人ぐらいの人がうつ病の経験をしているというデータがあります。また、調子が悪いと思っているうちに、治療をしなくても自然に回復してくる方もあり、それくらい、うつ病というのは、非常にありふれた病気だったということです。

北海道大学の精神科のチームによる調査では、小学4年生から中学1年生までで、うつ病だと言える子どもたちが7.4%、特に中学1年生では10.7%が、うつ病と診断できるという驚くべき数字が出ました。調査をした医師たちは、もともとうつ病は多かったということだけではなく、やはり増えているという考察をしました。

このように、うつ病というのは昔考えていたよりはありふれた病気らしいが、最近では増えていると考えられます。

さらに、私の印象ではうつ病になる人たちの年齢幅も非常に広がっていると感じます。以前は、どちらかというと中年以降の方々がかかる病気だと言われていましたが、最近では、入社して10

香山 リカ (かやま りか)さん

精神科医・帝塚山学院大学人間文化学部人間学科教授

1960年7月1日北海道札幌市生まれ。東京医科大学卒。学生時代より雑誌等に寄稿。その後も臨床経験を生かして、新聞、雑誌で社会批評、文化批評、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。専門は精神病理学だが、テレビゲームなどのサブカルチャーにも関心を持つ。



年ぐらいの、仕事も覚えて一番元気なはずの30代の人たちが、うつ病で次々に休職しているという調査結果もあります。女性にも非常に多く、その年代も様々です。

<なぜうつ病が増えたか>

今やインターネットを利用すれば、欲しい物や情報がすぐに手に入る時代となり、ずいぶん便利で暮らしやすい社会になっているはずなのに、現代社会ならではの何らかのストレスによって、うつ病になる人が増えています。

そのストレスの原因の一つは、非常に激しい競争社会にあります。会社でも成果主義などと言われて、努力をしたかどうかに関わらず、結果だけで評価を下されてしまいます。そういう中で、一人ひとりの負担が増えた上に、次は自分がリストラされるのではないかという不安に怯えて暮らさなければならなくなりました。

また、最近では食べ物の偽装や捏造、家族間での殺人事件など、どんな生活を送ってようと関係なく多くの人が不安を感じ、ストレスになることが山積みの社会なのです。

<頑張りすぎることの落とし穴>

ただ、社会の問題だけではなく、それぞれの個別の問題もあるのではないのでしょうか。問題を分かりやすくするために、私の経験したケースをいくつか集め合わせた事例をお話したいと思います。

30代、会社員、シングル、社会人大学院に在籍している女性です。彼女はうつ病になり始めていました。最初は、会社と大学院との両立によるストレスでうつ病にかかってしまったのだと思ったので、「大学院が終わってゆっくり休むことができればきっと治りますよ」とお話ししたんです。しかしそれは勘違いでした。

その方は「両立するのは、体はしんどかったけど、とても充実していて、楽しく生き甲斐のある毎日でした。むしろ、大学院が修了したら、大変でも充実した生活が途中で変わってしまうことが怖い。休むと、自分の成長が止まってしまいそうで怖いんです」と言うので、とても驚きました。

つまり、その方にとっては今頑張ることが目標で、その先に目標があって頑張っているわけではないから、頑張っていないと自分を肯定できないし、許せないのです。

このケースは極端な例かもしれませんが、今は、いつも成長していきたい、向上していきたい、輝いていきたいという気持ちの強い方は少なくありません。もちろん、それが原動力になることも大いにありますが、実は落とし穴もあるのです。それは、成長していない、向上していない自分は嫌いだ、ダメだという、自分を否定したり非難したりするマイナスの気持ちに、いつの間にかすり替わってしまう時があるということです。自己否定と、成長したい、向上したいという願望は裏表の関係になっているようなのです。

皮肉なことですが、まじめで努力して頑張る女性が、知らない間に休むのが怖い、あるいは休んでいる自分が嫌い、こんな自分はまだまだダメだと、自分に厳しくバツを付け続けているうちに、自分で自分を追い込んで、そうしたストレスからうつ状態に陥っているというケースをこれまでたくさん見てきました。

<“うつ”にならないために>

しかし、まじめで努力して頑張りたい人に、もっと休みなさいとか気楽にこなさいとか、自分に甘くしなさいと言っても、なかなかすぐにはできないものです。

ですから、その人がとらわれている考え方を少し軌道修正して、気持ちをもっと楽に、自分を許せるような考え方に変われるような、「認知療法」と言われるカウンセリングを行います。

例えば、毎日の生活の中で起こることや、自分がしてきたことに点数をつけるとすれば、100点でも0点でもなく、60点とか70点ではないでしょうか。上手くいったこともあれば、失敗したこともあるはずですよ。

ところが、まじめで自分に厳しい人というのは、曖昧なことが嫌いなのです。頑張っている時は「私はすごい」と思いますが、少しでも失敗すると「自分は最低だ、生きていても仕方がない」とまで気持ちが落ち込んでしまうように、物事を最高か最低、100点か0点でしかとらえられません。そうすると、気持ちも激しく上がったりがったりしてしまいます。これを何とか、物事にはいい面もあれば悪い面もある。人にもいいところもあれば悪いところもあるし、自分自身にも長所と短所があるというように、物事をグレーでOKなんだというような発想に変えていただくことが必要なのです。

<自己暗示の力とは>

たいていの人は、たまたま失敗することもあるけれど、その失敗と失敗の間には上手くいく経験をいくらでもしています。

しかし、まじめな人は、自分に関してマイナスのストーリーを作り上げるという思考に陥りがちです。たまたま電車に乗り遅れたり、遅刻したりしてしまった時、「前にも同じようなことがあった」と自分のミスや失敗を全部思い出して、それをつないで最終的には「だから自分はダメなんだ」という結論を出してしまいます。

上手くいくこと、失敗をしないのは当たり前のことだと考えているので、そのことは全く記憶せず、失敗や間違いばかりを強く記憶して、何かある度に思い出し、悪い物語を作り上げ、さらに「次もきっと失敗する」と未来の予想までしてしまうのです。

人間は、自己暗示の力がとても強いものですから、「失敗する」と自分の中で呪文のように唱えていると、体はそのとおりに動いて本当に失敗します。それは、予言が当たったわけではなく、自分の意思でそうしたということなんです。

どんな失敗をしても、「これは偶然だ」と言って全てを片付けてしまうのは無責任かもしれませんが、悪いことが起きた時には「今日はたまたま悪かったんだ」と自分の中で考えるようにしたほうがいいですよ、とお話しています。

そのかわり、上手くいったとき、「ほら、いつも私は上手くいくんだ」と良いストーリーを作ることは、大いにやっているのです。

<成長、向上すること>

「成長しなければ」「向上しなければ」という気持ちにとりつかれている人の話をしてきましたが、何をもって成長・向上というのかは、よく考えるとなかなか難しいものです。

資格を取るとか、勉強が身に付くとか目に見える効果だけでなく、自分では止まっているとか、戻っていると思っても、例えば休暇を取って南の島でゆっくりと潮騒を聞いたり、夜空の星を見たりして考えを深めていくことが、実は人間性の向上かもしれません。もう一度、自分の成長の物差しが一つになってはいないだろうか、考えてほしいと思っています。

私から見ればまじめな人、頑張る人というのは非常に自分に厳しすぎる人が多いように見えます。もう少し、自分で自分をねぎらって、ほめてあげてもいいのではないのでしょうか。

<ほめられることが大事>

人間は本来、子どもだけでなく大人でも、人から「頑張っているね」とか「よくやっているね」と、ほめて欲しいものなのです。会社で働いている方などは、例えば出世したり、成果を上げて評価されたりと認められる機会があるかもしれませんが、特に女性で主婦の方が、家事や子育てを頑張ってもほめられることはほとんどありません。それは、やってもらって当たり前と思っている方がまだまだ多いということです。ですから、ご家庭でも、ご飯がおいしかったら「おいしかったよ。また作ってね」と、言葉をかけていただきたい。思っているだけではだめで、やはり言葉にしないと伝わらないのです。

とはいえ、大人になるとほめられる機会は少なくなります。そんな時はせめて、自分で自分をほめることを心がけていただきたいのです。

自分に厳しくしすぎるあまり、知らない間に自分の価値を自分で下げていることはないかということも、もう一度自分に問いかけてみてください。

あまり自慢げになるのも困りものですが、時には「私ってすごい」と自分でいい気分になってみてもいいのではないのでしょうか。そして、たまには「自分へのご褒美」で大いにねぎらい、やってきたことを自分で評価する時間を作っていただきたいと思います。

今はまじめで頑張る人の方が、自分を追い込み知らない間にストレスをためてしまい、自分を棚に上げてのうのうとしている人の方が、とても上手くいったりするという皮肉な時代になっています。けれども、頑張って一生懸命やっている自分のことを評価して、肯定して、自信と誇りを持って、「これでいいんだ。私のやっていることは間違っていない。私の生活は100点じゃないけれども80点ぐらいはできたじゃない」と、自分に声をかけながら楽しく生きていきたいものですね。

第二部 トーク

下村 みなさんこんばんは。下村でございます。このセンターが開館して以来、初めてウィークデーの夜に講演会の時間を設定しましたが、こんなにたくさんの方に来ていただいととても驚いたと同時に、とてもうれしく思います。本当にありがとうございます。

私が、つい先月まで理事長をしておりました医療法人「こころとからだの元気プラザ」の「女性のための生涯医療センターViVi」で、香山先生には精神科の診療をしていただいています。香山先生は大変広い視野を持った方で、ドクターというだけではなく、社会問題から経済問題、雇用や労働の問題まで多岐にわたって、評論家としてテレビにも出演されていますし、雑誌や新聞でもコラムや論評などたくさん連載していらっしゃいます。今日は大変無理をお願いして来ていただき、先ほどのお話をさせていただきました。

<社会環境の変化とうつ>

下村 今の日本はストレスが非常に多い社会です。その原因はいろいろあります。厳しい競争社会であることも一つ。また、携帯やテレビなど情報過多社会は便利なのですが、インターネットもテレビのニュースも見なければならぬ、携帯でも常にメールチェックしなければならないといったように、そうしないと世間から取り残されてしまうのではないかと強迫観念があります。さらに世の中のスピードがどんどん速くなって、これまでの10年分の出来事が圧縮して1年の間に起こってしまうという現象が起きています。ただ、50代、60代といった年長の方のほうがわりと

ストレスがなく、30代などの若い世代にうつが多いという現象は、年長者、オールド世代のほうが打たれ強いということなのか、30代が過保護に育ったためひ弱なのか、これまであまりしかられたことがなく、ちやほやされてきて、挫折を味わったことがないので、何か困難に直面するとすぐプツンし、ストレスに負けてしまい、うつになるということなのか、どちらだと思いますか？

香山 今の30代にうつが多いことについて、いわゆる団塊ジュニアと言われている世代の特徴として語られることがよくあります。先ほど成長や向上についての話をしましたが、それと似たようなことで、彼らは、ただ成績がいいだけ、普通に会社に行くだけではだめで、自分らしく生きて輝かなければいけないと思っている。団塊世代の親たちからは「本当にやりたいことをやって自分らしく生きろ」と言われて育ちました。でも、現実には、組織の中において5年、10年で頭角を現して輝くということは、実はかなり難しいのです。そういう人たちに「どういう人が輝いていると思いますか？」と聞くと「松坂投手」と、とんでもない答えが返ってきます。確かに松坂投手は輝いているけれど、誰もがそういうふうには生きられません。自分らしく輝かなければいけないという幻想というか、強迫観念にとりつかれているのが、今の30代なのかなと思うことはあります。

<本当の自分らしさとは>

下村 確かに、一つは社会環境というのもストレスの原因とし

て実際にあると思いますが、外の環境に影響を受けて右往左往しながら揺さぶられて、自分の内面に向かわない人が多いと感じています。「自分は何を求め、何になりたいのか」「どうう人生を生きたいのか」ということを、自分と向き合っているとつぎ詰めるよりも、外ばかりを見て、人と比較したり、社会現象にまどわされて、まわりに自分を合わせようとする人が多いような気がするのですが、どうでしょうか。

香山 そうですね。「自分らしく」と言いながらも、最近の新書に、まさに『あなたは人にどう見られているか』というのがあるように、周囲の目を気にしているのでしょうか。「私は外から見たらそんなに目立たないけれど、それが私らしいんです」という言い方もできるのに、目立ったり、人からすごいと言われることが自分らしいことだと思ってしまうような気がします。

下村 私もこの未来館で「自分らしく生きなさい」と一所懸命に言っているのですが、それは、あの人やうらやましいとか、注目されたいとか、テレビに出たいとか、そういう外のことではなく、女は女らしく、男は男らしくという「らしさ」から開放されて、一人ひとり自分の持っているものを生かし、自分の内なる声を聞きながら生きましようということです。しかし、それを、何か特別なことだと思っている人がいるような気がするんですね。

香山 病院の診察室にいらっしゃる方に、「あなたは一言で言うどどんな人ですか?」と聞くと、たいいてい「どこにでもいる普通の人間です」という答えが返ってきます。でも、そういう方に限って、ユニークな体験をしていたり、不思議な体験をしていたりするんです。だから、自分らしさというのは自分では見えないんだなというのが私の最近の考えです。

下村さんは、誰から見ても自分らしく生きていらっしゃると思います。私は1人の後輩として聞きたいのですが、こうなろうという強烈なイメージがあって、それを実現してこられたのですか?それとも、気付いたらこのようになっていたのでしょうか。

下村 自分らしくというのかどうかわかりませんが、子どもの頃から言っていたのは「私は女性だけれど必ず仕事を持つ。そして仕事と家庭を両立させる」ということです。それは、医師として働きながら家庭を持っていた母親の影響が大きかったのかなと思います。当時は女が職業を持つということは、非常に貧しい家庭で、女が働かないと食べていけないというようなネガティブなイメージだったんです。女は結婚したら家庭に入る、仕事を持ったら一生独身、どちらかを選ばなければならないのが常識の時代でしたから、二つを両立させるというのは、私にとって大きなチャレンジでした。それを懸命に実現してきたというプロセスで、今日の私があるのだと思います。

<豊かな時代にどう生きるか>

香山 今の時代は、仕事を持ちたいという女性に、仕事を辞めなさいと言うこともなく、逆に、何でもやっていいんだよという自

由が、制度的には男女雇用機会均等法などで与えられています。今は権利のために闘うことも少ない。むしろ、そういうことが弱い面を作っているのではないかと。どう思われますか?

下村 はっきりとは分からないけれど、今の女性は恵まれているのにどうしてこんなにストレスになるのだろうかと思うことはあります。男性にとっては、女性という競争相手が出てきましたから脅威かもしれないけれど、女性にとっては人生の選択肢が増えました。そのことが逆にストレスになるのかもしれないですね。自由に、自分の意思で決めることができる時代になったので、他人や世の中のせいにはできなくなりましたから。

今の若い世代は、外国にも行かせてもらえて、車も買ってもらえるし、パラサイトシングルと言われるように、大学を出てお勤めをしていても親に食べさせてもらっている人もいます。そういう豊かさの結果が、男性も女性も非常にもろくて、いったん挫折するとたちまち崩壊してしまうという現状なのではないでしょうか。

香山 私のところに来る若い患者さんを見ていると、気の毒だともあります。例えば二十歳ぐらいの方で、うつ症状があって、もうやりたいこともないから生きていもうがいないとおっしゃる方がたくさんいるわけです。うつだから言っているのではなく、そういう人は子どもの頃から海外旅行に行っているし、恋愛も経験したし、おいしいものも食べた、一通りの楽しいことはやってしまったから、この先新しく、大人になったらやりたいことが本当はないのです。

私たちの時代は、大人になったらやってみたいことなど大人になる楽しみがありました。彼らはすでに楽しいことを経験しているから、後は面倒で大変なことしか待っていないという感じ。足りないものがないというのは、確かに大変なことだとも思います。

香山リカさん



下村 「足るを知る」と言いますが、今の自分で十分にハッピーなはずなのに、恵まれすぎていてそれが実感できないんですね。それから、「もっと向上しよう」というのは、いい事のようにけれども、自分のことしか考えていない。それよりも、今のありのままの自分で、派手なことはしなくても、人に何かやって差し上げるとか、

地味でも世の中、社会のお役に立つことをする。それが本当は一番うれしいことなんです。自分が誰かに必要とされている、存在している意味があるということがうれしい。人間というのは、そういうふうにできていると思うのだけれど、強迫観念にかられて自分のことばかり考えているというか、個人主義とか自己の確立といった言葉が間違っって受け取られている気がします。

香山 ある大企業の話ですが、社員の評価項目の中に、「疲れている同僚がいたら声をかける」「その人の仕事を引き受けてやってあげる」ということが入っていなかったそうです。そうしたら、自分は点数が稼げないばかりか、自分がやるべきことができなくなりむしろ点数が下がってしまうから、声をかけあったり助け合ったりという雰囲気なくなったというのが、メンタルヘルスの病気で休む社員が増えた原因ではないかということです。私はその評価システムをやめたらどうかと提案したのですが、「人に声をかけるということも点数に入れる」という返事でした。でも、点数になるから声をかけるとか、ほめられるから人を助けるということではないと思うのです。

下村 対価を求めて親切にするというのは本当じゃないですよ。もちろん、サービス業などはいいのですが、何か私は、今の人たちが自分中心のような気がしてなりません。親も、自分の子どものことだけを考えて、自分の子どもがいい学校に入れればいい、自分の家庭だけがよくなればいい、隣はどうでもいいというように、すごく利己的になっていますよね。

仏教では「利他」という言葉があります。「情けは人のためならず」というのは、人のために何かすることは、それを求めなくても結局は自分に返ってくるということなのだけれど、そういう言葉がだんだん死語になって、日本社会の基礎の部分壊れてきているように思います。



下村満子館長

香山 どうしてみんな、そんなに欲ばりになってしまったのでしょうか。

下村 そうですよ。怠けているのがいいと言うわけではないけれど、ありのままの今の状態で何がいけないのかということも、

もう一度考えた方がいいかもしれませんね。自分がハッピーかどうかというのは、自分しか分からないのですから。すると、そこから、次のことが見えてくる。自分が何をしたいのかが。自分と向き合い、自問自答する時間を持つことだと思います。例えば、良い本を読むというのは、いろいろなことを考え静かに自分と向き合うきっかけを作ってくれます。今はあまりにも外からの情報やいろいろなツールがあり過ぎて、豊かになったようだけれど、それによって逆に人間が振り回されている部分があるのかもしれない。つまり、あまりに外の雑音が多すぎるということが、人々のこころをかき乱しているのでしょうか。昔はテレビも何もなかったから、夜は家族の団らんがあったりしました。今は、子どもがご飯を別々に食べている家庭があり、家族の間でもコミュニケーションの場がなくなっています。もちろん、精神科に行くような深刻な場合は別ですが、それ以前のインフラがおかしくなっていると思うのです。

<「話す」ことがストレスを軽くする>

香山 私のところに相談に来る方でも、きっと昔だったら精神科に来ないで、近所の井戸端会議で話して終わったことかなとか、赤ちょうちんにでも行って、そこのおかみさんに愚痴をこぼして済んだ話かなと思うこともあります。今は本当に聞いてくれる人もいないし、あるいは、人に言ってしまったらそういう目で見られてしまうという気持ちから、言える場所がないんです。だから、インターネットを使って匿名で相談するか、精神科医のところに来るしかありません。

下村 アメリカのコロンビア大学の教授で、マリアン・レガトさんという方が『すぐに忘れる男 決して忘れない女』という本を書きました。この本の中には、女性の最大のストレス解消は、女友達と長電話をしたりすることで、それはとても大事なことだと書いてあります。ところが、女性と比べて男性は、自分の恥や、家庭で妻とけんかした話など口が裂けても他人には言いません。アメリカのウーマンリブが盛んで離婚が多かった時、女性サイドから離縁状を叩きつけるケースが多かったけれど、男性の声が全然聞こえてこなかった。それで、私は男性を100人ぐらい取材して『アメリカの男たちは今』という本を書いたのです。その時取材した男性たちも、はじめは離婚された理由や悩みは絶対に言いませんでした。まる一日じっくり話しているうちに少しずつ語り出しましたが、でも、言うこと自体は解決にはならないけれど、言うことがストレスを軽くしてくれるのです。ですから、男性も女性も声に出すということを大いにやるべきですよ。

トーク終了後、フロアからたくさんのご質問や活発なご意見をいただき、大いに盛り上がりました。ご参加いただいた皆様、本当にありがとうございました。

事 | 業 | 報 | 告

未来館シネマ倶楽部

『筆子・その愛—天使のピアノ—』

山田火砂子監督ミニ講演&映画上映

平成19年11月29日(木) 10:00~12:30

『筆子・その愛—天使のピアノ—』 監督ミニ講演と映画上映を郡山市視聴覚センターで開催しました。

映画上映に先立ち、この映画を撮影された山田火砂子監督の講演を行いました。山田監督は、ご自身の障がいのある娘さんのお話や撮影時のエピソードなどユーモアを交えながらお話され、会場は楽しく和やかな雰囲気になりました。山田監督はこの映画をとおして、障がいのあるなしに関わらず、人はみんな平等であるということを伝えたいと話されました。

参加した方からは、「素晴らしい映画でした。もっと多くの方に見てほしいです。」「これからの子育ての励みになりました。」など、たくさんの感想をいただきました。



山田監督



©現代ぶろだくしゅん

石井筆子について

【いしい ふでこ】1861年-1944年

日本の近代女子教育者で、石井亮一と共に日本初の知的障がい者教育を創始。「障がい児教育の母」と呼ばれるようになる。

肥前国大村藩士・渡辺清の長女として生まれる。

東京女学校卒業後、皇后の命で津田梅子らと共に日本初の女子海外留学生として渡欧。帰国後は華族女学校のフランス語教師となる。

3ヶ国語を使いこなし、社交界では「鹿鳴館の華」と呼ばれていた。

また、「女三従の教え」といわれた明治時代に、木村貞子らと大日本婦人教育会を結成し、婦人教育のために尽力、男女同権を訴え、女性の自立を促した。後に静修女学校の校長に就任。渋沢栄一の娘・歌子らの力添えで、近代女子教育者としても活躍（静修女学校は津田梅子主宰の女子英学塾に引き継がれ、現在の津田塾大学となっている）。

父と叔父の勧めで高級官吏であった小鹿島果と結婚したが、生まれた長女は知的障がいを持ち、次女は虚弱児で生後まもなく亡くなり、三女も結核性脳膜炎になり死亡。夫の果も35歳の若さで逝去。

静修女学校校長として仕事を続けるが、長女・幸子を石井亮一が創設した滝乃川学園に預けたことから、学園の支援をするようになり、亮一の活動と人間性に深く感銘を受ける。親族の反対を押し切って亮一と再婚。残りの生涯を、夫と共に、当時まだ周囲から理解されず酷い仕打ちを受けていた知的障がい者達の保護と自立教育のために捧げる。

二人は、障がい児教育と滝乃川学園の発展に力を注いだ。亮一の死後は、筆子自ら日本初の女性園長として学園を守り、第二次世界大戦さなかの昭和19年、僅かな人に看取られながら死去。

次回

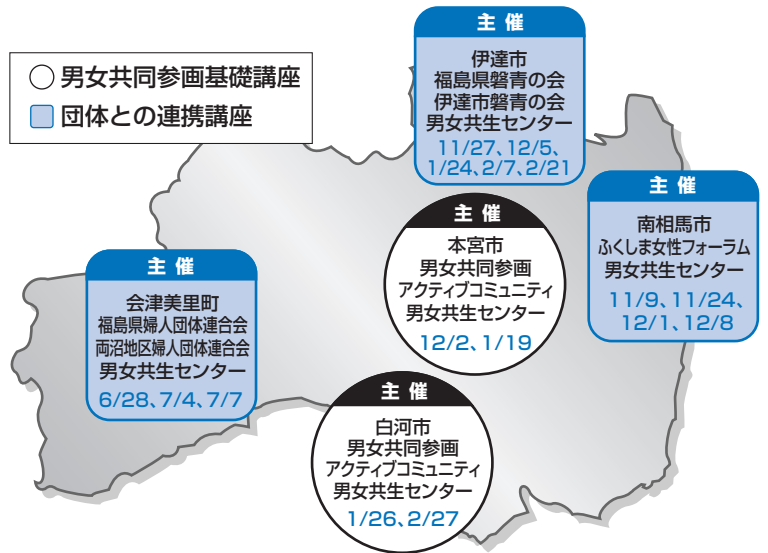
未来館シネマ倶楽部 平成20年3月29日(土) 13:30~15:50 開催予定
上映作品「エディット・ピアフ 愛の讃歌」(2007年/フランス・チェコ・イギリス合作/140分)
入場無料 会場:福島県男女共生センター お問い合わせ:事業課 ☎0243-23-8304

平成19年度 男女共同参画講座

(男女共同参画基礎講座事業 & 団体との連携講座開催事業)

県民の皆さんに「男女共同参画」についての理解を深めていただくため、県内各地において、市町村、男女共同参画社会実現を目指して活動している団体、男女共生センターが協働で実施している事業です。

地域の特徴や課題をもとに三者で話し合いを重ね、様々な切り口から内容を企画し、実施しています。



「男女共同参画基礎講座」事業

協働団体: 男女共同参画 アクティブコミュニティ

本宮市

協働部局: 総合政策部 企画政策課

第1回 本宮市産業センター

12月2日(日) 13:30~15:30

講談「山下さんちの物語～子育て参画編～」

PICK UP!

「身の回りのいろいろな問題を、わかりやすい言葉で伝えてもらえ、心にすんなり入り込んで男女共同参画が身近に理解できた。」等の感想がたくさん寄せられ、肩の張らない身近な話題から、愉快地楽しく男女共同参画についてお話しいただきました。



講談師
宝井 琴桜さん

第2回 本宮中央公民館

1月19日(土) 13:30~15:00

トーク「子育てと男女共同参画」



NPO本宮いどばた会
子育て支援ボランティアさくらんぼ
会長 石塚 浩子さん



本宮市立
岩根小学校PTA
会長 津田 春美さん



お話しボランティア
イクタン号 GO
代表 村田 由美さん

白河市

協働部局: 市教育委員会 生涯学習課

第1回 ホテルサンルート白河

1月26日(土) 13:30~15:30

パネルディスカッション「ワーク・ライフ・バランス」
一働きがいと生きがいのある人生をー



○コーディネーター
福島大学 行政政策学類
学類長 千葉 悦子さん



○パネリスト
(株)クララオンライン
社長 家本 賢太郎さん



○パネリスト
(株)太陽商工
社長 池田 由季子さん

PICK UP!

内閣府男女共同参画局制作ビデオ「ワーク・ライフ・バランス」出演者のお二人を迎え、企業としてどのように取り組んでいるのか、その成果と今後の課題などについてお話しいただきました。

第2回 白河市

2月27日(水) 13:00~14:30

トーク&トーク
「先輩たちからのメッセージ」
～自分らしく生きる～

これまで男性向き、女性向きとされていた職業に就き、性別に関わりなく自ら進んで活躍されている方々から、自分の夢に向かって進むことの大切さをお話しいただきます。

出演

高槻 美樹さん 白河警察署 駅前交番所長 警部補
先崎 誠さん 郡山市立中野保育所 保育士
皆川麻由美さん 岩手競馬 水沢競馬場所属 騎手

団体との連携講座開催事業

会津美里町

「男女共同参画リレートーク」

協働部局:総合政策課 協働団体:福島県婦人団体連合会・両沼地区婦人団体連合会

第1回 美里公民館
6月28日(木) 18:30~20:30
「平成、オトコの生きる道
~十人十色の生き方がし~」



福島県男女共生センター
主事 岡部 貴敏

第2回 新鶴構造改善センター
7月4日(水) 18:30~20:30
「今こそ、女性パワーで
地域活性化」



「元気こおり本舗有限責任事業組合」
副理事長 畠腹 桂子 さん

第3回 本郷公民館
7月7日(土) 13:30~15:30
「五感がはぐくむ子どもの心」



尚綱女子短大専攻科 教授
(前東北歯学部助教授)
岩倉 政城 さん

PICK UP!

「より元氣な桑折町にするには、女性のパワーを活かす事が大切!」と、様々な女性団体をまとめ、行政・商工会を巻き込んで取り組んでいる町おこし事業についてお話しいただきました。

南相馬市

「ワーク・ライフ・バランスのすすめ」-仕事も家事・育児も楽しみたい男女のための講座です-

協働部局:健康福祉部 男女子ども課 協働団体:NGO ふくしま女性フォーラム

会場:南相馬市福祉センター

第1回
11月24日(土) 13:30~15:30
「ジェンダー視点で
ライフ・スタイルを斬る」



福島大学 行政政策学類
准教授 高橋 準 さん

第2回
12月1日(土) 13:30~15:30
「子育てしたいパパと応援したい企業」
-育児休暇制度の可能性を探る-



伊達市立月館中学校
主査 阿部 靖彦 さん



株式会社三恵クレア
総務部長 鈴木 将一 さん

第3回
12月8日(土) 13:30~15:30
「平成オトコの生きる道」
-男の「自立」を考える-



福島民友新聞社 報道部
主任記者 藍原 寛子 さん
福島県男女共生センター主事 岡部 貴敏

※市職員向け研修
11月9日(金) 13:30~15:30
男女共同参画社会を目指して
「今、行政に求められること
行政がすべきこと」



福島市男女共同参画センター
所長 宮田 元子 さん

PICK UP!

阿部さんから、「男性の家事・育児能力が高まらないのは、女性が手を出しすぎて結局は自分がやるはめになり、男性が経験するきっかけが奪われてしまうから。それで身に付かず、参画ではなく、参加止まりになる。」というお話の後、鈴木さんから「仕事と生活の調和推進企業」に認証されている(株)三恵クレアの制度についてお話しいただきました。「安心して働ける制度はあっても、それを運用していくのはトップの考えひとつ。みんなの意識を変え、よりよくしたい」という感想も聞かれました。

伊達市

「伊達市男女共同参画基礎講座」

協働部局:総務部 市民協働推進室 協働団体:福島県警青の会・伊達市警青の会

第1回 霊山中央公民館
11月27日(火) 13:30~15:30
いまさら聞けない!ジェンダーって何?
男女共同参画って何?

福島大学 行政政策学類
学類長 千葉 悦子 さん

第2回 梁川農村環境改善センター
12月5日(水) 13:30~15:30
どうしてできるの?「おんならしさ」
「おとこらしさ」

福島学院大学
福祉学部 福祉心理学科
准教授
梅宮 れいか さん



第3回 伊達市役所 保原本庁舎
1月24日(木) 13:30~15:30
思春期の「心」を育てる
~野球を通して人間力を高める~

聖光学院高等学校 野球部
監督 斎藤 智也 さん



PICK UP!

生徒たちをこれまで5度も甲子園に導き、東北の強豪校に育て上げ、今年のセンバツ出場も決めた斎藤監督。思春期の子どもたちの心をいかに鍛え、礼儀正しい、目標に向かって努力する人間に育て上げていったのかについて、お話しいただきました。

第4回 伊達福祉センター
2月7日(木) 13:30~15:30
夫婦で築いたわが家の男女共同参画史



福島市警青の会事務局長・
腹話術師
平和 太郎 こと
佐藤 和子 さん

第5回 保原中央公民館
2月21日(木) 13:30~15:30
いまだから話せる!
行政最前線男女共同参画の裏方

福島市男女共同参画センター
所長 宮田 元子 さん

チャレンジする 女性

Challenge Woman

「いわきふれあいサポート」 の皆さん

人権侵害を受けた全ての女性が、人間の誇りと生きる喜びを再び取り戻し、新しい人生をスタートさせるのを支援するため、日々奮闘している女性たちにお話を伺いました。

一活動の目的を教えてください。

ドメスティックバイオレンス(以下DV)被害者支援だけでなく、人権侵害を受けた全ての女性の、破壊された生活を立て直し心身への影響を取り除き、人間の誇りと生きる喜び、つまり人権を確保することを目的としています。

特に今、問題としなければならないのは「配偶者からの暴力防止及び被害者の保護に関する法律」(以下DV防止法)で対応できない問題を抱えた女性のことです。昭和31年以来、法的に婦人保護事業の対象とされてきた女性たち一何らかの性・異性関係から生ずる家族関係の破綻、生活困窮など家庭生活を営む上で困難な問題を抱えており、保護・支援を必要とする状況にあると認められる女性たちです。

特殊な問題を抱えた女性への支援ではなく、DV被害者、婦人保護事業対象女性の問題を社会問題の一つである女性問題として考え、ジェンダーの構造を捉え直し、真の男女平等・男女共同参画社会の実現を目指しています。

一具体的にどのような活動をなさっているのですか？

電話相談、緊急一時保護、生活物資の提供、自立のために必要な資金(住居の契約金、家賃、生活費、医療費等)の貸し付けなどです。電話相談は毎週水曜日の夜、団体独自で行っています。緊急一時保護は、今後どのように発展するか分かりませんが、現在はいわき市の女性相談員を通して行っています。実は以前からホテルや旅館の協力を得て行っていたのですが、平成19年6月から、いわき市から補助金をいただいてシェルターでの保護を始めました。生活必需品、家電製品、衣類、布団などの生活物資を集めたり、自立のために必要な資金の貸し付けも発足当初からしていますが、なぜ貸し付けという形を取っているかということ、女性たちが働いてお金を返していくことで、次の人々を助けることができるからです。お金の問題だけではなく、返すことで自立した後もつながりを持ち続けることができるという意味もあります。これらは依存ではなく自立するための支援の一つと考えています。

また、被害女性たちを地域全体で受け入れる環境を作るためにも、民間団体だけでなく自治体と協力し合って取り組まなくてはなりません。ですから、いわき市で助成金を出してくれたというのはとても意味のあることなのです。

一設立のきっかけはどのようなことですか？

平成11年1月、女性団体がいわき市に女性相談員を配置するために陳情し、同年12月に請願を行う等の経過を経て、平成12年8月から女性相談員が配置されました。その後相談員が一生懸命働いている姿をずっと見ていたので、相談員をサポートするための会を作りたいと考えていたのです。そんな時、国際ソロプチミストマリンさん

から、女性の人権を守るためにお金を寄付したいという申し入れがありました。これは天から与えられたチャンスだ、これを逃したらもうできないと決心し、平成14年11月28日、請願をした仲間とこの団体を発足させました。「いわきふれあいサポート」というのは、当時のいわき市児童家庭課長が名付け親です。



ケース検討をする会員の皆さん

一会員について教えてください。

全員完全な無償ボランティアで、会員数は170名程度です。もちろん男性もいます。初めは270名ほどでしたが、徐々に会の趣旨を知り、家族や周りにDV等の被害に遭っているような人はいないから、自分には関係ないと言ってやめた方もいます。まだまだ、女性の中にも、ここに来るような女性は自分とは違う人という考えがあるんです。「普通家庭ではDVなんて起きないよね」とか「女性にも悪いところがあるのでは」「貧しい人の問題だよな」なんて言う人もいます。実際はお金、地位、名誉、学歴はいっさい関係ないということをお話ししても、表に出て来にくい問題なのでなかなか理解されません。

私たち自身も、活動を通して深く理解できるようになりましたから、ここでボランティアをすることの意味は、自分自身の育ちであり、女性同士が認め合うことにつながるんですよね。

一活動していく上でどのような課題がありますか？

現在は、会費と有志の寄付金や市からの補助金(19年度から)で運営していますが、これからは経済的な基盤を整えて、ボランティアさんに少しでもお金を払いたいと思っています。今は駐車場代、交通費など全て自己負担です。会費は出してくださっても実際に働いてくれる会員が少ないので、これからは有償ボランティアに切り替えて、実際に働いてくれる人を増やしていく必要があります。また、こういう活動をしているとどのような事故に結びつかかりませんので、支援者が加入する保険のことや、シェルターの危機管理のための機械警備なども検討しています。

一最近の利用者の状況を教えてください。

緊急避難の利用者は年々増えています。最近特に目立つのは、母親、本人、娘などの3世代や、70歳代などの高齢者を保護するケースです。現在も3世代の家族を保護しています。保護期間は、いわき市では、「福島県女性のための相談支援センター」に移送するまでの短期間としていますが、現状は必ずしもセンターに入所するとは限りませんし、社会にでて自立する第一歩を踏み出すまでの期間は必要です。

一支援する上で難しいと感じることは何ですか？

医療費の立て替え、自立するための家探し、外国人や障がいのある方への支援など難しいことはありますが、それよりも暴力を振るう夫の元へ帰ってしまう方もいるので、本人の意思をしっかりと確認しながら支援していくことが難しいです。夫から離れたくない、揺るがない意志があれば支援できることがたくさんありますが、気持ちが変わってしまうと、それまでとは違った形での支援をしなければならなくなります。

DVというのは人権侵害で、ジェンダーによる偏見や差別から起きていると思うので、子どもの教育の中で、ジェンダー教育やコミュニケーション教育というのが必要だと考えています。上手く言葉で伝えられない、コミュニケーションがとれないことが原因で、暴力に発展するケースもありますから、暴力ではなくコミュニケーションで問題を解決しなければならないということ、子どものうちから教える必要がありますね。だからこそ、男女共生センター等の役割はとても大きいので、教育の部分にもっと切り込んでいって欲しいと思います。

被害者の話を聞いていると、夫は固定的な役割分担意識、性差別意識を持ち、妻に対して何をしてもいいという考え方なんです。夫と離婚することが、わがままだと自分を責める人もいますが、そういうことから開放されて本当の自分を取り戻して生活してもいいのではないですかという話をするんです。決してあなたのわがままではないんですよと。それに、夫から妻への暴力を子どもに見せることが、子どもにも影響を与えるのですから、離婚が子どもにとってマイナスになるとは限らないという話もします。

それでもまだ、暴力を振るうような夫と離れられない原因の一つには、経済的な問題が大きいのです。これからの女性達には、経済的な自立というのが必要ですよ。

一平成20年1月にDV防止法が次のポイントで改正されました。

- ①生命・身体に対する脅迫を受けた被害者も保護命令の申し立てができる
 - ②被害者に対する電話・電子メールが禁止される
 - ③被害者の親族等も接近禁止命令の対象となる
- ### このことに関してはどう思われますか？

現在も3世代を保護しているという話をしましたが、被害者とその子どもだけでなく戻った実家でも被害を受けるケースが目立ってきています。妻の実家にも被害が及ぶのではないかと心配がありますから、改正法にはとても期待しています。まだまだ行き届かない部分もあるかとは思いますが、少しずつ利用しやすくなっていけばいいですね。

一若い世代に期待したいことは何ですか？

- ①暴力を否定すること、②ジェンダーに敏感な視点を持つこと、③性の問題の正しい知識を身につけることです。

一夢を教えてください。

DVだけでなく、性暴力、子どもや高齢者への虐待など、人間社会の中で暴力を根絶するということは至難の業です。でも、少しでも

暴力が少なくなって、子ども女性も男性も本当に自分たちが自分らしく生きることのできる社会になることを望むからこそ、活動しています。女性への暴力というのは、それを見てしまった子どもたちへの被害も大きいわけですから。私たちが出会った子ども達の中には、父親の名前を聞いただけで、「助けて」と泣き叫ぶ子や、じっと耐えて涙をこぼして体を震わせている子もいました。DV被害というのは、女性が直接受ける被害だけでなく、子どもに与える影響がどれほど大きいかということです。暴力がこの世から100%なくなることはありえないけれど、私たちの活動は続けていかなければならないことなのです。

一最後にお一人ずつ、活動に対する想いをお願いします。

- 最初は軽い気持ちで入会しましたが、関わっている間に意識が変わっていきました。初めは自分とは関係のないことだと思っていたんです。でも関わることによって、女性たちが抱えるいろいろな問題を真剣に考えるようになりました。
- ここでの活動を通して、実態を知り、その問題をどう自分の問題としてとらえていくか、自分がこれをきっかけに女性としてどう成長するかという気持ちが、活動を続けるかどうかということに大きく関わってくると思います。
- 何も分からないまま始めたのですが、ここ何年か活動してみて、命を預かっているわけですから怖いという面もありますけれども、自分ができる範囲で続けていこうと思っています。人のためにやっていることのように、実は自分のためになっているんです。
- 私自身夫を亡くし、本当に周りの方に助けていただきながらやっと子ども達も社会人になりました。それで何か社会に恩返しをしたいなと思って始めたんです。皆さんに育ててもらいながら、私も成長して世の中のために役立つことができたいと思っています。
- DVのことや「いわきふれあいサポート」の活動をもっとPRして多くの人に理解していただき、必要な情報を被害者の元に届けたいと思います。広く知られることによって支援者が被害を受けたり、危険にさらされたりするようなことがあるかもしれませんが、それを怖がっていたら何もできません。恐れずに頑張っていきたいと思っています。

いわきふれあいサポート連絡先

電話 0246-21-7235

毎週水曜日 18:00~20:00

離婚問題や配偶者・恋人からの暴力に関する相談、生活用品の寄付等についても受け付けています。

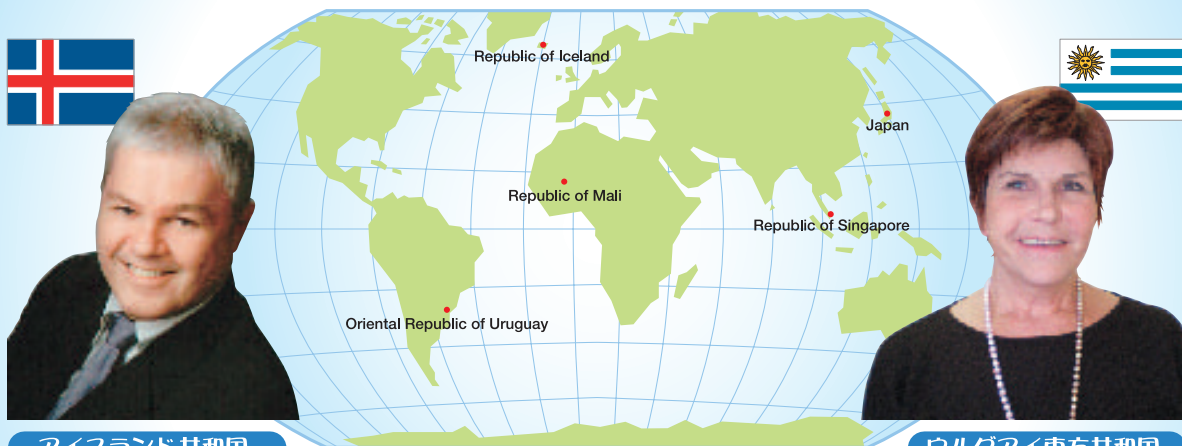


支援者たちの寄付により集まった衣類、布団、電化製品など

未来館国際シンポジウム

世界の“大使が語る、日本の今”

～もっと知ろう世界のこと、日本のこと～



アイスランド共和国

特命全権大使
トーツル・アイギル・オスカーソン閣下

ウルグアイ東方共和国

特命全権大使
アナ・マリア・エステベス閣下

平成20年

3月15日(土)

13:30～16:50

会場: 福島県男女共生センター
「女と男の未来館」



シンガポール共和国

特命全権大使
タン・チンティオン閣下



マリ共和国

特命全権大使
ギセ・マイムナ・ジャル閣下



モデレーター
下村 満子 館長

参加者募集

定員300名(要、事前申込・先着順 3月5日※必着)

※入場時には、後日お送りする「入場整理券」が必要となります。
※締切前でも定員になり次第、受付を終了することがあります。

問い合わせ先
福島県男女共生センター 事業課
電話 0243-23-8304

- 主催: 福島県、(財) 福島県青少年育成・男女共生推進機構 福島県男女共生センター
 - 共催: 二本松市
 - 後援: 独立行政法人国際協力機構 二本松青年海外協力隊訓練所・福島県教育委員会・財団法人福島県国際交流協会・福島県女性団体連絡協議会・社会福祉法人福島県社会福祉協議会・福島民報社・福島民友新聞社・朝日新聞福島総局・毎日新聞福島支局・読売新聞東京本社福島支局・産経新聞福島支局・河北新報社福島総局・日本経済新聞社福島支局・時事通信社福島支局・共同通信社福島支局・NHK福島放送局・福島テレビ・福島中央テレビ・福島放送・株式会社テレビユー福島・株式会社ラジオ福島・ふくしまFM
- ※本イベントは、日本語・英語・フランス語の同時通訳を行います。 ※託児あります。(要事前申込)

未来館 News

2008.2 No.30

編集・発行

(財) 福島県青少年育成・男女共生推進機構 福島県男女共生センター～女と男の未来館～
〒964-0904 福島県二本松市郭内一丁目196-1 TEL (0243) 23-8301(代) FAX (0243) 23-8312
ホームページアドレス <http://www.f-miraikan.or.jp> メールアドレス mirai@f-miraikan.or.jp