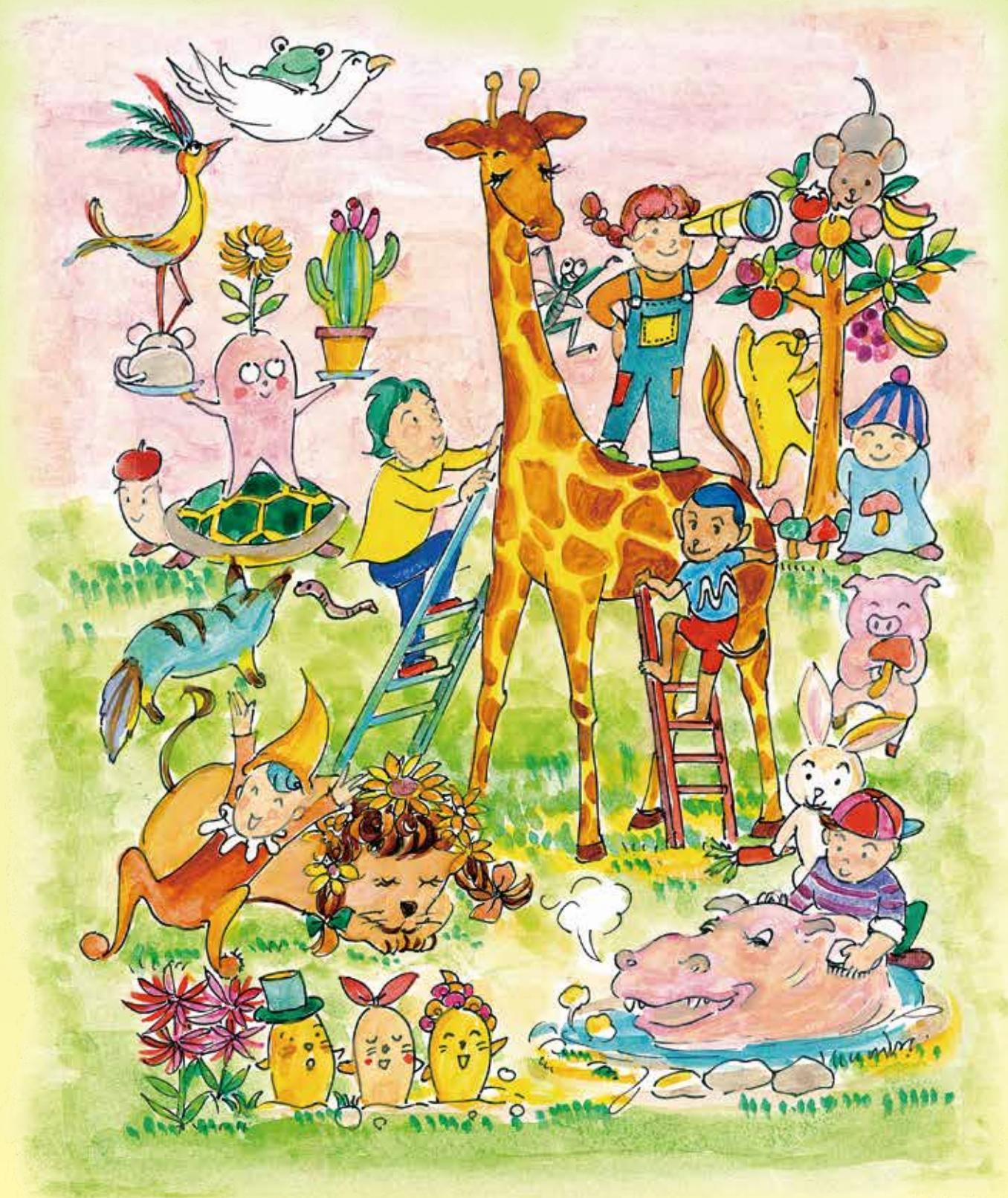


未来館 NEWS

2023 WINTER
VOL. 84



特集 / 未来館フェスティバル2022シンボルイベント

小島慶子さん講演会



人生はああもこうも生きられる ～幸せな生き方は自分でつくる～

令和4年9月10日に、エッセイスト、東京大学大学院情報学環客員研究員の小島慶子さんの講演会をオンラインで開催しました。

人生に起きた思いがけない変化や不安な出来事を持ち前にとらえ、ピンチをチャンスにしてきた小島慶子さんの人生について、困難や生きにくさが多い社会を自分らしく生きるための考え方についてお話をいただきました。

今日は、「人生はああもこうも生きられる～幸せな生き方は自分でつくる～」というタイトルでお話をしますが、今は「こうしなくてはならない」とか「こうすべきだ」ということが本当に多くて、そのようにお互いを縛り合うのはしんどいですよね。「ああいう生き方もこういう生き方もあるっていい」とほかの人の生き方に寛大になると同時に、自分にも「こうじゃなきゃダメ」「これ以外に道はない」などとあまり厳しくならず、「ああもこうも生きられるよな」と思えるようになればいいなと思います。私もたくさん思うようにならないこと、思いがけないことがあって、そのたびに悩んだり、泣いたり、話を聞いてもらったり、じたばたしてなんとかここまでやってきたので、そんな話ができればと思います。

■病気と発達障害が教えてくれたこと

私は1972年生まれで今ちょうど50歳です。2014年から2人の息子と夫の生活は拠点をオーストラリアのパースに移し、私は日本で働きながら、子どもの休みのときにオーストラリアに戻るという生活をしています。

そんな暮らしをしている私ですが、33歳のときに思いがけない病気になりました。「不安障害」という病気です。これはメンタルの病気で、パニック発作が起きたり、とても怖い不安な気持ちが続いたり、本当につらかったのですが、精神科に通って半年ぐらいで少しずつよくなりました。そのときからカウンセリングは10年以上受けていて、今では症状が出ていない状態です。

それまで、まさか自分が精神科にかかるような病気になるとは思っていなくて、心が弱い人がなるものだと思っていました。でもそれは偏見で、本当に誰でもかかる病気ですし、そのときに助けてくれた臨床心理士や精神科の先生、そばにいてくれた家族が本当に大事な存在だということや、一人

で抱え込まずに人に頼ったり相談したり支えてもらったりして人は生きているんだということを、人生で最初に痛感しました。

その精神科の先生がとてもいい方で、先生に会いたくて症状が落ち着いたあとで定期的にカウンセリングを受け、そのときに思うことや聞いてほしいことをお話ししていました。その先生は発達障害の専門家でもあったので、私が何年もかけて話をするなかで発達障害であることに気がつき、40歳を過ぎたころにADHDであると診断されました。まさか自分が障害をもっているなんて思ってもみなかつたのでびっくりしました。

自分が今までなかなかうまくできることとか、どうしても困ってしまうことが起きていたのはそういう生まれつきの脳の特性がひとつの中となっていたことがわかつて、目の前の霧が晴れたような気持ちになりました。それから発達障害がわかつたとき、障害とともに生きるとはどういうことだろうと初めて自分事として考えました。

私が「子どものときのあれもこれも、今のあれもこれも全部、発達障害が理由なんですね」と言うと、主治医の先生は、「人はもっと曖昧で複雑なもののです。今の慶子さんがそうである理由はたくさんあって、発達障害はその中のひとつとして捉えるといいと思います。発達障害の特性をよく理解すれば、今抱えている生きづらさや困難を少しでも減らすうえでどんな対策をとればいいかというのがわかりやすくなります。自身の特性をよく知ることは大事だけど、それすべてが説明できるわけではありません」と言ってくれて、とてもうれしく思いました。誰も完璧な人はいないし、いろいろなものが複雑に絡み合ってできているのが一人の人間で、自分自身のADHDという特性も一緒に生きていこうと思えました。これは自分が当事者になってみなければなかなかわからなかったことだと思います。

それまでの私は、メンタルの病気になったり、発

達障害だったりしたら人生はうまくいかないと考えがちでしたが、自分がなってみて初めて、人生というのはああもこうも生きられるということがわかりました。だって同じ私がたったひとつの体と命をずっと生きているわけです。障害者ではない、自分は病気ではないと思っていたときから、その後病気になってからも、障害者だとわかつてからもずっと人生は続いている。人生はどんなふうに生きてもいいはずなのに、病気や障害を知る前の自分は、「人生は成功するために、一生懸命、一本道を進まなければいけない。そこからずれたらもうおしまいだ」と、ずいぶん視野の狭い考え方をしてしまっていたと気がつきました。そして、もしかしたら、そういうまなざしを他人の人生にも向けていたのではないかと。「病気になつたら戦線離脱だ」、「障害があると、ほかの人と同じようには生きられない」と相手にレッテルを貼り、とても狭くて偏ったものの見方をしていたことも気がつきました。

■日本とオーストラリア2拠点生活で気づいたこと

2014年に、子どもたちの教育目的で、家族の拠点をオーストラリアに移したこと、とても大きな学びがありました。移住しようと思った理由のひとつは、もともと私が小さいときに海外で育った経験があって、子どものときに海外生活を経験させたいという思いがあったことです。

もうひとつは、テレビディレクターとして忙しく働いていた夫が、「一度、仕事を離れて人生をゆっくり考えてみたい」と言って仕事を辞めることになり、たくさんの時間と移動の自由が手に入ることになったためです。

それのことから、私が日本で働いて家族を経済的に支えて、夫と息子たちはオーストラリアのパースという、私が生まれてから3年間住んでいた場所に住み、小学生から学ぶということをチャレンジしてみようと決断しました。

これも、やってみたら本当に大変でした。でもたくさんの気づきがあって、やってみないとわからないことはたくさんありました。

オーストラリアと日本は季節が逆ですが、時差が少なくて、飛行機で朝飛ぶと夜着いて、時間の流れがほとんど変わりません。朝、日本の空港を出るときは、歩いていると「小島さんですか?」と声を

かけられることがありますし、困りごとがあつても言葉が通じるので、不自由することはありません。日本国内での経済的基盤や仕事上のネットワークもあって、友人もたくさんいて、日本社会の多数派であり主流派である人たちの中に身を置くことが多いわけです。

ところが、半日飛行機に乗ってパースに行きました、そういうものは全部ありません。

言葉が自由だったのが不自由になり、その社会の多数派だった自分が、オーストラリアでは社会の少数派、非主流派の典型的な寄る辺ない移民になる。移民社会の中でもアジア系はマイノリティーで数が少なく、その中でも日本人は少数です。私も夫もオーストラリアで働いていないので経済基盤がなく、人的ネットワークがありません。

朝は日本という社会にすっかり慣れ親しんで根を下ろしていた私が、夜にはオーストラリア社会で根なし草みたいに、ものすごく無力な存在になってしまいます。同じ私なのに、同じ体で同じ時間の流れで生きているのに、場所が変わると全く違う人生を生きることになるというのを今も行ったり来たりしながら体感しています。

■違いを認め、助け合い、多様な生き方ができる社会に

これは、私のたった50年の人生で経験した、まさかそんなことになるとは思わなかつた、そういう立場になってみなければわからなかつたという例です。

どんなに自分が世の中を知つたつもりになっていても、体でわかることは全く別ものだったということ、また、同じ私が全く違う2つの人生を生きているということで、人生は地続きなんだということを実感しています。

私たちは気がついたら生まれてきてしまつた不自由な存在です。ばらばらの私たちが一緒に生きていくとき、誰かが置いてきぼりになつたり、排除されたり、つらい思いをしたりすることのないよう、自分の人生を選択できる自由がある社会になってほしいと思います。何かにチャレンジしてだめでも違う道がある、失敗してももう一回チャンスがあるというように、人生はああもこうも生きられて、ああもこうも生きたからこそいろいろな学びがあつたと思える、安心して生きていける世の中にしてほしいと思っています。

小児科医の熊谷晋一郎さんは、「自立とは依存先を増やすことである」と言っています。自立とうと、誰にも頼らず、すべて自己責任で何かを成し遂げて立っていられることをイメージするかもしれません、そうではなく、頼れる人や自分が気持ちよく過ごせる場所をあちこちにつくり、そうすることで、自分が安心して助けを得られる環境を選択できる状況をつくっておく、それが結果として、自分で自分の生活をやりくりしていくことができる自立につながる、ということなのです。人に頼るのは



小島 慶子（こじま けいこ）さん

1972年オーストラリア生まれ。95年学習院大学卒業後、TBS入社。アナウンサーとしてテレビ、ラジオに出演。99年、第36回ギャラクシーDJパーソナリティー賞を受賞。2010年に退社後は各種メディア出演のほか、執筆・講演活動を精力的に行っている。10~20代で摂食障害、30代で不安障害を経験し、40歳を過ぎてから発達障害と診断されたことを公表。自身の経験を通じて、病気や障害について積極的に発信している。2014年よりオーストラリア・パースに教育移住。

オンライン開催の様子



センター図書室の「特集」に関するオススメ本

『るるらいらい 日豪往復 出稼ぎ日記』

小島慶子/著 講談社 2017年

著者は、夫が仕事を辞めたことをきっかけに、生まれ故郷であるオーストラリアに、家族と移り住むことを決断します。そして、自身は家族を経済的に支えるため、オーストラリアと日本を往復する暮らしをすることになりました。仕事に追われつつも家族と大切な時間を過ごすなか、8000キロの移動で季節も立場も全く異なる暮らしは、どんな発見が待ち受けているのかを知ることができるエッセイです。



『人生論あなたは酔ダコが好きか嫌いか 女二人の手紙のやりとり』

佐藤愛子/著 小島慶子/著 小学館 2020年

世代も境遇も異なるエッセイストのふたりが往復書簡を交わす本です。夫婦・子育て・仕事等、様々な内容について悩みや意見を包み隠さずに綴り、そのうえで互いの経験を基に熱く語り合います。人生で大切なことは何かを見つけるヒント満載の一冊となっています。



問い合わせ 福島県男女共生センター図書室 開館時間 9時~20時
☎0243-23-8308 (休館日前日は17時、休館日は月曜日)



あなたの市町村の男女共同参画の取組み紹介

第3回となる今回は、新地町に男女共同参画の推進に関する取組みをご紹介いただきます。

新地町 ご紹介くださった方:新地町役場教育総務課 加藤千夏さん

新地町は「しんちにじいろスマイルプラン～第2次新地町男女共同参画プラン～」に基づき、「男女が互いを尊重し、ともに個性を發揮して、共同参画できる社会づくり」を基本理念として、様々な活動を行っております。

その事業の一環として、町と新地町男女共同参画プラン推進会議主催の「男女共生のつどい」を11月26日に開催し、「復興防災」と「男女共同参画」をテーマにイラストレーターico.(物江麻衣子)氏と福島大学地域未来デザインセンター客員研究員北村育美氏にご講演をしていただきました。ご本人の体験を交えながら、避難所で気持ち良く過ごすためのスペースの工夫や、性別の概念にこだわることなく男女が共に協力して運営することの大切さ等についてお話しをいただき、改めて、

防災について考える機会となりました。

また、2月25日には男性を対象に、男性が手軽に作れる料理の基礎を学び、従来の家事分担にとらわれない社会づくりを目指して、「男の料理教室」を開催する予定です。

今後も、男女共同参画の推進にあたり、国や県、他の自治体等との情報交換などにより効果的な施策の推進を図り、町民の皆様に男女共同参画の重要性を伝えていければと思います。



▲R2年度「男の料理教室」の様子



▲R4年度「男女共生のつどい」北村氏

今回は、「特定非営利活動法人しんぐるペあれんとF・福島」と「社会福祉法人福島敬香会 福島敬香ハイム」の活動について紹介していただきます。

特定非営利活動法人しんぐるペあれんとF・福島

郡山市山根町10-20 電話:024-983-1934 HP:<http://smff.jp/>

理事長 遠野 馨さん



手仕事ワークショップの様子

私たちの活動は、1996年に郡山市在住の母子家庭の仲間10名が集まってスタートしました。当初は、母子家庭同士困った時は助け合う相互扶助の活動(主に子どもの託児活動)を中心に行っていました。その後、2007年にNPO法人格を取得し、「しんぐるまざあず・ふおーらむ・福島」と改名、さらに2022年に「しんぐるペあれんとF・福島」と再び改名し、ひとり親家庭の支援へと支援対象も広げて活動を続けています。

2011年の東日本大震災及び原発事故では、「ビッグパレットふくしま・女性専用スペース」の運営支援に協力しました。その後も被災女性の支援として、手仕事ワークショップを開催し、つくった商品を県内外で販売したり、女性たちや子どもたちのための相談会や、仮設住宅などに住む高齢者の孤立化・生きがいづくりのための農作業体験なども定期的に行っています。これらの活動には、郡山市内に避難された富岡町、双葉町、大熊町、浪江町など多くの方々にご参加いただいている。

また、2021年から「コロナ禍における女性のつながりサポート事業」を福島県男女共生センターから受託し、新型コロナウイルスの感染拡大により望まない孤独・孤立で不安を抱える女性や様々な困難・課題を抱える女性に対し電話相談や出張講座・訪問支援・居場所づくり・生理用品の提供などを行っています。

今後も、福島の復興や女性や子どもが安心して笑顔で過ごせるための支援を継続して行なっていきます。これからも、ご支援よろしくお願いいたします。

社会福祉法人福島敬香会 福島敬香ハイム

HP:<https://keikoukai.jp/keikouheim/>

施設長 市川 誠子さん



出張相談「サロンはいむ」の様子

「福島敬香ハイム」は、昭和16年に軍人遺族援護法による母子寮を建設してから、今年度で創立81年になります。戦争による死別母子に対する施設から、児童福祉法、DV防止法と新たな法律の施行により支援の在り方も変化してきました。

近年は、社会の変化とともに離婚問題やDV被害による入所が増加し、女性の抱える生活問題の変化と困難さ、それに伴う支援内容、利用者理解の変化も求められ、母子の保護から社会自立へと変わってきました。また、母自身や子どもが障がいを持つ入所世帯の増加、さらに、今後、若年層の妊娠、望まない妊娠、産後の子どもの養育について支援が必要とされる女性を特定妊婦としての受け入れもあり、より専門的な相談援助スキルが必要になってきます。

今後は、新たな法律「困難な問題を抱える女性への支援に関する法律」が施行されるため施設としての役割はさらに広がっていくものと思われます。

福島敬香ハイムは、「コロナ禍における女性のつながりサポート事業」を2021年から継続して受託し、新たな事業として、「母子一緒のショートステイ※1」「広域入所受け入れ」等を実施し、女性、子どもが安心して安全に地域で生活が送れる支援を一緒に考えながら共に歩んでいきたいと思います。

※1:ショートステイ(Short Stay)とは「短期入所」という意味です。

【福島県コロナ禍における女性のつながりサポート事業に関する問合せ】
福島県男女共生センター事業課 電話:0243-23-8304

第3回 「地方」と性的マイノリティ

福島大学 准教授 前川直哉

多様な性や性的マイノリティに関する活動は東京など大都市部が盛んであり、福島など「地方」では遅れている——このように語られることも珍しくありません。はたしてこの認識は、正しいのでしょうか。

実はこれまで性的マイノリティに関する活動についての調査や研究は東京など大都市部のものを対象とするのがほとんどで、「地方」の活動はあまり注目されていませんでした。杉浦郁子さん(和光大学教授)と私は実態を明らかにするため、2018年と19年に東北6県の性的マイノリティ団体にアプローチし、スタッフへの聞き取り調査を行いました。19団体23名のスタッフへのインタビューをまとめた報告書を2021年に発行し、昨年11月には調査をもとにした書籍『「地方」と性的マイノリティ』(青弓社)を刊行しました。

この調査からは、事前の予想を大きく上回る、さまざまなことが明らかになりました。東北には東日本大震災以前から、性的マイノリティ団体の活動の厚い蓄積があり、団体間の連携や協働なども盛んであること。とくに近年は、各県・各地域に根差した、多様な団体の活動の展開がみられること。活動を行う上での課題は、いわゆる「東北の地域性」というよりは、生まれ育った「地元」で活動することの難しさであること。そんな中で各団体スタッフは、メディアへの露出をコントロールするなど、柔軟な対応により「地元」での活動を粘り強く続けていること……。その他にも活動における「LGBT」内部の違いや、東日本大震災が東北の性的マイノリティ団体に与えた影響などを、本書では紹介しています。

性自認や性的指向を自分で選ぶことができないように、どこで生まれ育つかもまた、自分で決めることはできません。それぞれの地域が性的マイノリティ当事者にとって過ごしやすい場所になるよう、東北各地ではたくさんの団体が地道な活動を続けています。関心のある方はぜひ本書をご覧になり、多様な活動の一端に触れて頂ければ幸いです。

杉浦郁子/著 前川直哉/著
青弓社 2022年11月

PROFILE



前川直哉さんプロフィール

福島大学教育推進機構高等教育企画室准教授。1977年生まれ。兵庫県尼崎市出身。99年東京大学教育学部卒業。2012年京都大学大学院人間・環境学研究科博士後期課程単位取得退学。博士(人間・環境学)。灘中学校・高校教諭を経て14年に福島に転居し、一般社団法人「ふくしま学びのネットワーク」を設立して理事・事務局長に。18年4月からは福島大学特任准教授、22年4月から現職。ジェンダー、教育社会学、教育学を研究。

コラム「後世(こうせい)に残してほしい言葉」【女子力】

女性らしい態度や容姿、仕草などを指し、身だしなみに気を使うことや、気配りができることなどの意味で使われることが多い。しかし、サラダを取り分けることや、絆創膏を常時持っていることも「女子力が高い」と言い、定義はあいまい。

女子力という言葉には、男性の視点からの『女性はこういう役割を担ってほしい』という願望や、固定的性別役割分担意識に基づく役割を期待しているところがあると言われています。

何だか、押し付けられている感じませんか。ヽ(Дー)ノフソフソ

センター利用案内

研修室・宿泊室

☎0243-23-8301(代表)

開館時間:9時~21時(休館日前日は、17時)

休館日:月曜日(この日が祝日の場合はその翌日)、年末年始(12/29~1/3)

※その他臨時休館することがあります。

各研修室(25名程度)1,000円~ 宿泊室(1泊1名)4,400円~ (公共無線LAN(Wi-Fi)も利用可能。)

相談室

相談無料

秘密厳守

☎0243-23-8320

開室時間:9時~12時・13時~16時 [水曜日] 13時~17時・18時~20時

○一般相談 ○男性相談員による相談(電話のみ)火曜日 17時~20時

○専門相談 ●法律相談 第3水曜日 ●女性のためのカウンセリング 第1・3金曜日 ●女性ための生活設計相談 偶数月の第2土曜日

※専門相談は完全予約制。その他、詳しくは上記まで。

図書室

☎0243-23-8308

開室時間:9時~20時 [休館日前日] 9時~17時

約4万冊を蔵書。毎月テーマを変え、おすすめの本を紹介。
児童書や大型絵本もあります。

福祉機器展示室

☎0243-23-8316

開室時間:9時~12時・13時~17時

約600点以上の福祉用具を「見て 触れて 体験できる」
県内最大規模の展示室。福祉用具や住宅改修に関する
ご相談もお受けしています。

チャレンジ&内職相談

相談無料

秘密厳守

再就職・キャリアアップ・起業等の相談や、内職の斡旋、事業所からの内職求人の受付等を行っています。相談は、各相談コーナーにお電話ください。※祝日はお休みです。

●二本松相談コーナー(県北・相双地区担当)

☎0243-23-8307

相談日・時間:火~金・9~12時、13~16時

●いわき相談コーナー(いわき地区、双葉郡担当)

☎0246-22-6400

相談日・時間:月~木・9~12時、13~16時

●郡山相談コーナー(県中・県南地区担当)

☎024-927-4030

相談日・時間:月~木・9~12時、13~16時

●会津相談コーナー(会津、南会津地区担当)

☎0242-29-5588

相談日・時間:月~木・9~12時、13~16時



広報誌「未来館NEWS」では、よりよい紙面づくりのため、アンケートを実施しています。ご意見、ご感想、取り上げてほしいテーマなど、Googleフォームにてお受けしています。アンケートはこちら→



当センターに対するご意見・ご質問等がありましたら、下記までお問い合わせください。

(公財)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

<https://www.f-miraikan.or.jp>

N E W S
未来館

2023 WINTER
VOL. 84



Twitter



Instagram