

自分らしい生き方、応援します！

ソーレスコープ

第72号
2015.APRIL



特集

ソーレまつり記念講演会「ひとつひとつ、少しずつ～自分らしく前へすすむ～」

数字で見る男女共同参画：LGBT当事者の割合

暮らしにひとさじエッセンス：アロマオイルで虫除けスプレー

イラスト：「自分らしく。」 棚野真由さん
(平成26年度ソーレ・イラストコンテスト優秀賞)



ひとつひとつ、少しずつ ～自分らしく前へすすむ～

2015年1月25日(日)13:30-15:00

講師：鈴木明子さん（プロフィギュアスケーター）

6歳からフィギュアスケートを始めて、昨年3月に現役選手を引退するまでの23年間、一度もフィギュアスケートをやめたいと思ったことがないという鈴木さん。フィギュアスケートというこれ以上ないぐらい打ち込める楽しみを見つけられたと同時に、夢をあきらめないで努力することの大切さや、努力できるのも才能だということを学んだそうです。ここでは、講演の一部をご紹介します。

努力して手に入れた成果が大きな喜びに

スケートを始めた頃、1回転半ジャンプを習得するのに1年半かかりました。「今日も跳べなかった」という私に、母は「人の倍練習すれば、必ずできるようになるよ」と言ってくれました。その言葉を信じて練習し続けた結果、ある日跳べるようになりました。コツコツと努力して手に入れた成果が大きな喜びとなり、その後も「人より時間はかかるけど、努力すれば必ずできる」と信じることができました。

一度は離れたスケート

15歳で全日本選手権4位となり、この頃からオリンピックを目指すようになりました。自分に足りないものを考えた時、やはりジャンプの強化が必要と思い、親元を離れてジャンプ指導に定評のあるコーチのいる仙台の大学に進学しました。

ジャンプを跳ぶには細い方が良く、女子選手の多くは10代後半の体型の変化に悩みます。私の場合は、母が食事管理をしてきていたので体型を維持できていました。一人暮らしを始めた時、これからは自分で管理しなくてはという思いがプレッシャーとなり、厳しい食事制限を課すようになりました。スケート上達の前に体重管理が目標となり、気づいた時には体重が10キロ以上も減ってしまい、摂食障害と診断されました。

努力して体重を管理してきたのに、それを病気だと言われたことを最初は受け入れられませんでした。快復するためにはまずは病気を受け入れることが必要で、病気を理解して何のために治すのかを明確にできた時、快方への一歩を踏み出すことができました。スケートも大学もやめてもいいと言われましたが、スケートだけは絶対にあきらめたくありませんでした。病気で未来が見えない時、スケートという目標があれば頑張れると訴えました。その気持ちが快復への近道となり、早くても3年は療養が必要と言われるところを1年で氷の上に戻ることができました。

競技に復帰して

練習を再開できたものの、頭で思うように体は動かず全くの初心者に戻っていました。現実を受け入れるのは辛いことでしたが、ここから強くならなくてはと思いました。一緒に戦っていた選手たちは活躍しているのに、私は同じ試合に出ることもできず、目標だったトリノオリンピック選考会を客席から見っていました。志を持って仙台に行ったのにと、すごく悔しい気持ちだったことを今でも覚えています。当時は、とにかくみんなに追いつきたいという気持ちで競技を続けていました。そして大学卒業の時を迎えます。

スポンサーにより競技を続けられるのはトップ選手だけで、ほとんどの選手は親の援助により競技を続けています。そのため、卒業と同時に引退する選手がほとんどで、私も就職せ

ずに競技を続けることは考えられませんでした。そんな時、私を採用してくれたのが名古屋にスケートリンクを持つ邦和スポーツランドでした。全日本選手権12位の選手をよく採用してくれたと、今でも感謝しています。採用されたのはオリンピックに出場できる選手と思ったからではなく、小さい時から前向きに一生懸命練習していた姿をずっと見てくれていて、邦和で練習してくれたら子どもたちにもきっと良い影響を与えてくれると思ったからだと思っています。

自信となるのは日々の積み重ね

3人しか出場できないバンクーバーオリンピックの有力候補には4人の選手がいました。私は5番目で、とにかくまっしぐらに目標に向かって突き進むだけという気持ちでした。その結果、全日本選手権で2位となり、出場権を得ることができました。

本番では、緊張から演技直前の6分間練習で調子を落としていました。不安になりましたが、コーチの「これまでどれだけの練習をしてきたんだ。それを信じずに直前のたった6分間を信じるのか」と言ってくれた言葉で、気持ちを立て直すことができました。私は、自信は人から与えられるものではないと思っています。いくら「大丈夫だよ」と言われても、自分に納得できるものがなければ本当の自信にはなりません。最終的に信じられるのは、日々努力して培ってきたもので、それが私の心を強くしてくれました。

自分らしさを失わず、今のベストを尽くす

ソチオリンピックは足の怪我もあり万全ではありませんでしたが、だからこそ自分の表現したいスケートについて改めて考えさせられました。ジャンプの調子が良くないけど、これまでジャンプで戦ってきたわけじゃない。ミスをして自分の良いところをそれ以上に出して、最後まで自分のスケートを貫こうと思いました。

人は常に自分のベストを出したいと思います。オリンピックとなればなおさらです。ただ、1年前の一番良かった演技がベストだと思っても、その後の1年間で成長した部分があれば劣った部分もあります。それは私が病気をした時に元気な頃の自分に戻りたいと思ったのと同じで、いろんな経験を

して成長しているのに昔の自分に戻るのでは進歩がありません。今の状況でできる最大限を引き出すことが、今の自分のベストを尽くすことだと思いました。

夢を持つことの大切さ

引退後は新たなステージで新たに出会う人たちと、アイスショーを始めテレビや講演などさまざまな仕事をしています。今の自分はすごく吸収率の良いスポンジだと思っていて、日々出会う人からいろんなことを学んでいます。新しいことをする時はいつも不安ですが、やってみれば全部楽しいという得な性格をしているので、日々楽しみながら挑戦しています。今後の大きな夢は、振り付け師になることです。

夢があると、それを叶えるために何をすべきかを考えて、目標を持って生活することにつながります。楽しいことがないと言うのを聞くと、自分の足で何か見つけてほしいと思います。あえて苦手なことに挑戦するのも一つの方法で、行動してみると今まで気づかなかった好きなことに出会えるかもしれません。よくチャンスはいろんなところに転がっていると言いますが、チャンスを掴めるかどうかはその人次第です。チャンスを見極める力や掴む技量がないと、せっかくのチャンスをものにすることはできません。日々努力して自分に磨きをかけて準備をしているからこそ、巡ってきたチャンスを掴めると私は思っています。

ソール図書館・情報資料室より
鈴木明子さんの著書もあります！



『ひとつひとつ、
少しずつ。』
(KADOKAWA)



『壁はきっと越えられる
——夢を叶える晩成力』
(プレジデント社)

高知家の人々～「女性ならではの」って?～



「女性ならではの」とは

「女性の活躍促進」「女性の管理職登用」「ウーマノミクス」など、近年、経済資本となる労働力として女性の能力を生かそうという動きに合わせ、さまざまな分野での女性の活躍が見られます。

「女性ならではの視点で作られた商品」や、「女性ならではの丁寧なサービス」を売りにする企業などもあります。この「女性ならではの」という言葉、どこか気になるという方もいるのではないのでしょうか。

「～ならではの」という言葉には、「～だから気付く(分かる)」というニュアンスが含まれています。では、この「女性ならではの」という言葉には、どんな場面が当てはまるのでしょうか。まずは男女の違いから考えてみましょう。

女性と男性の違い

一番の違いは、生物学的な性による違いです。この性別によって、それぞれの体の機能や体格などにも違いがあります。もっとも日常的な例では、トイレがあります。月経の有無や排尿の仕方の違いなどのように、体の機能やつくりの違いから、男女それぞれに合わせたトイレの仕様があります。そこには、女性・男性それぞれに「ならではの」という言葉が当てはまります。

しかし、「女性ならではの」といった表現の中には、こうした生物学的な性による違いではない、性質や性格的な場面で使われることが少なからずあります。



「女性ならではの細やかな心配り」って？

「男性ならではの細やかな心配り」と言うと、少なからず違和感がありませんか。それは、「女性は細やかな心配りができるものだ」という思い込みや、女性に対して細やかな心配りを期待する意識によるものでしょう。

女性に対して「ひかえめ」「献身的」「自分よりも相手を優先する」、男性に対して「リーダーシップがとれる」「たくましい」「頼りがいがある」などの役割を期待する社会の風潮が、そこに当てはまらない女性や男性に対して、「女（男）のくせに」「女（男）のわりに」という感覚を生み出します。

「なりたい」自分になろう

「なりたい」自分を思い描いたときに、「女だから」「男だから」と性別によって何かをあきらめてしまうことは、とても残念なことです。

得意なことや好きなもの、興味のあること、苦手なこと、不得意なことなどは性別によって決められるものではありません。料理が上手なのは「女性だから」ではないように、サッカーが得意なもの「男性だから」ではありません。料理が上手な男性やサッカーが得意な女性もいます。

「女性だから」「男性だから」ではなく、自分らしく生きることを大切にしましょう。



LGBT当事者の割合

20人中1人

※出典：電通総研LGBT調査2012より

「LGBT」とは、L：レズビアン、G：ゲイ、B：バイセクシュアル、T：トランスジェンダー / トランスセクシュアル、それぞれの頭文字を取った言葉で、「性的少数者」「セクシュアル・マイノリティ」などと表現することもあります。

2012年に電通総研が実施したインターネットによるアンケートでは、全国の20～59歳の男女69,789人のうち、5.2%にあたる3,637人が、LGBTの当事者だと答えています。これは、20人に1人、つまり1クラスに2人（1クラスを40人とした場合）という割合になります。意外に多いと感じませんか。これは裏を返せば、自分がLGBTの当事者であることを誰にも言えずにいる人が多いということではないでしょうか。

セクシュアリティは、「からだの性」「こころの性」「好きになる性」の3つの要素から成り立っています。

- からだの性…生物学的な性（SEX）のことで、性染色体、外性器・内性器の状態などから決定されます。
- こころの性…自分の性別をどう認識しているかという性自認のことで、女性・男性、両性（女性でも男性でもある）、中性（女性と男性の間）、無性（どちらでもない）などに分かれます。また中性のなかでも、どちらかの性に近い場合など、幅があります。
- 好きになる性…性的指向といって恋愛や性愛の対象としている性が女性、男性、両方（全性愛）、どちらでもない（無性愛）などに分かれます。

このようにセクシュアリティは、単純に女性か男性のどちらか一方に分けられるものではないということが分かります。しかし、私たちの周囲には、戸籍に始まり、トイレ、更衣室、大衆浴場など、からだの性だけを基準にした性別の区別が必要な場面がたくさんあります。特に学校生活では、制服、保健・体育の授業、クラブ活動、体育祭の種目など、多くの場面で男女の2つの区分に分けられることが多く、LGBTの存在をないものとされているように感じる子どもも少なくありません。

友だちや周囲の会話にうまくなじまず、自分自身のセクシュアリティの存在自体を認めてもらえないと感じる孤立感、「自分はほかの人とは違うんだ」「いったい自分は何者なんだろう」といったアイデンティティのゆらぎは、自分自身に対する嫌悪感や、自尊感情・自己肯定感の低下へとつながります。

しかし、近年、著名人らによるカミングアウトや同性婚、東京都渋谷区が同性パートナーシップを結婚に相当する関係と認める証明書を発行する条例案を提出するなど、LGBTに関する情報を目にする機会が増えました。このことは、LGBTの当事者だけでなく、悩みを抱える多くの方たちを勇気づけたことでしょう。

多様性を認めるということは、それぞれの違いを理解し認めるということです。当事者の立場で物事を考えることは、視野を広げるチャンスになります。そこに新しい価値を生み出すこともできます。男女共同参画社会は、女性・男性の性別にとらわれず、誰もが自分らしく生きられる社会を目指しています。

啓発誌を改訂しました！

啓発誌ぐーちょきばー Vol.8(改訂版)
『子どもに伝える生と性』



暮らしにひとさじ エッセンス

Recipe レシピ

アロマオイルで虫除けスプレー

材料 (50ml 分)

無水エタノール……………5ml 精製水……………45ml

精油(天然植物 100%のもの)… 10滴

※虫除け効果のある精油: シトロネラ・ユーカリレモン・ゼラニウム

※精油は何種類かを混ぜてもOK(全部で10滴に)

※精製水…薬局で買えます。ミネラルウォーターや水道水でもOKです。

準備するもの ビーカー・スプレー容器

作り方

- 1 ビーカーに無水エタノール 5ml を入れます。
- 2 精油を 10 滴入れて混ぜます。
- 3 精製水を 45ml 入れます。
- 4 ビーカーからスプレー容器に入れ替えます。
- 5 よく振ったら出来上がり♪



ひとことアドバイス!

ビーカーがなくても計量スプーンで代用できます。

市販の虫除けは使いたくないという方にオススメの、アロマを使った虫除けです。殺虫効果はありませんが、虫が嫌いな香りで近寄せにくくすることができます。ぜひご家庭で♪



虫除けスプレーづくり教室開催します♪
日時:5月2日(土) ①9:30 ~ ②10:45 ~
場所:高知市春野文化ホールピアステージ



高知アロマボランティア
団体ふわり

☎080-6380-3959

ホームページURL

<http://www.eibi-aroma.jp/>

Eメール

aroma_eibi.2013@icloud.com

Facebookページあります!

レシピ提供 よしみ 岡栄美さん(高知アロマボランティア団体ふわり 代表)

「アロマを福祉や医療の現場に取り入れて疲れや緊張をほぐしてあげたい」そんな想いでアロマボランティア団体を立ち上げ、今年の7月で丸2年になります。以前は県外で看護師をしていました。終末期の患者さんとかかわる中で、痛みの緩和や心のケアとして何かできることはないかと考えたことがきっかけで、アロマに興味を持ちました。独学でアロマについて学びましたが、その当時は現場に取り入れることはできないままになっていました。

その後、重症心身障害児に保育士さんたちがアロマを使ってマッサージをしているのを見て、アロマ熱が再燃。仕事のかたわら日本アロマセラピー学会の認定看護師の資格を取得。しかし、3人の子育てと仕事の両立が難しくなったことと夫の転勤もあり、離職して高知へ来ました。

現在、子育てに奮闘しながらも、アロマをもっとたくさんの方に広めたいと「Best Life Supportはーとふわり」を起業し、養成セミナーの開催や講師業をしています。今後は、福祉や医療の現場では、利用者・患者さんへのケアももちろんですが、そこで働く介護士や看護師のケアにも力を入れていきたいです。看護師として働いていた経験からも、そうしたケアが良質な福祉・医療サービスへとつながっていくと考えています。

——着実にキャリアを重ね、新しいことにも挑戦を続けられている岡さん。「ふわり」としたやわらかさの中にも、ご自身の目指す方向性がしっかりと感じられました。

講座のご案内

無料託児付(6カ月～就学前児童・予約制)

わたしだけのOFFを楽しむ講座

男女共同参画推進月間講演会

見えない労働を考える ～生きづらさの根っこにあるもの～

今の社会制度は、女性の家事労働と男性の長時間労働を前提に成り立っています。家事労働は評価されず、雇用は不安定で複雑化し、貧困などの生きづらさに直面する人が増えている今、安心して働き、幸せに暮らすためにはどうすればよいのか、これからの道筋を考えます。

日時 6月13日(土)13:30～15:30(13:00開場)
講師 竹信三恵子(ジャーナリスト/和光大学教授)
定員 150名(予約優先)
申込 電話またはホームページ申し込みフォームにて受付中



☑ ソーレ・メールマガジン 「FROMソーレ」

講座情報を定期的にお届けします。
購読は無料!



登録はこちらから!
登録確認メールが届きます。URLにアクセスして登録を完了してください。

- このほかにもさまざまな講座を開催しています。詳しくは、ソーレホームページ・セミナーガイド(4月、10月発行)をご覧ください。
- お申し込み・お問い合わせはお電話でソーレ **(088) 873-9100**まで

印象アップ! 美しい姿勢&ウォーキングレッスン

姿勢や歩き方のクセを見直して、あなたも今日から印象美人! 背筋をピンと伸ばして生活すると、心もイキイキ前向きになります。

日時 5月20日(水)19:00～21:00
講師 井上郁子(美容骨格矯正師、ウォーキング講師)
参加費 500円 対象・定員 女性20名(先着順)
申込 4月12日(日)午前9時～電話にて
※持ってくるもの…上履き、飲料水、筆記用具



イラスト:大塚大地さん「明日」
平成26年度ソーレ・イラスト
コンテストソーレ特別賞

子育て応援セミナー

集まれ! 未来のリケジョ(理系女子)たち 女の子のためのサイエンス教室

なぜなぜ? どうなってるの? おもしろ科学実験で身近にあるナゾに迫ります。楽しく学びながら科学の分野に興味が広がる講座です。

日時 ①8月1日(土)14:00～16:00②8月2日(日)14:00～16:00
内容 ①「顕微鏡で探そう! ～砂の中のきれいな鉱物～」
②「空気パワー大実験! ～空気砲を作って実験しよう～」
講師 ①山根勝枝(愛媛県総合科学博物館専門学芸員)
②進悦子(愛媛県総合科学博物館専門学芸員)

参加費 各500円(材料費込)
対象・定員 ①小学4～6年生の女子 ②小学1～3年生の女子 各20名(先着順)
※希望があれば、保護者の見学可
申込 7月1日(水)午前9時～電話にて
※持ってくるもの…①筆記用具 ②はさみ、500mlのペットボトル1～2本、筆記用具

施設利用のご案内



- 貸室利用時間
9:00～21:00
(土・日・月曜日9:00～17:00)
- 休館日
第2水曜日/祝日/(年末年始)12月29日～1月3日
- 図書・情報資料室
9:00～20:00(土・日・月曜日9:00～17:00)
※ただし登録カード発行及び再発行の受付は、17:00まで
- 相談室
9:00～12:00、13:00～17:00
(専用電話/088-873-9555)
※第2水曜日、祝日、12月29日～1月3日は休室です

●アクセス

電車…「旭町3丁目」下車100m
バス…「旭町3丁目」下車50～200m
JR…「旭駅」下車400m

駐車スペースが少ないため公共交通機関をご利用のうえ、ご来館ください。



発行 公益財団法人こうち男女共同参画社会づくり財団 Tel.088-873-9100 Fax.088-873-9292
〒780-0935 高知市旭町3丁目115番地 ホームページ <http://www.sole-kochi.or.jp> ・Eメール sole@sole-kochi.or.jp

発行日 平成27年4月10日