

自分らしい生き方、応援します!

ソーレスコープ

第80号
2017.APRIL



ソーレまつり記念講演会

「柔道から学んだこと～強くやさしい社会をめざして～」

特集 母と娘、それぞれの人生を生きるために

イラスト：ヒビノケイコさん
(4コママンガエッセイスト)

ソーレまつり記念講演会

2017年1月29日(日)14:00~15:30



柔道から学んだこと

~強くやさしい社会をめざして~



講師 山口 香さん

筑波大学大学院 体育系 准教授

ソウルオリンピック女子柔道で銅メダルを獲得し、女子柔道のパイオニアとしてご活躍されている筑波大学大学院准教授の山口香さんを講師に招き、お話をお伺いしました。

● 柔道から学んだこと

柔道は同じ体重の人たちと試合をすることが多いのですが、練習では小さい人や大きい人もやります。相手と対した時にはどんなに強い相手でもやるしかありません。やる前から逃げるわけにはいかない。

生きていけばいろんなことが起きます。女性であっても、立ち向かわなければいけないとき、自分で何か行動しないといけないときや切り開いていかなければならないときがないとは言えません。しかし、そういった時に自分の足で立って自立する。それはお金の問題ではなく、気持ちの問題です。一人一人が自分の足でしっかり立って、自分の意

見を持ち、発信していく。これが柔道から学んだことであり、今の生き方につながっていると思います。

● スポーツは自己表現

柔道やスポーツのいいところは、やりたいことに挑戦する自己表現の一つだということです。誰であろうと、一人の人間として、自分がこうしたい、やってみたいという気持ちを表現することが大切だと思います。柔道は自分で技をかけなければ相手を倒すことはできません。だから自分から前に出て、自分から何かを表現していく。やって失敗するならいいのですが、やれないという社会はおかしい。「我慢しなさい」ではなくて後押しする社会であってほしいと思います。

女子柔道は、明治時代から行われていたのですが、1980年の世界選手権まで試合がなく、また女子柔道にお金をかけるのは「どぶに捨てるようなものだ」と言われるような

時代がありました。そんな中で認めてもらうために柔道が続けてきた私たちは、誰に強くしてもらったのではなく自分たちで切り開いてきたという意識があります。今の女子柔道は恵まれています。そのことを当たり前とってしまうとその開いた道が閉ざされてしまいます。若い世代に期待しているのは、先輩や私たちの思いを受け継ぎ、開いた道をもっと広げていくことです。

● 人として強くなる

ロンドンオリンピック後に、女子柔道のナショナルチームで男性コーチたちによるパワハラ・セクハラ事件が起きました。その時私は選手たちを怒りました。

女子でも金メダルは取れるようになったかもしれない。試合では強いかもしれない。にもかかわらず、試合場から降りたら、男性コーチに「お前たちは言わないと強くない」と言われることに、「そんなことはありません。私たちは自分でできます」となぜ言い返すことができないんだと。柔道が強くなっても、人として気持ちが弱くなったら柔道をやる意味はありません。スポーツをすることで、人としても強く、そしてリーダーシップを発揮できるような人に育ってもらいたい。それがスポーツをやる意味だということをおわかってもらいたいし、後輩につないでいきたいと思っています。

女性にとってスポーツの歴史は、女性への偏見や差別、女性解放の歴史でもあります。日本はだんだんよくなっていますが、世界にはいまだに女性というだけでスポーツができない、教育が受けられない、選挙権がない国もあります。私たちは、世界の女性たちと手を取り合いながら、み

んなが生きやすく力を発揮しやすい社会にしていかなければいけないと考えています。

● 強くやさしい社会へ

パラリンピック関係者から「障害は持っているものではなく、二人の間にある壁。お互いを理解すること、相手の立場に立ってものを考えること、そうして障害をないものにしていくことが必要」という話を聞きました。

その心の壁を取り除くにはコミュニケーションが必要ですし、相手の立場に立って相手を理解することから始めなければいけないと思っています。私たちはみんな一人一人違います。その違いを理解し、相手の立場に立って考えられるようになったら、世の中はもっと変わり、もっと生きやすくなっていくのではないかと思います。

目指すのは、女性でも、男性でも、障害者でも、高齢者でも、自分がやりたいと思うことができる、そしてその違いを認め合える社会です。それぞれの人たちは敵対するものではありません。若者にも持っている能力があり、年長の私たちには経験値があります。そういう双方向で意見を言い合える世の中がいいのだと思います。

いよいよ2020年に東京オリンピック・パラリンピックを迎えます。「You touch the future」（私たちは未来に触れている）つまり私たち一人一人が考えること、言うこと、行動することが次の時代をつくることにつながっていく。女性だから男性だからというだけではなく、みんな違って、その一人一人が輝ける、そして生かされる社会を力を出し合って作っていければ、強くやさしい社会になっていくのではないかと信じています。



もって頑張りなさい

なぜ出来ないの

完璧な母

母と娘



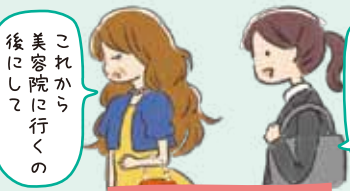
お母さんを守らないと...

アタタが駄目だからあの子も駄目なのよ

かわいそうな母

それぞれの人生を生きるために

ソレに寄せられる相談は、パートナーとの関係や、子育てに関する悩みなど家族に関する悩みが大半です。その中で年代に関係なく母親との関係に悩む相談が多くあります。「何をしても母親に否定される」「些細な事でも干渉してくる」「いつも自分を頼ってきて疲れてしまう」など、母親との距離感に息苦しさや負担を感じています。



これから美容院に行くの後にして

×◇会社になつて就職すること

無関心な母



共学がいつの間に...

大学は女子大で結婚はお見合いに

過干渉な母



アタタ達なんか産まなきゃよかった

傷つける母

母親の存在を重く感じるとき

同じ「女性」であるがゆえに、母親は娘の人生に自分の人生を重ね、娘のことを一番理解できるのは自分だと思ひ込んでしまうことがあります。そのため娘が傷つくことを恐れ、知らず知らずのうちに社会が求める女性としての役割や女らしさを押し付けてしまいます。

また「女性のあなたならわかってくれるはず」と自らの立場や生き方への共感を求めてしまいがちです。さらに叶えられなかった自分の願望を娘に託し、「やり

たいことをやりなさい」という一方で、やりすぎると止めようとする矛盾した態度を取り、娘を混乱させてしまうこともあります。このように母親と娘は、葛藤が多い関係と言えます。

娘にとって、母親は生まれて最初に出会う女性の代表であり、母親のように「なりたい」あるいは「なりたくない」と、どちらにしても人生のモデルになります。

娘は、成長とともに母親の価値観に疑問や不満を感じたときや、自分が母親となったとき、今まで意識していなかった母親の影響に気づき、その存在を重く感じることもあります。

社会が望む女性の役割

「男は仕事、女は家庭で家事・育児・介護」に代表されるように、女性には誰かの世話を行うケア役割が期待されています。例えば子育て中の母親は、自分のことは後回しにして子どもを優先させることを社会から当然のように求められています。

ケア役割を担うため常に人の気持ちを優先することに慣れてしまった母親は、自分が何をしたいのかすらわからなくなり、夫や子どものことを優先させてしまいます。そして家族の成功が「幸せな妻」「いい母親」という評価につながると考え、娘が自分の価値観と異なる行動をとらないように、「あなたのため」と言いながら、思い通りにコントロールしようとします。

また仕事で忙しいことを理由に、子育てを母親に任せきりにする家庭の「父親の不在」は、母親の価値観しか存在しない状態につながり、母親と娘の関係を深刻化させています。

あなたのために
思って言ってるのよ



自分の人生を生きるために

母親は、娘が失敗したり悲しい思いをしないようにと、ついつい先回りして考えてしまいます。しかし、娘は成長とともに、自分の考えや価値観を持ち始めます。

娘が母親の存在を重く感じているのなら、自分が苦しくならないように少し距離を置くという方法もあります。

母親と娘それぞれがお互いの価値観の違いに目を向けることができれば、不自由な関係から抜け出す第一歩になるでしょう。

自分の人生です。母親と娘がそれぞれに何をしたいのか、どう生きていきたいのかを考えることが大切です。



ソール図書館・情報資料室より

母親と娘の関係についての書籍が、今回紹介したものの以外にもたくさんあります。



『私は私。母は母。
～あなたを苦しめる
母親から自由になる本』

(加藤伊都子著 すばる舎
2012年発行)

幸せになる方法を具体的に紹介。
母親に悩む娘の背中を押してくる一冊です。



『ザ・ママの研究』
(信田さよ子著 理論社
2010年発行)

たくさんのママのタイプ
を掲載。あなたのママは、
どのタイプかな？



『母と娘は
なぜこじれるのか』
(斎藤環編著 NHK出版
2014年発行)

5人の女性との対談を通して
母と娘の関係の複雑さを
知ることができる内容です。

パワーハラスメントを受けた後、「何もしなかった」人の割合

46.7%

「みんなの前で怒鳴られた」「挨拶をしても無視される」「終業前に大量の仕事を押し付けられる」「自分にだけ仕事が回ってこない」……。このような職場における「いじめ」や「嫌がらせ」は、パワーハラスメント（パワハラ）と呼ばれています。

平成24年度に厚生労働省が実施した職場のパワハラに関する実態調査では、過去3年間にパワハラを「受けたことがある」と回答した人が25.3%と4人に1人になっています。

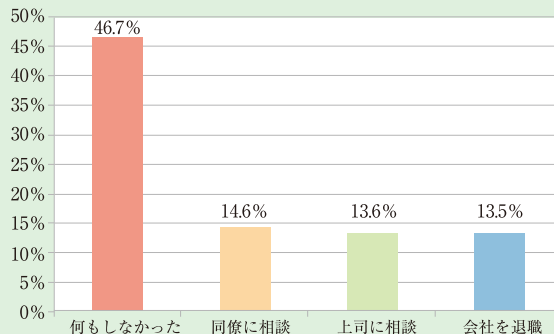
●パワハラの判断基準

受けた側が不快と感じるかどうかが判断基準とされているセクハラと異なり、パワハラは不快と感じたからといって必ずしもパワハラではありません。

仕事でミスをすれば注意を受けるのは当然です。自分の心が傷ついたと感じたとしても、度を過ぎていない限りパワハラとは言えません。厚生労働省では、パワハラは同じ職場で働く者に対し「職務上の地位や人間関係などの職場内での優位性を背景に、業務の適正な範囲を超えて精神的・身体的苦痛を与え、または職場環境を悪化させる行為」と定義されています。

またパワハラは上司が部下に行うイメージがありますが、必ずしも上司とは限りません。風土や慣習といった集団における無言の圧力、情報や技術を背景にしたものなど、何らかの影響力を背景に、さまざまな立場の人が行う可能性があります。その中には、社会的な性別役割分担意識や、それぞれの職場に存在する「女らしさ・男らしさ」の価値観の押しつけもあります。

さらにパワハラの問題点は、明確な意図を持っている場合ばかりではないことです。相手の気持ちを受け止める余裕がないままに過大あるいは過少な要求したり、個人を否定したりすることでパワハラになることがあります。



平成24年度 厚生労働省 「職場のパワーハラスメントに関する実態調査」従業員調査より
対象：過去3年間にパワハラを受けたと回答した者（複数回答）

●被害者の約半数が、「何もしなかった」

パワハラを受けた人に、その後どのような行動をしたかを質問したところ、「何もしなかった」が46.7%と最も多くなっています。相談窓口を設置している職場もありますが、窓口が周知されていないか、「プライバシーが守られるのか」「不利益な取り扱いにならないか」など、職場での立場が悪くなるかもしれないという不安から声を上げられないケースもあるようです。

日常的にパワハラを受けていると「自分が悪いんだ」と考えがちで、被害者は自分に原因があるように思い込んでしまいます。

しかし我慢をしても状況は変わりません。一人で抱え込まず信頼できる誰かに相談することが大切です。苦しい気持ちを吐き出すだけでも、気持ちは前向きになるでしょう。

職場の窓口が利用しづらいときは、匿名で相談できる電話相談や他機関の専門相談を利用する方法もあります。

●パワハラのない職場環境

パワハラのない職場をつくるためには、「働く環境は自分で整える」意識を持つことが大切です。

パワハラは、コミュニケーションが少ない職場で起こりやすいと言われています。ふだんから、一人一人の違いを認め、お互いに尊重し合う関係を作ることが、パワハラのない働きやすい環境を作ります。

●相談窓口

- 高知労働局 雇用環境・均等室 ☎ 088-885-6041
総合労働相談コーナー ☎ 088-885-6027
- こうち男女共同参画センター「ソール」 ☎ 088-873-9555
(女性のみのみ) ☎ 088-873-9100
- 一般社団法人日本産業カウンセラー協会
「働く人の悩みホットライン」 ☎ 03-5772-2183

暮らしにひとさじ エッセンス



福本 かおりさん こども食堂くるり&Teens café Blue 主宰
どいっ子学童クラブ 主任支援員
玄米とお野菜おかずのお弁当屋さん Flat

地域の子どもたちのために居場所をつくる「こども食堂」の活動が、県内でも広がりを見せています。
今回ご紹介するのは、安芸市内で「こども食堂くるり」と中高生限定の月1カフェ「Teens café Blue」を
主宰する福本かおりさんです。

幼少期を過ごした大家族のにぎやかで温かい食卓の思い出から、「食べることは人とつながること」と感じている福本さん。

18歳で結婚し、専業主婦として3人の子育てをしてきたことから、以前は「子どもには母親にしか補えないものがある」と、学童保育も不要という考え方でした。

しかし子育てを通じて、仕事をして輝いているお母さんや、仕事があるからこそ子どもと向き合えるお母さんと出会い、価値観は大きく変化。そんなお母さんたちを応援したいという思いから、一人でご飯を食べる子どもたちを自宅に招き大勢でワイワイと食事をするようになったことが、現在の学童クラブの立ち上げや子ども食堂の開設につながっています。

いろいろな活動していますが、「職業はお母さん」という福本さん。「どこにいても、ご飯をつくったり、子どもの話を聞いたり、怒ったり、泣いたり、笑ったり。私の中では家庭も、それぞれの活動も線引きはしていません」。

困っている人を放っておけないおせっかい精神で、いろんな人を支えている一方で、自分も家族をはじめたくさんの人に助けられていると感じているそうです。「家族がみんな優しく。家事には思いやりが必要だと思っているんですが、夫も子どもたちも当たり前のように家事をしています」。

大切にしているのは、自分にも他の人にも期待しないこと。以前は体調が悪くときなど、元気でいられない自分自身に腹を立てることもありましたが、「そんなときもある」と前向きに諦めることで、ありのままでもいいんだと受け入れることができるようになったそうです。

人との関わりの中で、活動が広がり続ける福本さん。目指しているのは、子どもから高齢者まで、世代を超えて誰もが集える地域のコミュニティスペース「福ROU舎」の実現です。



玄米とお野菜おかずのお弁当屋さん Flat

<https://www.facebook.com/vegeflat>
しばらくは、イベント出店のみ。
出店の予定など最新の情報は、facebookで。

講座のご案内

男女共同参画推進月間講演会

「男が働かない、いいじゃないか！ ～男性の仕事中心の生き方を見直す～」

男性の仕事中心の生き方を見直す、その解決策はあるのでしょうか。働き方改革が叫ばれるなかで、女性も男性もお互いの性別役割を見直しながらこれからの問題を考えます。

日時 6月11日(日)13:30～15:30 (13:00開場)
講師 田中俊之(大正大学心理社会学部 准教授)
定員 150名(予約優先)
申込 受付中。電話またはホームページにて



女性防災プロジェクト 「災害がおきたとき、活かす私のチカラ」

防災・減災についての基本知識を学びながら、「災害時のトイレのことが不安」「避難所のプライバシーは大丈夫?」といった不安を解決していきます。

日時 6月3日(土)10:00～16:00
講師 浅野幸子(早稲田大学地域社会と危機管理研究所 招聘研究員)
コーディネーター 神原咲子(高知県立大学大学院看護学研究科 准教授)
対象・定員 中学生以上の防災に関心のある女性50名(先着順)
申込 5月8日(月)9:00～ 電話またはホームページにて
※合わせて29年度1年間を通して、防災プランを作成するプロジェクトメンバーも募集します。

就労応援パソコン講座

3日で学ぶ！エクセル基礎講座

日時 5月27日(土)～29日(月)10:00～16:00(全3回)
講師 竹島由香(NPO法人とさはちきんねっと)
参加費 3,500円(テキスト代込)※初回にお支払いください。
対象・定員 就職活動中または仕事をしている20代～50代の女性20名(先着順)
※マウス操作と文字入力ができる方
申込方法 5月1日(月)10時～電話にて、NPO法人とさはちきんねっとまで
申込・問い合わせ NPO法人とさはちきんねっと TEL090-5712-2040(受付:平日10:00～17:00)

※ひとり親家庭等就労・自立支援センターとの共催です。
母子家庭の方は、電話番号088-875-2500にお申込みください。

●詳しくは、ソーレホームページをご覧ください。

●お申し込み・お問い合わせはお電話でソーレ(088)873-9100まで

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！
規約に同意して登録を
選択後、空メールを
送ってください。

無料 参加費無料

無料託児付(6カ月～就学前児童・予約制)

県民からの企画提案事業

男女共同参画推進のための講演会や講座等の事業を企画・実施する県内の団体や個人を募集します。
募集内容と委託料

1.高知市で
実施する事業
委託料10万円以内

2.高知市以外で
実施する事業
委託料15万円以内

- 1 女性を対象に、男女共同参画への理解を深めることを目的とした事業
就職・再就職や仕事の継続または起業や独立支援、女性の参画が少ない分野
への進路選択に向けた支援、リプロダクティブ・ヘルス/ライツ(性と生殖に
関する健康・権利)の視点から命の大切さ等に関する意識啓発支援など
- 2 男性を対象に、男女共同参画への理解を深めることを目的とした事業
ワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)や育児、介護等に関する意識
啓発支援など
- 3 ①②などを含む男女共同参画社会実現に向けての取り組みや女性問題の解決
を主たるテーマとした事業

ソーレえいど事業

県内の非営利団体・グループが男女共同参画推進のために実施する講座や講演会、調査研究等の
費用を選考のうえ助成します。

- 1団体20万円を上限に、対象経費の8割以内を助成
- 対象は、県内を拠点として活動している非営利団体で政治・宗教を主たる目的としていない団体

ご応募お待ちしております!!

募集期間 5月1日(月)～6月24日(土)17:00必着
事業実施期間 8月1日(火)～平成30年2月28日(水)
応募方法

必要書類の提出。募集要項は、ソーレ1階受付にてお渡ししています。
ソーレのホームページからもダウンロードできます。
※企画等についてお気軽にご相談ください。(採否を判断するものではありません)
※7月中旬の週末に、県民企画事業はヒアリング、えいど事業はプレゼンテーション(公開)を行います。
詳しくはホームページをご覧ください。

就労応援パソコン講座

エクセル検定対策講座

日時 6月4日(土)・10日(土)・24日(土)・7月2日(日)10:00～16:00(全4回)
講師 横山桂子(NPO法人とさはちきんねっと)
参加費 7,000円(テキスト代3,000円込)※初回にお支払いください。
対象・定員 就職活動中または仕事をしている20代～50代の女性20名(先着順)
※エクセルの基本操作ができる方
申込方法 5月8日(月)10時～電話にて、NPO法人とさはちきんねっとまで
申込・問い合わせ NPO法人とさはちきんねっと TEL090-5712-2040(受付:平日10:00～17:00)

施設利用のご案内

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。

- 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)
※ただし図書利用カード発行等の受付は、17:00まで
- 相談室 9:00～12:00、13:00～17:00
(専用電話/088-873-9555)
※休館日は休室です。
- 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

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29年4月10日

SOLE SCOPE(ソーレ・スコープ) SCOPEは広さ・広がりという意味。ソーレ(イタリア語で「太陽」)を拠点として、情報が広がることを意味します。