

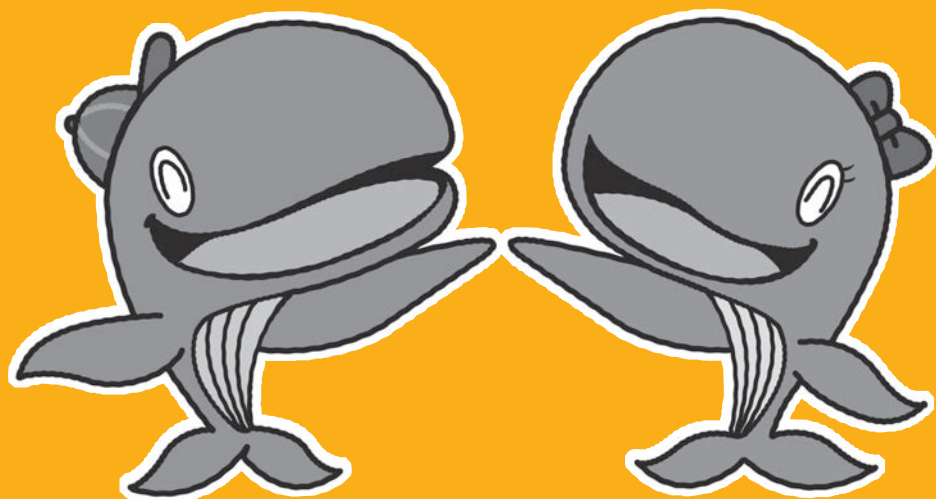
はーい！

男と女が共に歩むための情報誌

Hi, あきしま

vol.43

2017.3



特集

■ 地域のママたちで立ち上げた こどものサロン「び～の」(福島町)

- 上司が変われば職場が変わる
～イクボスのすすめ～
…男女共同参画講演会…
- ココロとカラダを自分で守る
…男女共同参画・DV 防止セミナー…
- BOOK GUIDE
『父親を嫌っていた僕が「笑顔のパパ」になれた理由』
『男という名の絶望』『防災ピクニックが子どもを守る！』
- INFORMATION

子どもを地域でのびのび育てたい！ 地域のママたちで立ち上げた こどものサロン「び～の」(福島町)

- ・昭島ふれあいほっとサロン（昭島市社会福祉協議会）登録団体
 - ・平成28年6月発足。代表の末永さんほか、3人の同じ地域に住むママたちで運営
 - ・木曜日は放課後の居場所として、隔週金曜日はみんなでご飯を食べることを目的に開設
 - ・学校の長期休業日や振替休業日にはイベントも開催
- 今回は、代表の末永さん（3人のお子さんを持つ働くママ）にお話をうかがってみました。

活動を始めたきっかけは
何ですか？

きっかけは、ある日の出来事です。公園で遊んでいた子どもたちの声がうるさいと、通報されるといふことがあったのです。確かに、うるさかったのかもしれませんが、悲しい気持ちになりました。

子どもたちが安心して遊べるようにしたい。かといって、いつもそばで見ているわけにもいけませんよね。それに、私たちは地域で生活をしていきます。私は「地域」にこだわりました。「子どもは地域で育つ」

だったら、地域の子どものために「何か」できないか。そこで、「子どもたちが安心して出入りできる場所があったら、どんなに楽しいだろう」と思って、とりあえず、思い切って自宅の近所に場所を借りました。

なぜ、地域の子どものために？

思い起こせば、自分の生きてきた道の中にあるような気がします。

私はよく児童館で過ごしていました。そこには、スタッフさんがいて、自由に過ごさせてくれたり、話を聴いてくれたり、私にとって憩いの場でした。

ある時、家を飛び出した私は、なぜか児童館へ行ったんです。すると、スタッフの方が迎え入れてくれて、なんと児童館に泊めてくれた（笑）。



今思えば、そのスタッフさんも勇気があるというか、ご自宅のこともあったでしょうに、よくそんなこと許してくれたなあと。その方とは今でも仲良くさせていただいており、大変感謝しています。そんな経験が「び～の」の根底にあると思います。

これまでの歩みを教えてください

子どもの居場所を作ろうと思って、とりあえず場所は用意したわけですが、

が、私にはどうすればよいかまるでわからない。

それで、同じ子ども会のママで、放課後子ども教室のコーディネーターをやっている人がいたので声をかけてみました。

そうしたら、もう1人その場にいたのですが、その2人が「企画ならお任せ」と言ってくれた。

そこでメンバーが3人で、サロンとして登録するところから始めました。

メンバーそれぞれには役割があって、実働は私とコーディネーターの方、お便りなどの作成はもう1人の方、そのあとから、もう1人加わって、「び～の」を運営しています。

できる人ができることをやるという関係も、とてもいいと思っています。

6月にスタートして、最初は毎週木曜日の放課後、午後2時から5時まで開放しました。1回の参加費は、おやつが付いて100円です。

7月には、福島自治会館を借りて、カレーパーティーをやってみたりと、子どもと大人合わせて55人が集まりました。仕事帰りに立ち寄ってくれのお父さん、お母さんもいて、一緒になって食事をしたり、花火をしたり大変盛り上がりました。

気が付けば「子ども食堂」だったねとメンバーで話したくらいです。

夏休みは、最初の1週間と最後の1週間、午前10時30分から午後1時まで開室し、勉強道具を持ってきてもよ



し、遊びの休憩所にしてもよし、お弁当を食べて帰ってもよしとしました。1週間の内、1日だけ軽食をみんなで作って食べようということも行いました。

また、メンバーの発案で、急きよ夜の映画鑑賞会を行ったこともあります。その他、私が地域の他のサロンにも関わっていることもあり、月に1度の食事イベントに子どもたちも参加させてもらいました。同じ地域にあるので関わり合えることがいいなと思っています。

地域の方から、お菓子やおもちゃな

どを寄付していただきました。少しずつ地域の中で広まりつつあることも実感しているところです。

イベントなどでは
どんなことをしましたか？

メンバーの1人が、「たけしくんがラーメンをすきになったわけ!」という障害者差別解消法を学ぶお話に共感し、作者の方の了承も得て、ぬり絵紙芝居をつくりました。

夏休みに子どもたちと一緒に色塗りをし、昭島社会福祉士会の定例会で子どもたちが読む機会をいただきました。

ハロウィンには、地域の方にご協力いただき、玄関前にオレンジ色のハロウィン風船を出してもらいました。

風船の出ているお宅には、実際にチャイムを鳴らして訪ね、お菓子を貰うことができます。

子どもたちもみんな仮装して、地域を歩き回りました。

学校の振替休業日には、立川のまんがばーくにも出かけてみました。

冬休みには、書道が得意なメンバーがいるので、書初めの宿題をみんなで作りました。そのあと、一緒にご飯を食べるなど、楽しい1日になりました。

これからの夢は何ですか？

「び〜の」の拠点を大きくしたいです。できれば、近所にある空き家な



ど、格安でお借りしたい。そうすると、「び〜の」だけでなく、ほかのサロンや小さな子どもを抱えている人たち、高齢者の方々の居場所になると思います。

たくさんの人たちが有意義に使えるとしたら、世代間交流も生まれて地域が元気になるのではないのでしょうか。

自分たちの住んでいる地域に誰でも気軽に足を運べる場ができれば、笑い声があふれて素敵だと思います。

おわりに

★ 末永さんが「こうだったらいいな」「やりたい」という想いを声に出し、行動を起こすことで、生まれたものとは、「そうなんだね、そうだよね」という共感と、「だったら、自分にもできることがある!」という意欲の覚醒だったのではないかな、ふとそんな気がしました。

思ったことを声に出してみるというのは、とても勇気のいることかもしれないですが、そこから新しい出会いや行動が起き、ともに支え合う社会が実現するのかもしれないと思わずにはいられませんでした。



上司が変われば職場が変わる

～イクボスのすすめ～

10月22日（土）に昭島市役所市民ホールで安藤哲也さんをお招きし、「イクボス」をテーマに講演会を開催しました。その内容の一部を紹介いたします。



講師プロフィール：NPO 法人ファザーリング・ジャパン ファウンダー／代表理事
1962年生。二男一女の父親。出版社、書店、IT 企業など9回の転職を経て、2006年に父親支援事業を展開するNPO 法人ファザーリング・ジャパンを設立し代表に。「笑っている父親を増やしたい」と講演や企業向けセミナー、絵本読み聞かせなどで全国を歩く。最近は、「イクボス」の養成で企業・自治体での研修も多い。

私の経験から

昭和37年池袋生まれ。35歳の時に結婚して、今は文京区で暮らしています。

自分の住むまちをいいまちにしたいと思って、子どもが通う保育園、学童クラブの父母会長や公立小学校のPTA会長をやってきました。PTA会長は地元の有力者がやることが多いのですが、僕は「楽天」の事業部長の時に2年間、PTA会長をやりました。「え、そんなことできるの、サラリーマンで」と思われた方。できるんだよ、パパ達。これがワーク・ライフ・バランスです。

仕事ばかりして疲れて帰ったら、土日そんな余力がない。平日にPTAの会議があれば、僕は有給（休暇）を取ってその会議に参加する。おかげで子どもが小さかった頃、有給は100%消化していました。

そういう自分の子育てや地域活動の経験から10年前にファザーリング・ジャパンを立ち上げました。子育てはお母さんだけの仕事じゃない。お父さんも期間限定の子育て、期間限定のPTAを楽しむことが、男性自身の人生を豊かにするし、家族や地域にも平和を届けることができるんだよ。

イクボスとは

イクボスとは育児をしているボスという意味ではなく、職場で働くすべての部下のワーク・ライフ・バランスを

考える上司のことです。

さまざまな条件を抱えた人が職場にいる。それぞれの人に合わせたオーダーメイドの支援をする。それがイクボスの第一条件です。

遅くまで働けない子育て中の人、あるいは親をデイケアなどに預けているので4時に帰りたい人、独身だけど勉強、趣味の習い事で定時に帰りたい人、病気を抱えている人もいる。様々で多様化したスタッフをうまく支援しながらキャリアアップを図る。そうすると組織の業績も上がってくるというわけです。

仕事一筋ではなく、ボス自身も自分の私生活を楽しむ。趣味、家族、地域とかかわっていますか。そういうことが今問われてきています。

地域とのつながり

子どもが学校やコミュニティに居る時に仲間を作っておいた方がいい。

いますか、地域にパパ友が。僕はパパ友40人、ママ友70人、シジ友20人、ババ友30人くらい地域にいます。

3・11東日本大震災の時に新幹線に閉じ込められ、横浜で一晩、帰宅難民でした。その時、僕の家族の安否を確認してくれたのが地域のママ友でした。新幹線の中で子どもを助けに行けない。そんな時に頼れるのが地元の仲間です。

イクボス宣言で組織改革

自治体の首長が続々とイクボス宣言をしています。

仕事も家庭生活も両立できる、皆が働きやすい職場改革をやりましょう。

都庁の時間外勤務手当総額は年間100億円を超えます。それが3分の1でも削減できれば、保育園がいくつできるか。保育園に入れない、子どもを預けられなくて働けない優秀なママが東京都には4500人もいます。子どもの預け先がないというだけで働けない人たちをそんなに出してにおいて、なんでそんなに残業するの。もっと効率よくやれるでしょ。

でも皆さんの会社だって同じです。それを少し削ればボーナスが増える。イクボスの経営者は残業代を削ってその分をボーナスでつける。その方がいいですよ。早く帰って家族と一緒に食卓を囲む方が。何で遅くまで働いて疲れ切って、たまに過労死出して、しかも税金をこんなに使ってますか。意識のパラダイムシフトを起こさないとまずいことになります。

女性活躍について

女性活躍の有名なエピソードに「アルコールフリーのビール」があります。あれを考えたのは育児中のママ社員です。お酒を飲みたくても授乳中はアルコールを摂取できない。試作品を作っ

たら高速道路のサービスエリアが飛びついた。飲酒運転撲滅化の流れでしたから。運転手にアルコールを提供できないので居酒屋でも置くようになった。居酒屋や家庭に広まり、ヒットになった。

これが女性活躍の走り、その後もいろいろな取組、例えばカルビーの「フルグラ」も女性の課長、時短勤務中の女性たちが作ったヒット商品です。

自動車もベッドタウンの販売店は女性の店長が増えています。なぜかというところ平日車を運転するのはママたちだからです。ママがベビーカーを積みやすい、ハンドルが軽い、右折がしやすい、親切なカーナビがついている、便利な車を欲しがる。それに対応できるのが育児経験のある女性の店長さんなのです。

イクボスの事例

大手の重工業、50代の課長の場合、奥さんは看護師で共働き。奥さんが夜勤の時は保育園への送り迎え、食事の支度、絵本の読み聞かせ、寝かしつけをしていたそうです。やっていたので部下の共働きにも理解がある。出張日程でも、風邪が流行る時期の園児がいる家庭の出張は控える。小学校の入学式は避ける。そういった配慮ができる。会議をなくした企業もあります。会議室をつぶしました。会議がなくなったら資料をつくらなくて良い。資料を

つくるための残業もいらぬ。それでもその企業は増収増益です。これがイクボスの経営理論なのです。

長時間働かせて部下の私生活をつぶして、売り上げを積んできたというのが高度経済成長期の経営のやりかた。もつそれではだめなんです。

今の時代は職場でいろんな事情を抱えている人が増えている。働く場所や時間が何かしらの事情で制約を受けてしまつ制約社員でも働かなければならない。4時間でも6時間でもその人の能力を活かせるような、そういうマネジメントが出来なければ管理職失格なんです。

イクボスの事例で、共通しているのは、部下とのコミュニケーションを常にとっている。日頃から、常に声掛けをして家族の状態とか、キャリアアップについて常に相談できる、頼りがいのあるボスになっているんですね。

長時間労働と業務の属人化

結局、この二つの構造的な課題を解決しなければ、遅くまで働くことを美化してしまつ危険性を高めてしまいます。

これから求められる働き方は、ワークハードではなく、ワークスマートです。就業時間内はハードに効率よく働く。あとはメリハリをつけて自分のライフ、子育て、趣味、地域活動、こういったものをエンジョイする。短い時

間で高い価値を生む、生産性の高い社員になる。そういう人がいっぱいいた方が経営効率がいい。それによってワーク・ライフ・バランスが可能になってくる。

イクボスがすべきこと

自分とチーム全員の意識改革をすすめる。できない理由ばかり言っていないで、どうすればできるかを考える。何をすれば働きやすい職場になるか、チーム全員で話し合ってみてください。上手くないかないこともありますよ。上手くいったことだけ続けたい。

あとは業務改善、自分自身がワーク・ライフ・バランスを考え、休暇計画を自分で出すべきです。イクボス10か条も作ったので参考にしてください。最後に覚悟。制度より風土、風土より上司の意識改革なんですね。空気を作つてるのは管理職です。だから上司

の覚悟が職場を変えます。

イクボスについてわかっていただけたら、こういう講演の72時間の法則というものがあります。今から72時間以内に何か自分でプランを作つてやってみる。それで身に付いたり、幸せの車輪が動き始めます。だから持ち帰って、皆さんの職場で、チームで、あるいは家族と話し合うでもいい、何かやってみてください。そして、皆さんのライフが充実しますよ。

そういう人が増えれば、昭島が男女共同参画の社会になっていくんじゃないでしょうか。



◆イクボス10か条◆

- 1) **理解**：現代の子育て事情を知り、部下がライフ（子育て・介護等）に時間を割くことに、理解を示していること。
- 2) **ダイバーシティ**：ライフに時間を割いている部下を、差別（冷遇）せず、多様な人材を活用し経営をしていること。
- 3) **知識**：ライフのための社内制度や法律を、知っていること。
- 4) **組織浸透**：管轄している組織に、ライフを軽視せず積極的にワーク・ライフ・バランスを推奨し広めていること。
- 5) **配慮**：転勤など、部下のライフに「大きく」影響を及ぼす人事については、最大限の配慮をしていること。
- 6) **業務改善**：育休・介休取得者などが出ても、組織内の業務が滞りなく進むために、組織内の情報共有作り、チームワークの醸成、モバイルやクラウド化など可能な手段を講じていること。
- 7) **時間捻出**：部下がライフの時間を取りやすいよう、会議の効率運営、書類の削減、意思決定の迅速化、裁量型体制などを進めていること。
- 8) **提言**：役員・経営者や人事部などに対し、部下のライフを重視した経営をすすめるよう、提言していること。
- 9) **有言実行**：「イクボスのいる組織や企業は業績も向上する」ということを実証し、社会に広める努力をしていること。
- 10) **腕より始めよ**：ボス自らワーク・ライフ・バランスを重視し、人生を楽しんでいること。

～ココロとカラダを自分で守る～

自分を大切にできる私に



毎年11月12日から25日までの2週間は「女性に対する暴力をなくす運動期間」です。DV、性犯罪、セクシュアル・ハラスメント、ストーカー行為などの女性に対する暴力は、女性の人権を著しく侵害するものです。昭島市では11月17日に保健福祉センターでDV防止セミナーを開催しました。深刻な社会問題となっているDVについて、カウンセラーの花崎晶さんをお招きし、お話しただくとともに、身近な相手とより良い関係を築くための自己表現・コミュニケーションの方法や、ストレス対策としてヨガや呼吸法を取り入れたリラククス・ストレスケアについてご講義いただきました。

●自分自身のココロとカラダに向き合うひとときを

私は女性悩みごと相談の相談員をしています。相談の多くは人との関係性の問題で、夫婦や親子など家族との関係、職場での関係、ご近所やママ友、友人知人等の人間関係によるものです。統計的にみても、「女性の悩みは関係性の悩み」といわれています。

私たちは日々このことから動かされ、いろいろな悩みながら生活しているわけですが、心（精神）と身体には深いつながりがあります。気持ちや元気がだともだもそれに引っ張られて元気になったり、その逆の場合もあります。「心身相関」という言葉を聞いたことがあると思います。からだの不調は身体の不調だけではなく、心から来ている不調もあります。そういう不調のサイン、変化に早く気がつけるようになりたいと思います。忙しい日常ではあまり自分自身に意識を向けるということが少ないと思いますが、自分の内側に意識を向け、落ち着きを取りもどすためのシンプルなヨガを紹介するので、やってみましょう。【図1】

また、自分の筋肉で負荷をかけて、筋肉を収縮させながら呼吸と合わせる運動をアイソメトリック運動といいます。緊張と弛緩の感覚を味わい、力を込めたり緩めたりをゆっくりとした呼吸とともに繰り返していくと、深いリ

ラックスが得られます。最近はこのような方法が広く研究されるようになって、たとえばヨガを行うと、唾液中の cortisol という物質（ストレスホルモンと呼ばれます）が変化したり、脳液にも影響を与えるなどということが科学的にもわかってきています。効果的で、心身双方にリラククスをもたらすシンプルな方法を覚えて、今の自分や周りとの関係による悩みがどのような状態にあるか、自分と向き合い、気づきかけになったらと思います。

●DVの背景にある男女格差

世界経済フォーラムが世界各国の男女間格差の状況を「ジェンダーギャップ指数」で毎年公表しています。これは経済、教育、保健、政治の4分野について国際比較をし、数値化した指標ですが、日本は2015年145カ国中101位でした。経済やいろいろな面では日本は先進工業国といわれていますが、ジェンダーギャップの面ではずいぶん後進国といわざるを得ません。日本では、女性が人の世話をする、手配・調整することも含めて、家事、育児、介護のようないわゆる「ケア」役割を担うことが多く、「気が利く女性がいい」といった性別による役割への期待が幼い頃から刷り込まれます。

国民生活調査等のデータでも、たとえば睡眠時間は、男性より女性のほうがいつも短く、男性の家事時間が極端に短い。男性は長時間労働で大変だと思われていて、男性の家事育児時間が社会の中にインプットされていません。仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）に欠け、子育て期にある男性の育休取得率はなかなか増えません。一方で、はっきりと共働き世帯は多くなっています。両立する女性の負担が増えているにもかかわらず、いまだに片づけも飯の支度も「女性がやって当然」という認識、ジェンダー格差がある関係の中で、DVは起こりがちです。

【図1】



①目を閉じて立ち重心を感じる。体重を左右・前後に移動する。

②ゆっくり息を吸いながら、手と踵を上げていく。

③ゆっくり息を吐きながら、手と踵を下ろす。

*①～③を身体の動きと呼吸を合わせて3～4回繰り返す。

単純に男性のほうが女性より「強い・偉い」と思っている人がいたりしますから、日本は男女平等の社会に変わっていくのが遅い社会ですね。

4人に1人の女性が配偶者等から何らかの暴力を受けた経験があるとの統計があります。最近では身体的暴力はいけないということが周知されていますが、言葉や態度でせめられる等の精神的な暴力、家計の管理を全部夫がして、自分は全く自由にお金が使えないというような経済的な暴力、友達や自分の実家との交流を制限する等の社会的暴力、といったDV行為もありません。今は自治体、警察、NPOなどいろいろな所に相談でき、サポート機能もありますので、ぜひ一人で悩まずに活用してください。

DVを受けると、自己否定感が強まったり自信が失われて、いつも不安や焦りがある、もっと頑張らなきゃだめと思っている、頭痛や腰痛、肩こりがひどくなった、食欲などがコントロールできない、眠れない…このような体の症状、気分の症状、生活習慣等が不安定になったりします。心身の変化は、自分の内側から現れる大事なサインなので、無視しないで、原因や対応を考えましょう。

●女性を知っておくべき重要な疾患

ストレスや心の悩みの影響で体の症状が出る場合がありますが、こうした

疾患をまとめて「心身症」といいます。また、女性はホルモンの変動が激しいことから起きる症状があったり、更年期障害などの不調も目立ちます。さらに心の病気、うつ病や不安障害、依存症など心のバランスがとれなくなる精神疾患もあり、日本では増えています。

一億総ストレス社会などと言われていますが、身体の内側で起こってくる症状はひとつから見えず、自分だけがわかっていて他の人には気づいてもらえません。こうした状況でも女性は自分を後回しにして我慢しがちです。自分を守る人は自分しかいないと思ってください。まずは自分の体や心の状態を無視したり放置しないことです。誰かにすぐ相談できなくても、たとえば自分の内面の状況を整理するために、紙に書き出してみるなど顕在化することが解決のための第一歩です。【図2

セルフチェックシートの例】
書いてみると自分がそれを何度も見返すことができます。セルフチェックを元に、次は人に「話す、相談する」ことに向かえます。

カウンセリング等では、自分が考えていることを話してみ、内容を受けとめてもらいながらカウンセラーや自分の声をもう一度きくことで客観的に確認し、自分の心の状態を整理したり、行動できるようにしていきます。

●リラックス状態を自分自身で作る

普段、私たちは情報をとって何かに備えるために常に外側に神経を使っています。それをあえて内側に意識を向け、呼吸と自分の体の動きに集中することで、落ち着きやリラックス状態を自分自身で作ることができます。ときどき外向きモードから内側モードにして、自分の心の声を聴いてみましょう。誰かから「だめだ、できない」など、いつも低い評価を受けている場合、それを内面化して、自分もそんな気になって自分を責めてしまう。外側からの一方的な攻撃を受けていると、自分としてはどう思っているのか？私らしさはどこにあるのか？がだんだんわからなくなってきました。そのようなときは相手からいったん心の距離を置くことが必要です。

●I am OKの視点を持つ (IとYouとYouを互いに 境界を持つ)

日本語は、「アイ(我)」とか「ユー(君)」をつけないで、主語なしで話すことができます。誰がどう思っているのか、どう言っているのか、あいまいになりがちな言語です。たとえば「私(私)はこっちの方がいいと思うよ。あなた(あなた)は」というように主語をつけるべきことを、「こっちの方がいいよね」と主語なしでも済むので、一緒に

いる人みんながそう思わなきゃならぬのではないかと流されがちです。

主語を付けて話す「アイ・メッセージ」は相手を否定せずに自分の主張を伝えるアサーティブ・コミュニケーションでも推奨されています。「それはあの人の考え方、私には私の考えがある」というように違いを認めて、自分の主語を意識して話すことが大事です。相手が自分の意見や気持ちに賛同するかどうかは別として、たとえ親密な関係の相手であっても、心の境界を持ち、お互いの違いを尊重することが、コミュニケーションの基本です。力づくで強制的に合わせさせるのはおかしいですね。男女やパートナー関係に限らず、人と人の関係性が本来の対等、お互い様のところを持っていけるよう、そういうことも含めて意識していくことが大事だと思います。

【図2】自分の状態を振り返るセルフチェックシート
観察者のつもりで、ここ1カ月くらいの自分を振り返ってみよう

疲れ度ランク	弱	中	強
●睡眠	よい	まあまあよい	あまりよくない
●食事	よい	まあまあよい	あまりよくない
●仕事・活動	よい	まあまあよい	あまりよくない
●人間関係	よい	まあまあよい	あまりよくない
●ストレス	ない	まあまあない	少しある
●悩み事・心配事	ない	まあまあない	少しある

●自分の不調の原因を3点挙げてみる ()

- 最近、「不足している」あるいは今後時間をとってしたいな、()
- 思うことを挙げてみる ()
- 自分の不調や疲れの一番の原因を、次の中から選んでみる (からだ系 ところ系 人間関係系 時間・環境系 その他)
- 自分の疲れ/不調を軽くするためにできると思われる方法をできるだけ書いてみる ()
- (たとえば) 子どもを預けて美容院に行く ()

●上に挙げたうち、すぐにできそうなことは？ ()

●だれかの助けを借りたら、できそうなことは？ (だれ:)

＊親の生き方をどう受け継ぎ、子どもにどう向き合うか



『父親を嫌っていた僕が
「笑顔のパパ」になれた理由』

安藤 哲也 著

廣済堂出版 2013年12月

10月に実施した男女共同参画講演会「上司が変われば職場が変わる～イクボスのすすめ～」の講師・安藤哲也さんの著書。

多くの人が「親のようにはなりたくない」と感じているけれど、年を経るごとに似てしまう「遺伝子の妙」。筆者は、それをうまくパソコンに例えている。

「顔や背格好という本体はどうしても似てしまうが、中身のOSは、時代に沿ってバージョンアップしていかなければならない」(P.76)。そして、こう続く。

「親との根本的な解決にならなかったとしても、自分の中で親子、夫婦といった家族の関係をリセットできると思う。」(P.77)

父親との関係性を見直し、過去の自分を受け止めると、「今、どうすればよいか」の答えが見えてくる。それが、目の前の家族との関係を新たに作っていく。

バージョンアップし続けるとすると、果てしない物語のようだが、不思議とため息は出ない。むしろ、読み進めるほどに肩の力が抜け、「一歩一歩楽しみながら進もう」とやさしく勇気づけられる一冊だ。

＊「男であること」に呪縛され、孤独に苦しんでいる男性への処方箋の提案



『男という名の絶望』

奥田 祥子 著

幻冬舎 2016年3月

本書は、男であるが故に追い詰められた過酷で理不尽な環境や、様々な要素が複雑に絡み合った彼ら自身の心中、他者、社会との恐ろしく不気味な相互作用をあぶりだしている。社内でリストラを進めていた張本人自らもリストラに遭遇する事例、社会構造の変化に翻弄されたがための職場の配転、正規社員から非正規社員への転落、そして社会からの離脱など、そうした問題に対する彼らの苦悩が生々しく伝わってくる。

絶望の淵に立たされた男たちの現状を考察し、その苦悩を克服するための処方箋を提案する最新ルポである。

＊災害時に役立つサバイバル術を楽しく学ぶ



『防災ピクニックが
子どもを守る！』

MAMA-PLUG 編著

株式会社 KADOKAWA 2014年2月

かなりのインドア派だが、手に取ってみた。なぜなら、「防災」は必要だと心のどこかで思っていることと、「ピクニック」だったら自分にもできるかもしれないと思ったからだ。

まずは、やってみる。近所からでよい。難しい道具も必要ない。トライ＆エラーで学んでいけばよいと後押ししてくれているから。「大切なのは、失敗すること」と書かれている。失敗から学ぶのだ。子どもと一緒に、「日常生活力」を育てよう。

ピクニックができれば、次はハイキングに、やがて本格的なキャンプへと進化するかもしれない。地域のイベントの一つにできるかもしれない。

この本は、家族や地域の絆をつくるガイドブックになるのでは？そんなわくわく感でいっぱいになった。

＊その他、今年度購入した本

- ◆『子ども食堂をつくろう！』
NPO 法人豊島子ども WAKUWAKU ネットワーク 編著
明石書店 2016年8月
- ◆『子育てと仕事の社会学』
西村純子 著 弘文堂 2014年8月
- ◆『できるリーダーはなぜメールが短いのか』
安藤哲也 著 青春出版社 2015年3月
- ◆『心が軽くなる！気持ちのいい伝え方』
森田夕生 著 主婦の友社 2015年11月
- ◆『パートナーにイラッとしたとき読む本』
武田双雲 著 宙出版 2014年4月
- ◆『世界を信じるためのメソッド ぼくらの時代のメディア・リテラシー』
森達也 著 理論社 2006年12月
- ◆『「女性にやさしい」その先へ』
AERA 編集部・大沢真知子 編著 朝日新聞出版 2016年6月
- ◆『介護離職しない、させない』
和氣美枝 著 毎日新聞出版 2016年5月
- ◆『災害支援に女性の視点を』
竹信三恵子・赤石千衣子 編著 岩波書店 2012年10月
- ◆『相談の力 男女共同参画社会と相談員の仕事』
須藤八千代・土井良多江子 編著 明石書店 2016年1月
- ◆『LGBTってなんだろう？
一からの性・こころの性・好きになる性』
特定非営利活動法人 ReBit 編 / 薬師実芳 + 笹原千奈未 + 古堂達也 + 小川奈津己 著 合同出版 2014年9月

INFORMATION ～女性悩みごと相談 無料～

人間関係やからだ、心の悩みなどはありませんか？女性フェミニストカウンセラーが相談に応じます。お気軽にご利用ください。

相談日：毎週水曜日 午後1時～4時（祝日・年末年始は除く） 相談時間：1人50分 場所：市役所3階 小応接室

相談方法：面接または電話 利用方法：予約制 TEL 042-544-5130（直通）042-544-5111（内線2373）

☆「Hi, あきしま」についてのご意見・ご感想などは、下記までお寄せください。

* 郵送 = 〒196-8511 昭島市田中町1-17-1

昭島市企画部企画政策課 男女共同参画担当

* ホームページ = 昭島市トップページ「市民の声」→「ご質問・お問い合わせ」を選択し、送信してください。