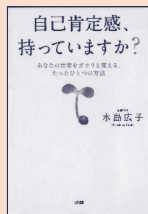


《関連本の紹介 ウェーブ所蔵図書》



自己肯定感、持っていますか?
—あなたの世界をガラリと変える、
たったひとつの方法
水島広子/大和出版/ 2015



自分でできるカウンセリング
—女性のためのメンタル・トレーニング
川喜田好恵/創元社/ 1995



人間にとって健康とは何か
斎藤環/PHP 研究所/ 2016



『生きづらさ』の時代
—香山リカ × 上野千鶴子 + 専大生
香山リカ 上野千鶴子 嶋根克己/
専修大学出版局/ 2010

ウェーブ

【図書・資料コーナー】

男女共同参画に関する情報を収集し、提供しています。

- 貸出：月～土 10:00～17:15
- 図書・雑誌…5冊2週間/ビデオ・DVD…1本2週間
(ただし、資料整理期間、休日、祝日、12月29日～1月3日は除く)

【女性のための相談室】

- 電話相談：0798-64-9499
月・木/ 10:00～16:00 / 一人 40分程度
- 面接相談：要予約/火・水・土
10:00～16:30 / 一人 50分
- 法律相談：要予約/第3金
14:00～17:00 / 一人 30分

【女性のためのチャレンジ相談】

再就職・起業・地域貢献の実現に向けたアドバイス、ニーズに応じた支援施設の紹介など、キャリアコンサルタントによる相談です。

- 面接相談：要予約
第2火/ 10:00～12:00
第3水(9月・11月・2月のみ実施) / 13:00～16:00
一人 50分/託児付き

※予約 0798-64-9498 (月～土/ 9:00～17:15)
(ただし、休日、祝日、12月29日～1月3日は除く)



ポジティブ問題

私なりに、それなりに、生きるために

発行：西宮市男女共同参画センター ウェーブ
〒663-8204
西宮市高松町4-8 プレラにしのみや4F
阪急西宮北口駅南改札口から約200m
TEL.0798-64-9495 FAX.0798-64-9496
<https://www.nishi.or.jp/bunka/dan-jokyodosankaku/index.html>
<https://www.facebook.com/nishi.wave/>

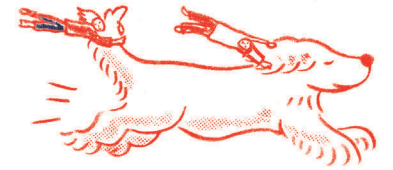
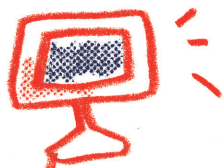
発行日：平成30(2018)年3月
イラスト：宮武小鈴

私なりに、それなりに、
生きるために

ポジティブ問題



西宮市



みんな、悩みはないのかな？
みんな、落ち込まないのかな？
ポジティブじゃないから、悩むのか？
ポジティブじゃないから、落ち込むのか？
ネガティブではだめ？
…ところで、ポジティブ、ネガティブってそもそも何？

ものは考えようと言われても、なんだか納得できない
もっとこころの深いところの問題のような気がする

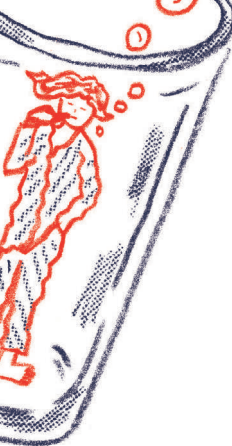
気分転換したらと言われても、この気持ちのままでは何もできそうにない
ぐるぐるぐるぐる、考えて、また同じことを考えて、ぐるぐるぐるぐる…

人生は前にしかすすまないから、
私なりに、それなりに、生きる勇気っていうものが欲しい

1

2





そもそもポジティブに生きるって、 どういうことなんでしょうか？

ポジティブに、と思えば思うほど「ポジティブ」から遠ざかるような…。
ポジティブとは？ ポジティブに生きるとは？
フェミニストカウンセラーの井上摩耶子さんにうかがいました。

井上摩耶子 (ウィメンズカウンセリング京都代表)

サポートグループ活動とともに、性暴力被害者、ドメスティックバイオレンス被害者のための
法廷での代弁・擁護活動にも取り組んでいる。
著書に「フェミニストカウンセリングの実践」世界思想社、「ともにつくる物語～アルコール
依存症回復女性とフェミニストカウンセラーとの対話」ユック舎など多数。

Q1 そもそもポジティブって、何ですか？

辞書を引くと、ポジティブには積極的とか、
活動的、前向きという意味があります。反対は
ネガティブ、否定的。私は何に対してポジティ
ブになるのかということにこだわります。

ポジティブに生きている人とはどんなイ
メージでしょうか？ 書店に行くとスキルを身
につければポジティブになれるかのような類
の本がいっぱい出ています。でも、今ポジティ
ブになれないなら、なれない理由があるのだ
です。問題が生じているのもその人なりの歴史
があるからなんです。ポジティブになれるス
キルを試してみたら、行動も人生も性格もポ
ジティブに変わりました、問題も解決しました
というようなことはあり得ません。

Q2 なんとなく、ポジティブに生きなけれ ばと思っているのですが？

何に向かってポジティブになるのかとい
うところを問うて、それでいいのかなと考えな
いといけなんでしょう。

私は、子どものころから親や先生に褒めら
れることはわかっているけど、積極的にとか前
向きにと言われると「うん？」って思っていま
した。否定的でなければと思っているわけでは

ないですが。今から考えれば、従来“正しい”
とされてきたことに対して違和感があったの
です。

Q3 「正しいとされてきたこと」への違和 感ってどういうことでしょうか？

私はフェミニストカウンセリングと出会い、
ジェンダーの視点をもつことによって「言い
聞かされてきた世界と現実」とは「ちがう物
語」が見えてきました。職場のスタッフと話
していると、自分の認識している「私」とちが
う「私」を指摘されることがあります。そんな
ふうに見えるのかと、自分をとらえ直すこ
とで辻褃が合うことがあります。

私が今カウンセリングで使っている手法は
ナラティブアプローチというものです。「物語
アプローチ」といい、自明の知識を疑うので
す。真実なんていうものは存在しない。私た
ちが真実と思い込んでいた世界、自分に言
い聞かせている現実に対して、それは「思い込
んでいる物語」に過ぎないんだと考えてみる
のです。人は他者とのコミュニケーションに
よって、世界や現実はどうだとか、あるいは自
分の人生、生活、性格はこうなんだ、と確認
してリアリティをもつといわれています。ナラ



ティブアプローチは人と話すことによって、自
分自身や人生を何度も確認し直して変えて
いったらいいという考え方です。自分の問題
はどうしたらいいのか、どういう意味がある
のかということは、自分ひとりで考えてい
てもわからない、人と話すことで今まで考
えていた世界や現実とは「ちがう世界や現
実」に出会うことができるというアプロ
ーチなのです。

フェミニストカウンセリングとナラティブア
プローチは、どちらも政治性、権力性に敏感
で、自明のことを疑うという考え方が一致
しています。クライアント(相談者)の問題の
背景には「問題」として成り立たせ固定化す
る社会的な権力関係があるのです。問題は
個人にではなくて、個人の外にあると「外
在化」するのです。「個人的な問題は、
社会的な問題である」という原則です。

Q4 「自明のことを疑う」例えばどのよ うなことでですか？

例えば強姦神話には「嫌だというのが本当
はレイプされたがっている」「男の性欲は
コントロールできないのを知っている隙を
見せた女が悪い」「ちゃんとした女なら
死ぬまで抵抗するはず」などがあります。
徹底的に加害者を擁護し、女性を貶める
言説ですが、被害者自身も強姦神話を内
面化しているから、自分の責任だと思
って自分を責めてしまうのです。

性暴力の加害者は顔見知りの場合が多く、
被害者は性暴力というトラウマを体験し
混乱しているので、「相手を罪に落とすな
んてかわいそう、自分が悪かったのだ」と
思ってしまう。けれど、悪いのは加害者
であり、加害者に責任を取らせるとい
うストーリーをきちんとつくるためには、
自明とされている強姦神話を疑うこと
が必要なのです。

加害者を擁護する強姦神話は男性中心
社会の問題であり、強姦神話があたり
まえとされていることに対し、被害者の
落ち度、欠陥、責任ではないという視
点から物語をつくっていきます。

私は、就学前の知的障害児の通院施設で

働いていたことがカウンセラーという
仕事の原点にあります。例えば、日が射
しているところで自転車のペダルを
手で回して影がくるくる回るのを
子どもたちはすごく喜んだのです。
自転車は乗るだけではない、こ
ういう使い方も面白いねと、
知的障害のある子どもたちから
学ぶわけです。「知的障害はこ
うだ」という上からの目線では
なく、相手から聞かないとわか
らないと思ったわけです。また、
コミュニケーションするなか
で、お互いに承認し合うこと
によって信頼関係が生まれるの
です。

カウンセリングでは、ジェンダーの視
点にたった文脈を提供し、単に傾
聴するだけではなく、「こう考
えてみたらどう？ いやそれは
だめ？」というように、ナラ
ティブアプローチの手法を使
って、お互いが話して考えて、
また話すことを繰り返して、
たまたま出会ったあなたと
私の二人で「新しい物語」を
つくっていきます。

Q5 新しい物語をつくることは、 今までの自分を否定することになりませんか？

東日本大震災の被災地における女性の
悩みと暴力相談事業(内閣府の委託事業)
に関わりはじめて6年目になりました。
当初は都会から来た女はわがまま
だと現地相談員の方に思われて
いました。今まで言い聞かされて
きた現実や真実とは「ちがう視
点」が入ってきたのですから。

ジェンダーという言葉も普及して
いませんでしたし、男女の平等
意識がないためDVがあっても
がまんし、おかしいと思ってい
ても言えず自分たちの状況は
変えられないと思っていた女
性たちが、都会の女性の言動
によってだんだん変わってこ
られました。最近は電話相談に
「封建的な夫婦関係はおかし
いですよね、私は間違ってい
ないですよ、そんな電話がか
かってくるんです。DVから逃
れようとする人も増えていま
す。

今まで生活する中で「あたり
まえ」とされていたけれど、
なんかおかしい、納得がい
かない



心の基本的人権

という思いを抱えて生きてこられたからこそ、相談に来られるんです。「あなたはずっとおかしいと考えてこられたのですよね」と、その思いにOKを出すと、「やっぱりおかしいですよ」と納得されます。何のために生きていいのか、何を実現したいのか、ずっと思い続けてこられていたのです。

ちがう視点から自分の問題を考えてみる、そういう経験が自分自身を認めることにつながり、今までとはちがう新しい物語が生まれるのです。自分が納得できる新しい物語をつくるのがポジティブに生きるということなんだと思います。納得できなければポジティブになんてなれないですよ。何に向かってポジティブに生きるのかということが大事だということです。

日本ではあまり言われていないですけど、「PTG(心的外傷後ストレス成長)*」という考え方があります。被害に遭ったからこそその成長、新しい物語が生まれるというポジティブな心の変化をいいます。被災地で出会った女性には、被害に遭ったことは本当に大変だったけれど、それがあったからこそ、ちがう自分、ちがう人生を手にする事ができたと言う方もたくさんおられます。

Q6 被害にあったこと、辛かったことを話すのは勇気のいることで...

人を信じるという体験はとても重要です。それまでの人生が大変で、いろんなところに相談に行って傷つけられた人もいますし、だれに話してもわかってくれないと思っている人もいます。けれど、人に助けてとお願いしているということは、まだ人を信じているということなんです。誰かに話をしたら、ちゃんと聞いてくれて、この逆境から逃れることができるのではないかと知っているわけですから。

なかには、被害にあったことを隠し

て、なかったように普段通りの生活を過ごしている人もいます。そこまでがんばっている人は実は「力」があるんです。でも、だれのこと信じられずに隠し通していると、本当に助けが必要なときに助けを求めることができないという事態になってしまいます。

世の中は冷たくて、人を助ける制度なんてないし、ましてや「人を助ける仕事」があるとは思っていない人もいますが、そんなことはないんです。

カウンセラーは、あなたが話すことであなたの問題が解決したら、「やったあ!」と嬉しくなり仕事の意味をかみしめているのですから、こんなこと話していいのかなどと、遠慮深くなる必要はありません。話すことによって、信頼関係に基づく会話からクライアントとカウンセラーそれぞれの「新しい人生の物語」は生まれるのです。

※PTG:人生を変えてしまうような辛い出来事(自然災害、癌や心臓病の闘病、事故や怪我、事件や投獄、戦争体験など)や、高いストレスを伴う体験の後には、不安や緊張が続く「心的外傷後ストレス障害(PTSD)」が起きる。その一方で、逆境を乗り越えた後に成長する「心的外傷後成長(PTG:post-traumatic growth)」と呼ばれる心の変容がある。PTGは、1990年代に心理学者のリチャード・テデスキとローレンス・カルホーンによってつくられた。

トラウマや苦しい環境を乗り越えたことで起きるポジティブな変化「危機的な出来事や困難な経験と精神的なものがき・闘いの結果生ずる、ポジティブな心理的変容の体験」を表す。しかし、人間的な成長が遂げられることがあったとしても心身ともに深く傷つくきっかけとなった出来事がいいことに転換したり、正当化されるわけではない。

※参考:HUFFPOST「つらく苦しい経験をした人こそ、大きく成長できる理由」
http://www.huffingtonpost.jp/2016/01/06/benefit-of-going-through-hard-times_n_8926700.html

第1条 自分自身である権利...人と違っていい権利

自分は“自分として”価値がある。人と違っていてもいい。人と異なることは、そのこと自体は悪いことではない

第2条 自己表現する権利

自分の能力を発揮したり、人に認められたりしても良い。他の人がそうしないとしても、そのために自分を抑える必要はない

第3条 気持ちや決定を変更する権利

時間や環境の変化とともに、自分の考えや気持ちは変わるもの。成長するということは、変化をとまらなう

第4条 ありのままの感情を感じる権利

感情に正否や善悪は無く、言い訳したり合理化する必要はない(それをどのように表現するかは別問題)。自分に正直に、ありのままの感情を感じてよい

第5条 不完全である権利

人間である限り完全では有り得ない。出来ないこと、知らないこと、興味をもてないこと...などがあってもいい。いつも、完璧を目指さなくとも良い。最後までやりとげられるかどうかかわからなくても、とりかかってよい

第6条 NOを言う権利

出来ないことには“NO”を言って良い。いつも無理してやることはない

第7条 YESを言う権利

自分から、やりたいことに手を上げる、ほしいものを求めることができる。いつも、人の承認や好意を待つ必要はない

第8条 全てのことには、責任をとらない権利

自分にとれる責任と、(人の気持ちなど)とれない責任がある。また、とってはいけない責任もある

第9条 間違いや失敗をする権利

人は、いつか間違いや失敗をするもの。そんな時には、その責任をとることが許されている

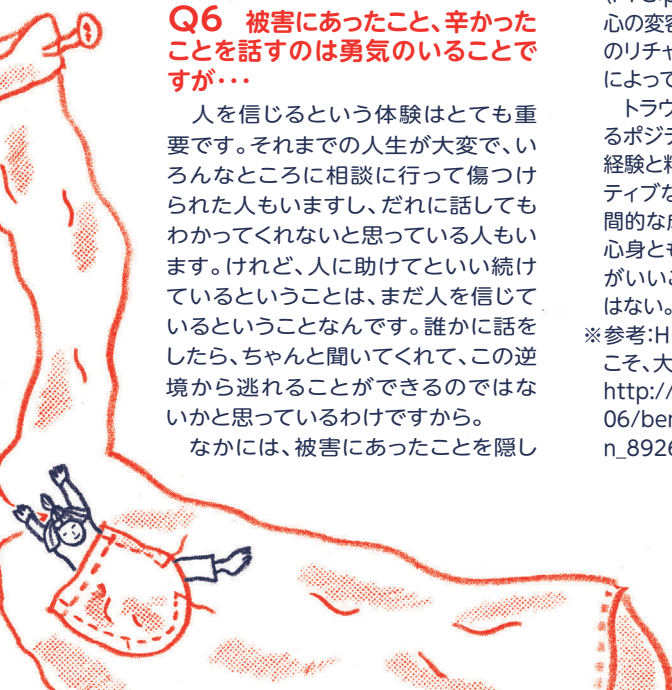
第10条 選ぶ権利

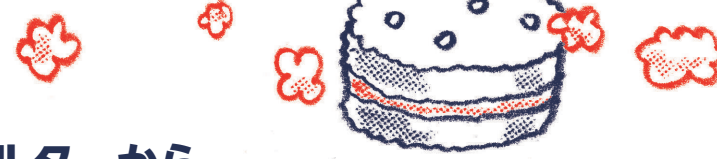
1条から9条までが身につけば、状況によってその権利を使うかどうかを選ぶことができる

「自分や周囲の人々の心の自由のための基本的にこれだけは守っていききたい」というものを11条、12条とつけ加えていただきたいのです。そのときのルールはただ一つ。自分にある権利は人にもあるし、人にある権利は自分にもある、ということです。

たとえば私自身は、11条として「人の期待に応えない権利」というのを持っていたと思います。(略)人が私に何かすることを期待していて、私がそれに気づいたとしても必ずしもそれに応えなければいけないわけではない。相手が私に対して何か期待を抱くのは自由だけれど、私の方にもそれに合わせるかどうかの自由はある、応えないという選択もできる、ということです。

こう考えると、同時に、相手も私の期待するように動いてくれるとは限らない、ということにもつながります。人に期待することはあっても、その相手が自分の思うように動いてくれないかもしれないことを覚悟しておくことも、人間関係にとって大切です。川喜田好恵「自分でできるカウンセリング」創元社より





支援者に聞く① シェルターから

1999年にDV被害女性のための電話相談と、被害者とその子どもたちが新しい生活を準備するためのシェルターを始めて18年が経ちました。現在スタッフ8人。

納得できる結論が出るには時間はかかりますが、本人の意思を尊重することが大切です。

W・Sひょうご 運営委員

報道されるDVは凄まじい事件なので、「私はそこまでじゃない」「暴力さえないばい人」と言う人も多い

今までにシェルターを利用した人は大人だけで約80人、中には子ども連れの人もあります。シェルターの場所は秘密なので「これからどこに行くとは言いませんから、付いてきてね」と、ドアの前に立つまではこのことは言いません。何者かもわからない私たちのことをよく知ってくれたなあと思います。

7 相談者は10代から70代までさまざまな状況の人たちです。高齢になったら夫の暴力はなくなると我慢してきたがなくならない、若いころにシェルターがあったらと言う70代の女性・・・。「お母さん家を出よう」と子どもに押される人もいます。幼稚園の子どもが「パパのおうちでの顔を知っているのは僕とママだけだよね」と言う。2.3歳の子どもでも父親の帰宅時間になると緊張する。父親と同じ男の人が怖くて電車に乗れない。ふざけていると「パパにみつかったらどうするの」と言う子ども。生き延びるために賢くなり大人びてしまうのです。

子どものために我慢してきた人も多いのですが、「面前DVは児童虐待」*と定義され、子どもが直接暴力を受けていなくても「児童虐待」と説明ができるようになりました。

シェルターを利用する人は「私だけじゃないんですね。こういう場所があって利用する人がいるんですね」と言います。シェルターに置いてある本を読んで「なんてひどいことを」と、自分が受けていた暴力を客観的に理解することができるようになります。

まだ助けを求めることができない人はたく

さんいます。自分が被害者だとわかっていないため、自分のせいで暴力が起こっている、自分が変わらなくてはと思っているけれど、加害者のコントロール下にあっては変わることができません。

支援する側が「良かれ」と思うことを強制してしまったらDV加害者と同じになる

3年近くかかわった女性(外国籍)は、本人を尊重することがいかに重要かを知ったケースでした。彼女は、夫は拘留されて懲りているはずだからチャンスをおげたいと保護命令を取り下げました。危険なケースだったので支援者は驚きましたが、子どもには父親が必要だという思いと、夫に「離婚したら国へ帰らなければならぬ」と言われ信じていたので在留資格*を失う不安がありました。調停では半年間の別居期間をもって同居の方向に調整することになりました。別居期間中、改める気配のない夫でしたが、彼女は様子を見たいと別居期間の延長を繰り返しました。最終的には別居期間を自分と子どもだけで暮らしたことが自信につながり、離婚に至りました。

離婚した彼女は母国の友人がいる地域に転居を決め、転居先の役所に子どもに関する相談に行き、家の契約も済ませ、仕事も友人に紹介してもらっていました。夫がいないと生活できないとあれだけ迷っていたとは思えない行動力です。支援者が「良かれ」と思うことを強制していたら、加害者の元に戻ってもっと危険なことになっていたかもしれません。長い別居期間が、彼女にとっては必要だったので。外国籍の女性には協力関係にあるNGOから通訳を派遣してもらう)

精神面の傷つきには長期に亘る支援が必要だと、認知されるようになった

DVの被害者は厳しい中を生き延びるため、がんばり過ぎています。家事を完璧にしても難癖をつけられていたので、完璧にできているのに自分ではそう思えない。私たちが、他人の何倍もがんばっているし、十分すぎるほど何でもできているよと言っても納得してもらえません。がんばらないと安心できないし、がんばっても安心できない。少しでも手を抜いたら不幸になるという精神状態になってしまうのです。そんなこともあり、加害者と別れ、安心できる環境になってから体調が悪くなる人もいます。心が傷ついているだけでなく、身体的にもダメージを受けているため、病気になりやすいということもあるのです。

また、自助グループに参加したけれど、前向きに発言している元当事者に圧倒されて落ち込み、孤立してしまう人もいます。一概には言えませんが、DV加害だけではなく子ども時代に家族から虐待を受けていた人の傷つきはとくに深刻で、長いお付き合いになる場合もあります。

とは言っても、私たちがかかわった人は辛い中にあっても前を向こうと「ポジティブ」だったから、つながることができたんだと思います。助けてもらってばかりだと言われるけれど、「あなたのおかげで、いろんな制度や手続きを知ることができて、次の人の支援に使えるのよ。いろんなことを返してもらっているのよ」と。私たちがも助けてもらっているんです。

シェルター後の支援の中心は調停への同行です。加害者の家族が危険な場合もあるので、まず裁判所への道中の安全確保と、調停

がうまくいかないときや希望が通って嬉しいときに共有できることも含めた同行です。

シェルターを出た後も大変です。何もかもがうまくいくわけではありませんから、困ったときには相談してねとお伝えしています。

※面前DV：児童虐待防止法では、児童虐待を「身体的虐待」「性的虐待」、食事を与えないなどは「ネグレクト」、言葉による脅しや子どもの目の前で暴力は「心理的虐待」と定義している。

■児童相談所全国共通ダイヤル：189(児童相談所につながります/匿名可)

※在留資格：離婚しても未成年の子どもの親権をもち養育している場合は「定住者」への資格変更ができる。「定住者」は就労制限がない。

W・Sひょうご (民間DV被害者支援団体/1999年設立)

- DVホットライン(電話相談)・・・ 毎週木曜12:00~17:00 078-251-9901(木曜日以外は留守番電話)
- シェルター(緊急一時避難場所)の提供
- 新しい生活に向けた支援(裁判所・警察・役所などへの同行サポート)
- 女性への暴力のない社会をつくるための活動(政策提言・講師派遣・講座開催)

〒657-0064 神戸市灘区山田町3-1-1 (公財)神戸学生青年センター気付 TEL.078-251-9901 <http://wshyogo1998.blog134.fc2.com/>

支援者に聞く② 小さなハローワークから

経験がない、資格がない、「みんなそうです」。
資格もっている人、特別なことができる人のほうが少ないんです。
勇気のあることかもしれませんが、相談にいらっやいませんか。

惣木美穂子 (ハローワーク西宮サテライトしごとサポートウェブにしきた 就職支援ナビゲーター)

相談することで問題点が明確になる

女性からよく聞くのは、子育てなどのプランクが不安だという声です。が、企業は、これらからがんばって働きますという思いが伝われば受け入れます。もし、パソコンなどのスキルの不安があるなら、今できることや資格の勉強についても提案させていただきます。

求人検索だけではなく「就職相談」をお勧めします。不採用が続くと元気な方でもだんだん気持ちが落ち込んでしまいます。次につながるには、振り返りしかありません。うまくいかなかった原因がわかれば対策が立てられます。

転職せざるを得ない状況が続く場合も、どこに問題があったのかを一緒に振り返ります。自分だけでは、わからないことも、こちらからの一言で気づかれることもあります。

一歩が踏み出せない背景には、夫婦や家族、子育ての問題など、仕事以外の悩みがある場合も多く、どんなことでも話していただいています。予約相談は1回50分、何回来ていただいてもかまいません。

ハローワーク 西宮サテライトしごとサポートウェブにしきた

西宮市とハローワークが連携して運営しています。働きたい女性をターゲットに、働きやすい環境を整えていくという目的でつくられています。

- パソコンで全国のハローワークの求人情報検索
- 職業紹介・・・紹介状の発行
- 就職相談・・・一般相談・就職支援ナビゲーターによる個別面談 (1回50分/予約電話：0798-68-1021)
- セミナー随時開催

■受付：月曜～金曜 9:00～17:00
■休所日：土曜・日曜・祝日・年末年始

〒663-8204 西宮市高松町4-8
プレラにしのみや4F TEL.0798-68-1021
http://nishijob.jp/wave_women/

辞める原因で一番多いのはハラスメントや人間関係

職場の仲間内での「ライン外し」など見えないう形でのいじめもよく聞きます。当然いじめの側に問題があるので、「陰のボス」を辞めさせて改善した企業もあります。けれど、管理職が決断しない限り、ハラスメントの「陰のボス」がわかっていても改善しづらい現実があります。「陰のボス」が辞めるまで明るく挨拶を繰り返したり、話しかけたりして、乗り越えた方もいますが、ほとんどの方は辞められています。

若い層の精神疾患による労災も増えていきます。企業にはいろんな世代、いろんな考えをもつ方がいるので、円滑な職場運営のためにも、管理職には時代にあったコミュニケーションが求められていると感じています。

条件にこだわりすぎないのも大切

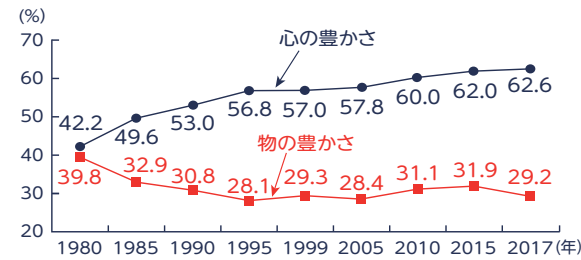
先日、採用になった方が報告に来てくださいました。希望の収入より少し低かったのですが、長く勤めることができる職場という点に納得して就職されました。

WEBデザインの仕事を探していた方のケースでは、まず受けて採用されなかったら考え直すという方針でしたが、正社員で就職されました。パートが希望でしたが、WEBデザインはパートの求人が少ない業種です。残業のときには子どものお迎えを頼める人を範疇に入れて、正社員という選択をされました。男性の働き方が変われば、女性も働きやすくなるとは思いますが、まだ現実的ではありません。

仕事は辛い面もあります。だからこそ、自分が選んだという納得が必要です。ここが良かった、この仕事ができると思ったところをぜひもっていただきたいと思います。たいいていの方は3か月くらいで就職されますが、期間にこだわらず就職するまでお付き合いしています。

数字からみえる悲観的な若者

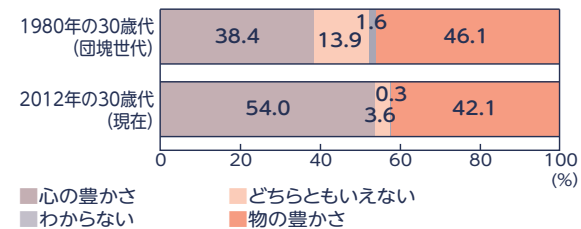
▼これからは心の豊かさか、まだ物の豊かさか



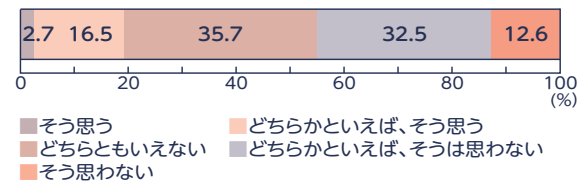
1970年代後半に「心の豊かさ」を重視する人が「物の豊かさ」を重視する人を上回り、その差は年々拡大し、2017年には「心の豊かさ」を重視する人は62.6%にのぼり、「物の豊かさ」を重視する人の2倍以上になっている。

また、現在(2012)の若者と団塊世代(1980年代)が若者だったころとの比較では、現在の若者のほうが「心の豊かさ」を重視しており、「物」より「心」を求めていることがわかる。

▼これからは心の豊かさか、まだ物の豊かさか



▼日本の未来は明るい



※資料出典：「平成25年版 厚生労働白書」厚生労働省
「平成29年度 国民生活に関する世論調査」内閣府

「日本の未来は明るい」の質問に、「そう思う・どちらかといえばそう思う」と答えた人は2割以下、「そう思わない・どちらかといえばそう思わない」と約半数が答えている。

同じ調査の「未来が暗い」と考える理由では、1位「高齢化により財政悪化、医療や年金等の給付が下がり、税金や社会保険料等の負担額が上がり生活が苦しくなる」72.9%、2位「少子高齢化や新興国の台頭等によって日本経済が停滞し生活水準が下がる」60.9%、3位「景気低迷が続き、高い失業率や就職難が恒常化する」49.2%。若者が未来を悲観する背景に経済不安が大きいことがわかる。





本当の「ポジティブ」とは

水島広子 (精神科専門医)

対人関係療法専門クリニック院長。アティテューディナル・ヒーリング・ジャパン (AHJ) 代表。心の健康のための講演や執筆も多い。著書に、「自分でできる対人関係療法」(創元社)、「『他人の目』が気になる人へ 自分らしくのびのび生きるヒント」(光文社知恵の森文庫)、「自己肯定感、持っていますか?」(大和出版)、「10代のうちに知っておきたい折れない心の作り方」(紀伊國屋書店) など多数。

「ポジティブに生きよう!」はいろいろなところで受け取るメッセージですが、私はそこに一種の暴力性を感じてしまいます。

もちろん、ネガティブに生きるよりはポジティブに生きる方が、いろいろな可能性に心を閉ざすこともなく、幸せになれるもの。

しかし、人間は生き物ですから、状況に応じていろいろな感情が出てくるものです。感情は、「心の感覚」のようなものです。身体の感覚であれば、例えば熱いものを触ったらすぐ手を離す、など、感覚を活用して自分を守っていきます。「心の感覚」である感情も、実は同じことで、自己防御のために備わっているのです。不安なときは、「安全が確保されていない」とき。だから慎重に振る舞ったりすることができるのですよね。不安は苦しい感情ですが、それがなかったらどれほど危険な状況に巻き込まれるだろう、と思います。

いわゆる「ポジティブ思考」とは、こういう「人間らしさ」を無視したものだと私は思っています。例えば怒りを感じたり落ち込んだりするとき。こういうときは、何かの理由があるものです。多いのは、「衝撃」を受けたときでしょう。誰かがうまくいっている、というような話を聴くと、「私はちゃんとやっていない」「私はダメだ」みたいな感覚が強まる人は多いと思います。それは、本当のことではなく、単に「衝撃」を受けたから。衝撃を受けると、そしてその衝撃のテーマが「相手はすごい」というものだ、私たちは自分の「ダメなところ探し」を始めるのです。また、人からダメだしされたときにも、もちろん衝撃を受けます。

しかし、考えてみてください。「おまえはダメだ」というメッセージを持つ衝撃を受けた、ということは、自分が傷ついた、という側面もあるのです。ですから、まずは「急に衝撃を受けて、傷ついて、大変だったね」と自分をねぎらうところから、すべてが始まります。

ここで「何を言われようと、ポジティブに受け取らなければ」になってしまうと、傷ついた自分を癒せなくなってしまうのです。

傷ついたことを認めずに、「ポジティブに生きるべきだ!」とってしまうと、積み重ねられた傷が、どう暴発してもおかしくありません。

一番大切なことは、自分のありのままを認めること。自分が今回傷ついたのは、それなりの事情があるのです。

どんな人も、それぞれの事情をもってきます。生まれもったもの、小さいころの生育環境、今までに体験してきたこと、周りの人たちの価値観、など、人それぞれが違います。そして人それぞれが、その「事情」の中で、精一杯生きているのです。

怠けて見える人も、「努力しても報われない」と思い知らされた過去の事情があるのでしょう。その詳細を知ることはできなくても、「何かあったんだな」と思うだけで、相手を見る目がずっと変わってきます。

それは自分も同じです。「ポジティブ」に生きたくても、どうしてもへこんでしまうときはあるのです。そんなときには、へこんでしまった事情を考え、「大変だったよね」と自分に声をかけるところから、本当の「ポジティブ」が始まるのだと思います。



11

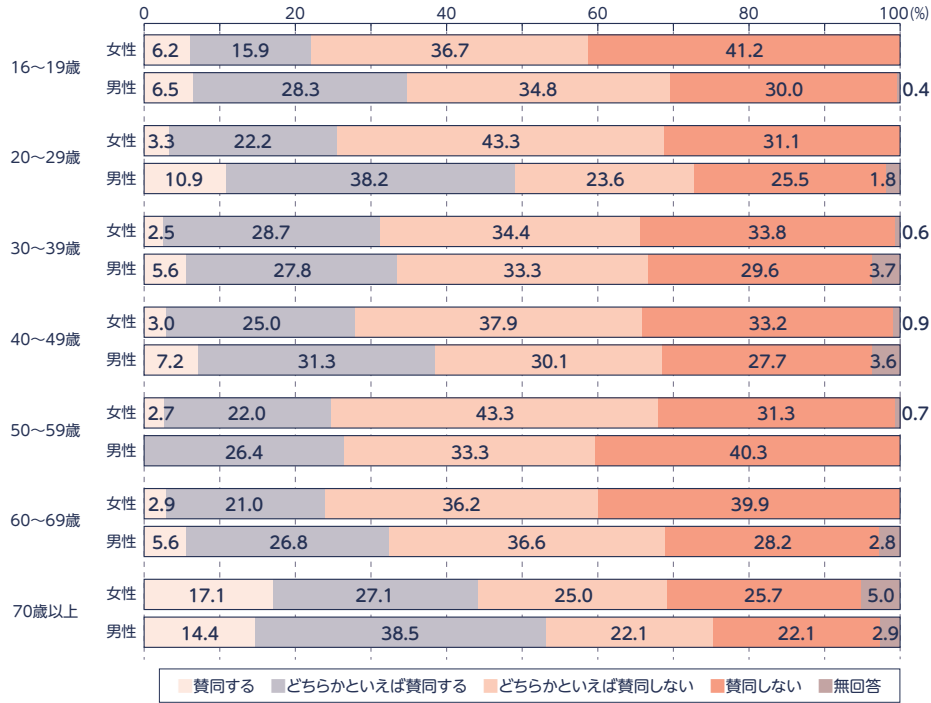


12



西宮市男女共同参画に関する市民意識調査より

市民 「男は仕事、女は家庭」という考え方について、どう思いますか？

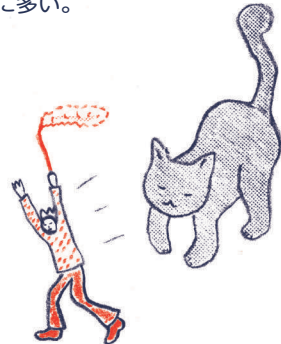


「反対」は男性より女性が多い

「男は仕事、女は家庭」に「反対」(賛同しない・どちらかといえば賛同しない)より「賛成」(賛同する・どちらかといえば賛同する)が多いのは70歳以上男性(52.9%)のみである。20歳代では、男性は「賛成」と「反対」が同率(49.1%)、女性は「賛成」(25.5%)が少なく、男女の意識の差が際立っている。「反対」が一番多いのは10歳代女性(77.9%)、それ以外

の年代でも「反対」が約6割から7割を占めており、「男は仕事、女は家庭」という考え方を支持しない人が多数派になっている。

2011年の同様の調査との比較では、「反対」が30歳代男性(45.8%→62.9%)、50歳代男性(50%→73.6%)、60歳代男性(38%→64.8%)に伸びているが、「反対」はどの年代も女性に多い。



【男女共同参画に関する意識調査(2017.11~12)】
目的：男女共同参画推進施策を進めるうえでの基礎資料

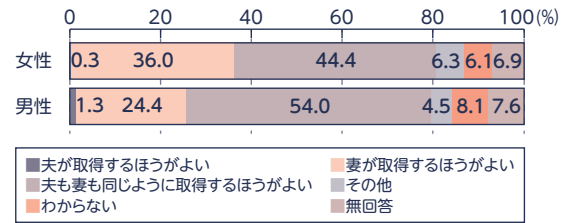
「西宮市男女共同参画に関する市民意識調査」

- 調査対象：満16歳以上の市民(5000人)
- 回収率：38.1%

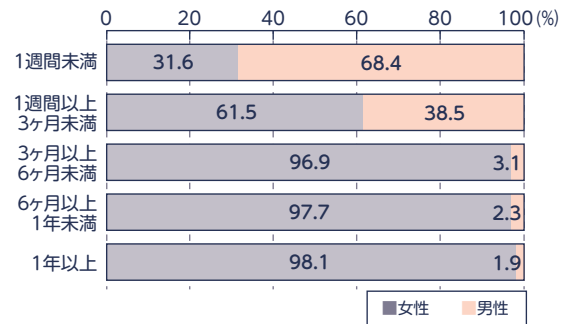
「西宮市男女共同参画に関する事業所意識調査」

- 調査対象：市内の従業員数10名以上の事業所(2000件)
- 回収率：26.3%
- 育児休業、介護休業取得件数は2016年度の実績

市民 育児休業はどのように取得するのがよいか？



事業所 育児休業を取得された方の期間と男女比は？

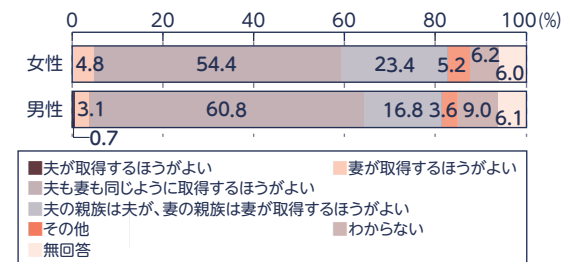


男性も「長期」育児休暇をとりたい？

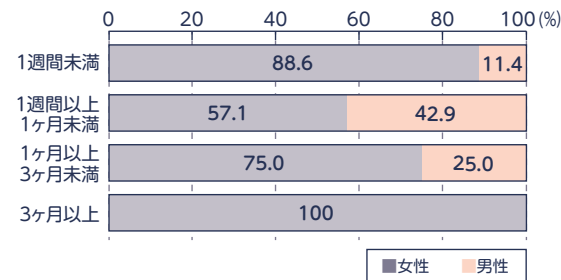
市民意識調査では、育児休業は「妻が取得するほうがよい」と答えたのは男性(24.4%)よりも女性(36.0%)に多い。しかし、「夫も妻も同じように取得するほうがよい」女性(44.4%)男性(54.0%)、「夫が取得するほうがよい」女性(0.3%)男性(1.3%)、ともに女性より男性に多いことから、妻が考えているよりも夫は育児にかかわりたいと思っているのではないかと見方ができる。

一方、事業所調査では、育児休業を取得した男性は「1週間未満」(68.4%)、「1週間以上3ヶ月未満」(38.5%)と短期が中心で、長期取得する男性はごく少数である。市民の意識は「夫も妻も同じように取得するほうがよい」が一番多いが、現実には長期の育児休業取得は女性に偏っている。

市民 介護休業はどのように取得するのがよいか？



事業所 介護休業を取得された方の期間と男女比は？



現実はまだまだ「ケア=女性役割」

市民の意識は、介護休業は「夫も妻も」取ったほうがよいと考えている人が最も多い(女性54.4%、男性60.8%)。次に多いのが「夫の親族は夫が、妻の親族は妻が」(女性23.4%、男性16.8%)。介護は女性「だけ」がすべきと考えている人はごく少数である。

しかし、事業所調査では、短期、長期にかかわらず、女性の取得率は男性よりも高く、女性は男性と同様に仕事をしていても介護を担っている状況が見える。

育児、介護ともに市民の意識は「夫も妻も」が一番多いが、育児休業、介護休業の取得状況からは、市民の意識と現実の差が際立っており、ケア役割が女性に偏っていることがわかる。理由としては、男性よりも賃金の低い女性が介護休業、育児休業を取るといった現実的な選択が反映されていると考えられる。

※調査結果は、男女共同参画推進課のHPで公開しています。