

平成29年度

ひと ひと
あさか女と男セミナー 報告書

ひと ひと
女と男の「しあわせ」な生き方
～世界が広がる5つのヒント～



主催／朝霞市

企画・運営／あさか女と男セミナー企画・運営協力員

はじめに

本市では、「男女の輪が素敵な朝霞をつくる～男女平等社会をめざして～」を合言葉として、男女平等の取組を支援する総合的な拠点施設であるそれいゆぶらざ（朝霞市女性センター）を中心に、さまざまな取組みを進めております。

「あさか女と男セミナー」は、セミナーを通して、男女平等に関するさまざまな情報を提供するとともに、学びを通じて、参加者一人一人の男女平等意識を高め、性別にかかわらず、その持てる力を発揮し、社会や地域で活躍できる人材育成を目的に、市民公募によって委嘱された「あさか女と男セミナー企画・運営協力員」と協働して毎年度開催しています。

今年度のテーマは、『女と男の「しあわせ」な生き方～世界が広がる5つのヒント～』です。セミナーの企画にあたり、男女が共に笑顔で毎日過ごすためには何が大切かを協力員と共に考え、一人一人の多様な生き方が尊重され、個性と能力を発揮できる環境づくりが必要であることに行き着きました。社会情勢の変化に対応する新しい考え方や知識を提供し、受講者が広い視野を持って「しあわせな生き方」について考えるヒントとなることを目指して、5回連続セミナーを組み立てました。

セミナーでは、体験談や実践を交えた講義が行われ、日常生活にも活かせる学びが多くありました。また、受講者同士の意見交換の機会もあり、受講者にとっては自分自身の気づきや他者への理解につながるヒントとなったのではないかと考えます。

この報告書が、より多くの市民の方々の目に留まり、男女平等社会の理解をより一層深めていただく一助となれば幸いです。

それいゆぶらざ朝霞市女性センター

一 目 次

第1回	ぐっすり眠る方法 ～眠りが変わると人生が上手くいく～ 講師 睡眠改善インストラクター、上級睡眠健康指導士 鍛治 恵 さん	1
第2回	暮らしを豊かにするヒント！ ～生活をマネジメントする大人のための現代家庭科～ 講師 元埼玉県立高等学校教諭、飯能市男女共同参画審議委員 小平 陽一 さん	5
第3回	映画の中の女性たち ～映像を交えて語る～ 講師 青山学院大学・慶應義塾大学非常勤講師、和光市男女共同参画アドバイザー 西山 千恵子 さん	9
第4回	落語と歌で楽しく考える男女共同参画 講師 男女共同参画落語創作・口演家、つるがしま落語会 千金亭 値千金 さん	13
第5回	パートナーとの違いを認めて賢く子育て！ 講師 朝霞幼稚園園長 小寺 洋安 さん	18
参加者アンケート集計		23
ちらし		26
あさか ^{ひと} 女と男 ^{ひと} セミナー企画・運営協力員の感想		32

*この報告書は、「あさか^{ひと}女と男^{ひと}セミナー企画・運営協力員」が各回のセミナー内容を分かりやすいように要約したものです。

第1回 ぐっすり眠る方法

～眠りが変わると人生が上手くいく～

講師：鍛冶 恵 さん

**** プロフィール ****

1989年、寝具メーカーに入社。快眠スタジオに配属後、睡眠文化の調査研究業務に従事。睡眠文化研究所の設立に伴い異動し、主任研究員を経て2006年～2009年まで同所長。睡眠文化調査研究や睡眠文化研究企画立案、睡眠文化フォーラムなどのコーディネーションを行う。2009年、寝具メーカーを退社しフリーに。2010年、NPO 睡眠文化研究会を立ち上げる。立教大学兼任講師。

★★★★★ 著書 ★★★★★

『ぐっすり。』 新潮社 他共著等あり

眠りに対する考え方

どなたも、毎日とっている睡眠ですが、これをよりよくしていくために、あるいは最近うまくいかないなといったときに、どこをどうすればいいのかというところを、正しくて新しい睡眠の知識の中から、今日からでもやっていただけるような情報を提供できればと考えております。

ひと言で眠りへの関心といっても、いくつか違いがあるように思います。まず一番多くは、もっとよい眠りをとるにはどうしたらいいんだろうか。以前と変わってしまったけれども、何がいけないんだろうかということがあると思います。それとは別に、短い睡眠時間でよい眠りはとれないだろうかということで、生活の中で眠りと他をどう折り合いをつけたらいいのかという関心もあります。あとは、本当に眠ることが好きという関心を持っている方も多いですし、あまり考えたことがないという方に、美容とか健康とかが実は眠りととても関連がありますよと言うと、関心を向けられる方もいます。

寝具や寝室も大事なんですけれども、実は他に快眠のヒントがあるかもしれないという、そんなお話を今日させていただきます。

最初に、眠りに関する情報に誤解とか、思い込

みになっているものがないでしょうか。

健康のために睡眠はとても大切です。長く眠るほど、健康のためにいい。これは、どうでしょうか。あるいは、人生の1/3は眠っているといわれますが、単純に計算して1日8時間睡眠が望ましいのでしょうか。



それから、睡眠の量と質とリズムについてもお話したいと思います。いつも、何時になったからお布団に入ろうと思っている方。眠たくなっても同じ時刻にお布団に入った方がいいのでしょうか、どうなのでしょう。

あるいは、眠りが変わるということもお話したいんですけども、若いときは忙しい毎日で、睡眠時間を削って仕事その他頑張った分、時間に余裕ができたなら思う存分眠りたいというような

気持ちもあるかもしれません。

毎日の生活の中における睡眠

眠りは「違う」ということと、あとは「変わる」と言えます。年齢によって眠りが変化していくこと、男性、女性で睡眠というのは違います。影響を与えるものとして、季節とか、勤務スタイル。自然環境と社会環境、そういったものも眠りを変えてしまう大きな要素になっています。特に勤務スタイルに関しては、さまざまな時間帯で勤務時間が変わる交代制勤務、シフト勤務の方も増えてきましたよね。

眠りに関する悩みもさまざまなものがあります。まずは、寝つきがあまりよくない。二つ目は、夜中に起きてしまっただけでその後寝つけない。そして、起きたい時間よりもかなり前に、朝早く目が覚めてしまうことに悩みを持つ方もいます。あとは、全体的に何となく熟睡感がないという熟眠困難という言葉もあるんですけども、それを入れて四つに、眠りの悩みは分類されると思います。寝つきが悪いという悩みを持つのは割と若い方に多いです。あるいは、男性よりは女性の方に比較的多いようです。

「悩み」を感じる原因が三つあります。一つ目は、病気の一つの現象として眠りの質が悪くなっているということです。当然、その場合はもともとの原因を改善する必要がありますよね。

そして、二つ目の原因としましては、体の変化、加齢変化という部分があります。これに関しては、ある程度は受け入れつつ、どうやって折り合っていくか、あるいはそれをなるべく改善するような方法を知っていただく。

三つ目は環境の変化です。生活スタイルの変化とか生活習慣の変化を前向きに変えることによって、寝つきの悪さを少しでも軽減することができます。

毎日同じ時間に起きてお仕事に行かれていた方が、定年後に時間が自分で自由にできるようになると、実は、眠りのためには規則正しい生活を送ることが、とても大切なんですけれども、

それが少し緩くなってしまうことによって、眠りの質に変化が出てきます。

眠りは、そういうことによって悪くもなりますし、よくすることもできるということです。生活習慣、生活スタイルを変えることで、いい方向に変えることもできる。まず原因を把握して、それにどう対応していくかを考えてはいかがかと思います。

睡眠の量と質

そのときにですね、眠りが睡眠時間だけではなくて、質のよい睡眠、浅いよりは深い睡眠というふうに、質の部分がとても大事です。睡眠時間を表す「量」だけではなく、「質」。

実は、それだけではなくて「リズム」というのも、とても大切になってきます。時間にしても質にしても、若いときよりは悪くなっていくというのが避けられない部分ではあります。それをなるべくキープするように、あるいは、時間が短くなくても、リズムをきちんをとることで、質の部分をキープすることができる。そんなふうに「量」、「質」、「リズム」、この三つの要素があるということちょっと覚えておいていただきたいなと思います。

では「量」からお話ししたいと思うんですけども、じゃあ、何時間眠ればいいのかということに最終的にはなるかもしれません。本当に、これは個人差があって、その人に合う時間ということになってくるんですが、一般的に成人で7時間ぐらいというのが望ましい標準になります。必ずそれをとっていただきたいということではないんですけども。それが加齢とともに6時間台に短くなるのは、全く問題がないといわれています。

ただ、その人にとって必要な睡眠が不足することで、体にさまざまな影響が出るということも、睡眠研究で分かっています。これも大きく分けると脳への影響、心への影響、そして体への影響になりますけれども、皆さん実感していただきやすいのは、体への影響かもしれません。例え

ば、免疫力の低下ということがあります。それから、心への影響ということで、感情制御機能の低下というのにも関連しています。

睡眠というのは、大脳を休ませるとというのが一番の目的といわれていますので、睡眠不足だと集中力、判断力の低下などの影響があります。また、認知症リスクの上昇も最近の研究から分かってきました。

眠りの役割としては、脳の休息、情報の整理や記憶の定着、そして体のメンテナンスが行われています。眠りは決して無駄な時間ではなく、きちんと活動するためにも必要な大きな役割があるのです。

眠りの仕組みには二つあります。

一つ目は、食欲に近いイメージで睡眠欲求です。睡眠欲求がどれだけ高まっているかで、眠りが決まってきます。夜眠るためには、しっかり日中に活動することが大切です。

眠りの仕組みの二つ目、これが、体内時計によるコントロールです。体内時計というのは、サーカディアンリズムという名前と呼ばれる概日リズムです。おおよそ一日のリズムということなんです。睡眠だけではなくて、体温のリズムやホルモンの分泌のリズム、代謝のリズムも、体の中でこのおおよそ一日のリズムで動いています。朝起きてから大体16時間ぐらいすると、この活動の時計が切れるというか、眠りの時間が始まるようになっていくんです。

睡眠と体温の関係

私たちの体温は、一日の間で1度から1度半ぐらい、上がったたり下がったりを繰り返しているんですけども、この体温のリズムが睡眠のリズムにとっても影響を与えていて、体温のリズムが、実は睡眠のリズムを引っ張っています。

体温が下がると眠くなります。逆に体温が高いときには、眠りづらいと言えます。

夕方から宵の口が、体温が一番高い時間帯になります。ちょっと意外かもしれませんが、夕方から夜にピークを迎えた体温はだんだん下が

ってきます。それが、眠る準備というふうにイメージしていただきたいと思います。

体温が高い時間帯は活動や運動に適した時間帯です。逆に、体温が低い時間帯は、本来、体にとっては眠る時間帯なんです。深夜から早朝、3時から4時ぐらいが体温が一番低い時間帯になります。これは、本来は休んでいるのが望ましいんですけども、この時間にお仕事をされる方も当然増えてきていると思います。

さて、体温が下がると聞くと、皮膚が冷たくなると思われるかもしれませんが、睡眠に係る体温というのは、深部体温のことです。深部体温というのは、体の奥の方の体温、内臓温とか直腸温と呼ばれる体温なんです。これが下がるためには、熱がどこかに出ていかないといけないわけなんですけれども、体の奥の熱が、皮膚の方に移動してきて、皮膚から放熱するイメージになります。

つまり、深部体温が下がってくる時というのは、皮膚が暖かくなっていく。手足が暖かくなるということが、深部体温が下がってきている証拠になります。逆に言うと、手足が冷たいままで、深部体温は下がりにくいです。これからの季節は、手足が冷たくてなかなか寝つけないという方もいるかと思うんですけども、手足を温めて皮膚の血管を広げ、熱を逃がしてあげることが深部体温を下げる、つまり眠る準備を促すことになります。

「入眠儀式」という言葉をお聴きになったことがあるでしょうか。これは、皆さんが眠るために意識的に、あるいは無意識に、これをすると次はそろそろ寝るかなという習慣というか、毎日のルーティンのことです。

入眠儀式として一番多いのが、そういう意識はなくても、お風呂に入るということですね。これは先ほど言った、体温をいったん上げて下げるということに直結しているので、とてもいい入眠儀式なんです。

あるいは、散歩やストレッチ、ヨガ、何でも結

構なんですけど、軽い運動をすることは、気分もリラックスしますし、体温のことを考えても、とてもよい入眠儀式になります。

眠りの環境

最後のポイントは、眠りの環境です。

睡眠中、汗をかいたり寝返りを打ったときに、それを直接受け止めるのが、パジャマや敷布団、枕です。そして、掛け布団で保温して私たちは寝ています。寝ている間に起こる体の変化に、きちんと対応する寝具を選ぶことが、睡眠環境を整えるポイントになります。

もう一つの寝室環境として、光の話をしたいなと思います。

ふだん皆さんがお過ごし、オフィスとかご自宅の照明は、例えばリビングで300ルクス位というところ。昼間は明るい環境で過ごしていても全く問題ないんですけども、できれば、夜、快眠のための準備として、だんだんと暗い光にしていくのがお勧めです。

例えば、天井に大きな照明がある場合は、そこから段階的に消して、なるべくスタンドとか間接照明にしていくのを勧めます。眠る前の照明の目安としては、30ルクスと言われているんですけども、目安としてはちょっと暗めのカフェとか、あるいはバーのような照度ですね。ポイントは、だんだんと暗めに、赤っぽい光に変えていくということでしょうか。

そして、よい眠りのためには、しっかりメリハリのある生活をするということ。日中、活動的に過ごしているかどうかということ。特に運動をしましょうということではなく、あくまでも、脳と体両方が、しっかり活動的に過ごせているということ。お友達と会ってコミュニケーションをとるといっても、もちろんよい活動につながるといいます。

そしてもう一つ、体内時計のリズムが乱れないような生活ができているかどうかということ。そこもポイントになってくるといいます。



睡眠は、いつでもぐっすりというのが望ましいと思われるかもしれませんが、でも、その方にとっての睡眠なので、若いときと比べる必要もないですし、他の人と比べる必要もないということなんです。

日中困るほどの眠気がなく活動に支障がないなら、それが今のその方のちょうどよい眠りと考えていいと思います。そうは言っても、季節によって眠りがなかなかとれない時期ってあると思いますし、年齢によっても眠りは変化しますので、逆にあまり一定を求めない方がいいと思うんですね。そもそも、眠りは変化するというふうに思っていていただければいいかなと思います。

※この報告書は、あさか女^{ひと}と男^{ひと}セミナー企画・運営協力員が作成しています。

参加者ひとこと感想

- 快眠のための光環境ということが、大変興味深かったです。いろいろ、心がけや気をつけることが確認できました。ありがとうございました。
- 睡眠が不足すると、体の免疫力が下がり、長期的にみると花粉症なども引き起こすということにびっくりしました。日中に活動して、睡眠の質をよくしたいと思います。
- よい睡眠が、年齢や日中の活動によって変化するものだという点が興味深かった。

第2回 暮らしを豊かにするヒント！

～生活をマネジメントする大人のための現代家庭科～

講師：小平 陽一 さん

**** プロフィール ****

1973年、大学理学部化学科卒業。民間企業、大学の化学研究所を経て、1976年、埼玉県立高等学校理科教師となる。以降、化学を18年教えたのち、女子大にて家庭科の教員免許を取得。家庭科の教師に転科し、16年間家庭科を指導。定年退職後、立教セカンドステージ大学、立教大学大学院21世紀社会デザイン研究科修了（2016年）。大学院在籍中、応募論文が日本女性学習財団賞大賞を受賞。現在、飯能市男女共同参画審議委員、シニア社会学会「ライフプロデュース研究会」会員。

★★★★★ 著書 ★★★★★

『僕が家庭科教師になったわけ』 太郎次郎社エディタス

化学から家庭科へ

まず、どこへ行っても聞かれるのは、なんで家庭科に転科したかということです。科学に憧れて理系の方に進んだんですけども、公害問題が起こって、それがやがて環境問題に発展して、最初に出会ったのが水俣病の問題なんです。果たして、科学の進歩というのは、人間を本当に幸せにしたんだろうかという疑問が湧いてきて、科学の進歩がもたらす便利さを、無自覚に受け入れる我々の生活。この危うさというのはどうなんだろう、そういう問題意識ですね。生徒に化学というものを教えながら、生活科学ということに関心を持つようになって、藍染め、せっけん、みそづくりをやるようになったんですね。そうしたら、これって家庭科みたいだねという生徒のつぶやきがあって、初めて私も家庭科の存在にここで気がつきました。

もう一つ、僕は化学を教えながらちょっと悩んでいました。教室の中で一生懸命聴くのはほんの数人で、化学を通して教えたいことがあるけれど、受験に縛られてうまくいかないということがありました。

家庭科というのは、とても軽視されて、生徒に

は息抜きの授業とされているので、それを逆手に取って、家庭科なら本当に生徒に伝えたいことができるじゃないかって思って、だんだん家庭科の方にシフトしていきました。

そのころ、男女平等という風潮が世界的に高まっていて、家庭科は男女共修になるので、家庭科の教科書づくりに参加してくれないかと出版社から声が掛かって、男の立場、理科という立場で参加しました。これが、家庭科に移った直接のきっかけですね。それで、その後本格的に女子栄養大というところに1年間通って家庭科の免許を取って、転科したということなんです。

「家庭科」その歴史と変遷

家庭科というのは、戦前はありません。家庭科という名称は、戦後新しくできた教科です。家庭科の源流というのは、明治から戦前までの良妻賢母教育、裁縫教育が主でした。戦前は、裁縫ができるということが、女性が嫁に行くときの一つの基本的な技術というか、家族の着る物を仕立てるのが妻の役目という感じでした。戦前は、嫁、母、妻としての教育だった家庭科が、戦後新しい憲法の下で生まれたのですが、もちろんこれは、GH



Qの指導の下で、民主的家庭建設のための教科ということで、男女共学で出発しました。中学校も高校も共学でした。中学校、高校は選択教科でしたけれども、一応共学だったんですね。

しかし、高度経済成長が始まると、だんだん女子の教育に特化していくんですね。この高度経済成長とともにサラリーマン家庭が増えてきて、職住分離。働く場と寝る場が分かれたんですね。専業主婦というのは、戦後生まれた言葉ですけれども、性別役割分業が強化されていく。ですから、最初共学で出発した家庭科も、女子教育に特化していくようになりました。

その後、男女共修の家庭科への転換と。これは1994年、中学校ではこの前年93年に男女共修になりましたが、その背景には、国連の国際婦人年があります。1975年ですね。このあたりから、男女平等の潮流が日本にも影響を及ぼしてきました。日本で、女子差別撤廃条約を批准したのは、1985年になります。これを受けて、文科省の方で指導要領等の改訂がありました。他にも、「家庭科の男女共修を進める会」というような市民運動があって、教育における男女不平等の是正ということで、家庭科が男女共修になりました。

共修家庭科へ 家庭科のパラダイムの転換

共修の家庭科になったということは、家庭科のパラダイムの転換。パラダイムというのは、一つの枠組みという意味なんですけれども、家庭科の向きが方向転換、180度変わったと僕は考えて

います。どう変わったかということ、女子教育、主婦教育から、男女共同参画社会への教育になった。家庭科が女子だけが学ぶということ自体がですね、男は外、女は内ということ容認していた。学校で、女子だけが家庭科を学ぶということ自体が、性別役割分業を支えていることになって、それが、解体されていく。つまり、男女とも、暮らしや生活に責任を持つ。主体的に関わるという方向になった。「料理、裁縫」から、「生きる力」になったということです。

家庭科で学ぶこと

男女共修の前の家庭科の教科書を見ますと、その辺のところが本当に如実に表れていて、昔の教科書は、料理と裁縫ばかりでした。男女共修になってからの教科書は「家庭総合」。サブタイトルが、「自立・共生・創造」とありますね。大人が読んでも本当に面白いと思うんです。高校生だけが勉強するのはもったいないと思います。特に、シニアの方には是非読んでもらいたいなというふうに思うんです。見開きを開けると、「人として生きる」、「環境を考える」、「生活を営む」、「家庭科を学んで持続可能な社会をつくる」、「暮らしの担い手になる」、こういうタイトルになっているんですよ。自分の人生を、どうプロデュースするかというのが、家庭科の目標になってきているんですね。

この男女共修の家庭科の目標というか柱は、「自立・共生・つくる」というふうに僕は考えています。つくるというのは、人生をつくるとか、家庭をつくるとか、生活をつくるとか、社会をつくるということまで含めてですね、人と社会の関係性をつくるという。

それから、ライフデザイン、どういうふうに生きていこうかという、そういうことを考える教科というふうに捉えています。

それから、個の生き方、やはり基本は自立だと思います。しかし、人は一人では生きていけませんから、自立した個が共生して助け合って生活を

つくっていくという、共生ということも大事なこと、相互扶助ですね。この共生は、男女の共生ばかりではなくてですね、自然との共生も含まれるし、社会との共生も含まれるというふうに考えています。

家庭科で学ぶこととして、家庭科には学習目標はありますが定義がないのです。僕なりの定義を考えてみたんですが、衣食住を含め、生活に関する全般を学ぶ勉強だというふうに捉えています

それから、学校で今教えている自立というのは、生活の自立、経済の自立、社会的自立、精神の自立という四つを教えています。経済の自立、自分で食いぶちを稼ぐ。生活の自立、衣食住を含めて自分でできる。社会的自立というのは、人間は社会的な動物ですから、人とのコミュニケーションが取れるということですね。それから、精神の自立。自分で自分のことを決められる、人にいつも決めてもらう、依存するんじゃなくて自分で決められる。そういうことを言いますね。

家庭科というのは、人や社会や自然と会話する教科だというふうに僕は捉えているんですけども。関係性をつくる、コミュニケーションをつくる。以前はですね、家庭科は、基本は家族だったんですけども、今はいろんな家族があって多様化していますので、好むと好まざるに関わらず、個の時代になっているんじゃないかと思いません。

その個の確立というか、市民意識というのが基本で、そこで自立があり、共生があり、そして、創る、創造と、家庭をつくる、生活をつくる、関係性をつくる、人間性をつくる、こんなのが三本柱であるんじゃないかというふうに捉えています。

大人の家庭科 ミニ授業

パートナーの関係性ということで、パートナーをどう呼びますかというミニ授業を入れたんですけども、自分の妻、あるいはパートナーを呼ぶときに、ちょっと戸惑いますよね。どう呼んだ

らいいのか。僕は、先ほど自分の相棒という言い方をしましたけれども、妻ってという言い方をする方もいるし、あとは、女性だったら主人という呼び方もあるだろうし、いろいろなんですね。プライベートな場面で相手を呼ぶ場合は、皆さんどんなふうに呼んでいますか。

あと、生きる力って何って言われると、案外難しいですね。人によっても、生きる力って何かってそれぞれ見解が分かれて、その人が置かれている、どんな課題に直面しているかによっても生きる力って変わってくるし、時代によっても違ってくると思います。

それから僕は、依存できるっていうのも、一つの生きる力じゃないかと思うんですけども。上手に分散して依存できるっていうのは、一つの力にもなるんじゃないかと思っています。



人生100年時代のライフデザイン

人生100年時代のライフデザイン、このお話をしたかったんですね。今や100年時代といわれる、本当に長生きする時代になってきました。

平均寿命ご存じでしょうか。女性が87歳、男性がだんだん差を詰めてきて、81歳になりました。昭和初期は、男性51歳で、女性54歳。終戦間際も同じようです。1950年代は男性が58歳、女性が61歳。しかし、この50年で本当に、我々の寿命は延びました。

その延びた背景は、一つは栄養状態がいい。もう一つは医療の発達。それから衛生状態が非常にいいということで平均寿命が延びてきている。逆

に言うと、なかなか簡単には死ねない時代になってきたと思います。この長寿社会ですから、新たな価値観っていうのかな、新たなライフデザインが必要になってきているような気がします。

今、僕が一番関心があるのは、シニアの特に男性ですね。高度経済成長を支えてきた、特に団塊の世代なんかは、性別役割分業で、生活面は奥さんに任せて、それこそ男は外で、女は内というところを生きてきたわけです。

これが定年になるとですね、逆転してきますね。定年になると男が内、女は外。結構女性は、地域の活動やなんか社会活動をしていますから。

それから、男性が働いて家の家計を支えているときには、誰のおかげで飯が食えているんだというようなことよく聴きますね。男性が定年を迎えると逆ですね。奥さんの方から、誰のおかげで飯が食えているんだと逆転していきますね。

やはり、これからは、男も長生きする時代ですから、男性が先に亡くなっても、女性が先に亡くなってもやっていけるように、生活の自立っていうのは大事だなと思うんです。大体男性は、妻に介護してもらって考えてますけれども、必ずしもそうはいかないので、家事のできない夫に、自分の介護を任せられるのかという問題があると思います。そういうことも家庭内危機管理と思っているんですけれども。

100年時代、長いセカンドステージ、第2の人生をどう過ごすかっていうのがこれからの課題だと思いますので、そういうことも視野に入れて、これからの人生、ライフデザインを考えていただけたらなと思います。

※この報告書は、あさか^{ひと}女と男^{ひと}セミナー企画・運営協力員が作成しています。

参加者ひとこと感想

- 私が学んだころの家庭科とは、まったく違う内容の教科書に驚きました。「自立の力を育む」ととても大事なことだと思いました。男女共同参画の基本だと思います。
- 大学受験の時に、家庭科は理系の学問だと気づいたので、化学の先生が家庭科へ転向したことへの違和感はなく思いましたが、今日のお話を聞き、実は家庭科はもっと奥の深い「人が生きる」ということの学問なのだと知りました。
- 家庭科の歴史を聞き、個の時代になった今、ますます未婚率⇒少子高齢化が進むのではないかと思います。社会は、お互いが自立したうえで共生していく方法を導き出さなければいけないと思います。今の高校生は、人生設計など早い段階から学ぶのだなと感心し、将来が楽しみだと思いました。男女平等の流れになってから、まだそんなにたっていないのだなと実感しました。

第3回 映画の中の女性たち

～映像を交えて語る～

講師：西山 千恵子 さん

***** プロフィール *****

東京都生まれ。お茶の水女子大学大学院家政学修士。現在、青山学院大学、慶應義塾大学非常勤講師。専門は、ジェンダー論・女性学・フェミニズム論。

★★★★★ 著書 ★★★★★

共著『ビデオで女性学—映画のなかの女性を読む』有斐閣 『連続講義 暴力とジェンダー』林博史他編著 白澤社 『森美術館問題と性暴力表現』ポルノ被害と性暴力を考える会編 不磨書房 共編著『文科省/高校「妊活」教材の嘘』論創社 など

メディア・リテラシーとは

メディアや社会についての一般的な背景となることも含めて知識を持って、クリティカルに、批判的な態度でそれを分析し評価する。そして多様な形態でコミュニケーションを作り出す。そのようなメディアの総合的な読み書きの力を言います。

メディア・リテラシーのいろいろな視点

メディア・リテラシーと言うときに、いろいろな視点があります。例えば消費者の立場からとか、人種がどのように描かれているか、世代は、国籍問題としてどうか。今日は、男女共同参画の講座ということで性別あるいはジェンダー。社会的に作られた性差という視点で見ていきます。

メディアにおける性別、性差を概観します。日本の新聞社、通信社等における女性の割合は15.8パーセント。欧米ですと3割、4割は当たり前。日本は大体どの分野においても女性が非常に少ない。

私たちは日常生活の中で大量の情報を得ていますが、その情報というのは、男性社会、男性中心組織の視点を通した情報だということに常に意識を置いておくべきと言えるでしょう。女性記者が作った記事を管理的な立場の人がチェックする。その立場の人は男性が多いという仕組みがあるわけですね。映画は特に男性、男社会という

性質が強いということを聴いています。

メディア・リテラシーの基本

メディア・リテラシーの基本を8点押さえておきたいと思います。

(1) メディアはすべて構成されている

メディアは、現実そのものを反映しているのではなく、さまざまな選択と意思決定を反映し、入念に作られた構成物を提示している。映画の描く女性、男性はすべて構成されている。送り手というのは男性中心集団で、ある特定の意図、目的のために、その女性像なり男性像を作り上げている。その意図は何かということを見抜くことが重要です。

(2) メディアが更に「現実」を構成していく

私たちが世界について知っていることの多くはメディアから知ったことである。メディアは意図的に構成した「現実」を私たちに提示しています。

(3) 受け手がメディアを解釈し、意味を作り出す

受け手によりメディアの解釈の仕方、読み取り方は異なり、個人レベル、集団レベルでも異なる。主流な読み方だけでなく、対抗的、批判的な読み方を意識することが重要です。

(4) メディアは商業的意味を持つ

メディアは商売と結び付き、金もうけと結び付いている。社会に流布した女性像や男性像を描け

ば、視聴率や部数、映画であれば観客動員数が稼げるわけで、より安全で、保守的になりがちです。メディアからの情報がどのように利益と結びついているか、日常生活とどのように関わっているかを分析する視点が必要です。

(5)メディアはものの考え方、イデオロギーや価値観を伝えている

メディアは女性、男性についての見方(女とは男とはどういうものか、魅力的な女とは男とは)を伝えています。

(6)メディアは社会的・政治的な意味を持つ

メディアは政治の動向や社会の変化に大きな影響力を持っている。映画も直接、政治の動向や社会の変化に大きな影響力を持っている。そして男女平等・男女共同参画政策、女性の社会的な位置付けに対しても大きな影響力を持っている。かつて、イギリスで女性の参政権運動が高まっていたとき、その時代はテレビとかありませんでしたが、紙媒体の新聞のようなメディアに参政権運動に非常に関わっている女性の活動家たちが「醜い女」という絵柄で表されていました。

(7)メディアは独自の様式、芸術性、技法、決まり、約束事をもつ

新聞は紙媒体、ラジオだと音声です。テレビだと音声と映像。いろいろな条件があり、規定される見方や表現の仕方がある。そういうことを意識しましょう。メディアは独自の言語と文法を持ち、それぞれの特徴的な方法で「現実」を構成するわけです。



メディアは女性、男性の描き方に対して独自の様式や芸術性等を持つ。例えば、若くて美しい女

性の全身を写すときに、テレビカメラはその女性の体を足元から映して上げていくという映し方があります。男性には、そうしません。そういうことに気が付いていくということです。ラジオは声や音だけで男女を強調、ラジオの女性アナウンサーの声が高い声で音声に特徴を出すとか、気が付いていくと楽しかったり不愉快になったりします。

(8)批評的にメディアを読むこと

メディア・リテラシーに取り組む者は、メディアをクリティカルに読み解く能力を獲得していく中で主体性、積極性を養う。女性の視点、ジェンダーの視点から批評的にメディアを読むことで世界が広がり、多様な情報にアクセス、発信できます。

メディアによる男女不平等な表現パターン

(1)女性の登場比率は男性を下回る

(2)男性が普遍で女性が特殊

特に紙媒体で、男性が人間一般として描かれて、女性は特殊な存在。例えば教師と女性教師、医師と女医、飛行士と女性の飛行士が母親だったりするとママさん飛行士。

(3)性別役割分業の固定型…男は仕事、女は家庭

(4)性別職務分離の固定型…社長と秘書、医者と看護婦、OLかキャリアウーマン

(5)家父長制度の慣用表現

(6)女性(登場人物)が若い年齢層に集中

(7)女性を性的対象として価値付ける

性的対象として評価し、固定化し、女性は年を取ったら駄目だとか、美しさで判断されるイメージが映画によっても作られてきました。(諸橋泰樹「メディア表現」『ジェンダーがわかる。』朝日新聞社2005年 参照)

(8)性的少数者の偏った表現

性的少数者に対する差別的な用語の日常化(オカマ、ホモ、レズなど)。当事者からすると、非常に差別的に聞こえる場合があります。

人の性というのは本来、いろいろな在り方がある。メディアの中では誤った知識に基づいた表現、

あるいは偏ったイメージが頻出している。また、否定的な表現だったり、あるいは、笑いの対象となります。

女性映画監督の台頭

日本映画監督協会というのは、1936年に創立されて、映画、映像分野の発展と監督の地位向上のために活動を続けてきた。登録されてる監督を調べたら、女性の監督が少なく、ほとんどの映画は男性監督によって作られている状況がある。

映画の中の女性というのは、男性が作り上げた女性イメージであるということが前提でした。その中でも、女性映画監督が台頭してきたということです。長く男社会だった映画界で、女性映画監督の活躍が目立ってきました。

.....

【NHK ETV特集「愛と性を撮る—女性映画監督は今—」（2007）から】

300本もの映画を撮った女性監督が浜野佐知さん、当時59歳。実はピンクと呼ばれる成人映画。浜野さんは、22歳で監督になった。

浜野さん「40年前、女は映画監督になれない、もう最初から言われましたからね。女には無理だと。就職条件が大卒男子ですからね。何が何でも監督になる。駄目だというなら、なってやろうじゃないかっていう感じですよ。」

その頃、入れたのはピンク映画の世界しかなかった。

ピンク映画の助監督になった浜野さんは、いつもサングラスを掛けるようになった。

浜野さん「私、ピンク映画の世界に飛び込んだのが、18歳だったんです。これは私の戦闘服だっていうつもりでサングラスをするようになったんです。」

浜野さんの父親は、小学生の時に急死した。

浜野さん「私の母に対して、女だから、母子家庭だからという差別があり、特に地方ですから、本当にいっぱいあるわけです。悪戦苦闘している母親を見てきて、これが私だっていう職業を持ちたいと思ったんです。それでその中で、私はやっ

ぱり映画が好きで、映画しかないと思っただけで、本当に襲い掛かってきた差別や否定の波はいっぱいありましたけれども、絶対に負けない、絶対に諦めないという執念だけはありましたね。」

一般映画第一作を撮ったのは50歳のとき。一般映画3本目となる「百合祭」では、タブーとされた老人の性を描いた。忘れていた感覚にときめき、生き生きとしていく女性たち。老人の性を正面から取り上げた意欲作。

浜野さん「心をこじ開ける、劇薬のようなものであつた女性たちは、社会の常識の中で生きてきた。誰に何を言われても自分が幸せに生きる方法というものを何か提示したかった。」

.....

劇映画を撮る女性監督として、フェミニズムの思想とか、差別との戦いとか、浜野さんは、そうした思想や言語を、直球で表現する数少ない存在です。浜野さんが一般映画を作ろうとしたモチベーションの一つとして、ピンク映画を何百本も作ってきても、映画監督として見てもらえない。評価されない。存在を消された自分というのが非常に残念で、それで一般映画を制作しようということになったと聞いています。



映画祭

『東京国際レズビアン&ゲイ映画祭』というのが開かれております。LGBTその他多様な性を取り上げた国内外の多ジャンルの映画を上映。今年26年目です。レズビアン&ゲイ映画祭という性的なポルノ的なイメージだけを思い浮か

べる人もいるかもしれないですけど、そうではありません。非常に良質な映画祭として2000年代後半は文化庁の支援が付きまして。

「ロミオ」

「ボクらのほっちゃけウイークエンド」

「行き場をなくした子供たち」

「マイ・マザー・ライクス・ウーマン」

「彼と彼女のゲイビー大作戦」

「インターセクション」

など本当に多様性が学べる映画祭で、2016年から『レインボー・リール東京』に名称を変えました。7月頃に毎年開かれています。

映画で学ぶ、隠された女性たち

『隠された女性』というのも今日のキーワードです。浜野監督の映画「百合子、ダスヴィダーニャ」とか尾崎翠という作家の伝記映画などは、隠されてきた女性に焦点を当てた映画です。隠されてきた女性を取り上げた映画には、他にも次のような作品があります。

「カミーユ・クローデル」(1988)

ロダンの「愛人」だった、女性彫刻家を取り上げた映画。

「アルテミシア」(1997)

17世紀のローマに実在した伝説の早熟な天才女性画家アルテミジアの伝記映画。

「未来を花束にして」(2015)

女性参政権運動に多くの女性の才能が集まっていて、画家や彫刻家もこの運動に関わっていた。メリル・ストリープさんも出ている作品。

「ドリーム」(2016)

東西冷戦下にアメリカとソ連が宇宙戦争をしていたときに、NASAで女性数学者たちが貢献していた。黒人で女性というダブルマイノリティ、そうした女性を紹介するという映画。

映画監督としても、歴史の中でも女性が隠されてきました。映画を通してそれを発掘する。ここ

で紹介している作品以外でも、たくさん学べる映画はあるかと思います。

※この報告書は、あさか女と男^{ひと}セミナー企画・運営協力員が作成しています。

参加者ひとこと感想

- とても聞きやすく、ためになりました。「ドリーム」という映画は、先日テレビで紹介していました。見に行きたいと思います。
- 映像の中の浜野監督の言葉に「自分が生きるために仕事がしたい」というのがありました。経済的自立がこれからの女性には必要なことだと思いました。
- 映画の中の女性をジェンダーという視点から見るのは、とても興味深く、お話もおもしろかったです。監督が、女性か男性かは意識していませんでした。(小説は作家が女性か男性かを必ず意識して読んでいるのに)新しい視点、ありがとうございます。「百合子、ダスヴィダーニャ」、宮本百合子さんの本は好きだったので、映画を見てみたいと思います。

第4回 落語と歌で楽しく考える男女共同参画

講師：千金亭 値千金 さん

***** プロフィール *****

1963年東京都生まれ。87年、埼玉県鶴ヶ島町（現・鶴ヶ島市）に就職。財務、年金担当、公民館に勤務。99年、後にジェンダー・ハラスメント研究の先駆けとなる小林敦子さんと事実婚（夫婦別姓）。男女共同参画に関心を持ち始める。2002年、第2子が6か月～1歳の半年間に育児休業。復帰後、市立図書館を経て、07年からの3年間は男女共同参画を担当。落語鑑賞の趣味をいかして、ジェンダー、育児休業などを題材にした「男女共同参画落語」を次々に創作し口演。10年に担当を外れた後も、個人として落語や歌を交えた講演活動を続けている。10年間に12本の落語を創作し、全国24都府県94市区町村で162回、7,745人に口演。

★★★★★ 執筆等 ★★★★★

「男の育休」—なぜか刷り込まれなかった私から、容認的夫婦別姓「着なくてもいい制服」の難しさ（いずれも雑誌『子どもプラスmini』プラス通信社）、育児休業 私の場合「育児は女性だけの仕事ではありません！」（季刊『1・2・3歳』赤ちゃん和妈妈社）、育休はパパを「子育ての当事者」にする（冊子『パパの育児休業体験記』内閣府）、「すべての人に すべてのチャンス」（平成22年度男女共同参画週間キャッチフレーズ優秀賞・内閣府）

男女共同参画すごろく

1999年に「男女共同参画社会基本法」という法律ができて、それから男女共同参画という言葉が耳にするようになりました。

どんなイメージですかね。何でもかんでも、男性と女性が力を合わせて一緒にやるというイメージかもしれないんですけども。

最初にどういうことで男女共同参画が始まったのか、確かめておきます。

「男女共同参画すごろく」というふうにさせていただいています。「今の世の中、性別のせいで自由に生きられない。」生きていて、どうも思いどおりにいかない、うまくいかないってことがある。どうしてかなと思うと、男だから、女だから、そういう理由でうまくいかないということがあるなと思いますか、思いませんか。これが第1の質問。

次に、世の中、性別のせいで自由に生きられな

いことが、もしあったとすれば、それはどれほどの問題ですか。これが、2番目の質問。

人として当たり前の権利、当たり前の幸せ、それが実現していない。つまり、人権問題なんだと。

性別のせいで、やりたくないことをやらされるとか、そこまできかないまでも期待されるとか、やらないとまずい空気になるとか。そういうことも含めて、人権問題なのか。いや、人権問題というほどではないのか。これが、二つ目の質問。



1つ目の質問。性別のせいで自由に生きられないということが、ありますか、ありませんかということで、二つに分かれて、それがどれほどの問題かということで、また二つに分かれるという。

A、B、C、D、四つの上がりがあるという変わったすごろくです。皆さん方、二つの質問にお答えになって、たどり着いたところの2行のメッセージを読んでいただくと、私がいちいち説明しなくても事が足りるという。そういう便利な趣向になっているんですけれどね。

男女共同参画の始まりは

男女共同参画。これが、どういう気持ちで始まったかという話です。今の世の中、性別のせいで自由に生きられないということがあるという発想なんですね。あるという認識に立って、なおかつそれは、人権の問題であると。人権を実現するために、性別のせいで自由に生きられない。やりたいことができない。やりたくないことをやらされる。そういうことをなくしていこうよと。そのために、男女共同参画を始めましょうということなんです。

これは法律にも書いてあるんですけれどね、「男女共同参画社会の形成は、男女が性別による差別的取扱いを受けないこと。」あなたは、男だからこうしなさい。あなたは、女だからこう生きなさい。そうすると、性別のせいで自分のやりたいようにはできなくなりますよね。それが、難しく言えば性別による差別的取扱い。それを受けないこと。「その他男女の人権が」と続きますので、それを受けないことっていうのは、人権なんだということが分かる。それが「尊重されることを旨として」いる。そういう目的で、そのために男女共同参画は始まりました。だったら、「性別による差別禁止法」とかね、「性差別禁止と人権の実現のための法律」とかね。そう言った方が分かりやすいんですけれど。

では、落語のお時間になりました。今日の落語は、「じぇんだー・はらすめんと」。

～創作落語「じぇんだー・はらすめんと」口演～

グループトークと意見発表

落語の中で三輪崎係長がさんざん説明してましたけれども、本人の希望じゃなくて、ただ男か女かで、「お前は、あれをしろ。あれをしちゃいけない。」そんなふうには仕事・役割を決めつけられてしまう。それが、ジェンダー・ハラスメントというものなんです。

これからですね、四、五人ずつのグループに分かれておしゃべりタイムとさせていただきたいと思います。せっかくのセミナーですので、一つのことについてちょっと考えていただきたいんですね。

落語の中でちょっと気になったところといいですか、気になっているかどうか。小原恭子さんという主人公、女性の方が出てまいりましたが、主任なんですけれども、男性の主任が任される仕事、プレゼンのローテーション、社内会議でいろいろと新しいことを提案する。それを自分だけやらせてもらえない。

これはセクハラじゃないかって言ったんですけど、板野係長は、「セクハラというのは、セクシャル・ハラスメントの略だから、これはセクシャルな事ではないのでセクハラじゃないんだ」と。

でも、何か言い返したいですよ。まあ言い返そうとしたところでお昼休みになっちゃって、お昼ご飯食べに行っちゃったようなんですけれども。もしも言い返すことができたならば、板野係長に何と言ってやればよかったのかということ。これを話し合っていたらいいと思います。

～グループトーク～

○千金亭値千金 そのとき小原恭子さん、何と問い返せばよかったでしょうか。

○受講者A 上司の、もう一つ上の上司の方に相談してみるっていうのもあるんじゃないかな。

○千金亭値千金 なるほど。そうですね。

○受講者A あと、今まで実際に働いてみて、男の人と女の人って、仕事の区別みたいのはやっぱりあったよねっていう話も出ました。今の若い人にも、男の子にはそういう意識があるのではないかなというような。

○千金亭値千金 男性は、どうしていつまでも変わらないんでしょうね。

○受講者A やっぱり意識が変わるまでには、何代か少しずつ少しずつ、上の代から意識が変わっていきながら、個人的には三代目ぐらいでやっとなんか薄まるのかなと。

○千金亭値千金 三代かかるんですね。

○受講者A 女だから仕事が出来なかったのではなくて、実力がないからだということも考えられますよね。女だから外されたのかなって言う前に、自分に実力があるのかなっていうようなことも、ちょっと考えていく必要があるんじゃないかな。

○千金亭値千金 なるほど。これ初めて出ましたね。もっといろんな角度から掘り下げてみると、そういう部分も考えていいんじゃないかなってね。

○受講者A もう一点。職場の中で、同じような思いをしている仲間を集めて相談するというのはいかがだろうか。

○千金亭値千金 もう少しネットワークを広げて、隣の課でもいいですよ。仲間を募ってみるという。

○受講者B ズバっと、「私はそういう言い方は嫌です。」です。セクハラっていうのは、感じ方によるので、触るとかは関係なく、嫌だと思ったらセクハラですと。

○千金亭値千金 セクハラだっていうふうに持っていくわけですね。セクハラだと思っているんだけど、セクハラじゃないと言われて。でも、言い返したいということで、あくまでもそれはセクハラですと主張する。

私が嫌だと思ってるんだから、それはセクハラなんです。とにかく、セクハラって言えば、相手は悪いことだと思うので、悪いことなんですよ

て。そういうふうに思い知ってもらいたいですよね。

○受講者C まず、小さいときから、「何々ちゃん」、「何々君」っていう日本語独特の子どもの呼び方がある。それが、男性と女性を区別してきたんじゃないかということ。

ある程度大きくなって物事が分かるようになってから、男性はこうあるべき、女性はこうあるべきということが、自然に植え付けられたのかなということで、家庭の中でも学校の中でも、男女平等だという教育が必要じゃないかということがあります。

それから、先ほど恭子さんが、主任と呼ばれないで、「ちゃん」と呼ばれたと。係長からそう呼ばれたときは、「佐藤主任と同じように、主任と呼んでください。」と、はっきり言うべきではなかったかなと思います。

それから、そんなふうにつく言わないで、ユーモアで返したらどうかなと思いました。

それと、あまり深く考えないというふうな方もおられました。小さいときからそういうふうに使われている方であれば、深く考えないこともあるのかなと。男性の場合は、逆に「何々ちゃん」と言われるのは、やはり心外というか、こうあるべきというプライドみたいなのが、根強くあるんじゃないかなという感じがしました。

○千金亭値千金 端的に言ってしまえば、男性社員は職場では仕事をする人間、職業人として呼ばれる、扱われるけれども、女性社員は、子どもの頃から「ちゃん」と呼ばれてきて、職場に入って主任は主任だけでも、「ちゃん」付けがそんなに抵抗ないっていうことが確かにあると思いますね。

ただ、落語の冒頭でも申し上げたように、主任と呼んでほしいという方もいらっしゃる。一人ひとりで嫌なことが違うんだ。考えなければいけないことだと思うんですね。

ジェンダー・ハラスメント

セクハラではなくて、何と言り返すか。一つの

言葉で返すならば、それはジェンダー・ハラスメントだということで、セクシャル・ハラスメントとは実際に区別しているものなんですね。

いわゆる性的な事ではないけれども、男性、女性が原因になって、例えばやりたい仕事をやらせてもらえない。そういうようなことを何と呼ぶか。まだ私たちは、その言葉を獲得してないんですね。セクハラという言葉は定着したんですけども、それは性的な話じゃないと言われたらもう言いようがない。



そこで、ジェンダー・ハラスメントという言葉が、使えるようになれば。そして、ジェンダー・ハラスメントと言われれば、ああそういうことかと。なるほど、それは性別によって人の役割を決めつける、差別することでいけないことだったなと。気がついてくれる、直してくれるというような状況になればいいんですけども、まだそうはなっていないですね。

ただ、男女共同参画にとっては、とても大事なことなんですね。

男女共同参画社会という目標

では、男女共同参画社会って何か。1999年に、「男女共同参画社会基本法」という法律を作りまして、世の中を男女共同参画社会というものにしていこうとしたんですね。

では、それはどういう社会かというところ、「すべての人が、すべてのことに対等に参画できる社会」というふうに私の言葉で解釈をしました。

一番最初に出てきた、性差別をなくし、人権を尊重する。これが目的、最終的にたどり着きたい

ところであるならば、実際に、社会がどういうふうになってくれば、性差別がなくなって人権が実現するといえるのか。もう少し具体化した目標が、男女共同参画社会。「男女が、社会の対等な構成員として、自らの意思によってあらゆる活動に参画する機会が確保され」ている社会ということになるかと思います。

それを男女「共同」参画と呼んでいるんですが、「対等な構成員」の「対等」が、「共同」という言葉に変わっている。変えないで、そのまま「男女対等参画」の方が、法律の条文のままの言葉になっているんですけど、それを「共同」というふう言い換えています。

この、共に同じと書く「共同」の場合は、単に一緒にということの意味の他に、同じ資格で結び付く、同じ条件で関わり合う。つまり、対等に関わるという意味が入っています。

そして、「参画」。これは参加という言葉に似てますけども、計画に参加する。計画の段階から参加することができる。

これが男女共同参画社会だと、目標を立てているわけなんですね。

では、その目標にどうやって近づくことができるか。言ってみれば手段はどうか。

ジェンダー

そこでまず、ジェンダーという言葉を確認しておきましょう。ジェンダーとは、「社会的・文化的に作られた性別」です。

性別にも身体的なもの、社会的なもの、あるいは文化的なものがある。男性女性って分けているのは身体的な性差、体のつくりですよ。いろいろな体を持った人がいるので、本当は無数に分かれるんですけども、大きく二つに分けられる。

そういう体の差以外のジェンダーとは、男性像、女性像。「像」ということなので、皆が共通して持っているということが前提にあるかと思うんですね。例を言った方が分かりやすいですね。

「男は度胸、女は愛きょう」というようなことです。一般的に言われている男性像、女性像。これ

がジェンダー。

それがちょっと進んで、じゃあ男性の役割というのはこういうもの。女性の役割はこういうもの。それが職場の中に入ってきますと、本当は男も女もやっていいような仕事が、男女で分けられていく。性別による役割の固定ですね。

男女共同参画社会をつくるには、そういう性別による役割の固定を反映した制度、慣行が、活動選択に及ぼす影響をなくすこと。「男女共同参画社会基本法」には、そのように書かれています。要するに、人々が何かしようとしたときに、昔ながらの男性像、女性像を求める決まりや習わしがあるけども、「これからは」それが人生の選択に影響しないようにする。そういう意味かと思いません。

ジェンダー・ハラスメントをなくすこと

ジェンダー・ハラスメント。ハラスメントって「嫌がらせ」なんですけども、男性像、女性像による嫌がらせ。自分で男性像、女性像を持っているだけならいいんですけど、それを人に押し付けるというか強制する。会社の中で、あなたは男だからこの仕事と、さすがにはっきりとは言わないまでも、何となくそうなっているというようなことです。

ジェンダーに縛られる人と自由な人と、二つに分かれるかと思えます。どうしても自分は縛られるという人は、世の中には自分と違って縛られない人もいるから、それも認めていこうと。自分とは違うけど、そういう生き方があってもいいというふうに思えば、人に押し付けないことになりまので、ジェンダー・ハラスメントが起きない。そうしますと、「性別による役割の固定が活動の選択に影響を」しないようになりますので、男女共同参画社会が形成されていくということになります。

ジェンダーというものは、私たちが社会として持ってきたということ。ここから目をそらすことはできないし、影響を受けてしまうのはしょうがないので、じゃあせめて他人には押し付けられないよ

うにしていける。この積み重ねによってしか、男女共同参画社会というものは進まないのかなと思います。

～「うーまん唄」熱唱～

※この報告書は、あさか女と男^{ひと}セミナー企画・運営協力員が作成しています。

参加者ひとこと感想

- 今まで普通だと思っていたことも、今回の講座を聞いて、日常生活の中でもたくさん男と女で区別されているところが思いつきました。男女の役割について考えるいい機会となりました。
- とても聞きやすい声、間が楽しめました。男とか女とかふだん、何とも考えず刷り込まれている固くなった頭を”なるほど～そうだよね”って改めて考えるきっかけをいただきました。「うーまん唄」とてもよかったです。
- ジェンダーを自分がどう捉えてもいいけれども、それを他の人に押し付けないことが大切だとわかりました。

第5回 パートナーとの違いを認めて

賢く子育て！

講師：小寺 洋安 さん

**** プロフィール ****

朝霞幼稚園園長。朝霞幼稚園にて保護者向け子育て講座を実施中。かつて、仕事が好きすぎて家庭が崩壊しそうになったことがあり、男女の違いを理解することで何とか乗り越えた経験を持つ。現在も油断しないように、夫婦（男女）の違いの研究を続けている。

《父親向け講座》

自己肯定感

平成26年度子供・若者白書という内閣府の発表があります。そこにはこう書かれています。『日本の若者は諸外国と比べて自己を肯定的に捉えている者の割合が低く、自分に誇りを持っている者も割合が低い。』

では、問題です。自己肯定感が低いまま男の子が大人になるとどうなるのか。男の子は、自己肯定感が低いまま大人になっていくと、働けなくなってしまいます。仕事というものを転々とするようになってしまいます。子どもは、いつかは自分の足で立つ力が必要になりますが、この自立ができなくなってしまいます。では、女の子が自己肯定感が低いまま大人になるとどうなるのか。実は、女の子の方が、重症化する傾向があります。自己肯定感が低い女の子がそのまま大人になると、問題のある男性が寄ってくるようになります。

だからこそ、自分というものを愛しているということ、これは教育の世界でとても大事なことになっています。そのため私は、愛する心と愛される人間性を育む、これを自分自身のミッションとして広めていきたいと思っています。

IQを19高めた子育て方法

親子関係研究の世界的権威のあるロンドン大学(UCL)が、IQを19高めた子育て方法という論文をの発表しました。UCLはノーベル賞やフィールズ賞受賞者を多数輩出している大学です。論文で

は、子どものIQが19高い家庭と、そうでない家庭には、二つの差があると書いてある。(1) 母親が安定的であること。(2) 親と子が同調しているということ。この二つが揃った環境の下にいる子どものIQは、そうでない家庭の子どものIQよりも19ポイント高かったという研究結果です。

この話を聞くと、よくお父さんが勘違いします。「ほら、これが大事なんだから、お前が安定しろ。」と妻に求めてしまうんです。しかし、そうではありません。なぜなら、母親は勝手に安定しません。ホルモンのバランスだったり、家事、育児、炊事などによって日々忙しく、自分で安定することが難しい。このため、母親が安定できるように周りの人間、特に夫の協力が必要です。なぜ夫が大事かということ、人間は、時間的に長く関わっていて距離的に近い人から強く影響を受けます。だから、夫が協力することで、初めて母親は安定に向かうことができる。その結果、子どものIQが上がるというのが正しい順番になります。



安定した、共感パパ、共感ママとなって、子どもの話を聴いてあげれば、子どもはどんどん生まれ変わっていきます。他の子との違い、他の親との違い、そういったものを親が気にせずにいると、安定的に共感でき、子どもは伸び伸びと才能が開花していきます。そして、自分はそうしていいんだ、という肯定感が生まれていく。結果、プラス思考になり、ストレスが強くなり、粘り強くなり、自律(自分を律する力)ができて、相手の気持ちを感じ取る余裕が生まれ、親子の会話が弾んでいく。そして、総じてIQアップにつながりますよということです。

女性を理解するのは難しい

『母親の安定を、母親自身に全て任せていいのか』というのが今日の課題になっています。やっぱり、男性と女性は根本的にはどこか違う。どこか異なる生き物で、お互いに完璧な理解というのは難しい。このため、衝突やあつれきが生まれてしまうこともある。

では男性向けのエクササイズです。『“かわいい”の意味は？』総じて言うと、男性の言う“かわいい”は、キュートとかビューティーとか、そういった類のものです。けれども、女性の“かわいい”には、「こんにちは」みたいな意味もあったりする。コミュニケーションとしての意味。このように、男女の言葉の意味自体も違うのに、お互いを理解するのは、なかなか難しいですよ。

妻の言う一日とは？

次のエクササイズです。『妻が「明日は、一日子どもを見てほしいの。」と言ったときのあなたの取る行動は？』多くのお父さんに多い回答は、『公園やテーマパークへ行って数時間過ごす』ところが、これは母親からすると、一日見たことにはならない。

なぜなら、妻の言う一日は、次の意味になるからです。

まず朝、子どもが目覚める前に、自身が出かける準備は済ませておく。当日行く場所に応じた着替えや道具を用意する。そして、子どもの朝ご飯

の準備をする。子どもが起きたら着替えをさせる。そして、洗濯機を回す。ご飯を食べさせて、歯を磨かせ、子どもを横目で見ながら、調理道具と食器を洗って片づける。そして、洗濯物を干す。天候に注意してくださいね。当日の遊びの予定に従い子どもの予備の着替えや水筒を持って出かける。もし、まだ妻が寝ていたら、この時点で起こさないでください。起こしたら、一日見たことにならないんです。それから、公園、テーマパーク、映画館などに行きます。帰ってきたら、子どもと一緒に風呂に入ります。洗濯物の量によっては、もう一回洗濯機を回す。お風呂の後、子どもを室内で遊ばせながら、それを横目で見ながら夕食の準備をしてください。夕食ができたなら、妻に初めてここで「ご飯ができたよ。」と声をかけます。

そして、自分もご飯と一緒に食べますが、子どもの食事と妻の話聞くことが優先です。そのため食べられないこともあると認識してください。食べたなら歯を磨かせ、寝る前に絵本を読んで寝かしつけます。そして、夕食で使った食器等を洗って片づけます。全部終わったら、妻に「いつもありがとう。」と伝える。

ここまでが、妻の言う『一日』になります。

ここでお父さんは疑問が生じる人もいます。『自分が一日子どもを見ていたのに、なぜ妻に「いつもありがとう。」と言うのか？』しかし考えてもらいたいのですが、母親は、実はこれを毎日やっているんです。もう少し言えば、出産後3年から6年間、年中無休でやっているんです。この大変さをきちんと父親が知っていると、妻に対して感謝が生まれる。そして、その感謝が適切に伝わっていると、妻は「この人は自分の大変さを分かってくれているんだ。」と安心できます。だから父親は、仕事が大変とかあったとしても、月1回でもいいから真の意味で一日子どもを見る日を作らないといけないんです。

男性が女性の感情そのものを理解するのは難しいです。正直、私もよく分かりません。ただし、妻のふだんの行動を体験することで、その苦

労などの把握はできますよね。あ、こういう大変さがあるんだとか、こういうことで苦勞をかけていたんだと。男性というのは、課題をクリアすることや、相対的な結果を重要視する生き物ですが、女性は共感される・共感するというのを重要視する生き物なんですね。

「妻に感謝も、できる父親になる。」ここがすごく重要な部分となります。なぜかという、母親というのは、父親の行動でより安定します。安定した母親がいるということは、子どもは守られた環境の中にいる。そして、のびのびとその才能を発揮することができるようになる。つまり、子どもの能力の開花というのは、父親が握っているということです。自分自身のお子さんのためにも、何より奥さんのためにも、一緒に父親力を高めていけたらと思っています。

《母親向け講座》

男性の思考パターン

パパはなぜかこちらの気持ちを分かってくれない。見ているはずなのに、さっと家事を手伝ってくれないとか。あちこち散らかす。(A) すてきなパパがいい夫婦仲をつくるというパターン。

(B) 我慢しているママがいい夫婦仲を保っているというパターン。理想は前者 (A) ですよ。でも、後者 (B) で成り立っていることもよくあります。

ママにとってはすごく残念なお話ですが、実は男性は6歳の子どもの大人も思考パターンは変わりません。そして、男の子の特徴として、すぐに心がくじけます。そのため、禁止ばかりしていると、物事に対して興味がない子どもになりがちです。だから、パパに注意ばかりしていると、ガクッとやる気が落ちます。

また、「なんで、分からないの。」「私の気持ちを分かってくれよ。」これは男性には通じません。理由があって、男性の大半が『視覚言語型情報処理』あるいは『視覚空間型情報処理』というシステムを使っているためです。男性の半分は『視覚言語

型情報処理』で、このように文字ベースで並べられていて、さらにそれが論理的に破綻していなければ理解できますよというパターンの人です。そして残りの半分は、『視覚空間型情報処理』で、体を動かすことで、体験することで初めて理解をする人。対して、女性は『聴覚言語型情報処理』というシステムをとっています。これは、コミュニケーションや話の中で、「ああ、それ分かる分かる。」と言えるタイプの人。この『聴覚言語型情報処理システム』のすごいところは、理論的に破綻していてもなぜか分かっちゃうんです。男性は、論理的に破綻していると絶対に分かりません。こんな言葉があります。「女性にとっての会話というのは、心のやり取りだが、男性にとっての会話は、情報のやり取り。」「女性は考えがまとまらないから話し、男性は、考えがまとまったら話す。」だから、いつまでも男女はすれ違うんです。

今日は、夫・男性という生き物は、どういうパターンで動くんだろうという、この一部だけでも理解して持ち帰ってもらえればと思います。今まで理解不能だったお父さんや男の子の行動が、少し分かるお手伝いできればと思います。

集めてこそ男

男の子って、誰かに似ていると思いませんか。パパに似ているんです。パパはミニカーを集めると、何台でも買ってきます。なぜかと言うと、男の子もパパも『集めてこそ男』と本能がささやいているからです。男にとって収集したアイテムって命と同じぐらい大切なもの。古来、男性にとって狩りの後の戦利品、動物の頭の骨などは、自分そのものを表す物だったんです。だから、男性は集めた物をどこかに飾っておいたり、しまっておかないとならないんです。

縄張りこそ男

『こっちは靴下。向こうにパンツ。トイレには読みかけの本。家の中にあちこち自分の物を置く。』という男性・男子がいます。これは実は、縄張りを広げているんです。男性は、自分の陣地を少しでも広げたいという本能があります。その

ため、あちこち散らかすパパには、縄張りを明確にしてあげた方がいいです。すると、やはり本能で、今度はそこを守り抜こうとします。何でもいいんですよ。仕切りで囲ってあげて、「ここはお父さんのスペースなんだよ」って、縄張りを作ってあげてください。そこは、男の秘密基地。もし、そこから出てしまった物があると、私が間違えて捨ててしまうかもしれないから、中に入れておいてねと言っておけば、散らかっている物を捨てたとしてもそれはパパの責任です。

猪突猛進こそ男

男の子がいる親は分かると思いますが、男子は水たまりがあれば、わざわざ突っ込んで行きます。縁石があれば、わざわざ登る。これはなぜかと言うと、男にとって勇敢さが自分だからです。

だから、高くて危険な所があれば、誰より先に登らないといけない。だから男の子ってジャング



ルジムがあれば、誰よりも先に一番の上に登ろうとしますよね。『猪突猛進、勇猛果敢が男』だと思っているからです。でも、残念ながら現代社会では、猪突猛進はあんまり役に立たない。それよりもどちらかというと、丁寧なパパになってもらいたい。前述したとおり男子に、禁止事項ってあんまり有効な手段ではありません。なぜかと言うと、禁止されると、『それをやるのが勇猛果敢』と勘違いしてしまうからです。

例えば、猪突猛進な運転はやめてほしいのであれば、「パパって運転うまいよね。タクシーの運転手さんでも、ギュッって止まるからすごく車酔いするの。でもパパのブレーキは丁寧でうまいか

ら、全然車酔いしない！」って言うと、コップの水もこぼれないぐらい丁寧に運転します。なぜならば、『丁寧＝一番』だとインプットされるためです。

話を聞いてくれるパパに

ある研究では、女性は一日に2万語話さないと満たされないといえます。男性は、7千語で満たされるんですよ。昼間の間に7千語を全部消化できるから、家に帰ってきたらもう何も話さなくていいんです。しかし、女性はお父さんが帰ってきた時点で、あと1万3千語程未消化。だから話を聞いてほしいのに、パパは話を聞いてくれない。なぜなら、男性はシングルタスクしかできないためです。脳の構造上、一つずつしか情報を処理できない。つまり、『ご飯を食べながら、妻の話を聞くのは不可能』なんです。このため、話を聞いてほしいなというときは、パパがしている行動が一区切りしてからでないと、「何で私の話を聞いてないの！」ってことになってしまいます。

ママが一番・パパも一番

家庭ではパパは、「ママが一番偉いんだよ」。ママは、「パパが一番偉いんだよ」という態度を取ってください。そうしないと、家庭内で子どもが一番偉くなってしまいます。人に対する敬意を、ちゃんと見て育てていない子どもが、はたして健全な大人になれるでしょうか。「やっぱりママが一番」、「いやいや、パパが一番よ」という家庭で育った子どもというのは、大人になることを楽しみにするし、何よりもパートナーを健全に愛する態度が自然に身につきます。子ども自身の成長にもかかわりますし、またお互いにパートナーを少しずつでも理解し大切にしようとした結果、お互いがお互いの最高の応援者になってくれます。本日の話は、とても基本的な部分ですが、基本だからこそ大切にしてもらいたいと思っています。ありがとうございました。

※この報告書は、あさか女と男^{ひと}セミナー企画・運営協力員が作成しています。

参加者ひとこと感想

- 日常生活で、妻に対するなぜだろうと思って
いたことが理解できて、とてもためになりました。
おもしろかったです。
- 共感できる内容も多く、反面、知らなかった
ことがたくさんあり、とても勉強になりました。
そして、今後の生活に生かせるポイントがたく
さんあったので、テーマの通り、楽しく人生を
送るヒントを見つけられてよかったです。
- セミナー・講座と聞くと少し気構えてしま
いますが、楽しい雰囲気でお話を聞けて、
子育て世代の男女ともに、もっと参加してほ
しい内容だと思いました。今回の講座名から
父親にこそ！というメッセージを読みとれ
ず、夫を連れて来られなかったのが少し残念
です。

平成29年度 ^{ひと}あさか女と男^{ひと}セミナー
^{ひと}女と男^{ひと}の「しあわせ」な生き方～世界が広がる5つのヒント～

参加者アンケート集計

1. あなたの性別・年代を教えてください。

	女性	男性
第1回	16名	4名
第2回	6名	4名
第3回	12名	2名
第4回	6名	0名
第5回	13名	9名
計	53名	19名

【記載なしあり】

	70代以上	60代	50代	40代	30代	20代	10代
第1回	4名	4名	3名	6名	5名	0名	0名
第2回	2名	2名	2名	4名	2名	0名	0名
第3回	4名	0名	4名	3名	5名	0名	0名
第4回	1名	4名	3名	2名	0名	0名	1名
第5回	0名	1名	4名	3名	14名	1名	0名
計	11名	11名	16名	18名	26名	1名	1名

【記載なしあり】

2. このセミナーを何で知りましたか？

	広報あさか	ちらし	ホームページ	友人・知人・団体等の声かけ	市の職員から	その他
第1回	11名	5名	0名	2名	4名	0名
第2回	6名	1名	1名	1名	2名	0名
第3回	8名	4名	1名	1名	2名	0名
第4回	4名	4名	1名	3名	1名	1名
第5回	5名	6名	0名	2名	2名	9名

【複数回答あり】

3. なぜ、セミナーに参加しようと思いましたか？

第1回

- ・身近な「眠り」についてのお話だったので興味があったのと、保育付きだったので参加してみようと思いました。
- ・ふだん睡眠不足で、最近テレビなどで睡眠の大切さを放送していて参考にしたり。なかなか改善されず、今回の講座に申し込みました。

- ・医療関係の仕事をしています。私自身は不眠に悩んでいませんが、多くの患者さんが不眠を訴えます。今回のお話が、仕事面で生かせればと参加させていただきました。

第2回

- ・大人の家庭科、男性の家庭科に興味をもったため。
- ・なぜ化学の先生から家庭科の先生になったのか、興味があったから。
- ・男性の家庭科教師ということに興味をもちました。

第3回

- ・「女性と映画」のタイトルに引かれました。
- ・男性、女性をあまり意識しないで映画を楽しんでいました。こんな見方があるんだと思ったので。
- ・以前から映画を鑑賞するのが趣味だったのと、学生時代に女性学を少し学んだことがあったので、女性と映画の両方を取り上げていることに興味をもち、申し込みました。

第4回

- ・ユニークな取り組み（落語＋講座）。興味深かったです。
- ・ジェンダー落語を聞いてみたいと思いました。
- ・落語を通して、男女共同参画を分かりやすく考えられると思ったので。

第5回

- ・現在、1歳児がおり、子育てや家族のこと、生活のことのヒントが欲しいと思ったため。朝霞幼稚園の近くに住んでいるので、園長先生の講演を聞きたいと思い参加しました。
- ・男女の違いについて、日頃から実感はしていましたが、夫婦で話を聞いてお互いの理解を深めるいい機会だと思い参加した。
- ・育った環境の違いや共働きなどさまざまな状況の中、どのようにして子育てをしていくのがよいのか、参考にしたかったから。

4. セミナー開催日時はいかがでしたか？

	参加しやすかった	参加しにくかった	その他
第1回	18名	1名	1名
第2回	6名	1名	3名
第3回	14名	1名	0名
第4回	10名	1名	0名
第5回	23名	0名	0名

5. 参加しやすい日時はいつですか？

	午前	午後	夜間
平日	16名	3名	2名
土・日	24名	12名	1名

【複数回答あり】

6. セミナーを開催する季節はいつがよいですか？

春（3～6月）	夏（7～9月）	秋（10月～12月）	冬（1～3月）	いつでもいい
5名	0名	12名	2名	19名

【複数回答あり】

7. 今後、このセミナーで取り上げてもらいたいテーマはありますか？

- ・科学的に男女それぞれの優れている能力について
- ・アニメ・漫画・小説のジェンダーについて
- ・日本の男女共同参画が、世界各国と比較してどのように遅れているのか
- ・心理学にも基づいた生きづらさ、他人の目が気になる等のテーマ
- ・ワーク・ライフ・バランスについて ・子育てについて
- ・女性の起業 ・家庭における男女関係の在り方について

8. このセミナーに参加して、日常生活の中で変わったことや気付いたことなどがありますか？

① ある	② ない	③ わからない
10名	5名	10名

「① ある」と答えた方

- ・自分が本当にやっているのかと、振り返ってみる必要を感じました。
- ・男と女の扱い方の差 ・夫婦での会話。話題ができた。
- ・サーカディアンリズムや照明に工夫して、よりよい眠りがとれるようにしたい。
- ・女性としての生き方というより、「人」としてどう生きるかというふうに考えるようになった。
- ・睡眠の質だけを気にしていたが、量やリズムも重要だということなので、これからの生活で意識していきたい。
- ・夫に対する接し方を変えようと思った。 ・男性の動かし方
- ・実際に「声に出して言う」ことが足りないかなと気付いた。

◇平成29年度 ^{ひと}あさか女と男^{ひと}セミナー参加者人数◇

	テーマ	参加者人数
第1回	ぐっすり眠る方法 ～眠りが変わると人生が上手くいく～	30名
第2回	暮らしを豊かにするヒント！ ～生活をマネジメントする大人のための現代家庭科～	19名
第3回	映画の中の女性たち ～映像を交えて語る～	22名
第4回	落語と歌で楽しく考える男女共同参画	26名
第5回	パートナーとの違いを認めて賢く子育て！	32名
計		129名

ひと ひと
女と男の「しあわせ」な生き方
 ~世界が広がる5つのヒント~

日時/テーマ/内容/講師

回	日時	テーマ	内容	講師
1	10月20日(金) 午前10時~正午 <small>*保育・手話通訳をご希望の方は10月10日(火)までに申込みください。</small>	ぐっすり眠る方法 ~眠りが変わると人生が上手くいく~	人生の3分の1を占める睡眠。男女共にいきいきと過ごす毎日のために、眠りの大切さや、快眠のメソッド(方法)について学ぶ。	睡眠改善インストラクター、 上級睡眠健康指導士、NPO 法人睡眠文化研究会事務局長 かじ めぐみ 鍛治 恵 さん
2	10月24日(火) 午後1時30分~ 3時30分 <small>*保育・手話通訳をご希望の方は10月14日(土)までに申込みください。</small>	暮らしを豊かにするヒント! ~生活をマネジメントする 大人のための現代家庭科~	化学の先生から家庭科の先生へ転身した男性講師から、家庭科のテーマ「生きる力-関係性をつくる-」を学ぶ。男性の自立は社会を変える?	元埼玉県立高校教諭、飯能市 男女共同参画審議委員、シニア 社会学会員 こたいら よういち 小平 陽一 さん
3	10月31日(火) 午前10時~正午 <small>*保育・手話通訳をご希望の方は10月21日(土)までに申込みください。</small>	映画の中の女性たち ~映像を交えて語る~	映画を「女性の視点」から読み解き、メディアが作り出す「男らしさ」や「女らしさ」など、私たちが知らないうちに受けている影響について、メディアリテラシーの視点から学ぶ。	青山学院大学、慶應義塾大学 非常勤講師、和光市男女共同 参画アドバイザー にしやま らえこ 西山 千恵子 さん
4	11月4日(土) 午前10時~正午 <small>*保育・手話通訳をご希望の方は10月25日(水)までに申込みください。</small>	落語と歌で楽しく考える 男女共同参画	公務員であり、半年間の育児休業経験者である講師の創作落語を通し、男女共同参画を皆で笑いながら、歌いながら考える。	男女共同参画落語創作・口演家 つるがしま落語会 せんきんてい あたいせんきん 千金亭 値千金 さん
5	11月11日(土) 午前10時~正午 <small>*保育・手話通訳をご希望の方は11月1日(水)までに申込みください。</small>	パートナーとの違いを認めて 賢く子育て!	夫婦は他人同士。お互いに協力して子育てをするにはどうしたらいいか。子育て中の父親でもある、現役幼稚園園長から学ぶ。	朝霞幼稚園園長 こてら ひろやす 小寺 洋安 さん

参加申込みは、10月1日(日)午前9時より開始!!
 (電話、FAX、メールで受付)

会場：朝霞市中央公民館・コミュニティセンター
 1階集会室
 定員：各回約40人 ※先着順
 保育：1歳以上就学前の幼児各回9人まで(要予約)

*保育・手話通訳を希望される方は、各開催日の10日前までに、お申込みください。なお、保育利用の方は
保険料(最大)500円をそれいゆぶらざまでお持ちください。
*保険料は保育児人数によって変わります。

*お子さんを会場内にお連れしての参加も可能です。

**参加費
無料**

会場地図



交通：・東武東上線朝霞駅南口下車徒歩10分
 ・市内循環バス(蔭折・溝沼線)図書館入口バス停徒歩1分
 ・市内循環バス(根岸台線)図書館バス停0分

■□■申込み先■□■

【それいゆぶらざ 女性センター】 ※休所日：月曜日
 朝霞市青葉台1-7-1(中央公民館・コミュニティセンター内)
 電話：048-463-2697 FAX：048-463-0524
 Eメール：soreiyu@city.asaka.lg.jp

主催/朝霞市

企画・運営/あさか女と男セミナー企画・運営協力員

第1回

参加費無料

ぐっすり眠る方法 ～眠りが変わると人生が上手いく～

日時:10月20日(金)午前10時～正午

場所:中央公民館 コミュニティセンター

第1・第2集会室(1階)

人生の3分の1を占める睡眠。男女共に生き生きと過ごす
毎日のために、眠りの大切さや快眠のメソッド(方法)を学ぶ。

睡眠改善インストラクター・上級睡眠健康指導士
NPO睡眠文化研究会事務局長

かじ めぐみ

講師 鍛治 恵氏

～プロフィール～

1989年ロフター株式会社入社。快眠スタジオに配属後、睡眠文化の調査研究業務に従事。睡眠文化研究所の設立にともない研究所に異動後、主任研究員を経て2009年まで同所長。

睡眠文化調査研究や睡眠文化研究企画立案、睡眠文化フォーラムなどのコーディネーションを行う。

2009年ロフター株式会社を退社しフリーに。

2010年、NPO睡眠文化研究会を立ち上げる。

立教大学兼任講師。

著書 『ぐっすり。』(新潮社、2013年) 他共著等あり。



参加申し込みは、10月1日午前9時より開始!!(電話・FAX・メールで受付)

定員:各回約40人 ※先着順

会場:朝霞中央公民館・コミュニティセンター 第1・第2集会室

保育:1歳以上の未就学児 各回9人まで(要予約)

※保育・手話通訳を希望される方は、10月10日(火)までにお申込みください。なお、保育利用の方は
保険料(最大)500円をそれいゆぶらざまでお持ちください。(保険料は保育児人数によって変わります)

※お子さんを会場内にお連れしての参加も可能です。

☆☆申し込み先☆☆

【それいゆぶらざ 女性センター】※休所日:月曜日

朝霞市青葉台1-7-1(中央公民館・コミュニティセンター内)

電話:048-463-2697 FAX:048-463-0524

Eメール:soreiyu@city.asaka.lg.jp

主催/朝霞市

企画・運営/あさか女と男セミナー企画・運営協力員

第 2 回

参加費無料

暮らしを豊かにするヒント！

～生活をマネジメントする大人のための現代家庭科～



化学の先生から家庭科の先生へと転身した男性講師から、家庭科のテーマ「生きる力—関係性をつくる—」を学びます。男性の自立は社会を変える！？

日時 10月24日(火) 午後1:30～3:30

朝霞市中央公民館・コミュニティセンター 1階集会室

講師 ^{こだいら}小平 ^{よういち}陽一 氏



【プロフィール】

1973年、大学理学部化学科卒業。民間企業、大学の研究所を経て、1976年、埼玉県立高等学校理科教師となる。以降、化学を18年教えたのち、女子大にて家庭科の教員免許を取得。家庭科の教師に転科し、16年間家庭科を指導。定年退職後、立教セカンドステージ大学、立教大学大学院21世紀社会デザイン研究科修了(2016年)。大学院在籍中、応募論文が日本女性学習財団賞大賞を受賞。現在、飯能市男女共同参画審議委員、シニア社会学会「シニア世代の暮らしの研究会」会員。

著書：「僕が家庭科教師になったわけ」(太郎次郎社エディタス)

参加申込みは、**10月1日(日)午前9時より開始！！**

(電話、FAX、メールで受付)

会場：朝霞市中央公民館・コミュニティセンター1階集会室

定員：約40人 ※先着順

保育：1歳以上の未就学児 各回9人まで(要予約)

*保育・手話通訳を希望される方は、10月14日(土)までにお申込みください。なお、保育利用の方は **保険料(最大)500円**をそれいゆぶらざまでお持ちください。

※保険料は保育児人数によって変わります

*お子さんを会場内にお連れしての参加も可能です。

■□■申込み先■□■

【それいゆぶらざ 女性センター】 ※休所日：月曜日

朝霞市青葉台1-7-1

(中央公民館・コミュニティセンター内)

電話：048-463-2697 FAX：048-463-0524

Eメール：soreiyu@city.asaka.lg.jp

主催/朝霞市

企画・運営/あさか女と男セミナー企画・運営協力員



第3回 『映画の中の女性たち』

～映像を交えて語る～

女性はもちろん、
男性也大歓迎！！



にしやま ちえこ

◆ 講師：西山千恵子氏

東京生まれ。お茶の水女子大学大学院家政学修士。青山学院大学、慶應義塾大学、東京国際大学非常勤講師。専門は、ジェンダー論・女性学・フェミニズム論。和光市男女共同参画アドバイザー。

『ビデオで女性学—映画のなかの女性を読む』有斐閣 他、共著書多数。

◆ 日時・場所

平成29年10月31日（火）

午前10時～正午

朝霞市中央公民館・コミュニティセンター

1階集会室

参加費
無料！

映画を「女性の視点」から読み解き、メディアが作り出す「男らしさ」や「女らしさ」など、私たちが知らないうちに受けている影響について、メディアリテラシーの視点から学ぶ。

参加申込みは10月1日(日) 午前9時より開始！

(電話、FAX、メールで受付)

会場：朝霞市中央公民館・コミュニティセンター
1階集会室

定員：40人 ※先着順

保育：1歳以上の未就学児 各回9人まで（要予約）

* 保育・手話通訳を希望される方は10月21日（土）までに、お申込み下さい。なお、保育利用の方は保険料（最大）500円をそれいゆぷらざまでお持ちください。

※保険料は保育児人数によって変わります。

* お子さんを会場内にお連れしての参加も可能です。

■ 申込み先 ■

[それいゆぷらざ 女性センター]

※ 休所日：月曜日

住所：朝霞市青葉台1-7-1

（中央公民館・コミュニティセンター内）

電話：048-463-2697

FAX：048-463-0524

Eメール：soreiyu@city.asaka.lg.jp

主催/ 朝霞市

企画・運営/ あさか女と男セミナー企画・運営協力員

男女共同参画落語創作・口演家

せんきんていあたいせんきん

千金亭值千金氏

本名：阪本 真一 1963年東京生まれ。87年、埼玉県鶴ヶ島町(現・鶴ヶ島市)に就職。99年、後にジェンダー・ハラスメント研究の先駆けとなる小林敦子と事実婚(夫婦別姓)。男女共同参画に関心を持ち始める。2002年、第2子が6か月～1歳の半年間に育児休業を取得。2007年からの3年間は男女共同参画を担当。落語鑑賞の趣味を活かして、ジェンダー、育児休業などを題材にした「男女共同参画落語」を次々に創作し口演。10年間に12本の落語を創作し、全国24都府県90市区町村で、152回・7258人に口演している。

第四回

落語と歌で楽しく考える

男女共同参画

公務員であり、半年間の育児休業経験者である講師の創作落語を通して、男女共同参画を皆で笑いながら、歌いながら考える。

平成二十九年度あさか女と男セミナー「しあわせ」な生き方

平成二十九年十一月四日(土)

午前十時～正午

参加費
無料

参加申込みは、10月1日(日)午前9時より開始
(電話、FAX、メールで受付)
会場：朝霞市中央公民館・コミュニティセンター1階集会室
定員：約40人 ※先着順
保育：1歳以上の未就学児 各回9人まで(要予約)
*保育・手話通訳を希望される方は、10月25日(水)までにお申込みください。なお保育利用の方は保険料(最大)500円をそれいゆぶらざまでお持ちください。
※保険料は保育児人数によって変わります。
*お子さんを会場内にお連れしての参加も可能です。

申込み先

【それいゆぶらざ 女性センター】※休所日：月曜日

朝霞市青葉台 1-7-1(中央公民館・コミュニティセンター内)

電話：048-463-2697 FAX：048-463-0524

Eメール：soreiyu@city.asaka.lg.jp

平成29年度あさか女と男セミナー ^{ひと}女と男の「しあわせ」な生き方 ^{ひと}～世界が広がる5つのヒント～

パートナーとの違いを認めて、賢く子育て！

日時：11月11日(土) 午前10時～正午

場所：朝霞市中央公民館・コミュニティセンター 1階集会室

パパさんも
参加してね☆



参加費無料！
保育付！！

夫婦は、もともとは他人同士。違いがあるのも、わかり合えなくても当たり前。
ですが、相手を知ろうとすること、わかろうとすることで、
夫婦関係は大きく変わる可能性があります。
そして、子育ては、夫婦共同が当たり前の時代。
お互いに協力して子育てをするにはどうしたらいいか。
子育て中の父親でもある、現役幼稚園園長の話からヒントを得ましょう。



こでら ひろやす
講師：小寺 洋安氏

朝霞幼稚園園長

朝霞幼稚園にて、保護者向け子育て講座を実施中。
仕事が好き過ぎ（ワーカーホリック）のせいで、
家庭が崩壊しそうになる。
男女の違いを理解することでなんとか乗り越えた
経験を持つが、油断しないように現在も夫婦（男女）
の違いの研究を続けている。

※参加申込みは、10月1日(日)午前9時より開始！！

(電話・FAX・メールで受付)

会場：朝霞市中央公民館・コミュニティセンター1階集会室

定員：約40人※先着順

保育：1歳以上の未就学児 各回9人まで(要予約)

*保育・手話通訳を希望される方は、11月1日(水)までにお申込みください。なお、保育利用の方は保険料(最大)500円をそれぞれゆづらぎまでお持ちください。

※保険料は保育児人数によって変わります。

*お子さんを会場内にお連れしての参加も可能です。

■□■申込み先■□■

【それいゆづらぎ 女性センター】※休所日：月曜日
朝霞市青葉台1-7-1
(中央公民館・コミュニティセンター内)
電話：048-463-2697 FAX：048-463-0524
Eメール：soreiyu@city.asaka.lg.jp

主催/朝霞市

企画・運営/あさか女と男セミナー企画・運営協力員

あさか^{ひと}と男^{ひと}セミナー企画・運営協力員感想

池谷 明芳

今年で2年目の協力員となりますが、打ち合わせ会議やセミナーを通して、そのたびに、いつも新しい発見をいたします。

今回、私の担当企画（映画の世界の男女の在り方）を学ぶ中、多くの問題がある事を知り、そして、多くの関係者が課題に向かって、一生懸命に立ち向かっている姿を知ることができました。大変よい勉強をさせていただきました。ありがとうございました。

泉 敦子

初めて企画・運営協力員として参加させていただき、久々のパソコン操作などにあたりました。個性豊かな講師の先生方に接する機会を得ることができ、感謝しています。また、多様な生き方、幸せについても考える時間をもてました。ありがとうございました。

佐藤 操希

前回参加された塩沢さんから紹介していただき、参加させていただきました。未就学児連れで、会議に参加できるという点に魅力を感じました。私自身、ジェンダーという言葉あまり知らず、参加者の方々に教えていただき、とても勉強になりました。まだ、知らないこと、知らなきゃいけないことがたくさんあるということで、今後も勉強していきたいと思えます。

塩沢 広枝

前年度に続き、今年度も協力員として参加させていただきました。その年ごとに、それぞれのカラーがあらわれる女と男セミナー。今年は「学び」や「ヒント」といったテーマでの開催となり、私自身、セミナーでの学びを生活に生かすことができました。念願のパートナーシップのセミナーを担当でき、満足です。

醍醐 麻琴

今回、第二回の講座を担当しました。私は共修になる前の世代でしたので、家庭科の変化にとっても興味がありました。男女共同参画を、教育として子どもたちに伝えていく大切な教科であるとともに、もっと広く生きていく力になる教科に変化していることに驚きました。

協力員として参加したことで、知りたいことを講座として企画・運営できたことを嬉しく思います。

平成29年度

ひと ひと
あさか女と男セミナー報告書

発行年月 平成30年3月

発行 朝霞市

編集  朝霞市女性センター
それいゆぷらざ

〒351-0016 埼玉県朝霞市青葉台1丁目7番1号

電話 048-463-2697

FAX 048-463-0524

E-mail soreiyu@city.asaka.lg.jp