

# ウィズ通信

## 「男たち、もっとしなやかに生きようじゃないか」



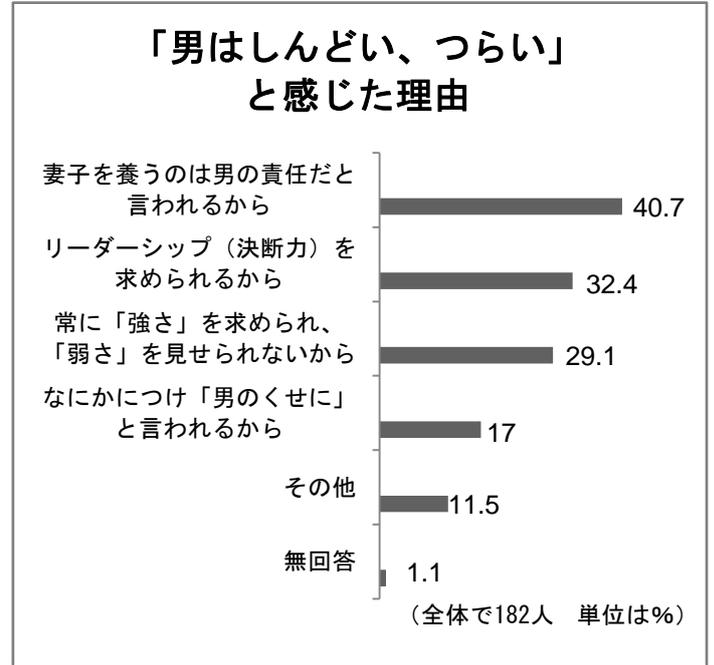
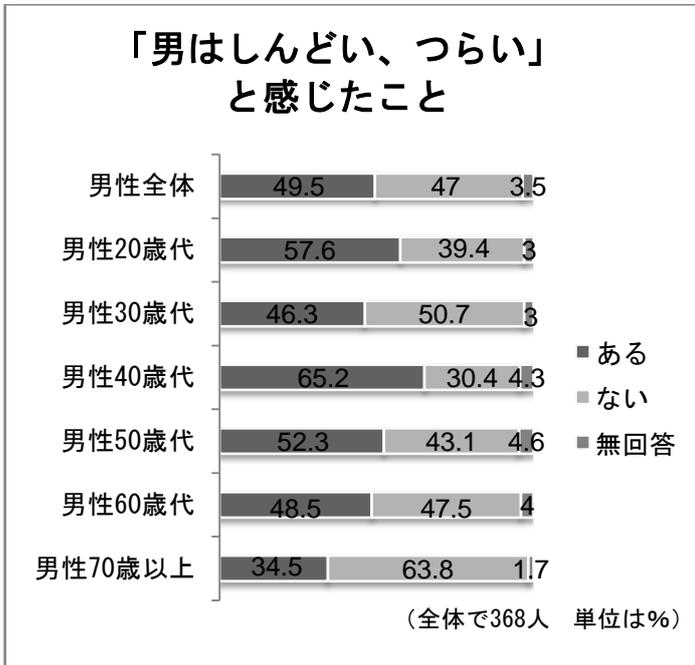
絵：きむらなおこ

### 「ねばならない」から「しなやか」へ

今年度ウィズせつつでは『職場とメンタルヘルス～脱「ねばならない」思考～』と『男から聞くオトコの心理学 家でゴロゴロしたくなるにはワケがある！？』という2本の男性講座を実施しました。これは、典型的・固定的性別役割分担意識をもつ男性が抱える心理的負担を知り、自らをふりかえり、周囲はどう接していくべきかを学ぶことを目的に企画されたものです。つまりは「男たち、もっとしなやかに生きようじゃないか」というメッセージの発信だったのです。

内閣府「男性にとっての男女共同参画」に関する意識調査報告書(平成24年)では、「他人に弱音を吐くことがある」男性は3割弱、「悩みを気軽に誰かに相談する」男性は2割弱、という結果がでています。そして7割強の男性が、「(結婚したら)家族のために、仕事は継続しなければいけない」「(結婚したら)家族を養い守るのは、自分の責任である」と考えています。固定的性別役割分担意識(=「ねばならない」思考)にとらわれ、しんどいことや困ったことがあっても自分一人で解決すべきと抱えこむ男たち。感情を表現することに慣れておらず、わかってほしいと思いつつもうまく共有できず、自己防衛ばかりにエネルギーを使ってしまう男たち。そんな男たちが、しなやかに生きるためのヒントをさがってみました。

摂津市が行った『男女平等に関する市民意識調査』より（平成 22 年）



## 男はしんどい、つらい？

摂津市が平成 22 年に行った男女平等に関する市民意識調査においても、約半数の男性が「男はしんどい、つらい」と感じているという結果がでています。「妻子を養うのは男の責任だと言われるから」「リーダーシップ(決断力)を求められるから」「常に強さを求められ、弱さを見せられないから」というのが、その理由の上位にあがっていました。

「男性特有のパターン」を見直し、しなやかさを手に入れるためには…。男性相談のカウンセラーでもある濱田智崇さんからのアドバイスです。

摂津市の意識調査の結果を見ると、働き盛りの 40 歳代に「男はしんどい、つらい」と感じたことのある人が最も多く、「妻子を養うのは男の責任だと言われるから」という理由がトップにきています。これには、私も 40 歳代の男として共感するところがあります。私の父も仕事人間でしたが、父が働き盛りの頃は、給与がだんだん上がって生活も豊かになり、頑張った分報われる時代だったのではないかと思います。残念ながら現在は、頑張っても、なかなか先行きが見えにくい時代であり、男性のつらさはさらに深刻になっているのかもしれない。

そんな時代だからこそ「自分のところは自分で守る」姿勢が必要になってきます。仕事上、あるいは社会から与えられるさまざまなプレッシャーを、頑張って成果を出すことによってはねのけようとして、しんどくてももっと頑張れと自分自身に鞭を入れ続ける。これが、従来の「男らしい」やり方でしたが、成果の見えにくい時代には、立ち行かなくなってしまう。

男性は自分の感情やこころの世界に対して、ともすれば無頓着になりがち傾向があります。自分の感情やこころの世界もしっかりと見てあげて、しんどいときには無理をしない、あるいは誰かに助けを求めることも考える、という姿勢が、こころの健康のためにも大切です。「〇〇でなければならない」「〇〇すべきである」と自分を追い込むことばは、「〇〇だったらいいな」「〇〇をめざしてみよう」という前向きなことばに、言い換えてみてはいかがでしょうか。



男女共同参画推進団体として活動する男性にインタビューしてみると「若い頃は仕事ばかりしていた。地域の活動や家のことなど何もできなかった。」というのが大方の反応でした。けれど今は、身近な人とのつながりを大切に、市民活動などを楽しんでいます。「ねばならない」から「しなやか」へ一歩踏み出すきっかけを見逃さなかったことが、今のみなさんの生き方につながっているのではないのでしょうか。

### 男の料理金曜会 65才から84才までの男性20名



会ができて約7年。メンバーの入れ替わりはあるが、ベテランが調理指導もできる程になっている。働いていた頃は、忙しくて家の事なんてできなかったけれど、今は家でも料理をする。ハイキングや模擬店での焼きそば販売も楽しい。

「夫が昼、家にいなかったら、妻は楽できる」それくらいの気持ちで参加してもらいたいねん。料理の腕上げようなんて思ってる人は、来たらあかんで（笑）。妻が出かけても「俺のメシは？」なんて言わんでもええようになるのが、まずは目標やな。

勤めてた頃はめちゃくちゃ働いた。35歳で会社の役員になったからね。家の事なんか何もしないし、家族で出かけることもほとんどなかった。66歳で退職したのは、時間を自由に使って好きなだけ写真がやれたかったから。写真との出会いは50歳頃で、会社の同僚が八尾にあった写真クラブへ連れて行ってくれたのがきっかけだった。八尾のクラブに10年くらいいて、その後、紹介で遊フォーククラブに入って10年ちょっとになるかな。八尾のクラブで出会った人たちとは、今でも交流があるよ。

今は、毎日楽しいし幸せ。昔は妻ともよくケンカしたけど、相手に文句を言う前に、時間があって気付いた方が家のこととかしたらいいんやと思うようになってケンカしなくなった。朝起きて犬の散歩して、犬と自分の朝食を準備して花の世話して、その頃妻が起きてくる。犬も、最初飼ったんは妻やで（笑）。何でも『してやってる』はアカン。金は貸せんけど、力なら貸すよ。

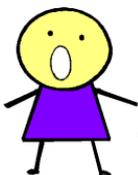
時間があって  
気づいたもんが  
やったらええんや



遊フォーククラブ代表  
原田伍男さん(70代)

家族:妻と犬(子ども2人は独立している)

我を通して  
ばかりは  
あかんやー



男の料理土曜会代表  
加藤秋光さん(70代)

家族:妻(子ども2人は独立している)

65歳で退職して、これから何をしようかと思ってた頃、男の料理教室に誘われて参加したのが始まりだった。その流れで土曜会ができて、いつの間にやら代表になってしまった。活動は楽しいし、メンバーみんな仲良しなんやで。忘年会の最後には、全員で肩組んで歌うのが恒例になってる。

近所では、夫婦ぐるみで付き合いのある家が何軒かある。引っ越してきて以来やから40年近くなるかな。最初は、おかあちゃん同士が仲良くなって、おとうちゃん達はくっついて行ったんや（笑）。仕事ばかりしてきたけど、今は人と付き合うことが楽しい。我を通してばかりではあかん。人に合わせることも大事やと思うよ。

「男の料理やってるのに家では料理しない、ってみんなに言うで」って妻に言われるから、先に自分で言うてんねん。「やってませんねん」って（笑）。

# 女性も男性も輝く社会をめざして

～多様な生き方、働き方、家族のかたち～

講演：渥美雅子さん

去る7月11日(土)の午後、コミュニティプラザ3階のコンベンションホールにおいて、男女共同参画セミナーを開催しました。7月初旬とは思えぬ猛暑の中、摂津市内外から約80名の参加がありました。今年度の講師は、弁護士の渥美雅子さん。千葉県の女性弁護士第1号であり、DV(配偶者や恋人など親密な関係における暴力)が取りざたされることのなかった時代から多数の相談を受けてこられた、文字通り女性弁護士の草分け的な存在です。

当日は、ご自身が弁護士事務所に入った当初経験したセクハラ・パワハラの話から、仕事を持ちながらの子育てのことや認知症の実母の介護のことなど、身近なエピソードから垣間見える女性問題を取り上げました。また、男女雇用機会均等法や育児介護休業法についても触れ、社会の中で起こっている矛盾を個人の問題としてすりかえるのではなく、社会全体で向き合い、解決していかなければならないと話されました。

「10年経つと景色が変わる。10年前にした失敗は10年後の成功につながる。人生何が幸か、何が不幸かわからない。何が失敗か何が成功か、わからない。」という渥美さんの力強い言葉は、人の生き方、働き方、家族のかたちが多様化し、女性や子ども、高齢者の貧困がクローズアップされる今の時代にあって、今後の男女共同参画社会を考えるひとつの指針になるのではないのでしょうか。



## 女性に対する暴力をなくそう～パープルリボンキャンペーン～

毎年11月12日～25日までの2週間は「女性に対する暴力をなくす運動」の期間であり、11月25日は女性に対する暴力撤廃国際デーです。ウィズせつつでは、女性に対する暴力をなくすための講座や児童、高齢者、障害者に対する暴力防止の啓発パネル展を行います。暴力をなくすために何ができるか、一緒に考えませんか。

虐待等防止啓発パネル展	11月9日(月)～15日(日)
パープルリボン&オレンジリボン キャンペーンパネル展	11月16日(月)～24日(火)
この頃ウチの子どうしたん?・・・ イマドキ思春期の恋愛事情	10月30日(金)
ココロをつなぐハンドメイドの会	11月20日～平成28年1月22日 いずれも金曜日
女性のための護身術「インパクト」体験講座	11月28日(土)

### 摂津市立男女共同参画センター ウィズせつつは・・・

性別に関わらず、家庭、学校、職場、地域などで、一人ひとりが個人として尊重され、対等な関係を築き、共に責任を担う男女共同参画社会づくりを推進するための拠点施設です。

性別による固定的な意識を見直し、女性の自立と社会参画を推進します。また、市民の活動やネットワークづくりを応援します。



「ウィズ通信」は、年に3回、5月・9月・1月に発行します。

編集・発行

### 摂津市立男女共同参画センター ウィズせつつ

〒566-0021 摂津市南千里丘5-35 摂津市立コミュニティプラザ1階

TEL: 06-4860-7112 FAX: 06-4860-7113

ホームページ: <http://with-settsu.jp> e-mail: danjyo@with-settsu.jp

●開館時間：月・木・金・土・日曜日 午前9時30分～午後5時  
火曜日のみ 午前9時30分～午後9時

●休館日：水曜日・祝日・年末年始

2015年9月発行