

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などいろいろの所に相談でき、サポート機関もありますので、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、気分の変化、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。

女性が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す。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」はお互いに境界を持つ)

日本語は、「アイ(我)」とか「ユー(You)」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、あまいになりがちな言語です。たとえば「私(我)」はこっちの方がいいと思つよ。で、あなた(You)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い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つていけるよう、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。

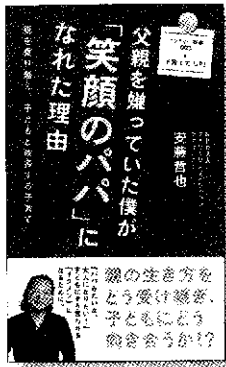
【図2】自分の状態を振り返るセルフチェックシート
観察者のつもりで、ここ1カ月くらいの自分を振り返ってみよう

●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、と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、こころ系、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：)



『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。

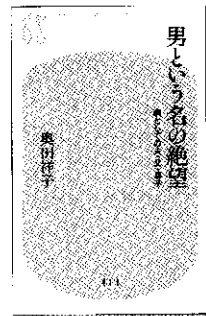
多くの人が「親のようにほなりたくない」と感じているけれど、年を経るごとに似てしまう「遺伝子の妙」。筆者は、それをうまくパソコンに例えている。

「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思うと、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。



『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、手に取って見た。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。

- ◆ 『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』
森田汐生 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。