

平成24年度「知る・学ぶ・伝える equality 連続講座『自分を好きになることから始めよう!』」事業報告

目的（概要）

男女共同参画の根幹である equality（平等＝全ての人々が等しく尊重されること）の実現を目指し、「多様な個性の尊重」についての様々な話題を連続講座の中で提供する。初めて知ったこと（“知る equality”）、関連する問題や背景などについて学んだこと（“学ぶ equality”）、一人ひとりが大切にされる社会を作るために毎日の生活の中で自分が出来ること（“伝える equality”）を参加者に持ち帰って頂くことを目的とする。

実施担当

主催：奈良女子大学 男女共同参画推進機構（機構長：富崎松代）

協力：女性研究者共助支援事業本部（託児サービスの実施）

後援：奈良県、奈良県教育委員会、奈良市、奈良市教育委員会

活動内容

本学は、基本理念の第一に「男女共同参画社会をリードする人材の育成—女性の能力発現をはかり情報発信する大学へ—」と定め、平成17年に奈良女子大学男女共同参画推進室を設置した。そして基本理念と男女共同参画社会の実現に向け、国が定める基本計画等に基づき、教育・研究・運営等のあらゆる場面で環境整備を進めてきた。第2期中期目標・中期計画（平成22年4月～平成28年3月）には、学内外における男女共同参画の推進が定められ、この目標・計画の達成に向けた取り組みの一環として、平成22年度に本事業を開始した。

初年度は、ビデオ教材を用いて、日本国憲法に「男女平等」が書かれた経緯を知ることから始め、家庭における性別役割分業やアジア、ヨーロッパ、アメリカの女性を取り巻く環境について学んだ。更に、ベトナム・韓国・中国からの留学生による「尊敬する祖国の女性」についての講演を通して、「幸せ」のあり方について参加者に考えて頂いた。そして昨年度は、「幸せに生きるためのヒント」と題した参加型の5回連続講座を開催し、人権関連分野で活躍する講師や留学生に、ありのままの自分を好きになり心を元気にするための“秘訣”や、お金やモノからは得られない“本当の豊かさ”について、多様な視点から楽しく語って頂いた。参加者一人ひとりが、自分の生活を心豊かで幸せなものにするために出来ること、社会のあらゆる場面に存在する偏見・差別をなくし、安心して平和な気持ちで生きられる環境をつくるために出来ることを講座の中から見つけ、身近な人々と分かち合い、自分の生活の中で実践して頂くことを目指した。

昨年度の5回連続講座の2回目の講座「自分を好きになることから始めよう!」の申込者数（105名）は特に多く、これらの人々の性別・年齢層も多様であったことから、自尊感情の育成は多くの人々の切実な課題であると感じた。この講座のアンコールを求める声も非常に高かった。自尊感情は、（短所も含めた）ありのままの自分を肯定的に受け止め、自分らしさを好きになり、身近な人間関係の中で自分を価値あるものとして感じることである。健康な自尊感情は、（自己中心感情とは違い）「私が好き」「私OK」（自己受容）か

ら「あなたが好き」「あなたOK」（他者受容）へと広がっていく。自尊感情が更に高くなると、自分を取り巻く色々な人々、ひいては（自分とは直接関係のない）世界中の人々を大切に思える気持ちへと繋がっていく。自尊感情は、全ての人の個性と人権を尊重し平和を愛する心の基盤であり、私たちが生きていく上で最も大切な感情のひとつである。そのため今年度は、多様な個性の尊重と equality（全ての人が等しく大切にされること）の実現を願い、「自分を好きになること」（自尊感情の育成）をテーマとした4回連続講座を開催した。

以下、各講座の内容を紹介する。

第1回 8月18日（土）13：00～15：00 『つながりのちから』

講師：金 香百合さん（ホリスティック教育実践研究所 所長）

申込み者数：95名 参加者数：80名 託児利用者数（お子様の数）：15名

講師の金さんは、在日韓国人で難聴。浮気とギャンブルが絶えなかった父親が家出をしたために、経済的に貧しい母子家庭で育った。強い劣等感を持ち、誰も信じられない自分が大嫌いだった。しかし、大学卒業後に就職したYWCA（The Young Women's Christian Association of Japan）の先輩職員やボーイフレンドが、ありのままの金さんを優しく丸ごと受け入れ、諦めずに根気強く関わり続けてくれたことで、金さんの心の中にあつた“氷”は少しずつ溶けていった。「子どもは皆宝物」と言い、金さんの父親と他の女性との間に生まれた子どもも全員引き取り、愛情豊かに育てた“神様か仏様”のような金さんの母親も、金さんがありのままの自分を受け入れるのを助けた。自分のことが好きになったら生きやすくなり、人生が面白くなった。

人間は誰でも、生まれつき素晴らしい力を持っている。それを引き出して、発揮出来る状態にすることを「エンパワメント」という。自尊感情は、自分のことが好きで、他人のことも受け入れる気持ちであり、からだの栄養（食べる、寝る、動く）とこころの栄養（周囲の人々との温かい関わり一例えば、安心する、大切にされる、関心を持たれる、褒められる、信じてもらう、感謝される、あるがままを受容してもらう、笑顔でいる等）によって生み出される。経済至上主義社会の中で生きている私達の多くは、「早く、きちんと、たくさん（大量生産・消費）、周囲と同じように、効率よく、失敗しないで」というメッセージにとらわれ、振り回されている。モノ、お金、便利さが重視され、家庭、地域、学校、職場等がバラバラな状態になっている。からだとこころの栄養不足は、自分や他人への肉体的・言語的・精神的・性的・経済的暴力を引き起こす。

対話力は、私達が他人とつながる力を育むために重要である。参加者はペアになり、こころの栄養を循環させる対話のし方を練習した。話し手は心を開いて自分を語り、聴き手は笑顔で黙って傾きながら、相手の話をひたすら聴いた。最後に、おみやげ用の葉にプリントされた金さんから参加者への言葉のプレゼント（①自分の♥良さ♥に気づこう、②つながり♥つりあい♥つつみこみ、③バラバラからホリスティックな世界へ）が紹介された。きさくで明るく、愛情溢れる金さんの笑顔と、終始和やかな会場の雰囲気印象的だった。

アンケート結果より(一部紹介)：「経済至上主義の価値観にとらわれてしまっている自分に気づきました。今日学んだことを子ども達に伝えたいです。」「笑顔で過ごせる日を多くします。」「この講座に出会えたことを運命と感じます。生きづらい時代、自分らしく生きてみたいです。」「すんなりと心が軽くなりました。」「自分のことが嫌いで自信がなく、そんな自分が嫌でしたが、自分次第で自分を好きになれるのですね。」「自分と向き合い、自分を大切に、自分を取りまく全てに感謝していきたいです。」「希望の光が目の前に広がりました。託児付きのステキな講座、本当に有難かったです。」



第2回 9月22日(土) 13:00~15:00 『凹んだ心を元気にするヒント』

講師：佐々木 妙月さん(情報の輪サービス(株) 代表)

申込み者数：97名 参加者数：66名 託児利用者数(お子様の数)：12名

講師は、「求職活動50回ことごとく落ちる」体験を活かして会社を設立した佐々木妙月さん。「誰からも好かれなければいけない」と思っていた佐々木さんが、自然体で生きられるようになった理由と、山あり谷ありの人生から学んだ夢の描き方と実現のし方を語った。

凹んだ心を元気にするために必要な“支え合い、励まし合い、理解し合える関係”をつくるために、自己受容と他者受容は不可欠である。参加者は、4種類の人間関係(私OK—あなたOK、私OK—あなたNOT OK、私NOT OK—あなたOK、私NOT OK—あなたNOT OK)から連想出来る言葉を挙げ、それぞれの関係の性質について考えた。そして自分の長所を出来るだけ沢山書き出し、ペアになった相手に(頑固⇒信念が強い、気が短い⇒反応が早い、というように)自分の短所を長所に書き換えてもらった。短所と長所はコインの裏表であるため、短所を消そうとするとその裏側にある長所まで消えてしまう。佐々木さんは、短所を長所として活かすことにエネルギーを使い、世界にたった一人しかいない自分をまるごと受け入れて好きになり、失敗も欠点もさらけ出して、まずは自分がラクになることを参加者に勧めた。更に、褒められたら素直に受け取り、相手の良いところも口に出してみようと呼びかけ、辛いことや苦しいことは一人で抱えこまずに、周囲の人々の力を借りて乗り越えることの大切さを述べた。

心を元気にするヒントとして、「出来事」(A=Affairs) 自体ではなく「出来事の解釈」(B=Beliefs) がその後の行動や感情(C=Consequences) を決定することも、アルバート・エリス博士のABC理論を用いて紹介された。思い通りにならない事や人に対して、「～であるべき」「～すべき」と解釈しようとする、パニックに陥ったり、怒りを抑えきれなかったり、過剰に落ち込むことになる。そのため、目標や夢を実現するためには、自分の思い込みを見直し、マイナスだと思える出来事も“チャンス”と捉え、目標や夢が実現し

た時のイメージを言語化し、それを周囲の人々に伝えながら行動すると良い。参加者は、会場を歩き回って他者と挨拶を交わし、ペアを組んで夢を語り合った。おみやげ用の葉にプリントされた佐々木さんからの言葉のプレゼントは、①笑う、ほめる、抱きしめる、②おまじないです。超ラッキーなわたし♪超ラッキーなわたし♪超ラッキーなわたし♪と3回唱えてみてね。参加者は、会場全体を優しく温かく包み込む佐々木さんのスケールの大きさに魅了され、“ありのままの自分”と向き合うことの心地良さを体感された様子だった。

アンケート結果より(一部紹介)：「自分が好きでないと相手を思いやって良い関係を築くことは出来ない、ということに驚きました。」「とても晴れやかな気分になれ、元気が出ました。」「佐々木さんのパワーと人間に対する大きな愛をいっぱい吸収させてもらいました。」「もっと自分を認め、許し、責めずに毎日生きていきたいと思いました。」「自分の生き方について深く考えるヒントを頂きました。」「心のビタミンを頂きました。試練はチャンスでもあるんですね。」「凹んだ折、何をどのように考えたら自分自身救われ、楽になれるかをご教示頂き感謝です。」「佐々木さんは温かい眼差しで話して下さるので、ありのままの私でも大丈夫な気がしてきます。」



第3回 10月20日(土) 13:00~15:00 『自分を信じて生きる—インディアンの方法』
講師：松木 正さん(マザーアース・エデュケーション 代表)
申込み者数：97名 参加者数：56名 託児利用者数(お子様の数)：10名

講師の松木正さんは、アメリカ先住民ラコタ族の儀式・伝統の継承を許された、数少ない日本人の一人である。インディアンの生きる姿を「生命の木」に喩え、その“根っこ”の部分にあたる「自己肯定感」の大切さを語った。自己肯定感は、「自分の存在はOK」「自分はあるがままでいい」という安心感であり、必要な時に周囲に助けを求めて甘え、自分の気持ちに寄り添ってもらい、自分の存在(being)が大切にされる経験を積むことで育まれる。自己肯定感がない人は、木の幹や枝葉の部分である自分の言動や反応(doing)を周囲の人々の期待に合わせることで、自分を受け入れてもらおうと必死になる。根(自己肯定感)の無い木は立てないが、根がしっかりと張っていれば、挫折しても自分の存在は脅かされず、何度でもやり直すことが出来る。

(親子や友人の)1対1の近くで緊迫した関係は、絆は強いが、「コントロールしやすい・されやすい」関係でもある。支配され、相手の価値観に合わせていると、自分の人生の物語の“主人公”として主体的に生きることが出来ない。反対に、ゆるやかな弛み(自由)のある関係には深い絆が存在し、相手を信頼して自

分の気持ちを伝え、自分の意思で行動出来る。相手の信念や思い込みの中に取り込まれず、自分を主体に出来ることが自信に繋がる。周囲の人々に自分の能力を認められることで持てる自信（“有能感”）だけでなく、自己肯定感から生じる“根拠のない自信”を持つことが、生きていく上で重要だ。松木さんは、出産時に赤ちゃんが負う心的外傷（バーストラウマ）、母親との分離不安、子どもの愛着行動、ペルソナ（自己の外的側面）等についても紹介し、私達の不安感・安心感が形成されるプロセスを分かりやすく説明した。

ラコタ族の儀式では、自分と関係する人々のために祈り、自分のために誰かが祈ってくれる。“繋がり”を体感する場だ。あるがままの自分の心の声を言葉にして祈り、お互いがかげがえのない存在であることを実感し、自分自身を大切にすることを引き出し合う。あなたの存在は素晴らしい、あなたはそのままが良い、あなたがいてくれて嬉しい、あなたが生まれてきたことには意味がある等のメッセージを発信し、自己肯定感を育める仕組みが儀式に備わっている。

おみやげ用の葉にプリントされた松木さんから参加者への言葉のプレゼントは、①じぶんを生きる、②じぶんの物語の主人公は私、③強い絆の中ではなく、深い絆の中で生き、ものかたる。自然体でダイナミックな松木さんのお話は、臨場感溢れるもので、参加者は真剣に聴き入っていた。

アンケート結果より（一部紹介）：「まるで私をモデルに講座を進めておられるのかと思うほど、身につまされる内容でした。」「何十年と身に付けてきた鎧が、溶けていくようでした。」「とても感動的なお話で、沢山のパワーをもらいました。」「寄り添って聴いてもらうことで傷が癒える、という話に深く納得しました。」「とても心の奥に入った感じでした。」「自己肯定感、甘えることが大切だと改めて感じました。」「（ロープやボールを使った）デモンストレーションも入れ、よく噛み砕いて分かりやすく、楽しく講演して頂き、自分と対話をする“間”もあり、複雑な人間関係や心理的葛藤を整理出来ました。」「松木さんの素敵な生き方に、温かいものを感じました。」



第4回 11月16日（金）13：00～15：00 『シンプルライフとらく～な人間関係』

講師：宮本 由起代さん（心のサポートステーション 代表理事）

申込み者数：97名 参加者数：54名 託児利用者数（お子様の数）：1名

講師は、性役割意識にとらわれず、「私は私、あなたはあなた、みんなちがって、みんないい！」社会を目指す宮本由起代さん。人に惑わされない、らく～な人間関係を築くために重要な“境界線”の引き方を紹介した。境界は、自分の時間・エネルギー・プライバシーがどれだけ必要かを考えて「これが私」と決めるこ

とであり、私たちの尊厳に関わる。境界線の引き方は、相手や状況によって変化し、境界が壊れるとトラブルが多発する。自分も相手も大切にするために、お互いの境界を尊重して侵入せず、自分も相手も妥協出来る接点を見つけることが求められる。更に、自分の境界が侵された時には、“心身のシグナル”に気付き、感情を手がかりにしながら「自分にとって何が嫌か・問題か」を具体化し、関係のパターンを変えるために、境界線を引き直す必要がある。

感情をため込むと、自分でも知らないうちに攻撃的になってしまう。そのため、自分の本当の感情や欲求に気付き、それを言葉にして、“あなた”、“皆”、“彼女・彼”、“女・男”、“お母さん・お父さん”等ではなく）“私”を主語にした「私メッセージ」で相手に率直に伝えると良い。はっきりと自分の思いを伝えることで壊れてしまう関係は、いずれにしても壊れる関係だと言える。相手には相手の思いがあり、“分かってもらえること・分かり合えること”と“思いがかなうこと（相手がどのように行動するか）”は必ずしも一致しないため、「熱意を込めてきちんと話せば、分かってもらえるはずだ」、「私の言うことが分かったら、私の言う通りにしてくれるはずだ」、「私の思いが通じないのは、私の言い方が悪かったから、相手が冷たい人だから、私がダメな人間だからだ」等と常に解釈することは、“コミュニケーションの落とし穴”である。そして、自分の感情・行動には責任を持たなければいけないが、相手の感情・行動に対して責任を取ろうとする必要はない。

参加者は、3～4人のグループに分かれ、境界線に関する問題の事例（「わあー、どうしよう・・・」）を検討し、自分も相手も大切にコミュニケーションの取り方を考えた。固定観念から解放されると自分自身を自由に表現出来るようになり、人との違いで不安にならずに、相手を受け入れやすくなる。楽に生きられることは、人間関係に好影響を及ぼす。おみやげ用の葉にプリントされた宮本さんから参加者への言葉のプレゼントは、①心をゆるめよう、②判断基準は好きか嫌いかでいいよ、③失敗してもいいよ、④頑張りすぎない、めげない、諦めない。大変親しみやすい、洞察力溢れる宮本さんのお話で、参加者は、頷きながら熱心に耳を傾けていた。

アンケート結果より（一部紹介）：「らく～な人間関係を築くには、“自分”をしっかり持つことが必要なのですね。」「気持ちが楽になりました。」「感情の大切さに気づきました。」「とても参考になり、明日からの生活が楽しみです。実行出来ただけハッピーになれそう！」「自由に生きてきた私にフタをして我慢し、ママ友、近所の方、夫の家族との付き合いに振り回されていました。自分らしい、自分の好きな“私”になりたい！学んだことを心がけます。」「一つひとつの言葉に深く納得しました。」「意見交換が面白かったです。」「思ったことをもっと言えるようになりたいです。」



成果と見通し

広報と受講・託児サービスの申込の受付について

4回連続講座全体と各講座のチラシとポスターを作成し、奈良県、大阪府、京都府の公民館、図書館、市町村役場、社会福祉協議会、人権文化・男女共同参画・子育て・就職支援関連機関、保健センター、カウンセリング・クリニック、マスコミ、YWCA、NPO・ボランティア団体等約500カ所に郵送した。奈良県、奈良県教育委員会、奈良市、奈良市教育委員会の後援名義を頂き、奈良しみんだよりに講座案内を掲載して頂いた。本学と奈良ボランティアネットのHP、本学のメールマガジン、けいはんなメーリングリスト、奈良リビング、毎日新聞、産経新聞、読売新聞、Yomiっこ、奈良ぱーふる、はっぴーママでも講座を紹介して頂いた。更に、本学構内と附属幼稚園でもポスターの掲示とチラシの設置・配布を依頼した。

会場のスペースと椅子の数が限られていたため、各講座97名しか受け付けることが出来なかった。全講座にまとめて申し込まれた方は大変多く、2回目(9/22)以降の講座への申し込み受け付けは9月中旬に締切った。その結果、2～4回目の講座については、それぞれ20名以上の方の申し込みをお断りした。無料託児サービスを希望された方の数も定員を大幅に上回り、講座会場と同じ建物内にもう一部屋確保し、同時に2部屋で託児を実施出来るようにした。しかし、申し込みから実際の講座開催日までの期間が長くなるにしたがい、実際の講座出席率・託児サービスの利用率は大きく低下した。受講と託児の受付方法やタイミングについて、検討・改善する必要がある。



講座の運営について

事業名の「知る・学ぶ・伝える equality」の「伝える equality」(講座で学んだことを持ち帰り、周囲の人々に伝えること)を参加者に実施して頂くために、前年度同様、葉と「やってみようと思うことカード」を取り入れた。講師から参加者への言葉のプレゼントをプリントした葉を準備・配布し、その言葉に込められている想いを講座の中で講師に語って頂いた。更に、自分の生活に取り入れてみようと思うことをカードに記入して、そのカードを携帯し、講座で得たこと・決心をしたことを日常生活の中で思い出し実践して下さいよう参加者をお願いした。この葉とカードは、おみやげ・記念品としても喜ばれた。講座開始前と終了後のBGMとお菓子も好評で、楽しく和やかな雰囲気づくりに繋がったと思う。



連続講座全体の評価について

連続講座全体に対しては、「毎回充実した内容で、おかげで我が家は平和になりました。(物事の)見方を変えるだけで、かなり変わるものですね。」「どの講座も大変分かりやすく、内容の濃いものでした。」「このような講座は何度受けても新たな気づきがあるので、定期的に受講したいです。」「楽しく役立つ内容のお話ばかりでした。」「無料で受講出来て有難く、毎回楽しみにしていました。」「参加型講座の中で仲間が出来て嬉しかったです。」「随分自分を受け入れて好きになりました。」等のコメントが多く寄せられた。更に「講座が自分の生き方や人間関係を見つめ直す良いきっかけとなりました。」「講座で学んだことを日常生活の中で実践していきたいです。」「家族や友人にも学んだことを伝えていきたいです。」という感想も非常に多かったことから、人間の多様性について学び、ありのままの自分自身を受け入れて好きになり、自分も他人も大切にする人間関係を築くために自分ができることを持ち帰って頂く、という連続講座の目的は概ね達成出来たと思う。

素晴らしい講座をして下さった講師の皆様、熱心に足を運んで下さった参加者の皆様、そして講座の企画・広報・運営にお力添え下さった学内外の全ての方々には心から感謝し、深くお礼を申し上げたい。「知る・学ぶ・伝える equality」事業を推進するために、(人材を含めた)大学の資源の活かし方、連続講座以外の事業の実施方法、学内外の組織との協力関係の築き方等について更に検討を重ね、工夫をしていく必要がある。全ての人が等しく尊重され大切にされることを願い、地域住民の方々のニーズに合った形で、平和の実現に向けた活動を力強く展開していきたい。