平成 25 年度 「知る・学ぶ・伝える equality 連続講座 『心を元気にするヒント』」事業報告

目的（概要）

男女共同参画の根幹である equality（平等＝全ての人が等しく大切にされること）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
　　女性研究者共助支援事業本部 ＆ 男女共同参画推進本部
後援：奈良県、奈良県教育委員会、奈良市、奈良市教育委員会、奈良新聞社、
　　奈良人権・部落解放研究所、奈良ビジターズビューロー

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。

この事業は、男女共同参画の根幹である「多様な個性の尊重」と「人間の平等（equality）」を身近な問題として学ぶことを目的とし、男女共同参画を含む人権に関わる様々な話題を講座等を通して提供する。初年度（平成２２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、家庭での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。

平成２３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、自身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、自身の生活の中で実践して頂くことを目指した。５回連続講座の中の「自分を好きになるこ

とから始めよう！」の講座への申込者数（１０５名）は大変多く、アンコールを求める声も非常に高かったことから、自尊感情の育成は特に多くの人々の切実な課題であると感じた。

そこで昨年度（平成２４年度）は、「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。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。そのため自尊感情の育成は、「多様な個性の尊重」と「人間の平等（equality）」、そして平和の実現のために不可欠である。講座の中で、からだとこころの栄養、対話力、自己・他者受容、出来事の解釈が感情・行動にもたらす影響、自己肯定感に関連する要因、対人関係の境界線等について学んだ。参加者数は年々増加し、昨年度の参加者数は延べ２５６名（４講座合計）だった。このような講座の開催を求める方々がいかに多いかを示している。

今年度（平成２５年度）は「心を元気にすること」をテーマに、①寂しさ・悲しみ、②不安・恐れ、③怒りの感情の受け止め方・対処の仕方に関する３回連続講座を開催した。自分や他者の本当の感情を軽視又は拒絶し、社会の「こうあるべき」や「こうしなくてはならない」に合わせていくと、多くの場合、心の中に歪が生じる。反対に、自分と他者の感情を大切に受けとめて、それらと適切に向き合える・付き合えることは、ありのままの自分と他者を受け容れて、個性を尊重する姿勢に繋がる。感情が伝えようとするメッセージにしっかりと耳を傾け、「どのように生きたいか」「どのようにすれば納得できるか」を主体的に考え行動する力は、一人ひとりが大切にされる環境づくりに不可欠である。

以下、各講座の内容を紹介する。

第１回　８月１０日（土）１４：００～１６：００　（本学Ｓ棟２３５教室で開催）
『自分をあたたか～く見つめる　寂しさ・悲しみの癒し方』
講師：金　香百合さん（ホリスティック教育実践研究所　所長）
申込者数：２５２名　参加者数：１９８名　託児利用者数（お子様の数）：８名

この講座は、講師の金さんのお母様の話から始まった。強い放浪癖・恋愛癖を持つ金さんのお父様が１０年以上家を出ていたため、金さんは“ほとんど母子家庭”状態の中で育った。金さんのお母様の「子どもたちに食べさせてやりたい、学校に行かせてやりたい」と願う気持ちは“力”となり、苦手だった裁縫で生計を立て、裁縫は「天職」とまで称されるようになった。お母様は子どもは皆宝物だと思い、自分が産んだ子にも、夫の浮気相手が産んだ子にも平等に惜しみない愛情をかけた。そして、ある日突然家に戻ってきた夫も受け入れ、彼の最期を手厚く看取った。お母様は、感謝の気持ちはいっぱいあるが、自分が人にしてあげたことはすぐに忘れて感謝を求めない。「自分は苦労したとは感じていない」、「自分の子も人の子も育てさせてもらって幸せだった」、「お返ししてもらおうと思って育てたわけではない」と言う彼女の生き方から、人間や物事をあたたかく見つめる術について学べることは多い。自己紹介の中で金さんは、東日本大震災の被災地での“心のケア”支援活動や、週末里親のボランティア活動等についても語った。

生きていく中で私達は、大切な人、慣れ親しんだ環境、仕事、健康、自信等の様々な喪失を体験する。誰の人生にも必ず“山と谷”がある。気分が落ち込むと「自分は無知で無力で魅力がない」等と感じてしまうが、それは思い込みであり、事実ではない。喪失体験には、否認、怒り、罪悪感、抑うつ、孤独感、あきらめなどの様々な感情が伴うが、私達は皆それを乗り越えるための素晴らしい力を生まれつき内在している。からだの栄養（食べる、寝る、動く）だけでなく、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）も、喪失からの回復に重要である。自分を支えてくれる人に対して“心の扉”を開いて胸の内を明かし、「私はひとりぼっちではない」と感じることが出来れば、気持ちは少しずつ楽になる。良い聴き手に話すことで、自分のつらさを“手放す”ことが出来る。自分の心に寄り添ってくれる人を見つけて話せることは、（“弱さ”ではなく）“強さ”である。こころの栄養はくれる人からどんどんもらい、くれない人を追いかけることは、自身を傷つけるため、やめた方が良い。参加者は、席替えして知らない人とペアになり、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頷きながら、相手の話をひたすら聴いた。愛は、使えば使うほど泉のように湧いてくるが、使わないと（井戸のように）枯れてくる。話を聴いたり、聴いてもらったり、支えたり、支えてもらったり・・・という“愛の循環”が大切だ。良い聴き手が周囲にいない場合には、いのちの電話相談や自殺予防センター等の心理相談サービスの利用をお勧めする。

最後に、幸せに元気に生きるための具体的な方法（一日に一回は家の外に出る、人との繋がり・関わりを大切にする、趣味をいくつか持つ、新しいことにチャレンジする、相談する、笑う、運動する、世のため・人のためになることを心がける）が紹介された。おみやげ用の（名刺サイズの）カード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は、①自分を愛することから始めよう！ ②あなたはひとりじゃない！この宇宙のすべてとつながっているんだ！③がんばらない！ということにがんばってみる、④笑ってみよう！こころの氷がとけるから、⑤低空飛行が必要なときもあるさ！ここがふんばりどき。金さんの優しく愛情溢れる笑顔と親しみやすい語り口に参加者は魅了され、会場の雰囲気は、終始明るくあたたかかった。

アンケート結果より（一部紹介）：「本当に心癒される時間でした。」「深く心に沁みる・響く内容で、涙がたくさん出ました。」「ユーモアが心を和ませ、話の内容をどんどん吸収できました。」「苦しいことも必ず何かの役に立つと思わせて頂き、目からウロコです。」「大変感動しました。金さんのお話、まるで宝物でした。」「心の中がほっこりとあたたかくなりました。縮んでいた心が緩やかに広がりました。」「自分には自分を癒し回復する力があると学べました。つらいことを乗り越えていける自信を持ちました。」「自分をあたたかく見つめる方法を紹介してもらい、すごく心が楽になりました。」「人見知りなのですが、演習で隣の方とお話する時に自然に言葉が出てきて驚きました。」

第２回　８月３１日（土）１４：００～１６：００　（本学Ｓ棟２３５教室で開催）
『気持ちをらく～に解放！不安・恐れを笑顔に変える処方箋』
講師：三浦　伸也さん（特定非営利活動法人　ほがらか絵本畑　理事長）
申込者数：２７５名　　参加者数：１９７名　　託児利用者数（お子様の数）：１２名

講師の三浦さんは、絵本を読んで人を元気にする「ブックドクター」という職業の創設者。少林寺拳法の指導員やベンチャー企業のビジネスマンを経て、友人に勧められて絵本に関心を持った。自分の４人の子どもや公園にいる他の多くの子ども達に絵本を読み聞かせ、子ども達が、言葉では表現できないことを豊かに感じ取り、自由奔放に反応する姿に魅了された。子ども達との特別な一体感を味わい、絵本の世界には宝物が眠っていると直観した。物語の世界で安心して遊べる想像力は、未知のものを思い描く力で、夢や希望を育む。そのような想像力を持つ子を一人でも多く増やし、日本中を笑顔で包もう！とこれまでに１０万人の子ども達に絵本を読み聞かせてきた。

本来子ども達は、バックグラウンドに“大きな存在”（親等）があるため、人や物事をまっすぐに信じる力を持っている。しかし、親に十分見守ってもらえず、親との関係に安心感を持てない「寂しい子」が近年爆発的に増えている。子ども達の寂しさは、落ち着き・集中力のなさ、過剰なアピール、大人への緊張感のなさ、しらけていることなどに顕著に表れている。「寂しい子」は、お話の世界で安心して遊べない。想像力が弱く先のことを考えられないため、目の前のことに反応せざるを得ない。快いことよりも、不快なことは意識に上り反応しやすいため、愚痴が多くなる。三浦さんは、親が１、２歳児を誰もいない家に長期間放置した事件や池田小学校無差別殺傷事件についても語り、私達大人が“ちゃんと”生きて、子ども達の笑顔を守っていく必要性を訴えた。

東日本大震災の被災地である岩手県陸前高田市の保育園では、震災で多くを失い辛い経験をした保育士達が一丸となり、本気で子ども達を守っている。そのため子ども達はとても落ち着いている。そこには私達が日常生活で見失っている「人の営みの原点」がある。三浦さんは、被災地での読み聞かせ活動と、まちの“生きる希望”そのものである子ども達の笑顔の映像を紹介した。

三浦さんから参加者への言葉のプレゼントは、「天を仰ぎ耳を澄ませば聴こえてくるよ、だいじょうぶ　だいじょうぶ」。「不安・恐れを笑顔に変える処方箋」は、自分を守ってくれている大きな存在を信じ、自分の欲を捨て、他の人のために生きる（自分の力を使う）こと。魂が揺さぶられる経験をすると、私達の無意識の中で眠っている良心が顔を出す。その良心との出会いが安心感をもたらす。三浦さんのユーモアと深く素朴であたたかい語り口に参加者は引き込まれ、会場には終始一体感があった。講演の前半は笑い声が溢れ、後半はハンカチで涙をぬぐっている方が多かった。

アンケート結果より（一部紹介）：「不安・恐怖を取り除く方法が一発で分かった気がします。」「何があっても大丈夫という気がしてきました。」「私の悩みが小さいと感じ、気持ちが大きくなりました。」「生きる上で大事なことに気付かせてもらいました。」「涙あり、笑いあり、心洗われる時間でした。」「考えさせられ、心が動くお話の連続でした。」「どんどん話に吸い込まれ、感動の一言に尽きます。」「人のために生きることを教えて頂き、子ども達の笑顔を守りたい。」「心をいっぱい揺さぶられました。」「笑顔で元気に頑張るエネルギーを頂きました。」「人に安心感を与えられるようになりたいです。」「温かく大きなものを感じ、しんちゃん（講師）の人間性に惹かれました。」

第３回　９月２０日（金）１４:００～１６：００　（本学Ｓ棟２３５教室で開催）
『 “イライラ”“ムカッ”とうま～くおつきあい　怒りのメカニズムと対処法』
講師：宮本　由起代さん（特定非営利活動法人　心のサポートステーション　代表理事）
申込者数：２８６名　　参加者数：１７５名　　託児利用者数（お子様の数）：　６　名

怒りは、身体や心に危険を感じた時に湧く自然な感情である。私達は、自分が脅かされる（例えば、拘束される、規則を押し付けられる、禁止される、愛してもらえない、存在を無視される、権利を奪われる、正当に評価されない、騙される）と自分がその状況に対応する力があるのかどうかを（無意識のうちに）判断する。そして、経験・能力不足等で自分はその状況に対処出来ない、と感じた時に恐怖感を持つ。そのような場合、正直に「怖い」と言うのは、自分に対して“誠実”である。逆に、相手に対して怒り爆発・攻撃したり、自分に怒りを向けて自己嫌悪、無力感、鬱状態に陥いるのは、自分に対して“不誠実”であると言える。つまり、人や状況が自分を怒らせているのではなく、自分の物事の受けとめ方（感じ方や考え方）が自分自身を怒らせている、と解釈することが出来る。

講師の宮本さんは、怒りのコントロールに役立つ考え方として、カウンセリングのABC理論を紹介した。感情は、出来事（Activating event）そのものによって起こるのではなく、出来事の捉え方＝信念・固定観念（Beliefs）によって生み出される結果（Consequence）である。参加者は、「考え方とアサーション」のワークシートを使い、自分が取り込んでしまっている考え方の癖や思い込み（例えば「自分がすることは、誰からも認められなければならない」、「どんな仕事でも、やるからには完全にやらなくてはならない」、「人が失敗したり、愚かなことをした時、頭にくるのは当然だ」、「危険が起こりそうな時、心配すれば、それを避けたり被害を軽くしたり出来る」等）について振り返り、感想を隣の人と分かち合った。「私は間違っていない、悪いのは相手だ」と考えれば攻撃的になり、「私はダメな人間だ、相手の方が正しい」と解釈すれば受け身的になる。「私は私、相手は相手、違っていても OK」と捉えることが出来れば、落ち着いて自己表現することが出来る。

更に、怒りの背後に本音とともに隠れた感情（例えば、寂しさ、悲しさ、不安等）や欲求（例えば、認めてほしい、愛されたい、理解されたい等）に気付くことも、怒りをコントロールするために大切である。「家族のことなんかどうでもいいんでしょ、あなたは！いつも自分のことばかりね！」、「お前の言うことは、俺が許しても世間が許さんぞ」、「こんな企画は受け取れないわ。やり直してちょうだい！」、「何度同じことをすれば気が済むのだ！やる気があるのか」等の怒りの表現の背後にある本音と隠れた感情・欲求について、参加者は隣の人と一緒に検討・考察した。

怒りには様々なレベルがある。弱いレベルの怒りは、「落ち着かない、気がのらない、好きでない、同意できない、したくない、いやだ」等、そして強いレベルの怒りは、「頭にくる、憤慨する、怒鳴る、カッとする、うるさい、激怒する、殴りたい」等、その中間レベルの怒りは、「戸惑う、困る、腹立たしい、イライラする、反対だ、煩わしい、うっとうしい、邪魔くさい」等の言葉で表わされる。怒りがまだ弱いレベルであるうちに、自分を主語にした「私メッセージ」を使い、自分の気持ちと相手に対する要望を、正直に具体的に相手に伝えると良い。いつ、どこで、どの程度相手に言うか、そして相手に対する自分の要望が叶えられた時と叶えられなかった時にどうするか等を予め考えておくと良い。相手と勝負しようとせずに、相手の話もきちんと聴く姿勢が重要だ。

宮本さんから参加者への言葉のプレゼントは、「怒りを感じられるのは、心が元気だから。怒りを出せるのは、力があるから。次の目標は、後悔しない表現方法の獲得！怒りの背後の感情に注目して、それを相手に伝えてみよう。」配布資料が充実していて分かりやすく、怒りとうまく付き合うためのヒントが随所に散りばめられた実践的な講座だった。ディスカッションも盛り上がった。

アンケート結果より（一部紹介）:「まさに“目からウロコ”でした。」「自分の価値観・考え方を変えると生きやすくなることが分かりました。」「思い込みが強く常にイライラしていましたが、色々な考え方があっていいと分かり、安心しました。」「なるほど！と思えることが多く、もっと早くにこの講座を受けたかったです。」「自己点検の良い機会でした。」「人間関係に勝負を持ち込まない、という言葉が強く印象に残りました。」「実生活に即応用出来ることばかりです。」「生き方のヒントを沢山頂きました。」「心の広さを感じ、気持ちが楽になりました。」「元気が出ました！」「人に少し優しくなれそうです。」「今日学んだことを繰り返し練習して身につけます！」

成果と見通し

１．広報と受講・託児サービスの申込受付について

３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５７０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、奈良新聞社、奈良人権・部落解放研究所の後援名義を頂き、奈良県民だよりとしみんだよりに講座案内を掲載して頂いた。本学、奈良ボランティアネット、なら・まなびねっと、奈良NPOセンターのＨＰ、本学のメルマガ、けいはんなメーリングリスト、Ｙｏｍｉっこ、近鉄ケーブルネットワーク等でも講座を紹介して頂いた。初回の講座の様子は奈良テレビに取材され、県政フラッシュで放映された。

当初、定員は１００名（先着順）で、会場はコラボレーションン３階講義室を予定していた。しかし、広報開始後約３週間で各講座１００名以上の申込みがあったため、会場を（３００人収容可能でバリアフリーの）文学部Ｓ棟２３５教室に変更した。１回目の講座には２５２名、２回目の講座には２７５名、３回目の講座には２８６名の方が受講申し込みをされた。申し込み者（実人数）４０５名の中の３５％の方が全講座の受講を申し込まれた。家族・友人・知人に勧められ、ペアやグループで申し込まれた方の数が大変多かった。３講座で延べ５７０名の方が参加された。

生後３カ月～小学校６年生のお子様を対象とした無料託児サービスを提供した。託児に申し込まれたお子様は２５名、実際に利用されたお子様は２１名（生後８カ月～小学校５年生）だった。各講座開催１カ月前を申込受付の開始日としたため、キャンセル数が昨年度までよりも少なく、効率よく運営出来た。

２．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、講師から参加者への「言葉のプレゼント」（講座の要旨・メッセージ）と自分の生活に取り入れてみようと思うことを書く欄を印刷したカードを配布した。講師に、参加者への“言葉のプレゼント”に込められている想いを講座の中で語って頂いた後で、講座で得たこと・決心をしたことを参加者に記入して頂いた。

会場は、３００人収容可能なサイズの講義室だったため“アットホーム”な雰囲気には欠け、猛暑日には空調のコントロールが難しかったが、「広々としていて清潔で、ゆったりとした気持ちで受講出来た」という声が多かった。又、会場がある建物がバリアフリーだったことも参加者に喜ばれた。講座開始前と終了後のバックグラウンド・ミュージックも好評だった。参加者の心身をリラックスさせ、和やかで明るい雰囲気づくりに繋がったと思う。

３．連続講座全体の評価について

連続講座全体に対しては、「心が癒されて、あたたかくなった。」「（連続講座のテーマ通り）本当に心がイキイキと元気になった。」「自分にも回復力があると知れた。」「今後の生き方を考えるとても良いきっかけとなった。」「多くの気づきがあり、学んだことをぜひ生活の中で実践していきたい。」等の感想が多数寄せられた。一人ひとりの個性が大切にされる環境の実現に向け、感情を大切に受けとめて、感情が伝えようとするメッセージに耳を傾け、主体的に考えて行動する力を育む（そのきっかけをつくる）、という今年度の連続講座の目的は、概ね達成出来たように思う。「このような講座に、他の人も誘ってまた参加したい。」等、心のケアをテーマとした講座のアンコールを求める声も多かった。

大変内容の濃い、素晴らしい講座をして下さった講師の皆様、猛暑の中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、心からお礼を申し上げたい。