

平成 23 年度「知る・学ぶ・伝える equality 連続講座『幸せに生きるためのヒント』」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室（事業統括責任者：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—」を定め、平成 17 年 11 月に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・組織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・計画（平成 22 年 4 月 1 日～平成 28 年 3 月 31 日）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組の一環として、昨年度本事業を開始した。

昨年度は、ビデオ教材を使用し、日本国憲法に「男女平等」が書かれた経緯、家庭における性別役割分業、アジア、ヨーロッパ、アメリカの女性を取り巻く環境を紹介した。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」の多様なあり方について参加者に考えて頂いた。

今年度は、「幸せに生きるためのヒント」と題し、参加型の 5 回連続講座を開催した。9 月から 1 月までの間、毎月 1 回土曜日の午後に、人権関連分野で活躍する講師や留学生をゲストとしてお迎えし、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。参加者お一人おひとりが、ご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、ご自身の生活の中で実践して頂くことを目指した。

以下、各講座の内容を紹介する。

第1回 9月17日(土) 13:30~16:00

『どん底からの独立物語 世界一貧乏な社長！？』

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：63名 参加者数：53名 (本学コラボレーションセンター 3階 講義室で開催)

講師の佐々木さんは、お寺を継ぐことを期待され、夢が描けなかった子ども時代を経て、スポーツ・インストラクターになった。その後、転職するための求職活動に50回“ことごとく”落ちた。ようやく就職した企業の様々な部署で働いた経験を活かし、27歳の時に会社を設立。「人を変えるのは難しいから、自分を変えよう！」という知人の言葉をきっかけに、“貯金ゼロ”の状態からスタート。数々の荒波を乗り越え、「夢を持ち、自分の失敗から、そして成功している・幸せに生きている人達から学ぶこと」の大切さに気付いた。

佐々木さんは、長所と短所はコインの裏表であり、短所を治そうとすると長所も消えてしまうため、短所を長所として活かしていくよう呼びかけた。参加者は、自分の長所を出来るだけ沢山書き出し、短所を長所に書き換え、小グループ内で分かち合った。「自分と人を褒めることは幸せに繋がる」という佐々木さんのお話に納得された様子だった。次に、目標達成へのプロセス「幸せに生きるためのステップ7」(理想に近づくための計画を立て、それを文章化して達成の決断をし、強い意志を持ち、周囲の協力を得ながら行動する)が紹介された。

休憩後は、参加者が、名刺サイズの「やってみようと思うことカード」に実現可能な目標を書き、小グループ内で発表した。そして「夢が一番の宝物」「月影の照らさぬ里はなけれども、ながむる人の心にぞすむ」という佐々木さんから参加者へのメッセージがプリントされた葉が配布され、自分の人生を生きるために53歳で出家された佐々木さんのお母様のエピソードが紹介された。佐々木さんの心のこもったユーモア溢れる語り口に参加者は魅了され、グループ・ワークも大いに盛り上がった。

アンケート結果より(一部を紹介)：「幸せに生きるためのヒントを沢山頂きました。自分を改めて知ることが出来ました。」「非常にためになって良かった。今夢に向かって頑張ろうとしている娘に教えてあげたいです。」「具体的なお話で、聴衆参加型形式が大変良かったです。」「子育て中ですが、もう一度働きたいと思っていました。その夢の実現に向けて背中を押してもらった気がします。人生の先輩方とワークを通してお話できて、とても楽しかったです。」「会社設立、私も出来るかも！！と希望がもてました。」「短所はなおしたらあかん！！長所まで消してしまう、というお話、とても心に響きました。家族と友人と接する時、短所の裏側の長所を探す習慣をつけたいです。」



第2回 10月8日(土) 13:30~16:00

『自分を好きになることから始めよう!』

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：105名 参加者数：70名 （コラボレーションセンター 3階 講義室で開催）

在日韓国人で難聴であることを理由にいじめられ、無口だった講師の金さんの子ども時代のお話から講座は始まった。金さんは、浮気とギャンブルが絶えず家を飛び出して行ったお父様と、“子どもは皆の宝物”と言い常にそのように行動したお母様に対する思いもオープンに語られた。そして、東日本大震災の被災者や生きづらさを抱える人々の心のケアについて話され、人と人との繋がりや支え合いの重要性を強調された。

次に、幸せに生きるために必要な「3つの力」(①人間力ー自分と相手を理解し大切にすること、②社会力ー家族・地域・職場、又一人ひとりの心と体がバラバラになっている現実を踏まえ、バランスをとること、③対話力ー話すことで辛い気持ちを吐き出し、相手の話もよく聴くこと)が紹介された。自尊感情(自分のことが好きで、大切に思う気持ち)を育てるために必要な体の栄養(食べる、寝る、動く)と心の栄養(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)についても説明された。

休憩後には、金さんからの3つの言葉のプレゼント(「からだところに栄養を!」、「愛されて生きる、愛して生きる」、「私OK、あなたOK、自分を好きになることから始めよう!」)がプリントされた葉が配られ、参加者は「やってみようと思うことカード」に、自分の目標を記入した。講座は「対話」を通して進められた。隣の人とペアになり、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。参加者は、対話を通して人と繋がることの必要性を実感された様子だった。金さんのユーモアと優しい愛情に包まれた会場は、和やかな楽しい雰囲気、参加者の顔には笑顔が溢れていた。

アンケート結果より(一部を紹介)：「目から鱗(うろこ)が落ちました。自分の心を見つめ直したいです。」

「母の介護で悩んでいたのですが、希望と目標が持てました。」「元気が出てきました。」「私を肯定していいんだ、と教えてもらいました。救われた思いです。」「すごく勉強になりました。幸せになりたいと思っていた時に、この講座と出会いました。」「“幸せに生きるためのヒント”ーこの題の意味がよく分かりましたし、自分なりに努力していこうと思えました。色々心の中にあったモヤモヤが消えました。」「自分を個人として見ることから始め、他人に対しては、優しさと思いやりの心を持つことが大切だと感じました。」「魔法にかかったような暖かい気分になりました。」



第3回 11月19日(土) 13:30~16:00

『デートDVから学ぶ「非権力的な関係」』

講師：伊田広行さん（立命館大学大学院 非常勤講師）

申込み者数：75名 参加者数：43名 （コラボレーションセンター 3階 講義室で開催）

講師の伊田さんは、平等と平和の実現を目指して携わってこられた様々なマイノリティー支援活動を紹介し、被支援者に寄り添うことの重要性を強調した。DVとは、強い立場の人が弱い立場の人を支配（思い通りに）することであり、恋愛関係の中で起こるDVを「デートDV」と呼ぶ。デートDVにより、弱い方の「安全、自信、自由、成長」が邪魔される。伊田さんは、デートDVの具体例、種類、プロセス、加害者・被害者の心理等を解説し、予防教育の大切さを述べた。デートDVにならない対等な恋愛関係を築くためには、カップル単位ではなく、自立した個人を基本単位（シングル単位）として考えることが不可欠である。シングル単位の恋愛の原則（束縛しない、相手と自分の成長を大切にし、相手の自己決定〈安全、成長〉を侵害しない、境界線と距離感がありNOと言える関係を築く、異性の友人との関係の邪魔をしない、性役割に囚われず「パートナーがいないと幸せではない」とは考えない等）を説明した。デートDVの見極め方とグレーゾーン、予防と対策、加害者がすべきことについてのお話もあった。

「非暴力・平等」へ移行するために、常に権力をチェックし崩し続け、人との出会いに感謝し、「蕩蕩（とうとう）」（おだやかにゆったり）と生きることを伊田さんは提案した。葉にプリントされた伊田さんから参加者へのメッセージは、①別れに同意はいらない。嫉妬を行動にしてはならない。②私の良さを愛してくれてありがとう。私と付き合えてよかったね。③（審判、批判、説教しないで）聴く、聴く、聴く。相手を深いところで信じる。参加者は「やってみようと思うことカード」に自分の目標を書いた。伊田さんの真摯な生き方を反映した「平等な関係」の築き方を参加者は熱心に学んでいた。

アンケート結果より（一部を紹介）：「安心・自信・自由の大切さを改めて感じました。中学・高校での予防教育を広げるために、子どもの学校に伝えたいです。」「恋愛はシングル単位。親子関係のあり方がやはり根っこにあるのかなと思いました。」「自分を見つめ直す良い機会になり、聴くことの大切さについて改めて考えさせられました。学んだことを今日から実践します。」「自分の生き方と成人した娘との関係について、改めて気づく場となりました。私の今日の収穫は、“私は私の人生を生きる、あなたはあなたの人生を”です。」

「人間は皆平等。価値観が違っていいのですよね。平和を心から望んでいます。」「相手と自分の成長を互いに喜べる関係を築きたいです。」



第4回 12月10日(土) 13:30~16:00

『介護について考え、語り合い、出会うためのネタ帳』

講師：中田ひとみさん（性と生を考える会 代表、訪問看護師）

申込み者数：60名 参加者数：36名 （コラボレーションセンター 3階 講義室で開催）

講師の中田さん特製のユニークな「ネタ帳」を使い、年をとっても、病気や障害があっても、最後まで自分らしく生きるために必要なものについて考えた。人間は、性別・性的指向・年齢・人種等の色々な側面において多様である。「おひとりさま」高齢者は増加しており、交際相手の有無や形も人それぞれで、介護者も「家族」とは限らない。様々な人や暮らし方について知ることは介護の基本である。もし“許せない”違いがあるならば、その理由を自問してみることが必要だ。

（“病気”や“障害”そのものよりは）「介護が必要な状態にあること」を悲観し、「要介護者は惨め」と感じる気持ちは、自分が要介護者になった時に「不幸」となって跳ね返ってくる。更に、男性が家事能力＝基本的生活力を培う機会の少なさ（ジェンダーの問題）は、男性介護者が要介護者を虐待してしまいやすいことに繋がっている。介護責任の担い手、家族関係のあり方、障害者の生き方等に関する私達の「あたり前」を根本から問い直し、介護者がしてあげたいことは、受け手が望むこととは必ずしも一致せず、「幸・不幸」のモノサシは人によって違うことを認識しなければならない。中田さんは、家族がいることが前提の現在の介護保険制度を一人でも生きられる制度へと変えるために声を上げていくことや、自分らしいエンディングについて考え誰かに伝えておくことの大切さを語った。

休憩後は、重度障害者の女性が、自分の意思に基づいて力強く生活する映像を視聴した。自分らしく生活するために、ボランティアの学生に自分の要求を伝えていく彼女の姿を、参加者は真剣に見つめていた。葉にプリントされた中田さんから参加者へのメッセージは、①尊厳、②自分らしさをあきらめない、③今を生きる。参加者は「やってみようと思うことカード」に自分の決意を書いた。中田さんの誠実で洞察力溢れる話に、一生懸命耳を傾ける参加者の姿が目立った。

アンケート結果より（一部を紹介）：「介護される側からの目線、気持ちに気付かされました。」「視点を変えて不幸の基準を考え直す、と言われた時に我に返った。」「介護される人を蔑視しないことが、自分がされる側になった時に自分を惨めに思わなくて済む、という話が良かった。」「“死ぬことを考える＝生を見つめること”なのだと思います。他人事と思わずに、“介護・死（＝生）”を傍らに置いておきます。」「本当の強さとは何かを考えた。」「重度障害者の生活ビデオを見て、折れる心を正して頂きました。」「人生の生き方を尚一層考えるようになりました。」



第5回 1月21日(土) 13:30~16:00

『わたしが尊敬する祖国の女性』(「自信は幸せの素!」「民族の誇りを取りもどす闘争」)

講師: テン・ポー・リンさん(本学理学部) & グズマン・マリアさん(生活環境学部)

申込み者数: 69名 参加者数: 44名(本学 N棟202で開催)

本学の留学生2名が、尊敬する祖国の女性から学んだ「幸せに生きるためのヒント」を語った。前半は、マレーシアからの留学生、テン・ポーリンさんが、「自信は幸せの素」と題し、失敗を恐れず、他人と比較せず、自分の個性を大切にすることの素晴らしさを教えてくれた高校の先生を紹介した。多民族国家マレーシアでの「幸せ」のあり方や、マレー語の挨拶(“おはようございます”、“こんにちは”、“こんばんは”)には、「Selamat(幸せ)」という言葉が含まれていることを説明した。「既に持っているものに感謝し満足することが“幸せ”を生む」という意味の英語、中国語、マレー語の諺も紹介した。

休憩後は、メキシコからの留学生、マリア・グズマンさんが、ノーベル平和賞を受賞した人権活動家リゴベルタ・メンチュウさんの「民族の誇りを取り戻すための闘争」について話した。メンチュウさんはグアテマラのマヤ民族の子孫であり、1523年にスペインがマヤ民族を征服して以来続いている不平等な状況を改善するために闘い続けている。「他の人の幸せを願い支援することで自分も幸せになれる」、「希望を捨てなければ苦しみ乗り越えられる」、「自分のルーツに誇りを持つ」、「自然を大切にする」等グズマンさんが彼女から学んだことを説明した。又「物質的な豊かさと精神的な豊かさとの調和」を大事にするメンチュウさんの言葉を引用し、日本の生活に対する疑義を呈した。笑顔で挨拶を交わしたり、好きな音楽や食べ物を楽しむことで生じるエネルギーの循環が幸せに繋がることも述べ、「Life is a Carnival」の音楽に合わせて参加者全員で踊った。

最後に留学生2人が、参加者と握手を交わしながらそれぞれの想いを綴った葉を配り、参加者からの質問に答えた。留学生の爽やかな語り口が印象的な充実した講座だった。

アンケート結果より(一部を紹介): 「内容が实际的・具体的で大変興味深い。」「毎朝鏡を見て自分を好きになろうと思います。」「平和の中にすっぽりつかっている私達。何が出来るか、何をすべきかを考える時を有難うございました。笑うことを大切にします。」「外から見た日本についても考えられました。一緒に踊れて楽しかったです♪」「すごく元気を頂きました。毎日に感謝して生きます!」「人生で何が大切かを学びました。」「まさに幸せに生きるヒントを頂いた感じです。簡単なことだけど、なかなか出来ていないことをこれから大切にしてやっていきたいと思います。」



成果と見通し

1. 広報・参加者数について

5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、登録NPO・ボランティア団体等500ヶ所に郵送した。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。（奈良県民だよりは1&2回目の講座のみ。） 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、産経新聞、読売新聞、Yom i っこ、毎日新聞、奈良新聞にも案内を掲載して頂いた。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。申込者数は多く、特に2回目の講座では定員を大幅に超え、キャンセル待ちの方が20名以上出た。複数回の講座に参加された方も多かった。

2. 講座の運営について

毎回実施した参加者へのアンケートでは、講座は長時間（2時間半）であったが「内容が充実していて短く感じられた」、「もっと時間がほしかった」という感想が多かった。講座開始前、休憩時間中、講座終了後のBGMと休憩時間中の茶菓も大好評だった。無料託児サービスも利用者に非常に喜ばれた。

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）を参加者に実施して頂くために、栞と「やってみようと思うことカード」を取り入れた。講師からのメッセージをプリントした栞を準備・配布し、その言葉に込められている想いを講座の最後に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て実践して下さいました。この栞とカードは、参加者の講座内容の整理・理解と集中力の持続を助けていたようだ。おみやげ・記念品としても喜ばれた。

1～4回目の講座の会場であるコラボレーションセンターの3階の講義室は、ゆったりした快適な空間だった。しかし、毎回道案内の看板を出し貼り紙もしたにもかかわらず、会場が分かりにくいと感じた参加者は少なくなかった。最終回の講座の会場は、申込み者多数のため、大学会館3階の中集会室からN棟202に変更した。受講申込みの段階で参加者に会場変更をお知らせし、当日もスタッフ3名が建物の外で参加者を会場へと誘導した。その結果、混乱が生じることはなく、ほぼ時間通りに講座を開始することが出来た。



3. 参加者が今後開催してほしい講座の内容について

「今後取り上げて欲しいテーマ」をアンケート用紙上で参加者に伺い、歴史、文化、国際交流、就労、学校・家庭・職場での人間関係、コミュニケーション、メンタルヘルス、健康、子育て、介護等に関する様々な意見が寄せられた。2回目の講座『自分を好きになることから始めよう！』で扱った自尊感情についての講座のアンコールを求める声も非常に高かった。5回の講座の中で、この講座の男性参加者の割合は一番多く、年齢層も一番幅広かったことから、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。

全体として「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った」、「講座で学んだことを日常生活の中で実践していきたい」という感想が非常に多かったことから、人間の多様性について学び、一人ひとりが大事にされる社会をつくるために自分が出来ることを持ち帰って頂く、という事業目的は概ね達成出来たと思う。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皆様に心から感謝し、お礼を申し上げたい。「知る・学ぶ・伝える equality」事業を一層推進するために、(人材を含めた)大学の資源の活かし方や学内外の組織との協力関係の構築について更に検討を重ねていきたい。平等と平和の実現に向けた活動を、地域住民のニーズに合う形で、創造的に力強く展開していきたい。