

平成 26 年度 「知る・学ぶ・伝える equality 連続講座 『心を元気にするヒント-あるがままの自分を生きる』」 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できること（「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の3本部

（女性研究者共助支援事業本部、男女共同参画推進本部、キャリア開発支援本部）

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、朝日新聞奈良総局、

読売新聞奈良支局、産経新聞奈良支局、奈良人権部落解放研究所、奈良県ビクターズビューロー

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。（*平成 24 年 12 月に男女共同参画推進機構に改編。）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捉え学ぶことを目的として、男女共同参画を含む人権に関する様々な話題を講座等を通して提供する。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。平成 23 年度は、「幸せに生きるためのヒント」と題した 5 講座を開催し、人権関連分野で活躍する講師や留学生に、自分を好きになり、元気になるための「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、多様な視点から話題を提供して頂いた。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 回の講座を実施し、体と心の栄養、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、自己肯定感の育成を助ける要因、対人関係の境界線等について学んだ。昨年度は「心を元気にすること」をテーマに、①喪失感・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 講座を行った。参加者数は年々増加し、昨年度の参加者数は、3 講座で延べ 570 名（実人数 405 名）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。

今年度は、「あるがままの自分を生きる」ことについての2講座を開講した。比較や評価が常に付いて回る競争社会の中で、多くの人は、男/女らしくありたい、「成功者」でありたい、人望を集めたい等の様々な欲求を持って暮らしている。自分の理想に向かって努力すること自体は悪くないが、そのような願望に執着して縛られると、状況をありのままに見ず、その状況は「こうあるべき」というイメージを投影することで、真実を否定してしまう。そして理想と現実のギャップから失意や苦悩が生じ、本当の自分を押し殺して生きていかなければならなくなる。更に、地位や財産や才能がいくらあっても、自分と他者を比較すると、自分が他の誰かよりも劣っているところが必ず見つかるため、幸せを感じにくい。「あるがままに生きる」ことは、「自分勝手に気ままに暮らす」ことではない。事実をそのままの姿で認め、感じたままの純粋な気持ちを大切にし、心の揺れを自然なものとして受け入れることである。そして他者の「あるがまま」も尊重し、周囲に感謝しながら、謙遜に愛を持って生きる姿勢である。そのような生き方は、自分と他者に内在するさまざまな可能性・力を引き出して開花させ、平和で対等な人間関係を創り出す。自分を他者と比較することなく、自分の過去やあり得べき未来に照らし合わせることもなく、今ここで、ありのままの自分を受容することは、安定した幸福感を生み出す。

以下、各講座の内容を紹介する。

第1回 9月13日(土) 14:00~16:30 (本学大学会館2階の大集会室で開催)

『<いのち>の力 ~自分の中に、外に、それはある~』

講師：金 香百合さん(ホリスティック教育実践研究所 所長)

参加者数：95名

託児利用者数：5名(1歳児=2名、3歳児=3名)

この講座では、昨年89歳で亡くなられた講師の金さんのお母さまの生き方から、命の力の育み方や心を元気にする方法を学んだ。金さんのお母さまは、自分が産んだ4人の子どもと夫の浮気相手が産んだ2人の子どもを「子どもはみんな宝物」と言いながら大切に育てあげた。70歳まで働いて稼いだお金は、子どもの教育費等に使い果たし、彼女自身は最期まで借家住まいだった。ギャンブル好きで浮気癖のある夫を責めずに、「自分は幸せだった。色んな人に支えてもらった。子どもが人生を豊かにしてくれた」と言う彼女は、周囲への感謝の気持ちが強く、人からは感謝を求めない。73歳の時に夜間中学校に、74歳の時に定時制高校に楽しく通っていた。素直に人の話を聴き、良いと思えることを実行していく姿勢さえあれば、人は年齢に関係なくいつまでも成長して輝き続けることが出来る。

お母さまは13年前に脳梗塞で倒れたが、強靱な生命力により車いすで散歩を楽しめるところまで回復した。お母さまとの散歩中の会話の中で、金さんは多くのことを学び、脚力をつけた。お母さまが亡くなる前夜も一緒に散歩し、お互いのことが大好きで大切な存在であることや、感謝の気持ちを伝え合った。お母さまは、あたたかいやり取りの思い出を沢山残して下さった。私たちが人のためと思ってやっていることは、結局自分のためにもなっている。死ぬまで一度も家族に謝らなかつたお父さまとは対照的に、お母さまは認知症が進んでも、笑顔と人を慈しみ感謝する気持ちを最後まで持っていた。幸せに生きたお母さまと「なんちゅう生き方をするんや」と感じさせるお父さまは、金さんが人間を研究する上での最高の「モデル」。金さんは、お母さまの生き方から学んだ幸せに生きるための普遍的なポイントを紹介した。

赤ちゃんは裸で小さいけれども、「可能性の種」を沢山持って生まれてきている。良い環境が与えられれば、種は芽を出し花を咲かせ、内在している力が溢れんばかりに発揮される。命の力の土台は子ども時代に育まれるため、子ども時代が幸せだとその後の人生を生きやすくなる。しかし大人になってからでも、人間は死ぬまでずっと変化し続けている。そのため「●歳になったから私はあかん」とか「年とったから私は終わり」等と言っているはいけない。私たちは、他の人を支え、他の人から支えてもらい、その相互作用の中で力を得る。命の力の種を豊かに花開かせていくためには、お互いの潜在的な力を引き出す（＝エンパワーする）人間関係が必要である。性別・年齢・障がいの有無等に関わらず、エンパワメントは起こる。あたたかく優しく自分の話を聴き、心を和ませてくれる人がいるかどうかによって、私たちの人生は大きく変わる。良い人間関係は、今からでも、いくらでも築ける。私たちの力を信じ、私たちが自分らしくイキイキと成長するのを傍で支えてくれる親、先生、友達などを「支援者」と呼ぶ。私たちがそれらの支援者を支え、この繋がりからの相互作用から命の力が湧き出てきて、私たちは元気に生きられる。命の力は、自分の中にあるだけでなく、自分の外にもある。

自尊感情は、あるがままの自分を好きだ、大事だと思い、他人のことも受け入れて大切にしたい気持ちである。世の中に蔓延している、他人を受け入れず、自分だけOKという「自己中心感情」は、私たちに幸せにしない。自尊感情が高い時は、エネルギーが出てきて、前向きで積極的になり、持っている力を発揮しやすくなる。病気になりにくく、学力が伸びやすく、スポーツ等のパフォーマンスが向上しやすくなる。そして対等な関係を喜んで築き、上手に謝り、人を許し、嫌なことを忘れていく。一方、自尊感情が低い時は、エネルギーが出てこなくて、後ろ向きで消極的になり、持っている力を発揮しにくい。偉そうな人の前では発言出来ないが、自分よりも弱い人には八つ当たりして、自分も他人も許せずに、嫌なことをいつまでも引きずる。自尊感情が低い時には、休憩し、人に話を聴いてもらいながら、低いなりに生きれば良い。その状態は、輝くばかりの素晴らしい命を持って生まれてきているのに、傍にいる誰かが私たちに否定するようなことを言い、私たちが悪い魔法にかけてしまったようなものだ、と理解すれば良い。

自尊感情を高めるには、体の栄養と心の栄養が不可欠だ。体の栄養は、きちんと寝る、食べる、排泄することから得られ、体を元気にする。睡眠が一番重要なので、睡眠時間を削ってはいけない。夜によく寝て朝に気持ちよく起きることが大切だ。食欲は生きる意欲と繋がっている。美味しい、楽しい、嬉しいという気持ちで、他の命を頂いていることに感謝しながら、丁寧に食べよう。そして悩み始めたら、ぐちゃぐちゃと考えても脳はどうにも出来ない。だから難しいことは考えずに、空気と緑のきれいなところを歩くのが良い。睡眠のリズムを整えるのには 3～4 カ月かかるが、それ以外から得られる体の栄養は、今日から自分で立て直せる。

心の栄養は、あるがままの自分を（失敗や欠点も含めて）受け入れ、自分にあたたかい関心を寄せ、大切に思ってくれる人々から得られる。認めてもらう、褒めてもらう、信じてもらう、聴いてもらう、「あなたがいてくれて嬉しい」等の感謝とねぎらいの言葉をかけてもらうことから生じる。自分のあるがままを肯定的に聴いて励ましてくれる人が傍にいる時に、自分の記憶の中にある良いものを思い出しやすい。又、安心・安全な居場所として、家以外にもお金をかけずに行ける居心地の良い場所（例えば、図書館、喫茶店等）を持つ。更に、脳は笑顔を見ている時に非常に活性化されるので、鏡を見て口角をあげる練習をすると良い。自ら積極的に出会いをつくるためにも、人にはまず優しい笑顔を向け、心をこめて挨拶し、愛と慈しみの言葉で会話を始めよう。心の栄養を人からもらったり、人にあげたりする相互作用の中で、お互いの心が回復

し幸せになれる。自分ばかり「頂戴、頂戴」という態度では、上手くいかない。私たちのエネルギーを奪うような人からは距離を置くことが大切だ。

参加者は二人一組になり、対話を通してお互いが持っている元気・幸せを引き出す（＝エンパワメントする）関係をつくり、講座内容の学びを深めた。参加者は、ペアで自己紹介し、好きなもの、しんどい時の対処法、これまでに自分を支えてくれた人、自尊感情についての話を聞いて思ったこと、自分の体と心の栄養について感じることを話した。話し手は、心を開いて自分を語り、聴き手は、黙ってうなずきながら相手の話を100%聴き、聴いた話は大事に胸にしまっておく。相手が沈黙していても、その沈黙に寄り添って相手を支えることが出来る。

私たちは、一生の中で多くの別れを体験する。大切な人・ペット、慣れ親しんだ居場所、仕事、健康、自信などを失うのは、誰にとっても辛く悲しい体験で、エネルギーのレベルが下がる。プロセスや症状は人によって異なるが、否認、怒り、罪悪感、抑うつ、無力感、孤独感、あきらめ、再生などの段階を経て、ゆっくりと回復する。私たちは、どんな喪失体験からでも回復出来る。人生は、山あり谷ありで、始まりがあつて終わりがあると約束されている。死は寂しいけれども、悪いことではない。死ぬ瞬間に、「私の人生は楽しかった、面白かった、有難う」と思えたら万々歳だ。

金さんが提供した幸せ・元気に生きるための8つのヒントは、①1日1回は外に出て体と心を「外向き」にする。②人とのつながりと関わりを大事にする。③高齢になってからも出来るものを含め、趣味をいくつか持つ。④年齢を言い訳にせず、新しいことにチャレンジする。⑤一人で抱え込まないで相談する。⑥笑う。⑦運動する。⑧世のため、人のためになることを心がける。（ボランティア活動は、自分のためにもなる。）金さんから参加者への「言葉のプレゼント」は、★まず動く！悩んでいる時間をもったいない。★和顔愛護で始めよう。★大丈夫！あなたの中にエネルギー発電所があるよ。参加者は、これらの言葉が記されたカードの裏側に、この講座から学んだことの中で、今後生活に取り入れてみようと思うことを書き留めた。オープンで優しく愛情深い金さんの笑顔に包まれて、会場は終始和やかで安心感に満ちていた。

アンケート結果より（一部紹介）：「心が晴れやかに、楽になった」「今後の日常生活で取り入れたいことが沢山あった」「涙がこみ上げてきた。まだ気づいていなかった自分の心に気付くことが出来た」「今の自分と向き合って何をすれば良いのか分かった」「とても元気になれた」「沢山のものを得た。心が洗われて自分の事を少し好きになれた」「素晴らしい内容をやさしい言葉で話してもらって、とても良かった」「いい出会いと気づきをいただけて、感謝」「お話に引き込まれた」「心の持ち方、物の見方で生き方が変わっていく事もあるのだと思った」「楽しかった。胸がわくわくしてきた」「話の展開が素晴らしかった。涙が出るほど良かった。これからの人生が楽しみ」「最近自信を失くしていたので、すごく参考になった」「自分が今まで体験してきたことを思い出し、どんな人生を歩んできたかを考える機会だった」



第2回 9月27日(土) 14:00~16:30 (本学大学会館2階の大集会室で開催)

『インディアンの教え~本当の「誇り」と「自信」を手にする~』

講師: 松木 正さん (マザーアース・エデュケーション 代表)

参加者数: 108名

託児利用者数: 4名 (1歳児=2名、2歳児=1名、3歳児=1名)

この講座では、アメリカン・インディアンの人々の自然観、生き方、伝統儀式から、あるがままを受け入れることの大切さを学んだ。講師の松木さんによるインディアンの人々の歌で講座は幕を開けた。松木さんは、1989年にYMCAとの繋がりを頼りに渡米し、サウスダコタ州にあるインディアン(ラコタ族)の人々の居留区内で生活をスタートさせた。インディアンの人々は、アメリカ白人社会への同化政策に伴う激しい偏見と差別を受け、言語・文化が奪われ、貧困から抜け出せない悪循環に陥っていた。彼ら・彼女らの平均寿命は短く、安定した仕事を持つ人は少なく、生活保護を受けて暮らす人が多かった。10歳未満の子が既にアルコールに溺れることも稀ではなく、将来への希望を失い、成人前に自殺してしまうケースを目の当たりにした。自分の感情が受け止められず、「安心」を知らずに成長した子どもも少なくない。そのため、感情を上手くコントロール出来ずに、自分の存在が大切にされない悲しみを、怒りのカタチで爆発させる子どもも沢山いた。ある日、松木さんが空手を通して多くのインディアンの少年たちと親しくなっていることに興味を持ったラコタの人が、(ラコタの7つの聖なる伝統儀式の中の1つである)「イニィピー(子宮に帰る)」(英語名は、スウェット(汗) ロッジ(小屋)・セレモニー(儀式))に松木さんを招待した。

スウェットロッジ・セレモニーでは、蒸し風呂状態の小さなドーム型のテントの中で、仲間と一緒に「今ここ」にある想いを分かち合い、祈りを大いなる存在に送る。参加者全員がスウェットロッジ内に車座になり、スピリットを招き入れる歌を歌う。そして真っ赤になるまで焼いた石を、柳の木で作られたドーム状のテントの中に入れ、閉め切った空間の中で水をかけて、スチームサウナのような状態を作り出す。このセレモニーでは、ドーム状のテントを大地の子宮に、石を入れるところを胎盤に見立てている。産道を通ってもう一度子宮の中に入り、心身を浄化し終えてからこの産道をもう一度通って出てくるため、「生まれ変わりの儀式」と言える。主な目的は、舞い上がる100度近くにもなる蒸気の中、思考から解放され、身体の内側から湧き上がる祈りを、創造主であるワカン(不思議)タンカ(大きい)に送ることである。情動的な祈りの中で、「辛くて、辛くて、しかたないのです」「どうしたらいいかわかりません、助けて下さい」と言う人もいれば、声を震わせるだけの歌を叫ぶ様に歌う人もいる。モノクロ写真で見ると戦士の風貌を持つ大柄な中年男性たちが、自分の祈りの番になるとものすごい勢いで泣いていた。「男は泣いたらあかん」と言われて育ち、マッチョの美意識を持っていた松木さんは、その光景に大きなショックを受けた。しかし松木さん以外の参加者は、彼らの涙をごく当たり前のものとして受け入れていた。

暗闇の中から「ホー(Ho)」という「そうなんだね、辛いんだね」「わかるよ」という共感を表す相槌が聞こえてきた。参加者は、ただ寄り添うように「ホー」と言って、それぞれの人の「あるがまま」をあたたく受け入れていた。癒しの歌(Healing Song)も聞こえてきて、その歌に混じって泣いている人もいた。松木さんは、「ここでは、強い自分でなくても良い。そのままの自分で大丈夫なんや」と感じ、心が解放された。何を語っても、自分の存在が否定されることは絶対はない。「誰かにとって都合が良い自分」ではなく、「あるがままの自分」を皆が受容して、自分のために歌ったり祈ったりしてくれる感覚は、胎児がへその緒で胎盤と繋がっている安心感に似ていた。

松木さんは、自分が祈る番がくると、あらかじめ一生懸命考えておいた祈りの言葉が吹き飛んでしまい、こらえていた涙がポタポタと流れ、最後は小さな子どもが泣くようにしゃくり上げていた。長年「弱さ」と思い込み、胸の中に閉じ込めていた悲しさ、寂しさ、苦しさなどのダメな感情がこみ上げて、言葉になって溢れ出た。気持ちを言葉にしようとする、言葉が気持ちに追い付かず、実際の気持ちと言葉が乖離してしまうことがある。自分の今の思いを祈りに出来ない時は、「ミタクイエオヤシン」という（私につながる全てのものたちよ、という意味の）言葉に託し、ただその繋がりの中にいる自分を感じているだけで良かった。泣いたり叫んだり、声や体を震わせたりしているだけでも大丈夫だった。儀式終了後、長老のアンクル・ロイが松木さんに声をかけた。「この大地に生きる者にとって一番大事なものは、信頼 (Faith) だよ。信頼のないところには何も起こらない。信頼は、受け入れることから始まるんだ。」受け入れるとは、目の前にいる相手の世界に入っていく、相手の「あるがまま」を尊重し、相手の「今」に寄り添うことである。スウェットロジ・セレモニーは、参加者が自己肯定感を育むための大切な場である。

松木さんは、ラコタの人々が「人の姿 (在り方)」を表すのに用いる「生命の木 (Tree of Life)」(イラスト) を紹介した。最も大切なのは「根っこ」であり、人間にとっての根っこは自己肯定感 (私は存在しているんだという安心感) だ。何かをしているから、何か出来るから (Doing) という条件付きのOKではなく、自分の存在そのもの (Being) に対する無条件の肯定感である。これに対し、「枝葉」は、(勉強ができる、お利口さんにして等) していること (Doing) の肯定感。「幹」の部分は自信 (= 「私は大丈夫」という自分への信頼) であり、根拠のない (Being からくる) 自信と有能感 (Doing) からくる自信の2種類がある。根拠のない自信を持つ人は、恐れがあまりない。勉強が出来なくて、学歴が大したことなくても、「きっと私は大丈夫」「私は幸せになれる」等と思える。一方、有能感からくる自信に依存している人は、学歴があり、裕福で、容姿が良く、能力が高くても不安である。常に自信が持てる根拠となるものを探し求め、「もしこれが出来るようになったら」「もし●●に認められたら」等と考えている。自己実現するためには、これら2種類の自信が両方必要だが、自己肯定感という根っこのない所に有能感の幹だけが育つと、中が空洞化しているために、周りから大きな力が加わることでボッキリ折れてしまう。一方、自己肯定感の根っこがしっかり張っている人は、コア (芯) がしっかりしているので折れにくく、万が一幹 (自信) が折れても、根があるから再生出来る。私たちが持つ問題のほとんどは、自己肯定感が育まれていないことに起因している。自己肯定感とは、私たちのものの見方を大きく変えるため、過去の辛く悲しい経験等の受け取り方にも肯定的に作用する。

従来の学校教育では、学生評価の基準を積極的か消極的かという Doing (していること) の観点に置き、主体的か客体的かという Being (存在していることそのもの) の観点は見過ごされてきた。主体性とは、このことは自分にとってどうなのか、自分はどう感じているのかという、自分のあるがままと一緒にいる在り方、そして客体性とは、人にどう見られているか、人の期待にどう応えられるかを強く意識している在り方である。必ずしも積極的=主体的ではなく、行動は積極的でも、客体性 (「見られたい自分」でいる在り方) が強い人は大勢いる。一人ひとりのあるがままを大切に、たとえ消極的であっても主体性を持って自分の人生を丁寧に生きられる人を育てていく必要がある。自分の存在が大事にされる経験を積み安心感を持つと主体性が生まれ、「私はこう思う」「私はこうしたい」と自分の気持ちを表現し、主体性を持って行動出来るようになる。

(親子や友人の) 1対1の緊迫した近い関係は、絆が強くコントロールしやすい・されやすい特徴を持つ。あるがままを認めず、対立を恐れ、力のない方がある方に合わせる。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。これを「強い絆」と呼んでいる。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、2人の自由度は高い。相手の信念や思い込みの中に取り込まれず、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。ぶつかることがあっても関係が切れてしまうことはない、という安心感が、信頼感を生み出す。気持ちの「キャッチボール」をする中で、ボールを投げた時に、相手がそれをしっかりと受け止めて反応してくれるという経験を積むと安心感を得られる。特に親から安心感をもらった人は、本当に困った時に誰かに助けを求め、甘えることが出来、自分一人で問題を抱え込まなくて済む。

松木さんから参加者への「言葉のプレゼント」は、★Fear（恐れ）からする決断は不幸の輪の中へ引き込む・・・幸せの輪に導くのはJoy（喜び）の感覚だ！★分かち合うとは、その一瞬一瞬を共にいて、そのエネルギーを感じ、生命（いのち）の詩（うた）を歌い、生命のダンスを踊ること。★Faith（信頼）のない所には何も起こらない。参加者は、これらの言葉が記されたカードの裏側に、この講座から学んだことの中で今後生活に取り入れてみようと思うことを書き留めた。素朴で力強く臨場感溢れる松木さんのお話と歌に、参加者は真剣に耳を傾けていた。

アンケート結果より（一部紹介）：「経済のみを優先して、本来の当たり前のことを無視した日本社会の現状について考えさせられた」「日本文化の中で忘れ去られた感覚の大切さを教えて頂いた」「お話はどれも深く衝撃的で、涙が流れた」「日常の迷いや言葉にならない思いをインディアンの歌を通して表現してもらえたようで感動し、涙が出た。こんなに言葉だけで人に伝えることが出来るのは素晴らしい」「ストレートに心に響いた」「自分にとって心地よい生き方を自分で選び、行動していきたい」「こんなに感動する講演は、聴いた記憶がない。もっと若い時に聞けていたらと思ったが、今だからこそ、これだけ心に響いたのかもしれない」「人との繋がりに悩んでいたのが、解決方法が分かって良かった」「人生が違う方向に進みそう。言葉にならない」「心の中を整理できた」「心が随分楽になった」「心がスーッと晴れるようだった。ありのままの自分で生活を楽しめそう」



成果と見通し

1. 広報について

連続講座のチラシとポスターを作成し、奈良県、大阪府、京都府、兵庫県の公民館、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・子育て支援・青少年自立支援・障がい者支援・就職支援・高齢者の関連機関、保健センター、消費生活センター、メンタルヘルスのクリニック、いのちの電話相談、部落解放同盟、YWCA・YMCA、NPO・ボランティア団体等約650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、朝日新聞奈良総局、読売新聞奈良支局、産経新聞奈良支局、奈良人権部落解放研究所の後援名義を頂き、奈良県の女性支援課を通して、奈良県政・経済記者クラブと文化教育記者クラブ（合計58カ所）に報道発表した。奈良しみんだより8月号、ヒューライツニューズ（奈良人権部落解放研究所のニュースレター）8月号、

産経新聞の奈良版（9/3）、奈良新聞（9/13）、朝日新聞の奈良版（9/26）、奈良テレビ県政フラッシュのお知らせコーナー（8/22）で講座を紹介して頂いた。それから、近鉄奈良駅構内の奈良県ビジターズビューローの掲示板にポスターを貼って頂いた。更に、本学のHPだけでなく、奈良先端科学技術大学院大学の男女共同参画室、奈良県、奈良県の女性支援課、奈良ボランティアネット（奈良県社会福祉協議会）、奈良NPOセンター等のHP、そしてマイタウン奈良、ならまなびネット、ならリビング.comにも講座の案内を掲載して頂いた。本学のメルマガや女性研究者ネットワーク Newsletter、電子掲示板等でも講座を広報した。

1回目の講座には95名、2回目の講座には108名の方が参加された。ご家族・友人・知人に勧められ、ペアやグループで参加された方も多かった。昨年度までの「知る・学ぶ・伝える equality」連続講座を受講し、今年度の講座も楽しみにしていた、自分で講座の情報を探した、という声も多く聞かれた。又、参加者の年齢層は幅広く、奈良市外からの方やインターネットを全く使わない方も多く、「今後も奈良県南部や県外（大阪府や京都府）に向けても、このような講座のチラシを郵送して欲しい」という要望が目立った。男性の参加者も多く、特に2回目の講座では、全体の約半数が男性だった。

受講無料
受講申込不要

無料託児あり(要申込)

あなたらしく幸せに生きるための秘訣を楽しく学びます!

年齢・性別等を問わず
どなたも大歓迎!

会場：大学会館2階の大集会室

〈いのち〉の力 自分の中に、外に、それはある

9月13日(土)14時~16時30分
金香百合さん(ホリスティック教育実践研究所 所長)

あなたは、唯一無二のかけがえのない生命体。
人との比較・競争からあなたが解放され、
自分の“こころの声”に耳を澄ませる時、
あなたのいのちは 輝き始めます。
「あるがままの自分」を受け入れ、大切に・・・
〈いのち〉の力の育み方をお伝えします。

インディアンの教え 本当の「驚り」と「自信」を手にする

9月27日(土)14時~16時30分
松木 正さん(マザーアース・エデュケーション 代表)

人は「評価される」だけでは生きていけない。
「あるがままの自分」を自分で認めてあげなければ一。
人の決めた“正解”に振り回されず、
矛盾する自分と折り合いをつけ
自然に優しくたくましく生きるインディアンの知恵をご紹介します。
頑張りすぎない自分らしい生き方について考えます。

平成26年度 奈良女子大学 地域貢献事業 「知る・学ぶ・伝える equality」連続講座
“equality”は、すべての人が等しく大切にされることです。

キャリア開発支援本部 0742-20-3572 career-k@cc.nara-wu.ac.jp

主催：奈良女子大学 男女共同参画推進機構の3本部
(女性研究者共助支援事業本部、男女共同参画推進本部、キャリア開発支援本部)
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、朝日新聞奈良総局、
読売新聞奈良支局、産経新聞奈良支局、奈良人権部落解放研究所、奈良県ビジターズビューロー

2. 託児サービスについて

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へのお申し込みを、各講座開催1カ月前から受け付けた。今年度は、申し込み後のキャンセル数が極めて少なく、効率よく運営出来た。毎回2名のコーディネーターと4名の託児サポーターが託児を実施し、合計9名のお子様がこのサービスを利用された。「託児サービスがあったから、講座を受講出来た。有難かった」と利用者（保護者）に非常に喜ばれた。



3. 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用意した。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（やってみようと思うこと）を参加者に記入して頂いた。

<p>心を元気に あるがままの いのちの力 自分を やってみよう</p>	<p>★まず動く！ 悩んでいる時間がもったいない</p> <p>★和顔愛語で始めよう</p> <p>★大丈夫！あなたの中に エネルギー発電所があるよ</p> <p>金 香百合さん（ホリスティック教育実践研究所 所長）</p> 	<p>を元気にするヒント がままの自分を生き の教え 本当の「誇り」と「自信」を手 やってみようと思うこと</p>	<p>★Fear（恐れ）からする決断は不幸の 輪の中へ引き込む・・・幸せの輪に 導くのはJoy（喜び）の感覚だ！ </p> <p>★分かち合うとは、その一瞬一瞬を共にいて、 そのエネルギーを感じ、生命（いのち）の 詩（うた）を歌い、生命のダンスを踊ること</p> <p>★Faith（信頼）のない所には何も起こらない 松木 正さん（マザーアース・エデュケーション 代表）</p>
---	--	--	--

前年度までに開催した講座の受講は事前申し込み制にしていた。しかし、参加者数は毎年度増え、特に昨年度は3講座で延べ813名の受講申し込みがあり、受け付け担当のスタッフに多大な負荷がかかった。そのため、今年度は事前申込制にしなかった。その結果、参加者数が各講座開始時まで分からなく、予測もしくかった。どのような参加者数でも、会場の雰囲気壊すことなく、すぐに対応出来るよう会場設営を工夫した。今年度の講座は、講師の要望により、途中で休憩を入れて2時間半とした。「長時間にわたり、身体的に少ししんどかった」という声もあったが、「話をゆっくりと聴けて充実していた」という感想が多かった。参加者お一人おひとりが大切にされていると感じ、安心して受講して頂けるよう、あたたかい場づくりを心がけた。具体的には、会場がある大学会館までの道案内の看板と貼り紙を多数設置したり、Welcome メッセージをアンケート用紙の裏面に印刷して配布したり、受付テーブル付近にキャンディーを置いたり、講座開始前後や休憩時間にリラックスできるBGMを流す等して、参加者への歓迎の気持ちを表した。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。

4. 連続講座全体の評価について

連続講座全体に対しては、「心が元気になった」「人生観が変わった」「今日からすべきこと、実践したいことが沢山見つけた」「学んだことを早速実行したい」「色々な場面・人間関係で取り入れたい」「子、孫に伝えていきたい」等のコメントが多数寄せられた。一人ひとりの個性が大切にされる環境の実現に向け、あるがままの自分と他者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」「毎年この講座（シリーズ）を楽しみにしている。同じ講師のお話でも、何回も聞かないと自分のものにならないので、去年の自分より今年の方が理解出来たと感じる時は、とても嬉しい。来年の講座を楽しみに、この1年間頑張りたい」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。

大変濃くて深い内容の素晴らしい講座をして下さったお二人の講師の方、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。