

フェイス

こくぶんじ

2024.4 No.55

講座レポート

男女共同参画講座

北欧の絵本に触れて考える

『ジェンダー・多様性・自分らしさ』

--- 2-3

講座レポート

夫婦間の心理学講座

すれ違う夫婦の心理学

～パートナーと一緒にいると辛いあなたへ～

--- 4-5

あしあと

NPO どリーむさぽーとLABO 代表理事

風岡 奈穂子さん

--- 6

ライブラリーニュース

『大切な人を亡くしたあなたに
知っておいてほしい5つのこと』

『犯罪心理学者が教える

子どもを呪う言葉・救う言葉』 --- 7

身近な人との
コミュニケーション



講座「北欧の絵本に触れて考える『ジェンダー・多様性・自分らしさ』に参加して



講師

東海大学文化社会学部北欧学科 准教授
あげくら
上倉 あゆ子さん

講座概要

開催日: 2023年6月24日(土)

場 所: リオンホール

内 容: 北欧の絵本の昔と今(あゆみ)を概観したあとに、北欧や様々な国の絵本(原書)に触れ、感じたことを出しました。

感想

目にとまった『ガルマンの夏』は奥の深い不思議な絵本。その他にうふと笑える絵本や文字のない絵本など。主人公たちは何かを感じた時、自分で解決していこうとする姿が印象的でした。「ジェンダー・多様性・自分らしさ」を大切にする絵本に触れることで、子供たちにはそれまでの道徳観に縛られない価値観が育ち、読み聞かせをする人も学べる絵本の素晴らしさを感じました。(と)



当日の講座の様子

印象に残ったのは、文献から紹介されていた絵本とマンガの違いの話です。どちらも「絵」と「文」のコラボレーションによって成立するけれども、絵本は「大人が子どもに向かって音読する」「そこには大人が介在する」したがって「大人と子どもがともにいる「場」が発生する」という点がマンガと異なっているとのこと。共に時間を過ごすものだからこそ、素敵な内容の絵本を選びたいと思いました。(わ)

日本語でない絵本は字が読めなかったのですが、絵を見るだけでも、苦しみや優しさが伝わってきたり、個性と能力を発揮して自己実現する姿や仲間を素直に理解する姿など「ジェンダー・多様性・自分らしさ」がわかりました。このような本に小さいころから触れることで、子どもたちに自分らしい生き方をしてほしいと願いました。(あ)



当日紹介された絵本の中での編集委員おすすめ作品



このページで紹介した絵本は、すべてライツこくぶんじ図書資料室で借りることができます。

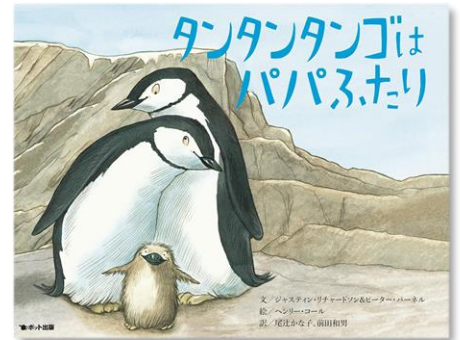


01

『タンタンタンゴはパパふたり』

文：ジャスティン・リチャードソン&ピーター・パーネル
絵：ヘンリー・コール
訳：尾辻かなこ、前田和男
出版社：ポット出版

仲良しのオスペンギンが、卵をあたためて生まれた子を世話する実話に基づいたお話。パパが二羽で愛情を込めて子育てする姿に、人間だけでなく動物にも多様な形の家族があることが自然にわかります。ペンギンのいろんな表情を見ているだけで楽しい絵本です。



02

『ぼくのママはうんてんし』

作：おおもやすお
出版社：福音館書店

運転士のママのことを話す主人公の僕、その自慢そうな表情が良いです。家族みんなでやりくりして生活する姿も自然な感じで素敵でした。保育園での子どもたちの温かな交流に何故だか涙腺が緩んでいました。



03

『あかちゃんはどうやってつくられるの？』

文・絵：アンナ・フィスケ
訳：さわきちはる
出版社：河出書房新社

あかちゃんはどこからくるの？と子どもに聞かれたら、どのように答えたらよいでしょう。この絵本では地球上のたくさんの人とともに、あかちゃんが生まれるまでの軌跡を、カラフルで楽しいイラストとユーモアで描いています。「あかちゃんみんなちがっていて、きみみたいなのはたった一人」「きみがきみであることはすばらしいこと」、身近な子どもたちに伝えたいと思います。

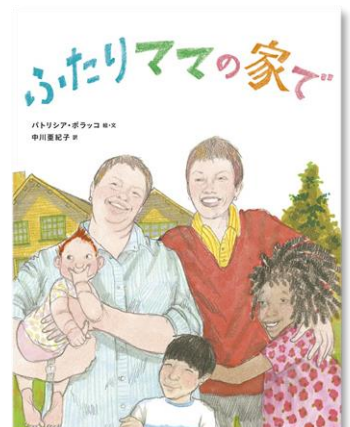


04

『ふたりママの家で』

文・絵：パトリシア・ボラッコ
訳：中川亜紀子
出版社：サウザンブックス社

二人の女性がママとなって環境の違った3人の子どもを楽しく逞しく育て上げて旅立つまでの物語。ご近所にはそんな家族を無視しようとする人もいるけれども、そんなことにくじけることなく子どもたちは仲がよく、それぞれの道を進み独立していきます。こんな家族が増えたら、寂しい思いをする人が減るのではないのでしょうか。読んでいて生きる力をもらえたような気がしました。



すれ違う夫婦の心理学

～パートナーと一緒にいると辛いあなたへ～



講師

青山こころの相談室 代表
たきぐち
滝口 のぞみさん

講座概要

開催日:2023年10月1日(日)

場 所:ひかりプラザ 501号室

法律ではなく、心理学の立場から「妻がキレるのはなぜ?」「夫が共感してくれないのがなぜ?」という疑問を分析し、背景に何があるのか考える講座です。背景には「①発達障害(主にASD)」または「②従来型のDV(旧態依然とした性別役割分担意識、女性軽視など)」があります。

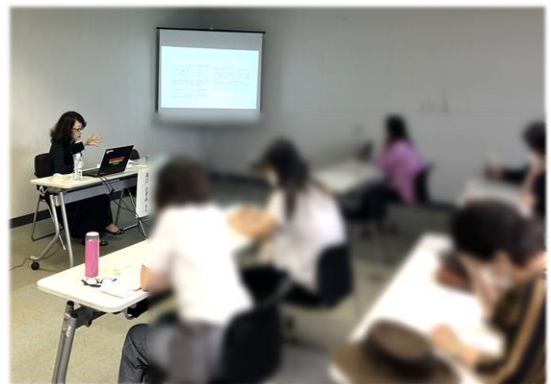
本講座においては、①をメインに取り上げ、夫と妻の認知機能の違いを解説いただきました。また、②についても言及し、①との違いと対処法(警察・各種DV相談窓口へ相談するなど)を学びました。

講師からは、発達障害のあるパートナーと生活することによって生じる「カサンドラ症候群」について説明があり、ASD(自閉症スペクトラム障害)やアスペルガー症候群について、その診断項目や具体的な特性について解説がありました。

最も親密な関係を築くことを期待する相手であるパートナーが、発達障害(診断の有無を問わず)により「他者視点の獲得ができない」「非言語的コミュニケーションができない」「新しい場面への柔軟な対応ができない」といった特性を持っていることで、心理的に安定した関係を構築できず、抑うつなどの症状を感じたり、互いに攻撃的になったりすることを示されました。

講座の終盤では、関係が改善したケースの紹介もありました。発達特性を有するパートナーとの関係の悩みについて、親密な関係を疎外する要因として、コミュニケーション不全、共感性の欠如、愛着不全等があり、コミュニケーションは愛着行動であり、安心感を与えるものとの説明がありました。また、怒りは正当性があってもこらえなければならないもの(アンガーマネジメント)の説明もありました。

課題の解決が難しいテーマとして捉えながらも、長期的なケアにより改善できる可能性が示唆され、夫婦間のすれ違いについて前向きな結論を提示する講座となりました。



当日の講座の様子



ASD (自閉症スペクトラム障害)

特性の現れ方は人それぞれですが、人とのコミュニケーションが苦手、物事に強いこだわりがあるといった特徴を持つ発達障害のひとつ。

用語 解説

アスペルガー症候群

ASDのひとつ。言語の発達に遅れはないが、①社会性、②非言語的コミュニケーション、③想像的な思考の3つに困難が見られる場合に診断される。

カサンドラ症候群

ASDをもつパートナーや家族とのコミュニケーションに関するストレスによって心身に不調が出ている状態。

※これらの特性・症状の現れ方には個人差があり、それによって生じる生活上の悩み事も人それぞれです。正確な診断が必要な場合は、医療機関を受診し、専門家にご相談ください。

感想

親密な関係が上手くいかない苦しみのご苦労を痛いほど感じます。

私は、草木を育てていると、水が欲しいのか、肥料が欲しいのか、虫が付いているのか、もっと太陽の光が欲しいのか、物言わぬ草木からのSOSを上手く受け止めることによって、逆に色々な楽しみと癒しの数々はお互いを育て合う原動力になっていると感じています。(あ)

本来は花が水を求めるように情緒的共感を求め合うのが夫婦。愛されたい、気づいてほしい、受け止めて、慰めてほしいは当然のこと。今回の講演会でこれらのことを確認し、自分が「なぜパートナーといくと辛いのか」という気づきができた方も多いと思います。なぜかということが理解できると決して自分が悪いわけではないことを認識することができるのではないのでしょうか。(て)

カップルで相談を受けると、優しく受容共感されて信頼関係が築かれ、カップル間にも情緒的交流・愛着行動が生まれてきます。相手は何を考えているのか？ 一緒に取り組んでいくことの大切さ・共感の大切さに気付いていくまでには時間がかかるけれど、分かってくるとよい方向に変わってこれるとのことです。

今の時代だからこそ、ちょっと悩んだ時にまずは相談室に出掛けて、相談をしてみるものの大切さを改めて感じた講座でした。(と)

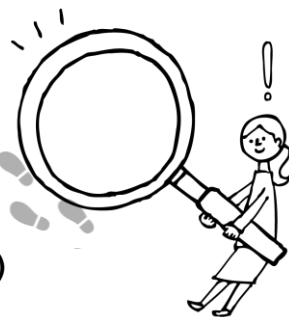


あしあと

NPO どリーむさぽーとLABO 代表理事

かざおか な お こ

風岡 奈穂子 さん（52歳 西元町在住）



生い立ち

生まれは東京都羽村市です。父の転勤で、小学4年生から高校卒業まで福岡で過ごし、大学進学を機に東京に戻りました。成績は良かったのですが、元々発達障害の傾向があり、好きなことはとことん頑張れるが、みんなが普通にできることができず、小さい頃から怒られることが多くあり、自己肯定感が低かったです。

大学卒業後は㈱セブン-イレブン・ジャパンに入社し、広報に配属されました。

結婚、夫の転勤、そして国分寺へ

夫の転勤のため仕事を退職しました。退職した後も子育てをしながら社会と関わりたい気持ちはずっとありました。各地を転勤していく中で、上の子は小学校2年生、下の子は幼稚園に入園するタイミングで、国分寺市に越してきました。

言葉の怖さ、言葉の力の偉大さに気付いた時期、そしてペップトークとの出会い

国分寺市に住むようになってから、地域の活動に積極に取り組むようになりました。しかし、この時期に、周囲から「何でできないんだ」「もっと頑張れなさい」など、相手からしたら、発破をかけるつもりでも否定される言葉をかけられることが多く、そういう言葉を深刻に受け止めすぎてしまい、鬱状態になっていました。

クリニックにも通い、カウンセリング治療をする中で、関心があった「応援力」をキーワードに松岡修造さんの本とペップトークの本に出会い、言葉の力の偉大さに気づきました。「できてもできなくてもいいじゃないか」「好きなようにやってみていいんだよ」など褒めてくれる、認めてくれる言葉に心が救われました。

ペップトークとはどういうものなのか

アメリカのプロスポーツの現場で発達した言葉がけです。試合の本番の直前に監督が選手達に向かって短くわかりやすく、激励のショートスピーチをします。「こんなこともできないのか」「何やっているの」と叱咤激励のつもりでかけた否定的な言葉は現代の子ども達には伝わりません。そのようなつもりで言ったのではないとしてもすごく傷つき、やる気も失われます。

「頑張ってるね」「ナイスライだね」、そういう肯定、認める言葉、ポジティブな言葉を使うのがペップトークの基本です。4ステップ（受容、承認、行動、激励）という流れを知っていてほしいです。相手のことをよく観察して、相手の立場に立ってやる気を引き出す言葉がけなのです。相手をまず受容する、認めることが、現代の多様性のある世の中では重要です。

ペップトークの組み立て方



性による役割ではなく、誰もが自分らしく生きていける社会

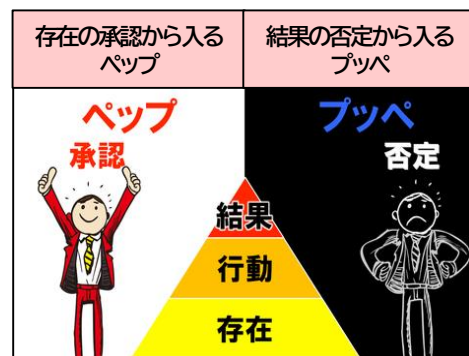
私も女性だから家庭に入らないといけない思いから一生懸命頑張った時期がありました。母の背中に憧れて、母のようなお母さんになりたいと思った時がありましたが、なれませんでした。できないことを無理して頑張ると辛くなります。私は諦めることや、無理であることを自分でいいと思えたときに楽になりました。自分にだって得意なことや良い所がいっぱいあるのですから。

母だから、女性だからということに関係なく、様々な生き方が今あるということで、男性女性関係なく、本当にその人がやりたいことをやった時に才能が花開くと思います。誰もが自分らしく生きていけることがいいと思います。

良好なコミュニケーションに向けた心構えとは

相手を信じる。可能性を信じる。ということです。

私が、大丈夫だよと言われた言葉が心の支えになったように、コミュニケーションに大切なことは、他人の行動を正すのではなく、相手と自分の心を整えることが大事であり、相手が絶対良くなると信じて関わる必要があります。



日本ペップトーク普及協会資料より





『大切な人を亡くしたあなたに 5つのこと』
井手敏郎【著】自由国民社

■誰もが経験する大切な人との別れその哀しみを癒すグリーフケアについてを5つのテーマに分けて体験的ワークを交えながらその回復過程を教えてください。
「グリーフケアとは心の傷を深いところから癒し哀しみと生きる方法を考えること」「哀しみと折り合いをつけるために一番大切なのは哀しみに向き合う勇気と繋がり」という心に残る言葉がありました。著者のワーク参加者への強制しない自由で温かな配慮が心地良い。今を生きるすべての人に読んでほしい一冊でした。(て)



『犯罪心理学者が教える 子どもを呪う言葉・救う言葉』
出口保行【著】SBクリエイティブ

■なぜ、この子がこんな事件を起こしてしまったのか？ 1万人の犯罪者・非行少年を心理分析した著者が分かったこと。それは、これらの背景には虐待や育児放棄、貧困といった問題だけではなく、親が良かれと思って使ってしまう言葉、実はこれが子どもへの呪いとなり思わぬ方向に導いてしまうことでした。6つの事例をもとに子どもを呪う言葉ではなく、救う言葉とは何なのか、著者から「本当にその言葉は子どもを見て使っていますか」と、常に問いかけられ、すべてのコミュニケーションに共通する課題を学べる一冊でした。(い)

新着図書のご紹介



『コミュニティ・オーガナイズイング ほしい未来をみんなで創る5つのステップ』
鎌田華乃子【著】英治出版



『僕の狂ったフェミ彼女』
ミン・ジヒョン【著】
加藤慧【訳】
イースト・プレス



『自慢話でも武勇伝でもない「一般男性」の話から見た生きづらさと男らしさのこと』
清田隆之【著】扶桑社



『SDGs、ESG経営に必須！ 多様性って何ですか？ D&I、ジェンダー平等入門』
羽生祥子【著】日経BP

ライツこくぶんじ図書資料室の利用方法

開室時間	月曜日から金曜日の9時から12時まで、13時から17時まで 土・日・祝日・ひかりプラザ休館日(原則第2・4月曜日)・年末年始(12/28～1/3)を除く
利用できる方	本を借りることができるのは、国分寺市に在住、在勤、在学、在活(ライツこくぶんじで相談・活動中の方を含む)の方です。
初めて図書等を借りる方は	「貸出登録票」に記入し、住所・氏名がわかるもの(保険証・免許証など)を提示してライツこくぶんじ職員に利用カードの発行申し込みをしてください。ライツこくぶんじ専用の図書資料室利用カードを発行します。
図書等を借りるには	借りたい図書等と「ライツこくぶんじ図書資料室利用カード」を職員に提示してください。図書は1人5冊まで、視聴覚資料(CD、DVD等)は1人2タイトルまで借りられ、貸出期間は2週間です。 【注意】市内図書館の利用カードでは貸出しできません。
返却方法	ライツこくぶんじ事務室が開いている時は、直接職員にお返しく下さい。図書資料室開室時間外及び休室日は、ひかりプラザ2階事務室入口横の返却ポストに入れてください。

編集後記

久しぶりの絵本、社会の変化とともに変化する北欧の絵本文化に子供も大人も楽しく学べることに感動。(と)

相手を信じ認める肯定的な言葉の大切さ、より良いコミュニケーションにはそれが必要と再認識しました。(て)

表紙のカルガモ、胸元に赤みがあるので交雑種のような感じです。都会の川もよく見るといろんな発見があります。(わ)

不安な心の重圧が身体までも窮屈にしているコミュニケーション不全が大きな課題になりました。まずは関係機関にご相談して下さい。(あ)

編集委員として初めてのインタビュー学ぶことが多く、稔りのある機会を頂きました。ありがとうございました。(い)

映画『52ヘルツのクジラたち』を見ました。児童虐待とヤングケアラーにもっと目を向けるべきと感じました。(は)

生理用品の無料配布

様々な事情から生理用品の入手が困難な方に防災備蓄品の生理用品を無料で配布します。



生活福祉課(市役所第2庁舎)
人権平和課・社会教育課(ひかりプラザ)
市社会福祉協議会(福祉センター)

詳細はこちらから



相談室のご案内

相談はひかりプラザ2階で行います。
ひかりプラザの場所は、下記の地図をご確認ください。

悩みに応じて相談(無料)をお受けします。
相談内容やプライバシーに関する秘密は
厳守します。
※祝日・年末年始は相談を実施していません。



▼女性の悩みごと相談(電話・面談・メール)

月～金曜日 9時～12時、13時～17時

*面談受付は16時まで

事前予約制でオンライン相談も可能です

▼犯罪被害者等支援相談(電話・面談・メール)

月～金曜日 9時～12時、13時～17時

*面談受付は16時まで

予約不要 ☎042-573-4342

▼女性のためのカウンセリング

(電話・面談・オンライン)

第2・第4火曜日 13時30分～16時30分 ⌚1回50分

▼女性のための法律相談(面談・オンライン)

第3木曜日 13時30分～16時30分 ⌚1回30分

▼身近な人権相談(面談)

第2木曜日 13時～16時 ⌚1回30分

▼にじいろ相談(電話・面談・オンライン)

原則第3水曜日 17時～20時 ⌚1回60分

予約制 ☎042-573-4378

相談専用メールアドレス ✉ soudan@city.kokubunji.tokyo.jp

ライツこくぶんじ (男女平等推進センター) 団体登録の受付

男女共同参画社会の実現を目指して学習や活動を行っている団体の登録を受け付けています。登録団体には活動支援のため、使用料の免除及び優先的に施設の貸し出しを行っています。継続・新規で登録を希望する団体は、申請が必要です。申請書は市HPからもダウンロード可能です。

ライツこくぶんじ案内図 (男女平等推進センター)

