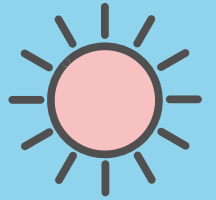


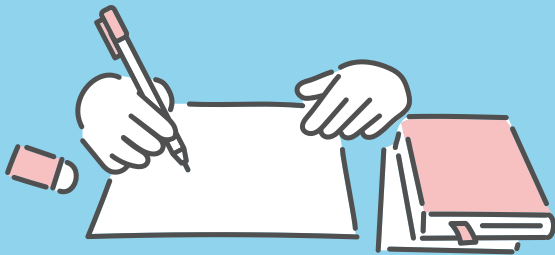
区民と創る港区の男女平等参画のための情報誌



オアシス oasis

VOL.
68

令和3年(2021年)
1月発行



特集

ありのままの自分を 大事にしよう



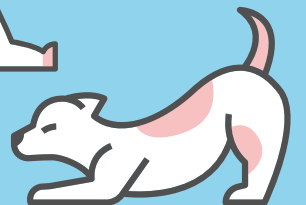
—お母さんの幸せから、世の中は変わっていく—



P6 こころの健康講座

P7 お知らせ

P8 おすすめ図書・アクセス





特集

SPECIAL
FEATURE

ありのままの自分を大事にしよう

—お母さんの幸せから、世の中は変わっていく—

「いま、みんなが不安や苛立ちへの
対処に困っている」

新型コロナウイルスの流行で、今春、在宅ワークと休校が同時期に始まりました。子育て中の多くの女性からは「3食に加えおやつまで、家族のまかないシェフ状態」「日中は子どもの勉強を見て仕事は夜中に片付けている」「家族分のマスク数十枚を縫った」「突然パートに来ないと言われた」「夫が一日中リビングでオンライン会議、声も出せず息がつまる」など、体力・精神力と忍耐力で何とか堪えてきたと聞きました。春を振り返ると、忙しい日々で記憶がないという方も少なくないのではないのでしょうか。

そんな中、今年6月に発表された「コロナ×子どもアンケート 報告書」(国立成育医療研究センター、保護者6,116人が回答)によると、子育てに関して今どのような支援が必要かとの問いに「不安や苛立ちへの対処法、リラックスのための情報」との回答が45%とトップになりました。また幼稚園児から小学3年生の

子を持つ回答者の半数近くが「子どもに感情的に怒鳴ってしまい、困っている」と答えました。子どもは決して悪意で親をイラつかせたいわけではないのは十分わかっているけれど、荒ぶる感情をどう扱えばよいのかわからない…。子どもと親の双方が辛い思いをしている現状が浮き彫りになっています。長引く感情面の疲れや強いストレスは心身を疲弊させ、場合によっては「バーンアウト(燃え尽き症候群)」が起こるリスクがあり、早いうちに解決を試みる必要があります。

そんな不安や苛立ち、強い感情を穏やかにするための方法の一つに「マインドフルネス」があります。マインドフルネスは、今のこの瞬間に、この場にいる自分と周囲に目を向け、起きていることをありのままに感じていくこと。筆者はこのマインドフルネスを、こころのトレーニングと生活へのヒントとして子どもと大人にお届けしています。トレーニングを積むことで集中力が向上することや怒りや不安が鎮まること、視野が広がり優先順位づけが上達すること、自分と周囲の双方に最善最適な

選択ができることなどが科学的に明らかにされつつあります。

しかしながら、子育て中の母親が不安や苛立ち、怒鳴ってしまうほどの激しい怒りに悩まされ、泣きそうなほど心身ともにクタクタに疲弊していることに目を向けたとき、こころを穏やかに落ち着かせるセルフケアとしてのマインドフルネスだけお伝えしても対症療法に過ぎないと感じています。家事や育児を「みんな



著者による子どもと大人向けマインドフルネスのクラス。コロナ禍以前に対面で開催していた頃



ごと」として、社会の意識そのものを変革していく努力をしなければ、子どものいる家庭で女性が我慢や無理を強いられがちである構造は根本的には解決しないでしょう。

マインドフルネスにできるもう一つの大切なことは、トレーニングで静かに内面を見つめたときに浮かび上がる自身のこころの声(望みや辛さなど)に気づいていくことです。それを家族とシェアできるなら、少しずつ家庭内の意識に変革が起こる可能性があります。そこでほんの少しずつでも家庭内でいい変化が起き、お母さんたちが幸せを感じる瞬間が増えていくようお願いを込め、次の3ステップをご紹介します。今日からできるワークも文末でご紹介していますので、ご自身に合うものを実生活に取り入れてみてくださいね。



親子ペアでの「お気持ちトーク」

1. 自身の気持ちに耳を傾け、必要なアクションを

今日から少しずつでも自分のこころに目を向け、気持ちのお手当てを始めましょう。マインドフルネスは元々アスリートや企業のエグゼクティブの間で流行しましたが、今や欧米では公立小学校や家庭内にまで広く浸透しています。始めるのに早すぎることはなく、遅すぎることもありません。

私たちは日常で、ながら作業(スマホ&食事、子どもの相手&掃除など)をしがちですが、あれこれ同時進行で集中できない状況は、実は大きなストレスに。短時間でも、一つのことだけに意識を注ぐ時間を毎日の生活に取り入れることが大切です。また、誰かの発言や行動からイライラしたり傷ついたり、外から入ってくるニュースに不安になったりすることも多いですね。そういっ

た外のノイズ(喧騒)から自身を解放することは「内」に軸を育てることにつながり、人生の一瞬一瞬の重みが変わっていきます。

さて、子どもや夫ではなく「あなたの今のお気持ち」はどうでしょうか。気持ちは天気にも例えられます。いまは晴れていても、午後からどしゃ降りなんてこともあります。気持ち(感情)は常に変化するものであり、ワークを通じて変化させることも可能なわけです。まずはゆっくりと呼吸に集中するワーク(文末1-2)を試してみましょう。それでも辛い気持ちが一向に鎮まらず、それが家族との関係に由来するなら、気持ちにふたをしたり相手を責めたり、「～すべき」と正論をぶつける代わりに、穏やかに「今〇〇が辛いと感じている、〇〇にイライラして困っている」とパートナーと気持ちを語り合ってみてはいかがでしょうか。もしかしたら人生を共にする相手と互いの理解が深まり、よい変化につながっていくかもしれませんね。

2. 自分の頑張りを認める

子どもの頃から反省を促されたり謙虚さが美徳と教えられたりする場面が多く、自己批判が得意で自己肯定感が低めと言われる日本の私たち。筆者も「自分はダメダメだ(ため息)」「あれも、これもできていない!」と感ずることが多々あります。でも、それでは焦りやフラストレーションが生まれてしまいますよね。加えて今はマスク生活で呼吸が浅くなっていて、酸素不足ゆえに不安・イライラに傾きやすいと言われています。結果に関係なく頑張った道のりは「見える化」して、認めていくことが大切です。「今日も頑張った! よくやった!」とご自身に花まるをつけてあげ、安心感や充実感、自信や自己肯定感を育てていきましょう。

3. 「パーフェクト」よりも「マイベスト」を大切に

「いいお母さん」の重圧、感じていませんか。子どものよきお手本でいたい、家族や周囲に「キラキラで完璧なスーパーママ」と認めてもらいたいと願う方は結構多いのではないのでしょうか。でもコロナ禍の今、色々なことが思うようにいかず、そんな自分がかかりしたり罪悪感を持ったりすることも。マインドフルネス



のトレーニングを重ねて気持ちや言動に気づけるようになると、知らずに自己批判している自身にも気づけるようになります。

ぜひ覚えておきたいのが「自分を批判するより励まし応援する方がモチベーションを高く保つことができ、辛さを早く乗り越えることができる」ということです。この困難時に自分を思いやる大切さ(セルフ・コンパッション)を科学的に提唱した米国の心理学者、クリスティン・ネフ博士は、自閉症の息子を育てる上で、自分自身に優しさと思いやりをあげることが気持ちの落ち込みを回復させるのにどれほど役立ったか伝えています。今までこの分野の研究論文は世界で何千と発表されていますが、ネフ博士によると、その全てで自身への思いやりはモチベーションを保つのに有効だと証明されています。つまり、これは甘えや言い訳ではなく、燃え尽きを防ぐための科学で裏打ちされた自衛の方法なのです。

「完璧なスーパーママ」という幻想を呼び出してしまうのは、実はあなた自身。ですから、これを機に「パーフェクト」を脇に置き、代わりに「マイベスト(自分にとっての最善)」を大切にいきましょう。毎日の食事作りに疲れたならテイクアウトや外食を活用しましょう。「できない」と自己批判し罪悪感を持つ代わりに、「お店をサポートしてあげられた!」「楽できてありがたいな」ととらえ、感謝のストーリーに書き換えてしまいましょう。思わぬ失敗に見舞われた



クタクタの帰り道、たまにはお花をご自分に

ときは(昭和生まれの筆者はこれを「ギャフン期」と呼びます)「こんな時もあるよね。人間だもの」と、あえて意図的に優しさや思いやり、励ましをたっぷりご自身にあげてください。

「母親の幸せから、世の中が変わる」

気分よく過ごしていても、誰かの機嫌が悪いと自分のモードも影響を受けてしまいますね。そして幸せな人の近くにいる人は幸せであることも研究で明らかになっています。気持ちは無言でも伝わっていきます。特に子どもは親の顔色を窺うことが多いものです。日本では、子育て時間は母親の方が大幅に長い傾向にありますが、お母さんが明るい気持ちでいるだけで子どもは安心し力を存分に発揮することができます。パートナーにも同じことが起こります。だからこそ、ご自身が幸せであることをないがしろにせず、大切にしましょう。

常に落ち着き払い、明るくふるまっていなければと責任を感じる必要は全くなく、いつでもありのままに、自分にちょうどよいこと(無理していないこと)や、好きなこと、楽しいと感じることを大切にしましょう。

子育ても人生も、限りある時間です。それは一瞬一瞬から成り立っています。「私が我慢すれば良い」「今さら何も変わらない」「こんなもんだから…」と言いつつ聞かせて忍耐でやり過ごすにはあまりにももったいない話です。まずはご自身のために、今のこの瞬間に目を向け、リラックスしたり気持ちを上向けたりする方法を生活に取り入れてみましょう。そしてどうぞご自身の気持ちや願いにも耳を傾け、辛いことがあっても諦めないで、小さなことでも望む変化が起こるようご自分を応援し続けてあげてください。お母さんが子育ての犠牲になっていない姿は、子どもの心理面にも大きな意味を持ちます。そしてお母さんたちが幸せな様子だと、社会で、出産・子育てに明るい印象を持つ人々が増えるでしょう。限りある誌面でお届けしたかったメッセージは「一人ひとりが時間の大切さに気づき、より健やかに幸せに生きることで世の中は変わる」ということです。その大切な一員であるあなたに、熱いエールをお送りしています。

ワークのご紹介



ご自分が無理なく、心地よく続けられそうなものを見つけてみましょう！

1. 気持ちに耳を傾け、必要なアクションを

自分や相手の気持ちを知るためのワークです

■(子ども・パートナーとのペアで)ペンキ塗りのワーク

1. 向かい合って座る
2. (ワーク前の気持ちチェック)いまの気持ちを数字で表すなら何番くらいかな？(ざわざわ、ワーワーした気持ちを5、眠いほど穏やかに落ち着いている気持ちを1)
3. 親がペンキのブラシにみたくてた手を(目の前の見えない壁をペンキ塗るように)ゆっくりと上下に動かす。子の深呼吸のペースに合わせる形で、やりやすいよう速さを調節する
4. 子は親の手元を見ながら「ブラシが上に行く時は吸い、下に行く時は吐く」要領で深呼吸する
5. 数回上下に動かしたら、交代する
6. (ワーク後の気持ちチェック)いまの気持ちを数字で表すなら何番くらいかな？ワーク後の気持ちに変化があったか話し合ってもよい

■自分の内側の声(気持ち)に耳を傾ける

少しの間、体の力を抜いて静かに目を閉じ、呼吸だけに意識を向けてみましょう。鼻から入る息、出ていく息にこの目の向けていくだけです。内で感じることもあるとき、どのようなことでも正しい・間違いはありません

■(子ども・パートナーとのペアで)お気持ちトーク

- 言い合いをするのではなく、交代で穏やかに伝えるイメージです。家庭内で気持ちを伝え合うことが気恥ずかしいようであれば「習ったワークを一緒にやってみてほしい」と誘うとスムーズかもしれません
1. 背中合わせで座るのがお勧めだが、対面する形でもOK
 2. ひとりか「感じている気持ち」をそのまま穏やかに伝える。相手は聞くだけ(顔や相槌は入れても話の割り込みはしない)
 3. (相手も伝えたいことがあるなら)2が一段落したら、今度は相手が気持ちを話す

2. 自分の頑張りを認め、花まるをつける

安心感や充実感、自己肯定感を得ていくワークです

■頑張った自分ノート

1. ノートと筆記具を用意する
2. 今日/今週/今月というように区切って振り返り、自分が頑張ったことを3点、ノートに書きつける(どんどん出るようであれば5点でも)
3. 静かに読み返しをし、その時にどんな気持ちになるか味わう

■(子ども・パートナーとのペアで)頑張った自分トーク

1. 向かい合って座る
2. 親と子が交代しながら、今日/今週/今月の(自身が考える)自分が頑張ったことを言い合う。決して「そんな頑張りに入らない」などと発言しないこと。一つずつの交代でも、3つまとめてでもよい。発言しているときの自分の気持ちにもこころの目を向けながらワークする

3. 「パーフェクト」よりも「マイベスト」を

自分を励ますことで元気が出るワーク集です

■辛いときに応援をもらうワーク

1. 静かに座り、目を閉じる
2. 無条件で応援してくれる誰か(例:祖父母など。ペットでも構わない)を想像する
3. いまの辛い状況を見て、なんて声をかけてくれそうか想像し、その言葉をもらう時の自身の気持ちの変化に意識を向ける

■太陽とハートを結ぶワーク

1. 起立する(屋内でも屋外でもOK)
2. 理想的には晴れた日に外で太陽の方を向き、息を吸い手をあげながらハートに太陽の明るさや温かさを注いであげるイメージをする。屋内なら想像しながら同じようにワークする
3. 金色の光を胸にそそぎ入れるイメージでそのまま深呼吸

■自分への応援レターを書く

1. 紙と筆記具を用意する
2. 実際に「○○(自分の名前)へ」と書き始め、応援レターをどんどん書いていく。どのような気持ちになるか感じながらワークする

■セルフハグ

1. 座っていても起立していてもOK
2. 目を閉じ、ゆっくりと3回深呼吸をする
3. 落ち込んだり、自分を情けない・恥ずかしいなど感じたりする出来事があった方は(無い場合には4へ)、その出来事自体を両腕で包み込むようにイメージする。膝の子どもを抱っこするように、実際に両腕で輪っかを作ってもよい
4. そのまま腕を体に絡みつかせ、自分で自分を抱っこする「セルフハグ」の体勢をつくる
5. そのまま、気持ちが穏やかに落ち着くまで深呼吸を重ねていく

※子どもやパートナーとのペアワークはそう明記しています。個人のためのワークは特に注記していません
※試しても一向に強いストレスが和らぐ、辛いお気持ちであれば早めに専門家に助けを求めましょう。

筆者プロフィール



一般社団法人
heARTfulness for living協会 代表理事/
「heARTfulness®」
トレーニング考案・実践者

戸塚 真理奈さん
(とつか まりな)

外資系投資銀行やIT企業を経て現職。子育てと教育に取り組む大人と子どものこころと人生が豊かになるよう、ボディワークとアートを取り入れた「heARTfulness®」トレーニングを届ける。Googleが開発した「SIY(Search Inside Yourself)」認定講師。NY在住時に子ども向けマインドフルネス指導者トレーニング修了。著書に『感情の知性(EQ)を伸ばす 学校と家庭でマインドフルネス!1分からこころの幸せ・安心を育む63のワーク』(学事出版)。

こころの健康講座

～ストレスをうまくマネジメントするために～



舟木 彩乃さん
ヒューマン・ケア科学博士

筑波大学大学院博士課程修了(ヒューマン・ケア科学博士)。株式会社メンタルシンクタンク副社長、精神保健福祉士、公認心理師、キャリアコンサルタント。『首尾一貫感覚で心を強くする』(小学館新書)

第3回

相談対応のポイント 「積極的傾聴」



不安を抱えた今の社会では、誰でも人の悩みを聴く機会が増えているのではないのでしょうか。

相談されたら「力になりたい」と思う人がほとんどですが、適切な話の聴き方は意外と知られていないものです。相談内容や頻度などによっては、相談にのった方が疲弊してしまった、ということもあります。

最終回では、相談対応のポイントとなる「積極的傾聴」とその留意点についてお伝えします。

米国の心理学者カール・ロジャーズによって提唱された「積極的傾聴」は、話を聴く側には次の3つの要素が必要であると説いています。

①自己一致:聴き手が、相手に対して自分に対しても、**真摯な態度**でいることです。話を聴いて分からないことがあれば、そのままにせず相手に確認します。一区切りついたら「あなたが伝えたいことはこういうこと？」などと確認してみるのも良いでしょう。

②共感的理解:相手の気持ちに寄り添い、相手の立場に立って話を理解することです。相手の話に「悲しかった」と感情を表わす言葉がでたら、感情を込めて「悲しかったのですね」と繰り返すことで共感している姿勢を示します。ここでの注意点は、実は私も…などと自分の話を持ち出して相手が話すチャンスを奪わないことです。

③無条件の肯定的配慮:自分の物差しで相手の話を否定したりせず、そのように考えるようになった背景に**肯定的な関心**を持って話を聴きます。自分の価値観はいったん横に置いた上で、相手に教えてもらう姿勢を意識します。

次に留意点です。共感的理解を意識しながら聴くことは大切ですが、**自分も一緒に落ち込まない**ようにします。一緒に落ち込むのは同情や同感であり、共感とは違います。聴くことに限界を感じたときは、相手を心配していることをきちんと伝えた上で、**自分ではこれ以上力になれない**ことを伝え、**然るべき相談機関**などを紹介する**勇気も必要**です。

リーブラ相談室 **無料** 心のサポートルーム

月曜日から土曜日まで開室!
火曜日・金曜日は、夜も開室しています。

電話相談

面接相談

法律相談

家族、仕事、生き方、働き方、夫婦・親子・友人などの人間関係、離婚、DV(ドメスティック・バイオレンス)、デートDV、SOGI、ハラスメントなど… どのようなご相談も受け付けています。

- ▶対象は区内在住・在勤・存学の方。
- ▶相談の秘密は固く守りますので、安心してご相談ください。
- ▶相談員があなたとじっくりと考えていきます。
- ▶弁護士による法律相談もあります。(面接相談・月1回)

	月	火	水	木	金	土	日
10:00~16:00	●	●	●	●	●	●	△
18:00~21:00	△	●	△	△	●	△	△

- ▶日曜・年末年始・臨時休館日を除き、祝日も開室。
- ▶相談は無料です。まずはお電話ください。
- ▶面接相談と法律相談はご予約ください。

ご相談・ご予約は **港区立男女平等参画センター リーブラ相談室**



03-3456-5771

港区立男女平等参画センター 助成事業 団体の紹介

港区立男女平等参画センター(愛称:リーブラ)では、「全ての人が性別にとらわれず、自分らしく豊かに生きる」ことのできる社会づくりのための企画に助成金を交付し、活動の支援を行っています。2020年度 港区立男女平等参画センター助成事業に選考された団体をご紹介します。

Kaleidoscope

自治体などの公共施設での幅広い講座やイベントの企画経験を持つ有志の集まりです。それぞれの経験を活かした講座を企画・実施することで「誰もが、自分自身や他者を尊重して生きられる社会」の実現を目指します。特に女性のエンパワメントを重点に活動していく予定です。



お問い合わせ

kaleidoscope.minato@gmail.com

TAX lab.



2020年10月、リーブラにてTAX lab. 代表税理士 川崎涼子による「女性起業家のためのイチから分かる会計講座」を開催しました。女性の笑顔が社会を変え、その社会を次世代に引き継ぐことを目標に活動中。女性起業家の皆さんの事業拡大を会計面でサポートさせていただきます。無料のもくもく会やセミナー情報などを下記のLINE公式より配信中。
税理士涼子のLINE公式よりお問い合わせください
<https://lin.ee/ieHpRXi>



LINE公式



男女平等参画推進みなと(GEM)



「だれもが大切にされ、個性や能力を活かして暮らせる地域をつくる」これが私たちの団体の目的です。そのために港区や区の男女平等参画センター リーブラに協力をいただき、啓発講座の開催やDV等の経験から生き辛さを抱えた女性達の居場所運営や相談等の事業を行っています。コロナ禍でDV、虐待の件数が増加しています。私たちは支援者養成に取り組みます。

お問い合わせ

<http://gem-net.link>

Be Myself Project



Be Myself Projectは、一人ひとりが自分らしさを大切に、ワクワクしながら生きていける社会を目指して活動しています。自分らしさを見つけたい! 楽しいことしたい! カードコーチングゲームや心理学講座など、お一人でも気軽に参加できるような講座やイベントを開催しています。LINEにお友達登録いただき、是非ご参加ください!

LINE公式



公認心理師と精神科医のコミュニケーションラボ



男女平等参画センター リーブラでは、『母親のためのコミュニケーション講座～夫と一緒に歩める関係の築き方「親業」と「夫婦業」の心理学～』を開催しました。心理学を知ることで、押し付けられた「こうあるべき」という生き方とは異なった自分らしい生き方を選択できる人を増やす。それが目標です。その為の働きかけと活動を、心理学と精神医学をわかりやすくお伝えすることを通じて、やっております。将来的には小・中学校の子どもたちとその親に対し、男女平等とメンタルヘルスのリテラシー教育を伝えたいという想いを胸に抱いております。

お問い合わせ

Info.commulabo@gmail.com

みなとBOUSAI女子会



みなとBOUSAI女子会は、「同じ目線で防災情報を共有する」をコンセプトに、リーブラの助成事業ステップにて2回の防災講座を開催しました。参加者の方に「私にもできるかも?」という自信を持ち帰ってもらい、地域で新たな一歩を踏み出していただけるような活動を続けてまいります。

みなとBOUSAI女子会事務局

minatobousai2020@gmail.com



おすすめ図書



“当たり前”を見なおして
女性差別を考えよう



『#KuToo(クートウ)』
靴から考える本気のフェミニズム

現代書館
著者:石川優実

著者からのメッセージ

この本は、第一章で私がグラビアアイドル時代に受けた性暴力やセクハラについて「#MeToo」として体験を告白し、その後「#KuToo」という女性へのヒール義務付けに反対する運動を始めるに至った経緯について書いています。

第二章では#KuTooの運動を始めてから受けた様々なバッシングについて。

そして、第三章では女性が社会で働くために知っていてほしいことについて、研究者の方との対談を掲載しています。

靴は、とても身近なものです。身近過ぎて、#KuTooの運動を始めたとき、これがフェミニズムの運動であり、女性差別の問題だということがわからない人がたくさんいました。

だけど一度じっくりと、「毎日靴を履いているけれど、なぜ男性と女性は違うものを履かされることがあるんだろう?」と考えてみてほしいのです。ここに違和感を持つことができれば、きっと毎日の生活には様々な差別の問題が隠れていることに気が付けるはずです。

ぜひ、皆さんにそのような視点を持ってほしいと思い、この本を書きました。

俳優、アクティビスト、フェミニスト 石川 優実

港区立男女平等参画センター リーブラ

〒105-0023 港区芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦
Tel:03-3456-4149 Fax:03-3456-1254
▶ <https://www.minatolibra.jp/>



@libraminato

アクセス

- JR「田町駅」東口(芝浦口)徒歩5分
- 地下鉄浅草線・三田線「三田駅」A6出口 徒歩6分
- ちいばす ◆芝ルート・芝浦港南ルート(品川駅港南口行)「みなとパーク芝浦」徒歩0分
◆芝浦港南ルート(田町駅東口行)「芝浦一丁目」徒歩4分
- 都営バス(田92・99)「田町駅東口」徒歩6分

港区男女平等参画情報誌「OASIS オアシス」第68号 2021年1月発行
発行:港区立男女平等参画センター指定管理者 株式会社明日葉

