

# “鮮度一番！” No.235

～女性と男性が支え合う社会をつくる～

CONTENTS

- 1 / 新年の挨拶
- 1～2 / 第23回三条女性会議総会 記念講演より 第6回
- 3 / 日々是上機嫌
- 3～4 / 運営委員会で話し合われたこと又エック感想
- 4 / ウィルながおかフォーラム イベント 参加報告 編集後記



新年おめでとうございます。  
よき新春をお迎えのことと、お喜び申し上げます。

“男女共同参画社会”なんて、へんてこなネーミングのお陰で、あんまり浸透しなかった“男女平等社会”。

そんなことより、少子高齢化で“持続可能”な市町村であることが、もっと大切？  
近所の町内で、その住人の自治とされている消雪パイプ組合の代表者の引き受け手がいなく、危うく消雪パイプが使えなくなるところだったという話を聞きました。原因は、道路沿いに住んでいた人や会社が立ち退いて、住人が減ったことと住んでいる人自身の高齢化ということでした。

我家の周りも、一人暮らし、または高齢夫婦が目立ち、10年後、20年後、空き家だらけとなり、“持続可能”な町であるのかどうか不安が募ります。

でも、だからこそ“男女平等社会”なのです。

女性が暮らしやすい町には、人が集まってくると、尊敬する樋口恵子さんは、数字で示されています。女性が働きやすい社会を推進したフランスでは、出生率があがっていますが、日本は、ジェンダーギャップ指数ともども下がりっぱなしなのです。どうぞ皆様がこのことに気づき、明るい未来をきづけますよう年頭にあたり心よりお祈りいたします。

第23回三条女性会議総会（H30.5.26） 記念講演会より 第6回

家庭教育の大切さについて  
～教育現場と少年センターをとおして見えてきた子どもの今～  
講師 梅津玲子  
(新潟県立大学非常勤講師/新潟県社会教育委員等)

それでは、具体的に家庭教育のキーワードを押さえていきたいと思えます。まず、一つ目です。何といても、まずは身近な親が共感してくれる「聞き上手」になることが大事です。人間ですから悪いところもいっぱ

いあって当たり前なのです。しかし、悪いことばかりを一日中並べられても、やる気をなくすだけです。しっかりと話を聴いて、いいところをどんどん見つけて、いいところを伝えて、自己の有用感を感じさせてあげてほしいと思います。今日はこのことだけでもいいですので頭に入れてほしいと思います。

上手な聴き方「あいうえお」です。

「あ」相手の目をしっかりと見て。目は正直です。悪いことなどしていると、目がウロウロしますよね。

スマホ片手に子どもの目を見ずにお話しても意味はありません。

「い」は一生懸命、こちらの本気を伝えます。

「う」はうなづきながら、これはわかっているよ、聴いているよということを視覚と聴覚に訴えることとなります。

「え」は笑顔で。怒った顔されるよりずっとやわらかな心で聴きますよね。

「お」は思いやりの心です。話を聴いてもらえる子は安心して話をします。そして、自分は愛されていることを知ります。思いやられる経験のない子は思いやりを言葉でわかっていても実際は分かりません。思いやられる経験をさせてください。

キーワードの二つ目は『待つ』です。みなさんは子どもたちのすることをゆっくりと待ってあげていますか？早くしないで！ の連発していませんか？「あなたが台所のお手伝いをしてくれると時間がかかってしょうがない」なんて言っていないですか？こんなことを言われたら、傷つき、やる気なくなりますよね。でも、みなさんけっこうこんなことを平気でしているのです。『待ち上手』になりましょう。上手な待ち方とは、声をかけながら、できるまで、そしてできたらほめてあげる、が上手な待ち方です。ほめられることで自信が付き、やる気がでるし、はかどります。信頼や笑顔も獲得できます。自分のことはできるだけ自分でさせましょう。自分のことは自分で話させましょう。自分のことは自分で決めさせましょう。意外と親は子どもにやらせていないですね。子育ては「子どもを自立させること」です。精神的に自立させてやるのは大事な親の務めです。

さて、三つ目のキーワードです。『ほめ上手・叱り上手』です。このことは大事なことです。努力もしないのにほめられても、不信感を募らせるだけ。努力したことを的確に評価してあげなければだんだんやる気がなくなっていくます。大人も同じだと思います。怒られるより、ほめられた方がずっとやる気になるし、仕事の質もあがりますよね。

まずは、「上手にほめる」とは、難しいですが、例えば、ゲームばかりしていてなかなか宿題をしない子に、どう声をかけますか？頭ごなしに「ゲームばかりして、何やってんの」と言うのではないのでしょうか。反発したくなりませんか？「家族で決められた時間を守られそうだね。えらいね、あなたは」と言われた方がすんなり止めるのではないのでしょうか。アドラー心理学では「勇気づけ」を重視します。子どもの自尊感情や自己肯定感を高めるようにかかわっていく方法なのですが、「決めた時間を守るきみは素敵だ」というような自尊感情をアップするような言い方をされると、人間は気持ちよく行動できるんですね。

時には、ゲームを長時間続けることのデメリットを筋道だてて話してあげるとよいのでしょうかね。

当然、目にもよくないでしょう。夜寝る前だと脳への刺激は大きすぎて、脳はどんどん覚醒し、眠れなくなります。眠れなくなれば、夜10時から2時までの脳のプラチナタイムに寝ないこととなります。するとどうなるか。プラチナタイムに寝ていると脳の知識工場である『海馬』が一生懸命に働き、一日体験したこと・学校で勉強したことを知識に変えていきます。つまり、夜更かししてしまうと今日学校で習った漢字や算数の問題の解き方などが知識として残っていかないということになります。また、ゲームやテレビなど電子的な視覚刺激は脳下垂体に長く残るので、しばらく脳は覚醒し、眠れないのです。このプラチナタイムには、脳内物質メラトニンが成長ホルモンの分泌を促し、脳の子をすごく活性化させます。昔から『寝る子は育つ』といわれていますが、その通りなのです。

子ども時代にしっかりと良質な睡眠をとらないと、とてもデリケートな脳の持ち主になるようです。優秀であっても、挫折に著しく弱い、好奇心が失せやすい、意欲がなえやすいのだそうです。ですから、若い人に鬱病が増えています。不就労・不就学が増えているのも、睡眠が大きくかかわっているのではないかと、文科省も睡眠を重視しています。

ちょっと余談ですが、5・6年生の各教科・道徳・特別活動(学級会のみ)・総合の1年間の標準総授業時数は945時間(平成32年度からは1015時間)、テレビを多い子は一日に3時間見るそうですが、一年に1095時間も見るようになります。それにプラスしてゲームにはまったら、テレビとゲームをあわせて相当な時間を費やしていると思います。1年生の場合は標準総授業時数は782時間、多いところで815時間くらいでしょうか。(平成32年度からは850時間)。テレビとゲームあわせて2時間費やすとすると730時間も使っていることとなります。さて、この時間を有効活用したら、きっと子どもたちにその体験から生きる力、挫折しない強い心の持ち主に育てることができるだろうと思うと、各家庭に期待するところです。

ダ・カーポの「結婚するってほんとうですか」がテレビから聞こえてきた。  
ほっこりする。声質と曲調に癒される。

ロックバンドのクイーンを描いた映画「ボヘミアンラプソディ」を封切り翌日に観た。フレディに感情移入が過ぎたか涙が止まらず、クイーンに脳内を支配されたような、たぶん今年一番の高揚感だ。もう一度観たい思いをおさえられず4日後に再び劇場に出かけた。ようやく落ち着きをとりもどし、良い睡眠を得て、翌朝の新聞をひらけば、拉致から41年をむかえた横田早紀江さんの記事が眼に飛び込んできた。たちまち気分は天国から地獄に。言い表しがたい怒りで胸が苦しくなる。最近、怒ると疲れを自覚する。そのため理不尽な事件事故の報に接すると、やりきれなさを「バカヤロー！」と叫んで気持ちをおさめるのは、苦しさから早く解放され疲れをためない私流の処し方。感情の起伏は、健康に差し障りがあるにちがいないので、喜んだり怒ったりのゆれ幅をなるべく小さく過ごせればと思うが…。喜怒哀楽の波を上手にのりこえる修行の旅はこれからが本番かもしれない。

## 運営委員会で話し合われたこと

日 時 平成30年12月5日(水) (AM9:30~11:30)

場 所 三条市男女共同参画センター

1月の運営委員会はお休みですが、19日(土曜日)の出前講座&新年会へご出席くださいますようお願い致します。

- ◇日 時：2019年1月19日(土曜日)午後3時から
- ◇会 場：男女共同参画センター
- ◇出前講座：自分も相手も大切に！～ストレス知らずに毎日を過ごす方法～
- ◇講 師：はっぴーズ コミュ 代表 土田陽子さん
- ◇参加費：無料

引き続き新年会

- ◇時 間：午後5時から
- ◇会 場：0256bistro&meals (ゼロニゴロク)  
(三条市桜木町12-38 三条ものづくり学校106  
電話0256-34-6725)
- ◇会 費：4,500円(飲み放題)
- ◇申込・問合せ：野崎まで(電話080-1042-9788)
- ◇FAX：0256-32-3679(下記にご記入の上ファックス用紙としてお使いください)
- ◇メール：michiko6080 または [info@joseikaigi.net](mailto:info@joseikaigi.net)

出前講座・新年会 へ参加します

お名前



### 1. 何か報告はありませんか？

会報の印刷に使わせてもらっている男女共同参画センターのコピー器ですが、紙つまりで、スムーズに印刷が出来ません。一度帰って、地域経営課へ連絡を入れ、日を改めて再びセンターでコピーをしましたが、再度紙つまりを起こしてしまいました。何度もセンターへ足を運び、それでもコピーが出来ないと、忙しさもあり気持ちが萎えてしまいそう……(ーー)

## 2.

### “ワイワイ女性ひろば”について

担当の田辺とも子さんより、来年度の予定等提案がありました。

4月放送分は、3月26日に収録の予定ですが、さて、どなたの登場となりますか、ご期待ください。また、こんなことを話題にしてほしいとかのご意見、ご要望もお待ちしていますので宜しくお願い致します。

#### 【ウィルながおかフォーラム イベント 参加報告（2018年11月17日）】

#### 今さらですがハラスメントってなあに？

弁護士・黒岩海映（くろいわみはえ）さんの講座に参加した。

「ハラスメント」があちこちに見聞されるが、果たして私自身は十分に理解しているのか、頭の中を整理したいという思いで聞いた。まず言葉の発祥・定義、時代背景、具体的類型、裁判例など、黒岩さんが弁護士としてかかわってきた経験から分かりやすく話していただいた。

ハラスメントとは・立場の優位性を背景に・相手を支配する手段として「いやがらせ」「暴力」を行うことである。セクシャルハラスメント、パワーハラスメント、モラルハラスメント、アカデミック・ハラスメント、マタニティ・ハラスメントなど。まだまだこれから新しいハラスメント語が生まれそうだ。こうした何らかのハラスメントを受けた経験は多くの人にあると思われる。私自身にもある。何がハラスメントかと、線引きの難しい場合も多々あるし、裁判で争われても勝ち負けはある。DVに至っては、4人に1人の女性が何らかの暴力を受けたことがあり、10人に1人は何度も受けている（H29年・内閣府DV調査）。この割合の高さに驚く。DVは世代間連鎖が見られ、親のDVを見て育つことで子どもの脳が傷付き、健全な発育が阻害されるとの話を聞いたことがある。そして被害を受けた女性の4割はどこにも相談していない。パワーハラスメントについては、企業においてパワーハラスメントを受けたことがあると回答した従業員は32.4%（H29年・厚労省パワハラ実態調査）という。目に見える身体的暴力だけではなく、精神的暴力は見えにくいことで相手を深く傷つける場合もある。間違っただけの思い込み、微妙なやり取りが勘違いされたり、ハラスメント加害者と被害者の意識・感覚のずれは大きい。

あなたは加害者になっていないか。被害を感じていないか。問うてみてほしい。その時黙って耐え、弱さを見せたくない気持ちや相手の立場を慮ったりせず、声を上げるべきだろう。男性も理不尽なことには躊躇しないで声に出さなければならないと思う。よく言われるように足を踏んだ人は痛くないが、踏まれた人は痛い。被害者が苦しんでいた場合はどうするか。「あなたは悪くない」と「受容的に」話を聞く、心理ケアの専門家につなげるなど、相談を受けた場合の助言法、相談機関も提示された。

他人ごとではなく、自分自身がいつ当事者にならないとも言えない問題である。（安室 久恵）

#### 編集後記：

皆様、穏やかに平成最後の初春をお迎えのこととお喜び申し上げます。新しい元号が始まる年、何か希望の光が見える新春に鮮度一番235号は盛りだくさんの初荷になりました。どうぞ隅から隅までお読みください。（原）



編集発行：三条女性会議・代表 野崎ミチコ

連絡先：三条市田島2丁目12-12 TEL 32-3667 FAX 32-3679

ホームページアドレス：<http://www.joseikaigi.net>