

# ハートパル

2021年  
1月  
224号



## 新年あけましておめでとうございます

本年も男女共同参画推進センター「ハートパル」では、性別に関わりなく誰もが活躍できる社会を目指して、様々な講座や講演会を開催いたします。

職員一同、みなさまの参加をお待ちしています！！

## “男らしさ”の呪縛



男性の皆さんは、「男は強くてたくましいものだ」、「男は弱音を吐かない」、「男は一家の大黒柱であらねばならない」など、社会が求める“男らしさ”や“男性像”に押しつぶされそうになったり、弱音や悩みを打ち明けられないことで生きづらさを感じたりしたことはありませんか？ 2019年11月、民間の女性支援団体が、10代から60代の男性309人を対象に、『男性が職場や学校、家庭で感じる「生づらさ」に関する意識調査』を実施。「職場や学校、家庭で男だからという理由で生きづらさを感じるか」という問いに対して、17%が「頻繁に感じる」、34%が「たまに感じる」と回答しています。女性活躍を進める中、男性の生き方にも焦点が当てられるようになりました。

男女共同参画社会とは、「男だから」「女だから」という固定観念にとらわれず、誰もが「自分らしく」生きていいんだよというメッセージがあふれる社会です。

### “男らしさ”あるある？

- 男が泣くのはみっともない
- 男だからしっかりしろ
- そんなこと言って、男らしくない
- 男は家族を養ってこそ一人前
- 力仕事や危険な仕事は男の仕事
- 男が愚痴や悩みを言うのは恥ずかしい
- 男が女をリードすべき
- 男は多少乱暴でもしかたがない など



### “男らしさ”の刷り込み

“男らしさ”の背景には、長い歴史の中で武士や兵士といった「戦う男」<sup>イコウル</sup>＝「強い男」があります。それは今でも、教育、社会環境、メディア、ゲームなどにより刷り込まれています。一方、そのことが男性に窮屈さや辛さを口に出せない雰囲気を作り、生きづらさをもたらしています。内閣府の調査によると、「幸せである」と感じる男性は女性よりも少なく、また、男性の自殺者は女性の二倍以上であるとのデータもあります。



### <メディアからのこんなメッセージ>

24時間戦えますか。  
企業戦士  
男はだまって00ビール



### “男らしさ”からの解放

- プレッシャーを感じている自分を自覚する
- モヤモヤした感情を言葉にする
- 固定観念にとらわれない
- 価値観を押し付けない
- 「男らしさ」ではなく「自分らしく」生きることを軸にする





12月6日(日)午後1時半からコミセン大会議室にて、詩人の伊藤比呂美さんをお迎えし、「女の一生」と題して講演会を開催しました。

伊藤さんは、「女の生」に寄り添った詩人として活動する一方で、西日本新聞の人気連載「比呂美の万事OK!」で20年以上も人生相談に応じられ、明快な回答は多くの女性たちの共感を得ています。講演では、1997年に渡米し、アメリカと日本を行き来しながら熊本に住む両親の介護を続けてきたことや自らの何度かの結婚について語られ、「夫が変われば自分の人生が変わるのかと思ったが、結局、夫がいろいろ代わっても『私は私』をやめられなかった」、「55歳から人生が晴れた空のように見えてきて、ポジティブに生きていけるようになった。誰だって自分らしく生きていいんだよ」と語りかけられました。また、講演中に「ライブ人生相談」と題して質問箱の中の相談に即興回答。「結婚って我慢できるなら我慢して生きるもよし、できないなら自分の人生に戻っていいんじゃない」と笑顔で話され、会場は伊藤さんの元気な語り口に笑いがあふれました。



伊藤比呂美の書籍をライブラリー室で紹介しています。貸出OK!

**ライブラリー室から おすすめ本**  
 ☆閲覧や貸し出ししています!

「男が働かない、いいじゃないか!」

「男らしさ」のゆえ

「男コピーライター、育休をとる。」

**講座報告** 「知って得する!整理整頓術」講座を開催しました。

12月20日(日)、講師に収納マイスターの金原由納さんを迎え、整理・収納・片付けの基本について学びました。参加者からは、「片づけと整理の違いが分かった」などの感想がありました。

**講座の案内**

**「マインドフルネス講座」**

日時: 2月21日(日) 10時~12時  
 場所: プラットおおむら4階 大会議室  
 講師: 入江詩子さん  
 (ORGANIC & COMMUNICATION LAB.代表)  
 定員: 30名(先着順)  
 締切: 2月15日(月)  
 ☆申込みは当センターへ  
 ☆託児・手話通訳についてはご相談ください。

**男性のための相談窓口**  
 ☎ 095-825-9622

- 専門の男性相談員が対応します。
- 電話相談、面談相談(電話相談時に受付)
- 夫婦関係、人間関係、仕事、健康など
- 受付時間: 毎月第2・4水曜日  
 18時~21時(年末年始を除く)  
 <長崎県男女共同参画推進センター内>

☆当センターの講座・イベントに参加し、右図の駐車場をご利用の場合は、無料駐車券を発行します。

**【問合せ先】**

大村市男女共同参画推進センター「ハートパル」  
 〒856-0832

大村市本町458番地2 プラットおおむら4階(旧浜屋ビル)  
 TEL: 0957-54-8715 FAX: 0957-54-8700

Eメール: danjyo-s@city.omura.nagasaki.jp

【問合せ時間】 月~金 8時30分~17時30分(祝・年末年始休)

