

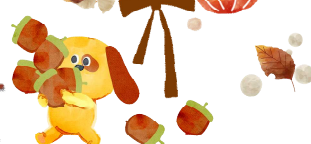
ハートパル

10月
293号



「こうあるべき」を少し手放して

自分らしく生きる心の習慣



みなさんは、仕事や家事、人間関係など、毎日さまざまな役割を担うなかで、自分の気持ちを後回しにしてしまうことはありませんか？私たちは知らず知らずのうちに、「こうあるべき」という固定観念や社会の期待に縛られていることがあります。特に性別に基づく先入観や偏見、いわゆるジェンダーバイアスは、自分の価値を正しく感じられなくなり、自己肯定感を低くしてしまふことがあります。今月号では、ジェンダーバイアスと自己肯定感、自分らしく生きるための心の習慣についてご紹介します。

その「こうあるべき」は、本当に私が選んだもの？

ジェンダーバイアスは、私たちの生活のあらゆる場面に存在しています。気づきにくいものも多いため、具体的な例を知ることで、自分の周りにある「こうあるべき」という考えがジェンダーバイアスであることを認識しやすくなります。

【ジェンダーバイアスの例】

男なんだから、弱音を吐いちゃダメ

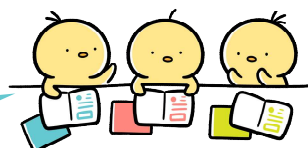
男子はブルー、女子はピンクがすき

母親なら、家族を優先するべき

男性が家族を養うべき

男子は理数系、女子は文系が得意でしょ

女性は控えめなほうが好まれる



ジェンダーバイアスに振り回されず、自分の本当の気持ちを大切にするためには、まず自分が無意識に持っている偏見や思い込みに気づくことが大切です。「こうあるべき」に潜む違和感を見逃さず、「私はどうしたいのだろうか？」と自分自身に問いかけてみてください。ジェンダーバイアスに関する書籍や研修会に参加して理解を深めることも効果的です。

「自分らしさ」を支える自己肯定感と6つの感覚

自己肯定感とは、ありのままの自分を認め、大切に感じる感覚です。この自己肯定感には、①自尊感情、②自己受容感、③自己効力感、④自己信頼感、⑤自己決定感、⑥自己有用感といった6つの感覚からつくられています。それぞれが互いに影響し合うため、どれか一つでもダメージを受けることで、自己肯定感が低下することもあります。お互いを支え合うプラスの影響力を発揮することもあります。次の図に、6つの感覚と高めるポイントをまとめました。

① 自尊感情

自分には価値があると
思える感覚

POINT / 小さな成功体験を振り返ろう！



② 自己受容感

ありのままの自分を
認める感覚

POINT / できない自分も許してあげよう



③ 自己効力感

自分にはできると
思える感覚

POINT / 小さな目標を設定してクリアしよう！



④ 自己信頼感

自分を信じることが
できる感覚

POINT / 自分の判断を
肯定的に受け止めてみて♪



⑤ 自己決定感

自分で決定できる
という感覚

POINT / 毎日の小さな
決断を意識しよう！



⑥ 自己有用感

自分は誰かの役に
立っているという感覚

POINT / 誰かのために
できること探しをしてみよう！



ハートパルクイズ

性別に基づく固定観念や偏見によって個人の能力や役割を決めつけることを何というのでしょうか？

- ① バウンダリー
- ② インクルージョン
- ③ ジェンダーバイアス

難しいと思ったら 言葉の意味を調べてみよう！
どれも知っていて欲しい 大事な考え方です♪

(答えは紙面の中にあります)



今日からできる!



幸せを感じる心のトレーニング

幸せは、あなたの周りの小さな気づきの中にもあります。
1日5分、自分の心と向き合う時間をつくってみましょう。



自分の気持ちについて考える時間をつくることは、自己肯定感を育むために大切な習慣です。ここでは、気軽に取り組めるワークを紹介しています。あなたが感じた幸せを見つけ、その理由と自分の願いを丁寧に掘り下げていきましょう。

STEP 1

1日の中で嬉しかったことを探す
どんなに小さなことでもOK! 3つ
書き出してみましょう。

(例)・おいしいコーヒーを飲んだ
・空がきれいだった
・子どもと笑い合えた



STEP 2

「なぜ嬉しかった？」を考える
理由を考えると、自分が大切に
しているものが見えてきます。

(例)・ゆっくりできたから
・大切にされていると
感じたから
・好きなことができたから



STEP 3

私がしたいことをひとつ選ぶ
明日を少し心地よくするために、
自分へ問いかけてみましょう。

(例)・明日はゆっくりしたい
・やりたいことをやってみたい
・無理を減らしたい



自分の心の声を大切に作る習慣づくり

忙しい毎日のなかで、自分の気持ちを後回しにしてしまうことはありませんか? 短い時間でも、自分の心の声をじっくり聞いて受け止めることで、心にゆとりが生まれます。あなたの「好き」「ちょっと嫌だ」「やってみたい」「今日は休みたい」、その一つ一つの声を大切にするところから、自分らしい人生が始まります。今日からほんの少しだけ、自分の心の声を優先する習慣づくりを始めてみませんか?



クイズの答えはこちら

正解は ③ジェンダーバイアス です!

①のバウンダリーとは、自分と他者を区別する心の境界線を意味します。②のインクルージョンは、多様な人が尊重され共に参加できる社会や組織のあり方を指します。③ジェンダーは社会的・文化的につくられた「男らしさ」「女らしさ」で、バイアスには「偏見」という意味があります。

ライブラリー室より

オススメ書籍のご紹介

ジェンダーのとびらを開こう
自分らしく生きるために

著者：村田晶子 森脇健介 矢内琴江 弓削尚子



10代から読めるやさしい
ジェンダー入門書です。身
近な出来事や日常の視点
を通してジェンダーにつ
いて考えるきっかけとなり
ます。性別にとらわれない
多様な価値観に気づき、
自分らしく生きるための
ヒントが詰まった一冊
です。

男女共同参画推進センター「ハートパル」

女性のための 相談室

月～金曜日 9:00～17:00 (祝日・年末年始休み)

☎ 0957-54-8715

秘密は守ります ひとりで悩まず気軽に来电咨询ください

相談無料

当センターへの相談・イベント講座などで来所され、
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～金曜日 8:30～17:15(祝日・年末年始は除く)

