

# MOI MÊME

「モアメイム」とはフランス語で自分自身の意味です。

第24号  
2023年3月



## C O N T E N T S

- 「私たちはなぜうまく怒れないのか  
～怒りを適切に表現するためのヒント」…………… 1～2
- 男女共同参画週間事業動画講演  
「無意識の思い込みに気づけば人生が変わる  
～アンコンシャスバイアスを知る、気づく、対処する～」…………… 3
- 生理用品無償配置に係る実証実験を実施…………… 4
- 男女共生フロア・ウィル登録団体のページ、ウィル図書コーナーから…………… 5～6

# 私たちはなぜ うまく怒れないのか

～怒りを適切に表現するためのヒント～



ウィメンズカウンセリング京都 小松 明子さん

## 怒りのイメージは否定的

家族や友人に対して些細なことで腹が立つ、職場での理不尽な扱いに憤りを覚える…私たちは日常生活の様々な場面で怒りを感じています。あなたは普段どんなふうに怒りを表現しているでしょう。怒った自分を「心が狭い」「大人げない」と思ったことはないでしょうか。怒りをテーマにした講座の参加者が持つ怒りのイメージには、次の図のように否定的なものが多く、怒ることを肯定的にとらえている人はかなりの少数派です。



「怒っても冷静に対処したい」「相手を責めずに気持ちを伝えたい」—怒りはパワフルな感情だけに、自分も相手も大切にしながら、適切に表現していく「言い方」を体得する必要があります。しかし、そのイメージが否定的なままでは、うまく怒ることは難しいでしょう。適切な自己表現のためには、怒りのイメージが否定的な理由や、どうやって肯定的なイメージを作っていくのかを知ることが役に立ちます。

## 怒りのイメージはなぜ否定的なのか

### ■怒りを表現するスキルを学ぶ機会が少ない

喜怒哀楽を控えめに表現することを奨励する日本の文化の中で、私たちの多くが「人を嫌ってはいけない」「怒ってはいけない」と言われて育ちます。私が小学生の時、嫌なことがあって不機嫌な顔をしていたら、「仏頂面するな」と親に叱られました。ネガティブな感情全般を表現することを嫌う親でした。「嫌いな人とどう付き合うか」「怒りや悲しみをどうやって適切に表現するか」といった対人スキル

を学ぶ機会がないために、子どもの頃から自分のネガティブな感情を持て余してきた人は多いでしょう。

また、「言われなくても人の気持ちを察しなさい」「言われなくても自分の気持ちを察して欲しい」という、日本人にはおなじみの考え方も、思いを言葉にしていくスキルを身につけることを妨げています。

### ■「らしさ」と怒り

昔から「男性は理性的で女性は感情的だ」と言われてきました。これは事実ではありませんが、多くの人が漠然とそう考え、人の行動を評価しています。例えば、機嫌が悪いと部下を怒鳴る男性上司の言動は、彼個人の問題とみなされます。しかし、女性が同じことをしたら、「やっぱり女性は感情的だ」と評価されがちです。「感情的だ」というレッテルを貼って、女性を黙らせようとする人もいます。そういう偏見があるために、多くの女性が「感情的になってはいけない」と考えて、怒りを抑え込んでいます。

怒りが女性にとってやっかいな感情だとしたら、男性にとっては「怖れ」がそれにあたります。「私は怖い」と言えば「弱い男」とみなされるからです。若い男性が仲間に「臆病者」とバカにされないために、反社会的な行為をしてしまうこともあります。

私たち大人は「らしさ」を自然なものと思い込み、「女の子はいつも笑顔で」「男の子は泣かないもの」と子どもに教えています。それが、自然に湧き出る感情を率直に表現することを妨げているのです。

### ■攻撃的・暴力的な怒りにみまわれた経験

怒りを表現するスキルが乏しいことや、「らしさ」にとらわれること以上に問題なのは、私たちの多くが、家庭や学校、職場といった生活の場で、攻撃的・暴力的な怒りにみまわれた経験をしていることです。特に子ども時代の経験の影

響は大きく、個々人が持つ怒りのイメージを形づくっています。様々な状況で暴言や暴力を受けたり、それを見聞きすることがあれば、怒りは暴力的なもの、制御不能なものだと考えるようになって不思議ではありません。ドメスティック・バイオレンスや児童虐待、体罰やいじめなどの影響は、自己表現にも及んでいます。

## ■自己尊重感と怒り

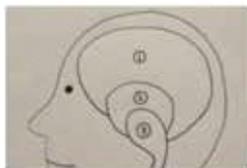
怒りは自分が傷つけられたり、理不尽な目にあった時に生じる感情です。誰かに失礼なことを言われた時に、「自分なんて何を言われても仕方ない」「人に言い返すほどえらくない」と思う人は、自分の怒りを抑え込んでしまうでしょう。「自分は他の人と同じように大切な存在だ」という感覚が確かなほど、自分が軽んじられたり理不尽な目にあった時に、怒るのは正当なことだと考えることができます。自己尊重感と自己表現は深くかかわっています。

## 肯定的な怒りのイメージを作っていくために

### ■「怒りはよくない感情」という考え方を見直す

私たちの多くが、ポジティブな感情は「いいもの」、ネガティブな感情は「よくないもの」と考えています。我慢した末にキレる、誰かにやつあたりする、「もう忘れよう」と自分に言い聞かせても怒りが収まらない経験は、誰にでもあられるでしょう。抑圧された怒りや悲しみが、うつ病や依存症などにつながることもあります。感情は抑え込んでも消えて無くなるものではないからです。

怒りに代表されるネガティブな感情を理解するためには、感情の成り立ちを知ることが重要です。人間の脳には①思考脳、②感情脳、③感覚脳があり、感情は②の感情脳で生じる生体の反応です。一方で、物事を価値判断し、善悪を分別して適切な行動を選択する機能は①の思考脳が担っています。



### 【脳の3層構造】

- ①思考脳(大脳新皮質)
- ②感情脳(大脳辺縁系)
- ③感覚脳(脳幹)

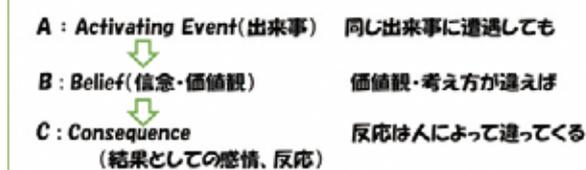
「あの人と話すと安心する」「仕事がうまくいって満足している」—どんな感情も、自分の状況を知らせてくれるシグナルです。その中でも怒りは重要な感情で、脅威から自分や大切な人を守るために存在しています。人は、感情脳で生じた怒りを瞬時に察知して、考えるよりも先に、状況に立ち向かって生き延びようとする機能を備えているのです。怒りにも大切な役割があり、感じることでそれ自体に「いい悪い」はないと言えます。

では、感じた怒りを適切な自己表現につなげていくにはどうすればいいのでしょうか。まずは、感情を否定も肯定もせずに受け止めます。具体的には、「怒るなんて間違っている」という価値判断の言葉を、「私は怒ってる」という実況中継の言葉に置き換えるのです。意外に思うかも知れませんが、そうすることで内面の混乱は落ち着いていきます。

それによって、怒りの理由や「相手にどうして欲しいのか」「自分はどうしていききたいのか」といった、肝心なことを整理できるようになります。怒りの沸点が高ければ高いほど、それを認めて時間をとることが大切です。肝心なことを整理したら、状況に応じた適切な「言い方」を考えていきます。感情と違って、行動には「いい悪い」があり、行動は選択することができるのです。

## ■怒りについての「信念」に気づき、変化させていく

私たちの怒りについての考え方は、子どもの頃からのさまざまな経験で学習してきたものです。誰かに怒りを表現した後に、それが適切なものであっても自責感を抱くことが多ければ、怒りについての自分の考え方を修正する必要があるかもしれません。心理学者のアルバート・エリスは「ABC理論」を提唱し、自分の身に起こる「出来事」が悩みを生むのではなく、出来事についての「信念」が悩みの原因だと論じました。



例えば、怒ったら「見捨てられる」「嫌われる」という信念を持っている人は、誰かに怒りを表明した後で落ち込みがちになるでしょう。自分の信念に気づき、変化させていく中で、怒りは「自分を守ってくれるもの」「コントロールできるもの」ととらえるようになれば、結果としての感情や反応も変わっていきます。

## ■必要な時にはサポートを求めよう

感情の成り立ちを知ること、怒りについての「イメージ」や「信念」を見直すことで、新しい表現を試す心理的ハードルが低くなるでしょう。やりやすいところから少しずつ、あきらめずに練習を続けることで、自分らしい怒りの表現が身についていきます。制御しづらい怒りの背景に、過去のトラウマ体験や喪失体験がある場合には、カウンセリングなどの専門的サポートを受けながら、取り組んでいくことができると思います。

動画講演

# 無意識の思い込みに気づけば 人生が変わる

～アンコンシャスバイアスを知る、気づく、対処する～



動画配信 令和4年7月27日(水)～8月9日(火)  
動画上映会 令和4年8月4日(木)

一般社団法人  
アンコンシャスバイアス研究所 代表理事 **守屋智敬さん**

男女共同参画週間事業<sup>1</sup>として、アンコンシャスバイアス(無意識の思い込み)について動画講演の配信と上映を実施しました。一般社団法人アンコンシャスバイアス研究所代表理事の守屋智敬さんを講師に迎え、講演いただきました。

## ●アンコンシャスバイアスって何?

私たちは、何かを見たり、聞いたり、感じたりしたときに、実際にどうかは別として、「無意識に“こうだ”と思い込むこと」があります。これを、アンコンシャスバイアスといいます。これは日常にあふれていて、誰にでもあるものです。

人やモノに対するもの、事柄などに対するものもあれば、自分自身に対するものもあります。(下図イメージ参照)



## ●アンコンシャスバイアスの影響に気づく

講演では、「単身赴任と言えば、普通、男性だと思うというアンコンシャスバイアスに気づけなかったら、どんな影響があるでしょうか?」という講師からの問いかけに対し、参加者が考えました。

過去に講師に寄せられた声としては、「母親が単身赴任をするとお子さんがかわいそうと言われるかも」「母親だから断った方がいいと思ってしまう」などがあったそうです。アンコンシャスバイアスの影響に気づくためには、一方的に決めつけず、これまでに出会った100人が同じでも101人目は違うかもしれないと思うことが大切です。

これまでに、家庭、社会、メディア、SNSなどから得てきた情報や経験から「普通はこうだ」と思うことはごく自然なことです。しかし、「過去の傾向」や「統計的に多い、少ない」があったとしても、「一人ひとりがどうかは別」です。

## ●「わたし」にはどんなアンコンシャスバイアスがあるのか?

講演では、「わたし」を主語に、自分のアンコンシャスバイアスに気づくためのヒントを教えてくださいました。「ステレオタイプ」「正常性バイアス」「確証バイアス」「権威バイアス」「集団同調性バイアス」、「バラ色の回顧(過去美化バイアス)」「サンクコスト効果」「現状維持バイアス」「インポスター症候群」など。詳細はインターネットなどで調べてみてください。

## ●どう対処すればいいのか?

アンコンシャスバイアスの「ネガティブな影響を防ぐための対処法」についても、教えてくださいました。その中の2つをここでは、ご紹介します。

### ①「自己認知」

自分の中にあるアンコンシャスバイアスを日頃から意識して、「私にはどんなアンコンシャスバイアスがあるだろうか?」と、向き合い続けることが大切。

### ②「決めつけない」「押しつけない」

アンコンシャスバイアスは、「決めつけ」や「押しつけ」の言動となってあらわれることがあります。「決めつけていないだろうか?」「押しつけていないだろうか?」と振り返ってみてください。

## ●おしまいに

「私はどうだろうか?」と、自分に向き合ういくつかのワークを取り入れた講演でした。受講者アンケートによると、過去の自分を振り返り、未来に向けて思いを馳せている方が多くいらっしゃいました。

ぜひ、一人ひとり、その時々と向き合うことを大切に、「わたし」を主語にアンコンシャスバイアスと向き合い続けてみてください。あなたの人生が変わるかもしれません。

# ジェンダー平等に向けた取組のひとつとして 身体的性差に伴う女性の負担軽減に向け 生理用品無償配置に係る実証実験を実施

枚方市では令和4年度(2022年度)の市政運営方針で、「身体的性差への理解促進を図るとともに、その性差を踏まえ、女性の負担軽減につながる取組として、生理用品の本庁舎等への配置を進めます。」と掲げており、効果的な配置方法を検討するために2種類の配置方法について実証実験を行いました。

## 実証実験1

株式会社ネクイノが提供する生理用品無償提供サービス「toreluna」を活用し、6月24日から9月20日まで実施しました。「toreluna」ではディスプレイ上に上映されるデジタルサイネージの広告収入で生理用ナプキンの購入費用を賄い、無償で提供する仕組みになっています。



### 「toreluna」で生理用品を受け取る方法

- 1 専用アプリをスマートフォンにインストールする。
- 2 トイレ内に掲示されているQRコードをアプリから読み込む。
- 3 「toreluna」デバイスから生理用ナプキンを受け取る。

### 「toreluna」利用者アンケート(抜粋)

- ・急な生理の時に助かった。
- ・ありがたいサービスです。ぜひ継続してほしい。
- ・設置個所を増やしてほしい。

利用者からは、専用アプリを使った手法では簡単な操作でナプキンが取り出せる一方で、速度規制がかかって使いづらいことやアプリのダウンロード自体が面倒である、などの意見がありました。また、段ボールディスペンサーを使った手法では利便性と公平性のバランスが難しいといった意見もありました。それぞれメリットとデメリットがあったものの、どちらの手法においても生理用品の無償配置を継続的に実施してほしいという意見がほとんどでした。

枚方市ではジェンダー平等を推進し、性別にかかわらず誰もが生きやすい社会づくりに向けて、この取組を進めていきます。

## 実証実験2

大阪大学大学院人間科学研究科で開発された段ボール製ディスペンサー「MeWディスペンサー」を活用し、10月3日から11月30日まで実施しました。生理用品を2種類(ナプキンとタンポン)無償提供することで、利用者に生理用品の選択についても考えていただく機会としました。



### 「MeWディスペンサー」利用者アンケート(抜粋)

- ・突然月経が始まった時に簡単に取り出せて助かった。
- ・エコだと思った。
- ・使おうと思ったら空っぽだった。  
一度にたくさん持ち帰っている人がいるのではないか。



登録団体とは…

# 男女共生フロア・ウィル 登録団体のページ

男女共同参画社会の実現に向け、枚方市はNPO、市民団体との連携を図っています。市とともに取組を進めるパートナーとして、現在、13の団体が男女共生フロア・ウィルに登録されており、今回は、そのうち3団体の作品(エッセイ、五行歌、挿絵)を紹介します。



**団体名：エッセイサークル文文**  
**東田 幸子さんの作品**

## ソロ活女子

某テレビ局の深夜に「ソロ活女子のススメ」という番組がある。ソロ活とは、積極的にひとりの時間を楽しむための活動のことで、女性が一人で様々な体験をするというこ

とらしい。主人公は基本的につるむのが苦手、場の空気を読むのも下手という設定で、若い頃の自分を重ねてしまう。人の顔を伺い相手に合わせることに疲れ、職場の和気あいあいとした雰囲気になれなかった私。昼休みは一人で弁当を食べ、終業後の誘いも断った。本心はどうだったのか自分でもよく分からない。不器用で我が強かったからかもしれない。映画や美術展などは一人で行った。心細く、恥ずかしくもあるが好奇心が勝る。それは今も同じだが、年齢を重ねると内面は変化し、素直に一人が楽しい。面の皮が厚くなったぶん恥じらいが薄くなった。ただ、食事や宿

で、お二人様からと条件が付いていると、少し悔しい。ドラマは、主人公がソロ活に目覚めていく様子が描かれており、そのドキドキ感が伝わってくる。立ち飲み屋に一人で入る時の緊張と戸惑い。仲間を楽しむバーベキュー場での、一人バーベキューの侘しさなど、場は異なるがかつての感情が蘇る。不安げに一步を踏み出す主人公にも親近感がわく。演技が上手いのか、回が進むにつれ、緊張しつつも落ち着きを感じられる。そうなると、職場での人間関係も微妙に変化し何気ない感情が表出して、コミュニケーションが円滑になっていった。

しかし、リムジン貸し切りドライブやヘリクルーズで東京上空を飛ぶとなると、さすがに気持ちはついていかない。でも、とてつもなく気分が高揚しているか、どん底の時、お金の心配が無ければありうるだろう。主人公の自分への特上の褒美という感情には共感できる。

エッセイサークル文文では、文章力の向上を目指し、互いの作品の合評や、文学散歩などを通して知識の研鑽や親睦を図っています。

私には夢がある。嵐山吉兆で一人で食事をする事だ。お金を貯めて、ふさわしい品が身に着いたならば行きたい。それまでは分相応のソロ活を楽しむ。そもそもソロ活は心地よいから一人で活動するのであって、気持ちに逆らわないのが信条だ。

最近、ソロキャンプが流行っているし、一人時間の充実なども話題になっている。人と人の絆を大切にする一方で、個としての在り方が問われているのかもしれない。

でも、どうしてソロ活女子？ 世間的に女性一人では、しんないと思われることをするからこそその番組なのだ。ソロ活女子をリスペクトしているとしても、やはり特異なことと見られているのだと思う。私たちは無意識に生活習慣や常識といわれるもので男女の行動を区別している。

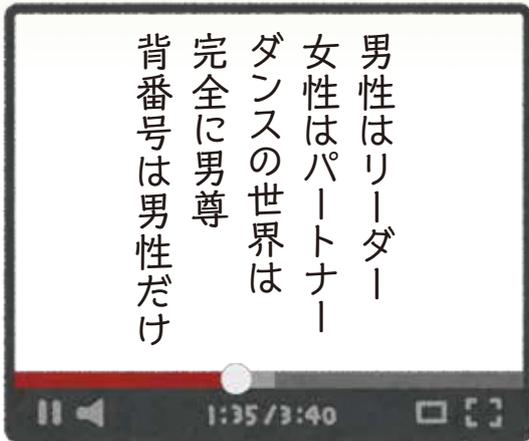
女一人で山に登ると、ご一緒にとよく誘われる。心配してくれてのことなので困ってしまう。まして、見ず知らずの男性はなお困る。暗い映画館では迷惑行為に用心しなければならぬなど、煩わしいこともある。若いときは特に要注意だ。多様な性が認められる社会、性別に関係なく心も行動も自由でありたいと願う。

誰でも一人では生きてゆけないが、ひとりの方が心地よいときがある。ソロ活女子に拍手をしても特別なことにはしたくない。女、子どもが積極的に一人で活動できる社会は平和で、全ての人にやさしい社会に違いない。

ソロ活だからこそ、味わえる自由と喜びは性別に関係なく誰にでもあるのではないか。



**団体名：五行歌ひらかた歌会**  
坂回 壽樹さんの作品



五行歌ひらかた歌会では、五行に書く詩をつくることにより自分の生き方・表現を追求し、作品を通して交流を深めています。

**団体名：三原色の会**  
今回は三点の挿絵を提供されています。



三原色の会では、絵画の創作を通して自己決定できる自分を目指します。

**ウィル図書**  
**コーナーから**

さまざまな分野での女性の活躍を見てみよう…



男女雇用機会均等法が施行された1980年代は「女の時代」と言われたが、それ以前の日本の女たちも、単なる「やまとなでしこ」だったわけではない。ことに明治維新以降は、今の私たちから見てもびっくりするような面白い女たちがたくさんいた。今の日本で女として生きていくのは大変なことも多いが、女の歴史は今までの100年もこれからの100年もきっと多彩で面白い。

『日本の女は、100年たっても面白い。』  
深澤真紀 著 KKベストセラーズ



「リケジョ的生き方」とは、女とか、男とか、性別に関係なく、「自分のやりたいことを見つけ、まわりを巻き込みながら、楽しく生きる生き方」だと著者は語る。「新しいことが知りたい」「人の役に立ちたい」「それを形にしたい」これらの思いを実現していくためのコツとなる「理系女子的見方」「理系女子的考え方」を伝授してくれる書。

『理系女子的生き方のススメ』  
美馬のゆり 著 岩波書店



『小公女』に登場するミンチン先生といえば、意地悪な独身女。女教師に対してこんな冷たい眼差しが注がれていた19世紀イギリスで、男子校に引けを取らない教育を行う教師養成のための女子校が誕生した。女教師は女教師を育て、やがて活躍の場を求めてイギリス本国を飛び出していく。痛快きまる女子教育史。

『女教師たちの世界一周 ～小公女セーラからブラック・フェミニズムまで』  
堀内真由美 著 筑摩書房

どうぞお気軽に図書コーナーへお立ち寄りください。

ウィルの図書・DVDは、枚方市在住・在勤・在学の方ならどなたでも無料で借りることができます。ウィル図書カードがあれば一度に3冊まで(DVDは2点まで)2週間貸出しています。

**ウィル図書カードを作るには**

- ◆住所(枚方市在住でない場合は、通学先・勤務先も)が確認できる免許証、保険証等のご提示をお願いします。
- ◆「男女共生フロア・ウィル図書カード登録票」にご記入していただくだけで図書カードを即日発行、その日から図書やDVDを借りいただけます。

## 枚方市人権政策室 2022年度実施講座

実施日	講座
10月15日(土)	<b>働く女性応援講座</b> 「怒ってもいいんです!…自己主張のススメ」
	<b>離婚を考える女性のための連続講座</b>
①10月7日(金)	①ひとり親家庭向け制度説明会・交流会
②10月13日(木)	②離婚後の住まいの不安を解消!
③10月18日(火)	③知っておきたい離婚とお金のリアルな情報
④10月27日(木)	④子連れ離婚にまつわる法律知識
	<b>女性のための基礎から学ぶ起業セミナー</b>
①10月26日(水)	①「起業の心構えと実例」
②10月28日(金)	②「起業に必要なお金の話」
11月7日(月)	<b>ウィルdeシネマ 「リトル・ガール」</b>

講座動画配信 + 上映会	
配信期間 7月27日(水) ～8月9日(火)	<b>男女共同参画週間事業 動画講演</b> 「無意識の思い込みに気づけば人生が変わる ～アンコンシャスバイアスを知る、気づく、対処する～」
上映会 8月4日(木)	
	<b>女性のための健康講座 動画講座</b> (2021年度に配信した動画の再配信)
配信期間 11月1日(火) ～1月31日(火)	①思春期女子の月経トラブル解決法 ②働く女子の不調と健康管理 ③ツライ更年期の乗り越え方 ④すこやかなポスト更年期を過ごすために

定例交流会等
<b>ひらかた・にじいろスペース</b> 実施日：毎月第3火曜日開催(3月のみ28日(火)に振り替えて実施しました。)

《面接相談・法律相談の予約、お問い合わせ》  
**枚方市男女共生フロア・ウィル**  
 (ひらかたサンプラザ3号館4階)  
**TEL 072-843-5636 FAX 072-843-5637**  
 ●平日・第1土曜日／午前9時～午後5時30分  
 ※ただし、火・木曜日は午後8時まで  
 ●休所日／第1土曜日を除く土・日・祝日・年末年始

## 2023年度女性のための相談案内 (祝日及び年末年始を除く)

面接相談	
女性が抱える様々な悩みを受け止め、自分自身の力で次へ進めるように女性相談員がサポートします。	
● 要予約 1回50分	
<b>相談日</b>	水曜日 午後1時～4時10分 木曜日 午後2時50分～7時30分 金曜日 午前10時～午後3時

電話相談 専用電話 072-843-7860	
女性が抱える様々な悩みについて電話で相談できます。女性相談員が対応します。	
● 予約不要 受付は終了時間の20分前まで	
<b>相談日</b>	火曜日 午後3時～8時 水曜日 午後1時～5時 木曜日 午前10時～午後3時

法律相談	
離婚問題、家族間のトラブル、相続など女性が抱える法律上の問題について女性弁護士が相談に応じます。	
● 要予約 30分(1年度につき1回限り)	
<b>相談日</b>	第1土曜日・第4火曜日 午前10時20分～午後0時50分 第2金曜日 午後1時20分～3時50分 第3木曜日 午後5時20分～7時50分

## その他の相談案内(祝日及び年末年始を除く)

LGBTQ+電話相談 072-843-5730	
性的マイノリティの当事者や家族などが抱える様々な悩みについて電話で相談できます。専門の相談員が対応します。	
● 予約不要 受付は終了時間の20分前まで	
<b>相談日</b>	第1木曜日 午後3時～午後8時 5月のみ5月11日(木)に変更します。

男性のための電話相談 072-843-5730	
男性が抱える様々な悩みについて電話で相談できます。男性相談員が対応します。	
● 予約不要 受付は終了時間の20分前まで	
<b>相談日</b>	第1土曜日 午後2時～午後5時 第4木曜日 午後6時～午後8時



### 《編集後記》

モアタイム第24号のテーマは「誰もが性別にかかわらず、のびのびと活動できる環境を求めて～」です。自分の感情や思いをポジティブな形で相手に伝えること(アサーティブコミュニケーション)、自分を縛る無意識の思い込み(アンコンシャスバイアス)から自由になること、身体的な性差による負担を軽減すること…これらの課題をクリアすることで、一人ひとりが身軽に活躍できる分野がさらに開けていきます。

ウィルでは各種啓発講座や本誌「モアタイム」の発行などを通じて、男女共同参画をより多くの方により身近に感じていただけるよう取り組んでいきます。これからも男女共生フロア・ウィルをよろしくお願いたします。

表紙・本文イラスト/タツミカオ(絵本作家)