

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25号
2024年3月



C O N T E N T S

- 男女共同参画週間事業動画講演会
「みんな“男”がわからない？
～「一般男性」の話から見えた生きづらさと男らしさのこと～」…………… 1～2
- 寄稿「職場で気持ちよく自己主張する練習をしてみよう」…………… 3
- 必要なときにお使いください 生理用品無償配置事業…………… 4
- 登録団体のページ、ウィル図書コーナーから…………… 5～6

男女共同参画週間事業 動画講演会

みんな“男”がわからない？

～「一般男性」の話から見えた生きづらさと男らしさのこと～

配信期間：令和5年(2023年)6月23日～7月23日

(動画上映会 7月21日)



文筆業、恋バナ収集ユニット「桃山商事」代表 **清田隆之さん**

男女共同参画週間事業として、清田隆之さん(文筆業、恋バナ収集ユニット「桃山商事」代表)を講師にお迎えして男性の内面や男性ならではのしんどさ、背景について動画講演の配信と上映会を実施しました。

みんな“男”がわからない？

女性から「男の人が何を考えているかよく分らないです」と言われることがあり、僕自身もそういえば男友達とニュース、芸能、スポーツなど自分の外側にある話題で盛り上がることや、ばか話やちょっとした自慢話で盛り上がるってことはあっても、心の内側を吐露し合うことはあまりないと思います。

このように男性が積極的に自分の心の内側にある問題を語ることは少ないと思い、男性は一体どういう人生、日々を送っているのかということがとても気になるようになり、じゃあちょっと聞いてみたいということで『自慢話でも武勇伝でもない「一般男性」の話から見えた生きづらさと男らしさのこと』という本を2021年の年末に出版しました。

この本では10人の男性がそれぞれの視点で人生をたっぷり語っています。この本に出てくる話をいくつか紹介すると、大企業に勤めてる男性の話では、トントン拍子で出世してキラキラしたサラリーマンに見えますが、実際は「俺は大して能力がないし、出世したのも上司とコミュニケーションが何となく上手く取れておじさんから可愛がられるからたまたま出世しただけでメッキが剥がれたら自分の内側の無能な感じ、頭が全然よくないのがバレるんじゃないか？

ずっとそういう不安を抱えていてそれが結構ストレスで心療内科にも実は通っているんです」と語ってくれました。また、「マッチングアプリばかりやっていて、なんか虚しいけどやめられないんですよ」と語ってくれた男性の話とか、「妻と一緒に不妊治療に励んでいるんだけど実際そんなに何でそこまで子どもを欲しいのか実はよくわからないけどそのことは妻には言えないんですよ」と語ってくれた男の人とか、「自分は妻に暴力をふるってしまってそれで今、そういう更生プログラムに通っているんですけど、そこに通ううちに自分が実は過去に父親・母親から虐待を受けていたってことに初めて気づいたんです」と語ってくれた男性もいます。

男性は男性なりに様々な問題を抱えていてそこには苦しみも怒りも悲しみも自分が被害にあった経験、優しい側面、残酷な側面とかも混ざっているのでシンプルな構図で語ることは当然できません。その複雑な内面は複雑なまいったん眺めてみて、そこから見えてくる問題についてどうしてこうかって考えていくのが男性らしさの問題について考える上では大

事な視点じゃないかと思います。

何となく与えられた仕事や与えられた勉強を一生懸命していればちゃんとした人と見られるような社会的風潮もあるので、あらためて内面に潜っていくってことはあんまりないかもしれません。男性女性関係なく「コスパを上げろ」とか「無駄を省け」とか「生産性を上げろ」とか「時間を有効活用せよ」みたいな社会的な圧力で日々「あれしなきゃ、これしなきゃ」「もっと詰め込まなきゃ」という気持ちに駆り立て



られているということはすごくあると思います。それがゆえになかなか内面に潜る時間が持てず、そんなことをしている暇があったらもっと一つでも二つでも何かインプットしなきゃとか、早く終わらせなきゃっていうことになぜか囚われるような社会の状況もあります。今回の講演の「みんな“男”がわからない」というタイトルは、男性自身が心の内面の問題にゆっくりと向き合い自己理解を深める時間や機会がなかなか持てず、男性が内面を語らないから女性たちは男性のことがよくわからないので、みんな男性のことがわからないんじゃないかということでした。

「男らしさとは」～ホモソーシャルな人間関係～

「男は強くあれ」「細かいことをいちいち気にするな」「鈍感なほうが男らしい」などジェンダーを知らぬ間に社会から押し付けられ、自分自身でもそう思い込んでしまい、それができない自分を責めてしまう男性ならではのしんどさがあります。

また、男性の恋バナを聞いていると、恋愛の話とは全然別のところで、実は男友達、あるいは社会の人との間でこういう嫌なことがあったんですね、辛いことがあったんですね、みたいな話がポツポツ出てきます。

ホモソーシャル（男性同士の結び付きや「男の絆」を意味する言葉）な人間関係の中で、ちょっとした傷つき体験をしてるんじゃないかっていうことが気になってまして、例えば、学生の時、部活で何かすごい怒鳴られた、なじられた、ミスしてすごい怒られたことが、実は結構トラウマになってます、とかですね、会社の上司にキャバクラとか風俗に無理やり連れていかれて、嫌だなと思ったんですけど、男だったらそういうところ行くよなっていう空気の中で、嫌がることができなかった。とかですね、遊びで「じゃんけん負けたやつシッペン」とか「肩パンチな!」みたいな感じで暴力的なコミュニケーションが苦手だったとかですね、学校で運動神経が悪いことをからかわれたとかですね。

でも、それらは全て明らかな暴力というわけではなくて、むしろ遊びとかノリとか、冗談だよな、みたいな感じの空気をまとって行われるから、嫌がったり、やめてよって真面目に真剣に拒絶できない。断ったら「何かお前寒い奴だ」「ノリ悪いな」って思われそうだから、無理やりそのノリに乗っちゃってしまったとか、でも、実は嫌だったみたいなそういう話なんかも結構よく出てくるので、こういう男性同士の関係っていうのを見つめなおしてみるっていうのも、結構大きい重要なポイントなのかなと思っています。

「男らしさ」のこれから ～doingからbeingへ～

『さよなら俺たち』という著書の中で、「何ができるのか」「何をしてきたのか」「何を持っているのか」「肩書」とか「実績」とか「能力」とか「年収」とか「フォロワー数」とかで人間を測る価値観を「doing」の世界と呼んでいて、一方で自分の中で発生した感情とか自分の身体、生理的な反応、自分の思想信条、自分の個人的な歴史とか間違いなく否定しがたく存在するものを「being」の世界と言っています。

この社会は人間のほとんどを「doing」にばかりとらわれて考えてしまっていますが、実は感情とか身体とか自分の考えや内面、歴史といった「being」の部分をもっと大切にすることは男女関係なく大切だと思います。どうしても男性のほうが「doing」の部分に引っ張られる傾向が強く感じるので、そういう「being」としての自分を安心して語れる関係の中で、言葉にしていくと、自己理解が深まり「あ、みんな辛いところも苦しいこともあるし」、逆に何か無知や無自覚で人を傷つけてしまったこともあるし、「あ、いろいろあるんだな」という分かち合いが進んでいくと全体として「ジェンダーの問題」「男性性の問題」というのが言葉になっていき、解きほぐれていき、生きづらさとか、男らしさみたいなものにまつわる苦しみも緩和されていくといいなと思います。これが全ての解決策というわけではありませんが、ジェンダーの問題をめぐる今の現在地を知るとか、自分の感情とかを言葉にしていって、あるいは自分も辛かったっていう被害者体験にも目を向けてみるとか、安心して自分語りができる空間や関係性を確保できたらいいと思います。

清田 隆之（きよた たかゆき）

プロフィール

文筆業、恋バナ収集ユニット「桃山商事」代表。

早稲田大学第一文学部卒業。

これまで1200人以上の恋バナを聞き集め、「恋愛とジェンダー」をテーマにコラムやラジオなどで発信。朝日新聞beの人生相談「悩みのるつぽ」では回答者を務める。女子美術大学非常勤講師。

著書／『自慢話でも武勇伝でもない「一般男性」の話から見た生きづらさと男らしさのこと』（扶桑社）



職場で気持ちよく自己主張する練習をしてみよう



ウィメンズカウンセリング京都 周藤 由美子さん

職場で理不尽なことがあっても、なかなか思ったことが言えずにモヤモヤしてしまう…こんなことはありませんか?そんな時に、自分の気持ちや考えを相手に率直に伝える「自己主張」の仕方を知っていると役に立つかもしれません。「自己主張」というと、「自己主張が強すぎる」=「わがまま」などとマイナスのイメージを持つ方もいるかもしれません。自己主張は決して自分の思い通りに相手を動かすことが目的ではありません。自分の思ったことを言うだけで気持ちがすっきりすることが最大の成果なのです。

なかなか自分の気持ちや考えを言えなかったり、言ったとしてもあいまいだったり、遠まわしに言うなど「非主張的」なコミュニケーションのパターンの方もいるでしょう。その場合は「こんなことを言ったら相手が気を悪くするのではないか」などと相手の反応を先取りして、自分より相手の気持ちを優先してしまう「他者優先」になっていないでしょうか。また、上手に相手を説得できないとダメだなどの高い目標設定をしていると自己主張できません。そして、自分の考えは間違っているかもしれないとか、たいしたことがないなどと自己評価が低いことも影響します。

それでは、攻撃的なパターンはどうでしょうか?攻撃的模式パターンは一見すると言いたいことを言えているようですが、実は、日頃、言いたいことが思ったように言えずにたまっていて、それがちょっとしたきっかけで爆発してしまうということがよくあります。つまり非主張的パターンから攻撃的になってしまうという悪循環になってしまっていることも多いのです。

それではどのようにしたら自己主張しやすくなるのでしょうか。

一つは、自分の言いたいことに自信をもつということです。そのためには、誰かに話を聞いてもらうことが一つの方法です。言いにくい相手にいきなり話すのではなく、話しやすい人にまず話を聞いてもらいましょう。

実際に自己主張するときのポイントもいくつか説明します。

IメッセージとYOUメッセージを知っていますか?Iメッセージは「私」を主語にした言い方、YOUメッセージは「あなた」を主語にした言い方です。YOUメッセージで言われると、相手は攻撃されたように受け取りやすいです。例えば遅刻ばかりする友だちに「なんでいつも遅刻ばかりするの?」と言うよりも「私はあなたに遅刻ばかりされると大事に思われていないようで悲しい」などと自分の気持ちを伝える方が相手は受け止めやすいのです。

そして、言いにくいからと言って、前置きしたり言い訳したりすると相手はかえって不快に思うこともあります。相手が気を悪くしないように遠まわしな言い方をすると、相手は要するに何が言いたいのかわからずイライラしてしまいます。なので、相手に気をつかいすぎずはっきりストレートに言った方がよいのです。

また、「声の調子や表情、態度」と「言っている内容」を一致させた方が伝わりやすいです。相手に対して不快に思っているのに、にっこりと笑っていると相手は嫌がられていると受け取りません。特に相手に不快であることを伝える場合などは真剣な表情できっぱりとした口調で言いましょう。鏡を見て練習してみることも有効です。

そして、自己主張するときには相手が納得しなくてもいいのです。断るときも、相手を納得させようと議論してしまうと相手のペースにまきこまれてしまって、断りきれなくなることも多いのです。断るのに本来は理由はいらないのです。例えば特に理由も説明せず「いろいろ考えましたがやはり断ります」というフレーズを何回も繰り返すというやり方もあります。

職場では、どのような立場の人にどのような場面で話をするのかによって自己主張するのが難しいこともあるでしょう。まずできそうなところから自分の気持ちや考えを相手に伝える練習を始めて、だんだん慣れていけば自己主張もしやすくなっていくと思います。

必要なときにお使いください。 生理用品無償配置事業

枚方市では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を目的として市庁舎等への生理用品の無償配置の取組を進めています。

令和5年(2023年)4月1日から市役所本館・別館に生理用品を無償で配置し、令和6年(2024年)1月から配置施設を拡充しました。

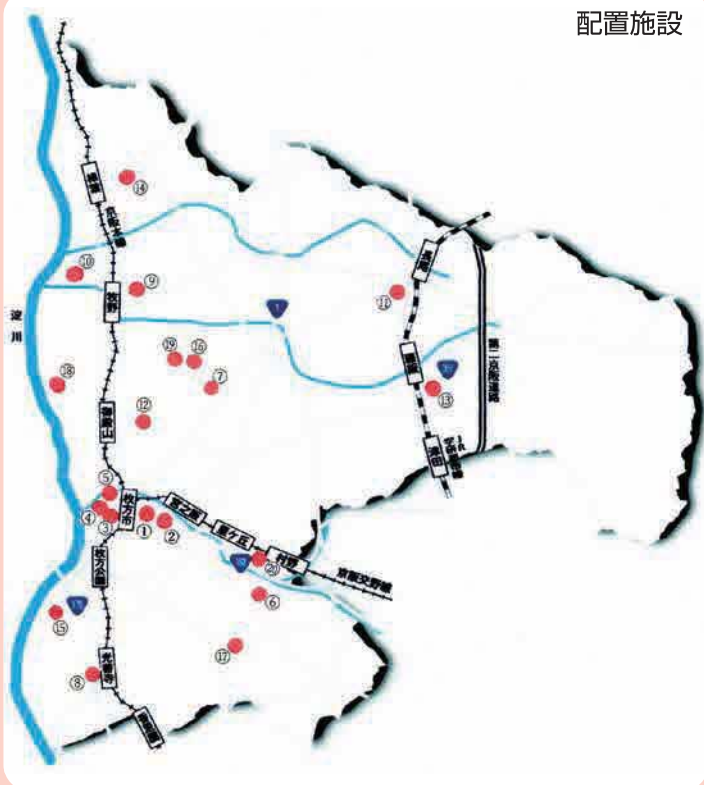
配置施設一覧

①市役所(本館、別館)	大垣内町2-1-20
②市役所(第2分館)	大垣内町2-9-21
③総合福祉会館(ラポールひらかた)	新町2-1-35
④総合文化芸術センター本館	新町2-1-60
⑤総合文化芸術センター別館	新町2-1-5
⑥南部生涯学習市民センター	香里ヶ丘1-1-2
⑦総合スポーツセンター	中宮大池4-10-1
⑧さだ生涯学習市民センター	北中振3-27-10
⑨牧野生涯学習市民センター	宇山町4-5
⑩牧野生涯学習市民センター牧野北分館	牧野北町11-1
⑪菅原生涯学習市民センター	長尾元町1-35-1
⑫御殿山生涯学習美術センター	御殿山町10-16
⑬津田生涯学習市民センター	津田北町2-25-3
⑭楠葉生涯学習市民センター	楠葉並木2-29-5



市役所本館 女子トイレ

配置施設



⑮伊加賀スポーツセンター	伊加賀西町53-2
⑯中央図書館	車塚2-1-1
⑰香里ヶ丘図書館	香里ヶ丘4-2-1
⑱渚市民体育館	渚西3-26-10
⑲輝きプラザきらら	車塚1-1-1
⑳サブリ村野	村野西町5-1



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、NPO、市民団体、事業者等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、12の団体が男女共生フロア・ウィルに登録されています。

今回は登録団体の交流会と、市と協働で実施した「ウィル de クラフト」をご紹介します。

登録団体交流会 7月21日(金)開催

枚方市民に男女共同参画への理解を深めてもらうため、登録団体の方々とともにどんな取り組みをしていくのか…より幅広い活動を目指して、それぞれの思いや意見を交換し、団体間の連携や新たな企画に繋げていくため、交流会を実施しました。

参加団体

図書館フレンズ、ぶらんこ、ははこぐさ、子どもと本香里ヶ丘、エッセイサークル文文詩の会ROSA、五行歌ひらかた歌会、三原色の会、しまもとCAP(ゲスト)



※アイスブレイクを兼ねた自己紹介のあと、身近なことから男女共同参画について考えるワークショップへ…

テーマは3つ。ファシリテーターは図書館フレンズ。

- ①最近感動したこと、うれしかったこと
- ②「ありがとう」「うれしい」という言葉を1日に何回言ったか?
- ③自分らしく生きるとは?

2班に分かれて自由に話し合い…
たくさん話題が出ました…

※アイスブレイク
集まった人の緊張を解き
ほぐすための手法

互いの活動の情報交換、近況報告をしながら、
これから一緒にできること、やりたいこと、
ワクワクすることをみつけていきたい。
男女が共に自然体で生き生きと暮らせる、
そんな社会を目指して。



参加者の感想

「このような機会を持てて良かった」
「コロナ禍で交流の場がなくなっていたから嬉しかった」
交流会終了後も、
互いの機関紙で活動を紹介し合うなどの
交流が続いています。



イラスト:墨雅の会

ウィルdeクラフト 7月31日(月)・8月7日(月)開催

市と登録団体の共催によるペーパークラフト講座を開催しました。

2日間、それぞれの午前と午後に2部制で4回実施。

牛乳パックで可愛い手提げ籠が、新聞紙でシックなペーパーフラワーができました。

1日目は親子向けの講座。6組の親子がクラフトを楽しみました。

子どもたちのための絵本の読み聞かせも…。子どもたちは熱心にお話に聞き入っていましたよ。

2日目は一般向けの講座。夏の暑さを逃れて、ひとときホッとできる居場所になり、作品がひとつ仕上がるたびに皆の歓声があがっていました。



共催団体／エッセイサークル文文、図書館フレンズ

ウィル図書コーナーから

男性もそろそろラクに生きてみませんか…

『男損の時代 熟メンが人生をソンしない18の知恵』

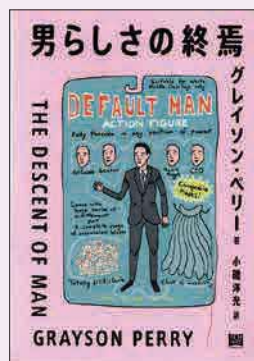
牛窪 恵 著 潮出版社



男女平等が唱えられる一方で性別役割分業が色濃く残る日本社会の現実と、いまだ「男は稼いで当たり前」とみられる風潮。女性や若い男性はその状況を「おかしい!」と叫ぶのに、中年男性＝「熟メン」は古い呪縛から逃れられずにいる。人気マーケティングの著者が男女の「幸せ格差」要因を徹底リサーチし、女性が知らなかった中年男性＝「熟メン」の生きづらさを語る。熟メンが損する人生から抜け出し、自由になるコツとは…。「しがらみ」を超えて人生を楽しむ方法を伝授する一冊。

『男らしさの終焉』

グレイソン・ペリー 著 フィルムアート社



伝統的なマスキュリニティ(男らしさ)はもはや現代にはふさわしくない。しかし、社会や個人に害をもたらすマスキュリニティは、世の中のあらゆる局面で今もなお力を持っている。一方で、新しい「男らしさ」のロールモデルはまだ模索段階にある。ターナー賞受賞アーティストであり異性装者(トランスヴェスタイト)としても知られる著者が、新しい時代のジェンダーとしなやかな男性のあり方を探求する。男性が変われば世界全体をより良い場所にできるはずなのだ。

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の貸出しができます。

枚方市男女共生フロア・ウィル 2023年度 実施講座

実施日	講座
女性のための基礎から学ぶ起業セミナー	
① 6月26日(月)	① 起業の心構えと実例
② 6月28日(水)	② 起業に必要なお金の話
ウィルdeクラフト	
① 7月31日(月)	① 親子向け
② 8月7日(月)	② 一般向け
ウィルdeシネマ	
① 9月7日(木)	① 泣いたり笑ったり
② 9月8日(金)	② パッドマン
離婚を考える女性のための連続講座	
① 10月11日(水:午前)	① 知っていてソンはない 離婚とお金のリアルな情報
② 10月11日(水:午後)	② 離婚後の住まいの不安を解消！ 住宅探しの基礎知識
働く女性のためのコミュニケーション講座 自信をもって伝えよう	
11月18日(土)	
私を知るための母娘関係講座	
① 2月28日(水:午前)	① 母から見た母娘関係 ～娘がわからない～
② 2月28日(水:午後)	② 娘から見た母娘関係 ～母がしんどい～

講座動画配信 + 上映会

配信期間	男女共同参画週間事業 動画講演会
6月23日(金)	みんな“男”がわからない
～7月23日(日)	～「一般男性」の話から見えた 生きづらさと男らしさのこと～
上映会	
7月21日(金)	

定例交流会

LGBTコミュニティスペース

実施日：毎月第3火曜日開催（一部日程変更あり）

《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

(ひらかたサンプルザ3号館4階)

TEL 072-843-5636 FAX 072-843-5637

● 平日／午前9時～午後5時30分

※ただし、第1木曜日・第3火曜日は午後8時まで

第1土曜日／午後1時～5時30分

● 休所日／第1土曜日を除く土・日・祝日・年末年始



《編集後記》

男性ももっと楽にならしましょう・・・男女共同参画社会は、性別に関わらず全ての人が生き生きと自然体で活動できる社会であるはず。男性を縛る古い価値観の呪縛を見抜き、もっと自由な、もっと楽しい人生の築き方を追求していきたいものです。

男女共生フロア・ウィルでは各種啓発講座や本誌「モアメイム」などの発行を通じて、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。これからもウィルをよろしく願いいたします。

表紙・本文イラスト/タツミカオ(絵本作家)

2024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 072-843-5636

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

相談日

毎週水曜日 午後1時～4時10分
毎週金曜日 午前10時～午後1時50分
第1木曜日・第3火曜日 午後4時～7時30分
第2・4・5木曜日 午後1時40分～4時50分

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 相談受付は終了時間の20分前まで

相談日

毎週水曜日 午後1時～5時
毎週木曜日 午前10時～午後3時
第3火曜日 午後3時～8時

法律相談 072-843-5636

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

相談日

第1木曜日 午後5時20分～7時50分
第1土曜日・第2金曜日 午後1時20分～3時50分
第4火曜日 午前10時20分～午後0時50分

その他の相談案内 (祝日及び年末年始を除く)

LGBT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 相談受付は終了時間の20分前まで

相談日

第1木曜日 午後3時～8時

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 相談受付は終了時間の20分前まで

相談日

第1土曜日 午後2時～5時
第3火曜日 午後6時～8時