

さいたまで「キャリアの学び」を大人のために

SCE 通信

2017/8&9



◆女性の生きづらさ

日本社会での女性の生きづらさは、それが解決されるべき問題だということに、本人にも周囲にも気づかせないくらい根深い状況にあります。生き方・働き方のすべてにおいて「女性はこうでなければならない」という「枠」をはめられていることにどう立ち向かうか、遠藤ひろみ（SCE 理事/ココロアロマセラピスト）に聞きました。



勝手に格言コーナー
「おまえの価値観」といって名で呼ばれている。中村容

－なぜ女性は生きづらいのでしょうか？

女性は多くのことで「～すべき」という「枠」にはめられています。「男には従順に」「母親ならばちゃんと子育て」「娘として親の望む結婚を」など。自分の選択、自分らしさが許されることが、そのまま生きづらさです。

－それはどのように表れますか？

たとえば親に「男の子だったら良かったのに・・・」と言われ続けると「私はこの性で生きてはいけない」と思い、女性として扱われることに嫌悪感を持ちたり、生理を隠したりすることがあります。また子育て女性は何か問題が起きると「母親のくせに」という言葉に傷つき、子どもへの愛情を自ら否定することもあります。

ただ、当事者も周囲も、それを女性の生きづらさではなく個人の問題としてとらえる傾向があ

ります。

－個人の問題とされやすいのはなぜでしょう？

女性が「枠」にはめられていることを見 overs と、「良い娘」「良い母」あるいは「良い妻」でないことが原因だ、という解釈になってしまい、女性がますます追いつめられ「がんばりすぎ」の状態になってしまいます。でも、問題の根っこに「枠」があることが見えると、女性を責めるべき事柄ではないことがはっきりします。

－ココロアロマセラピストとしてのサポートは？

セラピーやカウンセリングで、心と身体をほぐし、その人が自分の良いところを認められるように手助けします。人を笑顔にした体験、充実感を感じたできごとなどを一緒に振り替えることで、自分の良さを再発見するきっかけを作っていきます。それに加えて、心と身体のセルフメ

ンテナンスの方法もお伝えしています。

また生理周期など、自然な身体のリズムに沿った生活をおすすめしています。女性の感情や体調を左右するホルモンのバランスは、月の満ち欠けのようにリズムのある生活をすることで良くなります。心と身体はつながっています。私はその両方をサポートしたくて、ココロアロマセラピストの活動をしています。

－生きづらさを感じる女性へのメッセージ

自分を後回しにせず、いま感じることを大切にしてください。たいいていのことは、女性みんなの問題とつながっていることを知ってください。どうぞ自分を大切にしてください。

(聞き手・細田恭子)

SCE の講座・イベント

♥会場は WithYou さいたま（さいたま新都心）

♣会場はヘルシーカフェのら（さいたま市南区）

♥第 22 回はたらくらぶゼミ

「講座・ワークショップの作り方」

古川晶子（SCE 代表理事）／8 月 9 日（水）10:00～12:00／1500 円／15 名 ※WithYou さいたま後援

♥第 16 回 SCE サポサポ

SCE 理事／8 月 21 日（月）10:00～14:00（原則 1 人 1 時間）／無料 ※SCE 会員限定

♥第 5 回カオリエの会（じっくり）

遠藤ひろみ（ココロアロマセラピスト／SCE 理事）／8 月 22 日（火）10:00～12:00／1500 円／3 名 ※WithYou さいたま後援

♥第 17 回 SCE サポサポ

SCE 理事／9 月 25 日（月）10:00～14:00（原則 1 人 1 時間）／無料 ※SCE 会員限定

♥第 21 回はたらくらぶ W

「子育て女性のための心理学」

遠藤ひろみ（ココロアロマセラピスト／SCE 理事）／9 月 26 日（火）10:00～12:00／1500 円／15 名

♥第 15 回帝王切開ママの会 W

細田恭子（SCE 理事）／9 月 28 日（木）10:00～12:00／1000 円／3 名（子連れ OK）※WithYou さいたま後援

♥第 6 回カオリエの会

遠藤ひろみ（ココロアロマセラピスト／SCE 理事）／10 月 20 日（金）10:00～12:00／1500 円／3 名 ※WithYou さいたま後援

♥第 18 回 SCE サポサポ

SCE 理事／10 月 23 日（月）10:00～14:00（原則 1 人 1 時間）／無料 ※SCE 会員限定

♥ひとやすみ心理学③女ともだちの心理学

遠藤ひろみ（ココロアロマセラピスト／SCE 理事）／10 月 28 日（土）14:00～16:00／1000 円／15 名 ※WithYou さいたま公募型共催

♥第 23 回はたらくらぶゼミ

「傾聴から一歩踏み込むカウンセリング」

中村容（キャリアコンサルタント／文教大職員）／10 月 30 日（月）10:00～12:00／1500 円／15 名 ※WithYou さいたま後援

◆デジタル・ネイティブ世代と AI

私は職場の新人たちに「配属は希望どおりだった？」と尋ねてみるようにしています。今年の新人は 4 人で、2 人が「希望どおりです」とうれしそうに答え、1 人は「何でもやるつもりです」とハキハキと答え、1 人は「予想もしていませんでした」と小さな声で答えてくれました。

大学生の就職戦線、企業の採用選考に AI（人工知能）が導入され始めているというニュースが流れました。

採用に限らず、これからは多くの職場で人事考課・配置にも AI が活用されるようになっていくかもしれません。

さて、このニュースで皆さんの気持ちは明るい方へ振れたでしょうか？それとも・・・。

私は、生産性や成果だけではなく、一人ひとりの成長や幸福感も同時に満たす雇用や働き方に関する知恵を AI がもたらしてくれることに期待してい

るのですが、甘いでしょうか？

ところで、デジタル・ネイティブといわれる世代に属する今年の新人たち、もしかしたら直感的に AI に分析されても大丈夫なように、それぞれが私の質問に答えていたりする可能性もありますよね。それはそれで頼もしい？のかなあ～。（中村容）

