

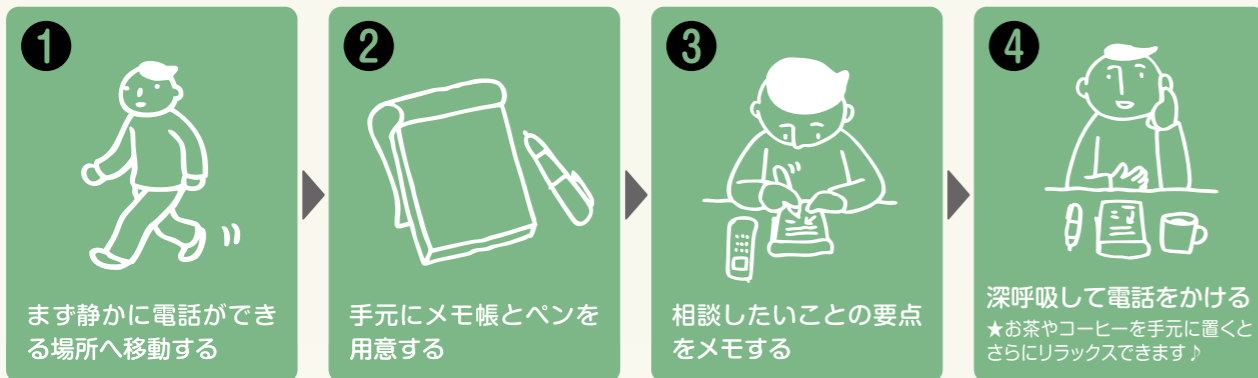
# 時には疲れた心をピットイン! 男性のためのホットライン

例えばあなたの愛車、定期的に点検して具合が悪いところは直しますよね。

人間も車と同じで、心のトラブルを抱えたままでは  
長い人生ロードをうまく走り続けることができません。

時には疲れた心をピットイン。

さまざまな相談窓口があなたの本音に耳を傾けます。



同じ悩みをもつ方向士でお話しましょう

## 男性介護者交流会

日時：毎月第3火曜日 13時～15時

会場：静岡市女性会館 アイセル21

(静岡市葵区東草深町)

対象：ご家族を介護中、もしくは介護者となる可能性のある男性

※開催日の前日までに、電話にてお申し込みください

TEL 054-248-7330

<http://aicel21.jp>

被害者の方が真に安心して暮らすために

## 男性のためのDV教育プログラム

臨床心理士などが中心となり、DV加害者を対象に、尊重し合える対等な関係について考え、パートナーとの間に新たな関係を構築し、暴力再発を予防する方法を学ぶ講座を開いています。(次回は2013年8月より開催予定)

●NPO法人 SRRP研究会

(代表 新谷真弓：臨床心理士)

TEL 090-2579-8026・FAX 054-333-5087

Mail [srrp.ken@gmail.com](mailto:srrp.ken@gmail.com)

<http://www.srrp.info>

## よりそいホットライン

☎0120-279-338

24時間対応 通話料無料  
※1日約2万件の電話があり、つながるまでに時間がかかる場合もあります

## こころの電話 (静岡県)

TEL 0558-23-5560 (伊豆)

TEL 055-922-5562 (東部)

TEL 054-285-5560 (中部)

TEL 0538-37-5560 (西部)

月曜～金曜 8時30分～17時

※休日・夜間は「いのちの電話」へ自動転送

## 男性のための電話相談

専門の男性相談員が対応

●あざれあ男性相談 (静岡県)

TEL 054-272-7880

毎月第1・3土曜 13時～17時

※5月、1月の第1土曜日は開催しません

●メンズほっとライン静岡 (静岡市)

TEL 054-274-0105

毎月第2・4水曜 19時～21時

●男性の生き方相談 (浜松市)

TEL 053-457-2830

毎週木曜 (祝日をのぞく) 18時～20時

毎月第2・4日曜 18時～20時



## 大切なのは、 現実や思考・理屈の世界だけではなく、 自分の感情・実感の世界と向き合うこと



濱田 智崇氏

HAMADA TOMOTAKA

1973年生まれ。カウンセリングオフィス天満橋代表。京都橋大学健康科学部助教、岩沢神経科クリニック臨床心理士、大阪市「男性の悩みのための相談」相談員、大阪経済大学大学院非常勤講師。日本初の男性専用電話相談「男」悩みのためのホットラインの開設に参加。1995年の開設時から同相談員、2004年から同代表。

■共著書：「暴力の発生と連鎖」(人文書院) 「男の電話相談—男が語る・男が聴く」(かもがわ出版)

### 男性に「ねばならない思考」

男性が現代社会を生き抜くということとは、なかなかつらいことだなぁと思います。つらさの元になる現象は、その人の年齢や置かれている状況によって異なりますが、みなさんそれぞれに、あらゆるプレッシャーにさらされながら生きていっているとよいてしょう。社会や家族からの、さまざまな求めに応じなくてはならないこともありますが、現実の物事は、必ずしも自分の思い通りには進まないですよ。

もちろん、こうしたつらさは、男性だけが感じるものではないのですが、男性は特にこうしたつらさを抱え込み、増幅させてしまうことが多いようです。それは多くの男性にこびりついている「ねばならない思考」の仕業かもしれないですね。この「ねばならない思考」、一時

的にはその人を成長させる効果もあるのです。「勉強ができていなければならぬ」「スポーツができていなければならぬ」「稼ぎがよくなくてはならぬ」「自分で自分に鞭打って上を目指そうとする、いわゆる向上心に近い働きをします。特に男性は、成長の過程で、「ねばならない」を自分に課し続けること、そして自分に課した課題を成功させ続けることを、周りから強く求められます。それができてこそ「一人前の男」であるという思い込みは、まだまだ社会に色濃く残されているからです。

現実が思い通りに  
「ねばならない思考」が  
牙をむく

しかし、「ねばならない」課題を達成できていないと常に感じ続けられる人(そんな人はいないと思いがち)を除いて、「ねばならない思考」の効果は長続きしません。現実が思い通りにならないとわかると、「ねばならない思考」は牙をむき始めます。物事が思い通りに進まないのは、自分の努力が足りないから、もっと頑張らなくてはならないのだ、と自分自身にさらに強く鞭を入れる人もいます。

しょう。こうなると、自分を責め、追い込んでしまい、精神状態も現実状況もたいへん悪化します。また、思い通りに物事が進まないことを、他者のせいにして、他者に「ねばならない」を強要する人もいます。

自分で自分に高いレベルの要求をしてきた人が、同じレベルのことを周りの人にも要求してしまうという状況は、しばしば見られます。こうなると、他者をパワーでコントロールしようとする、暴力の要素も含まれてきてしまいます。

「○○できたらいいなあ」  
に置き換えて考える

いずれにしても、「ねばならない思考」で突き進むことは、つらさを増幅することはあっても、解決に至ることはないようです。長年こびりついているものを急に変えるのは難しいかもしれません。しかし「ねばならない」の縛りを少しでも緩めることができれば、男性はもっと生きやすくなるのではないのでしょうか。そのために必要なのは、「外側」だけではなく自分の「内側」にもきちんと向きあっていることです。この場合の「外側」とは、現実の社会や思考・理屈の世界を指します。

これに対して「内側」とは自分の心の中であり、感情・実感の世界です。多くの男性は「外側」に合わせることにエネルギーを注ぎがちで、「内側」をおろそかにしてしまう傾向があります。自分のありのままの感情や実感といったものを、自分自身が大切にすることで、「ねばならない」を緩めることができます。まずは「○○せねばならない」を「○○できたらいいなあ」に置き換えて考えてみてください。そこから「○○すること」について、自分が本当はどんな感情を抱いているのか、自然と見えてくるでしょう。

そして、「内側」に向きあうためには、感じたことを素直に言葉にしてみるのが助けになると思います。上手に表現できなくても構いません。感情や実感を語ってみることで、それを誰かに(知人でも家族でも男性相談の相談員でも)受け止めてもらうことは、男性にとって、とても意味のある体験になります。自分のありのままを受け止めてもらえたという体験は、自分自身を大切にし、周りの人も大切にできるような、素敵な生き方につながっていくはずですから。

# 百年前の「オトコの人生相談」

明治時代に新聞の人生相談に寄せられたあんな悩み、こんな悩み。世は移ろえど、いつの時代も「男は(も)つらいよ!」なのかもしれません。

●明治時代の人生相談 山田邦紀著 日本文芸社より



## 「転職したい」

この家に奉公してからもう三年になりますが、いくら働いてもただの一度もほめてくれたこともなく、暇をもらって他の店に奉公しようかとも思うのです。  
(明治44年3月1日「都新聞」)

## 「老いた母が心配」

某社の職工です。本年は徴兵適齢ですけれど、家には六十になる老母がおりまして、私が兵隊に出ると母に辛い悲しい思ひをさせなければなりません。兵隊に出ないように区役所をお願いしてもだめですか。  
(明治40年1月22日「都新聞」)



## 「結婚相手に迷う」

妻をほとんど同時にニカ所から世話されました。一方は資産のある家の娘でかつ美貌ですが、教育は小学校のみです。一方は高等女学校の教育を受けた者で器量は十人並以下ですが、心掛けはよいと近所の噂です。いずれを迎えましょうか。  
(明治42年12月18日「都新聞」)



## 「わがままな妻が不満」

二十八歳になる小商人です。昨秋二十二歳になる妻をもらい受けましたが、いたつてわがまま者で毎日実家にまいる雑談に時を費やし、主婦たる責任を尽くしませぬ。どうしたら妻の心が直り、円満な家庭をつくることができるでしょうか。  
(明治43年5月12日「都新聞」)



## 「ねっとわあく」

は1982年に、静岡県婦人青少年課(現在は男女共同参画課)で、婦人行政の一環として創刊された、男女共同参画を県民に啓蒙する情報誌で、今年で31年目を迎えます。

現在は静岡県男女共同参画センター あざれあ交流会議が発行元となり、学生、主婦、会社員など一般県民の編集委員が社会で注目されている事象から毎号ワンテーマに絞り、男女共同参画の視点から各テーマを掘り下げています。

近年は「20代女子の仕事と結婚」「リアル30歳」「男性の介護」「アラフォー世代」「父親の育児」「昨今の結婚事情」などのテーマを扱い好評を得ています。バックナンバーご希望の方はお問い合わせください。



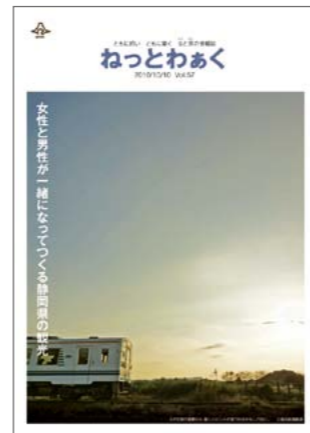
2009年3月発行 Vol.54  
全開!! 子育てパパ・パワー



2009年10月発行 Vol.55  
14歳と一緒に考える、男女共同参画



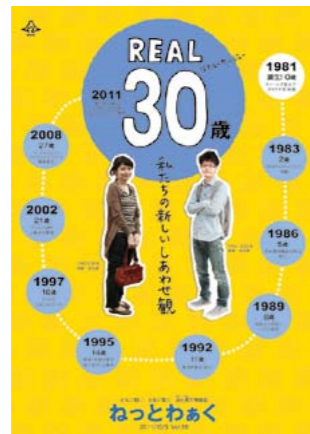
2010年3月発行 Vol.56  
41歳と一緒に考える、男女共同参画



2010年10月発行 Vol.57  
女性と男性が一緒になってつくる静岡県の観光



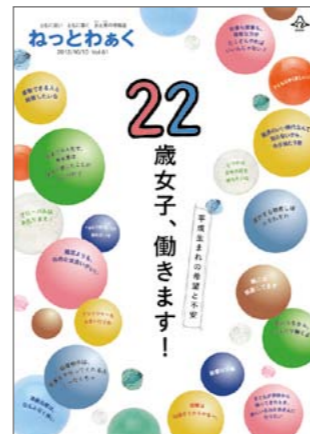
2011年3月発行 Vol.58  
スマイル介護



2011年10月発行 Vol.59  
リアルサンジュー (30歳世代)



2012年3月発行 Vol.60  
一步、前へ



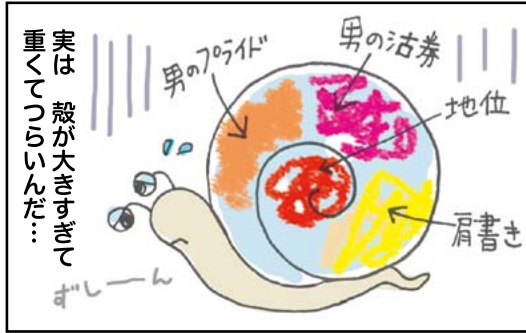
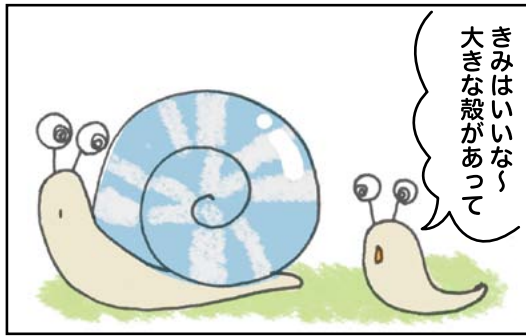
2012年10月発行 Vol.61  
22歳女子、働きます!

問い合わせ先

あざれあ交流会議グループ

〒422-8063 静岡市駿河区馬淵1丁目17-1 TEL 054-250-8147 FAX 054-251-5085

# 軽やかに♪



## 編集後記



写真前列左から  
平尾夏生  
市川美弥子  
梶山雄紀

後列左から  
利根川初美  
鈴木亜希  
増淵礼子

●考えさせられたことの一つは「働くことと稼ぐこと」です。お金を稼ぐのはとても大事。でも、家事・育児・介護など、稼げないけど大切な仕事もあります。価値はあるのに地位がない？ アンパイドワークに適切な評価を！  
(編集長・市川美弥子)

●上司と部下、姑と嫁、ご近所づきあい…。しがらみが減った分、何でも自分ひとりで解決しなくてはならないプレッシャーは増えた昨今。時には摩擦を起こしつつそれでも人と触れ合い頼り合っていくことって必要なのかもしれません。  
(鈴木亜希)

●ちりも積もれば山となる、というもので日々のささやかな悩みであっても放置しておくくと後にきつと大きな山になるものです。年に一度の大掃除よりも、毎日の小掃除を。その方法は「井戸端会議」といったところでしょうか。  
(平尾夏生)

●ある民間会社による男性への意識調査では、「男の幸せとは何か」の質問に対して断トツに多かった答えが「幸せな家庭をつくること」でした。「男らしさ」も時には必要になるでしょうが、それに縛られない「自分らしさ」も大切にしていきたいですね。  
(梶山雄紀)

●追い詰められて逃げ場がなくなった時、実は意外なところに小さな穴やドアがあるかもしれません。それは当事者には見えない。だから、まわりの人たちが教えてあげればいいんです。超えられない壁にも、必ず抜け道はある！  
(アドバイザー・増淵礼子)

●男だから、女だからと自動的についてくるプレッシャーをつらく感じたら勇気を持って取り除いてみては。意外になんとかなっちゃうかも。周りの人とお互いの得意・不得意を凹凸させて補い合えるといいですね。  
(デザイナー・利根川初美)

### 62号の感想をお寄せください

- ◆QRコードから
  - ◆E-mail [kouryuukaigi@ka.tnc.ne.jp](mailto:kouryuukaigi@ka.tnc.ne.jp)
  - ◆FAX 054-251-5085
- いずれかの方法をお願いします。



# ねっとわあく

2013/3/11 Vol.62

発行日/平成25年3月11日  
〒422-8063 静岡市駿河区馬淵1丁目17-1  
企画・編集・発行/あざれあ交流会議グループ  
TEL/054-250-8147 FAX/054-251-5085

編集長/市川美弥子  
編集員/鈴木亜希、梶山雄紀、平尾夏生  
アドバイザー・増淵礼子  
デザイナー・利根川初美

「ねっとわあく」は年2回(3月、10月)発行します。県民生活センター、県内の男女共同参画センター、市町役場、公民館、公立図書館、文化会館などで配布しています。会社やご友人にもぜひ回覧してください。