

男の困りごと・誌上相談

仕事、家族、恋愛。オトコもいろいろ悩んでいます。
 こんなとき、あなたならどうしますか？
 また、こんな相談を受けたら、どんなアドバイスをしますか？
 おふたりのカウンセラーから、各相談への回答をいただきました。

●相談文はいくつかの事例をもとに編集部が考えたものです。

木村幸男さん メンズ・サポート・しずおか共同代表
 静岡市男女共同参画審議会委員

新谷真弓さん 臨床心理士・NPO法人 SRRP研究会代表
 ※SRRP (Shizuoka Respectful Relationship Program)

リストラの危機！ 残るか去るか

45歳の会社員。メーカーの管理職です。ここところの業績不振もあってか、先日自

主退職を勧告されました。今までコツコツと、プライドを持って働いてきたのに一気に自信喪失です。妻は「私が働きに出る」と言ってくれましたが、彼女も40を過ぎていて簡単に仕事は見つかりません。来年は息子が高校受験、教育費もかかります。このまま退職して他の仕事を探したほうがいいのか、多少つらい思いをしても会社にしがみついでいくか、悩んでいます。

「仕事が人生のすべてではない」と 気づくことができれば...

「石にかじりついてでも、まずは会社に居続けろ」と助言したいです。会社の冷たい処遇でショックを受けたつらさ・悔しさは、お察しします。ただ多くの知る限り、退職に追い込まれて転職をして成功した人は、皆無に近いです。まったく新しい組織に移ることの経済的・精神的リスク、そこから派生する心労・心理的抑圧・屈辱感などが、本人のみならず夫婦関係・家族関係にまで悪影響をもたらすケースは少なくありません。ですから、たとえ針のむしろであつても今の会社に凶たく居続けるほうが、まだマシではないかと思えます。

このできごとは、「自分にとって仕事とはなにか」を再考する、またとないチャンスと捉えることはできませんか。こ

れから「男にとって仕事が命」という生き方を続けたとしても、冷静に考えれば、それは定年までしか通用しない話。長い目で捉えれば、仕事は生活の一部ではあつても、すべてではない。40代でそれに気づくことができるのは、むしろ幸運なのかもしれません。

「たかが仕事。それが人生のすべてではない」という新しい価値観で、今置かれた状況と向き合えば肩の荷が降りるでしょう。そしてこの価値観の転換は、夫婦関係の変化に連動していくはず。そこから、ふたりの新しい生活のあり方を模索していくことができれば、会社にしがみつだけの男から脱出して、残りの人生の処方箋も見えてくるかもしれませんよ。

(回答・木村)

自分が得たもの 後輩に残したいものを見直す

お子さんの教育費など気が掛かりなところに、急な勧告を受けられ、どんなにかおつらいこととお察しします。しかし45歳といえば、まだまだ働ける生産性の高い年齢です。そして、次の世代を育てるのもこの世代の役割です。

そこで、リストラの勧告をひとつの転機として前向きに捉えてみてはいかがでしょうか。長年の仕事を通してあなたが築いたもの、後輩たちに受け継いで欲しいものは何でしょうか。仕事の業績や社内外のネットワークを見直してみませんか。「会社に捨てられないようにしがみつく」のではなく、「残された期間で会社に何を残すことができるのか」。そういう主体的な意識をもつことができれば、留ま

るにせよ去るにせよ、今後の道が自ずと見えてくると思えます。

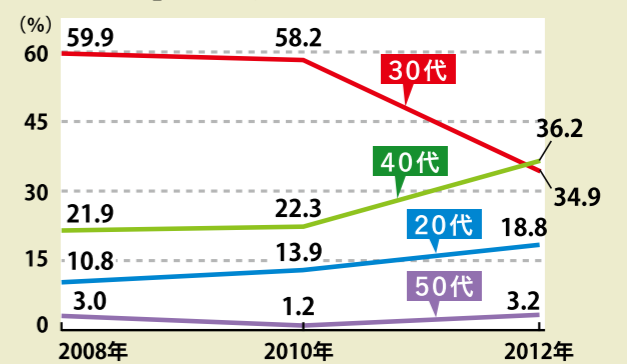
妻も、あなたをサポートして働きたいという希望を持っているようです。遠慮せず、に働いてもらいましょう。子育ても一段落して、妻も本当はそろそろ社会に出たいと思っているのかもしれないし。それに、少しでも世帯収入が増えれば精神的にも落ち着きます。

お子さんももうすぐ高校生。家庭の状況が分かる年齢です。今回の一件は、家族を支えるのはお父さんだけではなく、家族が支えあつて家庭を守っていく、ということに気づきつつかけとなるのではないのでしょうか。

(回答・新谷)

DATA

「心の病」が最も多いと企業が回答した年代



うつ病などの「心の病」を抱える従業員は、40代が最多となっています。いわゆる「中間管理職」世代で、職務や家庭に対する責任が高まり、精神的に追いつめられてしまう人が多いと考えられます。

※公益財団法人 日本生産性本部メンタル・ヘルス研究所
 「第6回「メンタルヘルスの取り組み」に関する企業アンケート調査結果」より

KEYWORD

リストラ

1990年代にバブル景気が崩壊すると、多くの企業は終身雇用制度を放棄。必要なスキルを持つ人材を必要期間だけ雇用する、米国流の人事管理手法「リストラクチャリング」を導入した。この頃から、企業による整理解雇を表す言葉として「リストラ」が定着した。



BOOKS



セカンド・チャンス社会へ妻が再就職するとき
 大沢真知子・鈴木陽子 著
 NTT出版

夫の転職で世帯年収が減っても妻が働くことで家計防衛ができます。本書では、再就職を仕事を通じた達成感や充実感を得る自己実現のセカンド・チャンスと捉えることを提唱。いまだきのハローワークの多彩なメニュー、充実した大学のリカレント教育などが紹介されています。自治体セミナーへの参加・新聞を丹念に読むなど、チャレンジへの助走は今日からでも可能。様々な再就職事例も紹介され、背中を押される気持ちになります。



仕事と育児の板ばさみ 時間が足りない

31歳の団体職員です。会社員の妻と2歳の子供がいます。共働きなので育児や家事を分担しているのですが、時間が捻出できずに困っています。自分の仕事を済ませて、同僚や上司がまだ仕事をしていると退社しづらいのです。妻からは保育園のお迎えを分擔してほしいと言われていて、もの、「お迎えのために帰ります」などと上司に言えば査定に響きそうでそれも不安。妻には「私ばかり！」と文句を言われるし、板ばさみ状態でまいっています。

今しかできない育児体験を大切に

31歳。職場でも成長著しく、だんだんと頼りにされつつある年齢ですね。お忙しいでしょうが、育児にはぜひとも積極的に参加していただきたいと思えます。保育園で、親の迎えを待っている子どもの無邪気な姿、家路に着くときにかわす拙いおしゃべり。これらは、今しか味わえないかけがえのない体験です。この時期の父親の育児への関わり方が、後々の家族関係に与える影響も少なくありません。また、夫婦は合わせ鏡のようなもの。お互いに「言わなくてもわかってるだろう」という思い込みがあり、意外と本音を伝えあっていないことが多いようです。妻も正社員

ならば、お迎えのために早く帰ると言いくらいのは、あなたと同じなのかもしれません。妻との会話を思い起こして、自分が妻の立場だったら…と考えてみると、妻があなたに何を望んでいるのか見えてくるのではないのでしょうか。直接、上司に保育園のお迎えをしたいと言うのに抵抗があるならば、職場であなたと同じような立場の人にまず相談してみませんか。共働きで育児中の同僚や先輩を思い浮かべてください。若い世代の男性が中心となって、男性も育児参加しやすい雰囲気を作っていくことが、後に続く後輩たちのためにもなります。



奮戦する妻への理解・感謝・敬意がイクメンの出発点

育児や家事の分担は素晴らしいです。しかしあなたは、それらをどんな気持ちで実践していますか。可能な限りの分担はしていたとしても、ひよとして心の底では、「妻の仕事を手伝ってあげている」と思っていないませんか。家事・育児は妻がやるものという思い込みがあったのでは。「前向きに手伝う」と「ともに担う」とでは、大きな違いがあります。

ほくは数年前、事情があって3カ月間、家事と3歳児の孫の保育を、ひとりで担当したことがあります。その時妻と娘に言われたことは、「自分の仕事じゃないのにやっている。そういう意識がミエミエで、いたたまれなくなる」。これはグサリとききました。

自分としては、誠心誠意努力していたつもりでしたから。これは、いわば「予期せぬ専業主婦代行」でしたが、とにかく体にこたえました。しかし働きながら子育てをする母親はたくさんいて、それは3カ月では終わりません。たとえば父親の日曜日の公園での子守りなんて、お遊びの域を出ない育児だと痛感しました。そんなことから、すべてのワーキング・マザーには、深い感謝と尊敬の気持ちを持つようになつたのです。

とにかく真似事ではない体験で学ぶこと。そこから生まれた理解が、感謝と敬意に変わっていくれば、ほんもののイクメンになれるのではないかと思います。

(回答・木村)

木村幸男さん KIMURA YUKIO

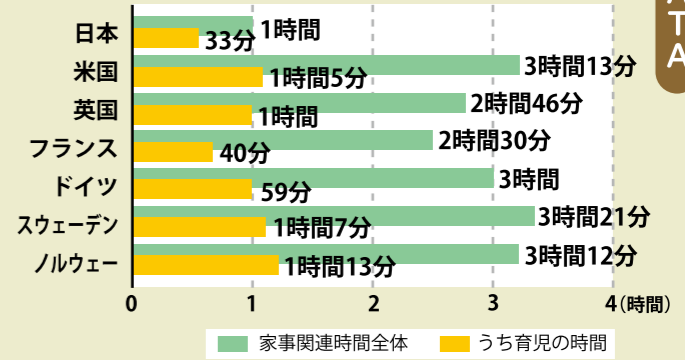


銀行の広報室長時代より、市民活動や福祉ボランティアの活動を行う。1998年に「静岡いのちの電話」設立準備発起人となり、広報や編集講座などの活動と共に相談業務に携わり現在に至る。「相談員は、裁判官でも先生でもない。善悪の価値観を振りかざさずに、友人の立場で電話の向こうの声を傾ける」がモットー。特に匿名電話相談の場合は、相手が再び電話をしてこない限りコンタクトを取れないという特殊性があり、「導かず、助言せず、相手の自律性を阻害しないことが大鉄則。相談者からいかに信頼してもらえるかに尽きます」。



DATA

世界各国男性の育児時間比較



日本では、6歳未満の子どもを持つ夫が家事に費やす時間は、1日1時間程度、そのうち育児に費やす時間は30分程度。他国に比べて夫の家事、育児参加が進んでいないことが読み取れます。

※Eurostat“How Europeans Spend Their Time Everyday Life of Women and Men”(2004). Bureau of Labor Statistics of the US“America Time-Use Survey Summary”(2006) 及び総務省「社会生活基本調査」(2006年)より作成。 ※日本の数値は、「夫婦と子どもの世帯」に限定した夫の時間である。

KEY WORD

■ワークライフバランス
国民一人ひとりが仕事と生活の調和を

現するために、政府、自治体、企業等が一体となって進める取り組み。これが実現された社会は、①就労による経済的自立が可能な社会、②健康で豊かな生活のための時間が確保できる社会、③多様な生き方・働き方が選択できる社会、と考えられている。

■短時間勤務制度

育児・介護休業法により、3歳未満の子を持つ従業員を対象にした短時間勤務制度の導入が、企業に義務付けられている。制度対象の従業員は、勤務時間の短縮やフレックスタイム制の導入、始業・終業時間の繰り上げ繰り下げ等を事業主に申請できる。

BOOKS



「働くパパ」の時間術
栗田正行 著
日本実業出版社

2児の父で現役教員でもある著者が、家族みんながハッピーになるための時間術について一貫して具体的に指南しています。働くパパだけでなく、誰が読んでも今すぐ簡単に実行できるやり方が盛りだくさん。公私でボーダーをつくらないタスク管理や、ママや同僚といった他者との円滑なコミュニケーションによって、信頼という名の「時間貯蓄」をしませんか。家族を大事にしながらの自己実現は可能です。心がスッと軽くなる1冊。

彼女の携帯をこっそり見てしまう

20歳の大学生。ひとり暮らし3年目です。1年半ほどつきあっている恋人がいますが、「自分のこと本当に好きなのかな？」と心配になり携帯を見てしまいました。彼女に浮気の兆候はなかったけれど、僕以外の友達(男女問わず)が多くて何となく納得いきません。「友達と飲みに行く」と言われて、つい「何で行くんだよ!!」と大声を出してしまったことも。束縛している実感はないけれど、彼女に「デートDVじゃん!」と言われてドキッ。これはDVなのでしょうか。

自分がどう感じるか 相手がどう感じるか

DVは「親密な相手からの執拗なコントロール」と定義されています。しかし、親密な関係になればコントロールしたくなるのは自然なことでもあります。プライベートな関係にどう踏み込むかは難しい問題です。DVかどうかは被害者の主観によって判断します。彼女の言動から察すると、あなたの行動はDVであるといえます。また、例え一回でも身体的暴力をふるえばDVであり、それを後々まで恐怖に感じる女性が多いことも知っておいてください。

あなたはまず彼女にきちんと謝り、どうしてそういう行動をとったのかを伝えましょう。そして、もう二度とすることがないよう、努力を始めてください。安心してお互いの考えが言い合えると、女性の側が確信できるようになるまで、続けてください。浮気

人権無視の関係に「愛」は存在しない

よくある相談です。これは、初期のDVとも言えるでしょう。今気づいてよかったですね。

この機会に立ち止まって考えてみましょう。

パートナーを「大切にしたい」「気持ちと「独占したい」気持ち。両方あるのはごく自然なことです。そして関係が深まるほど、何でも知りたくなりますし、支配したくなったりもします。しかしそれは、愛ではない。だとしたら「愛とはなにか」です。

多くの定義では、「愛とは、相手を人間として大切に、主体性や自立性を侵害しないこと」になります。しかし、ほとんどの恋愛関係では、

「相手を独占し、意のままに支配したい」。つまり愛という名の錯覚のもとに、相手を支配・束縛し、人権を侵害してしまっていることが多い。相手を人として尊重しないまま、自分の欲望にだけ忠実になり、身勝手な行動をとる。この加害者的な傾向は、とくに男性に強いですね。

では、どうすればいいのか。ことは簡単です。自分がされて不愉快なことは、相手にもしない。助け合ったり、支えあったりする相互依存を否定はしません。しかし、相手の自立心を失わせてしまい、相手を人として尊重できない人間には、人を愛する資格はありません。

(回答・木村)

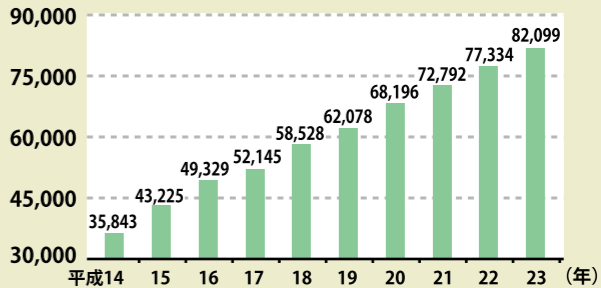


新谷真弓さん SHINTANI MAYUMI

大学病院精神科や精神科病院、メンタルクリニック勤務を経て、6年前からフリーカウンセラーに。スクールカウンセラーとして小中学校に勤務するかたわら、静岡大学理学部、静岡県立大学短期大学部で教員相談や臨床心理の講師を務める。得意とするのは家庭問題やDVに関するカウンセリング。「カウンセリングとは自分の力で自分のところを学ぶこと」と捉え、相談者の年齢やバックグラウンドを考慮し、人生全体の大きなライフサイクルの中で、その人の「いま」に必要なサポートを心がけている。

DATA

DV 被害者相談件数の推移



■ 配偶者暴力相談支援センターにおける配偶者からの暴力が関係する相談件数

配偶者暴力相談支援センターに寄せられる配偶者からの暴力が関係する相談件数は、増加傾向にあります。このうち電話による相談が7割近くを占めており、男女別にみると約99%が女性からの相談です。

※内閣府男女共同参画局「平成23年度男女共同参画白書」より

KEYWORD

■デートDV

同様にしていない恋人同士での身体的、性的、心理的暴力のこと。携帯電話のチェック等の相手を束縛する行為のほか、無理やりおごらせる等の経済的自由を損なう行為も含む。

■アサーティブネス

自分と相手がそれぞれ持っている「表現する権利」を尊重し、自分の意見や気持ちをその場に適切な言い方で表現するコミュニケーション法のこと。自分の要求や意見を、相手の権利を侵害することなく、誠実・率直・対等方法で表現することを重視する。1960年代から、人権擁護思想のひとつとしてアメリカを中心に広まった。

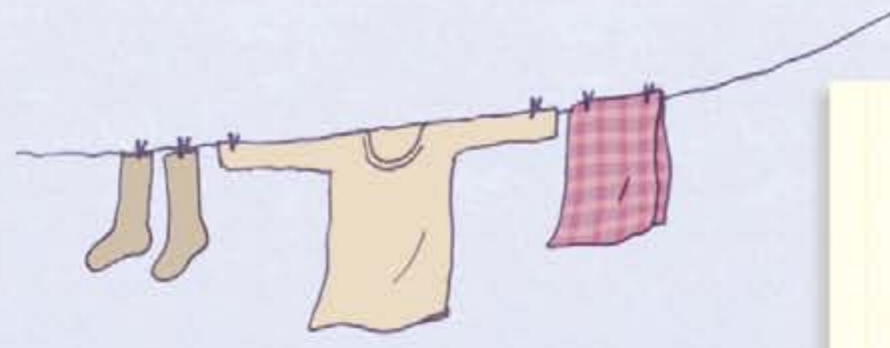
BOOKS



デートDVをなくす・若者のためのレッスン
山口のり子 著
梨の木舎

「相手を変えてあげたい」という気持ちがあるが、相手を支配することにつながっていることがあると、恋愛幻想の危険を著者は説きます。ほんとうの愛は相手を尊重し、相手が自分と同じ価値観を持っていてなくても認める対等な関係から始まる。デートDVのサインを見つけたためのチェックリスト、友達がデートDVにあったときのサポートなど、具体的な処方が箇条書きで書かれ、必要なところから読み始められます。





老いた母を ひとりで介護

53歳の会社員。独身で長く母とふたり暮らしをしています。最近、80を超えた母の物忘れが目立ち、足腰も弱ってうまく家事をこなせなくなりました。介護サービスの

制度があるのは知っていますが、母が「他人の世話になるのは嫌だ」というので、私が仕事の合間に病院の付き添いや買い物を手伝ってしのいでいます。会社に介護休暇制度はあるものの、実際に使っている人はいないので利用できないのが現状。仕事と介護の両立は無理なのでしょうか。

母を見送った後の 自分の人生も視野に入れて

あなたとお母様の年齢から察するところ、お母様の人生をどんなふうにとらえるか、その後のご自分の人生をどうするか、を併せて考える必要があると思います。ひとりでお世話を頑張っているようですが、お母様の期待に応えることが、あなた自身の人生の満足度とイコールではないことに、既に気づいているのではないですか。ふたりきりで過ごす日々は、一見平穏に見えても、お互いどこか寂しいのではないかと思います。

人間は生きている限り、他者とのコミュニケーションが必要です。おふたりだけ

の関係にもうひとりが加わることで閉塞感が消え、新たな関係性が生まれます。まずは、あなたが介護サービスの情報を集め、実際に足を運んで、ご自身の目で、そこで働く人やサービスの実態を見てください。

介護サービスは、様々なニーズに対応できるように日々改善されています。そして介護職のスタッフは、無理をせずタイミングを計りながら、プライベートな家族関係に上手に介入してくれます。最初からうまくいかなくても、少しずつトライを続けてくうちに、お母様の気持ちもほぐれてくることでしょう。

(回答・新谷)

当事者同志の交流から 知恵と勇気が生まれる

母親の介護をひとりで担っている男性は、近年とても増えています。会社に支援制度があっても利用しにくいというケースが少なくありません。その苦勞に寄り添うことがなにより大事になりませんが、まずは、具体的な解決策を探するため、近くの「地域包括支援センター」へ相談することをすすめします。知る限りでこは、どこも、ものすごく対応が早くて、相談員も親切。いっしょになって解決策を考えてくれます。と同時に、当事者同志の交流によるノウハウの交換、精神的な支えあひも不可欠でしょう。

県内市町の社会福祉協議会などでは、「介護者の集い」を立ち上げていますし、静岡県女性会館でも、「男性介護者の交流会」を、月1回のペー

※12ページ参照

スで軌道に乗せようとしています。担当者の話によると、「参加する男性の顔が明るくなってきたのが分かる」とのこと。ぜひとも勇気をもってドアをノックしてみてください。

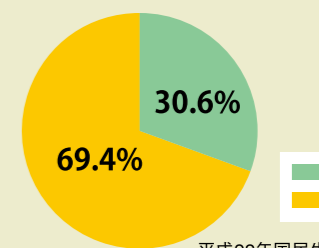
なかには、母親とふたりきりの生活で、24時間介護に近いことを10年近く続けている人もいたりして、閉塞的な生活と孤独にさいなまれ、心の中や自殺をたびたび考えた話す人もいます。自分が息抜きできる場所が確保できれば、マイナス思考のスパイラルにはまりこむことも避けられるでしょう。

とにかくひとりで悩まないで、孤立状態から抜け出す工夫をしてください。当事者の交流によって、知恵も生まれ、それが生きる力の支えにもなっていくと思います。

(回答・木村)

DATA

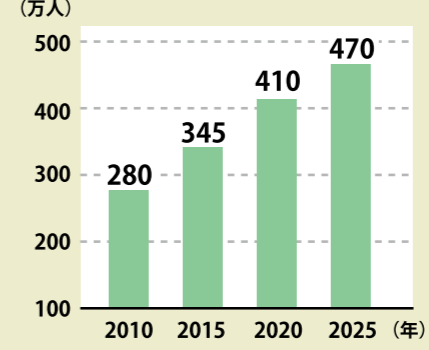
介護者における男性比率



平成22年国民生活調査

同居にて介護を行う主な介護者のうち、3割以上が男性となっています。

認知症患者数の推移(推計)



65歳以上の高齢者における認知症患者数は、約300万人以上と推計されており、今後も増加傾向にあるとみられています。要介護認定を受けていない潜在的な患者数も含めると、さらに多くの患者がおり、介護の問題と深く関わっています。

※厚生労働省「認知症高齢者数について」(平成24年8月)

KEYWORD

■地域包括支援センター

介護保険法(2006年改正・施行)に基づき創設された、地域住民の総合的な生活支援の窓口となる機関。各市区町村に設置されている。センターには保健師、ケアマネージャー、社会福祉士が必ず配置され、保健・福祉・医療の向上、虐待の防止、介護予防マネジメント等を総合的に行っている。

■介護休業と介護休暇

介護のために長期に取る休みを介護休業、それに対し1日単位で取得できる休みを介護休暇という。育児・介護休業法では、すべての事業主に義務として定められている。介護休業では要介護状態にある対象家族1人につき1回、93日まで取得することができる。介護休暇では要介護状態にある対象家族が1人の場合は年5日取得することができる。

BOOKS



仕事と両立させる
親の介護
望月幸代監修/ミズ総合企画編
ミネルヴァ書房

介護休暇の取り方、介護保険の仕組み、公的サービス・民間サービスの上手な使い分け、介護者の心構え、留意点、具体的なケアのスキル、相談窓口など、介護者に必要な知恵と工夫が詰まった1冊です。