

前むきに生きたいと願う人のために……

立教大学教授

佐藤悦子さん

●前むきにいきいきと生きていきたいと思うのに、なぜか心はあつちを向いたりこつちを向いたり。自分自身を知ってポジティブに行動するためにはどうしたらよいか。そんな心のメカニズムを佐藤悦子教授に語っていただきました。

自分らしくという前に……
真実の自分を発見する

「自分らしい生き方というのが、どこかに独立して存在しているというものはありえないのですよ。」自分らしい生き方とは、という質問に佐藤教授はこう答えて下さいました。「まず、自分らしく生きる」という前に「自分」ということについて考えていきましょう。「自分」のこと

は、大きく分けて三つの関係を通じて理解していきます。

一つは、自分で自分を見つめることです。自分のイメージしている自分像といまじょうか。これは過去の自分と向き合うことでもありません。二つ目は、他人とのコミュニケーションの中で、言葉を発したり、聞いたり行動したりすることで他人との関係におけるその時の自分を発見すること。最初に他人があるからわかる自分です。三つ目は物事や状況に対してどう感じ行動するかという自分です。このことからわかるかのように、自分というものは他者とのかわり、あるいは状況の中で理解していくもの、絶えず変化していくものといっていると思います。唯一不変の自分というものはないので、同じことですが「自分らしい生き方」というのも、どこかに理想の生き方があるわけじゃないということを知っておいて下さい。」

確かに、私達はあるべき自分という幻想をもっている。あの時の自分はどうかしていた。あれは自分じゃないとか、今の自分は本当は仮面の自分”などと考えがちですが、それは幻だと佐藤教授はおっしゃいます。

「人間というものは自分のことを分かっているようでよく分かっていないものです。今の自分をよく知るには他者に投げかける行動を起こすこと、また他者の投げかけた行動に回答することが必要。具体的に、変化のあるその時その時の自分が自分であると認識して下さい。私達は「こうでありたい自分」という理想像と今の自分という自己像の両方をもっているものなのですが、どちらかというと理想像を中心にすえ、そこから減点主義で「今の私はこんなに足りない」と考えてしまうようですよ。

例えば、「コップ半分の水を見て、「半分もある」と思うか、「半分しかない」と思うかでは、「半分もある」と思うのが具体的、ポジティブな考え方です。

それと同じように、今の自分を理想とはほど遠いダメな私ととらえないで、ダメなところもあるけれど努力もしている私と認識することが大事です。」

でも、自分で自分をポジティブに認識するのはむずかしそう……。何があるのままの自分を見えにくくしているのでしょうか？

自分で自分の心につくる壁

“レットル”

「人は生きていく中でさまざまな状況に出会い、さまざまな行動をとり、そのつど他人から「暗い」とか「男らしい」とか「女らしくない」



佐藤悦子さん

ETUKO SATO

立教大学大学院で応用心理学を専攻。卒業後、フルブライト給費生として渡米。

現在は、立教大学社会学部教授、同大学社会福祉研究所所長として、研究および学生・後進の指導にあたっている。専門は臨床社会心理学、家族関係論。

著書に『離婚——世代別危機とその克服』『向かいあう夫と妻』『ポジティブに自分が変わる本』などがある。



佐藤悦子著「ポジティブに自分が変わる本」大和出版

ポジティブ = 肯定的な
積極的な
ネガティブ = 否定的な
消極的な

“レッテルの貼りかえ”
—見方を変えれば、ホラッ—

【私の困った性格】	【長所への言い換え】
気が短い	決断が早い。純真である。正直である。素直である。
口下手	控えめ。でしゃばらない。相手を思いやれる。
根気がない	ペース配分がうまい。気分転換がうまい。むきにならない。
グズである	気が練れている。沉着冷静である。失敗がない。慎重である。
感情的だ	人情味がある。表裏がない。
そそっかしい	愛敬がある。手早い。即断即決ができる。行動的である。
消極的である	奥ゆかしい。芯がしっかりしている。粘り強い。
気が小さい	やさしい。繊細である。気配りがきく。
がさつだ	元気がある。細かいことを気にしない。大らかである。
おしゃべりだ	話好き。楽しい。退屈しない。人がよい。
落ち着きがない	元気がある。好奇心が強い。決断が早い。
不器用だ	誠実である。約束は守る。純朴である。我慢強い。
冷たい	冷静である。取り乱さない。間違いがない。慎重。

とかのレッテルを貼られます。レッテルを貼られた場合、自らもいつしかそのレッテルに合った行動をしていくということがありますね。レッテルに自分自身の思い込みが重なってそのうちレッテルそのものに行動が支配されかねません。もし、あなたが自分自身を生きたいと思うならこのレッテルを貼り変える必要があります。例えば、否定的な「女らしくない」というレッテルは肯定的な「行動力がある」「積極的である」というふうには。このレッテルの貼り換えは、ありのままの自分

を受け入れるのはとても有効な手段となります。現実の中で自分を社会的な概念や「男」とか「女」「若者」とか「老人」といったカテゴリーでくくらないこと。建前やスローガンで生きるのではなく、ありのままの自分を受けとめ、日常的な物事を具体的に感じて行動していく。そういう生き方がポジティブな生き方につながるのです。」
自分で自分の心に壁をつくってしまっているのです。最後に心の壁をのりこえて行動しなければいけないという人にアドバイスを。

心の壁をのりこえて
行動するには

「他人の目が気になって...という人がいますね。自分のことしか考えない人に比べれば、人の目が気になる人というのは、むしろ好ましいことだと私は思います。そういう感性は持っている欲しいですね。ただ、「気になること」と「行動すること」は、切り離すべきです。「気になる」にもかかわらず、「一歩踏みだしてやってみる」ことです。

自分がやってみたくて考えていたことが実現した時、少し解放されて、いきいきとする。すると、必ず回りからいい反応があります。これを味方にするのです。世間に認められ自分もハッピーというのは絶対にはずす。何をやっても世間からの雑音はあるもの。そういう無責任な雑音と自分のハッピーさ、どちらを取るかということですね。

自信がなくて、行動できないという人には二通りあります。子ども時代に自尊心を傷つけられたことのある人と、良くも悪くも経験したことがないから自信が持てないという人です。前者の場合は、そうした心の中の原体験を信頼できる誰かに話す。言葉に出していくことが大切です。誰かに共感してもらって心癒されていくのです。

後者は、やりたいのだけれど「やっぱりだめ、できない」といつか戻ってきてしまう人達です。そういう人には「やってごらんない」というしかない。はじめから100%自信を持てる人はいません。「自信」というのは「自信がゆらいでいる時に自分を信頼すること」なんです。

いきいきと自然に行動したい、チャンスをとらえてジャンプしたいと思ったら、まず自分を好きになること。自分の今あるがままを認めて、他者にポジティブに働きかけること。ポジティブな自分に変えれば他者や状況もうまく変化していくものなのです。」

おすすめ読本 BOOK

アサーション トレーニング

平木典子著
金子書房



「アサーション」とは自己表現という意味である。この本は自分の思うことを、攻撃的にならず、卑屈にもならず素直に表現し、よりよい人間関係を保つための手ほどきをしていく。様々な事例やチェックリストがちりばめられ、読み進むにつれ自分に対して肯定的な気持ちになる。自分も人をも大切にしながら明るく前向きなコミュニケーションをしようという元気が出てくる。

かみさまへのてがみ

谷川俊太郎訳
株式会社サンリオ



アメリカ合衆国の128の新聞に連載されている子どもたちのかみさまへの手紙が、ほのぼのとしたイラストと共に、彼らの筆跡をそのまま生かして編集されている。寂しかったり、不安だったり、自分を見失いそうな時、また何でもない屋下がり、ふと手に取って読んで見ると、子どもたちの素朴な疑問や語りかけが、心の中に暖かい燈を照らしてくれる。そして一番大切なのは、やっぱり愛であることを気付かせてくれる。自分探しの第一歩に役立ててください。

富士日記

武田百合子著
中央公論社



命の洗濯をするために、東京赤坂のアパートと富士山麓の山小屋での生活を交互に送った作家武田泰淳夫婦の「山の日記」。山での日常生活が気取らぬ筆致で書かれている。妻の文筆の才能を知っていたのだろうか。名文と評されるこの日記は泰淳氏の勧めで百合子夫人が書き綴ったもの。夫を尊敬し、与えられた生活を精一杯生きようとする彼女の生き方を知るにつけ、泰淳氏の創作意欲を駆り立て、作家活動を支えてきたのは彼女なのだと思わせる。

男性解体新書

村瀬幸浩著
大修館書店



長年性教育のさまざまな問題に携わってきた作者が、「男の性」について、その体、心、セクシュアリティを学習の対象として正面から取り上げた本。女性が女らしさの枠に縛られているのと同じように、男性も男らしさの「性の神話」にとらわれているのだと改めて気づかされる。「男性が自分自身の性を深く理解することこそ抑圧のない男女関係をつくっていくうえで欠かせない」という作者の言のとおり、女性のみでなく、是非男性に読んでいただきたい一冊です。

Switch — the other voices — —それぞれの女性の生き方—



マリアン・サム



シーラ・メツナー



バーバラ・ソロモン



ジリアン・オブライン



エイダ・カツ

from ライブラリー
スイッチ・コーポレーション 書籍出版部編
スイッチ・コーポレーション 発行 (あざれあ図書館蔵)

現代のアメリカの抱えている問題を家族の視点から描き、注目されている小説家マリアン・サム。7人の子を育てながら独学で写真技術を身に付け「やりたいことがはっきりしていれば、必ずエネルギーは生まれる」と言い放つ写真家シーラ・メツナー。従来の男性作家によって描かれたステレオタイプの女性でなく、女性が人間として描かれた女性文学を『アメリカの妻たち』としてまとめた大学教授バーバラ・ソロモン。自由とは何かということ、生きることを通して模索する女優の卵ジリアン・オブライン。現代美術画家のアレックス・カツと共に二人の関係性のなかで自己成長をとげてきた妻エイダ・カツ。

知っていますか「家族的責任条約」・・



去る、4月14日、長年の懸案であったILOの156号条約「家族的責任条約」が国会で批准されました。1985年に批准した「女子差別撤廃条約」の影に隠れ、あまり大きく取り上げられて来ませんでしたが、女性に関連する重要な条約だといえます。

正式名を「家族的責任を有する男女労働者の機会及び待遇の均等に関する条約」といい、育児、介護等の家族的責任を持つ男女労働者が、差別を受けることなく、できる限り仕事上の責任と家族的責任とを両立できるようにすることを目的としています。

家族的責任を負うのは女性である、という前提のもとで、女性の労働者としての権利や保護を保証しようとしてきたそれまでの方向が、この条約によって「男女労働者」となったことに注目してください。つまり、職場の男女平等の実現は、家族的責任を男女が公平に負担するという社会の変化なしにはありえないという認識の上に立っています。これを受け、既に育児、介護休暇など制度上の改正も始まっています。また今後、労働時間の短縮、転勤の問題なども改善が望まれます。

この条約の批准を契機に、今なお社会に根強く残っている男女の固定的役割分担が払拭され、男女が職場、家庭、社会でバランス良く能力を発揮できる社会の実現が大いに期待されています。

アファーマティブ・アクション

女性や黒人、その他、長い間差別を受けてきた人たちは、法律で制度上の差別が禁止されても、就職、賃金、進学などで、事実上の平等を実現するためには、多くのハンディを持っています。これを改善するために、こうした人々を一定の比率で雇用、昇進等させ、積極的に平等の実現をはかること。これをアファーマティブ・アクションといいます。

女性政策に積極的な先進国では、女性の職場進出、職域拡大、管理職増加を促す有効な方法として実施、あるいは検討されてきています。

男女共同参画社会

男女が、社会の対等な構成員として、自らの意思によって、社会のあらゆる分野に参画する機会が確保され、政治的、経済的、社会的、文化的利益を均等に享受することができ、かつ、共に責任を担うべき社会のことです。

これまで支える側にいた女性が、自覚と自信と責任を持って、あらゆる分野の政策、方針決定に参画していくためには、同時に、男性が家事、育児、介護に参加できる社会づくりが必要なことは言うまでもありません。

表紙の言葉

小杉思主世

私たちの生活をより楽しく美しく演出してくれるいろいろなもの・・。ごく身近な小さなものの価値に気付いて大切に慈しむことが、自分らしく生きることの第一歩ではないでしょうか。全てはSEEDS(種)に始まる。

確実に、種を蒔くことのできる女性をイメージして、生活のアイテムを賑やかにデザインしました。

わっぴあ No.27

発行 平成7年11月
編集 静岡県女性総合センター
住所 〒422 静岡市馬淵1丁目17-1
電話番号 ☎054-250-8107

表紙デザイン
静岡県デザインセンター 小杉思主世さん

最後に、編集にあたりご協力をいただきました皆様に、この場を借りまして心から感謝申し上げます。

〈編集員一同〉

この冊子は、次の皆さんが企画・編集しています。

若月 妙子さん(富士川町)
谷口 多智子さん(金谷町)
吉野 亜湖さん(浅羽町)
原田 雅子さん(浜松市)
横井 里美さん(浜松市)



静岡県

「ねっとわあく」は再生紙を使用しています。