



青森市子育てサポートセンター

通信

H29. 2. 27 発行 Vol.12

青森市子育てサポートセンターでは、家庭教育に関する学習機会の提供(青森市内の小中学校で行われている家庭教育学級の運営サポート、子育て講座《きらきら塾》や、発達に心配のあるお子さんに関する講座《うとう塾》の企画運営)、情報収集と発信、また子育て相談の対応等を行っています。



自分らしく生きるってどういうこと?

～きらきら塾自主講座～
“女性”にしばられていませんか?



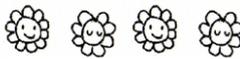
元県立保健大学教授
佐藤 恵子さん

■自分らしく生きるって?

「みなさんは自分らしく生きていますか?」「現在の自分に満足していますか?」佐藤恵子さんの問いかけから始まった一回目の講座では、自分らしく生きるこの意味や、なぜ女性は自分らしく生きることが難しいのかを、参加者全員で考え話し合いました。

女性らしく生きることを誘導している社会のベースは、残念ながら変わっていません。また、女性自身も無自覚のうちに女性らしさを受け入れている現実があります。その結果、女性にしばられ、自分らしく生きることを忘れていたのではないのでしょうか。だからこそ、女性は自分の意思と力で、自分自身のために生きることが大事なのです。自分の正直な気持ちと向き合い、個人として考え行動する。また、自立するため

社会や家庭の中で無意識のうちに刷り込まれている女性らしさの固定観念。「自分を大切にする」ってどういうこと? 「自分らしさ」って一体何なの? この疑問をスッキリさせるため、今回は、きらきら塾の人気講師・佐藤恵子さんをお招きして、「女性が自分らしく生きるこの大切さ」をテーマに、二回にわたってお話をさせていただきました。



の力を養い努力をする。そして、女性らしさのとらわれに気づくことが、自分らしく生きるために大切なことだと強調されました。これには参加者のみなさんも大きくうなずき共感している様子でした。

■「ジェンダー」にしばられていませんか?

二回目の講座では、「ジェンダー」について学びました。

「ジェンダー」とは、社会的・文化的につくられた男女の違いを表すことばで、いわゆる「女性らしさ、男性らしさ」を意味します。多くの女性が、この思い込みが現状です。また、自分らしく生きるこの妨げになっている固定観念《男だから・女だからこうあるべきだ!》を他人に押し付けられないこと。そのためには、《男らしさ・女らしさ》のとらわれに自分が気づき、気づいたことから少しずつ変えていくことが必要です。

後半は参加者全員で「ジェンダー・チェック」を行い、自分自身の性別へのこだわりの程度を判定しました。ジェンダー・チェックでは、知らないうちに意識の中に植え付けられているジェンダー

ジェンダーって何だろう?

- 社会や文化の中で作りだされた男女の違い(性差)
- 「女らしさ: 男らしさ」「女の特性: 男の特性」と言われているもの
- 「女性はこうあるべき」「男性はこうあるべき」と期待される性格や行動様式のこと

～たとえば～
女は優しく素直: 男は強くたくましく
男は仕事: 女は家庭 など

■「自分の人生の主人公」として生きる!

今回の講座では、自分らしく生きることの大切さや、ジェンダーについて学び、そのとらわれに気づくことができました。「自分らしく生きる」とは「自分の人生の主人公として生きること」。これは、自分らしく生きることが困難だと感じる女性たちの背中を優しく押しつけてくださる恵子先生からのメッセージです。このメッセージをしっかり持ち帰り、自分を信じて一歩を踏み出そう!と思えました。



鳴海先生の子育てQ&A



児童心理治療施設「青森おおぞら学園」
施設長 鳴海明敏さん

「チャイルドラインあおもり」で子どもの声を電話で受ける活動もされている鳴海さんは、とてもわかりやすく私たちの疑問や質問に寄り添ってくださいます。

Q 小学5年生の娘が3歳から習わせているピアノをやめたいと言いました。親としては、続けることで色々な可能性も広がると思うのですが、子どもの意思を尊重した方が良いのか迷っています。



分の心の中にどんな気持ち
は、**「比較・検討」**で
するの**「比較・検討」**で
ではなく、**子ども自身に、「自**

でも、話し合いの時間
では同じです。
決めるのではなく、話し合
いの時間を取るところま
でも、話し合いの時間
には、**「比較・検討」**で
ではなく、**子ども自身に、「自**

私ほちよつと違う「慎重
な対応」を提案してみよう
と思います。子どもが「止
めたい・始めたい」と言っ
てきたら、その場で即断即
決するのではなく、話し合
いの時間を取るところま
でも、話し合いの時間
には、**「比較・検討」**で
ではなく、**子ども自身に、「自**

子どもがやり続けてき
たことを「止めたい」と言
いだしたり、新しいことを
「始めたい」と言いだすこ
とは、よくあることだと思
います。「えい、やつ！」
と、どちらかに決めればそ
れで済むことではありま
すが、「慎重な対応」をし
ようとすると、時間をと
って、「止める・始める」
ことのメリット・デメリット
を比較・検討するかもしれ
ません。

A 『せまい日本、そ
んなに急いでどこへ行く』
という交通安全の標語が
ありました。四十年以上も
前ですから、皆さんは聞い
たことがないかもしれま
せんが、「急がば回れ」は
世の真実だと思います。

レポーターが心の中
の全部の気持ちにインタビ
ューし終わったら、スタッ
ジオに戻ってきて、そこに並
べられている「気持ちの全
部」を二人で眺めます。ゆ
っくり眺めているうちに二
人の叡智(えいち)が働い
て、きつと素晴らしい解決
策が浮かんでくると思いま
すよ。

レポーターが心の中
の全部の気持ちにインタビ
ューし終わったら、スタッ
ジオに戻ってきて、そこに並
べられている「気持ちの全
部」を二人で眺めます。ゆ
っくり眺めているうちに二
人の叡智(えいち)が働い
て、きつと素晴らしい解決
策が浮かんでくると思いま
すよ。

レポーターが心の中
の全部の気持ちにインタビ
ューし終わったら、スタッ
ジオに戻ってきて、そこに並
べられている「気持ちの全
部」を二人で眺めます。ゆ
っくり眺めているうちに二
人の叡智(えいち)が働い
て、きつと素晴らしい解決
策が浮かんでくると思いま
すよ。

子どもは、自分の心の中
に入って行って、どんな気持
ちが潜んでいるか、その気
持ちはどんな思いを抱え
ているのかを取材して、ス
タジオに伝えます。スタッ
ジオにいるお母さんは現地
（心の中）からの報告を、
一つ一つ大事に受け止め
ます。

この作業を楽しくするた
めに、子どもにニュース番
組のレポーターになって
もらいます。お母さんはス
タジオに居るキャスター
です。レポーターになった
子どもは、自分の心の中
に入って行って、どんな気持
ちが潜んでいるか、その気
持ちはどんな思いを抱え
ているのかを取材して、ス
タジオに伝えます。スタッ
ジオにいるお母さんは現地
（心の中）からの報告を、
一つ一つ大事に受け止め
ます。



うとう塾 自主講座

発達に心配(発達の偏りや遅れ)のある4歳~小学校中学年までの保護者を対象に、講師に工藤摩世さんをお迎えして連続5回の親支援プログラムを実施しました。

■ペアレントトレーニングとは

子どもの行動に焦点を当て、特徴を理解し、行動を整理して、それぞれの行動に適した対応を学ぶためのプログラムです。子どもに行動を変えさせるのではなく親の視点や対応を変えて、日常生活をスムーズに過ごすことを目的に、親の関わり方を、体験学習を通して学びます。

講座では、子どもが好ましい行動をとったとき親はどのような声かけをしたのか、それを詳しく書き出してみました。これによって、意識的にほめることが身につきます。

また、「すごい!」「できたね!」

おしえて!おしえて! ~ペアレントトレーニング~ 親子の関わり方のヒントをみつけよう



などの声かけのほかに、感謝する、視線を合わせ肯定して微笑む、近寄ってボディタッチなど、様々なほめ方を学びました。

子どもの行動を見極め、対応していくことは大変ですが、参加者同士で親役と子役になり、ほめ合う体験学習を通して、母親としての自信をつけることができました。さらにこの学習は、子どもの行動一つ一つを客観的に考える良い機会になりました。

★参加者の感想★

- ロールプレイで実演することで、子どもへの対応の練習になり、気持ちの理解につながりました。
- 実践することで子どもの反応に少し変化があり、関わり方が身についていると感じました。
- 自分と異なる考え方や対応を知り、関わり方のヒントになりました。
- 親子関係に変化が見られ、親のイライラが減りました。



青森市子育てサポートセンター

青森市子育てサポートセンターの運営は、私たち《青森市家庭教育サポーター連絡会》が、青森市教育委員会から家庭教育支援事業を受託して行っています。「青森市内で子育てをしている保護者のみなさんのお役に立ちたい!」という熱い思いで、活動に取り組んでいます。

TEL・FAX 017-774-6537 〒030-0813 青森市松原1丁目6-3 サンピア(勤労青少年ホーム)2F

Eメール aomorishi-saposen@arion.ocn.ne.jp ブログ <http://blog.goo.ne.jp/saposenrarara>

【開設日時】 毎週火曜日 10:00~13:00

