

## 自分の生き方をデザインする

「このころの健康」自分らしさを考える」講座では、キャリア（経歴）の視点で生き方を見ていくことを考えました。

**講師** ここまでいうキャリア

は、生涯を通じての人間の生き方や表現のことで、仕事だけでなく、家事や育児、趣味も立派なキャリアといえます。

## 「メンズカレッジ」の内容

第1回..... 「自分も相手も大切に！ ～男女の新しい パートナーシップ～	第4回..... 「男だって、家のコト楽しもう！ ～料理～
第2回..... 「からだの健康 ～自己管理する～	第5回..... 「男のコミュニケーション術 ～職場編～
第3回..... 「こころの健康 ～自分らしさを考える～	第6回..... 「男のコミュニケーション術 ～家庭編～

**Aさん** 僕は週に3日ほど仕事を

している。週の半分は運転免許のない妻の運転手代わりみたいな感じで、一緒に行動している。あと、いろいろなボランティアにも参加している。

**Cさん** 会社を辞めて、今は特に何もやっていないが、これから何をやるかと探している。思えば、僕は会社人間で、家のは妻に任せきりでした。

**講師** 一般的に男性は、自分や

家庭のことよりも、会社や仕事を優先しがち。家庭を優先したいと思っても、会社というしがらみにしばられて、なかなか思い通りにいかない。そこでかつとうが生じる。しかし、それを理解した上で、会社の中でいかに自分が生きるか、自分の生き方を自分自身がデザインしようと試みるのが自分らしさを求めることへとつながります。

## 食べる側から作る側へ

今回の目玉ともいえる料理講座は大好評。皆さん、意外と手際よく調理をしていました。

**Dさん** 孫から、おじいちゃんはお腹をばっかりだねと言われ

て、やってみようかなと思った。

**Cさん** 自分で作ってみると、作ってもらったのありがたみがよく分かる。これからはしっかりと味わって食べようと思う。

## お互いを知るために

家庭でのコミュニケーションは、夫婦間や子育てなどに関係するもので、とても重要です。積極的にコミュニケーションを行うことで、お互いの立場を理解しましょう。

**Cさん** 僕は会社に勤めていた頃、妻から「私はあなたの部下じゃない」と言われたことがある。普通に話しているつもりだったけど、どこか横柄な話し方だったのかなと思う。

**Eさん** 女性はたまに、自分の感情をすごく押さえ込む時があるように思う。その時すぐ言えばいいのに、と思ったことがある。

**講師** 女性は他人のことを優先

して、自分のことを後まわしにしてしまいがちです。でも、それはなぜだと思えますか？

**Eさん** 「女性は一歩下がって」という文化のせいかな。お互いが気持ちよく過ごせるように生活しなくちゃいけないと思う。

**講師** 女性は、妻や母親、嫁などたくさん役割を持っている。自分の気持ち優先できない場合が多いとも言えますね。

**Eさん** 女性は男性を優先させるのが当然と考え、男性もそういうものだという事に慣れてしまっているから、お互いにそのことに気づかないでいると思う。

**講師** 人は誰もが、他人に認めてほしい、理解してほしいという欲求を持っています。それが満たされないと不満が募る。自分と他人は別個のものと考え、お互いに「ありのまま受け入れられる」ことを心がけたいですね。

## 今こそ、男女共同参画

性別によって言葉や行動が制限され、生き方までも制限されてしまうことは、誰にも不愉快なことです。だからこそ、男女共同参画は、女性だけでなく男性にとっても重要で有益なことなのです。

皆さんも今までの、そして今後の自分とパートナー、家族、仕事との関わり方について考えてみてください。自分を大切にするとともに、相手も大切にすることが、男女共同参画社会実現のカギです。