

Group  
グループ  
紹介

県内各地で活躍する団体・グループ等を紹介しします。

鹿児島メンズリブ研究会

「鹿児島メンズリブ研究会」は、平成14年10月に発足した男性問題を考える有志の集まりです。当初から、男性問題について多方面から取り組んだ勉強会を隔月で開催してきました。そもそも「男性問題」とは自分らしく生きづらい現代において、自殺や過労死・DV・コミュニケーション不全等、旧来は“男らしい”と思われてきた価値観に、一石を投じる男性の側からの当事者運動です。現在まで、男性のライフスタイルを考える・会員の個人史発表・鹿児島の男性堅気を考える・男性の感情表現を考える等、勉強会を開催しました。現在はメンバーは6名ですが、勉強会は男性（時には女性を交えオー

ブンで開催）には、広く“誰でも参加できる”という形で広報も行っております。会の目的としては、男性問題をオープンに語れる社会、男女共同参画の推進を目指し、男性相談を将来引き受けていけるような人材育成や、地域への出前講座も考えています。



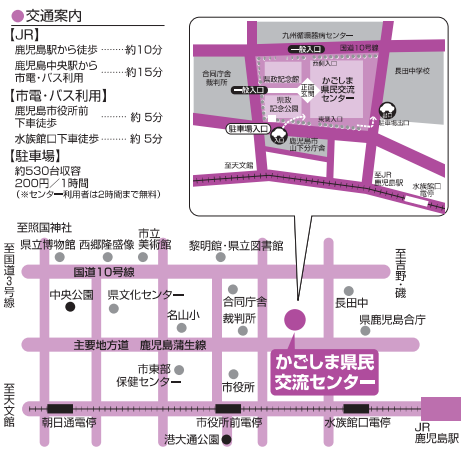
川内ぱれっと

「川内ぱれっと」は、鹿児島県リーダー養成講座を受講した仲間立ち上げたグループです。平成11年より川



内市の女性政策事業で実施されたエンパワーメント講座修了生が毎年加入し、現在約20名のメンバーで活動中です。講座で学習したことを生かしメンバー自身が自分らしくいられることを実践し、あらゆる立場の人が家庭や社会で生きづらさを抱えることなく過ごせるように、と活動に取り組んでいます。定期的に学習・情報交換会を重ね、“仕事と家庭”“男尊女卑は今”など身近な問題をテーマにしたワークショップを鹿児島県や川内市のフォーラム等で開催しました。現在は来年開催予定の薩摩川内市男女共同参画フォーラムでのワークショップに向けてアンケート収集など準備中です。

Access Map



編集後記

今回は、「豊かなセカンドライフを過ごすために」をテーマに特集してみました。インタビューを行った奥村さんのように、仕事を退職したあと地域において大いに活動している方も多いのではないでしょうか。団塊の世代の方々の退職を控えて、これまでの生活を見直し、これからの生き方を考えている方のかきかけになればと思います。

また、様々な世代の方から一言メッセージをいただきました。御協力いただきありがとうございます。

「センターだより」への皆様のご意見ご感想をお待ちしています。

【編集・発行】  
**鹿児島県男女共同参画センター**  
(かごしま県民交流センター内)  
〒892-0816 鹿児島市山下町14-50

TEL 099-221-6603  
FAX 099-221-6640  
E-mail harmony@kagoshima-pac.jp  
URL http://www.kagoshima-pac.jp

鹿児島県

男女共同参画センターだより 2005.12 Vol.6

特集

豊かなセカンドライフを過ごすために

センター事業から

- 男女共同参画フォーラム

相談室から

- パートナーとのコミュニケーションとれていますか？
- 相談室企画講座「働く女性のメンタルヘルス」

グループ紹介

- 鹿児島メンズリブ研究会
- 川内ぱれっと

男女共同参画センターは、男女共同参画社会づくりにむけた総合的な活動拠点施設です

# 豊かなセカンドライフを 過ごすために

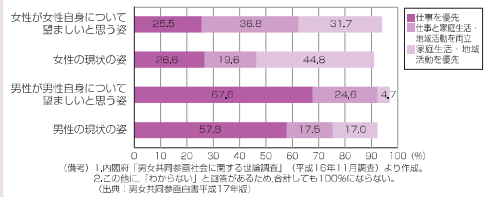


これから団塊の世代(昭和22年～昭和24年生まれ)の方が定年退職を迎え、退職後の生活(セカンドライフ)を豊かに過ごすためにどうすればよいか考えている方も多いのではないのでしょうか。今回はセカンドライフをテーマに考えてみました。

## ○団塊の世代のこれまでの意識

高度経済成長が続いていた時代は、夫は外で働き、妻は家を守るといういわゆる性別役割分担の考えが強く、そのため、特に男性は仕事中心の生活となることが多く、家庭を顧みる余裕がなかったり、地域活動に参加したいと考えていても結果的に係わりをもつ機会が少なくなる傾向がありました。

■仕事と家庭生活・地域活動への係わり方について  
(男女の望ましい姿と現状)



## ○これから豊かなセカンドライフを過ごすために

人生80年代といわれる現在、退職後の20年余りの長い生活を豊かに過ごすためには、自治会活動など地域活動に参加したり、自分の趣味の世界を深めたりすることも重要でしょう。また、改めてパートナーとの関係を見直したり、特に仕事中心だった男性は家庭生活での自立も必要となるかもしれません。

しかし、これまでの「男だから」「女だから」といった固定的な意識に縛られていると、地域活動等に自由に参加出来なかったり、パートナーとの関係を悪化させてしまうこともあるのではないのでしょうか。

豊かなセカンドライフを過ごすためには、一人ひとりが「男らしさ、女らしさ」にとらわれない、「自分らしい生き方」をめざすこと、また、そうした生き方を認めあうことが大切ではないかと考えます。

## 一言メッセージ

多くの世代の方に今回のテーマについて、メッセージをいただきました。一部を紹介します。

- ・70歳になりますが、毎日生きがいづくりに動んでいます。ゲートボール協会や老人クラブの役員などしています。限られた人生を楽しむにはどうしたらよいか、毎日考え実践しています。(70代・男性)
- ・退職後の準備は、一人ひとりが自分を見つめつつ早い時期から行うことが大切。そしてそれは「準備」を意識するより「今、楽しんでいるものが、老後も継続して楽しめる」が理想です。(40代・女性)
- ・自分のしたいことをみつけて、せっかくの時間を大切にしていきたい。今は子供が小さいので…。(30代・女性)
- ・子供の頃、進路を決めるとき、就職するとき、あなたの夢は何でしたか？ 仕事、育児一区切りついた今こそ自分の夢を叶えるチャンスだと思いませんか？(40代・男性)
- ・夫54歳、妻(私)47歳。あと6年でセカンドライフの始まりです。夫は畑仕事が好き。私はボランティア活動をしていきたいと思っているので、それぞれで準備を始めています。お互いいきいきとすごしたいので、これから接点をもてるように同じ趣味がないか探しているところです。(40代・女性)

## インタビュー



定年退職後、豊かなセカンドライフを過ごしている方も大勢いらっしゃいます。今回は、地域で様々な社会活動に参加されている奥村司さんにお話を伺いました。

### ●奥村 司さん

(プロフィール)

38年間中学校に勤務し、平成9年3月に定年退職。その後、厚生省所管の「健康・生きがいづくりアドバイザー」という資格を取り、県内在住の有資格者で組織した「鹿児島県健康・生きがいづくりアドバイザー協議会」を設立。事務局長に就任。平成10年度からは、始良福祉事務所の福祉活動推進員として7年間勤務。今年3月に退職し、現在はアドバイザーとしての仕事や、ボランティア活動に忙しい毎日。

### ■キーワードは自立

私が福祉活動推進員をしていた頃の話ですが、敬老の日のお祝いに100歳の方を訪問すると、ほとんどのみなさんが豊饒としていらっしゃいました。みなさんが憧れる「周りに迷惑をかけずに健康で長生き」の象徴といえる生活ぶりです。キーワードは自立。なんでも自分でできるには、なんでも自分でしようという気持ちになってはいけません。それは家事でも同じことで、夫婦のどちらかに負担がかかるのではなく、一緒にやっていくのが理想的です。私は小さい頃から家事を当たり前のようには手伝い、結婚してからも共働きで、家庭生活は協力してきてきました。妻が病気になる前でもできないという風では悲しいものだと思いますよ。

### ■ライフスタイルの見直しが重要

団塊の世代の方々には、文化的・経済的にも今の豊かな日本を作り上げてきた人々たちですね。定年退職してもまだ元気で、仕事をされていくことでしょ。人生のセカンドステージを豊かにするためには、この時期にライフスタイルを見直すことが重要です。自分の老後をどうするか。金銭に余裕のある時に、資格を取ったり、勉強をしたり、見聞を広めることも大切だと思います。「老後はなんとかなるのよ」というのは通用しません。何も考えずに老後を迎えた人が、生き甲斐を見つけられずにダラダラと過ごしがちです。それでは心身ともに健康とは言えないと思います。自分ではじめをつけて行動しなければ、他人はしてくれません。そのために、「中学生のリズムを持ちなさい」とよく話します。つまり、時間割をきめる。仕事をしていた頃のように、何が何でも守らないといけないとは思わず、だいたい1週間のスケジュールを決めておくと、体がそれに合わせて動くようになるものです。

### ■豊かなセカンドライフを送るために

若いときは自分探し、それを築き上げた中高年以上の世代は自分の居場所を求めています。私の場合は、生涯学習とボランティア活動が大きな意味を持っています。退職後の私の人生は、余生ではなく「与生&世生」(世のためのための人生)でありたいと思っています。そのためキーワードは「自立」です。男だから、女だからではなく、自分で何でもできるようになってこそ、豊かなセカンドライフを送ることができると思います。

## センターから

男女共同参画センターでは、今回のテーマであるセカンドライフに関する図書をはじめいろいろの図書を備えています。

また、相談室では今回のテーマを含めて生き方や夫婦関係の問題など様々な相談に応じています。是非御利用下さい。

●相談専用電話 099-221-6630・6631





# 2005 男女共同参画フォーラム

新しい時代の家庭・仕事・地域 ～これまでで満足？これからどうする？～

県では、県男女共同参画推進条例において毎年7月25日から31日を「男女共同参画週間」と定めています。県男女共同参画センターでは、この週間にちなみ、かごしま県民交流センターにおいて、県民のみなさんの男女共同参画への理解を深めていただくため、「男女共同参画フォーラム」を開催しました。東京学芸大学の山田昌弘さんによる基調講演・対談のほか、4つのワークショップ、自主企画事業、活動グループによる展示のほか多数の関連事業が行われ、多くの方に参加いただきました。主な内容を紹介します。

## ■ 基調講演・対談(7/23 13:45~16:40).....

### 【基調講演】これからの家族の姿と 男女共同参画

【講 師】山田 昌弘さん(東京学芸大学教授)

【対 談】変わる時代の生き方・  
働き方と家族の関係

山田昌弘さん・國方栄利子さん(フリーアナウンサー)



少子化・高齢化の時代を迎え、男性・女性といった性別にとらわれず多様な家族、生き方、働き方を認める社会を実現する必要があることなど多くの話題について話をされました。

講師は、これからの少子化時代に向けて、「今の夫は仕事・妻は家庭というような固定的役割分担意識ではうまくいかない。なぜなら、最近の若年者は就職先も少ないためフリーターなど身分が不安定な者も多く、経済的な上下の差がますます広がっていく。そのため共働きでない子供を産み、育てていくことが難しいカップルが増えている。」との現状を話されました。

そして、「これからは、それぞれの家族形態に合わせて、男女共同参画の視点による自分らしさを大切にした生活をしていくことが大切でしょう。また、働かないいわゆるニートと呼ばれる若者に対する対策も必要です。」とまとめられました。

若者に対しインタビュー調査を行うなど日頃から若者に接している経験から、具体例もあり、わかりやすい講演となりました。その後、フリーアナウンサーの國方栄利子さんと対談を行い、特に都市部と比較しての鹿児島県の若者やニートについての問題、



## ■ ワークショップ(7/24 10:00~15:15).....

### ◆ 「自己尊重トレーニング『自分を好きになる講座』」

●主催/フェミニストカウンセリング鹿児島

自分らしく生きたい、そのために自分自身を振り返り、ありのままの自分を認め、自立した個人として生きていくための自己尊重トレーニングを実施しました。具体的には、ワークシートを用いて自分自身を見直し、グループ討議による主観的・客観的な見方からの意見交換、リフレーミング(自信のないことについて肯定的に考えプラスに捉える)などを行いました。



## ◆ 「ジェンダーからの解放を求めて！」

●主催/加治木町男女共同参画サークル「ステップ」



まず、ステップの活動趣旨を立ち上げから現在までの経緯などを交え寸劇で分かりやすく紹介しました。その後、「私のまちの男女共同参画」をテーマとして「地域づくり」、「議会活動」など参加者を含め4つのグループに分かれ、これからジェンダーにとらわれずに生活していくために何が必要なのか、話し合いました。元気な寸劇は参加者に大変好評でした。

ジェンダー…社会的・文化的に形成された性別

## ◆ 「日常会話から男女の関係を考えてみませんか!？」

●主催/男女共同参画講座受講者グループ「HOP」

まず、言葉と社会について講話を行い、「主人・家内」といった言葉が社会構造を支え、正当化していくことについて学びました。そして、主催者で実施したアンケート結果を分析し、性別・年代によって考え方が違うことなど改めて認識しました。その後、グループに分かれ、パートナーについてどういった呼び方があるか、どういう呼び方が適切なのかなど話し合いました。



## ・「あなたも推進役のひとりだよ！」

●主催/つどいKANNOYA

日常生活の一コマをモチーフとした紙芝居を通して、身近な問題として男女共同参画を考えました。その後、グループ討議を行い、「いまだ女性が家事をしなければならないという意識が強い」、「もっと育児参加したいと考えている男性も多い」など様々な意見が出されました。また、「紙芝居で表現されたのはわかりやすかった」との感想も多く寄せられました。



## ◆ 全体会

コーディネーターに鹿児島純心女子大学の谷崎和代教授を迎えて、各ワークショップで話し合われたことを発表し、男女共同参画社会の実現に向けてそれぞれ提言を行いました。

## ■ 調査・研究等の展示・映画シアター(7/23~31).....



自主活動グループの調査・研究結果等を展示しました。雑誌等から男女の視点の違いを検証するメディアリテラシーやワークショップで紹介された夫婦の呼び方についてのアンケート結果など興味深いものが多く、大勢の人が足を止めて見入っていました。

また、期間中、6階の映画シアターでは男女共同参画に関連するビデオを上映しました。

## ■ 関連事業.....

フォーラム関連事業として期間中に、「DVと子ども虐待の支援者向けセミナー」、相談室企画講座「働く女性のメンタルヘルス」、「男性を対象とした介護体験教室」を実施し、多くの方の参加をいただきました。



「介護体験教室」の様子▶

■ 自主企画事業「COMPOSE」(7/24 15:30~16:30) .....

つづやきアンソロジー ~わたしはわたしで在りたい~  
(朗読と音楽と映像で構成する舞台パフォーマンス)

●主催/ピアノ・スタディング

鹿児島島の風景や暮らしている人の映像と心地よい音楽が流れる中、鹿児島で生きる若い世代の「つづやき」を詩や文章を交えて朗読する舞台パフォーマンスです。何気ない日常のおしゃべりの中の「ジェンダー」に気づき、その苦しみを世代や性別、暮らしている地域を超えて共感することができました。中には涙を流しながら聞いている方もおられ、わたしのつづやきも聞いてほしい、年代別のつづやきを聞きたいなど多くの感想が寄せられ大変好評でした。



・本当は、大学に行きたかった…。でも、親が「女が大学出ても、嫁の貰い手がない」って短大に進学しました…。私はいつも親のいいなりになってきたけど、これっていつまでつづくんだろう…。

・機械いじりや乗り物が大好きでとても活発な2歳の姪。「女の子なのね～」と周りの大人たち…。私も小さいころ、いつも同じような事言われてた…。すごくイヤだったけど…。だから私だけは「すごいね」って褒めてあげるんです…。

・「女の腐ったようなやつだ」と発した男性職員に一言。「女は腐らん！」と言い切った先輩。かっこよかったな～

・ボクは、権力や競争を好みません…。でも、親や親戚や会社の人たちは、「男だったら、もっと野心を持って！」とけしかけてきます…。悪気があるって感じるんじゃないと思うけど…。ほっといてほしいです…。

・彼は甘いものが大好きなのに外では食べません…。恥ずかしいんだって…。

・会社で電話をとるとよく言われます。「誰か男の人をお願いします」「他には誰もいないの？」入社して10年ですけどいまだに言われます。

センターからの  
お知らせ

1階男女共同参画サロンにミーティングルームを設置しています。男女共同参画社会づくりに向け自主的に取り組んでいるグループ等を対象に、打ち合わせやグループ間の交流に使用できます。  
(要事前予約 2階事務室まで)



また、サロンにある男女共同参画に関する図書も貸出も行っています。どうぞ御利用ください。  
●貸出冊数 1人につき5冊まで  
●貸出期間 14日以内

1月▶3月のスケジュール

1月 January							2月 February						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 休館日	2 休館日	3 休館日	4	5 読能アップセミナー(第2回)	6 読能アップセミナー(第3回)	7	5 男の起業教室(第2回)	6 休館日	7 ★	8 ◎	9	10	11 運動記念日
8	9 成人の日	10 休館日	11 ★	12	13	14 読能アップセミナー(第3回)	12 ◎	13 休館日	14	15	16 ◆	17	18
15	16 休館日	17	18	19	20	21	19	20 休館日	21 ★	22	23	24	25 読能アップセミナー(第5回)
22 男の心理教室(第1回)	23 休館日	24	25 読能アップセミナー(第4回)	26	27	28	26	27 休館日	28				
29	30 休館日	31 ★											

相談室から

■ パートナーとのコミュニケーションとれていますか？ ■

相談室がオープンして、もうすぐ4年目を迎えようとしています。相談件数は、年々増え続けていますが、相変わらず、夫婦関係の問題が多く寄せられています。相談される方の年齢も幅広く、問題の多様さ、複雑さに相談室でも、いろいろと考えさせられます。

夫婦関係の相談を伺って気になるのが、パートナーとのコミュニケーションが希薄な方が多いということです。近い関係であるがゆえに、「わかっているもの」「当然のこと」「こうあるべき」とコミュニケーションを怠り、その結果、関係に歪みが生じていることがよくある気がします。これは、夫婦間に限らず、恋人などの親しい関係でも同じです。

コミュニケーションを図ると一口に言っても、パートナーと十分に話し合うこと、パートナーの気持ちを察すること、そして、自分の思っていることをパートナーに理解してもらうことなど、簡単なことではありません。一生懸命伝えても、思っているとおりに伝わらないことや、二人の考えが違うなど、うまく

いかないことも多いでしょう。また、日々の忙しさに追われて、そんな余裕をもてない時もあるかもしれません。でも、身近な相手であるからこそ、丁寧なコミュニケーションが必要なのではないでしょうか。きっと、他の誰よりも一緒にいる時間の長いパートナーとの関係は、うまくいっているほうが、お互いに快適なはず。

まずは、「パートナーも自分も大切にする対等な関係」を心がけてみてください。日頃のコミュニケーションがうまくいっていれば、ちょっとしたずれ違いがあっても、簡単に修復ができるのではないかと思います。

パートナーとの関係で何か気になることや、不安なことがあれば、相談室へご相談ください。よりよい関係を築くための手がかりを、一緒に考えてみませんか。もちろん、夫婦関係の問題以外のご相談についても、お気軽にご相談ください。あなたらしく生きるための、糸口を見つけるお手伝いができればと思います。

受講者参加型の研修は好評でした！

第2回相談室企画講座 平成17年7月30日(土) 13:30~15:30

「働く女性のメンタルヘルス」

【講師】佐藤 祐美さん(鹿児島大学心身医療科医局・医師)



働く女性は増えていますが、まだまだ職場での立場は弱く、人間関係などの悩みを抱える方からの相談を受けることも多くなりました。そこで、今回は、専門相談員でもある心療内科医の佐藤医師により、職場の人間関係からくるストレスへの対処法についてお話いただきました。

組で声を出さずにコミュニケーションする練習など、参加型の形式で、終始リラックスした雰囲気で行われました。

当日は大雨にもかかわらず、多くの方が参加され、熱心さをあらためて感じました。「自分自身を見つめ直す良い機会となった」、「うつは誰もがなるものだと思えて安心した」、「みんなストレスがあり、それぞれ対処していることが分かった」などの感想をいただき、「こころの健康」について考える機会となりました。

今後も、相談から見えてきた問題について、皆様の声をもとに企画・開催していきたいと考えております。

講座は、ストレスの症状、対処法、ストレスと関係ある病気、傾聴の基本姿勢・ポイントなどについての講話のほか、受講者全員によるストレス解消法の発表や、2人1

●●●17年4月~10月の相談状況から●●●

「人間関係の悩み」が「夫婦関係の問題」に次いで多く、その中でイジメなど「職場での人間関係の悩み」が第2位となっています。また、同僚や上司からのセクシュアルハラスメントの相談も増加傾向にあります。

相談専用電話 ☎099-221-6630・6631

3月 March

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
5	6 休館日	7 ★	8	9	10	11 ♥
12	13 休館日	14	15	16 ◆	17	18
19	20 休館日	21 春分の日	22 ★	23	24	25
26	27 休館日	28	29	30	31	

あなたらしさを応援します。

ひとりで悩まずに相談してみませんか。

○一般相談(電話・面接)

★受付時間等

時間 9:00~17:00  
(火曜日(休館日の翌日)は20:00まで)  
休館日 月曜日(月曜日が祝日の場合、翌日)  
年末年始(12/29~1/3)

○専門相談(事前にご予約下さい)

- ◆法律相談
- ◆心療内科相談
- ◆心理相談(女性・男性専門相談員)