

ウェーブレット

第60号
令和6年・秋
(2024年)

あいめっせ男女共同参画週間講演会
木山裕策さん2~3

防災INTERVIEW
災害対応力を強化する
「女性の視点」と「地域とのつながり」
.....4~5

男女共同参画啓発セミナー
気持ちがスッと軽くなる
夫婦円満「心の伝え方」6~7

夫婦が本音で話せる魔法のシート
「〇〇家作戦会議」8



講師

木山裕策さん



プロフィール

1968年生まれ。大阪市出身。大阪外国語大学(現大阪大学)卒業。東京都在住で子ども4人と妻の6人家族。2005年に甲状腺がんの手術を行った際、医師から「手術後に声が出なくなる危険がある」と告げられ、長年の夢だった歌手への挑戦を決意。2008年2月に家族をテーマにした楽曲「home」でメジャーデビュー。同年『第59回NHK紅白歌合戦』に初出場。現在は、歌手活動と講演活動を中心とした生活を送っている。

はじめに

僕は、39歳の時にデビューしました。なぜそんなに遅くから歌手を目指したのか、これからお話します。歌手になるまでに色々な出来事が起きた中で、多くの気づきがありました。そしてそれは子育てにも大きく影響しました。一番大切なのは「自分の頭で色々なことが考えられること」。それこそが最大の武器になると思っています。もちろん勉強したり技術を習得することも大切だと思いますが、最後に必要なのは、自分の頭で考える力だと思っています。

病気が見つかって…

会社の健康診断で、甲状腺がんが見つかりました。35歳で課長に昇進し、夢のマイホームを35年ローンで購入した1年後にがんと診断されたのです。人生の一番忙しい時期で、頭の中は



真っ白、考えるのは悪いことばかりで途方に暮れていました。それに追い打ちをかけるように、手術前日の晩に「最悪の場合、まったく声が出なくなるかもしれない」と医師に告げられました。僕は、この一言

子どもの心を育てる

6月30日、歌手の木山裕策さんを講師にお招きし、あいめっせでは、病気になって気づいたことやデビューまでの道のり、子育て

で地獄のどん底に突き落とされました。なぜかという、僕には、誰にも言っていない夢がありました。生まれたときから歌が大好きで、どれだけ嫌なことがあって落ち込んでも歌っていると楽しくなる、生きていいよと励ましてくれる、そんな存在でした。いつか歌でチャレンジしたい思いがありました。その時、もし手術がうまくいったら、恥ずかしいとか言わずに、もう一回自分の人生を生きよう、子どもたちをちゃんと育てるのは当たり前だけど、いつ死んでも悔いのないように、自分の今やりたいこと、できることに絶対チャレンジしようと心に誓って手術を受けました。それが36歳の時でした。手術は無事成功し、声は残りました。そして、ずっと温めていた夢にチャレンジしようと僕は決心しました。

歌手になった経緯は？

36歳で決意したものの子どもが4人。会社員をやりながら、歌いたいと言ったところで、どうぞと言ってくれる人は一人もいません。それでも何かやらずにはいられないと焦っていました。いつ死ぬかわからない強迫観念に追い回され、歌える機会があればどんなことでもやりました。

40歳が近づいたとき、オーディション番組にエントリーしました。そこで音楽プロデューサーの多胡邦夫さんとの出会いがありました。多胡さんは、僕の歌を聞いて、1年以上かけて「home」という曲を作ってくれました。一回目は、不合格でした。それで終わるはずでしたが、不合格になったときに、レコード会社の重役の方が一言「もっと長く聞きたかった」と。それを聞いた多胡さんは、フルコーラスを作って、もう一回リベンジしたいとテレビ局にかけあい、収録の日を迎えることができました。本当に夢を叶えたい人は、ルールさえ変えにいって、そんな強い意志と情熱を持っていると思いました。



歌への挑戦を通して得たことは、失敗してもいいということです。失敗しても人生は終わらないと教えてくれたのがこの挑戦でした。2回目の挑戦で合格、デビューしたのは39歳でした。周りの方の応援があったから歌手になれました。それ以上に、頑張っても、失敗しても、それでもまた頑張る姿を子どもたちに見せることは、素晴らしいことだと気づきました。

子育て

夢を応援する
家族の絆



ホールにて男女共同参画週間講演会が開催されました。講演会方針など、自身の体験談を交えながらお話していただきました。



木山家の子育て方針

僕は、27歳で父親になりました。木山家の子育て方針は「どんな時代でも強く生きていけるような人間に育てほしい」です。家の中にはやる事が沢山ありますが、大きく分けて3つあると思っています。

1. お金を稼ぐ
2. 家事を行う
3. 子育てをする

病気になる前は、お金を稼ぐのは僕、それ以外の家のことは妻でした。3年おきに子どもが生まれ、妻は社会復帰ができずにいました。もし僕が病気になったら誰がお金を稼ぐのか、不安定な構図ができていました。じゃあどんなバランスならうまくいくのかと考えたときに、夫婦共に大きく分けた3つの役割をすればいいと思いました。大変でしたが、会社を辞めて1年半主夫もやりました。家事は上達しても誰も褒めてくれない、それが辛かったです。妻も頑張って社会復帰し、今では正社員です。家の中には、色々やる必要がありますが、夫婦で手分けしてパパッと家のことを片付けて、心の教育のための時間を作っています。

家族の「トークタイム」を作る

具体的に時間を作って何をするかというと、家族で会話をする時間を持っています。考える力を育てるために、とても大切です。どんな状況に陥っても、考える力は一番の武器になると思っています。自分のことを説明して、対等な立場で相手の意見をちゃんと聞く。お互いの意見が違うことは当たり前なので、両者の違いを理解するだけです。無理に結論を出す必要もなければ、喧嘩する必要もなく、そのうち言葉のキャッチボールが楽しくなってき

ます。それを続けることで、考える力が少しずつ育っていきます。子どもの年齢によって関わり方も変わってきますが、家族で安心して話せる場を作ることが大事です。その時間を作るために、夫婦で力を合わせて家事はパパッと終わらせて、トークタイムを作ってください。子どもに深入りして、自分の思い通りにさせようということはやってはいけないと思っていて、トークタイムは、お互いの意見を尊重する場になります。子どもには、仲良ししているためではなく、親に依存せず自立するためだと話しています。子どもと一緒に時間は、いつ終わるかわからない貴重な時間です。その子どもたちとの限られた時間を1分でも2分でも作ってもらって、色んな会話をしていただきたいと思います。

最後に

子育てとは「心身ともにたくましい子どもを育てること」だと思っています。自分の頭で考えて、自分の力で人生を切り開いてもらいたいです。自分で考える力を養うために、家族の時間を1分でも2分でも長く作ってください。我が家では、ワークライフバランスを考えて夫婦で協力してきました。自分の気持ちを伝えること、相手の気持ちを引き出して理解できれば、どんな世界でも生きていけると 생각합니다。家族の絆をきっかけに、子どもたちに身につけてもらいたいと思ってきました。こんな時代だからこそ、たくましい心をもった子どもに育ててほしいと思います。

Mini Concert



講演会の後には、木山さんの代表曲「home」をはじめとする、誰もが口ずさめるような歌をいくつかご披露いただきました。多くの参加者が、その澄んだ美しい歌声に心を打たれました。

災害対応力を強化する

01 INTERVIEW

防災士 小西玲奈さんへ インタビュー



神戸市出身、姫路市在住。
ひょうご防災リーダー・応急手当普及員
(生活協同組合コープこうべ
第7地区本部 地域コーディネーター)

インスタで
日常の災害対策
発信中!



女性の視点と

今年初めに起きた能登半島地震で甚大な被害に見舞われ地震が発生し、南海トラフ地震臨時情報(巨大地震注意)内閣府男女共同参画局の防災・復興ガイドライン(令和2)があることから、女性の視点を取り入れた連携や協働体制的な担い手であることを意識して、平常時からの男女共防災への関心が高まっている今、災害対策の発信や支援

Q1 防災士になったきっかけを教えてください。

阪神淡路大震災が起きた当時、私はまだ子どもだったので、親や周りの大人が守ってくれました。「今災害が発生したら私は親として子どもを守れるのか?」それを考えると、我が家の防災をちゃんとしなくてはと思い、防災士の資格をとりました。防災士になってからは、仲間内から始まり、今日までに約120回4000名の方に防災の話をしてきました。



Q2 現在の活動について教えてください。

地域の親子を対象とした防災講座の開催、SNSでの我が家の防災対策のシェア、こども園などの保護者専用ホームページでの防災情報の提供、動画配信などを行っています。声がかかればコラムを書いたりイベントのお手伝いもしています。

Q3 女性であることで、活動のやりにくさを感じたことはありますか。

防災活動で感じたことはありません。実際に被災したらその時に意見が言えるのか、また受け止めてもらえるのか不安はあります。そのためには普段から地域とつながり、極限状態でも意見を言いやすい関係性を作っておくことが大切です。例えば姫路からボランティアバスで被災地支援に行く場合も、関係性ができている方と一緒にだと心強いですし、それがより良い被災地支援にもつながると思います。



Q4 防災や被災地の支援に関して、女性の視点の必要性を感じるのは具体的にどのような点でしょうか。

本当に必要とされる支援を届けるには、相手の辛さや大変さをより具体的に理解する必要があると思いますが、性差がある以上、支援をしたい気持ちがあっても難しい部分もあると思います。例えば女性特有のものとしては、妊娠や授乳、生理などです。そういった点で女性の視点やフォローが必要になると思います。また女性が意見を言いやすい雰囲気づくりも必要ですし、逆に男性の側も困っていることがあれば、遠慮なく頼ってほしいです。お互いに意見が言い合える、そこからかと思っています。性別年齢問わず得意なものやそうでないものがありますが、お互いに尊重しあう気持ちがあればうまくいくと思います。

Q5 多くの女性に地域防災活動に参加してもらうためにはどのようなプロセスを踏む必要があるか教えてください。

まずは意識づけをするプロセスがとても重要だと思っています。災害は他人事ではなく、すぐそこにリスクがあることを知ること。「誰かが何とかしてくれる」と思って何もしなければ、いざというときに困るのは自分と家族であるという現実に向き合うことも大切です。そして、防災に限らずみんなが「地域社会を自分の手で良くしていく」という意識を持ち、認め合い協力しあうことで男女共同参画社会の実現につながればいいと思います。私自身も、大きなことは難しくても、自分ができることからやっていきたいと思っています。

最後に今日、明日にしないといけないうことや、楽しいことにどうしても気持ちが行きがちですが、1年に1回でもいいので、防災について考える機会を意識的に持っていただけければと思います。

地域とつながり

れ、また、8月には日向灘を震源とするマグニチュード7.1のが発表されるなど、日本国中で緊張が高まりました。年5月)では、災害から受ける影響やニーズには男女で違いが必要であり、防災への取り組みとして、女性が復興の主同参画が重要であるとしています。(ガイドラインの一部抜粋)活動に携わっているお二人からお話を伺いました。

02 INTERVIEW

能登半島地震の支援活動に携わった職員へインタビュー

姫路市 資産税課
係長 川口大輔さん



Q1 派遣先・派遣期間・担当業務について教えてください。



兵庫県チームの第4陣で珠州市に派遣されました。期間は1月17日～22日(現地18日～21日)です。避難所運営支援業務で、約90箇所の避難所(学校・福祉施設・集会所等)を支援自治体で分担・巡回し、ニーズの聞き取り調査を行いました。

Q3 現地に女性職員やスタッフはいましたか。

避難所支援業務では、他都市や自衛隊の中に女性職員はいましたが、多くはありませんでした。別の時期に姫路市から穴水町へ派遣された保健師業務では、2/3が女性だったようです。



Q4 被災地の支援に女性職員・スタッフの必要性を感じたことはありましたか。

直ちに女性スタッフが必要な場面には遭遇しませんが、女性特有のニーズもあったと思います。男性スタッフには言いにくいこともあったのではないかと思います。高齢の方が多く、若い方とはあまり会えていませんが、本当に困っていることをきちんと聞き取れたかは疑問が残っています。



Q2 印象に残っていること、困ったことについて教えてください。

珠州市内は、道路があちこちでひび割れたり路面が波打っていたり、道路と橋のつなぎ目が外れていたりしました。マンホールが数10センチ浮き上がっているところや電柱が傾いているところも市内全域で見られました。海沿いでは津波の被害が見られました。多くの住宅が倒壊しており、倒れた家屋が道路を塞いでいるところもありました。上下水道が全面的に破損していましたので、飲み水は自衛隊が供給し、トイレは主に簡易トイレを利用していました。入浴は自衛隊による支援が始まった時期でもありました。

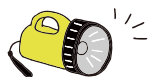
避難所になっている学校では、しっかり間仕切りされて段ボールベッドが配置されているところもあれば、間仕切りも段ボールベッドもなく、さらに雨漏りしているところもあり、同じ珠州市内でも格差がありました。プライバシーが守られない中での避難生活には苦労されたと思います。また、地域の集会所も避難所になっていましたが、区長さん(自治会長)が地域の人たちを支えている姿が印象的でした。



Q5 支援活動を通して、学んだことや今後の災害対策に活かせることがあれば聞かせてください。

災害発生時には職員自身も被災するので、持ち場に参集できないこともあると思います。実際に能登では発災直後の参集率は約2割であったそうです。職員の参集率が低いと、一部の職員に負担が集中しますので、市職員は自宅の耐震・備蓄・家族のことなど日ごろから考えておいて、いざというときには対応できるようにすべきと感じました。

姫路では長らく大きな地震の経験がありません。危機意識が薄いと感じられることがあります。今回の地震についても、他人事ではなく「我が事」としてとらえて防災について考えていただきたいです。また、救助や避難所生活においては地域コミュニティの団結が重要です。より多くの市民の方に災害を想定した防災訓練に参加していただきたいです。災害時にはどう行動するのか、避難場所はどこかなど家庭内や地域での行動も考えておきましょう。



気持ちがスッと軽くなる

夫婦円満「心の伝え方」

自己理解を深め、自己肯定感を高めると、自分も相手も大切にできる



今回のセミナーのキーワードは「心の伝え方」。今の夫婦関係を見直し、未来に向かってお互いが前進できる有効なコミュニケーションを学ぶためのプログラムです。複数のワークが用意され、お話とワークシートへの記入を織り交ぜながら進められました。お話の中では、たくさんのヒントや気づきとなる「物事の捉え方、考え方」が提示されました。

まずは、今の状況を把握するための自己分析を行います。具体的には性格や能力、価値観などの自己理解を深めることが、人間関係の改善にも役立ちます。その上で、コミュニケーションの取り方を見直していくためのポイントが紹介されました。例えば夫婦で話が噛み合わない、思ったことをうまく伝えられないといった場合には「**思いの言語化**」が不十分なのかも知れません。「**語彙力を増やす**」「**具体化する力をつける**」「**伝達力を身につける**」などがその解決につながります。



加えて「**相手の立場に立つ**」「**非言語のコミュニケーション(相槌など)**」「**会話を楽しむ**」ことも大切なポイントです。その際には、言葉を選んでキャッチボールを成立させる努力が必要になります。「一方的に話す」「話がわかりづらい」「反応が淡泊」などはNG行為。普段、自分がどのような言葉を多く使っているかを分類し、パートナーに使うことが適切かどうかを判断してみましょう。もし不適切と思われたら「**良い言葉、相手に喜ばれる言い方に変えてみる**」工夫をしてみてください。

夫婦は距離感が近いので、わかり合えていると思いがちですが、パートナーは「自分とは違う他者」です。意見が食い違っても、相手の性格や考え方を変えさせる働きかけではなく、相手に関心は持ちつつ「変わるのは自分だけ」と自分を信じて自己肯定感を高めることが必要などのお話がありました。

誌面ではお伝えしきれない濃い内容のセミナーで、参加者の皆さんもそれぞれの思いや体験などを発言されながら熱心に聞いておられました。

Profile プロフィール

講師 松村 幸代さん

ミドル・シニア向けの結婚相談所「キャリア・マリッジ相談所」代表。夫婦カウンセラー。約500人のキャリアカウンセリングや夫婦カウンセリングの実績を持ち、相手に寄り添って「心の声」を表現するカウンセリングに定評がある。また、家庭裁判所で調停委員としても活動。



6月18日、25日の2回にわたり、男女共同参画啓発セミナーを開催しました。講師はミドル・シニア向けの結婚相談所の運営や夫婦カウンセラーとして活動されている松村幸代さんです。

当日の参加者には男性の方も多く、中にはご夫婦揃っての参加も。1回目には自己紹介コーナーがあり、松村さんから「結婚何年目?」「今の夫婦関係の険悪度は10点満点中何点?」という質問が出されました。その回答には会場がどよめくものもあり、参加者の方々の本気度がうかがえました。

アンケート 結果

夫婦間のコミュニケーションの実情は？

今回のセミナーで、夫婦・パートナー間のコミュニケーションについてのアンケートを実施し、21名の方から回答をいただきました。

1

夫婦・パートナー間で、相手に不満を感じることはありますか？



ある **17人**

ない **4人**



3

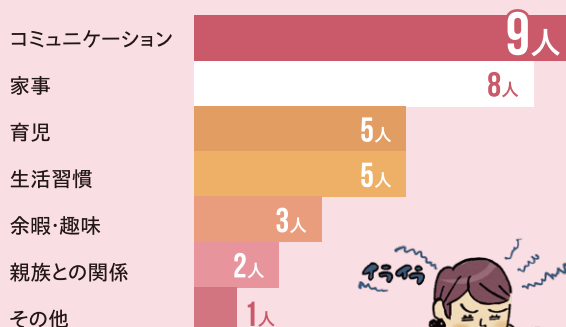
最も大きな不満についてお答えください。

- 言っていることがかみ合わず会話にならない。
- 首を縦か横に振るだけで、声に出して返事をしてくれない。
- もっと家事に協力してほしい。自分のことは自分でしてほしい。
- 家事や育児のほとんどを妻がするのを夫が当然と考えている。
- 休日の過ごし方。パートナーはテレビ三昧で、自分ばかり動いている。
- 子育て方針の違い。
- お互いの趣味や時間の使い方がかなり違う。
- 喫煙を完全にやめてほしい。
- 不必要な物を整理してほしい。



2

主にどんなことに対して不満を感じていますか？ (複数回答可)



4

パートナーが不満を感じているかどうかについて知っていますか？

知っている **15人**

知らない **2人**

5

お互いの不満について話し合うことはありますか？

ある **10人**

ない **7人**



6

お互いの関係をよりよくするために、工夫していることはありますか？

- 常日頃より話しやすい環境を整えている。
- 最後まで反論しない。
- 極力傾聴、意見はがまんする。
- 不満が生じた際、LINEや手紙で伝えることもある。
- 押しつけるような言い方をしない。
- 不満はためすぎず、嫌なことや改善してほしいことはその都度伝えている。
- お互いの考え方を尊重しようと努力している。
- お互いの趣味、好みや生活パターンを尊重して、別々に過ごす時間も大切にするようにしている。
- 最近、犬を飼い始めたなら家庭内が一気に明るく楽しかった。



まとめ

夫婦間で不満を感じている人は約8割で、特にコミュニケーションや家事に関する不満が多くなっています。家事・育児については、特に妻からの夫に対する不満・要求度が高く、分担の偏りがうかがえます。一方、お互いの関係をよりよくするために、会話などのコミュニケーションを大切に、工夫しているとの回答も多く見られました。

またP8で紹介している「魔法のシート」を試しに試してみた方が3名おられました。「使って変化があった」方は1名で「夫が少し家事を意識してくれるようになった」とのこと。シートを使うタイミングを計る必要があるとの声もありましたが、皆さんの事情に合わせて活用していただければと思います。ご協力いただいた皆さん、ありがとうございました。



使ってみよう！

夫婦が本音で話せる魔法のシート

〇〇家 作戦会議

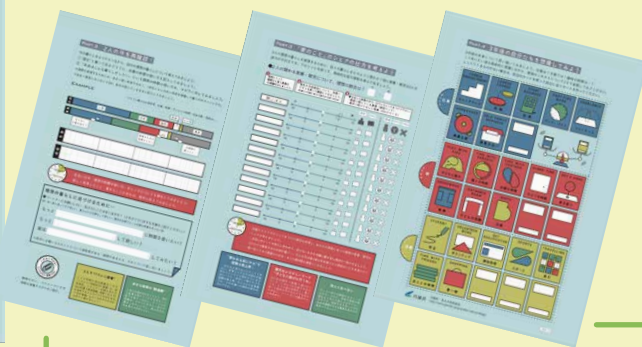
考えを整理して話し合いの準備を



忙しい毎日、夫婦でゆっくり話す時間が取れなかったり、言いたいことがあっても後回しになっていたりしませんか。本音で話せる魔法のシート「〇〇家作戦会議」は、内閣府男女共同参画局が提供しているコミュニケーションツールです。家庭の主役である夫婦がお互いをより理解するために、こんなお助けツールを使ってみてはいかがでしょうか。

4つのパートで、現在から将来までを考えてみる

「魔法のシート」は4つのパートで構成され、それぞれが考えていることや実際に行っていることをチェックできるようになっています。シートに記入後は、パートナーとシェアしましょう。



ダウンロードはこちらから▼

内閣府
男女共同参画局
「魔法のシート」



内閣府 魔法のシート

PART. 1

素直な気持ちを伝えてみよう

“私の1日”は「楽しい」「忙しい」「疲れる」などどんな実感なのか、おおまかに今の自分の気持ちをまとめてみます。

PART. 2

2人の今を再確認！

現在の時間の使い方と理想的な時間の使い方をグラフに記入します。1年くらい先の近い未来をイメージするのがポイント。

PART. 3

「家のこと」のシェアの仕方を考えよう

主な家事を10個書き出し、現在の分担を確認します。負担に感じている家事、助けてほしい家事にチェックを入れ、それを元にシェアの仕方を検討してみます。

PART. 4

3年後の自分たちを想像してみよう

「仕事」「家」「活動」の3つのテーマについて、こうありたい姿を具体的に書き出すことで、家庭や仕事のあり方や目標などを浮き彫りにしていきます。

お互いの本音を知り、尊重して、より良い関係性を。

夫婦は家庭の最小単位です。その2人の関係がうまくいかないと、家庭内のさまざまなところに影響が出てきます。改めて話し合ってみると、自分が知らなかったパートナーの一面や、意外な悩みなどが明らかになってくるかもしれません。まずは、お互いの本音を知り、それを尊重しながら変えるべきところは変えていくことができれば、より良い関係性が生まれるでしょう。

編集後記

木山さんの講演会に参加させていただき、大変感動しました。木山さんから熱い励ましのメッセージをいただいたようでした。子育てをしていると、悩むことが多くあります。家族間の会話・やりとりで「愛着」が形成され心が成長し、さらに家族の絆を強めていくのだと感じました。(船口)

木山裕策さんの講演会に参加しました。お話の中で歌手デビュー時代に在籍されていた会社名を聞いてびつ

くり。それは、かつて私も在籍していた会社でした。そこから勝手に木山さんへの親近感が倍増。思いがけない“おまけ”をいただいたような体験でした。(村上)

防災のインタビューをさせていただいて、「災害は、いつ来るのかわからないけれど、生きているうちに必ず来ます。そのために、いつも防災意識を持ち続け、準備を怠らず、自分が被災した場合でも、また、被災地の支援に行く場合でも、どこで何をすればよいのか、日頃から訓練をしておくことが重要です。」と教えていただきました。(松井)

ウェブレット編集委員

愛称

ウェブレット

「小波」の意味です。小さな波が意識改革という波紋を拡げ、やがては大きな波となり行動へとつながっていく願いを込めています。

聞かせてください

あなたの声！

第60号、ご覧になっていかがでしたか？
ご意見・ご感想などあなたからの
発信をお待ちしています。



ご意見・ご感想は
こちらから

ウェブレットはここにあります

市政情報センター、各地域事務所、
各支所・出張所・サービスセンター、駅前市役所、市民会館、
各市民センター、各公民館、城内図書館、姫路文学館、
生涯学習大学校、好古学園大学校、キャスパール、
各総合センター、すこやかセンター、アクリエひめじ、
市民活動・ボランティアサポートセンター、青少年センター、
あいめっせ など

■編集／姫路市 市民局 市民参画部 男女共同参画推進センター“あいめっせ”

〒670-0012 兵庫県姫路市本町68番地290 イーグレひめじ3階 Tel 079-287-0803 Fax 079-287-0805
電子メール i-messae@city.himeji.lg.jp

あいめっせ