

EPOCH MAKER

えぽっく・めいかー

“幸せ”って何？ ～社会の生きづらさを考える～



「自分らしく生きたい」と願い行動することは、「自分勝手」や「わがまま」なのでしょうか？
「自分なりの幸せ」を望むことが、どうしてこんなに難しいと感じてしまうのでしょうか。
自分自身の思い込みや周りからの押しつけなど、身近にある生きづらさの原因や、幸せになるために行動するヒントを、区民企画運営委員の皆さんと一緒に考え学んでみました。



- ◆ “幸せ”って何？ ～前野マドカさんにインタビュー
- ◆ やってみよう！プチワーク / 書籍紹介 / 区民企画講座報告 / 30周年記念事業
- ◆ 豊島区パートナーシップ制度 5周年
- ◆ アンコンシャスバイアス～気づこう！無意識の思い込み〈事業紹介〉
- ◆ ワーク・ライフ・バランス〈事業紹介〉
- ◆ エポック10で行っている相談事業

P2～4
P5
P6
P7
P8
P8

“幸せ”って何？

～社会の生きづらさを考える～

最近では共働きの家庭が増えているなか、女性が家事や育児、介護などのケア労働を多く担い、男性が遅くまで残業する…というケースが多いことが明らかになっています。女性にも、もっと仕事に集中したい人がいる。男性にも、もっと家事や育児に携わりたい人がいる。しかし、現状に抗おうとすれば、親戚や社会から逆風を受けることも少なくありません。

「親が自分のやりたいことを優先するなんて、“自分勝手”」
「子どもや家族のために、親が自分を犠牲にするのは当たり前」
「良い母親、良い父親は、こうあるべきだ」

作られた“何か”に縛られている気がしませんか？
見えない押し付けや決めつけに
押しつぶされそうな気がしませんか？
ただ働きたいだけなのに…
ただ仕事も子育てもしたいだけなのに…。

そう、私たちはシンプルな幸せを求めているだけなのに、
どうしてこんなに生きづらいのでしょうか？

幸せって難しいものなの!?

そんな疑問から、心理学と統計学をベースに、
幸せになるためのメカニズムを検証する
学問「幸福学」の研究者、前野マドカさんにお話を伺ってみました。

あたりまえ

良い親

こうあるべき

自分勝手



わがまま

〇〇のために

わたしがお答えします



前野マドカさん

EVOL株式会社代表取締役CEO。慶應義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント研究科附属システムデザイン・マネジメント研究所研究員。IPPA(国際ポジティブ心理学協会)会員。サンフランシスコ大学、アンダーセンコンサルティング(現アクセンチュア)などを経て現職。システムデザイン・マネジメント学、幸福学の研究者である前野隆司の妻。愛とWell-Beingにあふれた世界を創るための研究と実践を行なっている。

私たちは、どうして生きづらいのでしょうか？



Q 家族や仕事メンバーに怒りをぶつけてしまった時、自分を責めて落ち込んでしまいます。そんな自分を認める方法がありますか？



A まずは、その出来事で湧き上がってきた気持ちを思いつく限り書いてみましょう。その上で、なぜその気持ちが表れたか、どうしてあのようにしてしまったのか、本当の気持ちにたどりつくまでどんどん書きます。

大事なのは、次にまた同じことが起こりそうな瞬間です。自分の思い通りにならず、イライラしてまた怒りそうになった時、書いたことを頭に思い浮かべてください。そうすることで、同じことの繰り返しを抑えられるはずですよ。

もちろん、一回ではできるようにはなりません。書いたことを思い浮かべることで、少しずつ感情をコントロールできるようになります。これができるようになるとストレスが怖くなくなります。自分を俯瞰して見られると余裕が生まれ、視野が広くなり、自分自身が笑っているようになりますので、是非やってみてください。



Q 子育て中、違う立場の人がいるなかで人の意見が気になり、自分の言いたいことがなかなか言えません。どうしたら言えるようになれるですか？



Thanks

Hello!



A 日本では「出る杭は打たれる」のように、自分の意見を言うとわがままと思われたり、また相手を重んじる文化があるので、自分の意見を述べるのが難しい風潮があります。一番よくないことは、周りのことばかり気にして、自分自身がどうありたいかを抑えつけているうちに、本当の自分がわからなくなってしまうことです。そうすると自分が困るだけでなく、子育ての軸がなくなり、子どもにもよくありません。私という人を自分で認めて尊重し、自己肯定することが大切です。まず自分の感情を表に出していきましょう。怒るなどの負の感情ではなく、おいしい、うれしい、楽しい、わくわくするなどの良い感情を言葉にしてみましょう。前向きな言葉だと、相手もいい印象を持ちます。

もし相手と違う意見でも、「なるほど、そうなのですね。そういう意見もありますね。」と言ってから意見を述べると、この人はちゃんと考えているということが伝わります。意見を対立させるのではなく、付け加えることで嫌味になりません。自分の心に蓋をするのではなく、意見を言うことが大切です。

私という感情を大切にすることで、自分の存在を認めることになり、自己肯定感につながります。自己肯定感は幸福度と強い相関関係があり、幸せになるためにとても大切なことです。

大人が普段から前向きな感情を言葉にすれば、それを聞いた子どもたちも、自然と前向きな感情を言葉に出せるようになるでしょう。



Q 私の母は自己実現をすることより、子どもである私の幸せを優先しています。子どもの幸せを願うために、親が自分の幸せを犠牲にすることを避けたいです。どうしたらよいのでしょうか？

A 4つの幸せ因子（※図参照）は、すべて満たす必要があります。親は子どものウェルビーイング（幸福・持続的な幸福）を一番に考えてしまいがちですが、何よりも大切なのは自分自身のウェルビーイングです。なぜなら、それが巡り巡って、子どもの幸せにもつながるからです。もし親が自分を押し殺して日々を過ごしていたら、いつかバーンアウトしてしまいます。親は我慢と諦めの連続…ではありません。親と子どもがお互いに我慢することなく、自己実現をすることで良い循環が生まれます。まず自分自身のウェルビーイングを大切にすることによってこそ、子どものウェルビーイングを大切にできるゆとりが生まれるのです。よっぽどのものでない限り、皆さんがやりたいことは“自分勝手”なことではありません。もし、一番やりたいことのハードルが高かったら、ぜひご家族に話してみてください。いまある資源だけでは不可能なことでも、家族と話し合い、協力することで実現できるかもしれません。話し合いをするなかで、思いがけず自分が本当にやりたいことは何なのか、見えてくるかもしれませんよ。

幸せの4つの因子

楽しい、嬉しいという幸せな状態を英語でハピネス(happiness)と表現しますが、ハピネスは長続きしません。一方で、幸福、福利、健康、良い状態という意味のウェルビーイング(well-being)は身体面と精神面が満たされ長続きする幸せです。幸福学ではハピネスではなく、ウェルビーイングを目指します。ウェルビーイングのメカニズムを分析し、その結果から「幸せの4つの因子」が明らかになりました。

仕事や勉強をやらせていると感じている人よりも、自分からやる人の方が創造性や生産性が高く、幸福度も高い傾向にあります。自己実現したいこと、やりがいや生きがい、強みなど、小さなことから構わないので探してみましょう。

やってみよう
(自己実現と成長)

ありがとう
(つながりと感謝)

夢や目標を持ち、
多様な人とのつながりを大切に、
前向きに、自分らしく生きる
人が幸せ

人は自分の喜びよりも、自分がしたこと誰かが喜んでくれた時に深い幸福感を得られるといいます。心から信じられる人、いざという時に相談できる人がいることは大切です。コンビニの店員さんと言葉を交わすことから始めてみましょう。

人と自分を比べたり、人に自慢するのは幸せな状態ではありません。他人の意見に左右され過ぎずに、自分らしく生きていくこと。自分らしさを磨くためには、自分の好きな物事に集中することがお勧めです。

ありのままに
(独立と自分らしさ)

なんとかなる
(前向きと楽観)

どうせうまくいかないしネガティブに考える人よりも、なんとかなるとポジティブに考える人の方が幸福度が高い傾向にあります。例えばエレベーターが故障して階段を登るときも、筋トレができてラッキー！と思えば幸せを感じやすくなるはずです。

参照：「幸せな大人になれますか」前野隆司 小学館

まず、自分自身が幸せになっていい!!

自分より子どものために親は我慢するしかない。そのような感覚が無意識にありますか。前野さんのお話で驚いたのは、我慢とあきらめの連続で自己を肯定できないでいると、それが子どもにも伝わり、子ども自身も自分を認められなくなるということです。我慢やあきらめはいい循環とはなりません。自分自身が「やりたい」と思ったことをやってみる、自分を認める、その姿勢を周りの人や家族、子どもが感じ、自然とやりたいと思ったことをやるように

なる。そんな循環になったら魅力的ですよ。最後に前野さんに「幸せって何ですか?」と聞いてみると、「**幸せは自分で決める。自分で感じるのが幸せ!** 幸せってうつるんです。誰でも幸せになれるし、**幸せを意識し続け、育み続けること**が大切です。」とのことでした。まずは自分自身が幸せになっていいということを認められますように…できることを少しずついっしょにやってみませんか？



やってみよう!

プチワーク

1杯のお茶を丁寧に♪

ティーパックのお茶でも何でも構いません。1杯のお茶をカップや湯呑みに入れたら、まずはほっとひと呼吸してみましょう。ひと口目はすぐに飲み込まず、口の中でじっくり味わってみてください。そして、ゆっくり飲み、のどを通るのを感じる。これだけです！ポイントは、とにかく丁寧に。自分にありがとうと自分を大切にできる気持ちで向き合い、「自分は今ここにいる」ことを感じながら1杯のお茶を味わってみてください。もちろん、好きなドラマを見る、音楽を聞くなど、自分の好きなこと、リフレッシュする時間は必要ですが、自分を丁寧に労わる時間を持つことがとても大切です。



書籍紹介



前野マドカ、前野隆司／著
『そのままの私で幸せになれる習慣』(WAVE出版)

上記の“やってみよう！プチワーク”でご紹介したものの以外に、今すぐできる幸せになれる習慣が紹介されています。幸せを感じるトレーニングをして、幸せ体質を目指しませんか？



オルナ・ドーナト／著
鹿田昌美／訳
『母親になって後悔してる』(新潮社刊)

すべての女性が母親になりたい！？母になることは価値ある経験！？そんな社会的期待に疑問を呈する社会学者の著書。女性たちの真の本音に触れられます。

区民企画運営講座2022

性別の“らしさ”からの卒業

～教室と家庭から一緒に考える「自分らしい」生き方～

令和5年1月28日(土) 14時～16時
講師：星野俊樹さん(桐朋小学校教諭)
参加者17名

性別の“らしさ”にとらわれず、自分らしくありのままのヒントをご自身と学校環境の経験を中心に、レクチャーとワークショップでお伝えいただきました。

「男らしさ」の裏返しから見える「女らしさ」に発見がありました。

男性同士が互いに弱さを認め合い、弱さでつながれる社会のあり方について考えるきっかけとなりました。



豊島区男女共同参画都市宣言記念講演会

バービー★トークショー

『ポジティブに。カラフルに。幸せのカクチは、自分で決めよう!』

令和5年2月18日(土)
14時～15時45分

参加者 会場96名
ライブ配信申込者48名

テレビでのご活躍以外にも幅広い活動をされている、お笑い芸人バービーさんのトークショーを行いました。蛍光色の衣装に身を包んだ明るい笑顔のバービーさんから、「生きているだけで素晴らしい」「自分が見えている世界を信じること」「自分の物差しを持つ」など、共感できる素敵な言葉をたくさんいただきました。



エポック10
30周年
記念事業

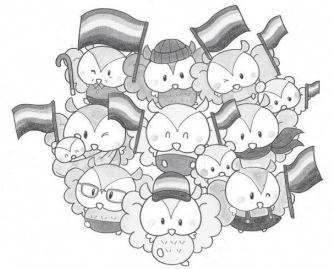
豊島区パートナーシップ制度 5周年

性の多様性を尊重し合い、すべての人が共に生きていけるまちづくりを目指して、2019（平成31）年に始まったパートナーシップ制度が、5周年を迎えます。

豊島区パートナーシップ制度とは？

一方または双方が多様な性自認・性的指向の2名が、互いを人生のパートナーとし、日常生活において、経済的または物理的かつ精神的に相互に協力し合うことを約束した関係であると区に届け出ると、「パートナーシップ届受理証明書」が交付される制度です。

2023（令和5）年2月現在で57組の方々から届出がありました。



5周年記念イベント

5周年を記念して、いろいろなイベントの開催を予定しています。

- ★ 5周年記念講演会
- ★ キックオフイベント！
（オンライン開催）
- ★ フリーカフェ・交流イベント
（オンライン開催）

お楽しみに！

【東京レインボープライド 2023に出展します】

令和5年4月22日（土）・23日（日）
代々木公園



「性」と「生」の多様性を祝福するイベントに、昨年に引き続き、今年もブース出展します。

ブースでは、多様な性自認・性的指向の啓発パネルの展示や、ロゴマーク入りのグッズの配布、豊島区パートナーシップ制度のご案内などを行います。

昨年の様子



パートナーシップ制度が充実！

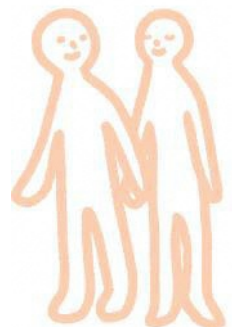
● 東京都パートナーシップ宣誓制度との連携

令和4年11月から「東京都パートナーシップ宣誓制度」が開始され、豊島区にお住まいの方は豊島区と東京都の2つのパートナーシップ制度の利用が可能となります。

令和4年11月1日に「東京都パートナーシップ宣誓制度及び豊島区パートナーシップ制度に関する基本協定」を締結しました。協定の締結により、豊島区が発行する「豊島区パートナーシップ届受理証明書」または、東京都が発行する「東京都パートナーシップ宣誓制度受理証明書」のいずれか一方の提示により、豊島区・東京都双方のサービスを受けることができます。利用できるサービスについては、東京都のホームページをご覧ください。

● 豊島区パートナーシップ制度届出のオンライン化

令和5年4月1日からオンラインでの届け出が可能になります。
詳細は、今後ホームページ等でお知らせします



アンコンシャス・バイアス

気づこう！無意識の思い込み

思い込みに気づき、決めつけたりせず、押し付けたりせず、誰もが自分らしく生きられる社会になるように、エポック10では、令和4年度に様々な事業を行い、日常にあふれている無意識の思い込みについて考えてみました。



ダイバーシティが世界を変える～思い込みから抜け出そう 性別の“思い込み”から自由になろう

令和4年11月20日@14時～16時半

第1部 講師：太田啓子さん(弁護士)
「これからの男の子たちへ」著者

第2部 パネルディスカッション
司会：片上平二郎さん
(立教大学ジェンダーフォーラム所長)

パネラー：太田啓子さん
小林幸枝さん(株式会社良品計画)
うりぼーさん(区内大学院生)

【参加者の感想】

- ・オープンな語り合いがよかった。こんな機会が積み重ねられる中で性別の無意識の思い込みの克服ができていくのかと思う。
- ・「学び直す」「学び落とす」地域・社会の中で議論したりする機会が増えていくことが大切だと思いました。

●参加者：会場46名 オンデマンド配信46名 合計92名

リーフレット
作成しました。

イチから学ぶ 「アンコンシャス バイアス基礎講座」(3回講座)

令和4年10月13・20日

講師：大谷まいさん
(一社)アンコンシャスバイアス研究所講師
自分の中にある無意識の思い込みに気づき、
ネガティブな影響を防ぐための対処法を学び
ました。

27日

講師：須田久美子さん(一社)土木技術者女性の会
中西信介さん(保育士)
お二人の体験談をお聞きし、背景にある「職業
の思い込み」について考えました。

●参加者：のべ52名

中学生アンケートを実施しました

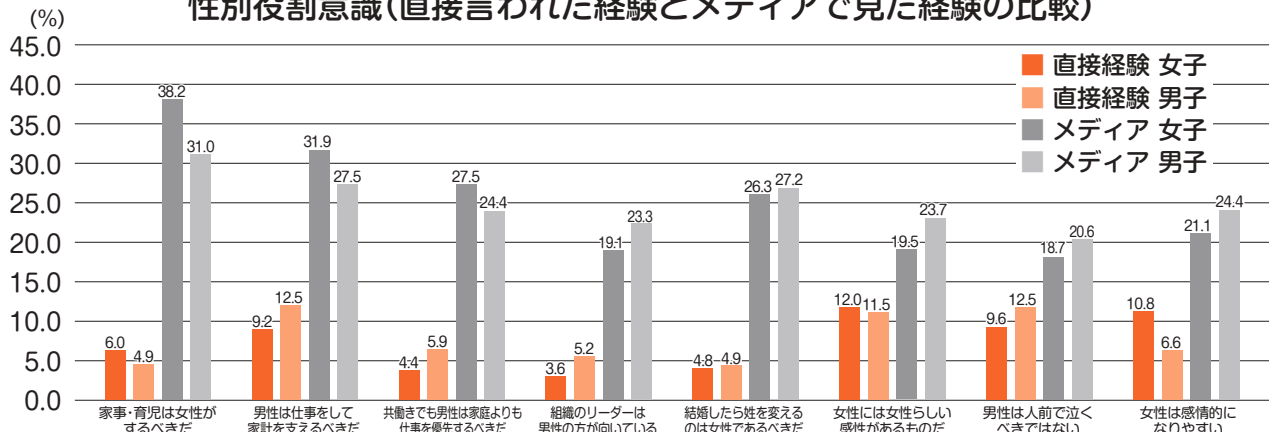
区立中学3年生の皆さんに、性別役割や性別に基づく思い込みの22項目について「自分の考えに当てはまるか」また「直接または間接的に決めつけられた経験があるか」を聞いてみました。その一部をご紹介します。

- ◆調査対象 区立中学校第3学年 全生徒
- ◆調査方法 アンケートフォームを利用したインターネット調査
- ◆調査期間 令和4年9月7日(水)～13日(火)
- ◆回答者数 565人(回答率64.1%)

メディアの影響は大きい!?

中学生の皆さんは、誰かから直接言われたり、聞いた経験よりも、テレビや雑誌、インターネットなどのメディアで見た経験の方が、男女ともに大きく上回っています。(22項目中一部抜粋)

性別役割意識(直接言われた経験とメディアで見た経験の比較)



エポック10 情報

エポック10では、男女共同参画社会の実現に向け、講座、講演会などの開催、情報誌の発行、学習相談、区民や団体の交流の場や機会を提供しています。

ワーク・ライフ・バランス

やりがいや充実感を感じながら働くこと。家族や友人と過ごす時間や、好きなことをする時間を大切にすること。健康で充実した暮らしを実現するためには、そのどちらも欠かせない大切なことです。エポック10は、誰もが家庭生活と社会生活を両立できるようにサポートしていきます。

推進企業認定制度

「仕事と育児・介護の両立」や「働きやすい職場づくり」などに取り組む企業を応援します。

ワーク・ライフ・バランス・フォーラム

令和5年3月4日(土) 10時～11時45分
としま産業振興プラザ6階多目的ホール

「笑いあふれる ほぼEMI介護の秘訣！」

講師 **笠井 咲** さん (トークアーティスト)

落語家・林家こん平氏の次女で、介護講演やイベントプロデュースを行っている笠井咲さんに、介護・子育てと仕事を両立した経験について、お話ししていただきました。



性別による差別などでお困りではありませんか？

男女共同参画施策に対する苦情や性別等による差別などの人権侵害について、苦情処理委員(弁護士等)に救済を求めることができます。お気軽にご連絡ください。

編集後記

- ◆自分自身が幸せになっていい。力強いこの言葉をもらったので、毎日自分に言ってあげたいと思います！(ごうだあさえ)
- ◆自分自身のウェルビーイングが、巡り巡って他者の「幸せ」にもつながる。そう信じて、何事も諦めずに挑戦してみたいと思います！(うりぼー)
- ◆みなさんと話せてたくさん「気づき」をいただきました。ありがとうございました。(柳田)

エポック10で行っている相談

一般相談 03(3980)7830

◆月～土曜日の午前9時～午後5時(正午～午後1時を除く)です。面接相談は、事前にお問い合わせ下さい。

専門相談 03(5952)9501 すべて予約制

◆専門相談は、女性の弁護士・臨床心理士・DV専門カウンセラーが相談に応じます。無料。DV相談に限り相談日当日午後7時半まで受付。

相談名	曜日	時間
法律①	第1金曜日	午後1時30分～4時30分
法律②	第3金曜日	午後6時～9時
こころ①	第2水曜日	午後1時30分～4時30分
こころ②	第4火曜日	午後6時～9時
D V	第1水曜日	午後6時～9時

DV相談以外は、区内在住・在勤・在学に限る。

DV(ドメスティック・バイオレンス)相談

DV専用相談 03(6872)5250

◆月～土曜日の午前9時～午後5時(正午から午後1時を除く)



DV相談
プラス

つなぐ はやく
0120(279)889
◆24時間 受付 (内閣府)



豊島区立男女平等推進センター(エポック10)



としま産業振興プラザ
(IKE・biz) 3階
エポック10



池袋駅西口から徒歩7分、
メトロポリタン口から
徒歩6分

〒171-0021

豊島区西池袋2-37-4 としま産業振興プラザ3階
TEL: 03(5952)9501 FAX: 03(5391)1015
Eメール: A0029117@city.toshima.lg.jp

◆◆ 開館時間 ◆◆

- ・月～土曜日：午前9時～午後9時
- ・毎月最終月曜日の前日(日曜日)：午前9時～午後5時
- ※ただし、毎月最終月曜日・祝日は休館です。

【エポック10メルマガ登録】

豊島区公式ホームページ ⇒ メールマガジン登録募集 ⇒
エポックニュース<配信をご希望のかた>から登録できます。