

# まらきら

今、ひとりひとりが...



男女が向き合うことで、対話のできる社会になってほしいと思い、この絵を描きました。

そして、間にきらきをイメージした、星みたいなものを描いてみました。

上野工業高校美術部部員

## 主な内容

特集 団塊世代男性102人に聞きました  
だれでも簡単 ヨガ講座

伊賀市  
男女共同参画情報紙

第12号

2006年

# 特集 団塊世代男性102人に聞きました

日本の高度経済成長の原動力といわれた団塊の世代は、男女共同参画の面からみても、その存在には大きな影響力があると思われます。2007年問題・大量定年退職を迎える今だから聞いてみました。「きらきら視点」での団塊世代の男性の本音に直撃!? 102人の皆さんにご協力いただきました。

(グラフ単位・人)

## 問1. 男女共同参画情報紙「きらきら」を読んだことはありますか？

無回答 1



### 「はい」と答えた方の感想

- 女性が社会参加していく上での情報紙として大事な役割をはたしていると思います
- いつも興味深く読ませていただいています
- 行政情報紙にないユニークな記事に感心しています
- 時に気にとめて読んだことはない
- 見たことはあるがおもしろいとは思わない

## 問2. 妻を名前で呼んでいますか？

無回答 2



## 問3. 妻は、あなたの話を何でもよく聞いてくれますか？

無回答 4



## 問4. 家で、テレビを見ている時のチャンネル優先権は誰ですか？(複数回答あり)



問5. 家事の分担はしていますか？

無回答 5



「はい」と答えた方のしていることは…

- 掃除・風呂掃除・ごみだし・洗濯・食器の後片付け・料理・犬の散歩・剪定・溝掃除 等々

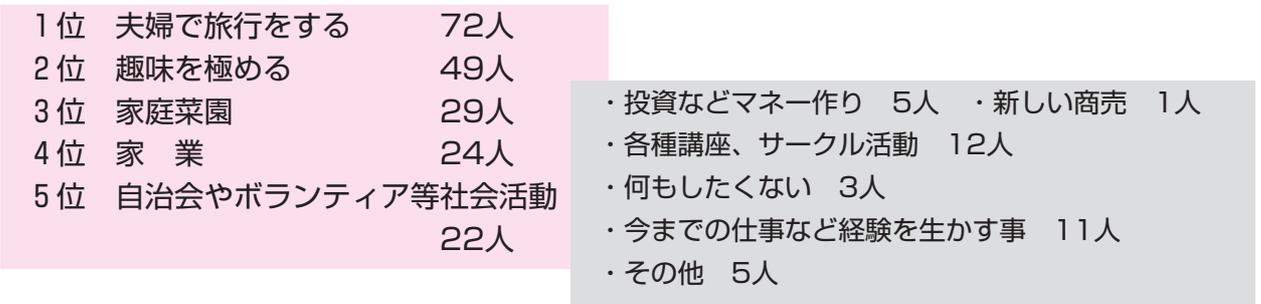
問6. 今までの家庭生活を振り返って、あなたはどのようなタイプの夫でしたか？ (複数回答あり)



問7. 生まれ変わっても、妻と結婚したいと思えますか？



問8. 今後（離職後）してみたいことは？



問9. お互いの介護について、話し合ったことはありますか？

無回答 3



問10. 妻に介護が必要になったら、どこまで関わっていくつもりですか？ (複数回答あり)

子どもの世話になる 8 施設にまかせる 6



その他 3人 (状況によって対応を考える、そのときに本人家族と考える)

## 問11. これからの人生を、どのように過ごしていきたいですか？

- 精一杯毎日を充実した生活にしようと思う。  
気楽に！
- 好きなことに注力してのんびり余生を送りたい。
- 家族仲良く健康でありたい。
- 適度に遊び適度に仕事する。
- 65歳まで現役としたい、その後は旅行趣味等、  
今できない事をやりたいと思うが、年金だけでその事ができるか疑問。
- 現実はまだ少し気楽な働き口を見つけ、年金  
+αで悠々自適を目指す。
- 明るく楽しく。
- 健康で社会貢献したい。特に子供の育成（心  
豊かな育成）に関与。
- 限りある生命ベストを尽くす。
- あくせくせず楽しく暮らしたい。共働きでそ  
れなりの貯蓄があるので年金だけで充分、旅  
行やグルメを楽しみたい、もちろん夫婦で。
- 夫婦仲良く互いにささえあっていければと思  
っています。現実には4人の親とのかかわりで  
自分たちの生活が左右されそうです。
- 子供の世話にならない様に。
- まずは、定年まで。仕事第一に考えてます。  
その後はそれから考えます。
- ボランティア活動中（園芸福祉を通して…。）

## アンケートを 終えて

団塊の世代を中心とした‘男性の声を聞く’という貴重なアンケートになりました。この中で、これからの人生を「健康で、のんびり二人でささえあって過ごしていきたい」という意見が多かったように感じました。この“二人で”という言葉が、“互いの意見を尊重しあうよきパートナーとしての二人”であると考えたいと思います。

時代の過渡期にいる、というより常に時代をつくってきた団塊の世代は、「男女は対等なパートナーである」ということを、時間にゆとりができるようになったからこそ実践し、次の世代に示していけるのではないのでしょうか。

しかし、「現実には4人の親とのかかわりで自分たちの生活が左右されそうです」という意見にあるように、介護の問題が現実味を帯びてきます。妻の介護はまだ先のことと考えている人も、老親の介護に直面します。

行政・地域そして妻の力をも借りて、この日常の問題に取り組まねばなりません。圧倒的な「行政サービスを利用して、できる限り家で見る。」（問9）を実践するには、よきパートナーとしての日常生活が問われてくるのではないのでしょうか。



伊賀市男女共同参画セミナー

# 「60からがおもしろい」

～夫婦のための定年塾～

講師 作家 西田小夜子さん



去る、9月3日ゆめぼりすセンターにて「60からがおもしろい」～夫婦のための定年塾～と題してセミナーが開かれました。講師の西田さんは、やさしい口調で「妻を味方に仲良く暮らす法」など、現実的なお話を楽しく語られました。会場からも何人かの方から質問もあり、とてもなごやかな講演会でした。

こんなお話でした。



## 仕事人間にさようなら

仕事をとったら何がのこりますか？60歳になって考えるのではなく、40代50代から自分の事を考えるようにし「24時間いっしょ!!」にならないよう話し合うことが大切。

## 夫婦で話そう胸のうち

お互いにする事なす事にケチつけるのではなく、嬉しい自分の気持ちを伝えられるような夫婦関係を作る。

## あなたと人生を歩んできてよかった

定年になって、みの虫のごとく何もしないで 茶色のジャージ、茶色の布団にもぐり込み用がある時だけ出てくる…そんな「定年みの虫おじさん」にならないように。「ありがとう」「ごめんなさい」を口ぐせに老後に向けた会話をたくさん楽しみたい。

都会と違ってこの地域では、あまり洒落たこともできませんが、「団塊時代」というブームの中で、仕方なく生きるのではなく、傍から見ても「うまく生きてるな」と思われるような、子どもたちに安心してもらえるような「マイ定年後」の計画を立てたいと思っています。  
(松永啓子)



## いきいき未来いが2007

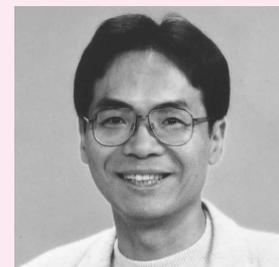
～まちづくり とも 女男に参画いがのまち～

《とき》平成19年2月10日(土)午後～

《ところ》上野フレックスホテル

《講師》<sup>もりほ</sup> 広岡 守穂 さん

中央大学法学部教授、NPO推進ネット理事長  
佐賀県立女性センター館長



# 三重県男女共同参画社会づくり研修会に参加して

7月23日、猪口邦子内閣府特命担当大臣（少子化・男女共同参画）の「男女共同参画社会の形成に向けて」の話と、男女共同参画の基本理念や、平成17年12月、閣議決定された国の基本計画（第2次）の考え方についての理解を深めるための研修会でした。

## 政策・方針決定過程への女性の参画拡大

世の中男女は半々、男性だけで決められたことに不自由を感じたことはありませんか？  
例えば防災。実際、新潟地震のとき男性視点の避難所を長時間利用する老人、子ども、女性は避難生活で苦勞をしたとのこと。目的にあわせ、事前に女性の意見も活かす対策が必要だと反省をしたそうです。他にも、地域おこし・まちづくり・観光・環境・科学技術分野、土木・建築などチャンスがあれば、勇気をだして手をあげてみませんか？

また、周りにチャレンジしようとしている女性がいたら性別を理由にあきらめることがないように、支援をしていきたいものです。女性の知恵も共に活かせる社会が男女共同参画社会なのです。



### 社会的性別(ジェンダーの視点)とは、

社会によって作られた「男性像」「女性像」があり、このような性別を「社会的性別(ジェンダー)」といいます。

性差別、性別による固定的役割分担・偏見等が社会的に作られたものであることを意識していこうとする視点を「ジェンダーの視点」という。

### 誤解しないで!「ジェンダーフリー」

ひな祭など伝統文化を否定すること・児童の、非常識な男女同室着替えなど、男女の区別をなくし中性化を目指すことを「ジェンダーフリー」という用語で例えられますが、私たちが求める男女共同参画社会とは異なります。

## ジェンダーの視線で見よう!

見直しが  
行われた  
具体例

- DV防止法が制定されました ●  
(女性は男性に従え、耐えろ!?これこそ偏見!)
- 男女別定年制が撤廃されました ●  
(女性は管理職に向いていないと決め付けてはいけません)

見直しが  
不要な  
具体例

- 男女の服装の違い ○  
(ファッションを楽しむことは阻害しません)
- 伝統行事 ○  
(法律で決めるものではなく、当事者が時代にあわせ多様に対応していくものです。)



猪口大臣の話はとても熱く、当日に準備された資料よりさらに内容が進んでいる大臣の話にすっかり引き込まれました。日本がめざす男女共同参画社会を伊賀にいる私たちにできることは何か、じっくり考える機会となりました。

(岡久美子)

# だれでも簡単！ ヨガ講座

★ ★ ★ ★ ★  
きらきら講座  
★ ★ ★ ★ ★

秋の夜長は、ヨガでリラックスタイムを……。昔から体と心に良いと言われているヨガ。きらきらでは、「だれでも簡単にできるヨガ」を伊賀で活躍される堀川さんに伺いました。

**ヨガとは？** 4～5千年前のインドを起源とし、自分の体と心をコントロールすることで快適に穏やかに意欲的に生きていく、つまり、自分らしい生き方を得るための「生きる方法」そのものです。

**ヨガの基本要素 (三位一体)**

- ヨガ体操 (アーサナ)
- 呼吸法 (プラーナ・ヤーマ)
- 瞑想 (ディヤーナ)

呼吸は複式呼吸  
(鼻から吸って鼻から吐く)



堀川ヨガスタジオ  
堀川郁子さん



だれでも簡単にできる効果のあるポーズを紹介します



## ねじりのポーズ (脂肪を取りやせる)

- ①  ① イスに座り息をすって右手を左足のひざ頭の外におき、体を左へねじる。そのまま息を止める (5～10秒) その後、息を吐きながら元へ戻る。
  - ②  ② ①がきつい人は、左腕を(背もたれ)横にそえるようにして体をねじってもよい。
  - ③  ③ さらに②がきつい人は左手を背中に置いて体をねじる。
- ①～③を左右交互に行う

**その他の効果：**背骨と内臓をねじるので背骨矯正力・内臓浄化力が高く、血液供給が良くなることにより、全器官の若返りになる。1日1度は取り入れたい。

## 猫のポーズ (肩こり・腰痛防止に)

- ①  ① 息を吸って背中を丸める。更に、吐きながら、おへそを見るように背中をまるめる。
- ②  ② 息を吸いながら、背骨をそらせる。視線は頭の上を見る。吐きながら元へ戻す。
- ③  ③ 前のポーズがきつい人は、座って息を吸いながら背骨をそらし、のどをのばして、頭の上をみる。息を止める (5～10秒) 吐きながら元へ戻る。

**その他の効果：**基礎代謝アップ・自律神経のバランスを整え骨盤周囲の血行を促し、内臓器官の機能を高めます。もっと詳しく知りたい方はHPを見て下さい。

## ＝取材を終えて＝

堀川さん曰く「形にこだわるのではなく、ポーズを知らなくても、正座をし、軽く目をつむり自分の内面を見つめ、静かな時間と空間をもつことだけでも立派なヨガです。」と、そして無理をせず気持ちのいいところに意識を集中して、その刺激を良く感じる事が大切とのことでした。(空腹時に行ってください。)

ヨガを始めたきっかけから、米国在住時の学校ボランティアの話等、大情熱と楽観主義で道を拓いてこられた生き方に感銘しました。私自身、「忙しい」が口癖ですが、「忙」とは心を亡くすと書きます。ヨガを取り入れ、心身ともに美しくなりたいと思います。

(竹山佐代子)

# 伊賀市男女共同参画ネットワーク会議加入団体紹介

## NPO法人 伊賀・島ヶ原おかみさんの会

発 足・・・平成15年2月1日 会員数・・・78人

当会の目的・・・地域社会に対して「心」を原点として、豊かな自然と共有しながら伝統ある歴史、文化を守り「女性いきいき元気」を合言葉に知恵、汗を出し合い「人を育てる」という喜びを分かち合い次代の子どもたちに託せる「里づくり」をめざしています。

活動内容・・・○歴史・文化を継承するイベント  
企画 ・実施  
○喫茶・軽食「夢の道」運営  
○諸団体事業への参加と研修ほか

事務局・・・伊賀市島ヶ原5844  
Tel 59-2024 Fax 59-2569



### きらきら読者の声

前回の特集『地域ぐるみで子育てを!』を読ませて頂き「放課後クラブ」や「ファミリーサポートセンター」のことがよくわかりました。しかし、地域ぐるみということはその町々で、すべての人が子ども達の安全や育成のために、あいさつ運動や犬の散歩を利用しての巡回など、意識を高めていけたらと思いました。

(30代 女性)

みなさまからのご意見・ご感想をおまちしております。どうぞ、お気軽にお寄せください。

### 子どもの未来を願って... みんなが力を合わせて



## 編 集 後 記

この第12号は、高校生に表紙やイラストを担当してもらったり、団塊世代の男性にアンケートを協力してもらったりと、画期的な企画を取り入れました。皆さんいかがでしたか？

今まで読み手だった私は、以前から男女共同参画に関心があったので、私にも何かできるかな？という思いで“きらきら”の編集に飛び込みました。

“きらきら”編集会議では、意見がぶつかりあう激しいバトル！？ですが、それぞれの意見が伊賀市の男女共同参画の向上につながるものと思います。そして、若い世代からこの意識が浸透するようお願いしています。  
(稲増 博美)

【きらきら編集員】岡 久美子 稲増 博美 竹山佐代子  
藤田 量子 松永 啓子 三山佳代子  
山本 並美