

平成20年度豊川市男女共同参画協働型事業（豊川共生ネットみらい受託）

## 女性のためのエンパワーメント講座【講座5回+ふりかえり2回】



## 女性だけの心理学

# 自分である「こころの手入れ」

より詳細な内容を知りたい方は、女性のためのエンパワーメント講座報告書（事務局にあり）をお読みください。

参加：延べ172名 託児：延べ37名（託児従事：ねこのて）

講師：フェミニストカウンセラー 増井さとみさん  
（ウイメンズカウンセリング名古屋 YWCA所属）

日時：講座 10月2,9,16,23,30日

ふりかえり 11月6,7日

いずれも 10:00~12:00

場所：ウィズ豊川視聴覚室（講座）和室（託児）技能実習室（ふりかえり）

### 第1回 10月2日（木）わたしを知ろう

ジョハリの窓（自己を4つの大きな窓に仮定した。 Joseph Luft と Harry Ingham が考案）

- ・他人の指摘や自己開示など、他人とのかかわりの中で自己を知ることが、人間の成長を与える。
- ・うぬぼれ、引け目など自己防衛的な心理は、自己評価を歪んだものにし、人間の成長を妨げる。
- 自己尊重とは
- ・ありのままの自分（現実）を受容すること。
- ・長所も短所も“わたし”。日々変化するの“わたし”。
- ・“わたし”は色々な要素の集合体だから全否定してはいけない。

外的抑圧=差別・比較・競争・暴力・無視・期待など、社会・親・先生などから受ける影響。

内的抑圧=外的抑圧を自分の中に取り込んで自分で枠をつくり、自分を自分を抑圧すること。外を大事にする女性が持ちやすい思考パターン。『私ってダメ!』となりがち。

### 第2回 10月9日（木）わたしのこころとからだに気づく

気持ちと欲求

- ・生活の中では、常に肯定的感情または否定的感情が反射的に湧いている。これを誰も（自分でも）止めることはできない。
- ・「愛されたい、成功したい、認められたい、役にたちたい、・・・」というのは誰もが持っている、人として存在するための基本的な欲求。
- ・辛い感情（否定的感情）を無理矢理封じ込めることばかりしていると、欲求が満たされている時の嬉しい感情（肯定的感情）にも、気づかなくなってしまう。自分の気持ちに鈍感になる。自己尊重感が持てなくなる。

気持ちは体に現れる

感情曲線を書こう！（一日の気持ちの流れを書く）

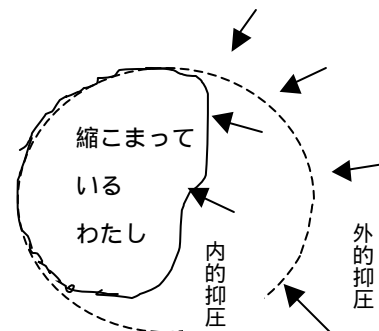
### 第3回 10月16日（木）わたしの中のとらわれ

ジェンダー（社会的文化的につくられた性差）

- ・男らしさ・女らしさのイメージは、社会と時代がつくる。
- ・男らしさ・女らしさと言われているものを逆転させてもおかしくない。
- ・男女平等はジェンダーにとらわれないことが基本。人を男女ではなく“全人”と考える。

内的抑圧（思い込み とらわれ）

- ・内的抑圧を意識することが、奮起するきっかけになったり、自分を律する手段となることもある。時には取り入れ、時には排除するという柔軟な対応をし、自分をコントロールしていくとよい。
- ・物事を自分で決め自分で引き受けると自信ができる。自信とは自分を信じること。自分を信じていないと不安がやってくる。
- ・「私は～しなくてはならない」を「私は～したい」と変えると、楽になる。
- ・「私は～思う」と“わたし”を主語にして考え、信念・信条を持ってほしい。



## 第4回 10月23日(木) わたしを違う視点で見る

短所は長所

- ・長所短所はコインの裏表。表現を変えると長所とも短所ともなり得る。大雑把 おおらか
- ・自分には短所でも、他人には長所のことがある。
- ・いやな自分はいやだから自分を変えたいと思ってしまうが、自分を変えることは、引き算ではなく足し算でするほうがよい。

エリスのABC理論 アルバート・エリス(アメリカの心理学者)の理論

- ・同じ出来事でも人によって感じ方が違う。
- ・出来事に対して、不合理な信念や思考(外的抑圧・内的抑圧)を入れ込み、否定的な気持ちになる。

陥りやすい人間関係の3パターン

### 不合理な思い込み

相手の行動の理由は、聞いてみないとわからない。理由が自分にあると思ひ込み、相手を避けたり関係を切ってしまう。自分解釈の理屈をつけて抱え込むことは、人間関係にダメージを与える。

心の手入れ

- ・本来の自分を取り戻すこと
- ・自分の気持ちを素直に言うこと=『私は』を主語にして話すこと

### 過剰責任行動

察して動く。気配り。女性は社会から求められているもの。そうしない自分はダメな人間と思ひこむ。相手の責任まで取りこんでしまう。場合によっては相手の成長を阻むことがある。思ひやりと紙一重。小さな親切大きなお世話。

### 他者優先

自分の都合だけを言うのは、自分勝手なことだと思ひてしまう。人に合わせなければならないと思ひているが、実は自分の気持ちには『うそ』を言っている。自分にも相手にも誠実ではない。本当のことを素直に言う。それは、相手をいやな気分させない。

## 第5回 10月30日(木) わたしを好きになろう

『12の権利』 アメリカのアルコール依存の会が作成したものを参考に名古屋YWCAがオリジナル作成。

### 私たちの12の権利

1. 私たちには、尊敬をもって扱われる権利があります
2. 私たちには、自分の感情を言葉で表現する権利があります
3. 私たちには、自分の意見と価値観を述べ、真面目に取り上げてもらう権利があります
- ⋮
- ⋮

チャームポイント(私の好きなところ・自慢できるところ・ほめられたところ)をつかむ

- ・大人になるとほめてもらう機会がなくなっているが、ほめられてうれしいと思うと自信が持てエネルギーに変わる。
- ・自分がほめられていないと、人をほめてあげられない。悪循環。
- ・自分で自分をほめることも大切に。

## 推薦図書

### 猫が7777粒の涙をこぼすと

上毛新聞社出版



村上貴美子  
(豊川共生ネットみらいアドバイザー・拓殖大学講師)  
田口久美子(建築家)の姉妹合作!!

“ペットの寿命は私たちより短い。見送ったペットがどんなに幸せで満ち足りた命を全うしたか考えてほしい”

2009/1/18 第22回豊橋フェスティバル田嶋陽子講演会 メモ

### 「人が人として生きる、認めあう心」

女性にだけあった、「遺族年金」、「寡婦年金」、「母子手当」は男性差別といわれて母子手当の母子加算がゼロとなった。(女性の給料は男性の69.4%)配偶者控除の103万円の壁は専業主婦をパート労働者とし、老後の貧困につながっていく……。

女性は、子どもを産むと70%が退職。子育てに夫や社会のサポートがなく、専業主婦にならざるを得ない。子育て以外の家事の社会的評価が低い。が、専業主婦は110兆円以上の無料奉仕(地域活動も含む)をしている。

夫の世話、子育て、老人介護など女性のエネルギーが所得になり税金を納めれば、将来の自分の年金にはね返り、老後も安泰となる。

問題解決のプロセスは男女で違うかもしれないが、到達点は変わらない。女性の能力を認めることで男社会のギクシャク感や社会的損失が解消されていくのでは……。