

平成30年度「さんかく塾」講座ダイジェスト

さんかく塾は、男女共同参画の「今」を知り、
だれもが生き生きと自分らしく暮らすためのヒント
を学ぶ講座です。

第1回(6/17)

『人生をしなやかに生きる
～男らしさから自分らしさへ～』

吉岡俊介さん

(シニア産業カウンセラー)



男らしさのキーワードから解放され、
本音の言葉で安心して自分の気持ちを
語ることは、押しつぶされそうな自分
を回復させる作業になります。

男性の悩み相談の現場から見える
「男性の生きづらさ」や「男らしさの縛り」
の背景にあるジェンダー（社会的・文化的に作
り出された性別のこと）。

ストレスとうまく付き合いながらよりよい人
間関係を築くために、①「しなやかに」モード
の切り替えを意識して心の柔軟性を高めること、
②寄り添う言葉やほめることで「おだやかに」
人とつながること、③「したたかに」自分の正
直な気持ちを言葉化して自分らしさを発揮する
ことの3つのポイントを教えていただきました。

実際の具体例をもとに、避難所の実状や課題、
防災に必要な視点を示していただきました。

災害発生時の被害がクローズアップされる
ことが多いが、発災後の避難生活への対応や
ケアによって二次的被害を拡大させてしまうこと
や、日頃から多様性を視点に含めた防災について
備えておくことが減災につながることを教えてい
ただきました。だれもが安心し
て過ごせる避難所にするために、
災害が起きる前に行動すること
の大切さを学びました。

必ず男女両方が参加して
双方の視点や違いを反映し、高齢者・
若者・障がいのある人や外国人などが
関われる仕組みづくりが重要です。

第2回(7/14)

『いざというときに備える！
～誰もが安心・安全な避難
所を作るために～』

池田恵子さん

(静岡大学教育学部教授)



男性介護者やヤングケアラーの実状や必
要な支援などについて、少子高齢化にと
もなう介護問題を「介護者支援」という
視点から示していただきました。

介護にともなう不安やしんどさを感じ
ている介護者や被介護者のワーク・ライ
フ・ケア・バランスを保つために、SOS
を出しやすい環境や関係づくり、孤立し
ない居場所づくりを求めていく「受援
力」を身につけていくこともこれからの
時代をよりよく生きるために必要なスキ
ルであるということを教えていた
だきました。

第3回(8/4)

『“息子”が介護するということ
～これからの時代の
あったか介護とは～』

齋藤真緒さん

(立命館大学産業社会学部教授)



人生100年時代、あらゆる人にとって
回避できない介護。仕事キャリアだけ
でなく、ケアキャリアをどう自分の人生
に組み込むかという「ワーク・ライフ・ケ
ア・バランス」の視点が必要です。