



だらだら ジェンダーな日々

あかたちかこ

しんぶん 赤旗 日曜版
2021年6月20日号

折々のことば

鷺田 清一 2074

中東やアフリカから逃れてきた難民の救援にあたる医師たちの善措には「敬意」が色濃く漂う。優まじい苦難の中を生き延びたという端的な事実。その「傷の深さ」と「それを心にしまっていること」への深い敬意があるから、議論も勝ち負けとは無縁の交感としてある。医師団の活動取材した作家・クリエーター、いとうせいこうの『「国境なき医師団」を見に行く』から。

2021.7.3

議論は常に他者を尊敬しているから出来るといいます。

国境なき医師団ギリシャの会長

大学の授業などで時々、「自分をごきげんにする20の方法」というリストを作る作業をやりま

す。生きていると、疲れ果てて帰る日や、嫌なことがあって気分がどんよりする日もありますよね。

そんな時、必要最低限のやるべきことを済ませて倒れるように寝るよりも、何か一つ、小さくて簡単な、自分が好きなことをしてみませんか。ほんの少し自分のごきげんをとり、気持ちを立て直してから寝たほうが、気分が良くて、次の日にも良い影響がある気がします。

でも、くたくたの時に「何かすてきなこと」なんてすぐには思いつかないから、元気な時に、自分のリストを作っておくのです。そして、可能なら、周囲の人ともその内容をシェアして「いいな」と思ったものは自分のリストに追加して、充実させよう、という趣旨の作業です。

例えば私なら、①みそ汁を作

る②散歩する③K-POPのYouTubeを見る④部屋の一角を掃除する⑤気に入っているせっけんで足を洗う⑥銭湯に行く⑦プリンを食べる⑧ピラティスかヨガ⑨いい香りのお茶を入れる⑩フェイスパックをする⑪好きな本を読むーなどです。

この作業、毎年いろんな場所でやっていると、不思議なことに、20項目の埋まり具合に、ジェンダー差がある気がするのです。

男性は、五つくらい書いて止まってしまう人が多い。年を重ねればなおさらです。「これはどういうことだろう。今まで自分の機嫌に注意を払うことを許されてこなかったのかな。それとも自分で自分の機嫌をとらなくても、誰かがとってくれていたんだろうか」…なんて考えてしまいます。

でもね、自分のご機嫌を自分でとれるようになると、とても良いですよ。

一人で生きられるように、と

ごきげんな自分をつくる



イラスト・はったあひ

いうわけではなくて、自分の面倒をある程度自分でみられることは、誰かと生きていく時にも重要です。自分の不本意な不機嫌で、大事な人を傷つけないこともよくなりますからね。

それに、自分の面倒を適切な方法とタイミングで、自分でみることができると、すごい満足感なんですよ。自分に必要な物を、自分の手で供給することができたわけですから。

例えばみそ汁なんかでも、作るのに手も頭も使うし、適度に

創造的で、工夫も努力も恩恵を受けるのは自分、作れば作るほど確実に上達するし、しかもおいしいのですよ。最高じゃないですか。

たくさんの方が、自分の面倒をみることを人任せではなく、自分の手でできるようになって、それを楽しめるようになったら、最大の難関である家庭内のジェンダー平等も、少しは進むのかなあ、なんて、みそ汁を飲みながら考えている今日このごろです。(隔月掲載)

お元気ですか。
コロナ流行のために、今年も夏祭りは中止。ねぶた囃子を聞きたい！
学校行事は実施されていますか。運動会、遠足、社会見学、修学旅行などなど…。生活にメリハリを与え、楽しみや喜びを与えてくれるイベント。中止にするのではなく、できるような形にして実施してほしいです。

人知るもよし
人知らざるもよし
我は咲くなり
武者小路実篤
青森市 蓮心寺

おしらせ

南養教部
総会&語学会
2021年7月18日(土)
A.M.11時半
黒石市 かつみそう
会費 1,000円 (7/5まで)
申し込みは 尾坂照代さん

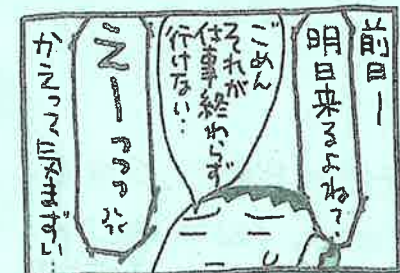


他支部でも載せてほしいことがありましたら、どうぞ！
「折々のことば」が7月1日から掲載されました。嬉しいです。今日は言葉そのものより説明文にぐっときてしまったので載せました。「傷の深さ」を「心にしまっていること」への深い敬意。「心にしまっていること」への深い敬意。という表現が私のハートにつき刺さりました。蓮心寺の門前にあった言葉も嬉しいです。
文責 阿部陽子 スマイルサポート(017-722-3749)



気乗りしないお誘いは、
その場で断る。

CHECK!

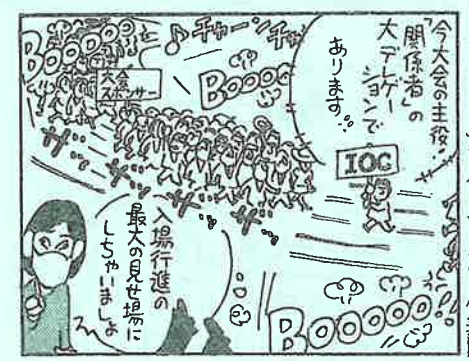


声をかけてくれるのは嬉しいけど、その内容に興味がなくて気乗りのしない場合は困ってしまいます。
かといって断りづらい。断るほうも断られるほうも、決断していい気はしない、というところがわかっていてから。

でもどうせ断るのなら「考えとくね」などと返事を延ばさずに、その場でさっさと断りましょう。
スケジュール帳を見て、予定が入っているふりをして「ごめん、先約があるー」とか、結婚している人なら「夫の実家で」とか「義母と約束が」と第三者を理由にすると、あまり角が立たなくていいかも早く断れば、相手だって他の人を誘えるし。
仲のいい友達なら、はっきり「ごめん、興味が無い」と素直に断ってもいいと思います。でも断るのには誘いだけで友達を否定したわけじゃないことはちゃんと伝えましょう。そしたらまた違うことで誘ってくれるよ。



上大岡ト× 幻冬舎



●コミュニケーションから、変えてみる!

答えをあいまいに引き延ばすと、
ますます断りづらくなる。

*それもどうかと思うが

テレゲーシヨーン代表団