

---

令和3年度

東京家政大学 女性未来研究所

# 活動報告書

Tokyo Kasei University  
Institute for the Advancement of Women  
Annual Activity Report

---



---

---

令和3年度

東京家政大学 女性未来研究所

# 活動報告書

Tokyo Kasei University

Institute for the Advancement of Women

Annual Activity Report

---

---



## はじめに

2年を超えるコロナ禍の日常は、私たちに今までとは異なった諸々の変化を受け入れ、さらに創造的に変わることを求めているように思われます。また2022年2月には、ロシアのウクライナ侵攻という国際的な安全保障の枠組みを揺るがす事象が起こり、命と平和が脅かされ心の痛みと重苦しさを抱え続ける毎日です。世界中の多くの人が思いもかけない理不尽で困難な状況に直面しています。私たちはそれぞれを自分のこととして出来得る限りの想像力そして共感をもって、今何ができるか、しなくてはならないかを考え行動することを忘れてはならないと思います。

私たちは未来とともに生きています。女性未来研究所は現実を認識しすべての人々が幸せに生きる方法を模索しつつ、未来を構築する提案ができる研究と活動を進めると共に、SDGsを支援しその目標の前進につながるよう研究・活動に努力して参ります。

令和3年度の研究プロジェクトは継続・新規を含めて6件が進行しました。コロナ禍にあり研究方法等を変更せざるを得ない場合もありましたが、今後withコロナ時代での研究への示唆を得るものでもありました。また共催事業や講演会はオンラインでの実施となりましたが、多くの皆様にご参加いただくことができました。講演会は学生が未来を拓く手がかりになることを願い「わたしの生き方、わたしたちの未来」のテーマで未来に踏み出す智恵と勇気と決断力、キャリアを柔軟に考え得る思考性、そして生涯学び続けることの大切さと貴さについて想いを向けていただけたらと企画しました。内容及び感想等を記載いたしましたのでご一読頂けましたら幸いです。

皆様の日頃からのご支援ご協力に心から感謝申し上げますとともに、本活動報告書をご一読いただき、女性未来研究所の研究・活動へのご理解とさらなるご指導を賜りますようお願い申し上げます。

女性未来研究所 所長

川合貞子

# CONTENTS

令和3年度

東京家政大学 女性未来研究所

## 活動報告書

はじめに [川合 貞子].....	3
-------------------	---

### Chapter 1

## 女性未来研究所

1-1 令和3年度 女性未来研究所 研究員等.....	8
1-2 令和3年度 女性未来研究所 活動記録.....	8

### Chapter 2

## 研究プロジェクト報告

2-1 メタ学習能力とジェンダー観に着目した 東京家政大学独自のキャリア教育・市民教育プログラムの開発 .....	12
並木有希／平野順子(保育科)／渡邊歩(早稲田大学)	
2-2 人生100年時代女性の歴史を概観する教材を作るための基礎調査 学外諸組織と本研究所の連携事業の構想・運営 .....	20
樋口恵子／並木有希(英語コミュニケーション学科)／鮫島奈津子(附属女子中・高校)／ 崇田友江(附属女子中・高校)／河野澄子(高齢社会をよくする女性の会)／ 佐藤千里(高齢社会をよくする女性の会)	
2-3 母親の自尊感情に着目した生涯教育プログラムの開発と実施に関する 基礎研究・調査研究報告 .....	21
平野順子／平野真理(心理カウンセリング学科)／並木有希(英語コミュニケーション学科)／ 廣田愛海(東京家政大学大学院卒業生)	
2-4 大学におけるADHDの女子学生の支援について ～障害の自己認知と障害特性に応じた予防的対応のスキル向上による 大学での学修と生活の改善～.....	28
半澤嘉博	
2-5 自粛生活における女性の運動療法指導における歩数測定端末の有用性の検討 —スマートフォンアプリと歩数計の比較— .....	30
原田萌香／尾形真規子(栄養学科)	
2-6 大学を拠点として取り組む子育て支援 —前向き子育てプログラムの有効性の検証—.....	33
藤田藍津子／玄番千恵巳(看護学科)／田中恵美子(教育福祉学科)／今留忍(看護学科)	

## Chapter 3

# 共催事業

- 3-1 東京家政大学女性未来研究所・板橋区・北区  
女性の活躍推進に向けた三者共催事業  
「子育てママの未来計画」…………… 38  
平野順子／並木有希

## Chapter 4

# 講演会等

- 4-1 女性未来研究所主催オンライン講演会「わたしの生き方 わたしたちの未来」…………… 52  
女性未来研究所
- 4-2 第22回いたばし男女平等フォーラム…………… 83  
女性未来研究所
- 4-3 なつやすみ 子ども向け講座『おうちでつくってみよう！やってみよう！』報告…………… 86  
女性未来研究所
- おわりに 平野順子…………… 89





## Chapter 1

# 女性未来研究所

1-1 令和3年度 女性未来研究所 研究員等

1-2 令和3年度 女性未来研究所 活動記録

1

## 令和3年度 女性未来研究所研究員

所長

川合 貞子 東京家政大学名誉教授

副所長

平野 順子 保育科准教授

名誉所長

樋口 恵子 東京家政大学名誉教授

兼任研究員

半澤 嘉博 児童教育学科教授

並木 有希 英語コミュニケーション学科准教授

平野 真理 心理カウンセリング学科講師

藤田 藍津子 看護学科講師

原田 萌香 栄養学科期限付助教

## 令和3年度 女性未来研究所 活動記録

4月17日(土)	子育てママの未来計画 『ライフデザイン編』①	平野 順子・並木 有希
4月24日(土)	子育てママの未来計画 『ライフデザイン編』②	平野 順子・並木 有希
5月22日(土)	子育てママの未来計画 『レジリエンス編』①	平野 順子・並木 有希
5月29日(土)	子育てママの未来計画 『レジリエンス編』②	平野 順子・並木 有希
6月5日(土)	子育てママの未来計画 『家政学入門編』①	平野 順子・並木 有希
6月12日(土)	子育てママの未来計画 『家政学入門編』②	平野 順子・並木 有希
7月24日(土)	子育てママの未来計画 『ライフデザイン編』①	平野 順子・並木 有希
7月31日(土)	子育てママの未来計画 『ライフデザイン編』②	平野 順子・並木 有希
8月1日～ 9月30日	夏休み子ども向け講座 「おうちでつくってみよう！やってみよう！」	女性未来研究所
9月1日(日)	第1回 女性未来研究所運営委員会	
9月3日(火)	子育てママの未来計画 『レジリエンス編』①	平野 順子・並木 有希
9月10日(火)	子育てママの未来計画 『レジリエンス編』②	平野 順子・並木 有希
9月17日(火)	子育てママの未来計画 『家政学入門編』①	平野 順子・並木 有希
9月24日(火)	子育てママの未来計画 『家政学入門編』②	平野 順子・並木 有希
10月11日(月)	第2回 女性未来研究所運営委員会	

オブザーバー

木元 幸一 理事

岩井 絹江 理事

10月21日(困)	第3回 女性未来研究所運営委員会	
10月22日(金)	緑苑祭参加(女性未来研究所紹介動画)	
10月23日(土)	緑苑祭参加(女性未来研究所紹介動画)	
10月28日(困)	第2回 女性未来研究所定例研究報告会(オンライン)	
11月6日(土)	子育てママの未来計画 『ライフデザイン編』①	平野 順子・並木 有希
11月13日(土)	子育てママの未来計画 『ライフデザイン編』②	平野 順子・並木 有希
11月14日(日)	第22回いたばし男女平等フォーラム 「みんなで開こう明日へのとびら」	
11月18日(困)	女性未来研究所主催オンライン講演会 「わたしの生き方 わたしたちの未来」	樋口恵子・高祖常子・岩瀬香奈子
12月13日(月)	第4回 女性未来研究所運営委員会	
2月2日(水)	第5回 女性未来研究所運営委員会	
2月4日(金)	北区 職員研修会「はじめてのキャリアデザイン」 ※新型コロナ対策のため中止	並木 有希
2月25日(金)	生活科学研究所・女性未来研究所 教員成果発表会(オンライン)	
3月9日(水)	第6回 女性未来研究所運営委員会	



## Chapter 2

# 研究プロジェクト報告

- 2-1 **メタ学習能力とジェンダー観に着目した東京家政大学  
独自のキャリア教育・市民教育プログラムの開発**  
並木有希／平野順子(保育科)／渡邊歩(早稲田大学)
- 2-2 **人生100年時代女性の歴史を概観する教材を作るための基礎調査  
学外諸組織と本研究所の連携事業の構想・運営**  
樋口恵子／並木有希(英語コミュニケーション学科)／鮫島奈津子(附属女子中・高校)／  
崇田友江(附属女子中・高校)／河野澄子(高齢社会をよくする女性の会)／佐藤千里(高齢社会をよくする女性の会)
- 2-3 **母親の自尊感情に着目した生涯教育プログラムの開発と実施に関する  
基礎研究・調査研究報告**  
平野順子／平野真理(心理カウンセリング学科)／並木有希(英語コミュニケーション学科)／  
廣田愛海(東京家政大学大学院卒業生)
- 2-4 **大学におけるADHDの女子学生の支援について  
～障害の自己認知と障害特性に応じた予防的対応のスキル向上による  
大学での学修と生活の改善～**  
半澤嘉博
- 2-5 **自粛生活における女性の運動療法指導における  
歩数測定端末の有用性の検討—スマートフォンアプリと歩数計の比較—**  
原田萌香／尾形真規子(栄養学科)
- 2-6 **大学を拠点として取り組む子育て支援  
—前向き子育てプログラムの有効性の検証—**  
藤田藍津子／玄番千恵巳(看護学科)／田中恵美子(教育福祉学科)／今留忍(看護学科)



# メタ学習能力とジェンダー観に着目した 東京家政大学独自のキャリア教育・ 市民教育プログラムの開発

並木有希／平野順子／渡邊歩(早稲田大学)

## プロジェクトの研究概要

本プロジェクトの目的は、女性未来研究所が担当する共通教育の授業「多様性と社会」のカリキュラム作成と教科書作りを行うことである。

**方法：**東京家政大学が培ってきた、日本全国の地域隅々で生活に密着して働く女性教育の歴史を踏まえ、大学の校是「自主自律」を今の時代にアップデートした形で伝える、大学独自のキャリア・市民教育教材を作成する。1年生の必修科目であることを念頭に置き、今後4年の学びの指針となるメタ学習能力を育てることを目標とする。また、市民教育分野の知見を取り入れ、実践的な学びの方法を確立する。大学内外の専門家の知見を取り入れつつ、実際の授業（共通教育共通科目「多様性と社会」「多様性を考える」）で実践しながら、最終的に教科書とカリキュラムを完成させる。

3年計画の2年目に当たる令和3年度は、プロジェクトメンバーによる授業の担当がなかった。代替として、今までの成果を活かして附属中高生・大学生に向けての短期間の講座のカリキュラムを開発した。

共同研究者である早稲田大学ジェンダースタディーズセンター特別調査員と共に、授業内容を検討し、シラバスを作成した。改善点は以下の通りである。1) SDGsをテーマとすることで、狙いを明確にした 2) 中高生がいることを考え、発達段階に応じた内容となるように精査した 3) オンラインならではの利点を生かし、ゲストの方々が普段仕事をしている場所や、中継的な映像の使い方を試みた。4) 異年齢がいることを活かし、大学生と高校生の交流を行うモデルを導入した。

シラバスに基づき、8月に東京家政大学グローバル教育センター主催の短期講座を実施した。事後アンケートの結果は概ね全ての項目で平均を大きく上回る満足度を得た。概ね最近の若者のこのトピックに関する意識の高まりを感じることになり、確かな手応えを得た。

授業の担当がなくなったことから。プロジェクトは今年度を持って早期終了した。以降とも研究の成果をさまざまな形で教育活動に活かしていきたいと考える。以下、本年度実施セミナーの詳細報告を掲載する。

## SDGs セミナー

### 「私とは何か ～ジェンダーを通じて考える～」 実践報告

渡邊 歩 (早稲田大学 GS センター)

## 1. 本授業の概要

本授業では、昨今注目されてきているジェンダーについて取り上げることで、改めて「自分らしさ」を考えることを目的に実施した。なお、本授業における「ジェンダー」は、日本語の「性」や「性別」に関わる現象で、何らかの意味で「社会的・文化的」なものを指すものとして定義した。また、本授業の「ジェンダー」を説明するにあたり、生物学的性と対比し、ジェンダーが社会や文化、時代の変化に影響され、変容していくものであることも説明している。

本講義では、個人的なことから社会にある格差について学ぶことを通じて、自身のジェンダー観や身近にあるジェンダーバイアスを振り返る機会を設けた。また、社会にはびこるジェンダー規範に対し、ジェンダーに関する知識を身につけることでどのように「自分らしさ」を構成していくかを考えてもらった。

なお、今回の授業は「TKU SDGs セミナーシリーズ Summer 2021 : Diversity and Inclusion」として連続3回で実施される授業のうちの2つ目の講義である。本セミナーでは、SDGs ターゲットをテーマに講演とワークショップを組み合わせたプログラムとなっており、オンラインで実施された。今回の授業には、東京家政大学大学生および附属高校生の中で受講を希望した約40名

に参加してもらった。なお、各セミナーでは以下のようなテーマをもとに実施された。

### [1 回目] 「世界の中の自分」

World Englishes を通じたグローバル社会における自分について考える

### [2 回目] 「私とは何か」

社会にあるジェンダーを通じて、自分らしさについて考える

### [3 回目] 「社会の中の自分」

日本国内の人種の多様性やこれまでの授業を通じて、自身が今後どのように行動していきたいかを考える

本講義では、ジェンダーというトピックを扱う関係上、繰り返し「女性」という用語を用いているが、その背景には今回の受講生がすべて女子校の大学生あるいは高校生であることから、ほとんどのジェンダーが女性であることを根拠に推定している。ただし、女子校の中には多様な性自認を持つ子どもがいることから、今回の授業では、本人の性自認によらず、社会的に「女性ジェンダー」として割り当てられて生活してきた経験について語り、考えてもらうような課題を設定した。

## 2. 本授業の目的

本授業では、SDGs ターゲットのうち「5. ジェンダー平等を実現しよう」「10. 人や国の不平等をなくそう」に主眼をおいた授業とした。授業内では、ジェンダーについてより深く理解し、「自分らしさ」について考えてもらうため、以下のような目標を設定した。

- ・ジェンダーに関する知識を得る
- ・性別役割とジェンダーバイアス、性別規範の関係を知る
- ・ジェンダーバイアスをなくしていくための行動を考える

## 3. 実施内容

授業は、授業に関するアナウンスや講師紹介、グループメンバーとのウォーミングアップとしてのコミュニケーションの時間 10 分と、休憩時間 10 分を除き、約 100 分で実施された。主な実施内容と実施時間は、以下に掲載した。なお、全 3 回の講義を通じて、グループワークと講義を織り交ぜることで、受講生同士ができるだけ意見を交換できる場を設けた。また、できるだけオンラ

イン授業でも深い議論をしてもらうため、全 3 回の授業ではすべて同じメンバーとなるように構成され、各グループは約 4～5 名で組まれた。

今回は 2 日目の授業ということで、ある程度グループ内で信頼関係が築けている状態での対話となった。グループ内で話し合った内容はインターネット上のホワイトボードに付箋を貼る形式で意見を共有できるオンラインホワイトボード「miro」を用い、その都度可視化され、他の受講生にもどのような意見が出たか閲覧できる状態にした。

### (1) ジェンダーとは

#### ① ワーク 1：ジェンダーとは (10 分)

まず、参加者自身が「ジェンダー」と言われどのようなイメージを持っているかを尋ねるために、「“ジェンダー”とは何だと思いますか？グループで話し合ってみましょう。」という題で、グループに分かれそれぞれ意見を出し合ってもらった。その際、ジェンダーに関する直接的な意味だけでなく、どういう場面で見聞きするか、「ジェンダー」という言葉に対するイメージについても尋ね、それぞれ出てきた意見は miro に書き込むよう指示した。

およそ 5 分間話し合ってもらった後、どのような意見が出たかホワイトボード上に書き込まれた意見を講師が読み上げ、フィードバックを行った。

#### ② 講義 1：用語の確認とクイズ (15 分)

まず、「ジェンダー」という用語に関する見聞き経験の差や、日本のジェンダーギャップ指数、2021 年のスコアレポートを見せ、ジェンダーギャップ指数や日本が世界の中でどの位置にいるかを説明した。その後、ジェンダーとセックス（生物学的性）という用語の違いについて解説し、さらに理解を深めるために以下のようなクイズを行った。

- Q1. 女性は、みんな母性を持っている。○か×か？
- Q2. 女性は、みんな男性に力では勝てない。○か×か？
- Q3. 性欲は人間の本能なので、男性が女性を襲うのは仕方ない。○か×か？

Q1 では、母性神話や、育児は女性のもので子どもにとっても最善であると信じられていることについて解説した。Q2 では、集団差と個人差にはズレがあることを、具体例を用いて説明した。Q3 では、自慰経験率に社会差があることや「性欲」にまつわる男女のイメージについて解説した。これらのクイズと解説を通じて、改めて

セックスだと認識されている点がジェンダーによって構成されているかを説明した。

## (2) ジェンダーと個人

### ① ワーク 2：ジェンダーでのモヤモヤ (10分)

ジェンダーという用語について学んだ後、参加者自身が性別のことでどのような経験をしたかを尋ねるために「性別のことでモヤモヤしたこと、良かった経験、悪かった経験、疑問に感じた出来事など、グループでシェアしてみましょう。」という題を設定した。出てきた意見は随時 miro に書き込んでもらった。

およそ5分間話し合ってもらった後、どのような意見が出たかホワイトボード上に書き込まれた意見を講師が読み上げ、フィードバックを行った。

### ② 講義 2：ジェンダーと個人 (15分)

まず、よく女性に対して求められる世間の声をいくつか取り上げ、それに対する本音や、その文脈における「女性らしさ」にどのようなものが求められているかを説明した。この具体例から、世間の声である「性別役割 (ジェンダーロール)」が、個人の内面である価値観や考え方、行動、個人の性のあり方に影響を与えていることを解説した。

その後、性別役割という用語が、性差 (統計データ) や周囲の環境といかに密接しながら構成されているかを、具体例を交えて説明した。その際、ジェンダーバイアスや性別規範についても触れ、どのようにジェンダーが個人に影響を与えているかを確認した (図 1 参照)。

さらに、「女/男はこうあるべき」という考えがあることにより、生き方やあり方が制限されること、「性別らしさ」に自分のいいところも悪いところも押し込まれること、それにより「自分」を認めてもらえないこと、機会が奪われたり不公平なままであることも解説した。

## (3) ジェンダーと社会の関係 (15分)

このセクションでは、冒頭でも触れた日本のジェンダーギャップ指数について、特に格差が大きい政治分野と経済分野について詳細に解説した。まず政治面では、国会や自治体首長の女性議員・主張比率について触れ、「女性」の声が反映されにくい仕組みや、政治家は男性の仕事というバイアスを再生産し続けていることについて触れた。特に東京五輪・パラリンピック大会組織委員会の森喜朗会長 (当時) が女性蔑視発言をした件について、どのようなプロセスで辞任に至ったかについても説明した。

経済面では、男女の賃金格差や正社員・正職員の割合、配偶者がいるときといないときの女性労働者の割合、女性管理職の割合が低い背景にある課題について触れた。同じ人間であるにも関わらず、性別が違うという時点で収入格差があることや、女性が家事・育児というジェンダーバイアスによるキャリア形成・昇進・収入の困難さ、管理職に女性が少ないことによる労働環境の改善されなさについて触れ、そもそも企業が男性を無限に働かせ、女性が職場から期待されにくいなど、ジェンダーによる働き方の多様性を想定していない点についても解説した。

これらのことから、個人と社会とジェンダーについて、前セクションよりも少し拡大して解説をした (図 2 参照)。これらを踏まえ、いかにジェンダーが個人だけでなく、社会構造にも影響を与えているかについて言及した。

## (4) ディスカッション

### ① ワーク 3：自分の中にあるジェンダーバイアス (15分)

これまで学んできたことを踏まえ、参加者自身の中や、周辺にどんなジェンダーバイアスがあるかを再度検討してもらうために、「あなたや周辺には、どんなジェンダーバイアスがあると思いますか？もし体験談があればそれ

図 1 個人とジェンダーの関係





図2 個人と社会とジェンダーの関係



も踏まえながら、グループで話し合ってみましょう。」という題を設定した。出てきた意見は随時 miro に書き込んでもらった。

約 12 分間話し合ってもらった後、どのような意見が出たかホワイトボード上に書き込まれた意見を講師が読み上げ、フィードバックを行った。

② ワーク 4:ジェンダーバイアスを減らすために(15分)

次は、これまで学んできたものやたくさんあげられたジェンダーバイアスに対し、それらを減らしていくために何かできるかを検討してもらうことを目的に、「今あげられたようなジェンダーバイアスをなくすにはどんなことができると思いますか?グループでアイデアを出し合ってみましょう。」という課題で話し合ってもらった。出てきた意見をそれぞれホワイトボードに書き込んでもらった。

およそ 12 分間話し合ってもらった後、どのような意見が出たかホワイトボード上に書き込まれた意見を講師が先ほどと同様に読み上げ、フィードバックを行った。

(5) まとめ (5分)

最後に、ジェンダーに関して無関係な人はいないことや、ジェンダーについて再度多様な年代の意見を参考にしてもらうために動画を視聴してもらった。その上で、講師からディスカッションの内容を踏まえジェンダーバイアスをなくすためにできることを簡単に紹介した。また、ジェンダーバイアスがない社会についても触れ、現在ジェンダーバイアスがある中でどう自身と向き合い、「自分らしさ」と向き合っていくかについて触れて、授業を締めくくった。

4. 受講生の反応

授業内の 4 つのワークについて、miro 上で記入された学生の意見を以下にまとめた。なお、本文で紹介する反応は全体をまとめ筆者が言い換えたものであり、できる限り学生の意見の中にある要素を排除しないように表現した。

(1) ワーク 1:ジェンダーとは

まず、最も多かったのは「ジェンダー」という用語に関する定義だった。「社会的に作られる性別」や「社会的な概念」、「人とのかかわりや社会の関係の中で生まれるもの」といった「社会」というキーワードを使用したものが多く、他にも「性別」というキーワードをあげる者もいた。また、そこから転じて「ジェンダー格差」や「男女差別」、「無意識で分けられている」のような性別規範やアンコンシャスバイアスに言及するものが多かった。中には、「女子力って何」や「女性男性らしさとは」といった性別らしさに対する疑問だけでなく、一人称に対する違和感についての意見もあった。

次に、男女で分けられるようなものという区分に関連するキーワードがあげられ、学校関係や性別欄、施設に関するものがあげられた。学校関係が最も多く、制服やランドセルという意見が出た。特に制服関連では、制服に対する違和感や不満を表明するものもあった。性別欄では、男女以外の性別欄である「その他」や、オリンピックで分けられるものといった意見があった。

また、LGBT や SOGI も多く挙げられた。具体的には、「LGBT」や「LGBTQ」、「LGBTQ+」だけでなく、性的指向や性自認に関する意見が出た。その他のものとしては、未だ社会ではクリアになっていない課題や、社会的認知度に関する記述があった。

これらのことから、授業前のジェンダーに関するイ

メージは様々であるものの、おおむねジェンダーという用語に関する定義の認知度が一定数あることが分かった。また、関連してLGBTQや男女分けに関するイメージも多く、既存のジェンダー格差だけでなく、性別規範や男女二分を問うものや違和感を指摘する意見もあったことから、受講生全体のジェンダーへの関心度が高いことが分かった。同時に、社会人になる以前でも、学校教育や他者との交流の中でジェンダーに関して違和感や疑問を持つ受講生も多くいることが明らかになった。

## (2) ワーク2：ジェンダーでのモヤモヤ

ジェンダーでモヤモヤした経験について語り合ってもらったところ、大まかに「個人の表現や生き方」に関するもの、「女性を取り上げたサービスや取り組み」に関するものが多かった。また、ジェンダーにモヤモヤした話題で多く上がった「学校」「アルバイト・仕事」という2つの場面を加え、主にこの4つに分類できた。

まず「個人の表現や生き方」に関するモヤモヤとして、女性に期待される家事やふるまい、ライフコース（進学、結婚、出産等）に関するものが多く、「女なんだから」ということで言われてきた言葉が多く記述されていた。特に性表現に関するものが多く、見た目の美しさに関するもののみならず、場面やライフステージにおける服装や髪型に関する規範についての記述があった。脱毛に関しては、テレビ、雑誌などの身近な広告媒体の影響が大きいことも記述されていた。これらの個人の表現や生き方に関する性別規範については、違和感や悩みを持っていることがうかがえる意見も散見された。

また、「学校」におけるモヤモヤとして、ランドセルの色や制服、生徒会の選挙や男女別成績の掲示、男女分けや男女別学に関する記述があった。ランドセルの色に関しては、好きな色を買ってもらえなかったというものや珍しい色のランドセルを持っている人に対する注目されていたといった声があり、まだランドセルの色にも規範があることが分かった。制服については、リボンとネクタイ、ベストの有無やスラックスなど、男女での違い、またそれに関する違和感や意見も述べられていた。また、大学については、栄養学を学びたくても女子大がほとんどであるという経験を踏まえた意見や、ミス・ミスターコンテストに対する違和感もあげられていた。

「アルバイト・仕事」場面でのモヤモヤに関する記述では、女性と男性店員に対する客の態度の違い、女性の給与の低さなどについて具体的エピソードがあげられた。他にも、職業における男女差や、女性を指名したバイトなど、男女の非対称性について言及する記述も見られた。

最後に「女性を取り上げたサービスや取り組み」に関

するモヤモヤとして、レディースデーや女性割引、女性専用車両に関する記述が多かった。この中には逆差別だと指摘された経験や、なぜ男性専用車両がないかといった疑問、男性を取り上げたサービスや取り組みがないことに対して気にかける言葉も寄せられた。一方で、女性向けの取り組みがあることで、それを使用できる側にいることに対する違和感や苛立ちも表明されていた。

これらのことから、ジェンダーに関するもやもやでは、主に「個人の表現や生き方」「女性を取り上げたサービスや取り組み」「学校」「アルバイト・仕事」の4つに大別することができた。どの分類からも、受講生が高校生・大学生であるにも関わらず、すでに人間関係や学校、アルバイトやメディアの中で、多くの性別規範を押し付けられていることが分かった。特に見た目に関する記述は、すでに多くの女性が感じるルッキズムを体験している声が多く、多くの受講生が「女性らしさ」を求められていることも明らかになった。一方で、性別役割や性別規範だけでなく、「女性を取り上げたサービス」に対しても違和感を持つ受講生も一定数いることが分かった。

## (3) ワーク3：自分の中にあるジェンダーバイアス

これまで学びを踏まえ参加者自身や周辺にどんなジェンダーバイアスがあるかを話し合ってもらったところ、「性別役割・規範」という大きな枠と、ジェンダーバイアスを感じる場面が多かった「学校」「仕事・職業」「メディア・表象」に分けられた。

まず、「性別役割・規範」の中では、①見た目・服装、②行動・ふるまい、③生き方、④恋愛に関する記述があった。①見た目・服装に関するものでは、女性の顔や髪型に関すること（化粧、二重、美白、黒髪ストレート等）、身体（脱毛、ダイエット、身長、白くて細くなければいけないという周囲からの圧力）、服装（成人式の振袖、ミニスカートを履く人の年齢規範等）があげられた。②行動・ふるまいでは、夜の女性1人だけでの行動をたしなめる言葉や、足を閉じる行為、字が汚いといけない風潮などがあがった。この項目では、男性に対する規範もあげられた。③生き方に関しては、結婚や家事・育児について言及があり、実際に幼少期から家事をさせられるといった声もあった。④恋愛では、デート時の割り勘、身長とモテの関係、お酌や男性のパートナーが女性を気遣う行動が褒められることへの疑問などがあがった。このように、この項目の中でもかなり多様な意見があったものの、どれも個人の生き方やパートナーシップに関するものであり、大きな割合を占めていることが分かった。

次に「学校」では、主に授業やイベントに関するイメージ（男子は理系、女子は文系、ジェンダー論の授業の8

割が女性、体育祭で女子はダンス、男子は組体操、絵本や教科書の中の人像等）や、制服、性別欄による男女別名簿などがあがり、学校の中における男女二分の文化に関する記述が多く見られた。他にも、体験談的なものとして大学受験の会場の男性割合の多さ、授業参観は母親、共学と別学で学べる内容の違いなどがあつた。また、学校を通じてバイアスに気づいたという記述も見られた。

また、「仕事・職業」においては、女性のヒールやストッキング着用、化粧などの仕事時の性別規範や、身体的な性別の特徴に基づく職業内容や職業イメージ（男性が力仕事で女性は軽作業、政治は男性が多いなど）があげられた。実際に力仕事関係の面接で女性はいらぬという空気を出されたという体験談や、就活パンフレットに化粧が最低限のマナーだと書かれているのを目にしたなど、アルバイトや就職活動の時点ですでに性別規範に直面していることが分かった。

「メディア・表象」では、まずテレビやCMなどでよくみられる男女の表象、炎上、LGBT についての記述が多かった。他にも、標識で男性は青で、女性は赤でスカート着用をしているという意見もあつた。また、メディアにおける表象の影響力の大きさや、「〇〇女子」と取り上げられることで馬鹿にされている感じがするといった率直な声もあつた。こうした指摘からも、メディアや表象においても、女性の性別規範が反映されており、それに対して懐疑的な意見もみられた。

これらのことから、参加者自身やその周辺にあるジェンダーバイアスとして、すでに社会の中にある見た目・服装、行動・ふるまい、生き方、恋愛の中での性別役割や性別規範が最も多くあげられ、その他にも学校、仕事・職業、メディア・表象の場面でも多くのジェンダーバイアスが指摘された。この内容からも、受講生がこれまで生きてきた数十年の中だけでも、性別役割や規範を求められてきたことが明らかになった。このような規範に対し、反発する声や疑問があがる一方、「あまり思いつかないのは自分自身がステレオタイプを受け入れてるからかもしれない」という受講生もいたことから、社会にあるジェンダーバイアスを内面化し、違和感なく受け入れている受講生もいることが分かった。

#### (4) ワーク4：ジェンダーバイアスを減らすために

ディスカッションの最後として、これまで学んできたものやたくさんあげられたジェンダーバイアスに対し、それらを減らしていくために何ができるかを検討してもらったところ、主に「教育の必要性」「個人の変容」「社会の変容」に分類できた。

まず「教育の必要性」では、その重要性や学びの機会

を増やすことの必要性が指摘された。内容としては、ジェンダーバイアスなどジェンダーについて学び、偏った知識に気づく教育や、整理について学ぶこと、たくさんの人と関わる機会を持つことなどが提案された。また、教育の対象には、小学生を中心とした子どもだけでなく、親や教員、高齢者もあげられ、アイデアもいくつか提案された。これらのことから、早期教育の必要性だけでなく、教育を実施する教員への教育や、子どもを取り巻く親、高齢者層へのアプローチが重要であると考えている受講生がいることが分かった。

次に「個人の変容」では、自分の意識だけでなく、行動面での変容についても述べられていた。自分の意識について焦点をあてたものとして、おおまかに「好きなものを選ぶ」、「自分の意見を持つ」、「自分の知見を広げる」、「いろいろな考えを理解する」、「人の目を気にしない」、「学ぶという意識から習慣・当たり前の意識に変える」、「性別に敏感になりすぎない」といった意見に分類できた。行動面に焦点をあてたものでは、「相手に自分の価値観を押し付けない」、「人をカテゴライズせず人として見る・向き合う」、「相手におかしい点を指摘する」、「呼び方を変える（彼氏ではなくパートナー、家内・奥さんを妻と呼ぶ等）」といったものに分類でき、どちらの意見も、これまでの経験や今回学んだ経験をもとに、自身を振り返り必要だと判断したことをあげているように思われた。

最後に「社会の変容」では、主に①政治、②企業、③メディア・表象、④それ以外の4つに分けられた。①政治に関することでは、政治参加をしたいということや、政治に意見を反映する工夫の必要性があげられた。②企業に関しては、決断の場に女性を増やす、企業の取り組みを進める、売り場や店員のジェンダー割り振りの工夫が提案された。③メディア・表象では、SNS や表現において工夫したアイデアが提案された。④その他として、性別を自分で決められるようにすることや、子どもは選びたいものを自分で選ぶといった意見や、そもそものルッキズムを批判する意見もあつた。このような多様な意見からも分かるように、社会の中で多様な側面から分析し、提案をする様子が見られた。

以上のことから、ジェンダーバイアスを減らすためには子どもから大人までジェンダーやセクシュアリティに関する教育が必要であることが指摘されただけでなく、個人や社会が変わっていく必要があることが提案された。また、個人の意識や行動のみならず、社会の意識や制度を変えていくためのアイデアが多く出され、ディスカッションの中でも多くの積極的な議論があつたことがうかがえた。個人の考えや他者に対する態度や関わりだけで

なく、政治や企業、メディアや表象など社会的な側面においても、多様な側面からジェンダーバイアスを減らしていくための工夫が必要であることが受講生から提案された。

## (5) 感想

授業の最後に、miro を通じて感想を記述してもらったところ、大きく「学びの重要性」、「ディスカッション」、「自己の振り返り」、「他者や社会とのかかわり」というカテゴリーに分類することができた。

まず、「学びの重要性」については、多くの受講生の感想文内で言及されていた。今回の授業では、ジェンダーという、身近にあるがなかなか話題にならない学問を通じて、その重要性を再認識したり、もっと学びの機会が増えてほしいといった感想が多く寄せられた。また、ジェンダーギャップ指数により日本の立ち位置を知ること、危機意識を持ち、より意欲的に学び続けたいという声もあがった。

また、「ディスカッション」という場面に関する感想も多かった。今回の授業で取り上げた「ジェンダー」という誰にとっても身近で当事者性がある話題について率直に話し合うことで、「話せてよかった」、「安心して話せた」、「共感した」という声が多く寄せられた。実際に関心はあっても話題にすると揶揄された経験があった受講生もいたものの、初学者も関心がある学生も含め、自身の経験や普段話す機会が少ないジェンダーに関する考えや価値観、経験、違和感について話せたようだった。このような、知識量や関心も異なる受講生が、それぞれの考えや経験について話すことで、相互の気づきや安心感につながっていたことが分かった。

次に「自己の振り返り」では、ジェンダーについて学ぶことで、身近にジェンダーバイアスがあることや、自分が差別されていたことに気づいたという受講生がいたことが分かった。同時に、自分自身も無意識の偏見を持っていたり、差別をしていたことに気づく受講生も多く、知識を身につけたり、ディスカッションを通じて、ジェンダーバイアスを再生産していたことに気づき反省する内容や、そうした意識を今後は改めていきたいといった意見があがった。また、こうした振り返りを踏まえ、性別に関わらず「自分らしくいたい」という声や、「もっと自分の意見を主張していきたい」という感想も目立った。

最後に「他者や社会とのかかわり」では、他者や社会とのかかわりについて再検討する声が多く寄せられた。他者とのかかわりについては、「他者に自分の当たり前を押し付けたくないようにしたい」、「立ち止まって考えていきたい」、「1人の人間として向き合っていきたい」などの意

見に分類できた。社会とのかかわりについては、「今から知って社会を変えていかないといけない」、「家族にも共有してもっと考えていきたい」、「誰もが当事者だから今の社会について考えていけない」といったジェンダー問題について主体性を持った意見があがった。また、今回の話がジェンダーに限ったことではなく、どういう場面でも価値観を押し付けないことの重要性について触れる声もあがった。

これらのことから、受講生の多くが今回の授業を通じて学びの重要性を認識したとともに、授業や他の受講生とのディスカッションを通じて自身を振り返り、他者や社会とのかかわりについて再検討することができたと考えられる。また、ジェンダーという普段なかなか話さない話題を授業という枠で取り上げて話し合ってもらうことで、普段意識しないジェンダーバイアスを意識し、その違和感や自身の偏見を共有し、ジェンダーに関する理解を深める機会となっていたことが分かった。

## 5. まとめ

本授業では、①ジェンダーに関する知識を得る、②性別役割とジェンダーバイアス、性別規範の関係性を知る、③ジェンダーバイアスをなくしていくための行動を考えることを目的とした。また、SDGs セミナー全体としては「自分らしさについて考える」ことをテーマに実施された。

学生の反応から、性別役割とジェンダーバイアス、性別規範を個人や社会との関係性の中で学ぶことができたと考えられる。特に、受講生がこれまでジェンダーという身近だが焦点化されてこなかったトピックについて話し合っていくことで、性別役割や性別規範、アンコンシャスバイアスの仕組みを学び、それに対する違和感やしがらみについて同世代と共有することで、共感しながら共有していることが分かった。また、そうしたバイアスや規範に気づき、それをなくしていくために、受講生自身が主体的に考え、自らの偏見に基づいた行動を内省したり、自分や他者に対しそうしたバイアスや規範をなくし付き合っていくためにどのようにふるまったり行動していくか真剣に考えている様子が見られた。これらの一連の中で、他者と自分、性別規範を考えることで、自己理解を深め、性別に関わらず「自分らしさ」について考えるきっかけとなったように考えられる。また、ジェンダーに関する構造を作っている社会に対してや、社会を構成する一員として、政治や企業、メディアなどに対し積極的な提案をしたり、周囲にアクションを起こしていきたいといった声もあがった。これらのことから、授業

での学びや受講生同士の対話を通じて、ジェンダーバイアスをなくしていくための行動を考えることができたことと推察できる。

今後も、こうした身近で不可視化されがちなジェン

ダーについて話題にすることで、受講生が自らを振り返り、社会にあるジェンダーバイアスや性別規範、性別役割に気づき、それにとらわれない「自分らしさ」を探求できる存在になることを期待したい。

参考：SDGsセミナー実施チラシ

TKU SDGs セミナーシリーズ  
**Summer 2021: Diversity and Inclusion**

「自分って?」「世界で生きるってどういうこと?」SDGs ターゲットを手がかりに、友達や先生と一緒に、自分自身や身の回りの社会について考えてみませんか?

**SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS**

**セミナー内容**  
 ターゲット 10「人や国の不平等をなくそう」について考えよう。社会の「多様性」って何だろう? ゲストのトークとグループを通じて考えるワークショップです。

1日目 言葉と食からみた世界  
 2日目 「ジェンダー」ってなに?  
 3日目 「ハーフ」ってどういう人? (講師: 矢野デイビットさん)

- ・日時: 8月2日(月)~4日(水) 13:00 ~ 15:30
- ・場所: 東京家政大学講義室(未定)※状況によってはオンラインに変更の可能性有
- ・対象: 東京家政大学・東京家政大学短期大学部の学生(全学科全学年対象)、及び、東京家政大学附属女子中学校高等学校の高校生
- ・参加費: 無料
- ・使用言語: 日本語
- ・人数: 48名(対面で実施の場合)  
 ※応募者多数の場合は全日程参加できる方を優先に抽選
- ・応募条件: 原則として3日間参加できる方  
 ※人数に余裕がある場合は1日の参加も可
- ・セミナーの詳細や申し込みはこちらからアクセスして下さい。

<https://forms.gle/LZDnDpA54xtJgRL86>

【問い合わせ】グローバル教育センター(16号館2階)  
 開室: 平日9~17時 土13~16時 TEL: 03-3961-1861 E-mail: gec@tokyokasei.ac.jp

# 人生100年時代女性の歴史を概観する 教材を作るための基礎調査

## 学外諸組織と本研究所の連携事業の構想・運営

樋口恵子／並木有希

### 研究プロジェクトの概要

『人生100年時代』に際し、広く女性の位置を考える事業を展開するため、基礎資料として、現在までの日本の女性史を年表の形として明確にし、女性関連の歴史が明らかになるようにする。政治経済の分野のみならず、家政大学の強みを活かして生活史、教育史を充実させたものを作成し、資料として出版する。

**方法：**学外の研究所、各種機関の協力をえて、様々な年表の相互チェックを行い、様々な視点を含んだ総合的な歴史記述を試みる。女性未来研究所の特色を生かし、本学にとっての財産となる、家政大ならではの英知を結集した網羅的な歴史記録を作成し、自校教育の教材とする。

**経過：**3年計画2年目の本年も、新型コロナウイルス感染症の流行状況に伴い、調査研究を実施することが難しい状況が続いた。また、授業のオンライン化、講演会などの対面開催中止に伴い、出版物を頒布するという計画についても見直しが必要となった。そのため、出版物としてまとめられている冊子を、webで閲覧可能な形式に変換して大学HPの一部としてアップロードした。そのことで、広い閲覧が可能となり、オンライン授業等の中での使用が容易となった。対面での研究活動の再開には感染状況の改善が必須であるため、その間、オンラインコンテンツの充実を図ることを目指した。

### オンライン講演会の実施

時間を選ばず広く届きやすいというオンラインの利点を最大限生かす形で、PJの趣旨にあった講演会を企画した。女性の権利と教育の歴史というコンセプトに基づき人選し、昭和女子大学理事長・総長の坂東眞理子先生と東京家政大学名誉教授の樋口恵子先生との

対談を依頼し、快諾いただいた。女子教育のテーマに協賛した米国大使館及び Girls Unlimited Program の後援を受け、また、婦人之友社から対談場所提供の共催をいただいた。あらゆる年代の女性が内なる束縛に囚われず、「一步踏み出す勇気」を持つというテーマについて、お二人の生育や学びの中で乗り越えてこられたことについてお話しいただいた。同志であるお二人の絆と、お二人の日本の女子教育における功績を確認する機会となった。最後に、現在子育て中の世代、子供の世代に向けて、力強く厳しくも温かなメッセージをいただき、30分の対談を締めくくった。

その後、映像字幕編集を行い Youtube にて2ヶ月間公開された。のべ200人の視聴を得、海外や地方からも好評の連絡をいただいた。オンラインの特性を活かした事業を行うことで、場所・時間を選ばず字幕を見ながら、繰り返し視聴できるという利点を確認した。それと同時に、お二人の先生が婦人之友社の歴史ある応接間で語られる映像を残すことができ、暖かく和気藹々とした貴重な機会となった。米国大使館および昭和女子大学をはじめとした外部の組織と本学の協働をかなえる機会となり、本PJの目的を果たした。

この動画の作成にあたりご尽力をいただきました関係者の皆様に心より御礼申し上げます。



# 母親の自尊感情に着目した 生涯教育プログラムの開発と実施に関する 基礎研究・研究報告

平野順子／平野真理／並木有希／廣田愛海

## 研究の目的

本研究の3年間の目的は、東京家政大学の強みと特徴を生かした育児期女性の支援プログラムを開発し、効果的に実施していくための基礎研究を行うことである。この目的を達成するために、2年目である今年度は、育児期女性と男性の比較研究を行い、育児期女性に特徴的な特性を明らかにすることと、「子育てママの未来計画」（北区・板橋区・女性未来研究所共催）のブラッシュアップを行った。

## 研究の方法

現代の育児期女性の直面している課題や困難を正確に理解し、より効果的な支援方法を提供するために、第一に、育児期女性と同じライフステージにある男性との比較研究を行う。第二に、地域の育児期女性を研究員として、育児期女性の自尊感情に関する当事者研究を行う。第三に、他大学や他機関での事例・ベストプラクティスを参考とするため調査を行う。これらの結果を生かし、本学が育児期女性に提供する講座内容の精査・企画・実施を行う。

## 経過

3年計画の2年目であった今年度も、大学の授業の多くがオンライン配信であったと同様に、「子育てママの未来計画」も全て対面ではなくリアルタイム配信の形で実施された。受講生である地域の育児期女性に直接対面で会うことは難しく、方法の二番目として挙げた当事者研究を行うことは残念ながらできなかった。また、方法の三番目として挙げた他大学や他機関でのベストプラクティスについても、多くの取組がコロナ感染防止のために中止となったりオンラインに切り替わったりしてしまい、調査することができなかった。

しかし、その間に、前年度までに行った北区・板橋区の育児期女性・育児期男性に協力を得たアンケート調査データの再分析を行い、発表を行った。また、昨年度に引き続き、北区・板橋区・女性未来研究所の共催で「子育てママの未来計画」レジリエンス編・家政学入門編を開催した。さらに、その発展編である「子育てママの未来計画」ライフデザイン編を7月と12月に開催した。

それに加え、育児期女性にとって必要な生涯教育プログラムを開発する手がかりとして、今年度は、「子育てママの未来計画」ストレスケア編を、2月に新たに企画・実施した（ファシリテーター：廣田愛海、笠原千秋、平野真理）。このストレスケア編は、日頃、家事に育児に仕事にと疲れている育児期女性たちが、自らの力で自らのストレスと向きあい、自らを癒す機会となるよう企画・開催された。今後、このストレスケア編も含めた「子育てママの未来計画」のあり方について検討し、さらに発展させていく。

方法の一番目に挙げた育児期女性と育児期男性の研究であるが、これについては令和3（2021）年7月に、特別区長会調査研究機構において研究発表を行った。以下、この発表内容の紹介として、発表資料を添付する。

## 今後の方向性

この先、急にコロナ禍が収まり、育児期女性に対する生涯学習プログラムを対面にて実施できるということは難しいと思われる。引き続き、オンラインコンテンツの充実を図るため、他大学や他機関での事例・ベストプラクティスを収集することに努めたい。

## 令和元・2年度 調査研究報告

### 自尊感情とレジリエンスの向上に着目した 育児期女性に対する支援体制構築に 向けての基礎研究



令和2年7月 特別区長会調査研究機構



## 研究のキーワード

**性役割**：性別と社会的なあり方を結びつけた考え方

(例：男は泣かない、女は愛嬌) より具体的に性別役割分業 (例：男は仕事、女は家事育児) の形をとることも多い。

**レジリエンス**：困難な状況にもかかわらず、しなやかに適応して生き延びる力

**自尊感情**：自分の個性やあり方を尊重する気持ち  
自分は、あるがままで価値のある人間だと自覚し、社会のなかで意義があると感じる

5



## 調査概要

2



## 調査概要方法 (令和元年)

アンケート調査及びグループインタビューによる

板橋区・北区在住の、第1子が0歳から5歳である女性 3,000人 (人口按分によって、板橋区1,840人、北区1,160人) 板橋区、北区の住民基本台帳から単純無作為抽出 自記式調査票を郵送にて配布、郵送にて回収

	配布数	有効回収数	有効回収率
全体	3,000	1,459	48.6%
板橋区	1,840	815	44.3%
北区	1,160	644	55.5%

高い回収率  
=  
高い関心を  
表す

6



## 研究目的 (令和元年)

育児期女性の育児状況、自尊感情、レジリエンス等について実態を把握することを目的とする。

・育児中の家庭に対しては既に様々な施策が行われているが、育児期にある女性は自尊感情が低い傾向にあり、そのことが社会復帰への障害となっていることが分かっている。

・諸外国では、育児期女性のメンタルヘルス状況を把握し、彼女たちに対して必要な支援を政策に反映させている例もあり、わが国でも育児期女性の心理的側面への理解と支援の整備が必要である。

3



## 調査概要方法 (令和2年)

アンケート調査による

板橋区・北区在住の、第1子が0歳から5歳である男性 5,000人 (人口按分によって、板橋区3,065人、北区1,935人) 板橋区、北区の住民基本台帳から単純無作為抽出 自記式調査票を郵送にて配布、郵送・インターネットにて回収

	配布数	有効回収数	有効回収率
全体	5,000	1,476	29.5%
板橋区	3,065	815	31.2%
北区	1,935	644	26.9%

高い回収率  
=  
高い関心を  
表す

7



## 研究目的 (令和2年)

育児期男性の育児状況、自尊感情、レジリエンス等について実態を把握することを目的とする。

・令和元(2019)年度の板橋区・北区・東京家政大学の調査において、育児期女性の自尊感情の低さが社会復帰への障がいとなっている実態が明らかになった。効果的な育児期世帯への介入として、心理的側面への理解と支援の整備が必要である。

・同様の条件で育児期男性を対象に調査を行うことで、男性側視点からも自尊感情やレジリエンスの実態を明らかにし、男性の家事や育児に対する協働意識の醸成や、支援体制の構築に向けた研究を実施する。

4



## 研究概要：令和元年度調査

8



## 心理変数

調査に用いた心理尺度

- 性役割認識 (社会においてどう認識されていると思うか / 自分自身はどのように思うか) 平等主義的性役割態度スケール短縮版 (鈴木, 1991)
- 自尊感情: 自尊感情尺度日本語版 (桜井, 2000)
- 人生満足感: 人生に対する満足感尺度 (角野, 1994)
- レジリエンス: 二次元レジリエンス要因尺度 (平野, 2010)
- 効力感: 育児期の親性尺度 (親役割の状態, 子どもへの効力感, 親役割以外の効力感) (大橋・浅野, 2010)

## 性役割プレッシャーと心理変数

■ 人生満足度  
性役割強群 > 高プレッシャー群

■ 親役割の状態 (効力感)  
性役割強群 > 高プレッシャー群

■ レジリエンス  
性役割強群 < 低プレッシャー群

## 就労状況と心理変数 (1)

■ 自尊感情  
就業なし = 求職中 < 就業中 < 産休・育休中

■ 人生満足度  
求職中 < 就業なし = 就業中 < 産休・育休中

■ レジリエンス  
就業なし = 求職中 < 就業中 < 産休・育休中

## 自由記述分析 (1)

### 方法

書きかけの刺激文に続く文章を自由に記述するよう求めた

母親である私は \_\_\_\_\_。

母親でない私は \_\_\_\_\_。

母親として生きていくために \_\_\_\_\_。

今の自分を何か一つ変えられるとしたら \_\_\_\_\_。

私が自信を持てる瞬間は \_\_\_\_\_。

## 就労状況と心理変数 (2)

■ 親役割への効力感  
求職中 < 就業なし = 就業中 < 産休・育休中

■ 子どもへの効力感  
差なし

■ 親役割以外への効力感  
就業なし = 求職中 < 就業中 = 産休・育休中

## 自由記述分析 (2)

【母親である私】

**母親である**

- 幸福感が高い
  - 毎日が幸せ
  - 充実している
- 母親役割ネガティブ
  - 時間がない
  - 自分のことは後回し
- 自己評価高/低
  - 頑張っている
  - 未熟である

**母親でない**

- 自己評価が低い
  - かわいそう
  - 孤独である
- 自由度の高さ
  - 自由に過ごす
  - 自由だけど寂しい
- 自己評価の高さ
  - 生き生きとしている
  - 存在を肯定される

## 性役割プレッシャー

社会における性役割平等主義的志向得点  
— 自分自身の認識得点

性役割強群 (自分 > 社会): n=167 (11.7%)

ギャップなし群 (自分 = 社会: ±2点): n=300 (20.6%)

低プレッシャー群 (自分 < 社会: ±3~11点): n=431 (30.0%)

高プレッシャー群 (自分 < 社会: ±12点以上): n=538 (37.5%)

- 社会よりも自分自身の方が強く認識している者 = 約1割
- 性役割について社会とのギャップのない者 = 約2割
- 自分よりも社会の方が強い性役割を持っていると認識し、社会からの性役割のプレッシャーを感じている者 = 約7割

## 自由記述分析 (3)

【母親として生きていくために】

**頑張りや努力**

- 何でも一生懸命
- 日々勉強
- 努力が必要

**自己犠牲**

- 今は我慢する
- 自分のことは後回し
- いろいろ諦める

**健康**

- 健康第一
- 心身ともに健康でいなければならない

### 自由記述分析 (4)

【今の自分を変えられるとしたら】

**パーソナリティ**

- ・前向きになりたい
- ・穏やかな人間に
- ・優しくになりたい

**社会との関わり**

- ・仕事を始めたい
- ・キャリアを築く
- ・社会と関わりたい
- ・起業していたかった

**外見**

- ・体型
- ・容姿
- ・若返りたい

**気持ち・感情**

- ・感情をコントロールできるようにになりたい
- ・イライラしないようになりたい

17

### 結果③：母親役割からの解放が必要

- ・社会から求められている性役割（お母さんはこうあるべき）を強く感じてしまう人ほど、ネガティブになる。

提言：  
時代に即した性役割のイメージ形成や啓発事業を行政でも促進していく必要がある

21

### 自由記述分析 (5)

【私が自信を持てる瞬間は】

**子どもの反応・成長**

- ・笑い返してくれた時
- ・抱きついてくる時
- ・成長を感じた時

**仕事**

- ・仕事で評価された時
- ・自分でお金を稼いだ時
- ・限られた勤務時間で成果を出した時

**夫・他者の存在**

- ・必要とされた時
- ・誰かの役に立てた時
- ・夫に愛されていると感じた時

**自分の行動**

- ・朝早く起きられた時
- ・外国語で会話する時
- ・趣味に没頭している時

18

### 自由記述分析からの提言

**母親役割ネガティブ**

- ・時間がない
- ・自分のことは後回し

**自己犠牲**

- ・今は我慢する
- ・自分のことは後回し

**社会との関わり**

- ・仕事を始めたい
- ・キャリアを築く

**パーソナリティ・外見**

- ・前向きになりたい
- ・外見を変えたい

**夫・他者の存在**

- ・必要とされた時
- ・誰かの役に立てた時

母親としての時間だけではなく『わたし』としての時間を持つことのできるようなサポート体制

社会の中で『わたし』として活躍できる場

子ども以外の他者から『わたし』を必要とされた体験

『わたし』という人間が変わることのできる可能性

22

### 結果①：2年目以降の支援が必要

- ・「育休中」の人が一番ポジティブ（高レジリエンス、高自尊感情）
- ・産後すぐ（休職中）よりも、2～3年後の方がネガティブになる（低レジリエンス、低自尊感情）

提言：  
行政サポートも、産後1年間は手厚いが、その後がない。  
未就学の幼児を育てる母親への支援をさらに充実させる必要がある。

令和2年度調査概要

23

### 結果②：社会へつなげる支援が必要

- ・妊娠出産にあたり、「仕事を辞めざるを得なかった」お母さんが一番ネガティブ

→ 自尊感情を持つのに、母親役割だけでは不十分である。

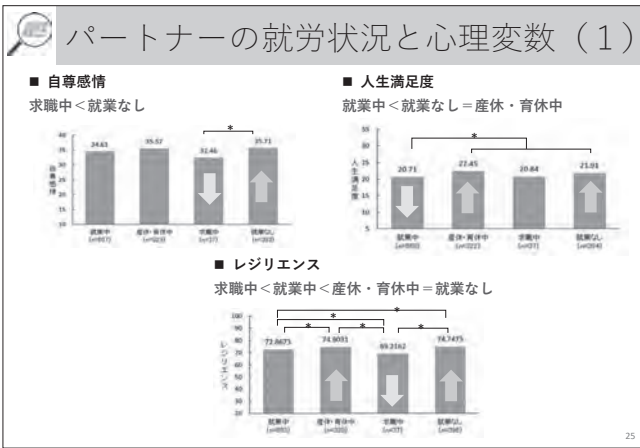
提言：  
育児以外で社会から必要とされている感覚を支援することが大切。  
行政・地域などが、母親役割に固定されない社会参画の方法を提供していく必要がある

### 心理変数

調査に用いた心理尺度

- ・ **性役割認識**（社会においてどう認識されていると思うか / 自分自身はどのように思うか）  
平等主義的性役割態度スケール短縮版（鈴木，1991）
- ・ **自尊感情**：自尊感情尺度日本語版（桜井，2000）
- ・ **人生満足感**：人生に対する満足感尺度（角野，1994）
- ・ **レジリエンス**：二次元レジリエンス要因尺度（平野，2010）
- ・ **効力感**：育児期の親性尺度（親役割の状態，子どもへの効力感，親役割以外の効力感）（大橋・浅野，2010）

24



### 自由記述分析 (1)

#### 方法

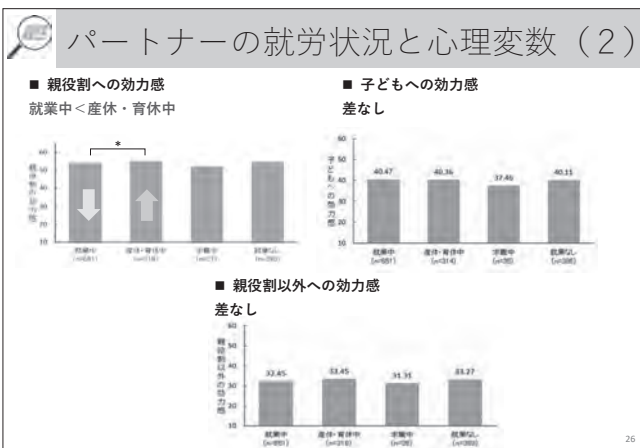
書きかけの刺激文に続く文章を自由に記述するよう求めた

父親である私は \_\_\_\_\_。

父親でない私は \_\_\_\_\_。

母親は \_\_\_\_\_。

私が育児をするのは \_\_\_\_\_。



### 自由記述分析 (2)

【父親である私】

**父親である**

- 守る・大黒柱
  - 家族を守らねば
  - 責任感を感じる
- 仕事を頑張る、両立
  - 仕事第一で家族を養う
  - 仕事と家庭の両立
- 自己評価高/低
  - 楽しい、幸せ
  - 役立ってない、未熟

**父親でない**

- 自由度の高さ
  - 自由人
  - とにかく遊ぶ
- 自尊心低い
  - 疲れている
  - 価値がない、ダメ人間
- 仕事
  - 社会に貢献する責務
  - 一人前の社会人

### 性役割プレッシャー

・社会における性役割平等主義的志向得点 — 自身の認識得点

➢ 社会よりも自分自身の方が非常に強く認識している者 = 全体の約1/4 (25.1%) n=369

➢ 社会よりも自分自身の方がやや強く認識している者 = 約1/4 (24.7%) n=363

➢ 役割について社会とのギャップのない者 = 全体の約1/3 (34.3%) n=501

➢ 社会からの性役割のプレッシャーを感じている者 = 約1割 (12.7%) n=186

### 自由記述分析 (3)

【母親は】

**ポジティブな評価**

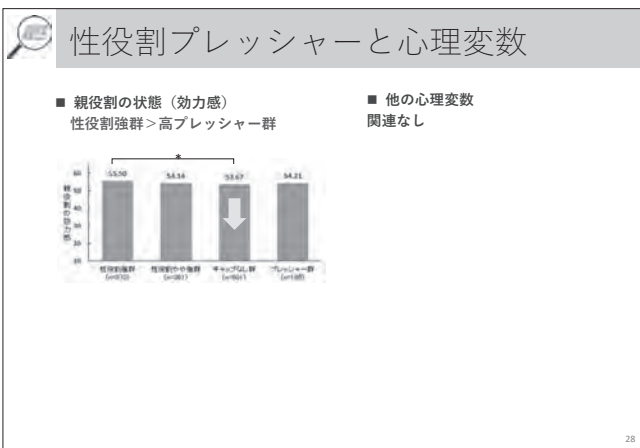
- すごい、偉大、強い
- 必要不可欠な存在
- 感謝している

**ネガティブな評価**

- 育児に疲れている
- 育児を中心にすべき
- 忙しい

**望むこと**

- 子どもを幸せにすべき
- 愛情を与える人であれ
- 無理しないでほしい



### 自由記述分析 (4)

【私が育児をするのは】

**楽しい、自分のため**

- 経験、自己実現のため
- 楽しいし充実している
- 人生の幅を広げる

**当然、いつも**

- 親としての責任
- 男女関係ない
- 育児に理由はない

**家族のため**

- 子どもの将来のため
- 家族の幸せのため
- 妻の負担を減らすため
- 家庭をうまく回すため

### 結果① お父さんは「大黒柱」？

- 家庭内性別役割分業の影響が強い
- 自分自身の属性や就労状況よりも、配偶者（母親）の就労状況に、心理状態（自尊感情、レジリエンス、人生満足度）が影響される
- 「自分が家族を養っているかどうか」という意識が強い

**提言：**男性のためにも、女性のためにも、「家族はこうあるべき」という固定したイメージを変えていく必要がある

### 各区の母親・父親支援

### 結果② お父さんは「働き盛り」？

- 子育て世代である30代前半は、親役割以外の効力感が強い
  - 社会の中での男性役割に より強く意義を感じている
- 多くが、旧来的な父親役割を受け入れている
  - 実際に子供の養育をするより 「働き、社会の中で地位を得て、家族を養う」のが 父親である

**提言：**時代に即した性別役割のイメージ形成や啓発事業を行政主導で促進していく必要がある

### 板橋区・北区の例

★女性を社会につなげる支援

【子育てママの未来計画】  
（板橋区・北区・東京家政大学の3者共催事業）

子育て中の女性が、自分自身の生活や希望を見つめ直し、参加者相互で自己肯定感を高め合って、今後のキャリアをイメージできるよう構成された託児付き連続講座。

〈参加者の声〉

- 子どもと離れて集中して学ぶことができた。
- 久しぶりに社会とつながった気がした。
- 自分自身を見つめなおすことができてよかった。
- 自分に優しくしていいことを知った。

### 結果③ 育休取得が新しいきっかけに

- 男性が育児休業を取得すると親役割の効力感は上がる
  - 親としての自覚や、子育ての知識獲得につながる
- 子育てに対するソーシャルサポートの有無は心理状態に影響しない
  - 子育てを、社会との関わりの中で捉えられていない

**提言：**育児休業の取得に向けての社会的な支援体制が必要である。  
実際の親役割についての情報、関わり講座などを広く提供することで、社会につなげる必要がある。


### 豊島区の例

★女性を社会につなげる支援

【待機児童を解消し、女性の職業生活における活躍を推進】  
民間保育所の積極的誘致などに重点的に取り組み、平成29年・30年は待機児童がゼロとなった。

○女性の声をダイレクトに施策に反映

【としまF1会議】  
“消滅可能性都市”との指摘を受け、対応策の一つとして「女性にやさしいまちづくり」を掲げて女性を中心としたメンバーの「F1会議」を立ち上げ、調査・研究を重ねて区長に提案、次年度予算に反映し、11事業を具体化した。



### 自由記述分析からの提言

**守る・大黒柱**

- 家族を守らねば
- 責任感を感じる

**仕事を頑張る、両立**

- 仕事第一で家族を養う
- 仕事と家庭の両立

**仕事**

- 社会に貢献する責務
- 一人前の社会人

**ポジティブな評価**

- すごい、偉大、強い
- 必要不可欠な存在
- 感謝している

**家族のため**

- 子どもの将来のため
- 家族、妻のため
- 家庭をうまく回すため

・「父親＝家族を守る＝仕事」。父親の責任は仕事をすることで養うこと

・性別役割分業によらない父親観を醸成する必要

・母親に対しては非常にポジティブな評価。それに頼るのではなく、家庭での役割を見直す

・子どものため、家族のために、家庭の共同運営者という意識を高める


### 文京区の例

★母親役割からの解放

【区長のリーダーシップと情報発信】  
行政のトップがジェンダー平等・女性活躍に関して、積極的にメッセージを発信することで、女性を母親役割だけの存在から解放

○経済状況の厳しい子育て世帯へのゆるやかな見守り

【子ども宅食プロジェクト】～見えない貧困を見えないまま支援する～  
児童扶養手当、就学援助受給世帯等に対し、企業等から寄附された食品等を定期的に自宅に届ける。  
配送等を通じ、各家庭とつながることで、生活の困りごとに気付き、必要な支援につないでいくこと、地域や社会からの孤立を防ぐことを目的としている。





## 千代田区の例

- ★「母親役割」だけでは不十分
- 「子育て支援」の部署と「男女平等参画」の部署等、庁内の連携が不可欠

### ○庁内連携の好事例

【DVや虐待等家庭内の暴力に対して、庁内で関係部署が連携して防止啓発】

児童・家庭支援センター（児童虐待防止）、  
国際平和・男女平等人権課（女性への暴力防止）、  
障害者福祉課（障害者虐待防止）、  
在宅支援課（高齢者虐待防止）



41



## 研究体制

リーダー 並木 有希（東京家政大学人文学部准教授）  
 研究員 平野 順子（東京家政大学短期大学部保育科准教授）  
 平野 真理（東京家政大学人文学部心理カウンセリング学科講師）

提案区：板橋区

参加区：北区、千代田区、文京区、豊島区

45



## 各区の父親支援の例（千代田・文京・大田）

千代田区：家庭教育学級

家庭における教育のあり方を考える機会を提供し、子供の健全育成の課題を研究しつつ保護者自身が資質の向上を図る。

父親向け料理講座

文京区：文京プレパパ・ママ講座

文京区男女平等参画推進計画に基づく推進事業

男女が協力して家事育児に関わることの重要性

=> 子育て中の父親を対象に講座の実施

大田区：幼児と父親向け講座、小学生と父親向け講座

第7期大田区男女共同参画推進プランに基づく推進事業

42



## 各区の父親支援の例（中野、杉並、豊島、足立）

中野区「地域育児相談会」子育て中の保護者などを対象に身近な地域施設で主催している相談会  
パパ向けセミナー

杉並区 男女平等推進センター講座「夫婦の力を磨いて賢い子どもを育もう」

豊島区：男女平等推進センター男性向け講座「パパと子どもの料理教室」

板橋区：「いたばしパパ月間」パネル展示、親子向けワークショップ、パパ向けセミナー

足立区：足立区男女参画プラザ主催イクメンイクジイフォトコンテスト」

東京都：「働くパパママ育児取得応援事業」

43



## まとめ

- ・現代の、育児期女性・男性の心理的状況とその特徴が明らかになった
- ・育児期女性の特徴と合わせ考えることで、総合的な育児中家族の姿を明らかにすることができる。
- ・東京都特別区が先進的な取り組みをすることで、全国に先駆けて先例を示せる。
- ・以降も、継続的な調査と、心理的側面を考慮した支援体制の構築が必要である。

44

# 大学におけるADHDの女子学生の支援について ～障害の自己認知と障害特性に応じた予防的対応の スキル向上による大学での学修と生活の改善～

半澤嘉博

## I. プロジェクト実施期間

2021年4月～2023年3月

## II. プロジェクトメンバー

半澤 嘉博

## III. 本プロジェクトの背景と目的

本プロジェクトの背景としては、本学で2019年度から「障がい学生支援委員会」が発足し、様々な障害のある学生への支援が展開されてきていますが、その活動の中で、最近、発達障害のタイプの一つであるADHD（注意欠如多動症）の女子学生からの相談が増えてきています。独立行政法人日本学生支援機構の令和2年度の調査結果（2021）でも、大学、短期大学等の障害学生35,341人のうち発達障害の学生が7,654人（21.7%）であり、ADHDの学生は2,116人（6.0%）でした。ADHDについては男性の多動型のタイプが多いと言われてきていますが、近年の研究により、不注意型のタイプの女性も少なくないことが報告されています。

National Health Interview Survey (NHIS) によれば、米国の2015年～2016年の調査では、4歳から17歳までの子どものうち10.2%がADHDと診断され、男子が14.0%、女子が6.3%との結果でした。また、National Comorbidity Survey Replication (NCS-R) の18-44歳の成人3,199人のADHDのスクリーニング検査によると、米国成人の4.4%がADHDであり、62%が男性で、38%が女性との結果でした（Kessler et al.2006）。

女性も決して少なくないことと、不注意型のタイプの女性では、自分自身の学習面や生活面での困難さの原因についての認識が困難なことがあります。そのため、必要な対処方法を身に付けることができなかつたり、思春期からの二次障害等による精神面や心理面での不調等が

生じたりして、特に大学生活においては、課題遂行や課題提出の期日や予定を守つたり、友人等との人間関係を構築することに支障をきたすことも少なくありません。そのことにより、各学科等で優秀な能力を有する学生であっても、その能力を発揮できなかつたり、希望するキャリア発達ができなかつたりしてしまふことがあります。

本研究では、特に、障害の自己受容と予防スキルの向上の視点から、ADHDの女子学生の障害特性を米国での先行研究の内容等を日本の大学での対応としてまとめるとともに、他大学での対応も含め、障がい学生支援委員会での実際の効果的な事例対応等も分析し、ADHDの女子学生への障害の自己認知と障害特性に応じた予防的対応のスキル向上に資するリーフレットを作成し、必要に応じて配布できるようにしていくことを計画しています。

この研究のオリジナリティは、ADHDの女子学生向けの学修や大学生活支援となる「読み物テキスト」を作成し、学生支援センター等で必要な学生に配布し活用してもらうための以下のような工夫がしてあります。

(1) 本学の学生や学修環境を想定しての、ADHDの女子学生の学修面や大学生活面での困難さへの対応に視点を当てた構成としていきます。

特に、本学においては、現在、学校法人渡辺学園のミッションに基づき、学士課程における教育改革・学生の支援の重点として、「今後の予測不能な社会が直面する多様な課題に真摯に向き合い、自ら培った専門性をもって、それぞれの『場』で活躍できる『しなやかに、凛と生きる』力と、多様な生き方を認め、支える、共感性豊かな女性を育てる。」ことを掲げています。この視点に立ち、本学でのADHDの女子学生への具体的な支援を充実していくことを重視した構成とします。

(2) ADHDによる困難さを否定的にのみとらえず、先行事例等を参考にして、プラスの強み、長所として活かせる視点での対応を紹介していきます。

現在、教育や労働、福祉、医療等の各分野において、発達障害者支援法や障害者差別解消法等の法令に基づき、

発達障害のある人への個別支援の在り方についての関心が高まってきています。また、発達障害のある人の教育や就労、自立生活等の場面における困難さや生きにくさ等についても社会問題として取り上げられることが多くなってきました。しかし、ADHDの女子学生の多くが、自分自身の生きにくさや学修、生活面での困難さのために、自分自身を卑下し、傷つき、自分の能力や長所を發揮できずにいる現状があります。このような現状から、ADHDの良い面、活かせる面を認知することを強調して意識する取組が重要であると考え、構成に反映させていきます。

(3) 本資料を読むことで、自分自身の障害の状況や課題を見つめ、自分が遭遇する困難さへの予防的対応を考えることができる「振り返り」の課題を設定することで、単なる読み物としてではなく、課題解決として啓発プログラムを含めた構成としていきます。

#### IV. 2021 年度実施内容

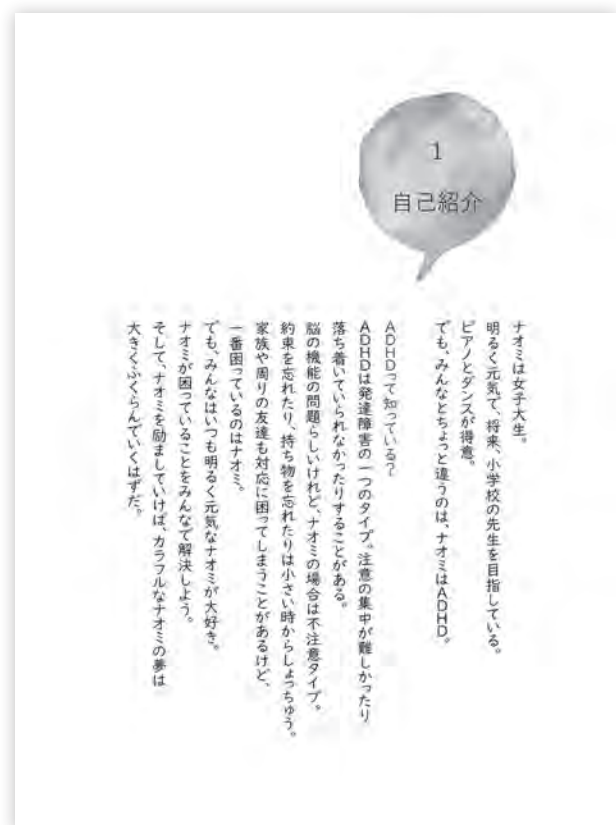
研究の進捗状況については、コロナ禍の状況により、研究計画で示した事例研究を中心に当事者や関係者からの聞き取りを行う予定を変更し、大学生としての対応としての成功例等を集約して、読み物テキストの構成に反映させていきました。具体的には、以下の取り組みを行

いました。

- (1) ADHDの女子大生の学修面、生活面等の困難さを先行文献等から整理するとともに、特に、本学における学部、学科体系や施設・設備等を想定しての場面におけるエピソード設定を検討しています。
- (2) 障がい学生支援における事例への対応等や個別のADHDの女子学生からの聞き取り等の資料を参考にして、障害の自己認知と障害特性に応じた予防的対応のスキルを身に付けることで、障害による様々な困難さの改善につながる具体的な対応例を検討しています。
- (3) 下図に示したようにリーフレット等の形式ではなく、一人の事例を通しての小説風の文章表現での読み物として、自分に置き換えて対応策を参考にできる資料作成に着手しました。

#### V. 2022 年度実施内容

今後の予定としては、令和3年度での基礎資料の収集、読み物テキスト作成の着手を引き継ぎ、令和4年度において、読み物テキストを完成させ、印刷、配布を予定通り進めていきたいと考えています。乞うご期待ください。



# 自粛生活における運動療法指導に向けた 歩数測定端末の有用性の検討

## —スマートフォンアプリと歩数計の比較—

原田 萌香／尾形 真規子

### I．プロジェクト実施期間

2021年4月～2022年3月

### II．緒言

運動療法とは、運動を行うことで障害や疾患の改善や予防を図ることである。ジョギングや歩行、水泳、筋力トレーニングなどが用いられるが、中でも歩行は日常に取り入れやすい。また、歩行自体により引き起こされる障害のリスクが低いながらも、肥満や生活習慣病リスクを低減することができる行動のひとつとされている<sup>1)</sup>。実際に、通勤時の歩行時間が増加することで高血圧症発症リスクが低下すると報告されている<sup>2)</sup>。さらに、厚生労働省は、“歩数は比較的活発な身体活動の客観的な指標”であるとし、健康日本21（第2次）において1日の歩数目標値を定めている（男性9000歩、女性8500歩）<sup>3)</sup>。したがって、歩数計測は運動療法として有用であると考えられる。

日本の歩数の現状について令和元年度国民健康・栄養調査の結果をみると、男性で7,864歩、女性で6,685歩であり、この10年で特に女性において有意に減少している<sup>4)</sup>。また、自粛生活を伴うwithコロナ時代には、更なる歩数減少が予想される。実際に、COVID-19流行前後の世界的な歩数の変化を調査した大規模記述疫学的研究によると、多くの国で歩数が減少していた<sup>5)</sup>。日本においてはWHOによるパンデミック宣言前と比較して、1日あたり約30%（2000歩）程度低下していた。また、日本の大学生における研究においても、緊急事態宣言前と比較して、およそ2000歩程度の歩数減少が報告されており、同様の結果がみられた<sup>6)</sup>。このような背景からも、歩数改善のための対策は喫緊の課題であるといえる。

従来、歩数計測端末は歩数計（いわゆる万歩計）が広く普及していたが、近年普及が進んでいるスマートフォ

ンには加速度センサーが内蔵されており、スマートフォンを所持するだけで、1日の歩数をカウントすることが可能となった。一方で従来より使用されてきた歩数計は、歩数計測に特化した小型機器であり、ボタン1つで現在の歩数が把握できる。そのため、歩数への自覚が生まれやすいと推察される。実際に、歩数計の使用は、運動への動機付けとなり、今後の運動継続への意欲に寄与することが報告されている<sup>7)</sup>。しかしながら、スマートフォンと歩数計を比較し、歩数増加への有用性を検討した報告は見当たらない。

これらを踏まえ本研究では、スマートフォンのみによる歩数管理と、歩数計を持った場合の歩数管理では、どちらが歩数増加への意識や行動変容につながるのか検討することを目的とした。

### III．方法

#### 1. 対象者

安定した自立歩行が可能であり、持病により運動制限の指示を受けていない20～60歳代の健常な男女39名を対象とした。

#### 2. 調査方法

対象者を封筒法にてA・Bの2群に割り振り、クロスオーバーデザインによる介入研究を行った（図1）。介入期間は、2021年10月25日～11月7日とした。

#### 3. 倫理的配慮

本研究の実施にあたり、書面による同意を得た。なお、東京家政大学研究倫理委員会において審査を受け、承認を得ている（承認番号：板E2021-4）。

#### 4. 事前調査の方法

スマートフォンや歩数計が、どの程度実際の歩数を評価できているのかを確認するため、事前調査を行った。



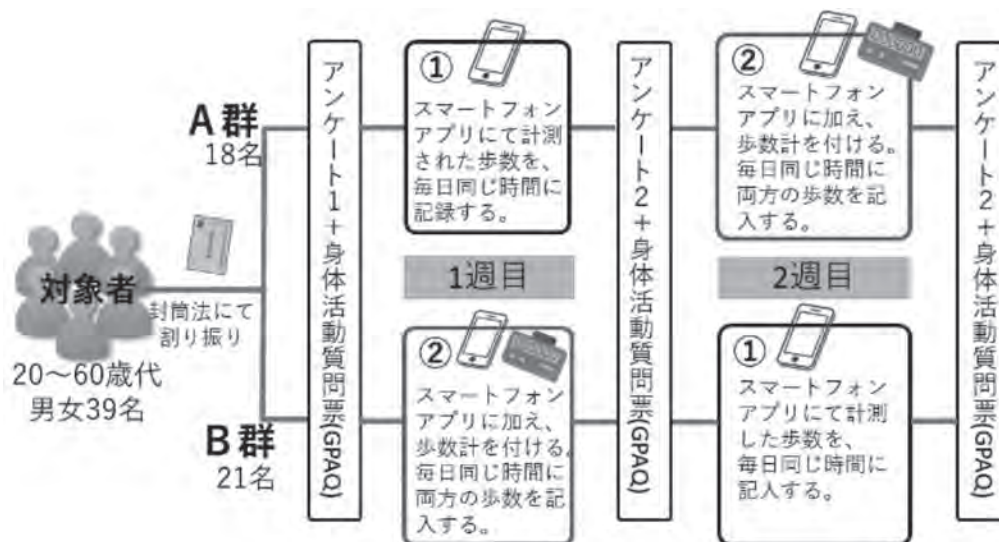


図1 研究デザイン

使用したスマートフォンは、iPhone（内蔵アプリケーションを使用）・Android（アプリケーションをダウンロード）、歩数計は、Yamasa EX-200・Omron HJA-750Cを使用した。

7月21日に当研究室ゼミ生5名が、トレッドミルにて3パートンの速度（3.2km/h、4.5km/h、5.6km/h）<sup>8)</sup>で5分間、上記4つの機器を持って歩行を行った。実歩数は、カウンターを用いて計測した。

## 5. 解析方法

### 1) 事前調査

実歩数との誤差スコアをそれぞれ4つの機器について算出した。計算式は、 $(\text{機器による計測歩数} - \text{実歩数}) / \text{実歩数} \times 100$ とした<sup>9)</sup>。

### 2) 本調査

1日当たりの歩数を算出し比較した。統計解析には、対応のあるt検定を用い、有意水準は5%とした。なお、全ての統計解析には、IBM SPSS 26.0（IBM SPSS Japan社）を用いた。

## IV. 結果

### 1. 事前調査の結果

歩行速度が遅いほど、誤差スコアが大きかった。機器別にみると、最も誤差が少ない機器はiPhoneであり、逆にAndroidでは誤差が大きかった。一方で、Androidでは感度設定を調整することで誤差が小さくなること分かった。

また、歩数計については、誤差スコアに特段差がなかったため、より安価なYamasaの歩数計を本調査について使用することとした。

### 2. 回答者特性

参加者39名の内訳は、男性12名（30.8%）、女性27名（69.2%）だった。平均年齢は $34.2 \pm 15.6$ 歳であり、20代が多く59.0%だった。コロナ禍により運動量が減ったと回答した人は、61.5%（ $n = 24$ ）、運動しなければならぬと感じている人は、97.4%（ $n = 38$ ）だった。

### 3. 介入群と非介入群の比較

介入群と非介入群、つまり歩数計の有無によって、歩数に差があるのかを比較したところ、1日あたりの歩数は介入群（歩数計あり）で $6748.4 \pm 2909.5$ 歩、非介入群で $6311.9 \pm 3241.3$ 歩だった。介入群の方が約400歩多かったが、統計的な有意差は認められなかった。

### 4. 介入先攻群と後攻群での比較

介入期間（歩数計を持つ1週間）が先攻だったか後攻だったかによって、歩数に差があるのかを検討した。その結果、介入先行群後攻群ともに、歩数計を持っていた週の方が、歩数が多い結果となったが、統計的な有意差は認められなかった。

一方で、歩数計を最初の1週間で持った介入先攻群の方が、歩数の差は小さくなった。したがって、最初の1週間で歩数計を持ったことにより、歩くことへの意識が高まった可能性も考えられる。

## 5. 年代別の比較

20 歳代の割合が半数以上を占めていたため、20 歳代と 40～60 歳代で分けて比較を行った。その結果、どちらの年代も、介入群と非介入群を比較し、1 日あたりの歩数に統計的な有意差は認められなかった。

一方で、40～60 歳代の方が、介入群と非介入群で 1 日あたりの歩数の差は大きかった。

## 6. 日頃の運動習慣別の比較

日頃の運動習慣が関係するのかを検討するため、運動習慣の有無で分けて比較を行った。その結果、どちらも介入群と非介入群を比較し、1 日あたりの歩数に統計的な有意差は認められなかった。

一方で、運動習慣の有無にかかわらず、歩数計を使用した介入群において、1 日あたりの歩数は多い結果だった。

## V. まとめ

本研究では、スマートフォンと歩数計のどちらが歩数増加につながるかを検討した。その結果、歩数計を使用した介入群とスマートフォンのみの非介入群で比較すると、介入群で 1 日あたりの歩数が多かったものの、統計的な有意差は認められなかった。

参加者のアンケート結果によると、「歩数計を付けているときのほうが、こまめにチェックして励みになった」や、「スマホのアプリを開くのは手間、歩数計を付けた時と比べてあまりチェックしなかった」などの回答があった。これらのことから、スマートフォンに比べて歩数計のほうが、歩数を増やすことへの意識づけにつながる可能性も伺える。

一方で、歩数は個人間変動および個人内変動によるばらつきが大きい。また、コロナ禍による行動制限の影響で歩数を増やしたくても叶わなかった可能性も考えられる。

今後は、より長期間の介入を行うこと、参加者の人数を増やすこと等を検討し、さらなる研究が必要である。

## 参考文献

1. Lee IM, Buchner DM; The importance of walking to public health. *Med Sci Sports Exerc.* 2008; 40: S512-S518.
2. Hayashi T, Tsumura K, Suematsu C, Okada K, Fujii S, Endo G.: Walking to work and the risk for hypertension in men: the Osaka Health Survey. *Ann Intern Med.* 1999; 131 (1) : 21-26.
3. 厚生労働省. 健康日本 21 (第 2 次) 国民の健康の推進の総合的な推進を図るための基本的な方針. [https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/dl/kenkounippon21\\_01.pdf](https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/dl/kenkounippon21_01.pdf)
4. 厚生労働省. 令和元年度国民健康・栄養調査. <https://www.mhlw.go.jp/content/000710991.pdf>
5. Tison GH, Avram R, Kuhar P, Abreau S, Marcus G, Pletcher MJ, Olgin JE. Worldwide Effect of COVID-19 on Physical Activity: A Descriptive Study. *Ann Intern Med.* 2020; 173 (9) : 767-770.
6. 浦辺幸夫, 前田慶明, 森川将徳, 鏑木悠里奈, 鈴木雄太, 白川泰山. 日本における COVID-19 による大学生の歩数の減少—スマートフォンアプリケーションによる調査—. *体力科学.* 2021; 70 (2) : 175-179
7. 奥野純子, 西機 真, 松田光生, 小川浩司, 大島秀武, 久野譜也. 中・高齢者の歩数計使用の主観的有効感と歩行数増加・運動継続との関連: 体力科学. 2004; 53 : 301-309
8. 国立健康・栄養研究所. 改訂版『身体活動のメッツ (METs) 表』2012.4.11. <https://www.nibiohn.go.jp/eiken/programs/2011mets.pdf>
9. Park W, Lee VJ, Ku B, Tanaka H. Effect of walking speed and placement position interactions in determining the accuracy of various newer pedometers. *Journal of Exercise Science & Fitness.* 2014; 12: 31-37.

## 謝辞

本研究の実施に際し、参加して下さった皆様、活動量計をご貸与下さった岸昌代先生、協力して下さいった当研究室ゼミ生の小濱千里さん、竹内彩花さん、関口春奈さん、石川雪絵さん、細井真瑠奈さん、三上菜摘さん、鈴木かれんさん、澤村萌菜さんに心より感謝いたします。

なお、東京家政大学 女性未来研究所より 1 年間の助成を受けて実施しました。

# 大学を拠点として取り組む子育て支援 —前向き子育てプログラムの有効性の検証—

藤田藍津子／玄番千恵巳／田中恵美子／今留忍

## I. プロジェクト実施期間

2021年4月～2023年3月

## II. プロジェクトメンバー

2021年度：藤田藍津子、玄番千恵巳  
田中恵美子、今留忍

## III. 本プロジェクトの背景と目的

近年、社会構造の変化による核家族化、都市化に伴い子育て環境の変化、子育てニーズの多様化が起こっている。子育て世帯への支援は重要な課題であり、子育て支援センターや集いの広場等が各地で開設され、さまざまな子育て支援の場が設けられている。しかし、現在ある支援の場ではサポートしきれない障害児や多胎児の親子等の少数派ニーズや、男女共同参画等新たなニーズに対応する子育て支援が必要となっている。

研究者らは、子育て支援プログラムを構築するために、2018年と2019年に本学の放課後等デイサービスを利用し発達障害児を育てる母親の心的体験と経験についてインタビューを実施した。翌年には、子育てへの思いと子育て支援施設を運営する大学に対し親が期待する支援について質問紙調査を実施し、その結果を分析したところ、子育てへの思いとして、ポジティブな思いとネガティブな思いがあることが明らかになった。ポジティブな思いは、幸せが最も多く、ネガティブな思いは、疲労感が最も多かった。期待する支援は、反抗期・発達の知識支援、次に子育てカフェ、クッキングの交流支援が上位であった。「ポジティブ」群はつながり・体験等の交流のある支援を、「ネガティブ」群の多くは、子育てに対する前向きな感情が乏しく、他者との交流や体験を求めず、個別対応を取り入れたプログラムを必要としていることが示唆された(藤田ら、2021)

そこで、本研究では期待する支援として示唆された子育て講座・子育てカフェの実施(2021年度)と子育て

に対して否定的感情が強い(困難を感じている)母親が必要とするグループワークと個別対応プログラム(2022年度)を実施する。荒牧の開発した育児感情尺度を用いて、子育て支援プログラムプロの有効性を検証することを目的とする。

本プロジェクトの子育て講座と次年度の行うグループワークや個別支援は、オーストラリアで開発されたトリプルP(Positive Parenting Program:前向き子育てプログラム)という前向き子育て技術の考え方、実践を取り入れて行う。

今年度は経過の途中であり、参加者からプログラムに対する感想や意見を自由記述してもらった。

## IV. 2021年度実施内容

### 1. 子育て講座、子育てカフェの開催、育児感情の測定、アンケート調査

#### 第1回：発達について(イヤイヤ期)、こんなときどうする？

担当：看護学科 藤田藍津子

日時：10月31日(日)10時30分～12時

(子育て講座40分、子育てカフェ30分、途中休憩10分、育児感情測定記入10分)

場所：狭山校舎 母性・小児看護学実習室

参加者：大人3名、子ども1名

内容：イヤイヤ期について

子育てを前向きにする17の技術の紹介  
子育てカフェ

イヤイヤ期については、発達の説明と親自身も感情的になることを参加者と意見交換をしながら進めた。

参加者全員が2歳児の母親であり、関心のあるテーマであると、参加動機を話していた。子どもへの具体的に指示や行動を促す技術の紹介、前向き子育て技術について紹介(加藤則子、柳川敏彦:トリプルP前向き子育て17の技術—「ちょっと気になる」から「軽度発達障害」

診断と治療社、2010年)した。

参加者のアンケートより、使ってみたいと思う子育て技術があったので、やってみようと思う。カフェタイムで他の母親話せて気分転換になったとの意見があった。



写真1: スライドを見て講座を受ける様子

## 第2回: 子どもの事故防止

担当: 看護学科 藤田藍津子

日時: 11月13日(土) 10時30分~12時

(子育て講座 40分、子育てカフェ 30分、途中休憩 10分、育児感情測定記入 10分)

場所: 狭山校舎 母性・小児看護学実習室

参加者: 大人4名、子ども7名

内容: 事故防止について

子育てを前向きにする 17の技術の紹介  
子育てカフェ

事故防止については、安全な環境がなければ子どもとも良い関係が作れないこと等の話をして、実際に危険な場所について話し合った。子どもの視覚や子どもは発達途中で経験が少なく自分で予防や回避できないことについてスライドを用いて説明した。

子育てカフェタイムは毎回盛り上がり、子どもと約束



写真2: 参加した母親のお子さん保育場面

を決める方法や、母親自身の身体の変化について意見交換がされていた。子育てカフェではテーマを設定せずに参加者同士で進め、助言を求められた際には回答した。第3回の子育て講座は「子どもの栄養」について予定していたが、参加者から出産後の体の変化やホルモンについて知りたいと意見が出され、講座内容を変更した。第1回から継続して参加している方が3名、産後ケアサロンから情報を得て来られた方が1名だった。

## 第3回: 産後のからだ

—自分のからだをケアしましょう—

担当: 看護学科 玄番千恵巳

日時: 11月27日(土) 10時30分~12時

(子育て講座 40分、子育てカフェ 30分、途中休憩 10分、育児感情測定記入 10分)

場所: 狭山校舎 母性・小児看護学実習室

参加者: 大人3名、子ども2名

内容: 産後の体について

子育てカフェ

産後の体についてホルモンの変化や働きについて説明し、実際に自分の体のケアを行う方法を実践した。前向き子育ての一つの考え方である、親自身の自分の大切にすることを話し、参加者同士で出産後の女性特有の悩みについて共有し、意見交換をした。母親も自分の時間を大切にすること、リラックス、食事、睡眠が必要なことについてスライドを用いて伝えた。参加者からは、他の母親の意見が聞けて良かった、自分だけではないこと、ここに参加したことが気分転換の時間になったと記述されていた。

## 第4回: 特別支援について

—知っているようで知らない様々な配慮、就学、就職—

担当: 教育福祉科 田中恵美子

日時: 12月15日(土) 10時30分~12時

(子育て講座 40分、子育てカフェ 30分、途中休憩 10分、育児感情測定記入 10分)

場所: 狭山校舎 母性・小児看護学実習室

参加者: 大人5名、子ども2名

内容: 特別支援について

子育てカフェ

障害の社会モデルや特別なニーズをもつ子どもたちについて説明し、障害とは何か?と、参加者に問いかけな

がら進めた。参加者からは活発に意見が出され、近所のお子さんの話、母親自身が子育てを通して経験したこと、話が尽きなかった。今回の参加者は乳児から小学校高学年の子育て中の母親と、参加者の子どもも年齢が幅広く、そのことが参加者同士に良い影響を与えていた。例えば、相談場所、年齢が上がるにつれての子ども同士の仲間関係について等の話が子育てカフェタイムでされていた。

参加者からは、とても貴重は話が聞けた、とても大事な話だったとアンケートの記載されていた。

## 2. トリプルPグループファシリテータ養成講座の受講

日時：10月15日、16日、17日（3日間）

トリプルPグループファシリテータ養成講座の受講（藤田、田中）し、ファシリテータの認定資格を取った。「Triple P：前向き子育てプログラム」はオーストラリアで開発された、世界25カ国以上で実施されている親向けの子育て支援プログラムである。子どもの発達を促しながら、親子のコミュニケーション、子どもの問題行動への対処法など、それぞれの親子に合わせた方法に変えていくための考え方や具体的な子育て技術である。3日間の講義とグループワーク、ロールプレイを行い知識・技術の習得をした。

## V.2022年度実施予定の内容

2022年度は、グループワークと個別対応プログラムにおいて、グループトリプルPを実践する。

案内のチラシ



## Chapter 3

# 共催事業

3-1 東京家政大学女性未来研究所・板橋区・北区  
女性の活躍推進に向けた三者共催事業  
「子育てママの未来計画」

平野順子／並木有希

3

# 東京家政大学女性未来研究所・板橋区・北区 女性の活躍推進に向けた三者共催事業 「子育てママの未来計画」

昨年度に引き続き、新型コロナウイルス感染防止のため、オンラインにて講座開催を行った令和3年度の実施状況について報告する。

## 1. 日時

### 【レジリエンス編】

前期：令和3年5月22日(土)、29日(土)

後期：令和3年9月3日(金)、10日(金)

### 【家政学入門編】

前期：令和3年6月5日(土)、12日(土)

後期：令和3年9月17日(金)、24日(金)

前期・後期とも午前10時から午前11時30分まで4回連続講座

## 2. 実施方法

オンライン会議システム（Zoom ミーティングを使用）  
ホワイトボードアプリケーション（miro）

## 3. 参加人数・内訳

### 【レジリエンス編】

前期：① 18名、② 17名

後期：① 18名、② 21名

### 【家政学入門編】

前期：① 16名、② 15名

後期：① 23名、② 20名

## 4. 講師と内容

講師：東京家政大学ヒューマンライフ支援機構女性未来研究所 平野順子 女性未来研究所副所長

東京家政大学人文学部英語コミュニケーション学科

並木有希准教授

### 【レジリエンス編】(2回連続講座)

家事育児や仕事に追われ少し疲れてしまった女性が、一休みして自分のことを見つめなおし、こころの元気「レジリエンス」を取り戻す方法を学び、自己肯定感を持つためのワークショップを2日間で実施した。

### 【家政学入門編】(2回連続講座)

家政学の考え方を使い、自分の生活を見直し、自分の持つ「資源」を整理することで、いきいきと生活を回す方法を考えるワークショップを2日間で実施した。

## 5. 実施報告と今後の方向性

平成30(2018)年度から板橋区・北区と女性未来研究所との共催で行われている本講座は、今年度で4年目を迎えた。板橋区・北区からさまざまにご協力いただき、両区の関係者と参加者の皆様に感謝申し上げる。

昨年度に引き続きコロナ禍のため、今年度も対面での開催が難しく、オンラインにて実施した。昨年度は初めてオンラインでの開催ということもあり、若干技術・接続の部分での課題が残ったが、今年度はその部分も改良し、参加者にはより分かりやすく、アクセスしやすいオンライン講座となったと思う。

育児期の女性が担うのは母親役割が大きいですが、様々な役割を担っている。日頃はどうしても母親・妻というケア役割の遂行ばかりに着目されるが、本講座で個人としての自己という役割を強調して考える機会を持つことは重要である。引き続き、この方向性で実施する。



2021年度  
東京家政大学・板橋区・北区  
女性の活躍推進に向けた三者共催事業

## 子育てママの MAMASEMI 未来計画

子どもや家族と関わり合い、「自分」を大切にしていますか？  
仕事や育児という大きな変化を体験して、  
自分自身を再発見できる機会を創出して、  
心と体が元気になる「ママSEMI」です。  
私たちそれぞれが理想の未来を一緒に考えてみませんか？

オンライン講座 受講料無料

4日間連続講座

レジュエンス編	家政学入門編
忙しい毎日の中でも自分らしくいるために	子どものいる毎日を充実したものにするために
5/22(土) 5/29(土)	6/5(土) 6/12(土)
10:00~11:30	10:00~11:30
定員 30名	定員 30名

東京家政大学 板橋区 北区

2021年度  
東京家政大学・板橋区・北区  
女性の活躍推進に向けた三者共催事業

## 子育てママの MAMASEMI 未来計画

子どもや家族と関わり合い、「自分」を大切にしていますか？  
仕事や育児という大きな変化を体験して、  
自分自身を再発見できる機会を創出して、  
心と体が元気になる「ママSEMI」です。  
私たちそれぞれが理想の未来を一緒に考えてみませんか？

オンライン講座 受講料無料

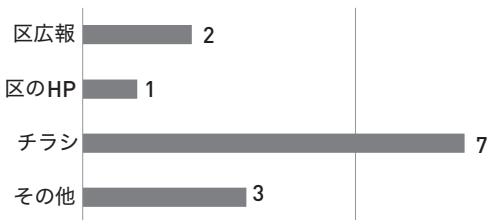
4日間連続講座

レジュエンス編	家政学入門編
忙しい毎日の中でも自分らしくいるために	子どものいる毎日を充実したものにするために
9/3(金) 9/10(金)	9/17(金) 9/24(金)
10:00~11:30	10:00~11:30
定員 30名	定員 30名

東京家政大学 板橋区 北区

### 3者共催事業 子育てママの未来計画 前期 アンケート集計結果 回答数:20

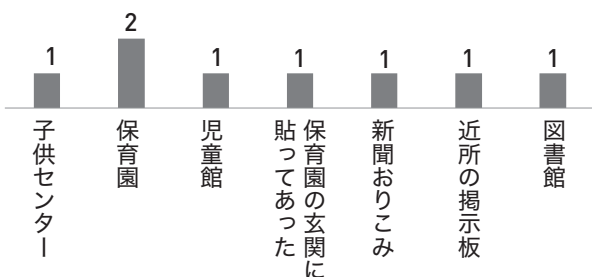
Q1 「子育てママの未来計画」を知った計画を教えてください（複数回答）



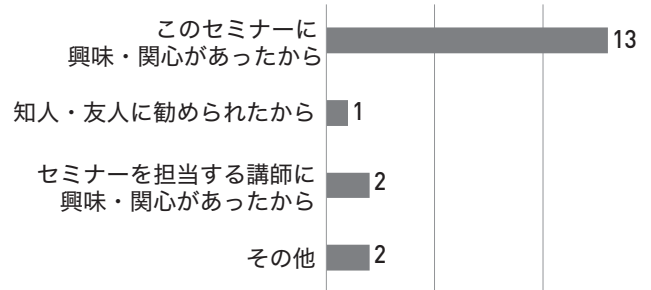
その他回答

- ・ 保育園の掲示、友人のお誘い
- ・ 保育園の掲示板にチラシが貼ってありました
- ・ 家政大前の掲示板

上記でチラシと答えた方、どこでチラシをもらいましたか？



Q2 「セミナー」に参加したきっかけは何ですか？（複数回答）

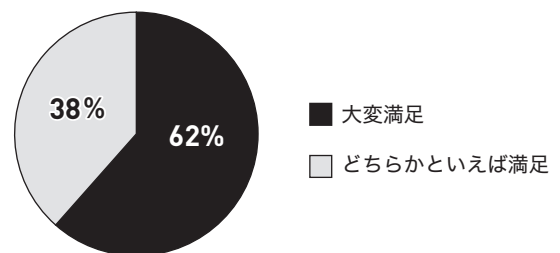


その他回答

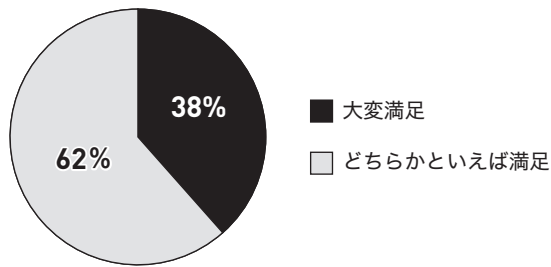
- ・ 家政の出身なので懐かしくて。
- ・ 家政大のセミナーだったから

Q3. ご参加いただきましたオンラインセミナーの満足度を教えてください。

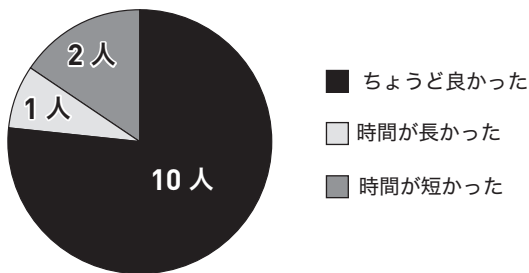
《レジュエンス編》



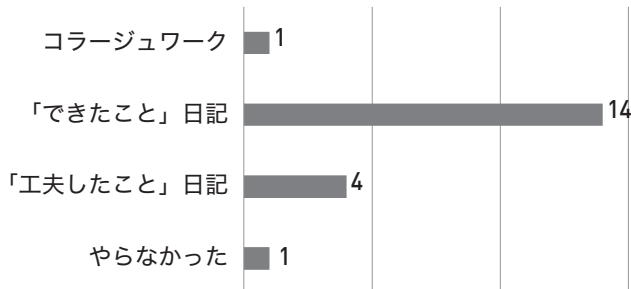
Q4. ご参加いただきましたオンラインセミナーの満足度を教えてください。  
《家政学入門編》



Q5. セミナーの時間はいかがでしたか？



Q6. コラージュワークや宿題をやってみましたか？  
(複数回答可)



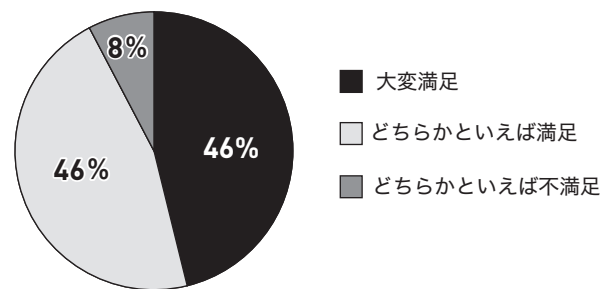
上記を選んだ理由を教えてください。

- ・時間確保が難しかった為、講座に必要な事柄しかできなかった
- ・時間が取れなくて、忘れました…
- ・自分の時間を作ることは工夫が必要なのかと、今更知り、ハードルを感じて、工夫したこと日記は書けなかった。  
受動的な性格のせいです。マルチステージの世界、取り残されそうと焦ります。
- ・一番取り組みやすかった
- ・日々の生活を意識するきっかけになり、楽しんで取り組むことができました。  
資料として送られてきた写真は手付かずです。初回、冒頭の音声を聞き逃したので聞き逃したのかもしれない

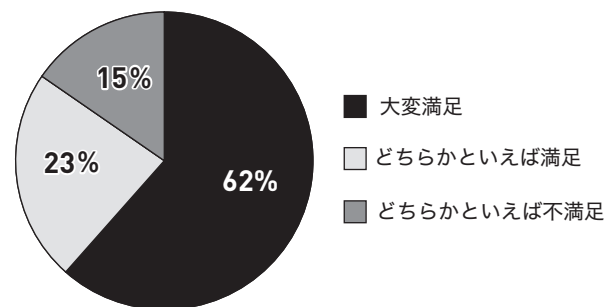
せん。

- ・子どもがいて仕事もしていると、時間をかけることができなかった
- ・工作が大好きなのでコラージュ楽しく取り組みました。日記は、ちょうど落ち込んでいる時期で前向きな気持ちになれず（自分をほめたり良い評価をするのが苦しくて）手が付けられませんでした
- ・コラージュワークは内面の掘り下げに有用と思いつつも、凝り性の自分には時間がとられてしまいそうな作業のため割愛してしまいました。
- ・ゆっくり時間を取ることができなかった

Q7. オンラインセミナーでZoomを使用してのご感想を教えてください。



Q8. オンラインセミナーでmiro（ホワイトボードアプリ）を使用してのご感想を教えてください。



Zoom・miroを使用しての感想をご記入ください。

- ・ZoomはカメラマイクオフOKという点が、育児中の自分にとってとても参加しやすかった（逆に、カメラマイクONだったら参加できていなかったと思う）miroは初めて使ったが、ほかの方や先生からのコメントももらえてとても楽しかった
- ・スマホからだ、講座回数が増える毎に、バグが起き、書き込み等が不可能になった
- ・付箋に書き込めない時があった
- ・毎回、スムーズにできるかドキドキしますが、いいツールだと思います。
- ・両方初めて使いましたが、特にmiroいいですね！お互いに絵文字でイイねできたりして。並木先生が整理

してくれたので更に読みやすかったですね。

- Zoomは何度か使ったことがあったのですが、miroは初めてでした。1つのディスプレイでは作業し辛かったので、事前にmiroの使用を連絡いただくと環境を用意しやすかったなあとと思います。
- zoom + miroで、先生方だけでなく、ほかの参加者さんと双方向で参加した感があって楽しかったです。参加ギリギリまで家のこともできるので、移動の時間も気にすることなく、家にいながら充実した講義をうけることができました。
- ミロは仕事でも使ってみたいと思いました。とっても便利なアプリですね！
- 人前で発表しなくてよいのと、匿名なので、安心して参加できました。沢山の意見が見れて楽しい、共感できる意見に勇気づけられ、様々な価値観に触れられたのも新鮮でした。
- miroはじめて利用しましたがみんなでわいわい話しているような気分になり、とても素敵なツールだと思いました！
- zoomだったから参加できました。子どもの世話をしながら、ラジオのように先生方の話を聴いているだけの日もありました。ミロは初めて使いましたが、とても便利ですね。皆さんの意見を眺めることができ、そこから気づきや情報もたくさん得ることができました。ただ、スマホで参加していたので、操作性は良くなかったです。

#### Q9. セミナーを受講する前と後で、変化したことはありますか？

- どちらともいえない
- 正直大きく変わったことはまだないが、自分の機嫌を自分でとれるようになるために自分の好きなことってなんだっけ？と考えたり、育児終了後の自分ってどんなことがしたいのだろうと考え始めるきっかけとなった
- 価値観や、ものの見方 自分を大切にする事の重要性
- 得たものに感謝の気持ちが増えました
- 気持ちが少し軽くなった
- 特にないですが、毎週の楽しみな時間でした。
- 少し前向きになりました。
- 自分でため込まず、周りにもっと頼っていこうと思いました。(コロナもあって)外出するのが億劫でしたが、自分時間を作って外出したみたくなりました。
- お母さんだからこうしなくてはいけない、といった気が減った気がします。これからの自分のために今、考え方を変えていこうという弾みがついたので実行したいです。

- 家政学について大学のときに勉強しておりましたが、大人になり、仕事や家族を持ち、あらためてこの世代になって学ぶことができよかったですと思っています。たくさんの気づきをありがとうございました。
- 家事を頑張っていたことに気づけた。惣菜や弁当を買う機会が増えた
- 様々なご意見や考え方を見せていただいたなと感じているものの、まだ自分自身の変化にはつながっていないです。
- 周りの人やサービスを頼ること、自分の力をもっと抜いていいのだと気づけました。そして、未来を見据えて、いろんなことに挑戦する時間を生み出していきたいと思えるようになりました。

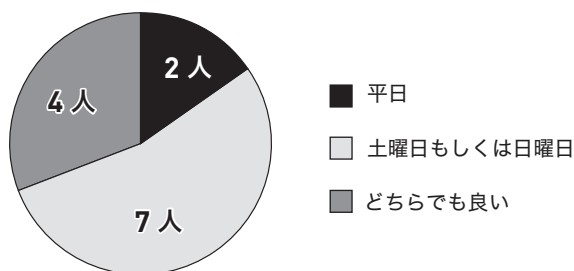
#### Q10. セミナーに参加しての感想やご意見をご記入ください。

- とにかく先生方が堅苦しくなく等身大で、とても魅力的であったし、育児中の実体験の話などを聞くと安心できた。立派なことを言わなくてもよいんだな、という雰囲気を作っていただけだと思う
- 色々と幅広く考えさせられる内容でした！とても楽しかったです！
- オンラインでよかったです。オフラインなら、多分参加出来ないです。
- 他の人からの情報が得られてよかった
- キャンパスに行きたいです。距離とって、皆さんと顔あわせて時間過ごしたいです。可能だと思います。
- ところどころあたりまえ、と言われてほっとした。少しげんきになりました。
- 参加者の方の意見に共感したり、新たな発見、気づきをもらえました。今後もこういった会に参加してモチベーションを上げたいと思います。
- 4週間、楽しく充実したセミナーでした。ちょうど自分が求めていたタイミングと内容でこの講座に出会えたのもあるかもしれませんが、今までうけた板橋区の講座で一番満足度が高かったです。
- 結婚する前と、結婚して出産後、生活が大きく変化し、こんなにも女性の生き方が出産によって変化するのかと感じながらこの6年間生活をしてきました。大変なことだけが増していた気がしていました。ですがこのセミナーに参加し、改めて出産後に身にたくさんのスキルを身に付けてきたことに気づけました。何よりも、地域や人と繋がり、助けたり助け合ったりする力はこれからも私達を支え、地域や社会を支えていける力になると思いました。
- 自分のやりたいこと等を考えたりする作業では、かなり久しぶりにわくわくした気持ちになれました。

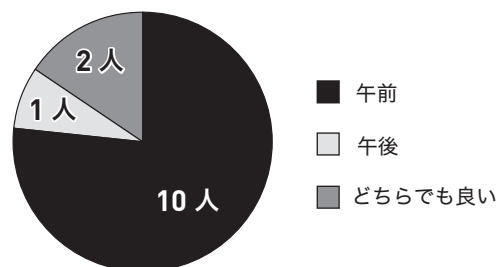
先生方のお話で、中学生小学生のいるお家の様子がイメージでき、参考になりました。少し心構えができました。

- ・とても有意義な時間を過ごすことができました。世のママさんたちがどのようなことに悩んでいるのか、どのような工夫をしているのか、等、いろいろな本音を聞いたことがとても大きな収穫でした。顔が見えないぶん、対面のセミナーより本音が多くにじんできたのかも？と思うことも。
- ・家政学についてもっと深堀したかったのですが、今回は時間が足りない印象でした。そもそも家政とは？という状態からのスタートだったので、どんな学問なのか、自分が興味を持ったのはどの分野なのか、など、今後自分でも情報を集めようと思います。セミナーなどありましたらぜひ参加してゆきたいです。
- ・ワンオペの日々が続き、孤独を感じることもありましたが、自分の周りの資源に気付けたこと、もっと広い時間軸で人生を考えることなど、新たな気づきを得ることができました。ありがとうございました。

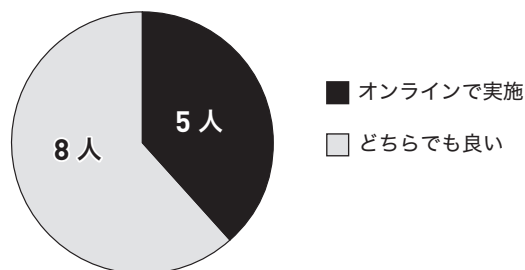
**Q11. - ①セミナーに参加するとしたら、平日、土日のどちらを希望しますか？**



**Q11.- ②セミナーに参加するとしたら、午前もしくは午後どちらを希望しますか？**



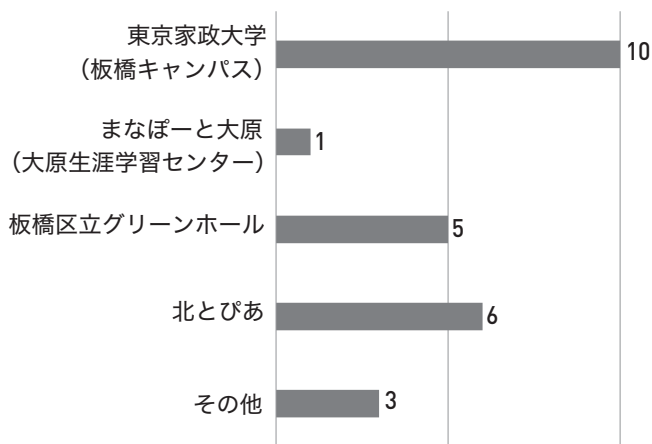
**Q11.- ③セミナーに参加するとしたら、対面とオンラインどちらを希望しますか？**



**上記を選んだ理由を教えてください。**

- ・コロナ禍のためオンラインで自宅から受けたい
- ・個人情報
- ・通勤時間節約できます
- ・赤ちゃんとがいてもうけられるから
- ・どちらにもメリットデメリットある
- ・オンラインは気楽。対面は私だけじゃない感がより味わえる。
- ・育児中なので時間の融通が利くため。オンラインだと、自分のマイク性能などに少し不安はありますが、対面にも興味があります。
- ・対面はその場の雰囲気が感じられる点もありいいと思いますし、オンラインセミナーだからこそ、思ったことを自由に発信できるメリットもあると思います。今回、Zoom+miroでのワークは、参加者さんの意見を自分のペースで見直したり、自由にコメントできたり反応してもらえる点はとてもよかったと思います。
- ・日中、子どもの機嫌がいいのが午前だから
- ・子どもが幼稚園に行って留守の間ですとおちついて受講できます。一人遊びに飽きた子供に邪魔されてしまいました。(放置していた罪悪感も)
- ・対面が可能であれば対面のほうがよいのですが、今回miroを使ったことにより対面と遜色ない参加者同士のやり取りが実現できていたと感じたため。
- ・移動時間を節約できるから

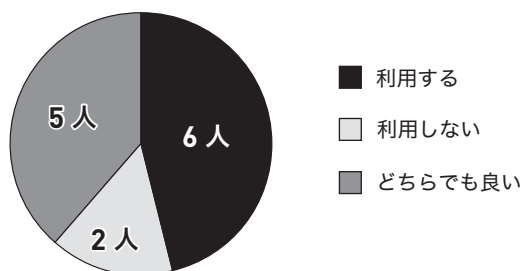
Q11.- ④この施設でセミナーが開催されたら、参加したいと思いますか？（複数回答可）



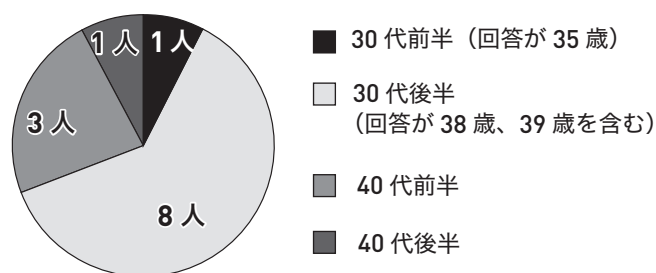
その他の回答

- ・対面の場合は参加できないと思う
- ・浮間こどもティーンズセンター等の児童館
- ・埼京線、三田線沿線から徒歩10分以内の施設だと参加しやすいです。

Q11.- ⑤セミナーに託児がありましたら、利用されますか？



Q11.- ⑥年齢または年代を教えてください。（例：30歳、30代前半など）

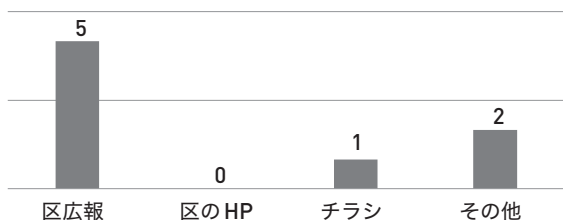


Q11.- ⑦現在、お仕事はされていますか？



### 3者共催事業「子育てママの未来計画」前期 レジリエンス編アンケート集計結果 回答数：8

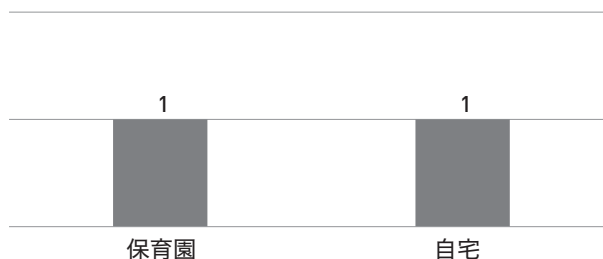
Q1 「子育てママの未来計画」を知った計画を教えてください（複数回答）



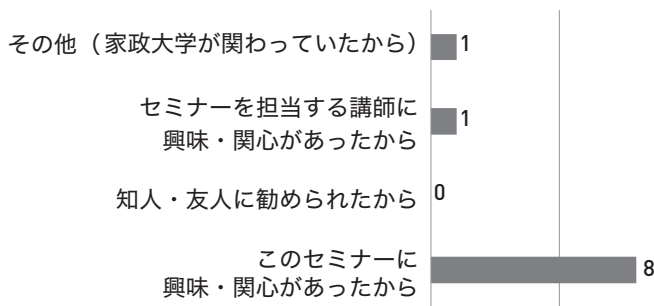
その他回答

- ・保育園で
- ・保育園の掲示板にお知らせ（チラシ）があった

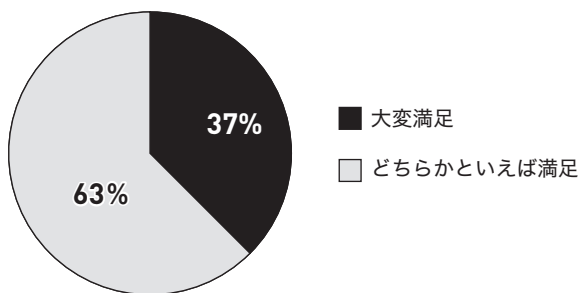
上記でチラシと答えた方にお聞きします。どこでチラシをもらいましたか？



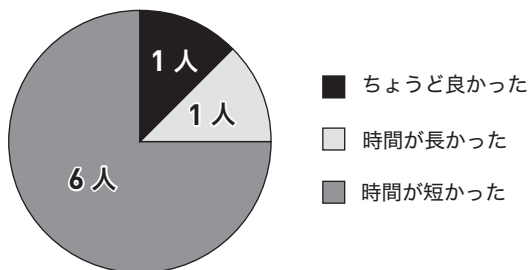
Q2. 「セミナー」に参加したきっかけは何ですか？  
(複数回答可)



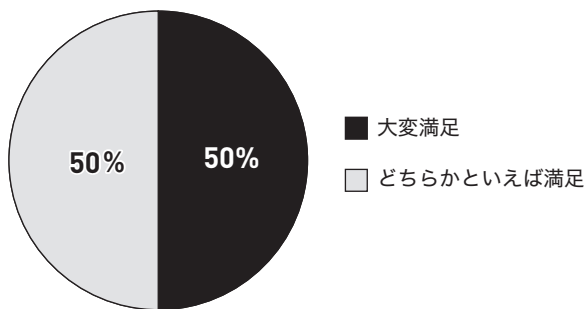
Q3. ご参加いただきましたオンラインセミナーの満足度を教えてください。



Q4. セミナーの時間はいかがでしたか？



Q5. オンラインセミナーでZoomを使用してのご感想を教えてください。

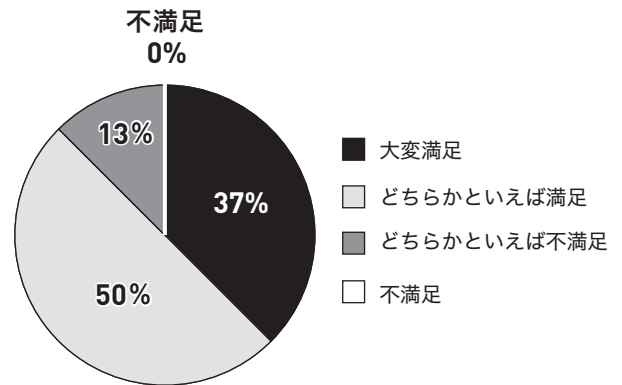


Zoomの感想

- ・使い慣れていたこともあり操作も音声も聴きやすくスムーズでした。

- ・使い慣れてなくて戸惑いましたが、何とか出来ました。
- ・チャットや書き込みもできて楽しかったです！
- ・セミナー中はマイクとカメラがOFFでよかったため、リラックスして参加できた
- ・最初の設定に手間取ったが、使い方は分かりやすい方だと思います。

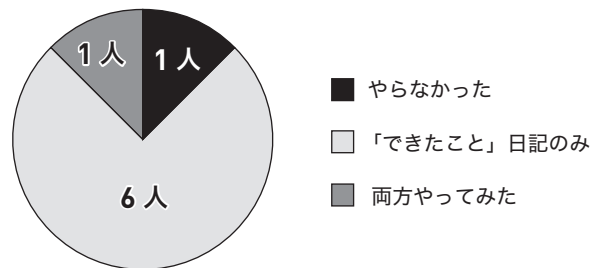
Q6. オンラインセミナーでmiro（ホワイトボードアプリ）を使用してのご感想を教えてください。



miroの感想

- ・まだできていない
- ・使い方も分かりやすく、他の方の反応やコメントが見れて面白かったです。
- ・自分も仕事で使いたい。
- ・スマホだったので、容量が大き過ぎて、バグる事が多かったのですが、分かりやすく、オンタイムで、沢山の意見を見る事が出来て、今までに無い世界でした！
- ・最初は操作の仕方が分からず戸惑ったが、オンラインセミナーでも参加者や講師と双方向のやりとりができた点がよかった
- ・入力した後、文字の大きさを変えずらかった。

Q7. コラージュワークや「できたこと」日記をやってみましたか？

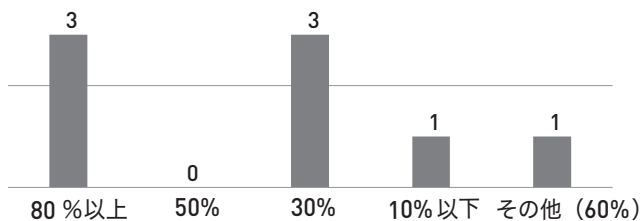


理由を教えてください。

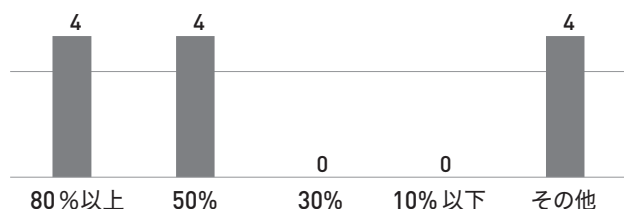
- ・miroでの共有をするのと、思い出しながら手元に記入することが少し大変だったため
- ・家族がPCRを受けたため、家のことが忙しくなった

- ・切ったりする時間が無かった為
- ・コラージュワークはセミナー中に詳しく触れられずやり方が分からなかったため
- ・レジリエンスという考え方が興味深かったので。

Q8. セミナー参加前の自己肯定感は何パーセントくらいでしたか？



Q9. セミナーに参加して自己肯定感は何パーセントくらいになりましたか？

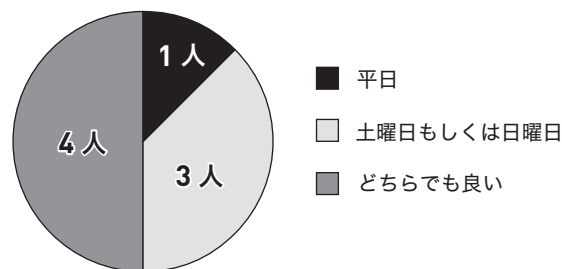


Q10. セミナーに参加しての感想やご意見を記入ください。

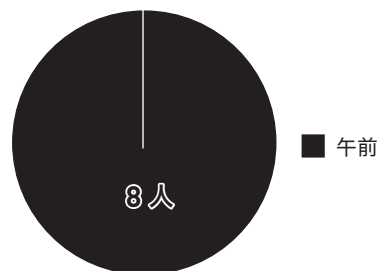
- ・よかった
- ・リラックスした雰囲気心地よく、コロナ禍で周囲との接点がなかった分、他の方の反応やコメントが面白く、良い刺激となった。一方でテーマを拝見した限り、もう少し講習形式で学ぶものと思っていたので、イメージとは異なるものだった。  
子供の年齢、仕事の有無によっても状況や悩みは異なると思うので、同じ方とのグルーピングがあれば不安もより吐き出しやすかったと感じた。
- ・現代の母親に対する期待があまりにも多く、ストレスフルなのはそのせいなのではないかと思いました。もう少し肩の力を抜いて生きたいと思いました。
- ・先生方のお話が、とても面白く楽しめました！ずっとお話を聞いていたかったです。メンタルは弱く真面目な方なので、強くしなやかな心を身につける事ができるように、自分を褒めて認めていきたいです。そして、余裕を持つ事で、子供達へ今以上に向き合えそうな気がしてきました。
- ・様々なストレスへの対処法を知れて良かったです。
- ・コロナ禍でなかなか子育ての話を共有できる場がなかったが、参加者だけでなく、講師もママであったため、

子育てで悩んでいたりがモヤモヤしていたことが自分だけが感じていることではなかったと分かりとても気持ち楽になった。また講師の方々のユーモアを交えた会話がとても面白く、久しぶりに大声で笑った。  
・日頃から感じている不満や焦りを、自分を傷つけずに解決できたらいいなと思った。

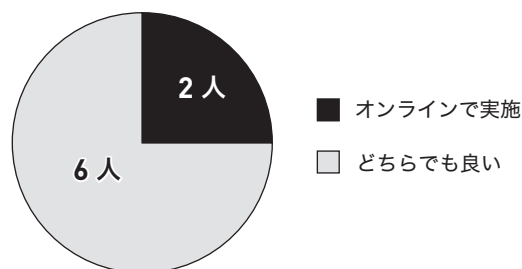
Q11.- ①セミナーに参加するとしたら、平日、土日のどちらを希望しますか？



Q11.- ②セミナーに参加するとしたら、午前もしくは午後どちらを希望しますか？



Q11.- ③セミナーに参加するとしたら、対面とオンラインどちらを希望しますか？

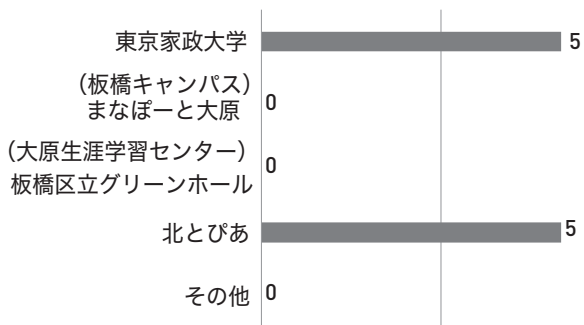


選んだ理由を教えてください。

- ・講習内容による。今回同様の形式であればオンラインも良いが、他の参加者の方とも繋がりが持てるので有れば是非対面でも実施いただきたい。
- ・家だと落ち着かない日もあるため
- ・コロナ禍でなければ、対面。コロナの終息が見込めない、リスクが高い環境であれば、オンラインを希望します。
- ・オンラインの方が融通がきくため。

- ・対面の方が参加者や講師ともしっかりと双方向のやり取りができる点、オンラインは気軽に参加できる点がメリットだと思う。
- ・対面もオンラインもそれぞれ良い面があると思うので、その時々で良い面を活かせる方法をとれば良いと思います。

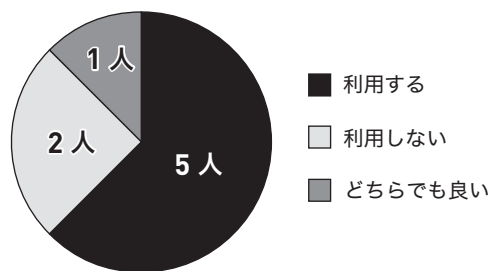
Q11.- ④どこの施設でセミナーが開催されたら、参加したいと思いますか？（複数回答可）



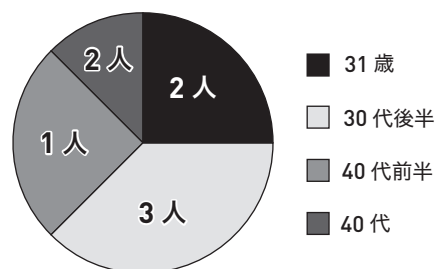
選んだ理由を教えてください。

- ・距離と交通手段で行きやすいため。
- ・北区在住のため
- ・自宅から近い為
- ・駅から近いから。
- ・自宅から近いから
- ・行ったことのある施設の方が分かりやすいから。

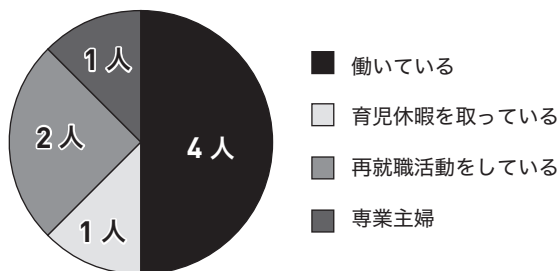
Q11.- ⑤セミナーに託児がありましたら、利用されますか？



Q11.- ⑥年齢または年代を教えてください。(例：30歳、30代前半など)

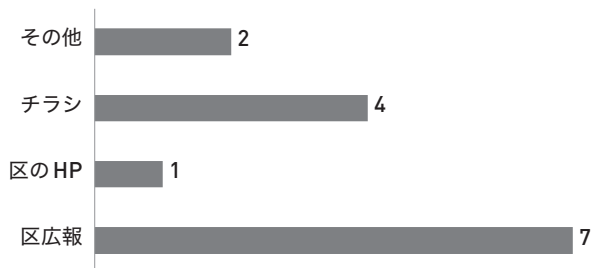


Q11.- ⑦現在、お仕事はされていますか？



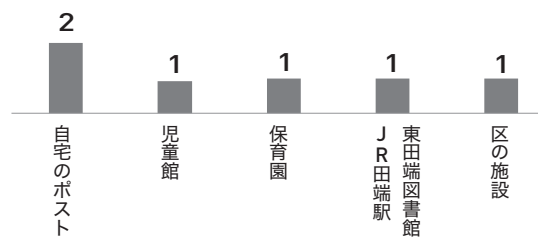
### 3者共催事業 子育てママの未来計画 後期 アンケート集計結果 回答数：14

Q1. 「子育てママの未来計画」を知ったきっかけを教えてください（複数回答可）



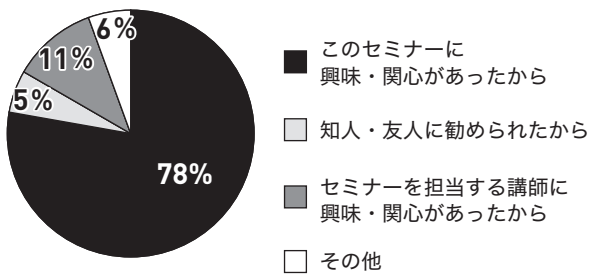
- その他回答
- ・森のサロン
  - ・北区の公式 Twitter

上記でチラシと答えた方にお聞きします。どこでチラシをもらいましたか？

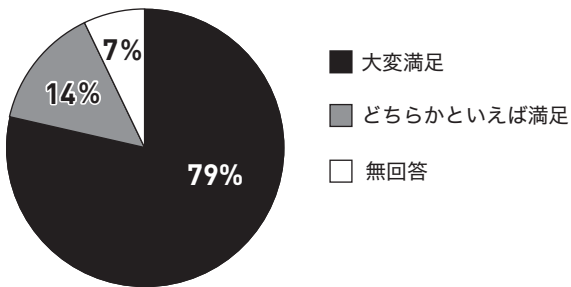




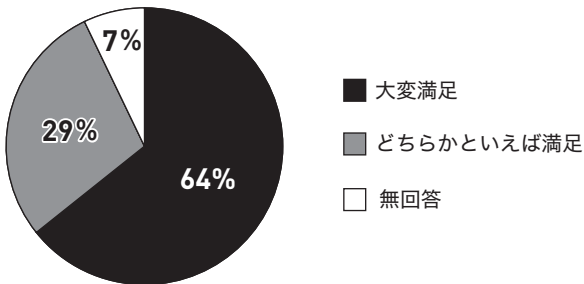
Q2. 「セミナー」に参加したきっかけは何ですか？  
(複数回答可)



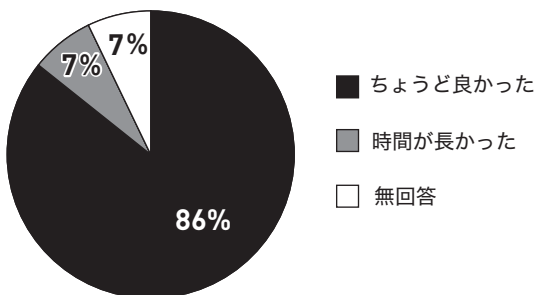
Q3. ご参加いただきましたオンラインセミナーの満足度を教えてください。《レジリエンス編》



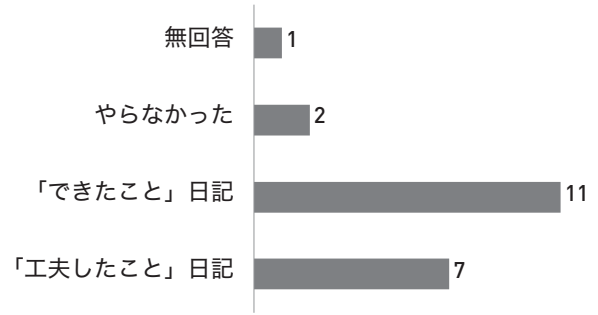
Q4. ご参加いただきましたオンラインセミナーの満足度を教えてください。《家政学入門編》



Q5. セミナーの時間はいかがでしたか？



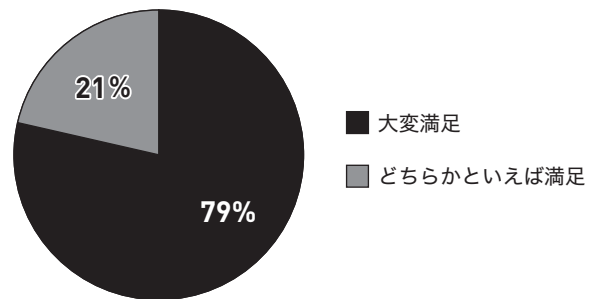
Q6 宿題をやってみましたか？(複数選択可)



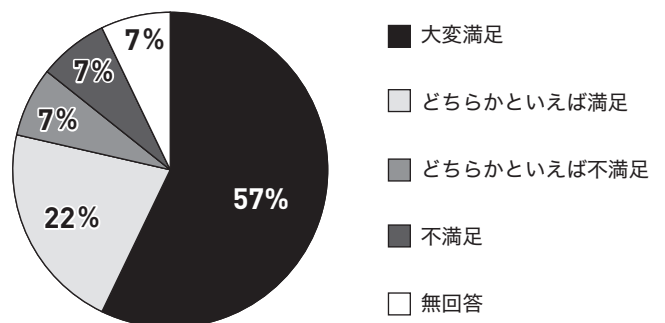
選んだ理由を教えてください

- ・書きやすかったから
- ・忘れてしまっていた
- ・去年途中で終了し、残念だったから
- ・他にやる事が多くて、手が回らなかった。
- ・たくさんは書けなかったが、意識して一週間を過ごせました。
- ・自分への自信をまた取り戻したかったから
- ・自分で書いて可視化することのパワーを感じてみたかったから

Q7. オンラインセミナーでZoomを使用してのご感想を教えてください。



Q8. オンラインセミナーでmiro (ホワイトボードアプリ)を使用してのご感想を教えてください。



## Zoom・miro を使用しての感想をご記入ください。

- ・ミロが iPad では書きづらかった
- ・回を重ねるごとに慣れてきました。気楽に参加できてよい。
- ・最初は戸惑いましたが慣れたら使えました。
- ・オンラインにして頂けたことで、乳児を世話しながら参加することが出来ました！
- ・zoom は家で参加できるので良かった。  
miro は iPhone で参加のためだったので上手く使えず代理入力をお願いしてしまいました。
- ・miro ははじめて使ったが、意見共有ができてとても楽しかった。
- ・PC で受講したので、問題なく両アプリを使うことが出来ました。子供が小さいため、外出して受講する形態（そのために子供を預ける・移動するなど、労力・時間・出費がかかる）より、自宅でオンラインで受講できた方がハードルが低く、私にとっては受講しやすかったです。
- ・ミロはインストールしても入れなかったけど、さほど支障を感じなかった。  
参加者と直接のやりとりはできなかったけど、先生方の進行が暖かく、毎回楽しく受講できた。
- ・どちらも初めての利用でした。カメラもマイクもオフで参加できたので、育児しながらで気が楽だったけれど、子供を抱っこしたりあやしながら miro の入力は大変だったので、両手がふさがっていてもマイクをオンにして意見を言えたら良かったかもしれないと思いました。
- ・iPad ではミロの操作がしづらかったです
- ・リアルセミナーよりも、子どもを預けたり会場へ出向いたりといった準備を省いて参加することができ、とても助かりました。miro の操作も皆さん何なく馴染んでおられて、対面でグループワークをしているのとほとんど変わらない感覚でした。

## Q9. セミナーを受講する前と後で、変化したことはありますか？

- ・気分がすっきりした
- ・自分が今まで通って来た道を客観的に見つめなおすことができた。
- ・自己肯定感が高まった気がします。
- ・政学という観点から育児や自分の人生を見つめることができるようになりました。
- ・自分にあるレジリエンスの発見、人生の見直しに繋がった
- ・自分自身や生活の見方が変わった。
- ・自分の時間を作るためにどうしたらいいか、本気で考

えるようになりました。

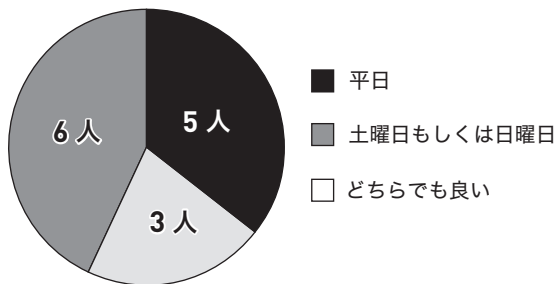
- ・コロナだから出来ないではなく、コロナだから新しい経験が出来るんだという気持ちになれたこと。  
自分は乳幼児期の子育ては終わったが、最中のママは本当によく頑張っていると思う。
- ・自分をハッピーにしてくれるものはなんだろう？と普段から意識して探す癖ができました。また、資源は有限である、という言葉が大変心に響きました。
- ・待望の子供を授かって幸せなはずなのにイライラしてしまうことに、罪悪感を持たなくても良いんだと思えるようになりました。
- ・子供がいるとなにもできないという思い込みもあったと思う。自分の大好きだったことをまたやってみたいと思った。
- ・自分は「何もできていない」と思っていたモヤモヤを打ち破ることができました。

## Q10. セミナーに参加しての感想やご意見をご記入ください。

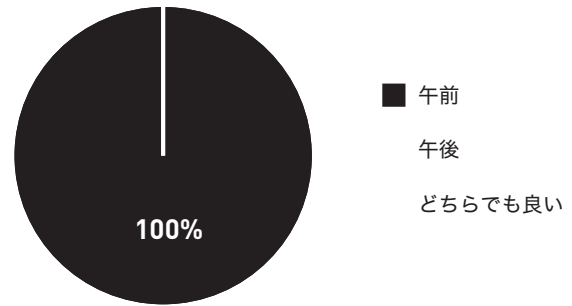
- ・オンラインなので参加しやすかった
- ・自分の声に耳を傾けることで幸福感が増し、子供に対する態度も柔らかくなった。
- ・自分をもっと認めてあげて、褒めてあげていいんだということが分かりました。そして褒めて認めてあげるのは自分自身でいいんだと。そう思うと日常生活も日々頑張れるような気がします。
- ・育児休暇中で人と話す機会や考える機会が少なかったのですが、セミナーに参加することで深く育児や自分の人生について考えることができて良かったです。また、他の参加者さまのご意見が大変参考になりました。
- ・日々の生活で一杯の時に、自分を振り返る時間を持つことが大切だと感じた
- ・先生方のお話が身近に感じられ、とても楽しかった。
- ・(ミロに書いたものと同じで恐縮ですが)  
4回の講座ありがとうございました。  
生活の知恵や考え方だけでなく、心にたまっているグチや苦しさなども共有できて、人生や日々の生活を振り返ると同時に、良い息抜きにもなりました。毎週楽しみにしていました！  
この講座に参加すること自体が、自分の時間を作ることの練習にもなったように思います。  
これからも、毎週〇曜日の〇時～〇時は自分の時間というように時間割を決めて、残りの時間でどう資源を使って家事育児をまわすかということを考えていきたいと思えます！

- 今年、新たな形で再開して下さったこと、とても嬉しく思っています。  
去年より、状況が悪くなっていて、先行きの不安感が増していましたが、参加して今の状況を共有したら、変化を受け入れたり、自分なりに頑張っているという気持ちにもなれました。
- 講師の方おふたりのトークが面白く、毎回気持ちが前向きになりました。  
講義内容も興味深く、とても具体的な内容だったため、その場から視点を変えたりモチベーションが高くなったりしました。  
ありがとうございました。
- こういったセミナーは初めてだったので初めは緊張しましたが、先生方のお話がとても共感できるものばかりで、直接反応できないもどかしさを感じました。また、同じ受講生同士のやりとりもしたかったです。他の方の miro の内容に共感して反応したい時も、前述の通り文字を打ち込む作業が厳しかったので、最低限のことしか書けなかったです。いつか、従来の形の直接お会いできるセミナーに参加したいです。
- 先生達のトークがおもしろくて、さりげなく褒めてもらえるのがうれしくて、皆さんの気持ちがわかりすぎて、大変充実感のあるセミナーでした。
- このような有意義なセミナーを、自治体と研究機関共同で無償提供して下さることが本当にありがたいと思いました。  
他方、女性が女性だけで女性のライフキャリアを考えることに、フラストレーションのようなものも感じました。(かと言って、自分の夫がこういうセミナーと一緒に参加してくれるとは思えませんが…) 次世代の子どもたちには、若いうちから家政学を男女共に学んで欲しいと思います。

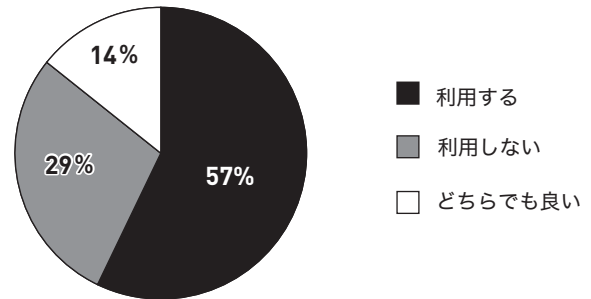
Q11.- ①セミナーに参加するとしたら、平日、土日のどちらを希望しますか？



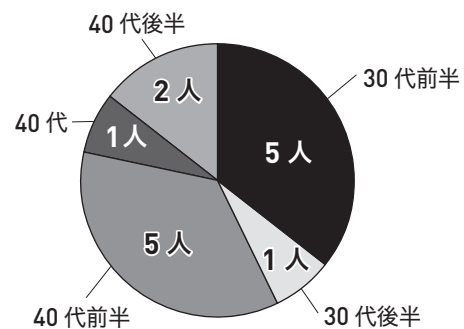
Q11.- ②セミナーに参加するとしたら、午前もしくは午後どちらを希望しますか？



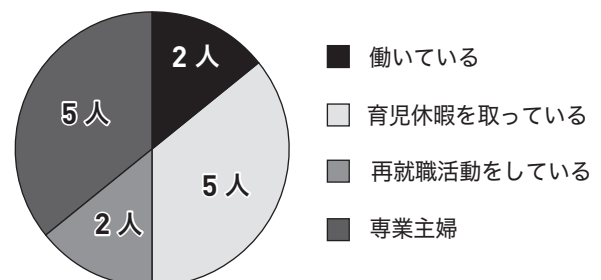
Q11.- ③セミナーに託児がありましたら、利用されますか？



Q11.- ④年齢または年代を教えてください。(例：30歳、30代前半など)



Q11.- ⑤現在、お仕事はされていますか？





## Chapter 4

# 講演会等

- 4-1 女性未来研究所主催オンライン講演会「わたしの生き方 わたしたちの未来」  
女性未来研究所
- 4-2 第22回いたばし男女平等フォーラム  
女性未来研究所
- 4-3 なつやすみ 子ども向け講座  
『おうちでつくってみよう！やってみよう！』報告  
女性未来研究所

# 東京家政大学ヒューマンライフ支援機構女性未来研究所主催 オンライン講演会 「わたしの生き方 わたしたちの未来」

樋口 恵子／高祖 常子／岩瀬 香奈子

東京家政大学  
ヒューマンライフ支援機構  
女性未来研究所主催

## わたしの 生き方 わたしたちの 未来

オンライン講演会  
参加無料

コロナ禍で私たちの未来はどうなる？  
大学を卒業後、私たちは多様な社会で輝けるかな？  
人生の先輩たちに私たちのこれからを聞いてみよう！

開催日 11月18日(木) 14:00-16:00  
オンライン開催 (ZOOMにて)

参加方法  
Zoom URL: <https://tjku.zoom.us/j/96044032006>  
QRコードの画像は、使ったアプリの登録画面です。

主催 講演 樋口 恵子  
共催 座談会 高祖 常子 岩瀬 香奈子

定員 在学生・教職員: 200名 卒業生: 一般: 100名  
お問い合わせ E-mail: [josei-mirai@tokyo-kasei.ac.jp](mailto:josei-mirai@tokyo-kasei.ac.jp)

TOKYO KASEI UNIVERSITY 主催: 東京家政大学 ヒューマンライフ支援機構 女性未来研究所 h32se/ku\_jyoseimirai.jp



### ◆講演者紹介◆

#### 樋口 恵子 (写真中央)

##### 女性未来研究所名誉所長

(1932年 東京生まれ。) 東京大学文学部卒業・同大学新聞研究所修了。時事通信社・学習研究社・キャノン株式会社を経て、評論活動に入る。内閣府男女共同参画会議民間議員、厚生労働省社会保障審議会委員、消費者庁参与などを歴任。現在、評論家、NPO法人「高齢社会をよくする女性の会」理事長、東京家政大学名誉教授、同大学女性未来研究所名誉所長。著書は『サザエさんからいじわるばあさんへ』(朝日新聞出版)、『老—い、どん!』(婦人之友社)、『老いの福袋』(中央公論新社)など多数

#### 高祖 常子氏 (写真左)

##### 認定 NPO 法人児童虐待防止全国ネットワーク理事

子育てアドバイザー、キャリアコンサルタント。資格は保育士、幼稚園教諭2種、心理学検定1級ほか。「体罰等によらない子育ての推進に関する検討会」(厚生労働省2019年)でガイドライン策定委員ほか、国や行政の委員を歴任。子育てと働き方などを中心とした編集・執筆ほか、全国で講演を行っている。著書は『感情的にならない子育て』(かんき出版)ほか。3児の母。東京家政大学短期大学部保育科卒、第9回渡辺辰五郎奨励賞受賞。

#### 岩瀬 香奈子氏 (写真右)

##### 株式会社アルーシャ代表取締役

1998年新卒で人材派遣会社に入社、数社経て、英国ビジネススクールに留学。帰国後、ヘッドハンティング会社に勤務し、2009年に起業。2019年6月より株式会社プレステージ・インターナショナル社外取締役、2021年6月より株式会社幸楽苑ホールディングス社外取締役。東京家政大学文学部英語英文学科(現・人文学部英語コミュニケーション学科)卒、第3回渡辺辰五郎奨励賞受賞。

## 第一部 樋口恵子氏講演



はい、では皆様、改めましてこんにちは。このような席にお招きいただいてうれしいと思います。女性の未来は長いのです。学生さんたち含めて、中年の方も、老年の方も。私自身ただいま 89 歳でございます。80 代最後の 1 年を、今ぼそぼそと歩いているところでございますけれど、長い人生を振り返って若い皆さまに考えていただきたいこと、私がもしも生き直すことができたらくらいのことに気をつけたいな、などと反省することも含めて、今日どちらかと言ったら、こういうことがあってこうしたから私はある程度成功してここにいるという話ではなくて、あんな失敗、あれこれの失敗をして、にもかかわらずこうやって生きていられるということで、どうぞ皆様希望をもってください。これから私がお話するような失敗談というのは、かなりおろかな失敗をたくさんしております。どうぞご自分が人生に失敗しちゃったなと思うとき、今日の私の話を思い出してください。あんな大失敗をした樋口さんでさえ、この程度で生きていられるんだから、自分の失敗なんて大丈夫と思って、生き直していただければうれしいと思っております。

どんな失敗をしてきたか。たくさんあるんですけど、私はまず第一に、学科の選択で間違えております。これ、大学はやっぱり一度選択してしまうと、なかなか 1 年留年の覚悟をしないと選択し直せませんから、これは大変な失敗と言っていると思います。ましてや私は戦後間もなく日本中に猖獗（しょうけつ）を極めていた肺結核という病気にかかりまして、中学に入るとき 1 年遅れてるんです。この頃あんまりそういうことをする人はいませんけれど、女学校で 1 年遅れてるんだから、お嫁に行くのが 1 年遅れないように、もう大学受けるときも浪人は許しませんよ、なんて親に言われて、そこは浪人しないで入ったんですけど。大学におりますけれども、私のおりました大学は 2 年間は教養課程、それがちょっとね

方針を決定するのを遅らせるというので、延ばせるっていうので若い方にこの制度は人気があるんですよ。教養が終わってから決める。成績によって行けるとところに行けないところがありましたけれども、まあ、行きたいと思う学科にはなんとかなる成績はとっていました。

で、猛烈に悩むのですよ、私は。もうジャーナリストになろうと思っていました。受験先は新聞社、それもデイリーペーパーを出している新聞記者。所属したサークルは、大学新聞部というところで、結構鳴らしてましたから。ですから私は、もしも東京の在京の新聞社が何社か募集してくれれば、女性も 3 人や 5 人とするでしょう。その中に入って記者になる自信満々でした。一方で大学の中に、新聞研究所という学内研究所があります。これは 2 年生が終わった学生を、全員試験して、他大学の人も含めて、在校生が中心でしたけれども、結構倍率が高く、定員 50 人しかおりません。それに割合と難なく合格できましたし。だから、学部に進んで、学部はなんでもいい。社会学へ行くのが一番まっとうだと思いました。ですけれども、そのときになって就職できなかったらどうしようという思いがわいてきたのですよ。

で、私の家は、私が一人っ子でございまして、多少の資産がございましたから、大学院へ行けるかどうかとか、奨学金をもらわなきゃいけないとか、そういうことはございませんでした。ただ、父親の年寄りっ子でございましたので、父親はまるで祖父みたいな年齢で、いつ死んでもおかしくないという年でございました。ですから、就職は確実にしたいと思ったのです。そこでへんな気持ちがむらむらとわいてまいりました。私の父は、そんな別に力も何もありませんでしたけれども、学者の世界でそれなりに多少は名の通った人でございまして。たとえば博物館とか、教育委員会とか、そういうところへ自分自身のお弟子さんを世話して、就職の面倒を見たりしている姿はよく見ていたのです。子を見ること親にしかずと申しますけれども、父は私の性格をよく知っておりまして、お前みたいなのは新聞記者にでもなったほうがいいと。ときどき変なことを言いました。昔の内務省では、車夫、馬丁、新聞記者はこの門より入るべからずなんて、新聞記者も昔は差別されていたけれどなんて、笑いながら言ったりしている人でした。

父親の専攻は考古学だったんですけども、女に墓掘りはなかなか難しいから、この分野でやるとしたら大学にある専攻では、まあ美術史かな、なんて言っているわけです。そこで、博物館学をとったりして美術館に勤められる資格も一方でとって、そして、まず美術史なら美

術史で就職できる場所を確保した上で、っていう気持ち  
がむらむらとわいてきまして、私は最後の最後で学科選  
択を、美術史を選んだのです。だから今でも、なんで樋  
口さんが美術史なんですか？って言われると、今のいき  
さつをずっと話さなきゃならない。時間をくうのであま  
り話しませんけれども、要するに安全に行きたい、親の  
多少のコネを頼って安定した職場をもって、そのうえで  
新聞記者って何科を出てたってかまわないですから、新  
聞社も受けて、両方受かれば好きなほうへいくという、  
誠に虫のいい考えというか、誠にあやふやな考え方で  
行ったのであります。

3年になって進学いたしまして、私はすぐに間違いに  
気がつきました。美術史学科なんていうのは、将来食べ  
ていくのにそんな保障のある選択ではありません。そこ  
へ、就職に有利なはずの理工系の学科に2年行ったけれ  
ど、どうしても美術史がやりたくて転科してきた男性も  
おりました。そういう、決して就職に有利な学科ではな  
いのに自ら選んできた人と、門前の小僧で考古学、美術  
史のことに少しは知識はありましたけれど、親のコネ  
で就職できるかなんてという邪な思いで入ってきた私  
とは全然レベルが違う。先生が、たとえば古いお寺の  
修復を見せに現地へ連れて行ってくれます。その人た  
ちの、親の反対を押し切って美術史へ来た人のまなざしと、  
得なら行こうかと思ってきた私のまなざしと、まるっき  
り違うんです、勝負になりません。好きで入ってきた人  
は、もう何があってもということで、このうちの一人の  
方はその後、怪我までなされたんですけど、のちにいろ  
いろNHKの番組でも画面を通してお目にかかるぐ  
らい鑑定家として、一家を成されるようになりました。

そして私は、午後からの授業で新聞研究所の授業に出  
ます。そのときの私は本当にイキイキしていたと思いま  
す。ただし結果として、私は新聞社の試験に落ちて、そ  
して、第二志望の場所に入り、そこでなかなかはじめ  
ないで、とうとう、24歳でございますね、1年勤めた  
ところで私は第二志望の通信社を辞めまして。その頃とい  
うのはもう、年頃の女性が一人でいますと周りが放っ  
ておきませんで、いろいろと縁談を持ち込まれて。そ  
れはそれで一つの生き方よね、なんて思ったものです  
から、私はやっぱりずっと見たうちで、この人はと思う人  
のところへ、半分押しかけ女房のようにして、私は結婚  
してしまったのです。これが私の一卷の終わりへ到着す  
る、なんというダメ女の典型みたいなのが、わたしの前  
半の就職でございます。

ところで、第二志望の通信社でしたけれど、やっぱり  
マスコミに入るといことは難しかったので、私は何十  
倍の競争率を突破して入ったんですよ。ところがなんと  
なく女を使ってくれる雰囲気あまりなかったんですね。

いつまで経っても所属が決まらないんですよ。そして、  
夜になって、おじさまたちがお酒を飲みながら言ってい  
る言葉は、『時事通信』というちゃんとしたれつきとし  
た通信社ですよ、なんと言ってると思います？「ばば  
あがいても、じじい通信」って言っていて。確かに戦争  
中に新規募集がないから、随時補充した30代、40代  
の女性が多かったことは確かですけども、この言葉には  
打ちのめされて、つまり私は尻尾を巻いて、就職市場  
から早々と退散し、専業主婦の身になったわけございま  
す。誠に恥ずかしいことでございます。私の仕業によ  
って時事通信は今後、当分は女子社員をもうとらないと  
いい、結果としてその後10年女性をとらなかったよう  
でございます。

私が今いろいろ女性の側に立ってやっておりますこと  
は、うまくいけば一年に1人ぐらいとってくれたかもし  
れなかった女子社員の道をふさいだという罪悪感、これ  
をなんとしても今後の人生で取り返さなければと思った  
ことが、私自身の人生の大テーマを決めることになっ  
たような気がいたします。

そういうことで、どうぞ皆様にまず第一の忠告でござ  
います。進路を選ぶ皆様、安全圏を行こうか、それとも  
好きなことを選ぶか、お迷いになるあなた、どうぞ少  
しでも余計目を輝かせることのできる側の進路をお選  
びくださいませ。得で選ぶか、好きで選ぶか、これは基本  
的に好きで選んでください。少々な得は、得でなくな  
ったとき、その仕事の意味が失われます。しかし、好き  
で入った仕事は多少波風が荒くても、好きこそ物の上手  
なれで、必ず新しい発見などに結びついていきます。ど  
うぞ、私のような、浅はかな醜い迷い方をせずに、好き  
なことに若いとき出会えるということはすばらしいこと  
です。どうぞ好きなほうを選び、少々の損は我慢しなが  
らも、好きなことをやっていくことを通して、道が選  
ばれるのではないだろうかと思っております。今日申し上  
げたいことの第一は、好きと得とを比べたら、まず好き  
を見つけて、そこで研鑽してください。一生懸命やっ  
てください。好きという素質は、これ、何ものにも代え  
がたい素質でございます。ということが一つ。

それから、やっぱり若いうちにちゃんとやるべきこと  
をやっておきましょうよ。私も89までも寿命を頂戴  
したので、それなりにぼちぼちやっては来ております  
けれど、若い頃は時間を無駄にしましたね、無限に  
あると思っちゃってたんですよ。私自身の根性もいけ  
なかった。どういう具合にいけなかったかと申しま  
すと、ご覧のように私は美人ではございません。そ  
して、女の人ってやっぱり美人は得だと思いま  
したよ、中学でも高校でもきれいな方はモテます  
もの。羨ましくてしょうがなかつ



た。少したまには男の子に騒がれる身になってみたいと  
中学高校の頃思いましたよ。ところが大学へ行ったら私  
でもモテるじゃないですか。これしょうがないあなた、  
希少価値なんです。私が入った当時のその大学は、定員  
2000人の中に、われら女性40～50人ですよ。女の多  
い文系でしたけど、1クラス50人の中に女の人は4人  
ぐらいですね。ですから、きれいでも、美人でなくても、  
私ちょっとおしゃれだし、にぎやかにすること上手でし  
たから。私のまた隣にすばらしい美人がいてくれたんで  
すよ。吉原幸子さんとおっしゃいまして、終生仲良くし  
ましたけれども、早くに亡くられました。室生犀星賞  
をおとりになった詩人であり、アクトレスとしても演劇  
部で活躍なさいましたし、とても話が合いましたし、吉  
原さんは正真正銘の美人です。だけど吉原さんと一緒  
にいて、きゃーきゃー騒いでいると、私まで一緒になっ  
てモテるんですよ。身の回りに男の子がいなかった試し  
がない。クラスへ入ってくると、おけいちゃんのとこっ  
ていう感じでね、これがうれしくて、うれしくて、しょう  
がなくてね。美人に生まれた人はこの思いがわからない  
と思いますよ。大学に入って急にモテ出した。そうす  
ると小さいモテモテぶりがうれしくてしょうがない。あ  
つちのサークルで、こっちで、「おけいちゃん、今日空  
いてる？一緒に帰ろう」「おけいちゃん、今日のフラン  
ス語わかった？みんなで明日の分、下読みしようって  
言ってるけど、おけいちゃん来ない？」、こんなモテた  
ことは人生でなかったですね。なんと異性にモテるとい  
うことは快いことであろうか。私は結果として、第二外  
国語であるフランス語など、ろくに勉強せず、男の子に  
教えてもらって一夜漬けの勉強でなんとか単位はとりま  
した。

それからもう一つ思いますことは、もともと英語は決  
して苦手ではないし、試験の模擬試験なんかあるとする  
とトップレベルの点数がとれ、英語が苦手だと思ったこ  
と高校時代は一度もなかったんですけれどね。しかしや  
っぱり、語学というのは積み重ねです。そして、暇な教  
養学部の2年の間に、津田英語会とか、高田外語へきち  
んと通って英会話を身につけている人いっぱいいました。  
その仲間に身を投ずればよかったですよ。私おかげさ  
までこういう仕事をさせていただきまして、国際会議の  
政府代表に民間から初めて加えられるなどという光栄に  
も浴しましたし、海外との会議はいくらもございます。  
いざとなれば私は、ずっとできる人に英文をつくっても  
らい、そして女は度胸とばかり壇上に上がって小つ恥ず  
かしくともこのジャパニーズイングリッシュで講演した  
ことも何度かございます。だけど、あの教養学部の暇な  
時期に、ちょっとのモテる時間を節制して英語を学んで  
いたら、私は外国とのコミュニケーションにもっともっ

と困らずに、積極的に、こんなできない私でさえ結構チ  
ャンスが与えられているんですから、もっともっと縦横  
無尽に海外との連絡ができたのではないだろうかと思っ  
ております。ふんだんに時間があると思いますけれども、  
長い人生を生きてまいりまして、やはり本当にふんだん  
に時間があるのは若い時期ですね。自由に時間がありま  
す。

文字どおり老婆心で申し上げます。英語ができるのは  
これからは当たり前です。まず英語でコミュニケーション  
できる力を身につけてください。その上で、もう1カ  
国語ぐらいできたら申し分ないと思います。そんな時間  
が出てくるのは、この若い時期だけでございます。

まあ、悔い多い人生ですよ。それと、今日できること  
を明日に延ばすなっていうことをよく親に言われました  
けれども、私は子どものうちから口の減らない、親にば  
っば一つて口答えする娘でした。母が「今日できること  
は明日に延ばすな」って言ったら、「明日できることは  
今日するな」と言いまして、親をあきれさせまして、す  
ぐやらなかったのです。

本当にそのとき私が大学1年に入りましたら、アメリ  
カの、もう名前を忘れちゃいましたけどね、結構有名な  
大学の看護学部で1年生に優秀な成績で入ったという人  
の手紙が、なにか回り回って私のところへやって来て。  
女子学生に門戸を開いて間もない東京大学という大学に  
入ったという人が知り合いだと言ったら、ぜひ文通をし  
たい、と。その手紙は長いこと置いておきましたから、  
今でも覚えておりますけれども、私はなんとか大学の看  
護学部に入って、日本では看護師の地位がまだまだ低い  
と聞いているけれど、アメリカでは医学部もある大学に  
4年制の看護学部で、将来は医師と共にナーシングをし  
ていく、まだまだ道はこれからであるけれども、私はそ  
の道を開いていきたいと。恵子よ、つてもう名前を書い  
てあるんです、あなたも希望に満ちているであろう、こ  
れから文通しながら日本とアメリカ、一時不幸な仲であ  
ったけれど、これからの女性の地位、専門家の地位を高  
めようではないか。まあ、読めば涙のこぼれそうなね、  
手紙をもらってね。あんまり立派な手紙だもんだから、  
返事が書けなかった。まず私の英文の貧弱さ。その貧弱  
さで、しょぼいところの手紙の返事、それでも今日書こ  
う、明日書こう、明後日書こう、そうしているうちに向  
こうから二度三度と、恵子よ、私の手紙は読んだのか、  
読まないのか、もう手紙を出して2カ月にもなるけれど  
返事が来ないではないか。私はぜひあなたと文通して、  
太平洋を挟んで、西と東で女性の地位向上に努めたいん  
であるとかね。一生の私の悔いです。ついに1年経ち、  
1年半経ちますと、催促も来なくなりました。

藤沢周平さんの小説を読んでみたら、小説のあらすじ

とは違うところで、人間は若い頃はなんとも思わなかったようなことでも、年をとってみると後悔しきりで、もう将来本当に身も世もないほど気になることがあるって書いておられて。私、ある時期までは大学の名前だけは覚えていたのですけれども、それももう忘れ果てました。ただ、ちょうど同じ学年に大学に入ったアメリカの希望に満ちた看護学を学ぼうとする女子学生から、こんなオファーが来たのに、英語が苦手だということ、モテモテの時間が楽しすぎて時間ももったいなかったこと。青春の産物には違いないんですけど、このばかばかしい欲望のために。よく言われました、敗戦国の人に向こうから何度も手紙が来るっていうのは、珍しいですねって言われたのに、私はついに手紙を出さなかった。心からの後悔です。

広い広いアメリカのどこかで、私と同年の女性が、写真が入った。白人でした。写真が入って来てて、なかなか美しい女性でしたけれど。私のサボリっ気のために、なんと失望を与えてしまったのだらう。ひいては日本に対する印象も悪くなったかもしれない。でもあれだけの手紙を何度も書いて送ってきた人は、必ずやアメリカ国内において職業的にも成功し、ナースの地位を、当時から日本よりはるかに高かったようですけど、一歩も二歩も三歩も高める中で、アメリカの看護業界の中でリーダー的な立場になったに違いない。そうなることを祈る。多幸と長寿を祈るということしかできません。

本当に若い頃というのは、過ちをたくさんするものでございますし、そして、それをなにげなくやってしまうものでございますけれども、どうぞ皆様、人の気持ち、相手の気持ちということに、もう一歩寄り添うと言いましょか。そして、今日できることを明日に延ばすなっていうのは本当でございまして、相手の善意にはきちんと応えていくという、そういう日々の積み重ねが結果として、あんまり後悔が多くない人生を送ることができるのではないだろうか。

好きと得とで悩んだら、どうぞ少しでも目の輝かせることのできるほうをお選びください。そして今モテることと、そしてその間に自分の身につくこと、そして人から与えられた善意にむくいるということ、そのことをどうぞ最優先させて将来の人間関係を築き、ネットワークをつくり、そうした人の人間関係というものがまた。私なんかは今やっている仕事を考えて、お互いに生きながらえたらと思うと、この最初の手紙をくれたアメリカの看護師さんのリーダーになりそうな人と今も仲良くできてたら、どんなによかったらうかと思います。どうぞご縁は大切にさせていただきたい、と思います。

大変粗末に、乱雑に、面白くて面白くて仕方がなくて、



もうこれというのも若い頃、器量悪くてモテなかった女が急にモテるようになったものですから、後で考えてみたらそれは希少価値に過ぎないんですけど、本当に身のほど知らずと言いましょか、要するにおっちょこちょいで、ダメ女ですよ、はっきり言って。ですから皆さん、自分自身に自信を失ったときに、私を思い出してください。あの樋口恵子のバカさ加減でもなんとかあったんだから、私は必ずもつとちゃんとなる。そういう勇気づけ方も、邪道かもしれないけれど、世の中にあるのであります。失望しても絶望せずに生きていくうちに必ず何かできる。そのときには、いろんな人の例を思い出し、あの失敗ばかりしていた女でもなんとかあったんだから、私は必ずなんとかなる。なんとかなります。どうぞ頑張ってください。

# 第一部 高祖常子氏講演



はい。高祖です。よろしくお願いたします。本日は本当にこのような貴重な機会に登壇させていただいて、とても光栄に思いますし。本当に樋口先生のユーモアあふれるお話の後に、私ごときがお話しさせていただいていいのかなというふうに思います。でも少しでも私の今までということで、参考になればと思ってお話しさせていただければと思います。スライドを用意してまいりました。

## わたしの生き方 わたしたちの未来 「偶然の必然を楽しみ、掛け算で」

-東京家政大学 ヒューマンライフ支援機構 女性未来研究所主催-

高祖常子  
短期大学部保育科卒業

タイトルに「偶然の必然を楽しみ、掛け算で」というふうにつけさせていただきました。私の自己紹介なんですけど、今一番力を入れているところが、一番上に書いてあります、児童虐待防止全国ネットワークです。今日もオレンジのリボンをつけておりますが、ちょうど今月が、11月が虐待防止の推進月間ということで、毎年さまざまなところでオレンジリボンに思いを寄せて、虐待防止を広げていきたいと思いますというふうな、全国でイベントがあったりとか、ライトアップされたりとかですね、そのようなことが行われています。私も本当にいろんなところに呼んでいただいております。というふうな日々が続いております。

### 高祖 常子 こうそときこ

- ・NPO法人児童虐待防止全国ネットワーク 理事(元VP)
- ・NPO法人タイガーマスク基金 理事
- ・NPO法人こどもすくやかサポートネット 副代表理事
- ・NPO法人マザーリング・ジャパン 理事
- ・マザーリングプロジェクト リーダー
- ・こっほん子育て応援団 運営委員
- ・足立区男女共同参画推進委員元副委員長
- ・足立区子ども支援専門部会特別部会長
- ・厚生労働省「体罰等によらない子育ての推進に関する検討会」構成員(2019年)
- ・Yahoo!ニュース 公式コメントーター



- ・インターネットサイト「こそだて」編集長/育児情報誌「miku」元編集長
- ・育児情報誌「niharuマガジン」エグゼクティブアドバイザー
- ・保育士・幼稚園教諭(2種) 資格
- ・キャリアコンサルタント(国家資格)
- ・認定子育てアドバイザー (NPO法人日本子育てアドバイザー協会)
- ・心理学検定1級
- ・ファミリーサポート提供会員など

こそだて: <http://www.kosodate.co.jp/>

こそだてFB: <http://www.facebook.com/kosodate>



さまざまな活動に、足を突っ込んでおりますけれども、虐待防止というふうにも言っても、虐待防止だけじゃなくて、パパの働き方、パパの子育て、そしてママ自身の選択と言いますかね。私も女性ですけれども、女性だと産む側の性別なので、やっぱりここがさまざまな選択がありますよね。産む、産まないというのがありますし、子どもが生まれたから、仕事してるけど継続できるのかと。でもパートナーの帰りが遅いから、じゃあ自分が1回辞めた方がいいかなとか、ちっちゃく働いたほうがいいかなとか、さまざまな選択があると思います。でも、やっぱりそこがですね、私は育児誌の編集長をずっとしてきたんですね、のちほどお話しするんですけど、そういう中で、海外にも取材に行かせていただきました。その中でいろんな女性たちに会うとですね、海外の女性たち、くっつちゃうのはよくないんですけど、「私はこうしたい。だからあなたこれ手伝ってよ」みたいな感じで、すごくちゃんと主張される方が多いような印象を受けました。ただし、日本の場合は、割とちょっと奥ゆかしいというか、すごく配慮型、遠慮がちな印象を受けるような気がしています。なので、夫の帰りが遅い、親も遠くで頼れない、だから私はちっちゃく働いた方がいいかなとか、あるいは辞めた方がいいかなという選択をしていくと、どうしてもイライラがたまってしまう。

下に写真がありますが、私自身3人の子育てをしてみました。男、女、男で、写真には写っていませんけど夫もおります。ただし、やっぱりそういう子育てをしている中で、乳児期、幼児期、本当に1日中子どもの相手をしてると。家の中が、さんざん散らかりっぱなしというような中で、パートナーが夜遅くにこやかに帰って来て、なんか今日いろいろまく行ってさ、みたいな感じで帰ってくると、本当にイラッとすっちゃったりするわけですね。だからそこが、乳幼児期とか限らずですけども、女性自身がいろいろあきらめたり、溜め込み過ぎない。家族とかいろんな人の手を借りながら子育て

てしていけるといいよね、と。そうすれば虐待というところまでならないかなとような思いも込めて、いろんなところでお伝えさせていただいています。ときどきテレビなどに呼んでいただいたりすることもあります。

### 保育士×出版社

- ・保育士と幼稚園教諭(2種)を取得
- ・保育園で働くのもよかったけれど、保育士になる前に働いている親の心理や状況も知りたいと思った
- ・小学校時代、夏休みの自由研究で童話を書いて提出したこともあり、出版社に勤めたいと思った
- ・その時代、出版社の求人、ほぼ「大卒男子」。大卒女子でも厳しい時代
- ・短大保育科では、出版社には著にもつかず。通信教育で、校正技術を取得し、履歴書に書いた
- ・<大変>短大は2年間。単位や実習も多く、通信教育や就活も
- ・<就職浪人しそうに>就活で落ちまくり、リクルートに中途採用募集枠で新卒入社(校正者→編集者→情報誌の副編集長)

そして、今度掛け算のところで話をしてみたいと思います。短期大学の保育科ということで、こちらの学校で学ばせていただいたんですけども。保育士と幼稚園教諭2種をこの2年間で取るという感じ、本当に夜遅くまで単位のために勉強する、という日々もありました。で、実習も結構大変だったんですね。ただ、そこで就活をどうするかと考えた時に、保育園で働くのもいいんだけど、保育園で働く前に働いている親の気持ちもちょっと知りたいな、というような思いがあったりとか。あるいは、その次に書いてあるんですけども、小学生の時代に私ちょっとみんなと違うことをしたがりだったんですね。夏休みの自由研究で童話を書いて、それを提出したりというような感じで、書くことが割と好き、物語を書いたりとか、そういうことも含めて好きだったということもあって、じゃあ出版社に勤めてみたいなど。保育科にいるのにも関わらず、出版社に就職をしたいなど思ったわけです。そして、絵本の出版社だとか、通常の出版社だとかいろいろ探したわけです。いろいろ探して応募もしました。ただし、本当に先ほどの樋口先生のお話にもありましたけど、私の時代の就活も募集はほぼ大卒男子で、女子を採るにしても大卒女子ということで、短大保育科で出版社に応募してもですね、「誰これ？」みたいな感じだったと思います。そして、そこを何かしら引っ掛かるものが必要なんだろうと思って、校正者っていう文字の間違えをチェックして、赤字を入れるという技術ですが、それを通信教育で学びました。本当に短大2年間の中で、資格の勉強もしつつ、通信教育もやるということが大変無謀な感じで、大忙し。実習もあって、大変なことになってたんですけど。一番下に書いてありますが、本当になかなか就職が決まらなくてですね。このままだと就職浪人するんじゃないかというところで、年が明けちゃったんですね。しかも私の

時代はネットで調べるとかそういうことはありませんでしたから、新聞の求人欄を毎日見るみたいな感じでした。新卒はもう終わってたので、中途採用募集を一生懸命探して、ちょうどリクルートが中途採用募集というのが出ていたので、「すみません、新卒なんですけど受けていいですか？」って問い合わせ、受験させていただき。したら、入れていただいたというような感じでした。

### 編集者×子育て

- ・出産を機に、育児誌の仕事をしたと思い、「たまごクラブ」「ひよこクラブ」の編集長を紹介してもらって、直談判
- ・リクルートでも「赤すぐ」という本が出版され、その仕事もするようになる
- ・夫と共に「こそだて」というWEBサイトを立ち上げ。子育ての情報を探せる検索プラットフォーム(2000年)
- ・無料の育児情報誌「miku」の編集長をしてくれないかと依頼が！14年間編集長
- ・育児の編集分野に、保育士は(ほぼ)いない→保育の視点を生かした育児誌を発行

そして、「編集者×子育て」という話をします。リクルートですね、最初は校正者として入ったんですけど、「編集の仕事させてくれって」ずっと言ってですね。なんとかその仕事をさせてもらえるようになったんですが。リクルート時代は不夜城という感じで、夜中にみんな帰るみたいな、そんな生活でした。なので、社内結婚もすごく多いということで、私も同僚と結婚したみたいな感じになっておりますけど(笑)。夜中までの会社なので、なかなか子育てしながら継続するっていうのは難しかったので、出産というところで辞め、ただ仕事は続けたいということで、フリーになりました。子どもが生まれたので、リクルートは企業情報とか、学校情報を扱っていたので、これを育児誌のほうにシフトしたいなと思って、さまざま、誰か知り合いはいないかと探しました。そして、『たまごクラブ』『ひよこクラブ』の編集長にたどりつきました。編集をさせていただくようになったり、そうこうしているうちに、「こそだて」というウェブサイトと夫と共に立ち上げました。

そうしたらですね、無料の育児情報誌『miku』の編集長をしてくれないかというお話が飛び込んできたんです。育児系のことをしてたからというのもあったのかもかもしれませんが、そういうご依頼をいただいて、「無料の育児誌はすごく必要ですよ」ということで受けさせていただきました。



編集分野の中に、保育士の知識とか、資格をもっている人が多分いないというところが強みにもなったかなと思っています。そして、年に3、4回ぐらい季刊誌として出ささせていただきました。最終的には全都道府県で配布、全国で13万部出す育児誌になりました。知る人ぞ知るみたいな感じですね。無料の育児誌なので。

### 子育て支援×パパの育児×虐待防止

- 取材で出会ったパパズ絵本プロジェクトの代表から声を掛けられ、NPO法人ファザーリング・ジャパンの立ち上げに関わる
- NPO法人児童虐待防止全国ネットワークで活動していた、元リクルートの知人から声を掛けられて加入
- 虐待防止の活動に関わりつつ、「楽しい親子関係を広げたい」と思い、講座などで伝え始める
- NPO仲間から情報提供があり、育児情報誌miku編集長としてスウェーデンへプレス取材へ
- 体罰禁止を日本にも広めたいと思い、活動を継続

そしてこの次は、「子育て支援×パパの育児×虐待防止」についてお話しします。さまざまな取材をしていたので、パパズ絵本プロジェクトという、絵本の読み聞かせをしているパパ集団がありまして、その方と知り合いになったんです。「今度、ファザーリング・ジャパンという、笑ってるお父さんを増やそうというNPOを作りたいんだ」と。えっ、それすばらしいよね、ぜひぜひと言ってたら、立ち上げメンバーになってました。そうこうしているうちに、今度は「児童虐待防止全国ネットワーク」という、虐待防止の活動があるんですけども、今はそのの理事もしています。この団体の中で活動していた、元リクルートの知り合いに声をかけられたのがきっかけです。

虐待防止の活動に関わりつつ、楽しい親子関係を広げたいと思って、さまざまなところでお話をしていたところ、NPOの仲間から「今度スウェーデンのプレス取材があるらしいよ。スウェーデンは体罰禁止というのを世界で初めてやったところなんだよ」という話を聞いたんです。「えっ、行きたい」と思って、手を挙げてみたんですよね。そしたらなんと、選んでくれたんですよね。

本当にびっくりしました。1社1人ずつで3社選ばれて、NHK、産経新聞、育児情報誌『miku』の私という、大変ラッキーな感じで選んでいただいて、皆様とご一緒してスウェーデンにプレス取材に行ったという経緯があります。



これは今でも検索できるんですけども、「育児 スウェーデン miku」で検索してもらえると、この内容が読めます。一応事前情報としてもありましたけれども、本当に子どもをたたかないで育てている国があるんだということで、すごく驚いて。これを記事にしてかなり反響があったということです。

### 体罰禁止×子どもの権利

- 子どもだからと言って叩かれる→暴力がエスカレート→虐待死につながる。子どもの権利を当たり前のことにした
- 仲間と共に体罰の法制化を求めていたが、進まず
- 大きな虐待死が起こったので、ちょっと頭にきて、署名活動を行う
- 2週間で2万の署名が集まり、超党派の議連や、省庁に提出
- さまざまな力とご縁が重なり、2019年6月満場一致可決にて「親の体罰禁止」の法的明記が実現
- 2019年厚労省の体罰禁止のガイドラインの委員を務める

ここから、「体罰禁止×子どもの権利」ということで、ここを本当に広めていきたいという思いを強くしました。子どもだからと言って、たたかれるのが当たり前ということになったりとか、暴力がエスカレートして虐待死に至ることがあります。厚労省の調べですと、年間70、80人が虐待で亡くなっているという数もありますし、日本小児科学会が調査したところ、年間350人ぐらい虐待死なのではないかというような衝撃的な数字もあるわけです。

超党派「児童虐待から子どもを守る議員の会」に署名を手交 (2019年2月12日)



内閣府、厚生労働省、文部科学省、法務省、自民党「児童の養護と未来を考える議員連盟」、公明党などに2万人以上の署名手交

そして、仲間と共に体罰を法律に入れてくださいと、そのほうがみんなわかりやすいよねということで、そういう活動も随分していたんですけども、なかなかこれが通らなかったんですね。通らなかったところに、大きな虐待死が起こった。皆さんも記憶に新しいかなと思うのですが、5歳の女の子の、ひらがなで反省文を書いていた女の子の虐待死もありました。翌年は、10歳の女の子、野田市の子ですけれども、この子は先生にアンケートで訴えたんですけども、それも守ることができなかった。というような虐待死が重なって、それに限らず、「しつけのため」という親のコメントが流れるということがありました。本当にちょっと頭にきたというか。仲間「私ちょっと署名活動をさせてもらいます」と宣言してですね、署名活動をスタートした、ということがありました。10歳の女の子が亡くなったのが2019年1月だったんですけども、2月に「署名活動をします」と投稿しました。そうしたら、10日間ぐらいで2万人ぐらいの署名が集まり、関係各所へ持っていきました。仲間とか、一緒にやっていたメンバーとか、遠方にいたりだとか、すぐに動ける方が少なく、私がコピー屋さんに行って、コピーをばんばんしてですね、いろんなところに持っていかせていただいたということです。



本当に日本の中での体罰への考え方がなかなか進んでいない、というのもありまして。2017年に、セーブ・ザ・チルドレンジャパンというところが2万人アンケートというのをとりました。それは私も協力させていただいたんですけども、その調査では、6割が子どもに体罰

が必要だと答えていたというのがあったので、ここは後押しが必要だということで、署名活動をさせていただきました。それだけの力じゃないんですが、署名も後押しになったということで、これが2019年6月19日、国会にて満場一致で可決ということになったわけです。

### “親の体罰禁止”明記へ



2019年6月19日可決成立！  
2020年4月1日施行

そして、昨年ですね、2020年4月1日からこの法律がスタートしました。体罰禁止がスタートしたときに、ガイドラインもつくりましょうということで、国のガイドラインの委員に私も選んでいただいたということもありました。

### 偶然の必然！キャリアは掛け算で！

- ひとつひとつ取り組み、「こうなったらいいな」をあきらめない
- いろいろな出会いが、次につながる
- 出会ったあとに聞くと、(実は)つながりがあったことも多い
- きっとそれは、「偶然の必然」
- 子育てや虐待防止の背景に、働き方も重要→キャリアコンサルタントの資格も取得
- キャリアとは「轍(わだち)」
- 生きてきたすべて。自分の今につながっている「轍」
- 出会いを楽しみながら、違う分野との掛け算も楽しんで！

そして、最後のスライドですけれども、本当に「偶然の必然」ということですね。「キャリアは掛け算」で考えてみたらどうかというのが、私がお伝えしたいところです。本当に私自身もいろいろありました。いろいろありましたけれども、一つ一つやっていく中で、こうなったらいいなというのをあきらめない。まさに、先ほどの体罰禁止というのは、日本もこうなったらいいなというふうに思ってから、10年がかりぐらいになりましたけど、なんとか達成できた、というのがあります。

そして、いろんな出会いが次につながるということですね。さまざまなほかのところ出会った方々、元会社とかもそうですけれども、いろんなところ出会った方々が、最終的に、「あ、この間のあの方と、またここで出会った」というのもありますし、出会ったときに「実は私あそこで働いてたんですよ」みたいな感じで、後か

らつながりがわかる方もすごく多いんですね。なので、きっとそれは偶然なんだけれども必然だったのかな、と思っています。そして、いろんな選択があつて、あのときこう選んでたらみたいなのはあるかもしれないんですが、私はあまり過去を反省したりしないたちなんです。だから、今いるところをいかに楽しく、いかに正解にしていくかというか。まあ、正解・不正解ではないんですけども、そんなふう生きていければいいのかな、というふうに思っています。

子育てや虐待防止の背景のところで、働き方も重要だと思いましたので、こちらで保育士や幼稚園教諭2種の資格もとらせていただいたんですけども、つい数年前ですね、資格の勉強も仕事もしながら、キャリアコンサルタントの国家資格をとることができました。キャリア

コンサルタントの勉強をしたことによって、キャリアっていうのは「轍（わだち）」だと学びました。仕事だけじゃなくて、生きて来たすべて、皆さんが今まで小さい時から生きてきたことすべてがキャリアなんです。今は子育てママや、妊婦さんとかにもお話するんですけども、「子育てがブランクになる」って考えちゃう方もいるんですが。そこは子育ても、今までしてきたことも、子育ても、全部自分のキャリア、生き方につながっているよねっていうことです。「轍」っていい言葉だなんて思っています。

出会いを楽しみながら、違う分野との掛け算をぜひ楽しんでいただけるといいかな、と思っています。私のお話は以上です。ありがとうございました。

## 第一部 岩瀬香奈子氏講演



はい、よろしくお願いいたします。改めまして、岩瀬香奈子と申します。よろしくお願いいたします。お二方のお話がすばらしく、かつ少し重なる部分もあるなと思って、とてもうれしく拝聴しておりました。

### ご参加の皆さま

事前に多くのご質問をありがとうございました。大変深く考えさせられるご質問も多く、限られた時間ではお話しきれないように思いました。また、オンラインセミナーにおける接続トラブルの可能性も考慮し、セミナー後に当資料を皆さんにご確認いただけたとのこと、こちらの意図がそのまま伝わりますように、文字ばかりのお手紙のような資料をつくりました。

悩まれていらっしゃる方向けに、細かなアドバイス等も書かせていただきましたので、宜しければ、セミナー後に一度ご確認いただけますと幸いです。

皆さまの何かしらのヒントになりましたら嬉しい限りです。

次のスライドをお願いします。今回、すごく光栄なことに、このような場所で私が話させていただくことになったのですが、事前に皆さんからのご質問をいただいて、結構深刻に悩んでいらっしゃる方が多い印象をもちまして。それで、私のスライドは結構長めにたっぷりと作り、質問にも後半、回答を載せていますので、よろしかったらこのセミナーの後、アップされると思うので、ぜひご覧ください。

### はじめまして

株式会社アルーシャ代表取締役  
1998年新卒で人材派遣会社に入社、数社経て、英国ビジネススクールに留学。  
帰国後、ヘッドハンティング会社に勤務し、2009年に起業。  
2019年6月より  
株式会社プレステージ・インターナショナル社外取締役、  
2021年6月より株式会社幸楽苑ホールディングス社外取締役。  
東京家政大学文学部英語英文学科  
(現・人文学部英語コミュニケーション学科)卒、  
第3回渡辺辰五郎奨励賞受賞。

「はじめまして」で書いてありますがけれども、こちらはポスターにも書いてありまして、今日お話しする私のキャリアは、まさにこの1ページのようなものなのですが、これを細かく書かせてもらっているの、ハイライトだけお話しできればと思っています。

### 生き方の大前提として

## すべての人生、OKです！

「自分の選択」すべて「正解」です！



「正解」にする、自分の**選択**に責任を持つ、  
自分の人生は誰かの人生ではない



ご質問にもあった中で、「人生の正解は何ですか？」っていうご質問があつて、少しびっくりしたところもあったんですね。人生に正解というもの、「これ、あなたの正解です」みたいなものはないので、選んだもの、まさに高祖さんもおっしゃっていましたが、その選んだものを正解にしていってという、そういうような考え方でみなさん人生を決められたら良いんじゃないかなというふうに思っています。



## 現在地（私の選択の結果）

46歳、女性、独身、健康、  
起業家/経営者、オンライン卸事業、上場企業の社外取締役2社、  
通勤なし、労働時間=1日数時間程度、睡眠時間=8時間、  
難民支援活動、児童養護施設の児童支援活動、  
(趣味：読書、映画、旅行、YouTube、料理、ヨガ、株式投資、お喋り)

☆スタート地点は、皆さんと同じです！

要は、人生は選択の結果だと思うんですね。今の私の選択の結果がこちらになります。46歳、女性、この年齢性別は、別に選択したわけではないんですけども、今はたいして働いてなくて、たっぷり寝てるっていう、こういう状況になっているのですが。ただ、これはですね、スタート地点は学生さん、特に家政大の学生さんであれば、私はほぼ皆さんと同じスタート地点になっていると思うので。何か一つでもご参考いただければと思います。

## 選択の基準

### <ポジティブ・リスト>

- 時間の自由度が欲しい
- やりたいことが出来る状況
- 社会貢献活動に時間を使いたい
- 過労しないで稼ぎたい
- 安心できる資産は欲しい
- 東京に住みたい
- 気の合う仲間と仕事したい

### <ネガティブ・リスト>

- 満員電車NO！  
(酔うのでタクシーもNO)  
= 有意義に時間を使えない状況がイヤ
- 過労で入院はもうイヤ
- 嫌いな人と仕事したくない

選択の基準なのですが、質問の中にもあった、みなさん「やりたいことがわからない、見つけられない、決められない」というようなことを悩んでいらっしゃる方だと思うんですけども、それは、私も学生のときはそうでしたし、なかなか「私の夢はこれです、やりたいことこれです」って、はっきりしている方の方が今は少ないのかもしれないと思っています。そこで、「ポジティブ・リスト」と「ネガティブ・リスト」で、「じゃあやりたくないことは何ですか」というところを考えるとヒントになるかなと思っています。私は20代から、新卒就職で毎日満員電車に乗っていて、「もう満員電車は嫌だ」とか、そういう嫌なところがいろいろ見つかり、やりたいことも見つかり、で、今に至っています。

## 大前提（もう1度）

## すべての人生、OKです！

<私のスタート地点は、皆さんと同じです！>  
皆さんはどのような人生を**選択**しますか？  
人生は競争ではない、誰かと同じ人生はない、優劣はない、  
誰の人生も真似しなくて良い、  
あなたが本当に望むものは？

「やりたいことが明確になったときに、  
実現できる状況にしておく！」  
と考えてみては？

これもしつこくて申し訳ないんですけども、本当にすべてのみなさん、選んでいる人生に自信をもっていたきたいです。最近、ソーシャルメディアっていうのでしょかね、Facebookとかで、「あの人の人生はすごい、私の人生はダメだ」とか、そういうようなことを考える方もいらっしゃるのかもしれないんですけども、決してそういうふうに悩んで欲しくないなと思っています。ここにちょっと青く書きましたけれども、もしやりたいことがないのであれば、樋口先生もおっしゃっていらしたように、若いときはいろいろ勉強しておく、英語を勉強しておくとか、やりたいことが明確になったときのために、オファーがあったときの準備をしておくというようなかたちで、時間を有効に使われるのも良いように思っています。

## 16歳～ 高校時代

- 16歳：高校入学
- 17歳：学校、イヤになってサボり始める
- 18歳：単位足りないかも事件？！何とか卒業  
家族会議の結果、大学進学することに（まだ働きたくないので）
- やりたいこと/夢がなかった
- 得意なことが分からなかった

## 暗黒時代

私、みなさん学生さん、大学生が多いかなと思ったので、ちょっと高校のときから書かせていただくと、樋口先生がダメっぶりってお話くださったので、私もすごく話しやすくなって良かったななんて思っているのですが、17歳ですね、高校2年生のときに、これ本当に一言でいうと、フラれたショックで学校を辞めるっていう大事件が勃発するという。大事件と言っても、私個人だけの問題なんですけれども。それで、高校2年生からあまり学校に行かなくなってしまったんですね。とくに私の高校の友達、医者になりたい、弁護士になりたいとか、獣医になりたいって、実際叶えている友人とかもい

まして、結構みんな真面目だったので、まさに私はやりたいこともなく、夢もなく、特に何もなく、フラれたし、学校もいや、行かないみたいなことになってしまったという、本当に恥ずかしく、単純な状況だったんですけども。そういうかたちで、「じゃあどうするの?」と。専門学校に行くのか、働くのかっていうことになったんですが、最終的に「働くのも嫌だし、専門に勉強したいこともないので、大学に行きます」って、家族会議の結果で家政大に入学したっていう現状です。

### 19歳&20歳 大学時代前半

- 19歳：東京家政大学入学  
やっぱり通学できず・・・  
7月に盲腸（急性虫垂炎）で1か月間入院  
1月に阪神淡路大震災があり、3月に現地ボランティア活動に出向く
- 20歳：大学2年生で「そろそろマトモに楽しく生きたいな」  
通学、アルバイト、ボランティア活動

### 暗黒からの回復期間

もう本当に、失礼な話で申し訳ないんですけど、家政大学には入れていただいたっていうかたちで、卒業までさせていただきました。じゃあ、大学に入ったから学校に通えますかと言うと、やっぱりあまり学校に通うことはすごく難しくなっていたんですね。それこそ今だと、ちょっといじめだとかあって行けないという方もいらっしゃるかもしれないですけども、私の場合は特段の理由はないので、何で行かないのかっていうようなかたちで、自分自身でもすごく模索するようなどころもあったんですが。なぜかあんまりちょっと（学校には）行けないという状況が続いていました。ただ、大学1年のときに、入院ですとか、ボランティア経験ですとか、そういう経験をいくつかして、「そろそろちょっとちゃんと生きなくてはいけない」っていう、まさに暗黒からの回復、リハビリが大学生のときに始まったという状況です。

### 21歳&22歳 大学時代後半

- 21歳：大学3年生で人並みに「アクティブ」!  
運転免許教習所、ホームステイ6週間@シドニー、  
自転車で青森半周の旅
- 22歳：大学4年生、就職活動で世間を知る

### 人並みを目指す期間

それでやっと3年生、4年生は、人並みに大学生活を楽しもうというかたちで過ごしておりました。

### 23歳～25歳 社会人デビュー

- 23歳：株式会社パソナ入社、外勤営業（契約件数全国2位）  
1日100件飛び込み営業＝「こんにちは、派遣使いませんか」  
8時～22時まで仕事、通勤往復3時間超、睡眠時間??
  - 24歳：仕事を覚え始めた頃に、「このままで良いのか」焦り  
「金融・IT・英語」←これを習得しなくては人生がない・・・
- 「御社に入りたいのですが、雇ってもらえませんか」突然の転職?!
- 25歳：9月金融ソフトウェア会社に転職  
「みんな、優秀すぎる・・・別の惑星に不時着したかも・・・」  
という程のギャップ

ITバブル

グローバル!

社会人デビューなんですけど、私の場合は、就職活動をして、株式会社パソナという人材派遣の会社に入社したんですね。入社すると、会社で何かやりたいこととかもちろん聞かれませんが、「新入社員は全員、外勤営業」みたいな感じで決まっていますので、それで営業をやっていたんですけど。みなさん、ちょっと想像できないかもしれませんが、時代が、もう25年も前の昔の話なんですけど、たとえばですね、1日100件飛び込み営業、ドアノッキングというのは、企業様に「すみません、こんにちは」みたいな感じでドアをバンバンたたいて、ドアを強引に開けて、「うちの派遣スタッフさんのサービスを使いませんか?」みたいな感じで、そういう押しかけ営業みたいなことを「1日100件回ってくるまでオフィスに帰ってくるな」っていうような営業スタイルで、そういう仕事を2年半していました。この頃、ITバブル、グローバル化がどうのという話題の中で、さすがに「このままで良いのかな?」っていう、若干の疑問がわいてきたことと、当時はやっぱり「金融・IT・英語」というものがキャリアには必要だということはよく聞いていたので、浅はかだったのですけれども、外資系企業でまさに金融システムを売っている「金融・IT・英語」すべてある会社を見つけたと思って、たまたま後輩が飛び込み営業をして、お仕事をいただいた会社なのですが、そちらに「とりあえず私、雇ってもらえませんか」って、突然連絡をして雇ってもらうという。今思うと、ルールをわかっていない子どもだったわけなのですけれども、そういうかたちで突然転職をしました。

## 26歳～28歳 テロ & ベンチャー企業参画

- 26歳：仕事についていけるように、毎日勉強  
NY911テロで本社壊滅・・・本社社員が他界する等壮絶な経験  
インドの会社に買収される
- 27歳：知人が立ち上げたベンチャー企業に3人目社員として入社  
週休1日、朝5時から？夜中3時まで？、、、とにかく働く
- 28歳：留学のため年末に退職

「外資系金融IT企業で、サラリーマンとして  
“いい感じ”で生きていきたい～」  
と思っていたのに予定崩れる

私はですね、その外資系企業で本当に宇宙人のような扱いで、しばらくは大変だったのですが、とりあえず外国人の同僚もいるので、毎日英語の勉強をして、毎日勉強し始めると、さすがに半年、1年すれば慣れるので、だんだん居心地が良くなってきて。ちょっと浅はかなことを、ここに書かせていただいたのですが、外資系の金融IT企業というのは、もちろん給与も良いですし、休暇も取れますし、残業もろくにありませんし、「こういう状況でサラリーマンであと5年10年楽しく生きていきたいな、いい感じで生きていけるかな」というふうに、若干予定していたんですが、それがニューヨークの9・11というテロ、もう20年前なので、聞いてくださっている方の中には生まれていない方もいらっしゃるかもしれませんが、あのテロで、本社があつたビルに入っていたので、本社が壊滅して、私たちの会社も買収されるとか、大変なことになりまして、留学を考えるようになり、ベンチャー企業の立ち上げのお手伝いをしながら、ベンチャーというものはどんなものかという勉強もして、それで、その後留学をしました。

## 29歳～33歳 留学 & サラリーマン終了

- 29歳：1月から英語漬け生活、7月に渡英しサマーコース参加、  
9月ビジネススクール入学
- 30歳：9月就職/仕事スタート（エグゼクティブ・サーチ）  
12月卒業式
- 31歳：過労で2週間入院
- 32歳：仕事、仕事、そして仕事・・・
- 33歳：1月末でサラリーマン終了、3月起業

それで、留学をして。大急ぎの留学で、イギリスは1年間でビジネススクールに行けるので、それで行ってきまして、それでまた帰国をして、外資系の「エグゼクティブ・サーチ」というのはヘッドハンティングの会社になるのですが、もうここでは働いていた記憶しかないっていうかたちで、とにかく働いて、起業をしました。

## 34歳～43歳 難民ネイルサロン開業、他

- 34歳：日本在住難民支援者と会う  
「手に職つけて自立できるように」難民ネイルサロンを構想
- 35歳：2月～難民へネイル技術研修開始、5月ネイルサロン開業
- 36歳：ネイル商材卸事業のため、中国出張  
（「死ななくて良かった」事件）
- ～43歳：  
出張ネイル、サロン移転（天王洲→神谷町狭いビル→広いビル）  
TV/ラジオ/新聞/雑誌/その他メディア媒体の取材、  
学校・企業・自治体等での講演（授業）

33歳で起業をして、34歳で、すぐ同じぐらいのタイミングですね、起業してすぐに、日本に住んでいる難民の方を支援しているという方に、友人の紹介でお会いしたんですね。「日本にも難民っているんですか？」みたいな感じで、私は何にもわかっていなかったのですが。結構大変な思いをしている難民さんがいっぱいいるよという話を聞きまして。実際、居酒屋でこっそりバイトしているみたいな方とかだったので、ではそういう方々が、将来的に「手に職をつけて自立できるように」っていうコンセプトで、私のほうが難民の方にネイル技術のトレーニングをして、難民ネイルサロンというものをオープンして、その運営をしておりました。ちょうど10年程経ち、この前、難民ネイリストに移譲したところでした。ほかにもネイル商材の卸事業ですとか、いくつかいろいろなことをやっております。

## 難民とは？ ～法的定義～

「人種、宗教、国籍若しくは特定の社会的集団の構成員であること又は政治的意見を理由に迫害を受けるおそれがあるという十分に理由のある恐怖を有するために、国籍国の外にいる者であつて、その国籍国の保護を受けることができない者又はそのような恐怖を有するためにその国籍国の保護を受けることを望まない者及び…（中略）、常居所を有していた国の外にいる無国籍者であつて、当該常居所を有していた国に帰ることができない者又はそのような恐怖を有するために当該常居所を有していた国に帰ることを望まない者」

最近、難民のニュースとか、アフガニスタンとかいろいろニュースで聞かれる方もいらっしゃるかもしれませんが、「難民ってそもそもどういうことですか？」っていうことを聞かれることもあるので、ちょっとキャリアのお話とはずれてしまいますが、1～2分だけ難民のことを説明させてください。

## 難民とは？ ～簡単に言うと～

人種、宗教、国籍、政治的  
理由等で自分の国にいと  
迫害される恐れがあり、  
国外に逃げた方々

法的定義、すごく難しいので、本当に簡単にかいつま  
んで言うと、「人種、宗教、国籍、政治的理由等で自分  
の国にいと迫害される恐れがあつて、国外に逃げた  
方々」のことを難民と言います。

## 難民とは？ ～補足～

- ▶国内の違う場所に逃げた人々は  
「国内避難民」と言われる
- ▶「移民」は自分の意志で移住
- ▶「難民」は意志とは関係なく移住  
(一般論)

よく、移民・難民っていうお話とか聞かれるんですけ  
れども、移民というのはあくまでもご自分の意志で、難  
民というのは自分の国にいと殺される可能性があると  
かそういうことで、意思とは関係なく逃げて来た人とい  
うことで、ご理解ください。

現在、世界の難民は過去最大

8,240万人 (2020年末時点)

約2秒に1人が故郷を追われている

数字で見る難民情勢 (2020年) - UNHCR Japan  
[https://www.unhcr.org/jp/global\\_trends\\_2020](https://www.unhcr.org/jp/global_trends_2020)  
2020年1,120万人増加

せつかなので、このあたりも知っていただけたらと思  
うのですが。世界の難民は今、本当に過去最悪のひどい  
状況になってまして、昨年末の時点で8,240万人。昨年  
1年間で、1,120万人増えているので、このペースの増え  
方だと、もうすぐ日本の人口ぐらになってしまうのでは  
ないかっていうくらい、危機的状況になっています。コロ

ナの影響もあつたと思うのですが。

## 難民ネイルサロン立ち上げの話

ハフポストの記事等、ネット記事をご参考ください

「日本に難民なんているんですか？」その程度の認識でした ---  
岩瀬香奈子さん Part1 (2014年)

[https://www.huffingtonpost.jp/my-eyes-tokyo/refugee-japan\\_b\\_5492579.html](https://www.huffingtonpost.jp/my-eyes-tokyo/refugee-japan_b_5492579.html)

好きなことを仕事に～日本で見つけたネイリストの道 - YouTube  
[https://www.youtube.com/watch?v=OHX\\_ISPbRhQ](https://www.youtube.com/watch?v=OHX_ISPbRhQ)

私が難民ネイルサロンを立ち上げたお話は、いろいろ  
メディアの方で取り上げてくださったりだとか、  
UNHCR が取り上げてくださったりしたので、結構ネ  
ットに出ていると思うので、もし詳しく興味がある方は  
ぜひご覧ください。

『世界の難民をたすける30の方法』  
国連UNHCR協会 理事長  
滝澤 三郎編著

「30の方法」の1つとして  
執筆しています



本もですね、これは UNHCR 協会の滝澤先生という  
のは元々 UNHCR の駐日代表の方がまとめ上げた本で、  
わたしの活動も、30の方法の一つに入っています。

難民の方々には

**「自分の人生は自分でつくるのよ！」**

と、毎日のように言っていました

基本方針  
「魚を与えるのではなく、  
釣り方を教える」By老子

そうですね、これ一つ、ちょっとみなさんとシェアで  
きたらと思うのですが、難民の方々にネイルトレーニ  
ングをしていたときに、私はこの「自分の人生は自分で  
つくるのよ！」ということをよく言っていたんですね。な  
ぜかっていうと、やっぱりどこか主体性が欠けるって

うのを感じていたからなんです。今回いただいたご質問の中にも、結構、「主体的になるには？」とか、「どうしたら主体的になれるか」という、その主体性っていうお話があったので。じゃあ、難民の主体性と、日本のみなさんの主体性ってどう違うかなっていうことを考えたんですけど。

たとえば、難民の方のケース一つ申し上げると、ある国で普通に学生さんですね、10いくつで普通に毎日学校に行っています。で、学校で勉強して、家に帰るっていう、私たちと同じような生活をしている方だったんですけど、その方のお父さんがすごく優秀な方で、何かメディアなのか、何かのきっかけで、アメリカとか、「資本主義は良い」みたいなそういうポジティブな言い方をしてしまったということがきっかけだったんですけども。突然、彼女が学校に行っている間に、自宅が軍人に囲まれ、自宅が封鎖され、財産が凍結されていうことで、親戚の方が慌ててパスポートを持って彼女の学校に来て、「今すぐに逃げろ」ということになって。そこから、学校から普通に家に帰るっていう、みなさんと同じようなことをされる予定だった方が、そのまま難民として国外に逃れ、それから、親には会っていません、家には帰っていません、学校にも行っていません、というような状況なんですね。そうなる、じゃあ、「やりたいことをやろうよ」とか言っても、「やりたいことは家族に会うことです」とか、「学校へ行くことです」とか、当たり前に行きたいことということが、日本とは全然違うかたちでできなくなって、「あ、これできません、これできませんよ」というところで、結局やりたいことを見失い、なんとなくすべてが受け身。「どうせ言っただけできませんよね」というところで、すべてが受け身になってしまって、主体性を失うという方が、一方で結構いるなっていうふうに、私は難民の方を見て感じたので。ちょっと日本の方の主体性云々の議論とは違うかもしれないんですけど。日本人の方には、もう少しポジティブになっていただいても良いのかな、なんていうふうにも思いました。

### 児童養護施設の児童と出会う

職場体験として、児童養護施設の児童たちがネイルサロンに来ることに→壮絶な虐待問題を知る

虐待事案を東京都と児童相談所に通告



ちょっと駆け足になりますが、ネイルをずっとやってきたときに、児童養護施設の生徒たちが職場体験にたくさん来てくれるようになったんですね。そこで、児童の虐待問題を、私自身も知ることになりました。今は、こちらの問題も、高祖先生ほどではないのですけれども、お手伝いさせていただいています。

### 難民支援においては“裏方”に目覚める

UNHCR / NPO と企業とのマッチングに注力

2019年6月20日「世界難民の日」に  
UNHCR主催東京スカイツリーの  
青色ライトアップ企画に貢献



たまたまスカイツリーの親会社＝東武鉄道の専務取締役（当時）と親しかったのでお願いできました！

難民支援のことについて言うと、私の得意っていうのは、いろいろな企業とコネクションがあるというところで、今は、UNHCR や NPO の方々と、企業の方のマッチング。まさに SDGs、先ほど、川合先生のお話にもありましたけれども、そのあたりで何かしらのプロジェクトをやっていければ良いなと思って動いています。

### 44歳～46歳現在

- 44歳：プレステージ・インターナショナル社の社外取締役  
ネイルサロンを手放すことを決める＝私の得意なことは裏方！  
（＝NPOと企業をつなぐことに注力等）
- 45歳：難民起業家誕生 & 児童養護施設改革を模索
- 46歳：幸楽苑ホールディングス社の社外取締役

で、現在は上場企業の社外取締役をやったりですとか、別途難民支援とか、児童養護施設の方の支援をしています。

## パンデミック（2020年～2021年）

<時間の使い方改革?! 情報インプット&断捨離>

- 自宅の古い書籍100冊再読し処分
- 段ボール6箱分寄付（洋服9割、パンプス&スニーカー、食器等）
- TV廃止（壊れたことをキッカケに）
- 簿記3級&簿記2級
- オンライン英会話
- 株式投資の書籍30冊以上読破
- ダイエット&筋トレ

パンデミックも不況も好況も  
永遠ではないので  
その時々、できることに集中!

パンデミック、みなさんコロナがあったことで、当初予定していた人生計画と「ちょっと狂ってしまった」というふうに思われている方いっぱいいるんじゃないかなと思ってるんですね。もちろん私も同じですし、ほかの多くの方も同じだと思います。ただですね、パンデミック、不況も、好況もなんでもそうですけれども、楽しいことも悪いことも、モテ期も、何事も、永遠に続くものはこの世にほとんどないと。そこをやっぱり思って、どこまで切り替えられるかというところで考えていただくと、少し気持ちが楽になって、まさに未来のための準備を考えられるかなと。今はできないけれどもっていうこと、海外旅行に行きたい方、語学留学に行きたい方は、そのときが来るまで英語の勉強を家でしておく、それも良いと思うので、ぜひ前向きに考えていただければと思います。

## 気付き①「自立」の大切さを理解

- 派遣会社/エグゼクティブ・サーチ（人材紹介）・・・  
経済的基盤を確立すること＝「自立」の大切さをとことん理解
- NPOの方々、困っている方々と接して、更に強く↑「自立」を考えるようになる
- 自立・・・人権、尊厳、自分で自分を守ること、  
自分の望みを叶えること  
（自分以外のものの助けなしで、または支配を受けずに、  
自分の力で物事をやって行くこと（辞書））

私の人生、大御所の先生方を前に、まだまだ短い人生になるかもしれないのですけれども、気づいたことは、やっぱり自立の大切さですね。まずは「自分で自分をなんとかする」というところ、すごく大切だと思っています。NPOの方々とお話をした気付きで、その中のDV被害者支援をしている方のお話を以前聞いたときに、被害に合う方は8割以上専業主婦だなんていうのを聞いて、「やっぱり稼がないといけないのか」みたく思ったりもしたこともあったので、ぜひぜひこの「自立」、こだわっていただければと思います。

## わたしたちの未来（予想）

- AI / DX / IoT（Internet of Things）
  - 2045年シンギュラリティ（AIが人間の知能を超える技術的特異点（転換点））
  - 自分のアバターが会議出席?!
  - インフレ、NFT、暗号資産
  - 45歳定年 VS 75歳定年
  - 消滅する仕事、残る仕事、今後発生する仕事
  - 病気＝超早期発見&治療で手術要らず? 「人生120年時代」に?!
- わたしたちの未来・・・  
予想できません(^\_^);
- 新30年ビジョン | ソフトバンクグループ株式会社 (group.softbank)
  - <https://group.softbank/philosophy/vision/next30>

これはもう結論、最後になりますが、私の先ほど冒頭で申し上げた「現在地」というものも、計画どおりではまったくありません。本当に、順風満帆でもまったくありません。高祖先生のお話にもあった、必然と偶然のお話ですけれども、「自分に起きることってきっと何か意味があるんだな」って、もう前向きにとらえて、コロナも何か意味があるのではないかと、環境問題のメッセージかもしれませんし、何か意味があると捉えたいですね。人生意外と長いですね。100年時代か、120年時代か、長くなっていますので、そういった意味で、ぜひ何度でも立ち上がって挑戦していきましょう、と思っております。今日はお話の機会をいただき、ありがとうございました。以上です。

## 第二部 座談会

第二部の座談会では事前にいただいた質問の中で、特に多かったものについて、講演頂いた皆様に答えていただきました。

### 第2部 座談会

樋口 恵子/高祖 常子/岩瀬 香奈子

進行：平野 順子 女性未来研究所 副所長

#### Q1. 女性が活躍できる企業や社会にはどのような特徴があるとお考えですか？

岩瀬：女性活躍のご質問ということで、事前にもいただいていた質問と重なるところがあるかと思うのですが。私の場合は、まったく女性だからどうのっていうのは意識したことがなかったんですね。それは女性が多い会社で働いていたっていうこと。新卒のときから、男性社員とまったく差別、区別なく、「100件飛び込み営業して来い」みたいな仕事をしていたっていうことだったり、外資系企業はもう完全に実力主義だったっていうところですかね。



#### Q、女性活躍（個人的感想）

- パソナ（当時7割女性社員）、外資系企業（実力主義！）  
いずれでも性別は意識しなかった  
（男尊女卑のような差別は25年前から感じたことはない）
- 個人的には、「女性でラッキー」なことが多い  
「女性起業家」「女性社外取締役」等  
=少数派だから目立つ  
⇨多数派の男性たちは競争が激しくて大変そう

事前のご質問でもあった、「男尊女卑」は「久しぶりに聞いたワードだな」って思うぐらい、これは私自身感じたことはないですね。個人的には女性イコール少数派、マイノリティで目立つからラッキーっていうところではないです。

#### Q、女性活躍（社会の動き）

- 10年後、20年後は「女性活躍」の動きは更に加速しているはず
- 海外では「女性の管理職割合」等が法律になっている
- 管理職昇進について心配するのは、大企業であれば40歳以降？
- **実力のある人は性別問わず活躍できる！**  
「実力足りないけど、男性だから昇進させよう」等という余裕のある企業はもうない?!  
アメリカ・中国・インド・ドイツ企業の勢いに押されていて、日系企業は必死・・・
- 一方、これからは十分な実力がなければ生き残れない（昇進はおろか、解雇の対象）  
<ダサイ誤解>  
「Aさん、英語できないよね？〇〇の資格取れてないよね？だから、女性とか性別が理由じゃなくて、実力が明らかに足りないから昇進できないんですよ」と言われたらダメい・・・
- 問題は、女性活躍云々よりも「就職した企業が10年後、20年後に生き残っているか」

そうですね、もうこれ社会の動きとしましては、私が言う話でもないですが、女性活躍の動きというのはとても加速していますので、皆さん、ご質問して下さった方が学生さんかどうかかわからないですけれども、あと10年、20年後、ですから30歳、40歳ぐらいになる頃には、もはやそれほど男女の差は無いかもかもしれませんね。ですので、実力をつけるというところを徹底的に心配された方が、ちょっと厳しい言い方になってしまうかもしれないですけども、良いかと思います。

#### Q、女性が活躍できる会社とは、どのような特徴があると考えられますか

- 女性社員の多い会社、実力主義の会社
- 社員研修はじめ福利厚生を充実している大企業  
=利益の上がっている（儲かっている）会社  
（GAFAM（グーグル、アマゾン、フェイスブック/メタ、アップル、マイクロソフト）、ソニー、リクルート、IT/デジタル系企業等）  
=多くの人が「入社したい」と思っている=競争率が高い

性別の心配より「実力」の心配を！  
仕事で使える技術を修得すること！  
勉強すること！！！！

直球でお答えすると、女性社員の多い会社、実力主義の会社、私の経験では、パソナと外資系企業ぐらいしかないのですが。あとは研修とかが充実している会社は、研修が充実しているということは、福利厚生ですとかが充実していると、ほぼイコールになるので。じゃあ、それはどういう会社かという、利益が上がって儲かっている、余裕のある会社ということですね。じゃあ、儲かっている余裕がある会社というのは、少しあげましたけれども、多くの人が入社したいと思っている会社なので、競争率がとても高いです。なので、そういう会社に入って、実力を発揮していきたいと思っているのであれば、とにかく実力をつける、英語の勉強をしておくとか、時間を有意義に使うとか、そういうことで、頑張っていたきたいと思います。以上です。

**高祖：**今、岩瀬さんのお話にもちょっと絡む感じですが、私も、私自身が短大を卒業して、リクルートというところに入りました。私は一番最初に入ったところがそうだったので、リクルートという会社は、うん十年前ですけども、男女の賃金格差もまったくないですし、もちろん男性だから女性だからってということもないですし、上司と部下の関係みたいなのも、社長でさえ“さん呼び”だったんですね。というところで仕事をしてきたので、男女の賃金格差があつたんですかって、逆に驚きとかですね、というような感じだったり。女性ということで、待遇に差があるってこと自体も意味がわからないみたいな感じもあって。なので、もし働かれたところで、すごい頑張っているにもかかわらず、男性のほうが優遇されているなと思うところがもしあれば、それはちゃんと正当に評価してくださいと会社に言うべきだし、もし言っても変わらないような会社であれば、本当に転職したほうがいいと思います。そういう会社は滅びます。なので、自分が居心地がよくて、ちゃんと評価してくれるところを選ぶ、という感じですかね。

**樋口：**本当に遅々として変わらないように見えますけれども、やっぱり変わってるんですよ。日本のジェンダーとか、そういうものが解消するには、必ず二つの要素が必要で。

一つは、「黒船」と「トップの意思」です。どうも男女の平等ということから言いますと、日本人は日本人の力のみで、内発的に、とくに男のリーダーが変える気配というのはあまりございません。だから、どういう企業がいいのかということも、長年見ていまして、トップの意志というのは非常に強いですから、やっぱりトップがそういうことに熱心な会社は、将来性があるのだろうと思います。トップの意志と、それからもう1つなんと言

っても、日本には“黒船”が必要です。これは国際的な環境とか、今はそういう意味では世界は国連中心に、ありがたいことに1985年に女子差別撤廃条約というのができておりますし、雇用機会均等法もござますし、一応は外圧と言いましょか、国際的な水準は一応整っていると思います。

もう一つなければいけない。何かと言ったら、女性自身が声をあげ行動することでありまして。この声のあげ方が結構難しいんですね。うまくいくときもあれば、うまくいかないときもあるし。ただ、私も長年見てきておりまして、外圧だけで形式的に変わることはあるけれども、本当に変わるにはその中にいる人が声をあげ意識を変えなければなかなか変わらない。だから上手に声をあげていただきたいと思っています。

今回のオリンピックのときに、森さん（元総理）の発言から「わきまえ論争」というのがありました。私もその中に加えられましたけれども、男の世界に入っていくには、一定の覚悟とわきまえがなきゃいけない、と思っています。私はどうやら新聞社とか、テレビなんかで割にズバズバものを言っていた時期があるものですから、わきまえないでバンバンものを言って、そのおかげで少し変わったという答えを、私に期待してらしたらしい。私はきっと意外なことを言ったと思います。私が長い間、わりに若いころから政府系の審議会とか、そういうところに指名されて、恐らく与党とは思われていないのにもかかわらず、長い長い保守政権のもとで割合に発言の機会を与えられたのは、私がわきまえていたからですよって言ったんです。やっぱりそういう場で発言の場を確保しようと思ったら、アグレッシブな態度だけではない。口調にはこやかに話をします。微笑を浮かべつつ。「これは日常生活の中から思っていることでございますが」とか、「ささやかな日常茶飯事でございますけれど」とか、「素人考えでございますが」とか、こういう接頭語をつけてですね、それで穏やかに出て、その代わり言うことはきちんと実例を踏まえて言うわけですけども、そういうふうにはわきまえた存在だったから。もう後の方はそんなことは、介護保険ができてから後ぐらいになりましたらだいぶ変わりましたが、21世紀に入りますとね。だけど、割に早くから発言の機会は与えられて、追い出されもせずに、特に介護保険をつくるようなときは発言を盛んにできるのは、わきまえているみたいな人柄だったからなんですね。ですからそのへんは、わきまえながら、しかし、正論はしっかりと行っていく。それで、その主張がなかったら、日本がおかげさまで戦前に第一次世界大戦後、世界に広がった婦人参政権運動、東洋の小さな島国が、他の先進国におとらずにそこに参加することができたのは、やっぱり平塚雷鳥とか、市川房枝とか、そ



ういう人たちがあの時代にきちんと発言してくれたおかげで。おかげさまで我々は、その意味で先進国の中に加わることができて。やっぱりこの方たちも、職場に行つては忠実に勤め、仕事が終われば集會に駆け込んでいくという、なんて言つたら、わきまえ、分別と主張とを、上手に両立させながら言つていく。これからも必要だと思ひます。一方的なことはないと思ひます。

**Q2. 卒業後も、仕事を辞めたり、転職したりと、キャリアの選択に迷うことや親の意見と自分の意見が違うので困っているといったような質問がありました。キャリア選択に迷った時、誰に相談をして、どのような考え方で今の道を選んできましたか？**

岩瀬：キャリア選択に迷った時、まさにスライドのとおりで。こちらも事前にご質問をうかがっていたので、書かせていただきました。

Q、キャリア選択に迷った時、誰に相談し、どのような考え方で今の道を選んできたか、それが正解だったと今現在思っているかどうか。

- ・「決めるのは自分！」
- ・相談するのは良いが、相談相手の責任にしない
- ・そのアドバイス、実行できますか？
- ・若い時は「**困難且つ将来の可能性につながる道**」を選択

(私の場合は、仕事で出会った尊敬できる先輩＝「将来、こうなりたいな」という方にビジネススクールへの留学を勧められ実際に留学→留学前から卒業までの約2年間、人生の中で最も大変だった経験の1つ)

あくまでも決めるのは自分自身というところで、自分の人生ですから当たり前なのですが、自分自身ということで、やっぱりそこは絶対的に、覚悟を決めると言うとおおげさですが、考えておかないといけな思ひますね。親の後押しがもらえるかって、親の後押しってなんですか？って逆に思つてしまつたりするんですけども。親が決めた人生と、自分が決めた人生って、それは自分が決めないといけませんから、そのあたりもちょっと、何て言うんでしょうかね、責任と覚悟と決意というところで考えていただけたらよろしいんじゃないかなと思ひます。私の場合は、「こういうふうになりたいな」というロールモデルっていうようなはつきりした方ではないのですが、「こうなれたら良いな」と思つた方々には、よく「どうやってキャリアを選択してきたのか」というのは、お話を聞かせてもらつていました。ある方、海外で活躍していた方にアドバイスを聞いたところ、「だったら1回留学したらいいよ、ビジネススクールへ行つたらいいよ」なんて勧められたこともきっかけで、私は留学することに決めたんですけど。アドバイスをもらつて、そのまま「じゃあ留学し



よう」って、もう単細胞でパツと決めてしまったので、留学がこんなに大変だったんだみたいなことはまったくわからずですね、アドバイスくださったその方も留学してMBAをとつてるんですけども、留学がこんなに大変なのかって、それを教えてほしかつたなみたいな感じで後から思つぐらい、激しく大変ではありましたが。

じゃあみなさん、アドバイスを本当に聞きますか？本当に実行しますか？みたいなところにも関わつてくると思うので、やっぱり自分の生きたいように、あまりつらい人生を選んじゃつても、それが良いのかどうかっていうのは、その方々それぞれだと思ひます。ただ、私の場合は、若いときは、10代のころ暗黒だったせいか、20代になって急に頑張らなくちゃつていうふうに思ひまして、困難な道を選ぶつていうふうに変わつちゃつたつていうところと、やりたいことが一つに固まつていなかったんで、やっぱり将来の可能性がもっともっと飛躍につながるような道というのを選択の基準にして決めました。以上です。

**Q3. 生きていくことが難しい、どのように生きていくのが正解か分からないと感じている学生がいます。また、自分の気持ちに素直に生きていくことと自分の気持ちに蓋をすることは将来にどう影響しますか？**

樋口：来年の今日まで生きてください。1年間、もう1年生きること。私が大学卒業して勤め始めたころは、練馬に住んでいたんですけども、石神井川っていう川が流れておりまして。それが今みたいに暗渠じゃなくて、両側に草が生えて、ちょっとした土手があつて、川つぶちのお宅の方なんかは、ときどき子どもさんが溺れて、たいていは助かるんですけど、なかには亡くなる方なんかもいて、石神井川というのは大変危険な川で。その気になつて自分が身を沈めれば、子どもさんばかりじゃなくて、大人だつて死ねる川でしたね。で、時事通信に入りました。そして私はほかの男の人は全員配属が決ま

ったのに、私だけが配属が決まらないんですよ。つらいですよ。それで、配属が決まらない人は、今までは十数人いたからいいんだけど。私にはずっと声がかからず、男の人は毎日のように、「誰くんと誰くん、明日から外信へ」「はい！」なんて言って。「誰くんと誰くんと誰くんは、明日から経済部」「はい」って。ついに私一人残って。器量が悪くて、いつまで経ってももらい手がつかない猫の思いついていうのはこんなもんだ。つらかったですね。それで毎日、石神井川のそばを通りながら、この一番深みにはまって死ねたなら。



まさか本当にやる気はないけれども、そんな思いでいました。結局、1年続いておかしかったら考えよう。もうしばらく辛抱しよう。もうしばらくすれば、何か変わるはずだ。その変化は私のほうが自分で社を辞めるといふ決断であったんですけど。本当にそれがよかったかどうかまったくわかりません。本当に愚かな、迷い迷いの道でした。ただ、これが一生続くはずはないと思うことは、とても何か救いになりました。あなた来年までやってみてください。来年やってませんよ、あなた。はい。

#### Q4. 女性のライフステージの中で、結婚や出産の時期などは選びましたか？また、仕事と育児の両立や出産後の仕事復帰の際に不安などはありましたか？

高祖：ありがとうございます。女性だからってところで、産む・産まないってところはもちろんあるんですけど、それ以外は男性も同じかなというふうに思います。結婚の時期を選ぶと言っても、なかなかいろいろ、状況やタイミングというか、自分でこのときって思っても、そううまくいくものでもなくて。そこは、出産も多少はそうだと思うんですけど。なので、その流れの中で、というような感じですかね。出産は多少、このくらいに授かればいいかなってというのは、私はありましたけれども。3人育ててみると、本当に3人目を産んだときは長男を産んでから6年後でしたので、結構疲れましたね。疲れるというか、体力も使う感じで。

妊婦時代もそうだったんですけど、産めば楽になると思ったのですが、なかなかその後も結構疲れててですね、友人に話をしたら、「それはあなたが前に産んだときより年をとっているからだよ」って言われたりしましたね。なので、可能だったら、と言ってもそれもなかなか選べるものではありませんけれども、早めに授かったらそれはそれでっていうこと。そこでもですね今までずっとお話に出てきていますけれども、それを全部なるべく正解にしていくというか、その状況を楽しみながらいかにやっていくかというところが大事なのかな、と思います。



仕事と育児に両立というところで行くと、私は子どもが生まれたタイミングで育児誌の編集の仕事をしたと思って、人脈をたどり育児誌の編集をするようになりました。役得というのは変ですが、私の子を隣の部屋でおばあちゃんに見てもらいながら、ママ友たちを集めて座談会みたいなものをして、それをまた記事にさせていただくとかですね。多少、乗っかりながらというか、自分の状況も楽しみながら、うまく活用しながらやってきたこともあります。

出産後の仕事復帰とか、育休をとって、今共働き世帯もすごく多くなっていて、育休をとったりして、それは男性でも女性でもそうなのですが、復帰のときに結構心配とか不安とかいう声もすごく聞きます。そこは仕事復帰ということだけじゃないんですけど、本当に人間生きていく中でいろんな不安とかありますね。コロナもそうなんですけどね。でも、講座でもお伝えしているのは、まるごとにしていくとすごく大きな心配だったり不安だったりする。でも私はどこが一番心配なのかなっていうふうに分けて考えていく。分けていって、それを一つずつクリアしていくと、少し荷物が軽くなるかなというふうに思っているの。もし仕事復帰のときに何が不安なんだというところを、たとえば、うまく回るのかなってところが不安ですっていうことであれば、じゃ

あ、パートナーとどういうふうにシェアできるのかなとか。二人で無理だということになれば、いろいろファミリーサポートさんの送り迎えしてくれるサポートを探したり。私も一応、提供会員に名前が入っているんですけども。いろいろなサポートを使うっていうのも一つの手かなと思います。本当にさまざまな手を使いながら生きていく。子育てもそうですね、楽しくやっていけるといいんじゃないかな、と思います。

**Q5. 自分の将来を豊かにするために、大学時代や若いうちにやっておいたほうがいいことはありますか？また、参加者の皆さんへメッセージをお願いします。**

岩瀬：スライドにアドバイスが出ているかと思うのですが。まず学生さん、若い方、とにかく、もしたとえば大学1年生ですとか2年生の方とかもいらっしゃったりすると思うのですが、やりたいこと全部されたら良いと思います。

#### アドバイス

- 縁のあるもの（頼まれたこと、配属された仕事、授業の課題等）を一生懸命にやってみる
- いつも全力
- 「基本」は徹底的に守る（挨拶をする、お礼を言う等）
- 少しやってみる（行動）→出来るようになる
- ロールモデルを求めるのは時代遅れ？！

たとえば、遊びに行くのもそうですし、旅行も、ボランティア活動も、バイトも、勉強も、全部やっていただければ良いんじゃないかなっていうふうに思っています。ただやっぱり、その中でもちょっと講師っぽくアドバイスっていうことで書かせていただきましたが、やはり縁のあるものって、頼まれたことだったり、そういったものっていうのを二十代の方、積極的にされたら良いと思うんですね。授業の課題一つとってもそうなのですが、まず目の前のことを全力でこなしてみてください。あと、基本は徹底的に守る。挨拶をするとか、お礼を言うっていうことは、学生だから、社会人だからとか、子どもも大人も、みなさん関係ないと思うんですけども、これは絶対的にされたら良いと思うんですね。今日お話ししたいことがたくさんあったんですけども、お話ししきれなかったことの1つに、私が新入社員のときにやたら元気に挨拶をする、新入社員研修で言われたことを単に徹底してただけだったんですけども、それを覚えていて、22年経った後に、「いつも元気に挨拶する印象が強かった」ということで仕事をいただいたこととかも



あるんですよ。だから、22年越しに、「ああ、こうやって人って本当に見てくれているんだ」というふうに思った経験があったんですけど。そういったことも含めて、何かを得るために挨拶をするとかいうわけではないんですけども、このあたり滲み出てくるものがあると思うので、ぜひやってみてください。何か言うと、「でもそれって何とか」と必ず反論する方とかもいらっしゃると思うんですけど、とりあえずやってみるとその先が見えるということがあるので、少しずつでもやってみて、それがまたできるようになってくると、また違う景色って見えてくるんですね。なので、ぜひそういうこともされたら良いと思います。

#### アドバイス（具体的には）

- 仕事に繋がる資格を取る
- 簿記2級→中小企業診断士、プログラミング関連資格はオススメ！
- 投資の勉強←勉強時間を掛けた分のリターン（コスパ）が良い！
- 10年後、20年後の心配は「自分の勤め先が将来も存在しているか」サバイブできる（転職できる）実力/能力/体力をつけておこう！
- 「簡単に儲かる」「ラクして儲かる」「オイシイ話」は、この世にない＝しっかり勉強しましょう！

すごく具体的な話を今度としてはしてしまいますけれども、もしお時間があれば、二十代とかの若い方であれば、仕事につながる資格とか、時間があつたらぜひ取られたら良いと思います。

## YouTubeオススメ！

- 人生を変える学校 Life Changing School  
(【1万円本】「人生と財産」究極!のまとめ① 本多 静六著、他)
- 本要約チャンネル
- 両学長
- サラタメ
- 中田敦彦のYouTube大学

<読書が苦手な方、書籍代を節約したい方、大量に情報を得たい方>  
自己投資、資格取得(簿記/英語/プログラミング等)、ビジネススキル、  
資産投資、自己啓発、何でも手軽に“無料で”情報をGetしてみましょう！

ちょっと YouTube とかおすすりめを出して。最後、お願ひします。

## 人生、楽しみ尽くそう！

と思って、楽しいことに目を向けて、人生を満喫しまししょう！

ともかくですね、人生、楽しみ尽くそう！ というふうになら思って、ぜひ頑張っていただきたいと思っています。以上です。

**高祖：**私もちょっと似ているんですけども、2つですね。「死ぬほど遊ぶ」、「たくさんの人と会う」。これは私自身もそうでしたし、ぜひおすすりめですね。先ほども私の話の中でお話しさせていただいたところでも、短大時代に2つの資格をとるといふようなことで。勉強も実習も大変でしたけれども、それでも結構遊べましたね、一生懸命。で、リクルートに入ってからですね、本当に不夜城で、夜遅くまで働いていました。夜10時に帰ると早いねとか言われちゃう会社だったんです。でもそんな中でも、友達にお願いして、夜中12時に集合して、そこからドライブに行くとか。本当にたくさん遊びました。週末は必ず、海とか島とか行くのが大好きだったので、伊豆七島を制覇するとか、沖縄の島を制覇するとか、夏休みとか週末にかけてですね。もうそういうような感じで、本当に死ぬほど遊びました。そして、あとはやっぱりそうやって動いていると、いろんな人に会うんですね。



イベントとか、資格の勉強もいいかもしれないし、ああこの人のお話し面白そうだなって講演会に行ったりだとかもいいと思います。あと、海外旅行も結構いろんなところに行きました。さっきも言いましたけど。仕事でらっていうものもありますけれども、いろんなところに行きました。そうすると日本と随分違うんだとか、いろんなインプットがあつたりしますし。それが、さっきの私の話の最後につながるんですけども、最終的には偶然の必然ですね。いろんな、あのときのこの方と会ったよとか、あのときにこう思ったことがここに繋がってきたよといふようなことがすごくいっぱいあるので、やっぱりここは本当に、死ぬほど遊び、たくさんの人に会い、なるべく楽しげに過ごすといふことをおすすりめしたいと思っいます。

**樋口：**先ほどは若い頃は、たとえば、語学をしっかりとやっておけとか、来た手紙にはすぐ返事を書けとか、ささいな日常を大切にもっと生きるべきだったといふことをさんざん申し上げましたので、ここでは私がそれじゃ一旦専業主婦になってから、職場へ戻るときに何が役に立ったかといふご質問も書面のほうで出ているようですから。それはやっぱり情報力と行動力だと思います。

新聞の三行記事、求人広告、もうそれを毎日見ました。その中から応募できそうなところを選んで、こまめに履歴書を送りました。そして、面接試験を受けていくつかの会社から内定に近いことをもらいましたし、すぐあきらめませんでした。結局私の第二の就職先になったのは学研といふ、もうその頃すでに中堅の教育出版社になって、決して悪い職場ではありませんでした。その部長面接で、この会社には妊娠5カ月で退社する規程がありまして、それで「あなた、お子さんがいるそうですね、それじゃあ」って言われたんですけど、「私、今妊娠5カ月じゃありませんけれど」って言って、ああそれじゃいいのかつていふことになって、とうとう入社できました。時事通信のとき、私が辞めてしばらく女の人をとってくれなかつたって

言いましたけど、私はそこでわりにしっかりと働きまして、その社における妊娠5カ月内規を、まあ、時代もよかったですけれども、そういうのがなくなるところを見届けるまで勤められたので、少しは恩返しと言いましょうか、恩返しでもないですね、罪滅ぼしができたのではないかと思っております。で、結局私が成功したのは、新聞の三行広告にたじろがず、履歴書を書き続け、送り続け、面接を受け続けて、結果として成功したことです。私はおおいにすすめるんですけど、そんな見も知らない会社に学生課から紹介でもされるんならともかくっていう人が多くて。要するに、今の私があるのは、あえて言えば、行動力、情報力。それから研究者の道が開けたのは、私の経歴をご存知の方は、そりゃあ東大出ればいくらでも研究者のひきなんかあるでしょうよ、とおっしゃるかもしれませんが、私の研究者としての窓口は何かというと、これまた新聞の一段記事、ちょうど占領政策が終わって、労働省にできた婦人少年局が解散し、その局長だった山川菊栄先生、課長だった田中寿美子先生、津田塾などの卒業生が集まって、婦人問題はまだ決して解決していない。これから民間の研究機関として、「婦人問題懇話会」をつくり、第一回会合が何月何日、議員会館のどこそこって出ていて、誰が誘ってくれたわけでもなしでしたが、私はそこへおずおずと扉をたたき、そうしましたら赤松良子さんとか、3～4年先輩の優秀な女性たちが手ぐすね引いて待っていたような感じで、否も応もない勉強させられて、もう2年後には共著とは言いながら単行本の著者になっていたということでございまして。まあ、自慢できることは、新聞の三行広告（記事）を馬鹿にしない情報力と行動力。私は別にもう、何を出ていようが、友達がどんなに偉かろうが、もう家庭の主婦に引っ込んでいたところへ、しかし何か仕事が見たいと思って、新聞の三行広告で仕事を見つけ、それから新聞の一段記事で誰が誘ってくれたわけでもないのに、その戸をたたいた勇氣。たちまち執筆陣に加えられて。あとはまったく順調に、ということでございます。



ですから大事なのは、あまりプライドが高すぎないことです。私なんかより優秀で家庭に入ったままの人はいくらでもいます。多少手引きをしたこともありますけれど、ちょっと専門が違うからとかね、あの先生は学生時代お世話になった何々先生と派が違うからとかね、結局行動しないことが多いです。謙虚な気持ちで、謙虚というよりなんて言うんでしょうかね、分相応な感じで。自尊心は必要ですけどね、自尊心とプライドの違いわかりませんが、あまりにも強すぎる、大学出の私がこんなことしていいかしらなんてことは、私はいつべんも考えたことはございませんでした。一求職者として生き、そして一生懸命やって、優秀なら必ず認めてくれる人がおります。ですから、自尊心は大事だけれど、変にエリート意識を持たず、一就職者として、そして謙虚に門をたたき、必ず見てくれる人はおります。なんで私のことを世話したからって、何にも得もないのに、どうしてこんなに面倒見てくれるんだろうっていう人たちにお世話になって生きてまいりました。それで、若い頃喧嘩っ早くてね、すぐに喧嘩したんですけども、あんまり喧嘩しないようにしました。どこでお世話になるかわからない、それを痛感したのが、2003年に都知事選に立候補したときで、何と大勢の人が支えてくれたことでしょう。いつどこで誰に世話になるかわからないっていうことは、肝に銘じております。ありがとうございました。



**Q1** 仕事を続ける中で結婚、子育てはどのような位置づけでしたでしょうか？

家庭での男女の役割、子育ての協力者など具体的に教えてください。よろしくお願いいたします。

**樋口** 子どもが2才のとき出版社に再就職。夫と母の協力を得たのですが、4才時に夫と死別。その後、全面的に母の協力を得ました。「祖母力」（講談社文庫）は母へのレクイエムです。

**高祖** 講演会のディスカッションのときも伝えさせていただきましたが、もちろん女性は産む側の性別なので、結婚や産むタイミングとか悩んだりすると思うんですが、人生、けがや病気、家族の介護などもありますから、流れに任せていいのかなと思っています。現状をいかに居心地よくしていくか、そのためにはいろいろな人の手を借りたり、便利家電も導入したり。結婚や妊娠・出産は、たぶんきっといろいろなご縁や流れの中のものなので「大切だ」と思ったら、先送りしなくていいと思います。

**Q2** 様々な組織や団体においてダイバーシティ（多様な人材を活かす戦略）を実現することが目標となっている。そこでリーダーの育成が重要課題となってきたいろいろなリーダー論が出ている。

インクルーシブリーダーシップやサーバントリーダーシップなどの意識は、組織や集団だけではなく各種サークルや家庭の中でも持つべき意識ではないかと思う。一人の人間が、ある時はリーダーの立場にある時はリーダーと主に目標を達成するために行動する立場に変わる。サーバントリーダーシップなどは、誰もがその意識を持つべきではないか考える。

その教育について体験からお話し頂けないでしょうか。

**岩瀬** 鋭い観察眼ですね。仰る通り、Case by caseで、自身がリーダーになったり、リーダーに従うフォロワーになることと思います。また、求められるリーダー像も変わりますね。

サーバントリーダーシップ＝支援型リーダーシップ（部下を支配するようなものではなく「まず相手に奉仕し、その後にチームを先導するリーダーシップ」）とも言われますが、仰る通り、このような意識を誰もが持つことが出来ると良いと思います。ただ、教育でどこまで達成できるのでしょうか。小学校で「道徳」の授業があ

りましたが、それでも犯罪は無くなりません。一律な座学で習得できる能力ではないように個人的には考えます。私自身、特段「リーダーシップ教育」を受けたことはありません。

ですので、自己流ですが、私の場合は「まずは自分が出来ることをやる！」と決め、実行するよう努めています。「支援型」コミュニケーション＝笑顔で挨拶する、元気のない人を励ます、自信を持ってない人を褒めまくる、電車でお年寄りに席を譲る等々です。質問者さんの「支援型」行動は周囲に大きな影響を与えることと思います。

**Q3** 自分の夢と親が進んで欲しいと考える道、どちらに進めべきでしょうか？

親の後押しをもらえず、進路の決定がなかなか出来ずにいます。

**樋口** 私の最大の失敗でした。

本文に詳しく述べましたが、やはり少しでも目の輝く方向へ。

**高祖** 親御さんはあなたのことが心配だったりということと言っているのだと思いますが、親の望む道を選んで、あなた自身が幸せかどうかはわかりません。そして選ぶのはあなた自身ですから、うまくいかなかったとして、それで親を怨むようなことになるのも変な話です。親の気持ちはありがたく受け止めつつ参考にしつつ、ぜひあなた自身の気持ちを大事にして、自己決定してください。そしてその想いを親御さんに伝えましょう。すぐには無理かもしれませんが、きっと応援してくれると思います。

**岩瀬** 親御さんの心配するお気持ちも分かりますが、2030年、2040年未来予測、シンギュラリティ後の世界予測分析をした結果のアドバイスではないかと思います（笑）。ひと昔前までは「寿退社」「永久就職」等という言葉がありました。現代は「女性活躍」と政府も企業も言っています。20年後はどういう「常識」になっているのでしょうか。未来を見据え、自己責任で進路を決められると良いですね。

**Q4** 皆さんは仕事や進路が変わるときに、ご両親にどのような反応や言葉をかけられましたか？

またそれに対してどのような態度や対応をして今の姿になっていらっしゃるのか気になりました。

**樋口** 30代に入って色々進路が変わりました。親でなくパートナーの協力が必要でした。

**高祖** 私の親、特に母親は仕事や進路に対して何も言わずに応援してくれていました。大学進学時もなかなか決まらず、就活の時もぎりぎりだったのだから心配をかけたと思いますが、そんな関りがあったから、「なんとかかなる」と思えるような素地ができたのかもしれない。

**岩瀬** 転職、留学、起業、幾つかの変化がありましたが、幸い両親は応援してくれました。と言いますか、それほど大きなアクションはなかったです（笑）。私は男兄弟に挟まれた娘で、兄弟がしっかり者なので、娘＝放置という感じかも知れません。今は子供が1人のご家庭が多く、ご両親の期待を一身に受けてしまうのかも知れませんね。「両親の反応を気にかける」という発想さえ私にはなかったもので、兄弟の存在に感謝しないといけませんね。新たな気づきをありがとうございます。

**Q5** 樋口先生の結婚、専業主婦から再び仕事、社会に出るまでを教えてください。

**樋口** 24才、第一の転職、結婚、退職。人生でいちばんお恥ずかしい選択でした。そのわりによい人々に囲まれ、私は幸運でした。

**難民ネイリストの仕事についてもっと聞きたい。**

**岩瀬** ご関心をありがとうございます。これは一言でお伝えできませんで、プレゼン資料に記載したインタビュー記事等をお読みいただけますと幸いです。もしネイルをする機会があれば、難民ネイルサロンにて直接難民ネイリストとお話いただくこともオススメです（宣伝）。ハフポスト「日本に難民なんているんですか？」その程度の認識でした — 岩瀬香奈子さん Part1 (2014年) [https://www.huffingtonpost.jp/my-eyes-tokyo/refugee-japan\\_b\\_5492579.html](https://www.huffingtonpost.jp/my-eyes-tokyo/refugee-japan_b_5492579.html)

**Q6** 選択に迷ったとき、どのように決めていますか？

**樋口** 2～3人、平凡な話ができる人が周囲にいて、ありがたかったです。

**高祖** 迷ったときは、面白そうな方、やらないと後悔する方を選んでいきます。「あの時にこうしていたら」とかは基本的に考えません。別な方を選んだからと言って、いつもいいことばかりとはならないと思います。講演でもお話ししましたが、今の場所を居心地よく正解していくということです。

**岩瀬** 20代のときは、たとえ困難に見えても「飛躍につながる道」を選択していました。外資系企業への転職も留学も起業も本当に（！）大変でしたが、今は心から「良い選択をした」と思っています。選ばなかった道については分かりませんが、後悔のない人生にしたいですね！

**Q7** 3人の先生それぞれに質問です。人生の中で一番自信を失った出来事はどのようなことですか？

失意の中どのように切り替えたり、自身を取り戻しましたか？

**樋口** 最初の夫に死なれた時です。

子供がいなかったら、もっと立ち直りは遅れたことでしょう。以来、私は歌ったことがありません。

学生時代は合唱団にいた一方、失意のとき多くの方からいただいた励ましのお言葉にどれだけ勇気づけられたのかわかりません。

**高祖** うまくいかなかったり、落ち込んだりすることはあります。一番と順位をつけていないので、厳密に言えば、それぞれが日々、人生の中で一番自信を失ったということなのかもしれませんが（笑）。落ち込んだ時には、とりあえず寝ちゃいます。特に夜にあれこれ考えるのはよくないです。朝起きて、太陽の光を感じ、ご飯を食べると、なんとなく「今日も頑張ろう」という気持ちになります。

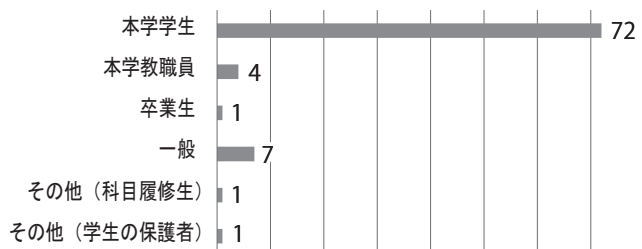
**岩瀬** 「〇〇が一番自信を失った」というような出来事はありますが、失恋したり、思い通りにいかないときは自信を失いますよね。ただ、「あれ、私、自信過剰？」と思い直すようにもしています。もし「世界で一番努力している！ここまで努力している人は世界にいない！」というレベルまで努力できていなければ、期待過剰・自信過剰かも知れません。

もちろん、それでもどん底まで落ち込むこともあります。その時はコメディ映画を20本程観て、生活に笑いを取り戻すようにしています。運動もオススメです。

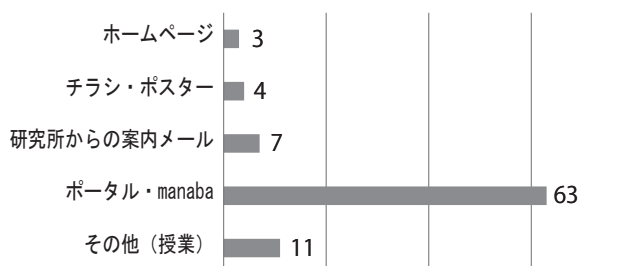
# オンライン講演会 「わたしの生き方 わたしたちの未来」

## アンケート集計結果 回答数:86

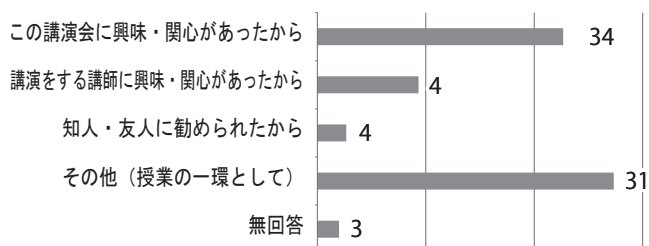
Q1 所属などを教えてください



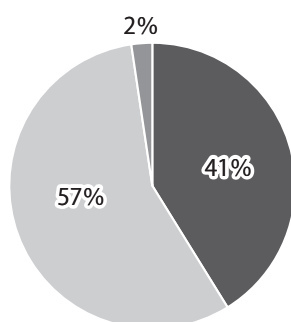
Q2 講演会を知ったきっかけを教えてください。  
(複数回答可)



Q3 参加したきっかけは何ですか？(複数回答可)

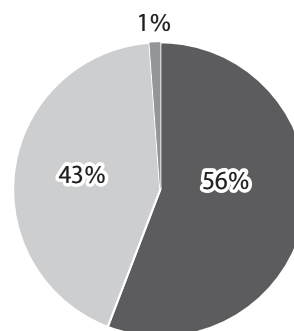


Q4 第2部座談会の満足度を教えてください。



■ 大変満足 ■ どちらかといえば満足 ■ どちらかといえば不満足

Q5 講演会の時間はいかがでしたか？



■ ちょうど良かった ■ 時間が長かった ■ 時間が短かった

Q6 講演会の感想をご記入ください。

自分のためになった。

大変学びになった。

様々な人生経験をされた方々のお話をお聞き出来て良かったです。

間違えること、失敗することに恐れず、挑戦することが大切だと感じました。

女性としての生き方を再確認できてよかったと思いました。

人生経験をたくさんお話しいただいで学びが多かった。失敗しても行動すること、自分がやりたいことに突き進むことがとても大切だと感じた。

普段は聞けない方々のお話を聞くことが出来て良かったです。

それぞれの方のお話が聞けて、人との出会いを大切にしていきたいと思いました。

自分の生き方やキャリアについて考える機会となりました。ありがとうございました。



とても参考になるお話ばかりでした。

私は公務員保育士を目指しているが、学校の課題ばかりで全く試験勉強に取り掛かれていない状態にある。また、この夢は先生や友達、家族の助言から自分の将来のために最善の選択であると私が導き出したものである。一方、試験勉強が全くできていない状況であることから、この夢から逃げたくなることもある。しかし、岩瀬さんの「決めるのは自分！」という言葉や「すべての人生 OK です！」という言葉にとっても励まされ、このようなたくさん悩んでいる状況やもし別の道を選んだとしても全て私の運命であり、私だけの特別な人生であるのだと受け止めることができた。

勇気づけられ、明日も頑張ろうと思います。

好きな仕事につけることに誇り持てました。自分の気持ちに正直にさまざまなことに挑戦したいです。就職、人生について考える良い機会になりました。

先の見えない未来が不安でありましたが、先生方のお話を聞き、未来は明るい、これも何かのご縁だという思いになり、前向きに人生を考えていこうと思いました。

講師の方々の体験談を詳しくお聞きすることができ、進路に悩む今の私にとって勇気をいただきました。抱え込みすぎず今に全力で楽しみたいと感じました。

いろいろな生き方があることを知れてよかった

3人の方の講演を聞いて、自分も好きなことをやりながら生きていこうと思いました。

3人の講師の方からキャリアについてのお話を聞くことができて、自分の人生を考えるきっかけになりました。ありがとうございました。

色々参考になりました。

三人の方から貴重なお話を聞くことができてよかったです。

貴重なお話を聞くことができ、とても良かったです。実際の活躍する方々の過去のお話などを聞いたので、今日のお話を参考に、わたしも今後の人生を生きていきたいなと思いました。

非常に参考になるお話ばかりで、時間があっという間に過ぎてしまいました。なんとなく過ぎていた日々を大切に過ごそうと思うことができました。

自分で未来を切り開いていくことが大切であることを学びました。今できることを一所懸命やっていきたいと思っています。

人生の先輩方からの貴重なお話や、失敗談、名言をたくさん聞くことができ、大変学びになった。大変参考になるお話を聞くことが出来ました。

難しい話ばかりではないかと心配していたが、先生方の経験を踏まえた上で分かりやすく丁寧にお話下さったため、非常に勉強になった。

興味深い話が多く聞けた。お話の多くは、要するに若いうちはたくさん失敗や経験をしろということなのかなという人生の先輩方からのメッセージとして受け取った。

人生の先輩の身の上話を聞き、自分の人生をやり抜こうと思うことができた。

自身のキャリアについて考え直す機会になった。また、自分が今までしてきた選択を少し肯定できるようになり、人生の先輩方のお話から深い学びを得ることができた。

人生において、ぜひ大切にしたいと思う事柄をたくさん吸収することができて良かった。

さまざまな人生があり、自分の人生について楽しく考えていきたいと思いました。

これからの自分の人生のためになるお話をたくさん聞くことができ、とても勉強になった時間でした。これからの自分の生き方、働き方を新手目で考えなおそうと思いました。

今と自分の選択を大切にしていきたいと思いました。

好きが得だとしたら好きを選びなさいという言葉が印象に残りました。

進路について悩む時期なのでとても心に残りましたし、今後の人生を選択する上で大切にしたいと思いました。

素晴らしい講師の方からお話を聞くことができ、光栄でした。自分も3名の先生方のように色々なことに挑戦しキャリアを築いていきたいと感じました。

人生の先輩のお話が聞けて自分のこれからの人生について改めて考えるいい機会になりました。

今偉い先生方も失敗していることがあるし、ずっと成功し続けているわけでないことに気づいた。でもその失敗をなかったことにするのはなくて、それを活かしているからこそ、今活躍されているのだと感じた。

講演会を聞いて、人生に対してより軽く考えられるように感じ、より自分らしく生きて行こうと思えました。

経験や生い立ちの中から役立ったこと、必要なことを教えて下さり、とても参考になりました。質問にも沢山答えて頂き、少し気が楽になりました。ありがとうございました。

ジャーナリストや編集者等の分野に興味を持っていたことに驚きました。

樋口さん、高祖さん、岩瀬さん3名の人生についてのお話を聞き、今の時代や私の人生と重ねて考えることができ、良い機会になりました。自分の好きなこと、やりたいことがあるならば少しの損があっても諦めずに挑み続けることが大切なのだ学ぶことができました。"

それぞれの経験や感じたこと、考えなどを語っていただきとても勉強になりました。

実体験談は心に響くとともに説得力がありました。貴重なお話をありがとうございました。

女性だけでなく生き方全般について考えることができた。

3人の先生方の話を聞き、自分の人生は自分のものなのだから、周りを気にせず、楽しく生きようという思いが生まれました。参加して本当に良かったと思っています。

失敗してはいけないと思い、悩むこともありました。ですが、失敗を経験してこそ人は強くなり、成長することができます。失敗は長い人生において笑い話にもなりません。失敗を恐れず色々なことに挑戦していきたいと思いました。

人生を前向きに、自分らしく捉えていくことの大切さがよくわかりました。

3人の先生方のアドバイスを参考にしつつ、自分で考えてこれから目標に向かって行動、実行、振り返ることを繰り返していきたいです。

自分の生き方の参考になりました。

人生を豊かにするとか、良い人生って何かを考えた時、今まであまり考える時間も無く考えたとしてもふんわりとした考えでしかなかったため、今日の公演を聞いて、自分の人生について改めて考えようと思うことが出来ました。また、良い人生は自分で選ぶから良いのだと知り、自分の人生、悔いのないように過ごしていくべきだと強く感じました。

先生方の言葉一つ一つが身に沁みました。中でも、仕事の選択の時に目が輝く方を選びなさいという言葉が心に残りました。自分でこれから、長い人生を歩んでいく中で、この言葉を忘れずに過ごしていきたいと思いました。3人の先生のそれぞれの人生についてお話を聞くことができ、本当に良かったです。ありがとうございました。

特に樋口先生の、「好きを見つけて少しでも目を輝かせる方を!」「今日できることは明日にのばすな!」という言葉が印象に残り、1日1日を大切に生き、後悔のない選択をできるようにしたいと思うことができました。

お3方のお話を聞いて、改めて今後自分がどうしていきたいかじっくり考え、今できることを全力でやっていきたいなと思いました。

本日は貴重なお話をありがとうございました。

社会に出るにあたって、生きていくにあたってどのようなことが必要なのか学ぶことができました。貴重なお話を聞かせていただき、今後の生活や人生で学んだことを活かしたり思い出したりしていきたいと思えます。

就活は終わっているが、好きと得が目前にあったら、目が輝く方を選ぶと良いという樋口先生の言葉が印象に残った。

同じ会社にずっといることは考えていないため、自分のキャリアを見直す際はこの言葉を思い出したいと思った。

やりたいこと、将来の夢の有無に関係なく、今を楽しみ、勉学に励むことが大切だと感じました。いつまでも受け身ではなく、自分で自分の人生を決め、行動することが将来に繋がっていくのだと実感しました。

本当にためになるお話ばかりで、参加をしてよかったなと思いました。これからも、自分の好きに目を向けて楽しんで生きたいです！！背中を後押しされたようで、前に進めます！

本日は、貴重なご講演をありがとうございました。三者三葉の人生を拝聴でき、自分の人生や未来についても考え直すきっかけとなりました。人生に「正解」はありませんが、この先自分の人生を振り返った時に悔いのないよう、私も今を楽しみながら社会とのつながりを持ち、人生を謳歌していきたいと思えます。"

改めて自分の生き方についてポジティブに捉えていこうと思いました。特に私は自分の選択を後悔したらネガティブになることが多いので、今日のお話を聞いて、それが正しかったと思えるようになれば良いと思いました。

自分はやるべきことを後回しにする癖があり、先生方のお話にもありましたように時間は無限にあると思っている部分があったのだと改めて気付きました。大変なことも沢山あって自分を見失うことも多いけれど、この状況を楽しみながら様々な経験につながる行動を心掛けていきたいと思えます。とても貴重な機会をありがとうございました。

講師として話して頂いた方々も、とても内容の濃い人生を過ごしていらしてすごく勉強になりました。3名の講師の方のお話から私が共通して感じたのは、行動力でした。いくら失敗しても、自分を信じて行動し続け自分のやりたいことを達成していらっしゃるなと思いました。そして、私もとにかく進んでいきたいなと思いました。勇気を頂けた気がします。

40代パート主婦です。地方在住の所為なのか、男尊女卑を感じる職場で10年も働いたが、出産を機に退職することに疑問すら抱かなかった。学生全員に今回の講演を視聴してもらい、しっかりと自分の人生を生きていてほしいと思います。

今、できることをしっかりやってたくさんのことを経験していきたいと思った。また、自分の人生に責任を持っていきたいと感じた。

パワポを後日アップされるとのことでしたが、講師の方のおっしゃるちょっとしたコメントが聞き取れないことがあり、UDトーク等で字幕をつけていただけたら嬉しいと思いました。

講座名が漠然としていて公演前まで何をやるんだらうと思っていました。もう少し具体的な内容が含まれると思いました。「進む道がわからないあなたへ、ロールモデルはもう古い?! ©岩瀬講師」とか?)

学生さん達に参考になったと思えますが、悩みを持つ学生の現状を理解した上で発言して頂きたい場面もありました。「ロールモデルを求めるのは時代遅れ?!」の意味が知りたいです。

コロナ禍で自分のやりたいことが何かわからなかったり就職できるか不安で悩んでいましたが、先輩方の講演を聞いて安全な道に行くより自分が本当にしたいことを選ぶ方がいいと改めて感じる事ができとても勉強になりました。

一昨年の樋口先生の講演会の機会を逃した為、今回仕事を休む事もでき、オンラインでしたが拝聴する事叶い大変嬉しく存じました。

樋口先生はじめ、お二人の卒業生が本当の本音でご自身の人生やお考えを語ってくださいました。私はメモを取りながら夢中で聴きました。家政大学の学生を思っただけの本音トークと思えます。このような企画を立ててくださり、心より御礼申し上げます。

多様性を尊重する時代の真っ只中にも関わらず、学生さんたちから「どのような人生が正解なのか」という質問があった事に驚きました。人の数だけ人生の彩りがあり、自分の人生は自分で作る事をしんから理解して欲しいと思いました。

私は50代半ばですが、今日のお話を聴き、今からでも遅くない、足りない所を足していきたい、自分の目指す自分に近づくように努力していきたいと、気分は大学生に戻りました。

初めて樋口先生のお話を伺いましたが、良いご出身の偉い方ですのに、チャームングで、私たちにわかりやすく腰を下げてお話してくださり、有り難い気持ちになりました。

「得で選ぶか好きで選ぶか」「今日できることを明日に延ばすな」「わきまえること」「情報力と行動力」この四点は特に共感しました。

今後も樋口先生に今回のようにお話を聴かせていただきたいです。

今日は本当に有難う存じました。

樋口先生上野千鶴子先生が必死に頑張っている時代を知っている62歳の私には、樋口先生のご発言に、驚きを隠せませんでした。人間だったのだと、本当に今日思いました。そして保守的なお考えをお持ちだった部分を知りました。ありがとうございました。

とても勉強になりました。有意義な時間を過ごすことができました。ありがとうございました。

**Q7. 今後、企画してほしい内容等がありましたら、教えてください。**

人生は一度きりであるため悔いが残らないように自分がやってみたいと思ったことには積極的に取り組んでみたい後悔がないような生き方をしたいです。

自己充実を図るための生き方について

就職して5年以内の先輩の話を聞きたい。

就職後の気持ちの持ち方など現場で働く方の意見を聞ける企画

色々な世代の講師から保育の仕事についての話を伺いたいです。

同じような講演内容で、もう少し若い方のお話も聞いてみたいと思いました。

幅広い年代の方の考えに触れてみたいです。"

sdgs に関して

現在のジェンダー問題について

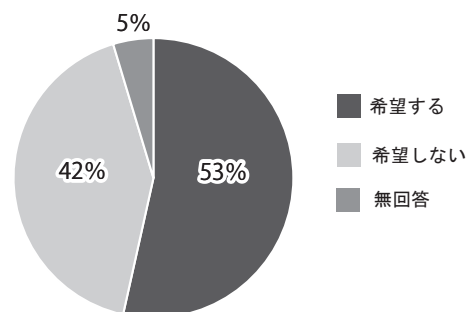
内容はお任せしますが、今回のようにウェブセミナーにして頂けると、有給休暇が半日で済むので助かります。

子育てママの未来計画の新講座を希望します！今年受講しましたが、とても有意義で刺激を受けました。転職を考えてる人向け、職種別、介護も育児もしてる人向け、等のステージであったらどうでしょうか。人生のターニングポイントについて、いろんな経歴や年代の方から体験談をお聞きしたい。

また是非同じような企画をお願いします

家政学と家庭科の違いについて。何故家政学を科学としたのか。時代変遷では無く、真の科学とは何か。ご指導頂ければ幸いです。

**Q8. 講演会のオンデマンド配信を希望されますか？**



# 第22回いたばし男女平等フォーラム

## みんなで開こう 明日へのとびら

### 「ゆるさ」をポジティブに高校生・大学生と考える ゆるくて自由な関係

2021年11月14日(日)に板橋区立グリーンホールにて行われた講演会に本学在学生在がトークセッションに参加した。

## 第22回いたばし男女平等フォーラム

### みんなで開こう 明日へのとびら

2021年11月14日(日) 板橋区立グリーンホール全館開催  
開場9:30 (~17:00)

#### A 講演会 「ゆるさ」をポジティブに 事前申込

～高校生・大学生と考える ゆるくて自由な関係～

**講師：内田 良さん**  
教育社会学者/  
名古屋大学准教授

会場：2階ホール

時間：14:10～16:30  
(保育・手話通訳あり)

定員：会場 50名/オンライン 50名(ZOOM を利用したハイブリッド開催です。)

**第1部：講演会**  
教育社会学者である内田良さんに、コロナ禍の教育現場で生じつつある変化を切り口に、「ゆるさ」をポジティブに考え、固定観念に捉われずに生きていくことについて、お話ししていただきます。

**第2部：トークセッション**  
内田良さんと、東京家政大学の学生・淑徳高校の生徒の皆さんとのパネルディスカッション！  
学生目線での疑問やジェンダー平等の問題について語り合います。

参加  
無料

#### B 講座 メディアとジェンダー 事前申込

これって偏見？「炎上」の原因を考える

**講師：田中葉子さん**(大妻女子大学教授)

会場：2階ホール

時間：10:00～11:30

定員：会場 50名(保育あり)  
オンライン 50名(ZOOM)

メディア文化論の専門家である田中葉子さんとメディア表現の問題について考えてみましょう。

#### C ワーク ショップ わたしの生まれた時絵本をつくらう 事前申込

親子向け性教育ワークショップ

**講師：染矢明日香さん**  
(NPO法人ピルコン代表)

会場：1階ホール

時間：10:00～11:30

定員：親子 20組(保育あり)

絵本の作成を通じて、親子で性や命について考えてみるためのワークショップです。

#### D 区民団体協力企画

**601 会議室** **コーチング講座** 事前申込

親子が笑顔で楽しく遊ばせるコーチングと声かけ～声かけ次第で、親子が「悪い子」になってしまう？～

時間：13:00～14:00 (保育あり)

講師：長谷川恵一さん(チームビルディング研究所)

(企画：WakuWakuサロン)

**1階 ホール** **シール投票**

時間：13:00～14:00

(企画：男女平等推進センター登録団体交流会)

#### E 同時開催！エシカル消費生活展

**504 会議室** ① ビーズで作るプレスレット

時間：10:00～15:00(予定)

**504 会議室** ② 新聞で作るエコバッグ 事前申込

時間：10:30～12:00(予定)

**504 会議室** ③ 消費者センターワークショップ

時間：13:00～15:00(予定)

◆申込時必要事項◆

- ① 申したい催し名、氏名(ふりがな)、連絡先 (A～E共通)
- ② C 親子向け性教育講座をお申込の場合、同伴のお子様の人数、月齢もご記入ください。
- ③ 保育希望の有無(A,B,C,D「コーチング講座」)・手話通訳希望の有無(Aのみ)
- ④ 保育を希望の場合、住所、お子様の性別、月齢もご記入ください。
- ⑤ 参加方法(A,B)
- ⑥ 参加方法を「対面」か「オンライン」からお選びください。「対面」の場合、オンラインのみの開催となった場合にZOOMでの参加を希望するかもお伝えください。  
(オンライン希望の場合はメールアドレスも明記)

申込先：板橋区男女社会参画課 男女平等推進係 (下記の宛先)  
申込方法：電話・メール・フォームのいずれか  
電話 03-3579-2486 ｻｰﾈｰﾙ danjo@city.itabashi.tokyo.jp  
※ 保育・手話通訳申込締切：11月2日(火)

新型コロナウイルス感染症の感染状況で、各講座・企画を「オンライン開催に変更」もしくは「中止」とさせていただきます。  
場合がございましたら、最新情報はホームページをご確認ください。

ホームページ  
(申込フォーム)はこちら

お子さんと一緒にご来場ください！  
**「おもちゃの広場」を開設します**

会場：502 会議室  
時間：① 10:00～12:00  
② 13:00～15:00  
協力：小澤蘭之輔さん  
(おもちゃコンサルタント)  
※ 申込不要

そのほかにも、展示やスタンプラリーなど盛りだくさんの内容でお届けします。ぜひお越しください。

主催：板橋区・いたばし男女平等フォーラム運営メンバー

令和3年度 東京家政大学 女性未来研究所 活動報告書 83

## いたばし男女平等フォーラム学生感想

人文学部英語コミュニケーション学科4年

石井 李歌さん

今回トークセッションに参加したきっかけ

少しでもジェンダー平等に向かって社会を前進させたいという思いがあったからです。もちろん、私のように社会的権力が無い学生一人だけでは大きな力を持たないかもしれません。しかし、同じように目標を持ち、差別や分断にNOを示す方々と出会い、連帯の意を示すことが大きな力を持つのだと思います。「男女平等への課題は本当に女性の社会進出のみか。」「反対に、男性の家庭進出にスポットライトは当てられているだろうか。」「フェミニズムとはモテない女の備みか。」「男女平等やSDGsといったゴールを目指す前に、「差別」の定義の定着化は進んでいるか。」という社会に投げかけたい人権に関する問いをこのトークセッションを通じて少しでも発信することができれば、と思いました。

トークセッションを行った感想

今回「男女平等」フォーラムへの参加になりましたが、会場にいらっしゃったのは「人権」について深く考えていらっしゃる方々ばかりでした。「特定の属性と紐付けて不当な扱いを行ったり人権を犠牲にしたりした上に何が成り立つのだろう」と改めて考えました。また、一緒に登壇した3年生の久保さんも高校生のお二人も、次世代として何ができるかを深く考えていらっしゃいましたが、内田良先生や運営スタッフの皆様なども、次世代の若者に全てを託すのではなく、「共に頑張って社会

を良くしよう」といった強いメッセージ性を持たれている方々だったのが印象的でした。

この社会に生きる全ての人が幸せな選択や生き方ができるように活動されている方々と関わらせていただくことができ、今後も強く前を向いていこうと思うことができました

家政学部栄養学科管理栄養士専攻3年生

大久保 ひかりさん

私は夏休みに参加したグローバル教育センター主催のSDGsセミナーを通してジェンダー問題に興味を持ちました。私たちの世界はとても広く、自由ですが私たちの生きている社会はせまく苦しいと感じることが少なくはないと考えたからです。今回は、男女平等フォーラムというテーマに関心をもち、さらにジェンダー問題について勉強できる場だと感じ、自分の意見を発信する場があるということで参加を決めました。自分の意見を述べるということを非常に楽しみにしておりました。フォーラム当日は、自分の意見をまっすぐ伝えることに不安を感じましたが、しっかりと受け止めてくれる雰囲気が非常に心地よかったです。また、普段関わることのない学科の人たち、先輩、高校生と話すことができ、自分の視野がひろがったように思います。私たちの未来は私たちが作り上げていくということ、大人が次の世代へと繋いでいく必要性を感じ世界を作り上げる一員でありたいと感じました。女性未来研究所での活動を通して東京家政大学がますます好きになりました。女子大学という環境でジェンダー問題について考えられることに感謝しております。



増子 雪菜さん

私が、今回の講習会に興味を持ったきっかけは、高校から大学まで女子校に通っていた為、女性と関わる機会が多く、社会的な男女の役割の違いに身をもって感じる経験が少ないと感じていたからです。

大学の授業の中ではジェンダー問題や男女役割分業について学ぶ機会が多くありましたが、自分がまだ知らない問題にも問題意識を持ちたいという気持ちがあり、参加をさせて頂きました。

実際に講習会に参加をしてみると、ジェンダーに関する問題だけではなく、社会の様々な問題に触れた話を聞く事が出来ました。そして、自分自身の考え方を振り返るきっかけになりました。

大学に入学するまでの生活は、部活動や校則が周りとは比べると厳しい環境にいたと思います。私にとっては、規則は大変だと思ながらも規則がある事によって自分

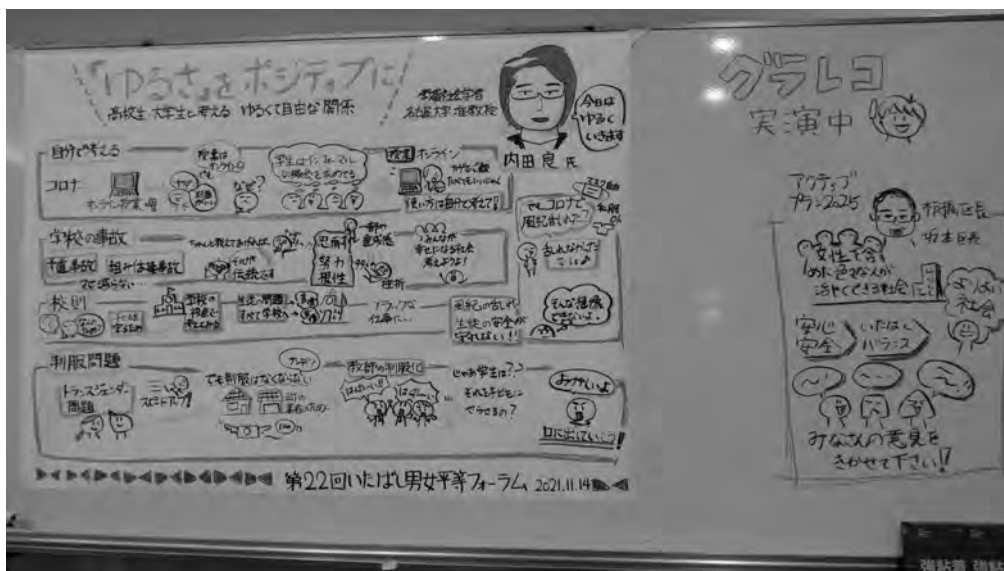
で考えずに済んで楽だなという気持ちもありました。しかし、その規則について「なぜか?」と考える事は、必要な事だったのではないかと思います。規則、ジェンダー論をはじめとする自分が当たり前に持っている価値観や固定観念は、客観的に捉える力が必要だと感じました。

トークセッションでは、お互いの意見を否定する事がなく、自分だったらどうするのかとそれぞれが立場で考えを深めていた時間だと感じました。同じ課題についても、意見を伝え合うことで違った見え方が出来るということを感じ、刺激を受けた時間でした。

今回の講習会を見学させて頂いた事で、まずは自分の価値観を自覚しようと思いました。その時に、ゆるさや柔軟性を持った考えを忘れずにしたいです。

本当に有意義な時間になりました。

参加をさせて頂き、ありがとうございました！



## 夏休み子ども向け講座

## 「おうちで作ってみよう！やってみよう！」

【オンライン公開期間】 令和3年8月1日～9月30日

大学公認サークルと元保育科准教授の井戸裕子先生にご協力いただき、未就学児や小学生を対象としたオンデマンド講座を開催した。井戸先生には、折り紙積み木のつくり方を動画で紹介してもらい、「絵本紙芝居サークルくれよん」は、サークルで製作した紙芝居の読み聞かせや『パシャッとカメラのつくり方』の動画を作成した。

また、「科学実験サークル」は、自宅で簡単にチャレンジできる実験などのアイデア集を発行した。

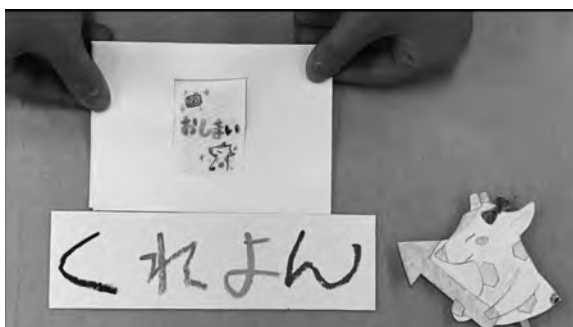
## 「おりがみつみき」①



## 「おりがみつみき」②



## 「パシャッとカメラをつくろう！」



東京家政大学女性未来研究所 主催  
なつやすみ 子ども向け講座  
『おうちで作ってみよう！やってみよう！』

今年の夏休みは、おうちでいろいろな挑戦をしてみませんか？  
対象：未就学児～小学生  
女性未来研究所ホームページお知らせに掲載しています。  
ホームページ公開期間：2021年8月～9月30日

△△△△△△△△△△△△△△△△△△△△△△△△△△△△△△

(動画) その1：つみきをつくってあそぼう！  
井戸 裕子 先生  
『おりがみつみき』の作り方と遊び方をご紹介します。

(動画) その2：パシャッとカメラをつくろう！  
絵本・紙芝居サークル くれよん  
紙1枚で簡単にできるカメラの作り方を紹介します。

(動画) その3：おはなしをきいてみよう！  
絵本・紙芝居サークル くれよん  
親子で楽しめるサークルオリジナルのお話があります。

(PDFブック) その4：実験しよう！ 科学実験サークル  
簡単にできる実験を紹介します。(アイデア集)  
(例：バスボム、スケルトンたまご)



# [科学実験サークル]アイデア集

東京家政大学  
女性未来研究所×科学実験サークル  
共同制作

## 夏休み自由研究アイデア集



目次

スケルトンたまごを作ろう！ ..... 2

れいぞうこらない！はちみつミルクアイス ..... 3

振って振ってバター 〜簡単にバターを作ってみよう〜 ..... 5

色が変わる？ 魔法の紅茶 ..... 7

淨花子を作ろう！ ..... 9

石鹸でじゅけん！ ..... 12

バスガムのつくりかた ..... 13

### 所要時間 2〜3日

## スケルトンたまごを作ろう!

**※よりやるもの\***

- 殻たまご
- 透明なビン
- 砂糖
- キッチンペーパー
- 輪ゴム

**※水づからかた水\***

① たまごを洗って、ビンもきれいに洗って乾かします。  
② たまごの殻に塩を塗ります。たまごがつかないように塩でお湯を入れます。  
③ キッチンペーパーをかかずに乾かします。乾かしておきます。  
④ 水でゆききとって、透明になったら完成です!

① 卵を入れたら、たまごのまわりに塩が溶けだします!  
② 卵には穴のうらに塩が溶けています!  
③ たまごの殻の部分が溶け入り、はじききとるようになります! たまごの部分が溶けだします!  
④ 卵が透明になったら、水で洗い、しっかりと乾燥させておきます。するとたまごははじききとるようになります!

**※なぜたまごが透明になったりするのかな?\***

たまごの殻は「殻中のタンパク質」が溶けだすことで、中の卵の白いきも透けて見えます。うすいきのうすいきの状態で見えます。もちろん、卵につけるお湯も熱くする必要があります。うすいきのうすいきの状態で見えず、その卵は溶けてしまうので、お湯の温度を低くする必要があります。

**夏休み1日!**

① 完成までお風呂に入れておきましょう。  
② たまごを洗って乾かす。水道に流さずにキッチンペーパーで拭いてください。  
③ きれいな状態でたまごをキッチンペーパーで乾燥させてから完成させてください。

### 所要時間 20分

## れいぞうこいじょうさい! はちみつミルクアイス

**【ざいりょう】**

☆牛乳 約200ml、はちみつ 約2大さじ、お天ぷら油

☆塩、茶 薄塩(塩：茶=1:0)

☆ふくろ2まい (天ぷら油がはいるものの方がやりやすい)

**【実験方法】**

① 牛乳を約200mlと量量を入れてレンジで約900wで約30秒加熱し、はちみつを溶かす。溶けたら残りの牛乳も追加混ぜる。  
② はちみつを溶かした牛乳を鍋に入れて塩をきながら煮る。

**↑ 牛乳を溶かした牛乳をいれろ。**

③ もう1つの「ふくろ」袋には、茶と塩を入れてもみながら軽く混ぜる。

**水と混ぜていれろ、↑**

④ ②と③をいれしかり混ぜたらもう1袋入ると、5〜10分ほどで簡単にアイスが完成する。

**↑ よく混ぜようね!**  
味が当たらないときは、タボールにくんで混ぜてください。

### 所要時間 10分

## なぜ氷と塩でアイスができるの?

氷を溶かすとき、氷の溶ける速さ、塩を混ぜると、氷が溶ける速度を早くするといわれています。氷を溶かすと、塩を加えると、氷が溶ける速度を遅くするといわれています。また、氷が溶ける時にも、周りから熱が奪われます。氷が溶けて氷になると塩が氷の間に溶け込みます。その時に氷が溶けて下がることによって、その下の氷で、氷の溶ける速度を遅くするといわれています。

**※ やりかた**

① 牛乳を冷やしておく。塩を溶かす。

② もう1つの「ふくろ」袋には、茶と塩を入れてもみながら軽く混ぜる。

③ ②と③をいれしかり混ぜたらもう1袋入ると、5〜10分ほどで簡単にアイスが完成する。

**④ 混ぜたら、簡単にアイスも完成!**

### 所要時間 20分

## 振って振ってバター

〜簡単にバターを作ってみよう〜

**<用意するもの>**

- 生クリーム (200ml) → 必ず動物性脂肪を!
- ※1クリームは、使う前に冷蔵庫でよく冷やしておく。
- 500mlの空のペットボトル
- 輪ゴム (ひとつまたはふたつ) お好みで!
- キッチンペーパー (乾かすときに、使用してください)
- はきみ

**※生クリームのふたの作り方**

① 生クリームの成分表示に「動物性脂肪(クリーム)または(クリーム(乳製品))」とあるものを選びます。  
② 動物性脂肪の含有率が40%以上(35%以上)、できれば40%以上が良いです! (今試したものは42%です)

**<作り方>**

① 空のペットボトルに、生クリームを入れます。  
② ペットボトルのふたを閉めて、ただひたすら振りまわります!  
③ 15分くらい振ると、液体であった生クリームが固まり、ペットボトルを振っても音がなくなります。  
④ さらにそのまま振りまわると、かたまりができます。

⑤ さらにさらに振りまわると突然パシャッという音がして、液体と黄色いかたまりができます。液体部分と黄色い部分に分かれます。

黄色い部分はバターをのこすのと、液体部分に分かれます。

一度はきみ部分(バター)をのこして、茶と塩をいれかき混ぜておきます。そのままだまも混ぜると、おいしいがはちみつと牛乳のようになります。

⑥ ペットボトルの上の部分をはきみで取り出し、バターを取り出す。はきはきみで!

**<完成品!>** 200mlの生クリームで大抵100gのバターが出来ます!

**かんせい!**

**<バター-薄塩製>**

① 生クリームを冷やしておく。塩を溶かす。

② はちみつを溶かした牛乳を鍋に入れて塩をきながら煮る。

③ はちみつを溶かした牛乳を鍋に入れて塩をきながら煮る。

④ ②と③をいれしかり混ぜたらもう1袋入ると、5〜10分ほどで簡単にアイスが完成する。

### 所要時間 10分

## 色が変わる? 魔法の紅茶

**※よりやるもの\***

- バタフライビー 3g
- ロースヒップパウダー (でもでもでもでもでも)
- お湯 200ml
- フラスチッコップ 5個
- スプーン 4本
- ペット (耐熱容器)

① バタフライビーとはハーフの一種で、白と黒の両方から作られてお茶です。お茶を入れておくと、お茶の色が変わります。

**※やりかた**

1. バタフライビーをペットボトルに入れ、お湯を注ぐ。
2. バタフライビーの色が変わるまで、5つのフラスチッコップに分ける。
3. レモン汁、はちみつ、ペーキングパウダー、炭酸水を少しづつ入れてフラスチッコップで混ぜる。
4. 色の変化を観察する。

### 所要時間 10分

## 魔法の紅茶

⑤ さらにさらに振りまわると突然パシャッという音がして、液体と黄色いかたまりができます。液体部分と黄色い部分に分かれます。

黄色い部分はバターをのこすのと、液体部分に分かれます。

一度はきみ部分(バター)をのこして、茶と塩をいれかき混ぜておきます。そのままだまも混ぜると、おいしいがはちみつと牛乳のようになります。

⑥ ペットボトルの上の部分をはきみで取り出し、バターを取り出す。はきはきみで!

**<完成品!>** 200mlの生クリームで大抵100gのバターが出来ます!

**かんせい!**

**<バター-薄塩製>**

① 生クリームを冷やしておく。塩を溶かす。

② はちみつを溶かした牛乳を鍋に入れて塩をきながら煮る。

③ はちみつを溶かした牛乳を鍋に入れて塩をきながら煮る。

④ ②と③をいれしかり混ぜたらもう1袋入ると、5〜10分ほどで簡単にアイスが完成する。



## おわりに

女性未来研究所の3期2年目となる活動を、このようにまとめることができましたことに、関係の先生方・職員の皆様方に感謝申し上げます。

コロナ禍も2年目となり、本学では2021年度も引き続き、授業をメディア形式で実施したり、活動の際に制限がある状態を余儀なくされたりしました。コロナが女性に対してネガティブな影響を与えていることは、すでに情報としてお聞きしている方も多いことと思います。「コロナだからこそ必要な発信がある」。そう信じて、そのような状況においても、川合貞子所長をリーダーとして、学生、教職員、卒業生、子育て中の女性のため、自主自律の実現に少しでも寄与できるよう事業を行ってまいりました。

7月には、夏休み子ども向け講座「おうちでつくってみよう！やってみよう！」を井戸裕子先生、学生サークルの皆さんにご協力いただき、初めて開催しました。また10月には、「わたしの生き方 わたしたちの未来」と題したオンライン講演会を、樋口恵子名誉所長と本学卒業生の高祖常子氏・岩瀬香奈子氏をお呼びして開催いたしました。参加者たちからはとても好評を得、これから自分の道を歩んでいく学生たちには大いに参考になったことと思います。それ以外にも、学生たちと共にいたばし男女平等フォーラムにはじめて参加いたしました。そして、これまでも実施しておりました板橋区・北区との共催講座「子育てママの未来計画」をオンラインにて実施しました。兼任研究員の先生方により、6件のプロジェクト研究も行われました。思うように活動ができなかったコロナ禍1年目の穴を埋めるかのように、新しいツールを存分に使い、発信をして参りました。これらの活動に多大なるご協力をいただきました皆様に、改めて感謝申し上げます。

共生社会における女性の未来と希望を探求するため、学内外の皆様にご支援・ご協力いただきながら、今後も研究・活動を行ってまいります。どうぞ引き続きご支援のほど、よろしくお願い申し上げます。

女性未来研究所 副所長  
短期大学部保育科 准教授  
平野 順子

---

## 令和3年度 東京家政大学 女性未来研究所 活動報告書

2022年3月31日 発行

発行 東京家政大学 女性未来研究所

企画・編集 東京家政大学 女性未来研究所

表紙協力 東京家政大学 ヒューマンライフ支援センター

印刷・製本 上毛印刷株式会社

---



