

第38回

こがねいパレット記録集

みんなとちがっても いいじゃない



香山リカさん



「自分らしく生きられない、まわりの人が気になる、自分の意見を言えない」など、生きづらさを抱える人は多いと思います。「抱え込まない」ためのヒントになればとの思いで、今回の講演を企画しました。新しい気持ちへのきっかけになればと思っています。

第38回こがねいパレット実行委員会

「第38回こがねいパレット記録集」

発行にあたって

本市が目指す男女共同参画社会は、「男女が互いにその人権を尊重し、認め合い支え合いながら、それぞれの個性と能力を十分に発揮することができ、また、一人ひとりが輝いて生きることができる社会」です。この目指すべき男女共同参画社会実現のため、市では第6次男女共同参画行動計画を策定し、計画に基づいて様々な施策を行っております。令和6年度で38回目を迎えた「こがねいパレット」もこの計画に基づき、男女共同参画社会の実現に向け、市民実行委員と市が一緒に行う事業です。

今年度は、5名の市民実行委員の方々とともに、約半年間をかけてテーマから企画まで練り上げてきました。今回は「みんなとちがってもいいじゃない」と題し、精神科医で北洋大学客員教授の香山リカさん^{かやま}を講師にお招きし、ご講演いただきました。

当日参加された方も、会場へ来られなかった方も、ぜひ、ご一読いただき、男女共同参画を考えるきっかけになればと存じます。

次回の「こがねいパレット」は、また新たな企画で開催いたします。市民の皆様、実行委員への積極的なご参加をお待ちしております。

最後になりましたが、「こがねいパレット」に賛同いただきました12団体の皆様をはじめ、ご協力いただいた多くの関係者の方々に厚く御礼申し上げます。

令和7年(2025年)3月

小金井市企画財政部企画政策課男女共同参画室

目 次

実行委員長のあいさつ	1
第38回こがねいパレット当日の様子	2
第38回こがねいパレットプログラム(当日配付)	3
講演「みんなとちがってもいいじゃない」	4
第38回こがねいパレットに賛同する団体のご紹介	27
アンケート結果	34
実行委員の感想、実行委員会の開催記録	41
こがねいパレット開催の足跡	44

実行委員長のあいさつ

実行委員長 塚田 悟



皆さん、こんにちは。第38回こがねいパレット実行委員長の塚田です。どうぞ宜しくお願い致します。

「こがねいパレット」は市民と市が共に行う、小金井市の男女共同参画推進のための事業で、今年で38回目を迎えました。

「こがねいパレット」とは、いろいろな色を持つ人が、自分の色を大切に、出会い、交流してほしいという願いで名づけられ、男女が生き生き暮らせる社会を目指して、市民の実行委員がアイデアを出し合い、企画・運営しています。

今年の「こがねいパレット」は5名の市民実行委員が約半年間かけて、話し合いを重ねてまいりました。

今年度は医師であり、執筆活動、地域医療に取り組んでおられる香山先生に「みんなとちがってもいいじゃない」をテーマについて、生きづらさの原因となる思考についてお話を頂きました。

最後になりましたが、ご出演をお引き受け頂きました香山リカ先生に改めてお礼申し上げますとともに、お忙しいなか、ご参加頂きました皆様、また、ご協力頂きました各団体にお礼を申し上げ、私の挨拶とさせていただきます。

第38回こがねいパレット当日の様子

ポスター

講師 香山 リカさん



講演の様子



本会場



質疑応答の様子



第二会場 (オンライン配信)



プログラム

第38回こがねいパレット

みんなとちがってもいいじゃない

プログラム

- 1 開会挨拶(午後1時30分~)
- 2 講演(午後1時40分~)
- 3 質問回答コーナー(午後3時15分~)
- 4 閉会(午後3時30分)

※ 途中休憩は設けておりません。



■講師■ 香山 リカ さん

精神科医、北洋大学客員教授

1960年札幌市生まれ。東京医科大学を卒業後、精神科医となる。臨床のかたわら帝塚山学院大学教授、立教大学教授などとして教育活動にも携わる。

2022年4月より、北海道むかわ町国民健康保険穂別診療所でへき地医療に取り組んでいる。学生時代に始めた執筆活動、週末の東京での精神科医としての臨床はいまも継続中である。

☁️ こがねいパレットとは

市民と市が一緒に行う男女共同参画推進のための事業で、男女がともにいきいきと暮らせる社会をめざして、市民実行委員により企画・運営しています。(毎年4月頃に、市報・市ホームページ等で新たに実行委員を募集します)

こがねいパレットの名前は、「いろんな色を持つ、いろんな人たちが自分の持つ色を大切に、出会い、交流し、それぞれの色を認めあい、ときには、いくつかの色がまざりあって、新しい色を織りながら誰もが楽しく幸せに暮らせる豊かな社会をつくりだそう」との思いを込めて付けられました。

第38回 こがねいパレット

みんなとちがってもいいじゃない

講師 ^{かやま}香山 リカさん

講
演

【自己紹介・むかわ町穂別地区とは】

この写真は、私の今住んでいる宿舎の向かいに、原っぱというんですか、もう原野みたいなところがあって、そこの地面なんですけど、そこは手つかずの広場なんです。



宿舎前の手つかずの草花

それは、そうしたくてしているというよりも、誰もそこは整備する人がいないので、もう本当に自然のままというんですか、そういう場所があるんです。私の宿舎の目の前にある。でも、そこは私から見ると本当にすばらしいんです。何がすばらしいかというと、決して人の手が入った庭のような美しさとか、整理整頓されたような場所ではないんですけど、もうそれぞれの季節のそれぞれの草花が雑多に咲き乱れたり、冬は枯れたりしているわけです。その中には、非常にきれいな花をつける草もあれば、いわゆる雑草と言われるものもあれば、いろんな植物や石とか、そういうものもありますけれども、そこを毎朝見ていると、もう植物っていいなというか、ああ、そうだよなど、しみじみ思うんです。別にきれいな花を咲かせる草が

優遇されているとか、何かそれがすごく人気が出て、ほかにもたくさんの草がその周りに生えているとか、あるいは、雑草と言われるような、それほど見た目はきれいな花をつけないようなものは引け目を感じてしょんぼりしているとか、そういうことは全くないわけです。どれもが精いっぱい、自分の、植物の限られた命を謳歌して咲き乱れているというか、咲いているわけです。それを見ていると、ああ、そうか、人間だけが人と比べて、私はこの人より劣っているとか、この人のほうがお金があるとか、見た目が美しいとか、きれいなものを着ているとか、そういうことで妬んだり、引け目を感じたり、あるいは、お金があったり、すごく高級な洋服を着ている人は、ちょっと下というか、そうではない人を蔑んでみたり、あるいはちょっと自分と違うような人がいたら、何か少し好奇心とか、好奇心ならまだいいけど、差別的な目で見たりしているのは、本当に人間だけなんだなど、つくづく思います。

私の今の肩書はすごく長いんです。むかわ町国民保険穂別診療所というところの副所長で、副所長というとは何かすごく偉い感じがしますが、医者は所長と副所長しかいないです。2人のうちの1人です。

では、この穂別というのは一体どこにあるのか。そんなもの初めて聞いたという人もいると思うんです。私も就職するまで知らなかったです。就職するとき初めて、ここの町の存在を知ったというこ

ろです。穂別というのは北海道の真ん中よりは少し南側です。それで、この説明がちょっと難しいんです。どう難しいかという、むかわ町という、中には、「知っていますよ」と言う人もいます。何か、シシャモが捕れる町でしょうと。だから、漁港とか近いんですよと言われる。それは間違ではないんだけど、それは、鷓川町という、本体というんですか、それは太平洋側の海の近くにあるんです。それで、私がいる穂別というのは、もともと穂別町という別の町だったんです。そこが、今から二十二、三年前ですか、合併して、名前がむかわ町というものに統一されてしまったんです。それで、この穂別というのは、海沿いのむかわ町よりは40キロ内陸に入った、いわゆる山奥の、山間の地区です。



むかわ町穂別地区

それで、これはまた小金井とかの人には想像しにくいんですけど、ああ、そうなんだ、じゃあ、小金井市と、ここで言えばどこですかね、中野区かな、何市か分からないけど、その辺ぐらい離れた、そういう町の名前なんですとねと言われる。それはそうなのですが、しかし違いは何かというと、合併した穂別町と鷓川町、ここでは小金井市と中野区なのか、小金井市と、もっとどこだろう、高尾なのか分からないですけど、八王子市か分からないけど、その間が全然こと違う。その間が何もないんです。もう、原野と川と畑が少しあるかな。でも、人家とか店は全くないんです。だから、完全に切り離されているんです。ここがな

かなか本州の人には想像できないんだなというのが、最近というか、私もよく分かって、それは例えば、だから穂別というのは、皆さんが知っている千歳空港から70キロぐらい離れているんです。そして、よく私の本州の友達が、今度北海道に遊びに行くからちょっと会いたいんだけどと言われて、千歳空港に行くから、あなたのところは千歳から70キロなんだろうと言うから、そうですよ。じゃあ、そこまで行く時間がないから、途中まで行くから、どこか途中で会えないかなと言われるんだけど、途中というのは、もう峠とかしかないんです。もう、山の中しか。だから、東京で言えば、70キロぐらい離れた途中とかいうと、じゃあ、東京と、千葉のどこか市川の間とかいって、どこかよく分からないですけど、どこか、葛飾区か何か分からないけど、そういうところでちょっと会いましょうとか。そこに、見たら喫茶店があるから、そこに入りましょうかとなるんだけど、とにかく孤立している。何が言いたいかというと、穂別というのは山の中に孤立しているんです。

地区の中に1つ、小さなコンビニがあるんですけど、それは夜11時に閉まるんです。セブン-イレブンまで行くと24時間やっているんだけど、一番近いセブン-イレブンは45キロぐらいですから、車で……、北海道というのは1キロ1分と計算するんですけど、45分ぐらいですか。だから、万が一、夜中にどうしても、何か電池が欲しいとか、水が欲しいとか、12時とか1時になったら、45キロ先のセブン-イレブンに行くしかないという、なかなかサバイバルな感じの毎日なんです。

私は、2022年、おととしの4月にそこに行きました。それまでは東京で精神科医をやったり、立教大学の教員をやったりして、ずっと過ごしてきました。後でちょっと言いますが、ちょっと思うところがあるというよりは、そういう気に突然

なって、今の山奥に行ったんですけど、私はそんな、びっくりするほどのことでもないというか、ちょっと気まぐれみたいな感じだったのですが、結構何か新聞とかに、その当時は珍しがられて、ちょっと取り上げてもらったりもしました。こんな感じ。これも宿舎の前ですけど、空がでかいです。ずっと、きれいです。



むかわ町穂別地区の大きな空

【なぜへき地医療の道へ進んだのか】

何でむかわ町穂別地区へ行ったのかという話なのですが、さっき言ったように、一言で言えば気まぐれなんですけど、それではちょっと格好が悪いので、自分なりにいろいろ考えたときに何となく、これは後づけなんですけど、東京はとにかく医者もたくさんいれば、大学の先生もたくさんいるし、何か突然ふと、私なんかいなくてもいいかなみたいな、ここにいる必要がないのかなと、ちょっと思ったというのが一つです。

それで、これが今日の話とちょっと関係があるんですけど、人間というのは何か厄介だなと。さきほど草花は全然、人と比べて悩んだりしないのに、何で人間だけそんなことに悩むのかなと言いましたけど、私でさえというか、私は、どっちかというところもおかしいか。どっちかといわなくても、自分で言うのも何ですけど、すごく楽天的な性格なんです。あまりくよくよしないし、何か行き当たりばったりというか、計画性がない感

じなんです。あまり威張って言うほどのことでもないですけど、今までそういうふう生きてきて、何とかなるでしょう、あるいは何とかならなくても、こういうこともあるよねみたいに、すごくちょっと無責任な感じの人間なんです。そんな私なので、悩んだりしていない。だから、そんなのでよく精神科医ができますねと言われるけど、逆だと思えます。こんな人間だからこそできる。患者さんと一緒になって、いや、本当に困りましたよね、分かりますと言い過ぎたら、多分、自分もやられてしまうと思うんだけど、もう診察室で、すごく真面目に皆さん、真面目にと言ったら失礼だけど、悩んでいらっしゃるわけです。このままでいいのかとか、私の生き方は間違っていたんじゃないかとかいうのをおっしゃっていらっしゃるんですけど、私からすると、すごく驚くわけです。どうしてこんなに真面目に考えるんだろう、別にいいじゃない、今ので十分じゃないかと思うんだけど、皆さん、いや、これではいけないんじゃないかとか、いろいろ真面目におっしゃるんですけど、これまでは私も、そう言われても、今言ったように、あまり実はぴんとこなかったんです。ぴんとこないからこそ、ああ、そんなことも考えるんですかと、逆に驚きの目で新鮮にその人に接することができていたわけです。

ところが、そんな私ですら、50代になって、やっぱり何か考えたんです。このままではまずいんじゃないか。行き当たりばったりで、流されるままに何となく生きてきて、いや、これではいけないんじゃないかなと、真面目にちょっと考えたんです。それで、いろいろ友達の医者が、へき地医療という、非常に医療過疎の地域で頑張っている友達なんかも同級生に何人かいるのが分かって、いや、この人たちは偉いな、どうすればこんなことができるのかなと思って、自分もそのとき

は全然やろうとかは思っていなかったけど、万が一やりたくなったら、少しは何か準備しておかないとできないかなと思って、数年前から、2017年ぐらいですか、だから今からはもう七、八年前になってしまいますか、東京医科大病院という、自分の出身校に総合診療科という、何でもいろんなものを診るという科が実はあるんです。そこに週1回行って、修行というんですか、させてもらっていました。

実は今日午前中もそこに行ってきて、まだ勉強途中なわけなので、そこに行って午前中は患者さんを診ながらいろいろ、また勉強していました。それでも、今日は到着がぎりぎりになってしまったのですけれども、そんな勉強はしているけど、実際にどこか遠いところに行くなんて、あまり考えていなかったんです。

ところが、2019年12月、もう今11月ですから、もうすぐ12月ですけど、皆さんも御存じだと思いますけど、アフガニスタンで、中村哲先生というドクターが銃撃で命を落とされた。中村先生という人は、もう本当にすごい人で、パキスタンとかアフガニスタンとか、医療の手が届かないような山岳地帯で、最初は医者をやっていたのだけれども、医者の仕事だけでは患者さんを救えない。特にアフガニスタンなどは貧困で、みんな仕事もなくて、あと衛生状態が非常に悪い。これで病気が、とにかくみんなよくなる。これを救うためには水が必要だ。水があれば農業もできるかもしれないし、また、住民の人たちの衛生環境もよくなるだろうということで、井戸を掘る仕事をして、それがだんだん大がかりになって、そして水を引いてきて、用水路を造るなどという、よく、かんがいと言われる事業をずっとやってこられたんです。それが2019年に亡くなったときに、私もすごい衝撃を受けたんです。全然、私は中村先生と面

識も何もないんです。ないのだけれども、そのときに、こんなすごい人が志半ばで命を落とされて、私みたいなのんきな人間が、いつまでも東京で、ちょっと総合診療の練習をしていますみたいな感じでやっているというのは、これはいかんみたいな気持ちになったんです。私も何かしなきゃいけない。何か行動に移さないといけないと思って、結果的には、今のむかわ町穂別というところに行くことになったわけです。

でも、あまり人に相談しないで行くことになってしまったんですけど、もう行くからねと言ったり、実際に行き始めてすぐのときは、やっぱりいろんな友達とか知り合いから、いろんな意見がありました。すごく面白かったのは、極端に二分化されていた。二分化のいいほうは、いや、羨ましいなとか、いや、いいですねと、もう全面的に喜んでくれる人たちもいたんです。その人たちも無責任な気もしますけど、それは別として喜んでくれて、私もそう言われたら、いや、いいでしょうとか、そのときは言いましたけどね。でも、多かったのはやっぱり、ちょっと心配したり、批判というよりは、やっぱり心配の声が多かったですね。そのとき60歳を超えていたから、行ったときに、もう既に61ぐらいだったから、そんな60を超えて何をやっているのみたいな、せっかく今、大学の先生をやっているんだから、定年までまだあと何年かあるんだから、そこにおとなしくいればいいじゃないのと言う人とか、あるいは、今まで精神科医しかやってこなかったのに急に、おなかが痛いとか、転んだとか、そんな人も診るんでしょ、そんなの無理だよと言う人とか、東京を去ると言うことが、もう負け組だみたいな言い方を、都落ちなどという言葉があるじゃないですか。それで、よっぽどつらかったの？とか、またいつ戻ってくるの？早く帰ればいいのかねと、別にお勤めに行くわけでも、服役に行くわけでもないのに、早く戻ってこ

られればいいわねとか、あるいは、きっと後悔するわよ、やめておいたほうがいいんじゃない？ と、何か、呪いみたいな言葉に聞こえましたけど、絶対後悔するからとか言われて、ああ、そう？ と。そういう人たちの声は結構ありました。

今考えると全部、だってその人たちは別に私のことを何も分かっているわけではないし、取り越し苦労だったのだけれども、取り越し苦労というか、でも、もちろん心配して、親身には言ってくれたのでしょ。でも、その人たちが言ったことが当たったり、しみじみと、もう、そうだな、あの人の言うことを聞けばよかったななどということは全然ないし、もちろん苦労はあります。苦労はあるんだけど、その人たちの言うことを聞かなくてよかったなど、今なんかは思っています。でも、やっぱりそう言われたら、ちょっと心配になって、自分も心が揺れたり、失敗しちゃったかなとか、私の弟なども、おまえ、早まったなとか、そんなこと何でするんだよとか、すごい、けちをつけたりしていました。



宿舎前のエゾシカ

これは私の宿舎の前。宿舎の前ばかりでごめんなさい。宿舎の前にこうやって鹿が来るんです。鹿が、また北海道というのは今、大変な問題になっていて、最初私も、正式に行く前に二、三回、ちょっとお試し出勤みたいなので数日行ったときに、みんなまず言うのは、こっちに来たら鹿に気をつけてくださいよ、運転のとき危ないですよと、み

んなに言われたんです。最初、意味が分からなくて、鹿にぶつかったらかわいそうですねとか言っていたら、みんな、何を言っているんですかとか言って、北海道のエゾシカというのは巨大なんです。トナカイみたいな感じの、もう堂々たる体で、300キロぐらいあるんです。車がぶつかる、車が大破するんです。鹿はそんなに、それで命を落とすということはあまりないんです。ばんとぶつかって車が壊れても、鹿は割と、ひょんひょんひょん行ったりして、とにかくもう車がやられてしまうんです。また、なぜか、車はほとんどいないのに、車が来たときに限って、彼らは飛び出てくるんです。本当に危ないんです。だから、最初はかわいいとか思って、私も鹿が来ると喜んで写真とか撮っていたんですけど、最近は何かもう、チエツ、チツ、みたいな、かわいいというよりは、もう大概にしてくださいみたいな感じなんです。

【自分への問いかけのリスク】

「自分への問いかけ」という、これは、何というんですか、すごく危ないというか、いいことと悪いことの、もう本当にこれは両方あるなど、つくづく思います。「私はこのままでいいのか、これではいけないんじゃないか」という、自分への問いかけは誰でもしますよね。だって、私でさえしたんだから、皆さんなんか、しょっちゅう多分、真面目に、「私はこの生き方でいいのだろうか」とか、「私はこんなやり方でやっているけど大丈夫かな」とか、自分に問いながらいろいろやっていたらと思うのですけれども、この自分への問いかけというのは、人間が成長するためには必要不可欠、欠かせないものだと思うんです。何でもかんでも、これでいいやとか、そういうふうに思わずに、「本当にこれでいいのか」と自分で自分に聞きながら、いや、ここは変えようというふう

するからこそ、進歩していけるわけです。

でも、ここには落とし穴がある。それは何かというと、「私はこれでいいのかな」というときに、自分の中から出てくる答えの多くは、「これではいけない」とか、「こんなのでは全然駄目だ」とかという、激しい自己否定に行っちゃう人が結構いるのではないのでしょうか。「このままでいいのか。いや、こうすればもっとよくなる」とか、「いや、これでもいいんだけど、でももうちょっとここがこうだったら、もっといいな」というふうに、微修正、軌道修正ぐらいだったらいいんだけど、往々にして、特に真面目な人は、私はこのままでいいんだろうかというものの答えが、「全然駄目だ、こんなのでは、とても恥ずかしくて、ちゃんと生きたとは言えない」などという、自分に対する非常に厳しい答えが、自分の中から湧いてきてしまうことがある。

そうなってしまうと、じゃあ、少し変えて頑張ろうとか、あるいは、少しこの辺を自分の中で努力して工夫して、もっとよくなるようにしようという、そのエネルギーさえ湧いてこないですよ。もう、たたきのめす力が大き過ぎるから。これでは駄目だと思ったら、もう、自分でしょんぼりになってしまっ、ああ、駄目だと落ち込むほうが強くなってしまっ、全然、自分で立ち向かおうという気もなくなってしまうという。だから、自分に対する問いかけというのは、本当に功罪ある。特に真面目な人にとっては、これは問いかけが、「いや、これでいいんだよ」と言えない。そういうふうに言える人というのは、すごく羨ましいですよ。「私はこれでいいんだ」とか。でも、それはまた開き直りとか、あるいは今度、人を否定する。「私はこれでいいのに、人が駄目だから、悪いから、私はこんなに苦勞しているんだ」とかとなってしまうので、それはそれでまた、あまり全肯定はよく

ないと思いますけど、でもとにかく自分に問いかけて、自分を全否定することには注意したいと思います。

【みんな自己肯定感が低すぎる】

本当に、私は今でも週末、今日は東京医科大学大病院で総合診療科のトレーニングをしたんですけど、そうではない土曜日は、まだちょっと東京で精神科の仕事も続けているのですけれども、そこでいろんな方を診ていると、やっぱり非常に皆さん、自己肯定感というやつが低いなど。これは、今日のテーマである、いろんな人たち、男性、女性、あるいは今だったらLGBTQの方たちとか、障害があるとか、そういうことに関係なく、これはもう現代人の普遍的な、ここにおいては平等というか、みんな持っている問題だなと、つくづく思うのは、自分に対して、一言で言えば厳し過ぎるなど。これは、診察室で共通して思うことです。



穂別農家のハロウィン風景

これは、私の今行っている穂別というところで、ちょっと前、皆さん、農業をしている方が多いので、カボチャなんかを採って、ハロウィンの時期になると、おうちの前に大きなカボチャを、飾っているとか、放り投げているというんですか、そういう人たちが結構いるんです。いや、私も穂別に行って、いろいろ気づかされたり学ばされたりしたことも多いんですけど、こういうことをやっても、さ

つき言ったように人口があまりに少なくて、なので、そんなに見る人はいないんです。人なんかほとんど外を歩いていないから。車でちょっと行き来するぐらいで、歩いていないので、誰も見ていないんです。でも、誰も見ていないからといって何もやらないということではなくて、誰も見ていなくても、皆さん、いろいろ季節ごとに花を植えて飾ったり、クリスマス時期になると、何かちょっとクリスマスを、何というんですか、ライトアップみたいなのを家の前でしたり、ハロウィンの時期になると、畑で採れたカボチャをこうやって置いたり、すごくみんな、いろいろ彩りのある生活をしているんです。

私はつい、そういう人たちに対して、たまに通るとすごくきれいな花畑をやっている人もいて、でもそこはもう本当に、この寂しい町の中でもさらに外れて、本当に誰も通らないようなところで、たまたま私は車で通って、その人が患者さんで来たときに、「いや、きれいな庭ですね」と言ったら、「ありがとうございます」「いや、でもあそこは誰も出ていないですよ、ほとんど人が通らないですよ」と言ったら、「そうですね」と言うんです。そのときに私は失礼なことを言ってしまった。「じゃあ、どうしてやっているんですか」と言ってしまったんです。そうしたら、「え？」と言われて、「いや、誰も見ていないですよ」と言ったら、「ああ、そうかもしれないですね」と。「いや、でも、やると気持ちいいんですよ」と、その人が言っていました。「やって、お花が咲いて、それを自分の家の中から、ぱっと庭を見たときにお花が咲いていると、本当に気分がいいんですよ」とおっしゃっていて、ああ、そうか、私も何かに毒されていて、いろんな人に見てもらって価値があるとか、それこそ今だったらSNSでフォロワーが何万人いる人は価値がある。でも、誰も見ていないとか、誰も自分の意見を聞いていないなどという意見には価値がないみたいな考えに毒されていたなど、

つくづく思いますけど、皆さんそうなんです。別に何人が見てくれるからとか、つい、でも私なんかも、「こんながあると、これをYouTubeに上げて何かになれば、アクセスが何万人もあるかもしれない」とか、つい言ってしまったりして、すると、言われた人は、「いや、別にそんなことをしてもしょうがないからいいよ」とか言われて、ごめんなさいと、いつも言うんですけどね。

そういう人たちを見ていて、何だろう、こんなことをしても意味がないとか、こんなことをしても誰も、今日は3人も見てくれていなかったから、そんな私は駄目だなどと思っていないわけです。自分でやりたいからやっている。自分もやると気持ちがいいとか、ちょっと気持ちが、彩りが生まれるとか、それでも満足しているわけです。いや、それはすごく大事なことだなど、つくづく思いました。

【比べる病にとりつかれない】

あと、今の話とも関係しているんですけど、やっぱり今の人たちは、比べる病ですね。これも皆さん、取りつかれるというか、人間として今、現代社会に生きてると、これは仕方ないです。これもまた何度も言うけど、全否定はできない。功罪ある。だって、例えば切磋琢磨などという言葉があるじゃないですか。人と競い合って自分が高まるというのは、人間の成長の1つの大事な要素ですよ。なのだけど、これもまたさっきと同じ。比べたときに、あの人はすごいな、頑張っているな。それに比べて私は駄目だとか、こんなのでは恥ずかしいとか、それこそ人と違って、私だけがこのクラスの中でこんなのだ、これでは恥ずかしいな、駄目だなど、ここから自己否定につながっていくという、ここは注意したいですね。

先ほど、市長もまさに同じことをおっしゃって

ましたよね。今、言葉では「ダイバーシティー」とか、「多様性」とか、「個性を大事に」とか、もう何かのお経みたいに、みんな言っているんだけど、だけど実際はそうになっていないのではないかな。あるいは、自分と違う人を何かターゲットにしてみんなで攻撃したり、そういう分断というのが進んでいるのではないかと、まさに市長も言っていましたよね。でも、そういう雰囲気というのは確かにあるんじゃないかなと思います。これは、一つには、多様性とは言っているのだけれども、さっきもちょっと言いましたように、例えばネットのSNSなどでも、フォロワーの数というのは、多様性はないじゃないですか。多いほうがいいじゃないですか。多いほうがいいというか、みんなそう思っている。その数え方も、多様で、数字の数え方ではない数え方もあるとか、何か違う、いろんな物差しがあればいいんだけど、でも、ああいうSNSのフォロワーの数え方は、多様性はない。物差しは1本ですよ。数字だけ。100万、80万、5万、1万、300人とか、それはもう誰が見ても。もっと言えば、お金もそうです。お金の物差しも多様性はないですよ。お金の、日本の円が、円だけではない100万リングとか、そういうのがあったりしたら楽しいけど、そうしたらもう世の中、混乱してしまうから、全部、同じ円で数えるでしょう。そうしたら、やっぱり1億円持っている人もいれば、1,000万持っている人もいれば、200万持っている人もいて、200万持っている人は1億円の人を見て、羨ましいな、あっちのほうが素晴らしいのではないかなという。世の中、物差しがあまりないんです。数字の物差ししか。今、入学試験などはようやく大分、物差しを1つではなくて、ただの入学テストの点数だけではなくて、面接を取り入れた試験とか、実技を取り入れた試験とか、幾つかの物差しで入試を何パターンかに分けてやったりもしていますよね。私

が行った立教大学でもそうしていました。そうすると、受験の点数が高い子だけではなくて、とてもユニークな面白い学生なども入ってくる。すごく、それは面白かったり、すばらしかったけど、でもそれはまだまだ私たちの社会の中では、そうはなっていない。物差しが数字。それではかられてしまう。そうすると、**数字が多い人がすばらしい、偉い。そして、それよりも少ない私は劣っている、駄目だというふうに、知らない間に自分の中でも、自分に値段をつけたり、値札をつけているわけです。**これもまた、私たちが今、現代の人たちが多く取りつかれている問題なのではないかなと思います。

これがまた、皆さんもそうだと思いますけど、真面目な人ほど、自分よりも上に見える人と比べて、そして自分を駄目だと思ってしまう。これも一つの特徴です。自分よりも少ないとか、自分よりもちょっと今、困っているとかいう人と比べて、ああ、私は幸せだと思えるのいいかどうかは別として、でも、例えば自分ではない人を見て、私は今こんなことができるとか、私はこの人にはないこれがあるとか、自分にあるものを見られるといいんですけど、なかなか私たちはそうできない。だから、自分よりも持っている人たちを見て、私にはこれがない、私は駄目だと思えるという性質もあるんじゃないかなと思います。



穂別の雪景色

これは私が今いるところで、まだこうではないですね。もうすぐ、こういう冬景色。もう、めちゃくちゃ寒いです。マイナス20何度になる。たまに、結構、日本で一番寒いということになるんですけど、これまた今の数字のあれではないんですけど、毎朝見て、今日の日本の最も寒い地域ランキングとか出るんです。それで、冬になると毎日見るんです。今日1位だったとか、看護師さんたちと言って、そうすると、3位とか4位とかになると、何か悔しいんです。今日は何どこに抜かれたとか言って。いや、でも本当は、3位とか4位とかというのは、ちょっと寒さが緩んでいるんだから、本当はそっちのほうがありがたいのに、知らない間に数字の比べ合いにこっちも巻き込まれていることがあります。

【自分への「スティグマ」に注意】

今日、これはもう一つ皆さんにお教えしたいのは、自分へのスティグマというの、今日皆さんにぜひ覚えていてもらいたいと思います。

私の住んでいる地域には、冬になると、寒いところから白鳥が来ます。日中は畑にやってきて、畑に残っている作物とかを食べて、夜はねぐらに帰るんです。白鳥も湖で見ると美しくきれいなんですけど、畑でいろんなものを食べていると、普通の野鳥みたいです。でも、それも人間の勝手ですよ。 「白鳥の湖」 などというバリエーションのイメージがあまりに強くて、土の上を白鳥がドタドタ歩いていると、異様に見えるんです。あまり優雅ではない感じがします。

「スティグマ」とは何かというと、これは皆さん、大学に行った方は、昔々、社会学とかの授業で聞いたことがあるんじゃないですかね。 **社会学者のゴッフマンという人が言った言葉らしいんですけど、負のレッテルですね、マイナスの烙印。これというのが私たちの社会の中にはあるので**

はないか。これこそ本当に、みんなと違っていられなくする一番の、「スティグマ」というのが1つの問題ですよ。 「あの人は、これこれなんだよ」という、レッテル貼りですよ。それが、プラスのレッテルも、「あの人は昔、高校野球で活躍していたんだよ」とか、それはいいのだけれども、そうではないレッテルのほうが、残念ながら多い。例えば、ここ3、4年のことだと、コロナというのも最初こういう役割を担っていたことがありましたね。まだあまり流行していなかった頃、あの人はコロナになったんだよ。また、コロナというのが最初の頃、なぜか、豪華客船とか屋形船とか、とにかくレジャーみたいところでなるという、変な、これも今思えば刷り込みですよ、あったから、コロナになる人というのは、遊んで歩いた人というようなイメージになってしまって、コロナになったというのは人に言えないとか、あるいはそういうふうになってしまったら、もう恥ずかしいとか、そういう負のスティグマになっていたこともありました。

【医療現場での「スティグマ」】

今、医療現場で起きている一番の動きは、これは皆さんにもちょっと今日、聞きたいんです。糖尿病という名前を今なくそうかどうかという動きが出てきているんです。これは、糖尿病という名前自体が、名前としてちょっと響きもよくないというものもあるのだけれども、この糖尿病というのが、いわゆる生活習慣病などと言われて、いかにも生活習慣がだらしないとか、自分に甘いような人たちがなってしまう病気というイメージがついている。あの人は糖尿病なんだよ、あれだけ食べればなるよねとか、何かもう、あれだけ好き放題、運動もしないで食べてばかりいるからだよというふうに、自己管理ができない人というイメージになってしまっているのではないかと。そうすると、糖尿病の人も、健康診断で血糖値が高いなどと言

われても、病院に行って糖尿病だと診断されたら困るから受診しないとか、そういうふうには治療の機会を逃してしまっている。そんなふうにも言われています。

これは実際に、いろんなこういう研究では、アジア人は非常に糖尿病体質の人も多くて、別にとりわけ肥満だからとか、とりわけ食事が不摂生だからとかというふうな原因でなっていない人も結構いるというようなことも言われていて、糖尿病イコール、生活管理ができないというのは誤解だと言われているんです。

それで、これは何回もアンケートが取られています。糖尿病学会というところでも、糖尿病という名前をどう思いますかと。すると結構、やっぱり患者さんたちは、何か不愉快だとか、糖尿病だというのは言われるととても抵抗があるとか、マイナスに思っている方たちがいるわけです。決して、いや、糖尿病なんだよなどと自慢して言えるようなというか、いや、病気の名前でそんなのはあまりないかもしれないけど、こういう病気になっちゃったんだよねと言うときに、せめてニュートラルな気持ちで言えるほうがいいですよ。そういうためにも、この名前を変えたほうがいいのかという動きがありますが、皆さんちょっと、今日は関係ないですけども、どう思いますか。糖尿病という名前を変えたほうがいいんじゃないかという人は、ぱっと、どれぐらいいますか。

結構、日本の場合、名前が変わるということはある、一つ、一番有名なのは、認知症という病気。これは、昔は「痴呆症」などと言われたわけです。これは、治療の現場でも痴呆症と言われていた。でも、やっぱり名前が非常に、「痴呆」という単語自体が差別・偏見的な言葉なので、これを「認知症」に変えた。あと、私がいる精神科の中では、「精神分裂病」という病気が「統合失調症」となりました。これは非常に

よかったです。本人にも言いやすくなった。やっぱり今、病名をきちんと本人にも伝えて、協力してもらいながら一緒に治療していくというのは、どんな病気でも欠かせません。

昔は、精神科の病気の場合、ほとんど病名を本人に伝えなかったです。私が若い頃は、鬱病ですら伝えていなかったです。自律神経がちょっと疲れたんですねとか、何か、すごく曖昧な言い方で説明していました。その後、いや、それはよくない。きちんと、どんな病名でも伝えましょうとなったんだけど、精神分裂病というのは、言葉としてあまりにも強烈なものですから、御本人に伝えづらい。御本人もショックを受けたり、あるいは、そんな病気ではありませんと、受け入れてくれなかったりして、治療が中断することも多かったです。なので、いろいろ検討して、統合失調症という名前になりました。これになってから、御本人にも病名をお伝えしたり、割としやすくなってきたんですけど、今はもう、さらに薬なども随分変わってきて、よく効く薬なども出てきて、統合失調症という名前ですら、ちょっと病気の実態と合わない。変な話、もうちょっとライトな病名というんですか、不眠症とは違うけど、もう少し一般的な名前でもいいかなとも思うぐらいになっていますけれども、こういう病気の名称変更というのは結構あるんです。これはどうしてかという、さっきの「スティグマ」です。負のスティグマになるから。あの人はこれこれなんだよという、その人に対する誤解や偏見、あるいは差別の原因になるという、そのことから名称変更というのが今行われようとしているけど、それぐらい、負のスティグマというのは根深いものなんです。

【自分の「スティグマ化」】

小金井市は今、人口は何万ぐらいなんですか。(12万。) 結構いますね。大きいですね。

それで、今は社会から負のスティグマが与えられるという話をしましたけれども、それは、今みたいないろんなアンケートとか、いろいろ取りながら変えていけばいいわけですけど、もっと厄介なのは、自分で自分にそういうレッテルを貼っていませんかということです。今日ずっとそういう話をしていますけれども、自分で自分へのレッテル貼り。どうせ私は何とかだ。どうせ私は何とかなんだからと、人に言われていないのに、自分で自分にレッテルを貼って思い込む。中身はいろいろですよ。おじさんとか、おばさんという、若くないという言い方とか、あるいは学歴とかで、どうせ私は中卒なんだからみたいなことを思ってしまうたり、あるいは出身地で、どうせ私は田舎の出身だからとか、あるいは収入が低いとか、仕事が今ないとか、あるいは子供がいる、いないのこととか、あと、これも根深いですね。外見のことで、どうせ私は見た目がこうなんだから、美人ではないからとか、そういうことで思ってしまうたりというように、自分で自分に何かレッテルを貼ったりすることを、私たちは知らない間にしてしまいます。でも、言葉というのはやっぱり怖くて、そう言われると、それがしみついてしまいますよね。それにとらわれてしまいます。

よく立場が人をつくるなどと言いますが、これは逆ですよ。例えば、それこそ部長とか委員長とかになると、何かそれっぽく振る舞って、そのうち中身もだんだん成長して、その言葉に合った人間になっていくなどという、これもいい変化ですけど、こういうこともよくありますが、自分で自分に対して、どうせ私は何とかだとマイナスのレッテルを貼ると、やっぱりそれにとらわれて、知らない間にその範囲でしか行動できなくなってしまうのです。そういう効果というか、マイナスの効果があります。

ネットの世界には、自分に与えるレッテルの言葉というのが山のように転がっていますよね。それは、人に対して言われる、「あいつはどうせ何とかだ。」例えば、「今度出てきた、あのミュージシャンは、どうせもうおじさんだ」とか、そういう言葉がたくさんある。すると、つい自分にもそれを使ってしまう。私も同じだ。私もどうせ何とかだというふうに、知らない間に自分を鎖でがんじがらめにしてしまう。そういうことを、知らない間にやっていませんかということです。

今日、ずっとこれまで話してきたことの中で、今日特に皆さんにお伝えしたいのは、もちろん世の中の仕組みで問題があったら、それは変えていかないといけない。最初に言いましたように、それこそ皆さんたちもタウンミーティングとか、いろんなものにどんどん参加して、皆さんの意見を反映して仕組みを変えていくというのはすごく大事です。でも、その前にというか、それよりも大事なのが、自分で自分に対して駄目だと自己否定をしたり、自分で自分にレッテルを貼って、何かの鎖でがんじがらめにしてしまったりして、自分で自分にもそういうことをしていませんかということです。これは、何とかするのは、自分でできることですよね。世の中の仕組みを変えるのはなかなか大変だけど、自分で自分にマイナスのことをしているというのは変えていけると思います。

今年のパリのオリンピックで、トルコという国の射撃の選手がすごく話題になって、皆さん、御覧になった方がいたと思いますけれども、射撃の選手というのは普通、いろいろ装備をしているんです。ヘルメットではなくてヘッドギアみたいなのをしていたり、ベストを着ている。でもこの方は全くしていない。もう、何かその辺の店から出てきたみたいなポロシャツ姿で、もうさりげなくやって

きて、物すごい腕なんです。なかなか渋いすてきな人で、すごく話題になったのですが、この人に対してインターネットの中で、「無課金おじさん」。無課金というのは、つまりインターネットのゲームとかでお金を使わない。課金するというのは、インターネットのゲームなどでお金を使って、いろんな武器を買ったりして、それでやっていくというのが課金というシステムですけど、無課金、つまり全く装備していないから、無課金おじさんという名前のあだ名がついて、そうしたら、もうすぐに何十万人もそれを使うわけです。というように、インターネットというのは、そういう言葉が発生しやすい。それが、みんなが、なるほどとなると、あっという間に、わっと広がるわけです。それはとても面白い現象なんですけど、さっき言ったように、**マイナスのワードもすぐに広がってしまって、そして、それを知らない間に自分に当てはめてしまう。**「私は老害だ」などというのもそうですね。老害などという言葉もかつてはなかったと思いますけど、近年はよく言われる。それは、人に対して言う。「あの政治家はもう80を超えていて老害じゃないの?」と言うんだけど、そう言いながら、ちょっと待てよ、私だってもうその年頃だ。じゃあ、私も老害なのか。老害ということは、あまり若い人たちに口を出したり、若者の集まりに行ったりしないほうがいいんだといって、知らない間に自己規制してしまう。でも、本来はそれは正しくないですよ。別に誰もその人を批判していないのに、**自分で自分に勝手にそういう名前をつけて、そして、それによって自己規制して、それに見合った行動しかないという、これも1つ、今の特徴かな**と思います。

【コロナ禍でさらに下がった自己肯定感】

それでコロナ禍で、もう、さらに多くの人たちは、自分への自信を失っていったのではないかなと思

います。これは私がその頃、東京で診察をしていて、個人情報的なところはちょっと曖昧にしてお話をすると、ある患者さんの話を聞いて、本当にそのことを実感したことがありました。その方は女性の方で、40代の方としておきましょう。お一人暮らしの人でした。その方が、ちょっと気持ちが落ち込むんですよとあって相談に来ました。どうしたんですかと言ったら、今ちょっと仕事を休んでいて、コロナで仕事ができなくてと言うから、それは大変ですよ、じゃあ経済的にも大変ですよと言ったら、その方は、いや、私の勤めているところはとても理解があって、いろいろ休業手当みたいなものも出ていて、何とか生活はできるんですよと言います。それはよかったじゃないですかと言ったら、その方が、いや、でもと言うんです。その方に、一体どんなお仕事なんですかと言ったら、テーブルマジシャンなんですと言うんです。いわゆるマジック、するのだけれども、そんな大がかりな、引田天功みたいな、虎を出すとか、ああいうのではなくて、本当にテーブルの上でトランプを使ったり、ちょっとしたハンカチを使ったりして手品を見せるという手品師です。その方はこれまで、いろんなお店に行き、お客様が喜ぶようにそういう手品を見せたり、何かパーティーがあると呼ばれて、そして、その中で手品を披露して、余興としてお仕事をしていたんです。だけど、そんなのは確かにコロナになったら、真っ先に仕事がなくなるわけです。パーティーそのものもないし、そもそも人と近づくとか言われていたから、お客さんの机の上で手品をさせて、トランプを1枚引いてくださいとか、そんなのは最もあの頃やってはいけないみたいなことだったでしょう。真っ先に私の仕事はなくなったと言うんです。

そして、お金は、今言ったように、生活費は何かある。「でも、私は分かったんですよ」とその患者さんは言うんです。私が「何が?」と言

ったら、「私の仕事というのは、本当に世の中が平和で幸せで、そういうときには求められているけど、ちょっとでも世の中が不安定になったら一番先に不必要になる、そんな仕事だったんだなと思って、本当に自分の仕事は価値がないな、駄目だなと最近思って、そうしたら自分にも自信がなくなってきたんですね」と言うんです。それは、でも違いますよねと、そのときに私も、むきになったわけではないですけども言いました。「今まで、あなたの手品を見て多くの方が喜んでくれて、手品を見ることで、いろんなことを受け取って、今でも忘れないという人もたくさんいると思いますよ。お子さんなどでもびっくりして、新鮮に驚いたという方もいると思いますよ」と言ったら、「そうですかね、でも私の仕事って意味がないですよ。でも、先生はいいですね」と急に言うわけ。「何で?」と言ったら、「いや、だってコロナで、今医療の人たちは一番活躍しているじゃないですか。それは大変ですよ。コロナの人を診るのは命がけだと思うけど、でも一番求められている仕事ですよ。私はその全く逆なんです。最も要らない仕事なんです」とおっしゃって、それで気持ちが落ち込むと言っていました。

その気持ちは分かるけど、でも、そもそも、その人に私も聞いたんです。でも、「あなたは手品がお好きなんですよ」と言ったら、「それはそうですよ、子供のときから、そういうのをちょっと練習して、やって、みんなが喜んでくれるのが大好きで、それでこの仕事に就けて、これまではとても幸せだなと思っていたんです」と。そうしたら、「自分の本当に好きなことができて、今はちょっとコロナで仕事が一旦お休みになっているけれど、それをお仕事にできたなんてすばらしいじゃないですか」と言ったのですけれども、その人は、「そうですかね?」とおっしゃっていました。

何か今、世の中、自分が好きなことをやって、

あるいは自分が好きなように振る舞ったりして、それで、私はこれでいいんだ、満足だというのはなくて、自己有用感。私が人に役立っているかどうか。これも今、1つの現代の社会のキーワードになっていて、そのことで悩んでいる人もたくさんいるのではないですかね。

この自己有用感というのもまた、大事だけど厄介なものです。つまり、人の役に立ってこそ価値があるという考え。これは、子供の教育の場などでこの考えが、学校の先生とかに対して、これを大事にしましょうと、今、指導されているようです。つまり、自己肯定感ばかり大事にすると、さっきもちょっと言ったけど、開き直る子供も出てくる。「これでいいんだ。みんなが駄目だと言っているけど、俺はこれでいいんだよ」と。俺は宿題をやったことがないけど、これが俺のやり方だなどと、自己肯定感ばかり高くなると、それはそれで問題だと。それで、やっぱり自己肯定感とともに自己有用感、他からの評価を得られることというのも大事に育てていかないといけないですよと、教育の場では指導されているようです。

確かに、これは大事ですよ。自分勝手に振る舞って、これでいいんだと開き直るのではなくて、私がやったことが、他の人からも喜ばれたり、認められたり、賛成されたり、祝福されたり、そういうことに価値がある。それが自己有用感。でも、ここまで私がお話ししてきたことと同じですけど、これにも落とし穴がありますよね。じゃあ、人から祝福されないような、人から喜んでもらえないようなことは、意味がないのか、やる価値がないのか。これもまた違いますよね。それこそ今、LGBTQの人たちの、いろいろ結婚の問題などでたくさん裁判が行われています。憲法では、憲法違反ですよなどという判決もいろいろ出ていますが、あの人たちも記者会見などでよく、周りからは反

対する人もいたとかおっしゃっています。特に、もっと年配の人たちなどはそうでしょうね。周りからは理解してもらえなかったり、反対されて、そういう時代があったわけですよ。だけど、その中に、それで逆に自分の本当に生きたい人生を生きられなかった人たちもたくさんいるのでしょね。でも、自分はこういう生き方をしたくなかったけど、でも周りの人は、こういうふうになればみんな祝福してくれるのだから、まあ、これでいいかと思って、自分の生きたい人生を諦めた人たちもたくさんいるのだと思います。だけど、やっぱり私たちは、**自己有用感というものにあまりとらわれ過ぎずに、自分が言いたいことをやらないといけない**というか、**やったほうがいい場面もたくさんあるわけじゃないですか。**

私もそうです。さっき言ったように、北海道の小さな病院に行くときに、周りにも言われました。「あなたね、大学にいれば、たくさんの学生に教えることができて、何千人、何万人の学生にいろいろ教えて、それでその人たちに学びを授けることができるじゃない。でも、その小さな人口2,000人ぐらいの地区に行って、そこで医療をやるのはいいけど、限られた数の人たちに毎日医療を提供することしかできないでしょう。そうしたら、やっぱり大学の先生を続けるほうが、多くの人に役立つ仕事なんじゃないの?」と言われたこともありました。数だけで言えばそうかもしれませんが、そうかもしれませんが、でも私は、それでもやっぱりやりたかった。役に立てる人の数が10分の1になるかもしれないけど、でも私はやってみたくて思ったので、自分の思ったことを実行したわけですが、でもやっぱりそう言われると、一瞬心が揺らぐわけです。あなたも人の役に立つためには、そんなことをしないほうがいいよ、こっちのほうがいいよと言われると、役に立たな

いと駄目なんだというふうに思ってしまったこともありました。でも、何度も言うように、人は、これをやっても人の役に立たないとか、みんなから祝福してもらえないとか、みんなからもしかしたら喜ばれないかもしれないなと思っても、**私はこれがやりたいんだ、私はこう生きたいんだ**というのを貫かないといけないということもあると思います。

それで、そうしたから、では後悔はしないのかというと、それもまた分からない。後悔だって、してもいいんじゃないかと思うんです。私も分からないです。今も苦勞していますよね。今の診療所でも、本当に精神科しか今までやったことがないのに、本当にいろいろ、命の危険がある人が来たり、あるいはもう転んで骨折しましたとか、子供でおなかが痛いとか、もう、一々調べながら、もう一人の医者にも助けてもらってやっています。もう非常に、でも当直みたいなのも多かったです。体力的にも結構大変なんです。それで、今は楽しくやっているんですけど、来年あたり、やっぱりやめたほうがよかったなと思うかもしれません。やっぱり東京に戻ってきちゃったみたいなのもあるかもしれない。それは全然、私としては、もういいんだと思っているんです。やらなければよかった、あのまま大学にいたほうがやっぱり人の役にも立てたし、自分も無理なくできたし、やっぱり私の選択は失敗だったなと思うかもしれない。**別に、自分がやりたいことをやったら必ず成功するとか、必ず最後の最後までこれでよかったんだと思えるとは限らないです。**やっぱりやめておけばよかったと。でも、そんなのいいじゃないですか。いや、「そんなのいいじゃないですか」というのも、ちょっと開き直り過ぎているけど、でも、それはやってみなければ分からない。やってみなければ分からないし、だから、やってみたらこうだったんだなと思えばいいだけで、後悔したり、

それで自分で失敗だったと思うかもしれないけど、やらないで、こうなるからやめておこうとか、こうしたらみんなが悲しむから、これは言わないでおこうなどと思うよりは、私はどんなことでも、やったり言ったりしたほうがいいのではないか。それは、何で「いいのではないか」かはよく分からないけど、でも、やらない後悔ほど、私たちにとってストレスになるものはないのではないか。それよりは、やって後悔したほうがいいのではないかなど、これは、でも私の個人の考えですけど、そういうふうに思います。

【本当に「役に立たなければダメ」なのか？】

それで、本当に人の役に立たなければダメなのか？ これも難問なんです。本当に人の役に立たなければダメなのか。私も今、高齢者が多い地区にいるでしょう？ 寝たきりとか、たくさんいます。特別養護老人ホームがあって、そこにもう本当に何十人も、たくさん人が入っていて、寝たきりみたいな人もいますけれども、その人たちはよく言うんです。「もう私はこうやってお世話になるばかりで、本当にもう役立たずで、私なんか早くいなくなったほうがいいんだよね」などと言う人も中にはいるんです。よく、そういう人たちに私なんかは言います。「何を言っているの、あんたがいるから今この高齢者施設は1つベッドが埋まっっていて、お金になっているんだよ」と。「あんたがいなくなってしまうたら、1人空席ができて、また何か次の人を探したりしないといけないんだよ」とか、まあ、信頼関係ができていますけど、冗談交じりに言います。

これは、私は実は受け売りなんです。誰の受け売りかという、私がすごく尊敬していた、もう亡くなったんですけど、ALSという病気があるじゃないですか。筋萎縮性側索硬化症という、だんだん体が動かなくなって、最後は寝たきりになっ

ていくんですけど、脳は最後まで全く機能が衰えないという、これがまた非常に残酷とも言われる病気で、それでも、尊厳死をさせてくれと言って、京都で医者に囑託殺人というのを頼んで、命を短くして、医者は逮捕されて裁判になっていますけど、もういつも議論になる。それは尊厳死でいいのではないかとか、いや、駄目だとか、議論になる病気がありますけれども、ALSという病気の人たちでつくるALS協会というものの会長を長くしていた橋本操さんという女性がいたんです。もう亡くなりました。彼女は何がすごかって、家族（旦那さん、娘さん）がいたのですけれども、病気になって、かなり重症になってから、一人暮らしを始めたんです。練馬区だったかな、東京都内ですけど。それで、でももうだんだん呼吸器も弱っていくから気管切開していて、それで24時間、痰を取ったりという処置が必要なので、24時間、ヘルパーとか看護師とかをつけて、それで一人暮らしをしていたんです。それで、よく言われた。「あなた、家族もいるんだから、何で一人暮らしなんかして、それで24時間、人の手を煩わせて、介護だとかヘルパーの人たちを呼んで、それでそれをやらせるなんて、ちょっと違うんじゃないの？」「やっぱりそれは、ちゃんと今までどおり家族と一緒に住んで、家族にできることをやってもらったほうがいいんじゃないの？」と言ったりする人もいたみたいですけど、橋本さんはそういうときに言うんです。もう、でも声も出せないから、よく、それもほら、皆さんも見たことがあると思うんですけど、目は最後まで動くので、眼球で文字盤を打って、それで文字を、言葉をつくっていくんですけど、彼女は言った。「何を言っているんですか。ここにいるヘルパーとか看護師は、私がいるから職があるんですよ。私は雇用を生み出している。それのどこが問題なんですか。私がそれをやめてしまったら、この人たちは仕事を失うんですよ」

と言っていた。それは、彼女はもちろんそういう気持ちだけではなくて、そういうこともできるんだというのをみんなに知らせて、それで、あとALSの人たちの中に、やっぱり人に迷惑をかけたくないという、それで、だからもう本当に生きているのをやめたいという方もたくさんいるんだけど、そういう人たちを励ます意味で、いや、迷惑をかけているのではない、あなたは仕事を生み出しているんだよという、そういうことを、励ますために言っていたわけですけれども、そういうことをおっしゃっていた。

その話を聞いて、なるほどと思って、だから、私の今いるところの高齢者の施設でも、よくその話をしているのですが、でも私はそう思う一方で、でも本当に、それは雇用を生み出しているから役に立っていてすばらしいのかということ、そうも言えないというか、別にそれもできない人もいるかもしれない。雇用を生み出すこともできないということ、ちょっと分からないけど、そういう人もいるかもしれない。じゃあ、その人たちは意味がないのかということ、それは違うと思います。別に、人の役に立たない方だと言ったら変な話だけど、立つことと、自分が生きる意味があるかどうかというのは違うんじゃないかなと思うんです。別に、人の役に立つために生きているわけではない。自分が生まれて、楽しくなるべく人生を送るために生きているわけで、そこで別に人様の仕事を生み出すために生きているとか、何か人に感謝されるために生きているわけじゃないよなど、時々思います。

それで、これは皆さんが知っている「ゲゲゲの女房」という、昔、NHKの朝のテレビ小説ドラマにもなりました。漫画家の水木しげるさんの妻、その方の書いたエッセイが基になったドラマでした。あれはすごいヒットのドラマになったので、その基になったエッセイがあります。その後、どんどん、

たくさん刷られていて、そのときは、本の下の帯と言われる部分に書かれているのは、NHKテレビドラマ原作と書かれたんだけど、最初るとき、まだドラマになっていないときは、ここに夫の水木しげるさんの推薦文がついていたのですが、その推薦文がすごかった。何て書いてあったかというと、「**家内は、生まれてきたから生きているというような人間です**」と書いてあるんです。またすごいのは、「それはスゴイことだと水木サンは思う」。水木しげるさんは自分のことを「水木サン」と呼んでいたんだけど、「それはスゴイことだと水木サンは思う」というんです。つまり、さっき言ったように、何のために生きているかとか、誰のために生きているのかを、私の妻はあまり考えていないように見えます。生まれてきたんだから普通に生きているんだというように見える。そのこと自体を、夫の水木しげるさんも、それでは駄目だよとか、もうちょっと人の役に立てよとか思わない。それはすごいと思うという、これはすごいなと思いました。もちろん、水木しげるさんの妻は、本当は人の役にも立っているでしょうし、この本を出したことでドラマの原作にもなって、多くの人にも楽しみを与えたり、もちろん役に立っていないなどと言う必要はないんだけど、別に、そのことと、私が生まれて生きているというのは関係ない。そのときやりたいこととか、少しでも自分でいいと思ったこととか、そういうことをやっていけばいいんじゃないの？ということが書かれていて、これはすごいなと思いました。

それで、それでも私たちは、私って駄目だな、これでは人に迷惑をかけているな、人に喜んでもらえないなど、**あの手この手で今の人たちは自分を否定しようとする。やめてねと言っても、また人と比べて自分を貶めたり、また誰かを見て、私は役立っていないと思ってしまったりする**という。それで悩んでしまって、そして生きづらいつか、

うまくいかないと思っている方もたくさんいます。そういう人たちに、ちょっと発想の転換として、1つお伝えしたいこともあります。

これは私が最初に今日、市長の御挨拶に触発されて話したことも関係している。どう関係しているかという、今、障害のある方について考える考え方がものすごく変わってきている。どう変わってきたのかという、これまでは、障害の個人モデルといって、障害があって、いろいろ毎日の生活に不便があるというのは、ああ、あの人は障害があるからだね。あの方はちょっと歩行が不自由だから、だから駅などでもなかなか電車に乗れなかったりして、不自由なんだね、不便なんだねと、障害があるその人の側に原因があるのだと考えて、それで、じゃあ、環境の整備をして、ちょっとエレベーターをつけたりしようかというふうに環境を整備していくというのが、バリアフリーというやつです。でも、今は大分考えが変わってきている。まずは、その人が足がちょっと不自由で、駅でうまく電車に乗れないというのは、その人が障害者だからではなくて、世の中がそういう人がうまく電車に乗れないように、社会側がそんな仕組みになっているからなんだという、そっち側に問題があると考えられるというのが、障害の社会モデルという。

さっき言った、本人のほうに問題があるというか、原因があると考えるのは障害の個人モデル。



国立アトリサーチセンター
「合理的配慮のためのハンドブック」より

でも、その人が、ああ、私は障害者なんだと思わないといけないのは、そもそもそういう世の中になっているからだ。もしも全部の駅に最初からエレベーターが、全部それがもう当たり前になっていたら、あるいは何か、分からないけど、30年前に空飛ぶタクシーみたいなのが実現して、みんながすぐにどこかに、ぱっと上に上がったりできるようになっていたら、その人は障害者だということすら意識しなくても、別にいいわけじゃないですか。だけど、それはそういう社会になっているから障害者だと思わないといけないという、障害の社会モデルというのですって。それで今、そっち側で考えようというふうになってきている。

そうすると今度、バリアフリーとかだけではなくて、環境の整備は大事なわけけれども、その方その方に合った配慮。私はちょっと今、車椅子で、それで、例えば美術館に行きたいんだけど、美術館の絵が全部上のほうに、立った目線でしか見えなくなっているから、絵を見上げないといけなくて、絵がうまく見えないんですよという。そうしたら、全部の絵を下に下げるといって、今度また、立って見える人が見えなくなってしまうから、できない。でも、そこで、じゃあ、例えば全部、展覧会が終わった後に、ちょっと絵を全部少し下げるといって、展示の日をつくりましょうとか、例えばもしそうなったとしたら、車椅子の人たちも本当に目の高さで、もしかしたら作品が見られるかもしれないという、お互い話し合いながら落としどころを見つけていくという、合理的配慮というやつで、そっち側の考え方に、もう本当に個人のニーズに合わせて、世の中を少しずつ仕組みややり方を考えていこうというふうになって今変わってきているんです。

そのように、何か違いがあるときに、あれは違いがある人が悪いんだ。悪いというか、そっちが

原因で、その人が世の中にちょっとでも合わせてもらわないと困るんだとか、じゃあ、その人も使えるようにちょっとこういう工事をしようとか、そういうのだけではなくて、**その人が自分は少数派だとか障害者だとか思わないといけないような社会のほうに問題があるかもしれない**。でも、そう考えたら私たちは全員が違うわけです。別に、全員が違うかもしれない。そうしたら、それぞれの方が、少しでも自分がやりたいようなことができるとか、見たいものが見えるようにするには、実は結構大変です。それぞれ工夫しながらやっていかないといけないわけです。**そのような配慮をしていくというのが、今、特に障害を考える上では大事なことになっています。**

【もっとうぬぼれてみよう！】

さっきも、これがどうしたと皆さんは思うかもしれないけれど、今日の話の中で言えば、何かにつけ自信がなくなって、「これは私が悪いんだ、私のせいだ、私が駄目だからだ、私が努力していないからだ、私が変わっているからだ、みんなと違うからだ」というふうに、**何かちょっとうまくいかないときに自分ばかり責めるようなときに、「あれ？ ちょっと違うかもしれないな、そんなふうに思わないといけない世の中の仕組みや空気のほうが、もしかしたら違うんじゃないの？」**と発想を転換して少し楽になるときに、この考え方は使えるんじゃないかなと、私はとても思います。

私は皆様たちに、すごく分かりやすい単純な言い方で申し訳ないんだけど、**ほとんどの方は、もっとうぬぼれていいんじゃないかなと思うんです**。自分の毎日に対して、何か駄目出しをして、今日はこれができなかったとか、今日はこれがうまくいかなかったとか、みんなに比べてここが違う、駄目だというふうに、何か、そういうところばかり探すのは皆さんすごく得意なのですけれども、反

対に、自分がちょっとうまくいかなかったとか、ちょっと失敗したとかというようなことのほかは、ほとんどはちゃんとやっている、あるいは、ほとんどはすごくよくやっているわけです。でも、なぜか私たちは、そこは誰もがやっているんだとか、当たり前のことだとか、毎日やっているんだから、それは別に今さらどうということはないというふうに、そっちには目をやらない。それで、できなかったこととか物忘れ、ちょっと忘れちゃったとか、そっちはばかり気にしてしまうわけです。これで本当に高齢者の方で、それこそ「私は認知症ではないでしょうか」とか、よく相談に来る人がいて、そういう方のほとんどは、病的な、治療しなくてはいけない認知症ではないです。いわゆる年齢相応の物忘れとか、その範囲です。そういう人たちにとって一番問題なのは、誰だって名前が出てこないとかということがありますよね。若者だって、話していると、「ほら、あれ、誰だっけ」とか言っていますよ。だから、若い人もそうなんだと、よく思うのですけれども、そういうときに、若者は別にそこで気にしない。「出てこなかった」で終わるけど、私たちぐらいの年齢になると、これは認知症の始まりではないかとか、やけにそれが何か心配の種になってしまって、不安で、「どうしよう、どうしよう、認知症になってしまったのかな」と思うと、これが人間というのは面白くて、自己暗示というものをかけるわけです。それで、人間の脳というのは意外に単純で、認知症になったに違いない、またきっと忘れる、また言葉が出てこないのではないかと思うと、自己暗示にかかって、そして脳は言われたことをそのまま遂行するので、ああ、次も忘れたほうがいいんですねというふうに、本当に指示が行ってしまうんです。そこは心配で言っている。きっとまた間違っていると、脳は、そうしないといけないんだ、そういう指示なんだと、単純化して捉える可能性がある。

そうすると、忘れなくてもいいときも、本当に言われたから忘れるわけです。「あそこの、この間、あの市で、何という市だっけ、府中市だっけ、私、講演したんだよね」とか言って、小金井市という名前が出てこないとかいうときに、恥ずかしい、小金井市だったんだと思って、じゃあ、きっと次も忘れると思って、次に講演するところの名前もきっと忘れると思うと、脳は、ああ、忘れなきゃいけないんですねというふうに真に受けてしまって、そうすると本当に、次に私もまたどこかで講演したときに、その名前がぱっと出てこない。やっぱりそうだ、2回続いた、これは本物だとなってしまうと、さらに脳はそれをまた強化してしまっとなっちゃうから、そうするともう、本当にいろんなことが、忘れてしまって出てこないというふうになるけど、それは全然、脳のどこかに本当に病的なことがあるというよりは、もうそれは有言実行しているだけです。自分で、忘れるに違いないと思っているから忘れていてという。若者は、そこで忘れても、俺もこんなことがあるんだと、気にしないわけですよ。あるいは、その忘れたことさえ忘れてしまう。すると、次はちゃんとまた出てくるというふうに、やっぱりそれは自己暗示。だから、自己規制とか自己暗示という、人間の場合、もう本当に強いですね。

だけど、それはなくすためにも、もう少し自分でうぬぼれて、私ってすごいじゃない。やるじゃない。今日もこんなことができた。小金井の、今日は土曜日なのに、講演会にちゃんと行けた。だって、皆さんなんて私よりずっと早く来て、すごいと思いますよ。私は話すのにぎりぎりに来ちゃって、しかも下が開いていないかもなどと、もう何かどうしようと慌ててしまったりしたんですけど、ちゃんと行けたとか、そういうことをもうちょっと、そんなの当たり前だとか、申し込んだのだから来

て当たり前だと思わずに、それでも今日来られたというのは、体調もよかったとか、今日はほかの用事もなかったとか、例えば介護をされている方だったら、介護している方が今日落ち着いていたから出てこられたとか、やっぱりいろんないいことが積み重なって来られたのだと思うんです。私もそうです。午前中の診療が、ちょっとぎりぎりまで終わらなくて、まずいと思ったんですけど、何とか終わったんです。あるいは、北海道から昨日の夜、来たんですけど、今の時期は天候不順で、飛行機も飛ばないなどということもありますから、そうしたらもう来られなかったかもしれないけど、無事に来られたとか、それはよかったと思って、私も今日はいい一日だったとか、今日もよくやったとか、結構やるとか、もうちょっと自分のいいところをちゃんと認めてあげてもいいんじゃないかなと思います。

それで、だから今日、だってほら、みんな違っていいじゃないと、もうそれ一言で終わる話なんです。別に、「みんな違ってどこが悪いの?」とか。さっきも何度も言ったけど、私たちは、人として生まれたからには人の役に立ちたいし、人にも喜んでもらいたいけど、逆にそのために生まれたわけではない。別に、人様に喜んでもらったり、人から評価されたり、人から褒められたり、役に立ちましたよと言われるためだけに生まれたわけではない。そう言われるのはすごくいいことですよ。それよりは、やっぱり自分でやりたいことを、生きたいように生きる。自分で思ったようなことをやるということのほうが、私は大事ではないかと思う。それで、何度も言うけど、でもそれをやっても、「やったほうが絶対いいですよ、やったほうが絶対皆さん後悔がないですよ」とは、私は言えない。やって、やっぱり失敗だったとか、やらなきゃよかったと思うこともあるかもしれない。でも、それもそれでいいじゃないですか。それは、や

らないと分からないんだから。やってみただけ違ったなと思ったら、取り返しがつくことだったら、またやり直せばいいし。それで、やらないで、あるいは自分のやりたいことを自分で偽って、それで何か、周りの人たちとは穏やかに波風立てなかったけど、これでよかったのかなと、もやもやして過ごしているというのは、それはとても私たちにとっては、やっぱりストレスになるのではないかなと思います。

そして、ぜひ皆さんは、そういう人たちばかりだと思いますけど、自分の思ったことを言った、やりたいように生きた、例えば自分が少数者の立場だったけれども、それをきちんとというか、表明しているとかいう方が周りにいたら、ぜひその人たちに、先ほど私も周りの人から、そんなことをやったら失敗するよとか、うまくいかないよなどという、ちょっとネガティブなメッセージみたいな、ネガティブな予言ですね。きっとこうなるよ、きっと悪くなるよという、ネガティブな予言みたいなのをいろいろ言われて、それはそれですごく心配しましたがけど、周りにそういう人がいたら、ぜひ皆さんは、「きっとそれはうまくいくよ、きっとそれはよかったと思うはずだよ、周りの人も応援するよ」と、そういう声をぜひかけてあげてほしいなと思います。そういうことで、お互い自分が言いたいことを言ったり、やりたいことをやったりした人たち同士を、みんなで励まし合って、支え合って、もしその人たちが失敗したり後悔したら、それを、やっぱりやめたほうがよかったのにとか、やらなきゃよかったじゃないと責めないで、じゃあ、またもう一回、一緒にやってみようよと、励まし合いながらみんなで生きていければいいなと、つくづく思います。

私だって分からないです。また来年ぐらいは、もしかしたら小金井市に引っ越してきてしまったり

して、やっぱりあんなどころに行かなきゃよかったですなどと皆さんに言っているかもしれないけど、そのときは優しく迎えて、タウンミーティングか何かに私も行ってしまったりして、あのときは話すほうだったけど、今度はこっちに来ましたからなどと言うかもしれませんが、またそのときは優しく迎えてほしいなと思います。

〈質疑応答〉

【質問者Ⅰ】 すみません。私は実は、ひきこもりの会というのに入っております、何かその会に対してメッセージみたいな。やっぱり自分のせいと思う方が多いので。

【香山リカ】 それは、ひきこもりの親の会ですか。

【質問者Ⅰ】 はい。何かメッセージがございましたら。

【香山リカ】 ひきこもりの親の会。本当に、自分のせいということは、ないですと言うのも変だけど、私もひきこもりの方も、たくさん御相談とか、親のお話もあったけど、それは何でも後づけで、きつこうに違いないとか、私たちもストーリーを作りたがるんです。でも、同じようなことをやっても、同じような対応をしても、ひきこもりにならない人もいるわけじゃないですか。例えば同じ兄弟でも、兄弟だと大体、同じに接しているはずなのに、そうならない子供もいたりしますよね。だからそれは、これもまた私たちの悪い癖で、失敗したときに、きつとあのとき、こうして、こうして、こうしなかったから、こうなってしまったんだという、何か自分の中のストーリーが欲しいんですよね。でも、それが正しいかどうかは分からないし、大体正しくないなと私は思います。なので、ひきこもりの子供さんを持つというのは大変なことだと思うんだけど、そこでそういうマイナスの物語を作って、誰々が悪かったんだとか、あのときもっとうしたらよかったんだというふうに思う必要は全くないと思いますね。

それで、私がもう一つ言いたいのは、ひきこもりの子供さんがいるというのは大変なことなんだけど、でも、そういう親御さんも自分の人生を生き

ているから、自分の人生もそれなりに、楽しんでと言ったらまた言い方が変ですけど、生きてほしいなというのも、つくづく思います。

それで、これはちょっと、そういう統計も取ったわけでも、何かデータがあるわけでもないのに、たまたま私の経験した事例かもしれませんけれども、私も、物すごく長期間のひきこもりのお子さんがいる、ある保護者の方と、大分前ですけど、相談に乗っていたときに、あるとき、その保護者の方が、もう音を上げたんです。もう無理だと。私はちょっと、もうこれ以上、この子のためにいろいろできないと音を上げて、変な話、半分諦めた。そして、その親がもう、ちょっと私もこのままではいけないからとか言って、それまで専業主婦で、お子さんのことに向き合ってきたんですけど、外にパートに行くようになったんです。そうしたら、それまですごくその家は、もうそのお子さん中心で、その子を何とかしたいということで、みんなで一生懸命、協力してやっていたのですが、変な話、みんな気が緩んだというか、だからもう、パートに行くようになったから掃除もできなくてとか、それまで子供がひきこもりで、何とか解決するように、食事いろいろ気をつけて、こういう食事がいいんだとかいったら、栄養がいいんだとかいって作ったり、手作りで全部やってきたのが、もうその親は、そういうことはすごく嫌いだったんだけど、インスタントラーメンとか出前とかで、食事もう致し方ないから、そういうこともさせるようになったんです。そうしたら、それまで部屋から出てこなかった子供も、何か知らないけど出てきたりして、それで、ちょっと話せば長く

なっちゃうけど、短く言うと、いい方向に向かったんです。それを見ていて、そうか、これまでみんな一生懸命やり過ぎて、知らない間にすごい緊張感が家の中で高まって、今日はあの子はどうかしらみたいに、みんながすごく集中してしまっていたんだと。それが、ちょっとみんな、はーっとガス抜きができれば、子供も何か知らないけど、そろそろ、はい出てきて、そしてちょっとずつ変わっていったという人がいたんです。

そういうことなので、必ず親が外に出れば問題が解決するというわけではないのだけれども、でも親も親で、少しでも自分の楽しみとか自分の時間を持つとか、友達に会って、別に、好きなタレントの推し活をするでも何でも、そういう時間を取ってほしいなどはちょっと思います。

すみません。長くなってしまいましたけど。

【質問者1】 ありがとうございます。ちゃんと持ち帰ります。

【香山リカ】 でも、持ち帰るほど。勝手なことを言っただけだから、ちょっとあれですけど。

【質問者2】 実は私は、先生にとって中村医師がきっかけだったように、私にとっては先生がきっかけで大きく人生が変わって、先生がこちらにいらっしゃるというのを市報で見たので、どうしても直接お礼が言いたいと思ひまして手紙を書き寄ったんですけど、その詳しいことについては手紙を、もしよかったら見ていただきたいのですが。

【香山リカ】 もちろん。

【質問者2】 先生が毎日新聞で連載されているのを読ませていただいたことがきっかけで、大学

に60を過ぎてから入らして、この春、卒業いたしました。

【香山リカ】 へえ、すごい。(拍手)

【質問者2】 そのことで、とにかくお礼が言いたいということで、まず来たのですけれども、でももう本当に、今日のお話の内容が、それと同じぐらいやっぱりすばらしい内容だったなと思いました。特に、自分への問いかけが危険性をはらんでいるということが、言われてみればそうだけど、意外と気がつかなかったことだと思ったことや、自分に対するスティグマというのでしたっけ、そういうことなどが大変新しい気づきで、本当に来てよかったなと思います。

ちょっと手紙にも書いてしまったんですけど、私は4人の子供のうちの2番目が、ちょっと精神的にひどく病んでおりまして、本当に、はっきり言えば真面目なんです。自己肯定感が低く、それで、本当に、いいんだよ、いいんだよと言っても、また同じところに戻って、ぐるぐるぐるぐる、何十年も同じことをずっと言っていて、どうしていいか本当に家族としても困っておりまして、もし先生が何か知っていらっしゃる、家族に対してでも本人に対してでもいいので、何か、ぐるぐる思考的な人に向けての、よい参考の本とかYouTubeとか、もし御存じのものがあったら教えていただきたいなど。とにかく自己肯定感を高められない。有用感も本当になくて、おっしゃるとおりの、真面目過ぎる女なんですけど、そういう状態なので、もしここで御質問させていただいたらと思います。

【香山リカ】 ありがとうございます。いや、何かちょっと緊張しますが、そうですね。

でも、何だろうな。何か、家とかで、すごくだらないけど、犬とか猫とかいないですか。

【質問者2】 いないです。

【香山リカ】 本当は、犬とか猫とか好きだったら、犬猫というのは手放して自分を愛してくれるというか。私は昔、大分前に、大阪の西成地区という、いわゆるドヤとかがあったり、ホームレスがたくさんいる場所がありますよね。あそこにちょっと、そういう社会問題をやっている人と一緒に行ったことがあるんですけど、いわゆるホームレスとか、公園で寝泊まりしていたりするようなおじさんたちがたくさんいたんだけど、みんな、すごたくさん犬を飼っていたんです。それで、残飯とかやって、そうしたら、その犬たちがみんな、物すごく幸せそうで元気で、もう、そのおじさんが、飼い主が大好きなんです。それで、もう本当にじゃれついたりして楽しそうにやっているのを見ていて、いや、犬ってすごいなと思って。自分の御主人様が別にベンツに乗っていないから恥ずかしいとか、全然ないじゃないですか。自分を愛してくれて御飯をくれる飼い主さんが、もう世界一、大好きなわけだ。こんなふうに思ってもらえたら、人はすごく、どんなに幸せかしらとか、その関係性がすごく幸せに見えたんです。

ほら、なかなか、でもそうじゃない……。別に、だから犬を飼いなさいというわけではないのだけれども、何かやっぱり自分は必要とされていないとか、いないほうがいいんだとかというふうに、やっぱり、特にこんなにたくさん人がいる東京とかでは陥りがちかもしれませんよね。私が今いるところは人口が少なくて、それこそ障害がちょっと

あるような、知的障害とか、メンタルの問題がある若い人も結構いるんです。でも、本当に若者が少ないから、いわゆる収穫の時期とかになると、彼らは物すごく、みんなから引っ張りだこで、ちょっと今日、カボチャを採りに来てくれないかしらとか、ちょっとアスパラを手伝ってとか言われて、そして行ったら、みんな本当に喜ばれて、いや、今日来てくれて助かったよとか、高齢の農家の方に言われて、こうやって直接誰かに必要とされるということは大きいなと、よく思いますね。だから、お子さんもそういう経験がどこかで得られるといいですよ。どうぞ私がいる穂別に、よかったら来てくれたら、若者の必要な場面が幾らでもあるんです。だから、それはいろいろあると思いますので、何か考えて、思考の中で、どこかにそういう人がいるかもなどと想像しても全然ちがが明かないので、現実の何かそういう行動の中で、助かったよとか、いや、本当にあなたがいてよかったなどと言われる経験があると突破口になると思いますので、そういうのにぜひつながるといいですね。

【質問者2】 ありがとうございます。

第38回こがねいパレットに賛同する団体のご紹介

(五十音順 ※一部を除く)

おもちゃ図書館「こがねいっ子のおもちゃ箱」



【E-mail】koganei.toylibrary@gmail.com

【ホームページ】<https://forms.gle/rbmgd7GrtWMzcLqu6>

保育サポーターグループ「アンファン」の有志メンバーで、小金井おもちゃ図書館「こがねいっ子のおもちゃ箱」を上げました。子どもにとって、遊びが仕事、遊びは学びです。「子育てを応援し、子供の成長を見守る“もうひとりの家族”」を活動のコンセプトに、お子さんの成長の下支えが出来たらと願い、子どもたちが楽しく遊んで過ごす居場所です。

子どもの年齢や成長に合わせ、障がいのある子もいない子も共に一緒に遊ぶ場として子どもの達成感を大事にしておもちゃを選び、「こがねいっ子のおもちゃ箱」を開設しています。

また、成長して不要になったり、飽きてしまったり、ごみとなって邪魔になってしまうおもちゃですが、おもちゃシェアリングでSDGsにつながる活動を目指しています。

また、児童館や学童が休みの週末や休日に開催することで、子育ても応援しています。

ぜひご家族で「こがねいっ子のおもちゃ箱」によつてTOYで!

小金井子育て・子育て支援
ネットワーク協議会（ここねっと）



【代表者】水津 由紀

【担当者】松山 映都子

【TEL】090-7057-0936

【E-mail】koganei.k.k.netwk@gmail.com

【ホームページ】<https://koganeikk.net/>

【小金井子育て・子育て支援サイト】「のびのびーの!」 <https://nobinovino.net/>

【小金井子どもの居場所サイト】「えにえに」 <https://anyany.nobinovino.net/>

子育て・子育てに関わる活動サークルや市民団体、NPO等がゆるやかにつながり、行政と連携して「地域で子どもを育てよう」と活動しています。(2011年8月設立)

加入団体 116団体(2025年3月現在)

小金井子育て・子育て支援サイト「のびのびーの!」や、小金井子どもの居場所サイト「えにえに」の運営をはじめ、妊娠期から子育て中の保護者のための講座や交流会、「子育てメッセこがねい」の開催、キッズカーニバルKOGANEIの共催などを行っています。

2025年1月には「こども食堂交流会」、「あそびこそまなび講座」を開催し、3月には「子育てメッセこがねい」を開催しました。イベントの様子は、のびのびーの!サイトで報告していますのでぜひご覧ください!

小金井市こども家庭センター
親子あそびひろば ゆりかご



【担当者】 遠藤 知見
【TEL】 042-321-3141
【FAX】 042-321-3190
【E-mail】 k-yurikago@unchusha.com
【ホームページ】 <https://fukushi.unchusha.com/yurikago/>

親子あそびひろば ゆりかご は、保健センター1階にあります。0歳～就学前のお子さんとそのご家族が集い、遊び、交流できるひろばです。ひろばには、小さな滑り台があり、ままごとコーナー、汽車、ブロック、絵本、パズルなどの沢山のオモチャを用意しています。スタッフも、皆さんとお子さんの育ちを一緒に喜び、分かち合い、時には子育ての悩みを一緒に考えていきたいと思います。また、地域のボランティアさんが、手遊びやパネルシアター、楽器の演奏をしてくれるお楽しみの時間もあります。

ひろばが皆さんにとって、ホッとできる場所になればと願っています。お孫さんと一緒に、おじいちゃん、おばあちゃんの利用や、プレママ・プレパパさんも大歓迎です。どうぞ、遊びにきてください。

地域子育て相談機関として、0～18歳までの子育てに関する相談をお受けしますので、ご利用ください。

小金井市子ども文庫サークル連絡会

【代表者】 平井 康子
【担当者】 平井 康子
【TEL】 042-384-7616

小金井市子ども文庫サークル連絡会は、子ども達に本やおはなしの楽しさを伝えたい、と活動しています。1972年に発足し、53周年を迎えました。

コロナ禍では、感染防止に努めながら、藤田浩子さんを迎えて『おはなしであそぼう』、令和5年は北島愛子さんの『おりがみ劇場』、令和6年は吉村玲子さんの『親子でわらべうた』を実施しました。また、長年続けてきている『おはなしフェスティバル』は今年度33回目を、6団体の参加で開催。人形劇、おはなし、絵本、大型絵本、パネルシアター、音楽絵本のプログラムを組み、迎えた幼児から大人までのお客さんから、「いろいろなものが見られて、楽しかった」と、感想が寄せられました。

各文庫、サークルは、図書室、児童館でのおはなし会や、こども家庭センターゆりかごで活動しています。多様な本の世界を、絵本やおはなし、時には手遊びやわらべうたも交えながら、子ども達と思いっきり楽しんでいます。

こがねい女性ネットワーク

【代表者】 安藤 能子
【TEL】 042-385-3937
【FAX】 042-385-3937
【E-mail】 08012839480@docomo.ne.jp
【ブログ】 <http://koganeijoseinet.doorblog.jp/>



2冊の聞き書き集冊子

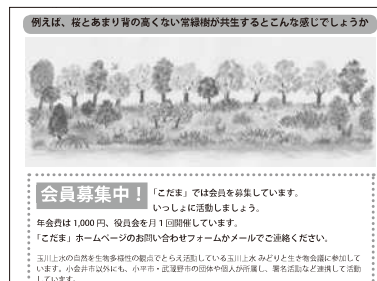
1996年小金井市の「男女平等都市宣言」と期を同じく発足し、女性の視点から、より良い市民生活をめざして活動しているグループです。

主な活動は、

- ① 機関紙「こがねい女性ネットワークニュース」の発行 — 各公民館・市役所広報秘書課前に置いてあります。
 - ② 小金井市男女平等推進審議会や「こがねいパレット」等市の男女共同参画事業への参加
 - ③ 小金井市男女共同参画室との懇談会の開催
 - ④ 学習会、講演会等の開催
 - ⑤ 『聞き書き集 小金井の女性たち — 時代をつなぐ』『聞き書き集 小金井の女性たち — 時代を歩む』(図書館本館2階所蔵)、をもとに作られたフォトムービー「写真でたどる小金井の女性たち」の紹介上映活動
- 『聞き書き集 小金井の女性たち(2冊)』が「小金井市対面朗読の会」の手で、テープ録音から「デイジーCD録音図書」に刷新され、2024年4月から視覚障害者用に貸出し中です。

小金井玉川上水の自然を守る会

【代表者】 橋本 承子・田頭 祐子
【担当者】 田頭 祐子
【TEL】 042-326-3132 (田頭)
【ホームページ】 <https://kodama201803.jimdo.com>
【Facebook】 <https://www.facebook.com/kodama2018>



2009年に策定された「玉川上水・小金井桜整備活用計画」によって、桜の生育を阻害するとして桜以外の樹木は皆伐されました。

玉川上水では小金井桜だけでなく、他の樹木や生き物も大切に「共生管理」をと願い、2017年2月から「小金井玉川上水の自然を守る会・こだま」が活動を始めました。近年の異常気象による大型台風の影響で、桜の倒木数は小金井市域が最多であった事や、野鳥の数は小金井市が最も少ないことなどが明らかになっています。こうした影響をまとめ、市民のアンケートや署名も添えて、小金井市長や東京都へ「桜だけでなく他の樹木も大切に管理、計画の見直し」を求める予定です。

人間の都合によるこの伐採が、上水全体の生物多様性を損なわないよう活動を続けていきます。

Change.orgによるオンライン署名など、活動はHP、facebook、インスタグラムをご覧ください。

子ども食堂「こきんダイナー」



【E-mail】 kokin.diner@gmail.com

【ホームページ】 <https://forms.gle/aqhFyvPjBibamgdq5>

毎月2回、日曜のランチタイムに、公民館緑分館にて不定期で催しています。食卓を囲むことで生まれる繋がりで、子どもの成長を地域で見守っていきたいと願っています。

色々なお野菜を使い、デザートまで、栄養バランスと楽しみを大切に、有機食材や味付けにもこだわり、心を込めてお料理しています。

子どもたちの美味しいと言う顔が私達スタッフにとっての何よりのご馳走です!

子どもは無料、大人は500円ですので、ご家族でご参加できます。

昼間の時間帯ですので、お子様だけでもご参加頂けますのでご相談ください。

開催は不定期ですので、「のびのびーの!」などでご確認ください。

また、寄贈品やお裾分け頂いた食料などの配布も随時行っています。

皆様のご要望に応えていきたいと思っています。ご利用をお待ちしています。

KOKO.ぶらねっと

【代表者】 塚田 昭子

【E-mail】 kokop510@yahoo.co.jp

【ホームページ】 <https://kokop5.jimdofree.com/>



非営利活動団体「KOKO.ぶらねっと」は、小金井市を中心に活動しており、子育て不安への共感や子どもの権利を大切に、0~18歳の子どもと親を対象にした当事者目線の子育て・子育て情報を発信。メンバーの子どもは小学生から社会人まで、幅広い世代で活動しています。2023年6月には、公的な相談窓口を紹介することで、悩みをひとりで抱えずに誰かとつながり、気持ちを楽にしてもらいたい、解決に向かってほしいとの思いから、『子育て(妊娠期~思春期)心と体の相談窓口ガイドKOGANEI』を発行。市内公共施設で無料配布しています。

また、去年は、子どもの権利特集でKOKOぶれすV43「おとなの学びが子どもを救う!」を発行
お手に取ってごらんになりたいかたは、メールにご連絡ください。

食育体験「みんなの家」



【E-mail】koganei.minna.no.ie@gmail.com

【申し込みフォーム】<https://forms.gle/AA6pfzeNKsN84H6f7>

コンセプトは“遠くの親戚より近くの他人”、キャッチフレーズは“大家族になるうよ”です。

子どもの交流、思い出、食育学習のための居場所です。

行事を楽しみ四季を味わい、共有体験で思い出作りとなるようなイベントを開いています。

野菜サベレメソッドでは、見る、嗅ぐ、触れる、聴く、味わう、五感を使って味覚を育みます。食べる力を培い、人を良くする食の活動を行っています。

「みんなの家」での体験をとおして、お家での家事や食事への自立を目指します。

包丁を使った調理体験のほかに、手打ちうどんでお月見うどんも体験しました。

加費は子どもは無料(保険付)、大人は有料(保険付)になります。

活動場所は公民館緑分館になります。開催日時は不定期ですので、お問い合わせください。

マザーズハローワーク立川

【TEL】042-529-7456

【ホームページ】

https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-hellowork/kyushokusha/kyujin_kensaku/mothers_tachikawa.html

マザーズハローワーク立川は仕事と子育ての両立を目指す方や、出産・子育て・介護などでブランクのある方、将来の両立を考えている方のための多摩地域唯一の専門ハローワークです。

○担当制によるきめ細やかなサポート

○お子様と一緒に安心してご利用いただけます。(絵本やおもちゃのあるキッズコーナー、授乳室の設置)

○就職に役立つ各種セミナー・パソコン講習等を開催(託児サービスあり)

○ご自宅からオンラインで相談可能

(所在地)立川市柴崎町3-9-2 立川駅南口東京都・立川市合同施設4階

(ご利用時間)平日9:00~17:00 土・日・祝・年末年始はお休み



NPO法人 木馬の会
小金井おもちゃライブラリー



【代表者】 戸田 博美
【担当者】 戸田 博美
【TEL】 042-384-4231
【FAX】 042-384-4231
【E-mail】 otoiawase@npo-mokuba.org
【ホームページ】 <http://npo-mokuba.org/>

「NPO法人木馬の会」は障害のある方々の自立を支援し、地域で共に暮らすために幅広く活動を行っています。
＜小金井おもちゃライブラリー&こども相談室＞では、発達やコミュニケーションに心配、障害のある方に向けた、個別の相談・療育指導、音楽療法や余暇の活動、コミュニケーション指導のグループ、＜小金井おもちゃライブラリー学童クラブ＞では、特別な支援が必要なお子さんへの放課後等デイサービス事業を行っています。

その他、布おもちゃの手づくりサークルの活動や地域の方々、育児サークル等へおもちゃの貸し出しもしています。武蔵野公園や野川に近い自然の豊かな場所です。ぜひお問い合わせ、お立ち寄りください。

NPO法人 らくビット



【代表者】 大橋 元明
【担当者】 柴田 高子
【TEL】 042-407-2440
【E-mail】 shibata@racoubit.org
【ホームページ】 <https://racoubit.org>

NPO法人らくビットは、30代～90代の老若男女が集い、多機能コンピュータ・Raspberry Pi(ラズベリーパイ)を使い、パソコンとしての活用、プログラミング、電子工作・ロボット作りなどを楽しんでいます。世代、性別、経験の有無に関わらず、会員同士で学び合うリスクリング(学び直し)の場になっています。プログラミングの学習経験を活かした会員自らが講師となり、小中学生のプログラミング教室の運営も行っています。今年の9月には「青少年のための科学の祭典」にも出展しました。

高齢になっても「生きがいを持つ」「社会に関わる」ことが超高齢化社会には重要です。初めてプログラミングに触れて、創ることの楽しさを体現されている方も多数います。定期的に行っている学習会では、多世代で和気あいあいと楽しく学んでいます。

プログラミングで創る楽しさ、是非体験してみませんか？

企画政策課男女共同参画室

【TEL】042-387-9853

【FAX】042-387-1224

【E-mail】s010303@koganei-shi.jp

【ホームページ】<https://www.city.koganei.lg.jp/shisei/danjokyodosankaku/index.html>



小金井市企画政策課男女共同参画室では、①男女平等意識の育成のため、②男女平等社会の実現をめざし行動計画を総合的かつ計画的に推進するため、以下のような事業を行っています。

《男女平等意識の育成》

- 1 こがねいパレットの開催
- 2 男女共同参画情報誌「かたらい」の発行
- 3 男女共同参画シンポジウムの開催
- 4 女性総合相談事業の実施
- 5 再就職支援講座の開催
- 6 性の多様性への理解促進講座の開催
- 7 男女平等都市宣言普及啓発冊子の発行

《行動計画の推進》

- 1 男女平等推進審議会の開催
- 2 男女共同参画行動計画の推進
- 3 苦情処理窓口及び男女平等苦情処理委員の設置 等

第38回こがねいパレット アンケート 結果

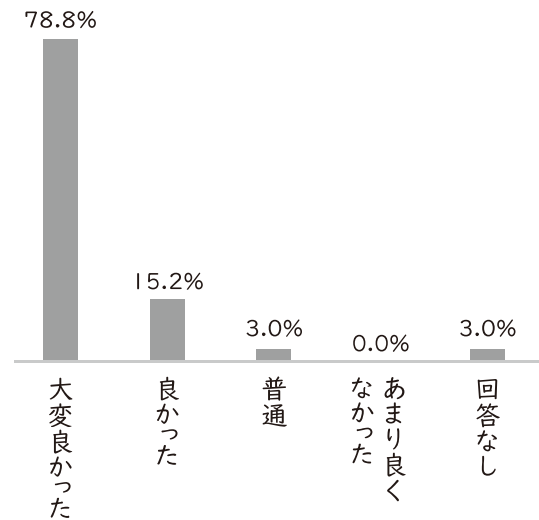
参加者数：38名

回答者数：33名 回収率：86.8%

I 企画の感想

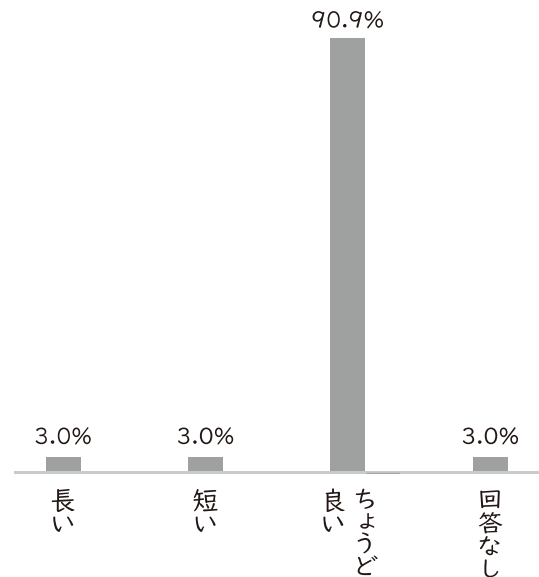
講演について

大変良かった	26	78.8%
良かった	5	15.2%
普通	1	3.0%
あまり良くなかった	0	0.0%
回答なし	1	3.0%
合計	33	



時間について

長い	1	3.0%
短い	1	3.0%
ちょうど良い	30	90.9%
回答なし	1	3.0%
合計	33	



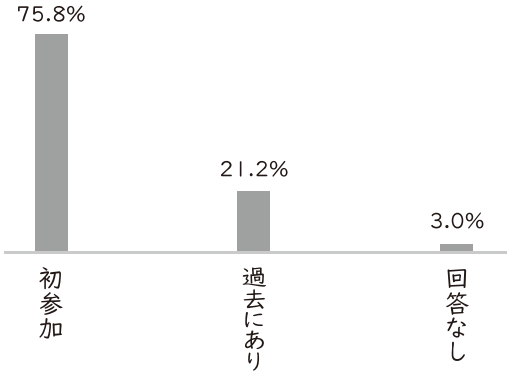
◆講演については、「大変良かった」または「良かった」が93.9%だった。

時間については、「ちょうど良い」が90.9%で、適当な時間と考えられる。

2 こがねいパレットについて

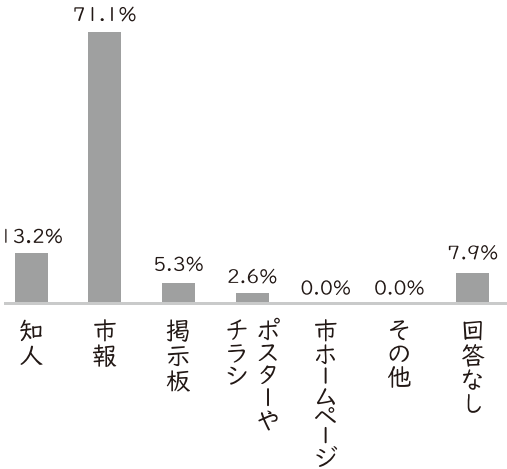
こがねいパレットの参加回数

初参加	25	75.8%
過去にあり	7	21.2%
回答なし	1	3.0%
合計	33	



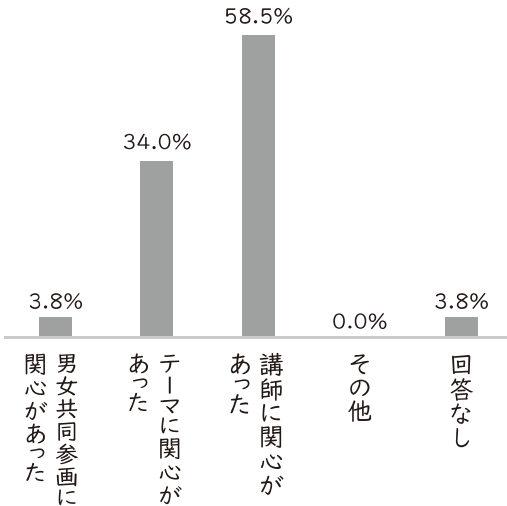
知ったきっかけ(複数回答可)

知人	5	13.2%
市報	27	71.1%
掲示板	2	5.3%
ポスターやチラシ	1	2.6%
市ホームページ	0	0.0%
その他	0	0.0%
回答なし	3	7.9%
合計	38	



参加したきっかけ(複数回答可)

男女共同参画に関心があった	2	3.8%
テーマに関心があった	18	34.0%
講師に関心があった	31	58.5%
その他	0	0.0%
回答なし	2	3.8%
合計	53	

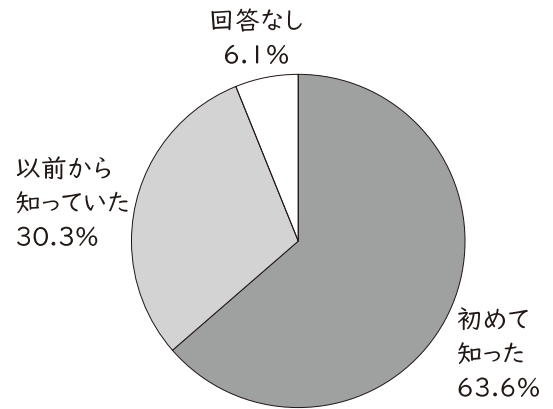


- ◆ 今回のこがねいパレットでは、初めて参加したとの回答が75.8%と多く、今までに、こがねいパレットに参加していない市民に対して、男女共同参画の啓発を行うことが出来た。
- ◆ 今回は申込受付開始と同時に多数の申込みがあったが、情報開示の早かった市報による申込みが多かった。
- ◆ 令和6年度は、講師が著名な方であったことが主たる参加動機となっている。

アンケート結果

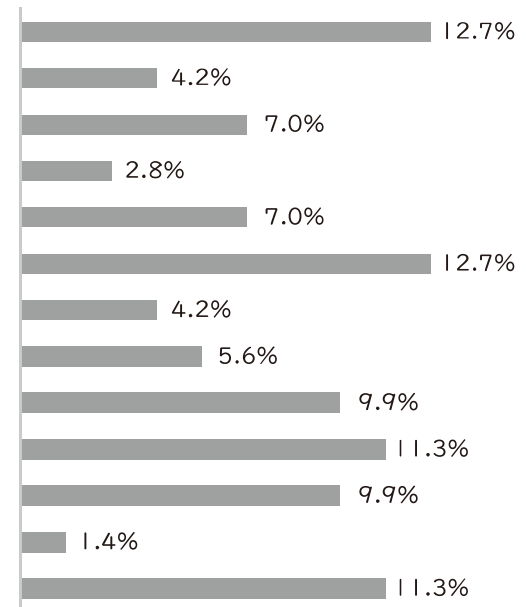
こがねいパレットは、男女平等・男女共同参画の意識を地域で育てていく行事であるを知っていたか

初めて知った	21	63.6%
以前から知っていた	10	30.3%
回答なし	2	6.1%
合計	33	



男女共同参画で興味あるテーマ(複数回答可)

人権・男女平等	9	12.7%
性の多様性	3	4.2%
男女平等教育	5	7.0%
DV防止	2	2.8%
育児支援	5	7.0%
介護支援	9	12.7%
性と生殖に関する健康・権利	3	4.2%
男性の家事・育児参画	4	5.6%
ワーク・ライフ・バランス	7	9.9%
女性活躍	8	11.3%
地域活動	7	9.9%
その他	1	1.4%
回答なし	8	11.3%
合計	71	

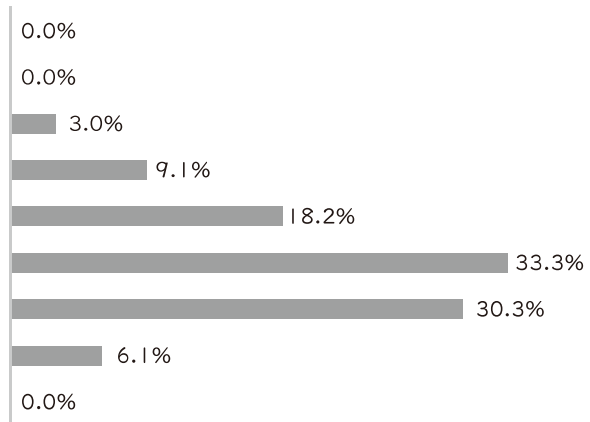


- ◆こがねいパレットの趣旨について周知する良い機会となった。
- ◆「人権・男女平等」、「介護支援」、「女性活躍」への関心が高い傾向がみられる。

3 参加者について

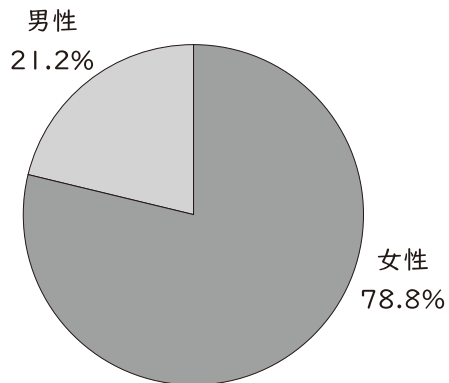
年齢

～10代	0	0.0%
20代	0	0.0%
30代	1	3.0%
40代	3	9.1%
50代	6	18.2%
60代	11	33.3%
70代	10	30.3%
80代～	2	6.1%
回答なし	0	0.0%
合計	33	



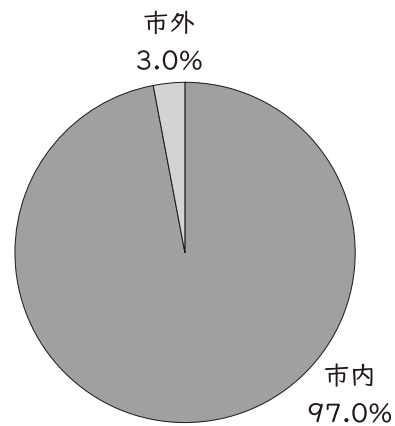
性別

女性	26	78.8%
男性	7	21.2%
そのほか	0	0.0%
回答なし	0	0.0%
合計	33	



居住地

市内	32	97.0%
市外	1	3.0%
回答なし	0	0.0%
合計	33	



◆参加者年齢は60歳代以上が全体の69.7%だった。

◆令和5年度同様、男性の参加率が2割と低調。

ご意見（自由記入）

- とても楽しくお話を聞かせて頂きました。自分も楽しく生きていこうと思いました。
- 香山先生の話はとてもよくわかりやすかったのですが、マイクの音が小さく、聞き取りにくく残念でした。最初の司会者の声はほとんど聞こえなかった。
- 全体的に話の内容が具体的で分かり易かった。日本人は「空気を読む人・読み過ぎの人」が少ないと感じている。もっと空気を読まない者が楽しくて良いはず。今回の催しの内容はこれに通じるのかと感じた。
- 「多様性」という考え方を身近な例や学問的なバックボーンも踏まえて説明していただきながら、一方で自分のことをもう少し自己効用できる姿勢の大切さを学ばせてもらいました。タイトルの「みんなとちがってもいいじゃない」の裏側は、後悔せずに自分の人生に前向きに生きるメッセージが含まれていることを痛感させられた。ありがとうございました。
- 有意義だった。これからも機会があれば、他のイベントにも参加したい。小金井市長さんを拝見できてよかった。かなり心がはれたような気がする。香山さんのイメージがかわった。
- 60代になった香山リカさんにお目にかかれて、とても嬉しかったです。実際にどんな方だろうと思っていたので、今回このような機会にめぐり会い感謝しています。お話の仕方もフレンドリー感があり、親しみを感じます。テーマもとても良かったです。遠方からお越し頂き有難うございました。
- もう少し具体的な実例を出してほしかったが、わかりやすいお話で良かった。最後の引きこもりの家族の話は良かった。質疑の話が良かった。
- 大変わかりやすいお話で良かったです。レジュメも字が大きくて良かったです。
- もう少し大きい会場で開催すれば良かったのにと感じました。
- TVで見ていた香山さんの印象と大変違いました。とても気さくな感じで、お話をもっと聞きたいと思いました。
- 参加者の年齢層が高いのが気になった。
- 本日は貴重な機会を頂きましてありがとうございました。
- お話がとてもわかりやすくてストンとおちた。60代にむけて、何かチャレンジしてみようと思っていたのでお話を聞いて一歩踏み出す勇気をもらえた。体力があるうちに体力がいることを経験していきたい。香山さんの本、最近読みました。自動車の運転もまたチャレンジしてみよ

うかな～ありがとうございました。

- 当日の電話が何故つながらないのでしょうか？ ノンストップは少し大変。10分程度はお休みを入れてほしい。どんなことでも言ったりやったりする「自分を生きる」ということを強く感じました。人の為に生きるのもいいが、自分の為に生きる方が大事と思う。
- 最後の「もっとうぬぼれてみよう」というフレーズが新鮮でした。負の有言実行はやめる、自分の良い所を認める、は私はやっています♡が後悔している人に話していきます。
- 20代の頃初めて香山リカさんの本と出会いました。小金井で仕事していることで縁あって講演をきくことが出来とてもうれしく思いました。「もっと自分の良いところを認めてあげてもよいのでは」ということが心に残りました。色々なことに挑戦している香山さんを見習って頑張っていきたいと思いました。
- 対面での生の講演はいいなと思いました。私も現在家族のことで壁にぶち当たり（以前はなかったが、1～2か月前より）、発想の転かんで過ごします。
- あっという間の2時間でした!! 参加することが出来て本当に良かったです!! 自分は参加できてよかったけれど、やはり大変な人気だったようなので、ご事情はいろいろあると思いますが、もう少し広い会場で多くの方が聴くことができたならもっと良かったのではと思います。もったいないです。
- 自己や自分と家族の関係性など、考える良い機会となりました。ありがとうございました。
- ありがとうございました。自己肯定感と自己有用感 兼ねあいむずかしいなと思いながら自己肯定感を育てられている人っていいな…と思いました。
- 香山リカ先生のお話がとてもわかりやすく良かったです。勉強になりました。ありがとうございました。
- この企画に感謝です。立案実行ありがとうございました。
- すばらしい内容でした。自分への気づき大切にしたいと思います。
- ありがとうございました。親になってからこの様な考えが出来る様になりました。子どもが成長させてくれたのでしょうかね～。
- 自己肯定感は、高校・大学受験、就職、競争で薄れていってしまいがちだが、それを取り戻してくれるような講演に勇気づけられました。

実行委員の感想、実行委員会の開催記録

実行委員長 塚田 悟

今回の講演では、申し込み開始日の午後には、定員40名に達する盛況でした。大きな会場を確保することができず、講演会に参加できなかった方には大変申し訳なく思っています。オンラインでの配信の検討も致しましたが、委員が少なく、トラブルに対応できないことから、今回は見送りました。

今回の準備作業は、比較的順調に行きました。タイトルの「みんなとちがってもいいじゃない」は、自分らしさを表現して生きにくい今の世の中、多くの方が悩むことでもあり、講演は新しい気づきになりました。パレットの委員会では自分の意見を表現し、お互いを尊重して参加できる雰囲気があり、大変楽しかったです。

副実行委員長 小永光 まゆみ

こがねいパレット実行委員に参加したのは、「私が学生の頃より男女共同参画という言葉を書くようになり、雇用や福利厚生や働き方、保育園整備、人権の尊重など社会が少しずつ変わってきたように感じるけど、実際の現状と今後の課題ってなんだろう？」と男女共同参画という言葉を漠然と捉えるようになったからです。企画立案する中で各委員が考えたテーマは大変興味深く、どの視点にも学びがありました。そのため絞り込む作業は少し苦労した印象があります。当日はとて素晴らしいチームワークでスムーズに準備をすすめることができました。

テーマを話し合っていく過程で、自分自身でも男女共同参画について調べたり、講師の香山リカさんの出版本を読んだりして学びを深めることができました。また、香山さんの「自分への問いかけは成長するには不可欠だけど、問いかけすぎは自己否定になりがち」という話に啓発されました。今回こがねいパレット実行委員に参加して、アンコンシャスバイアスやスティグマなどを考えるきっかけにもなり、貴重な機会となりました。ありがとうございました。

副実行委員長 塚田 昭子

香山さんのお話は歯切れよく、悩みを吹き飛ばしてくれるような元気の出るお話でした。肩ひじ張らない話し方で、本の方は今までも何冊か読んでいましたが、直接お聞きするとあらためておもしろいと思いました。

安定した東京での診療と自然に囲まれた北海道で診療、二足のワラジで活躍されるお話は誰にでもできることではないとしても、今を手放す勇気があれば、意外に新しいことに踏み出すことはできるのではと思えました。もっと多くの方にお話を聞いていただきたいかったので、広い会場が取れればと残念に思いました。

実行委員 宮國 愛里

男女共同参画の“一人ひとりが輝いて生きることができる社会”という想いに惹かれ、市民実行委員と市と一緒に進む事業に興味を持ち、初めて参加させていただきました。

元委員の方や現委員の方とのご縁もあり、私と同じく初参加で育児中ママさんも居らっしゃって、こがねいパレットができるまでの過程は良い経験であり学びとなり、ワクワク楽しかったです。

各々の熱い思いや考えをまとめるのは難しく感じましたが、先輩委員さんの経験も踏まえ、個々の意見を尊重しあえた大盛況の内容となりました。

キャンセル待ちの方がいらしゃったり、反響もよく、達成感と自己肯定感も得られ、こちらの企画に携わる事が出来て良かったなど実感しました。

貴重な経験を作って下さった方々へ感謝致します。ありがとうございます。

実行委員 山本 朋子

今回初めてこがねいパレット実行委員として約1年間活動し、委員のメンバーや小金井市男女共同参画室のみなさまのおかげでとても楽しく有意義な時間を過ごすことができました。普段から様々な講演会を聴きに行くなど情報に対するアンテナが高いメンバーが多かった為、テーマ決めの際には多くのアイデアが出てどれも興味深く、最終決定に苦労したほどでした。どのようなこがねいパレットにしたいかを和気藹々と話し合うことは家族や友人たちとのコミュニケーションとはまた異なり、たくさんさんの刺激を受けました。また、講師の香山様に快くオファーを受けていただき、こがねいパレットが当日大いに盛り上がったことは非常に嬉しく達成感を感じております。

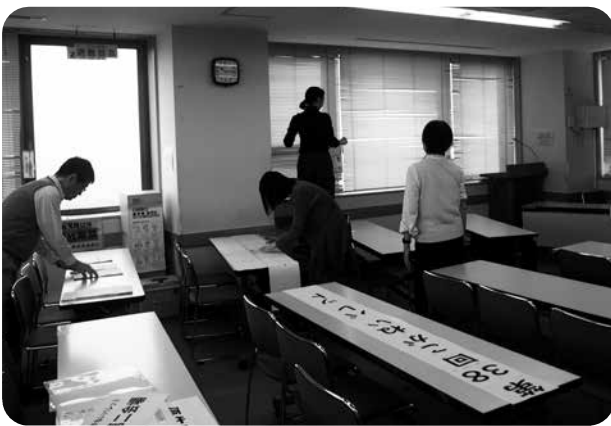
改めまして関係者の皆様どうもありがとうございました。

<実行委員会の開催記録>

- 第1回 令和6年5月16日
- 第2回 令和6年6月20日
- 第3回 令和6年7月8日
- 第4回 令和6年8月8日
- 第5回 令和6年8月29日
- 第6回 令和6年10月17日
- 第7回 令和7年2月3日



<当日の準備の様子>



講師と第38回こがねいパレット実行委員

「こがねいパレット」開催の足跡

※第14回までは「こがねい女性フォーラム」として開催

回・開催日	テーマ・内容
第1回 1987年 12月5日(土)	女性と福祉 シンポジウム コンサート／はしだのりひこ 展示／婦人団体・グループ作品、老人等の介護器具 こども分科会
第2回 1988年 11月12日(土) 13日(日)	女と男でつくる地域のネットワーク 分科会／「老後の問題」「子育ての問題」「働く女性の問題」「こども分科会」 講演／斉藤茂男「これからの家庭と女性の生き方」 コンサートを横井久美子 展示／婦人団体・グループ作品、老人介護器具・用品
第3回 1989年 パートⅠ 7月8日(土) パートⅡ 9月16日(土) パートⅢ 11月26日(日)	こんな生き方してみたい 映画／「TOMORROW 明日」 コンサート／読売交響楽団 絵画展／淀井彩子 写真展／渡辺幸子 講演／ヤンソン・由美子「女にも男にも住みよい社会とは」 分科会／「高齢者」「子育て」「働く女性」 展示／婦人団体・グループ、老人等の介護器具・用品
第4回 1990年 パートⅠ 4月21日(土) パートⅡ 9月8日(土) 9月9日(日)	愛を生きる 女性議員に聴く／「議員として今、感じていること」 映画／「黒い雨」 小金井市婦人行動計画推進状況報告会 交流会 分科会／「家族」「地域」「自然」 シンポジウム／吉武輝子『愛を生きる』 展示／婦人団体・グループ、応募作品「愛を生きる」、老人等の介護器具用具
第5回 1991年 パートⅠ 4月13日(土) パートⅡ 11月17日(日)	仕事も家庭も楽しみたい 講演／来栖琴子 コンサート／読売交響楽団 講演／宝井琴桜「残ったのこった夢話」 シンポジウム／中島通子 分科会／「出生率1.21%」「女性の就業率56.9%」「高齢化率10.5%」 展示／等身大女性の人体模型
第6回 1992年 パートⅠ 4月25日(土) パートⅡ 11月1日(日)	わたして地球人—もっと知りたい世界のくらし— コンサート／日本のうたと民族音楽 エスニック・ティーパーティー 映画／「サンダカン八番娼館 望郷」 シンポジウム／福島瑞穂「アジアの女性と人権」
第7回 1993年 パートⅠ 4月25日(日) パートⅡ 10月1日(金)～3日(日) 10月3日(日) 10月9日(土)～17日(日) 10月16日(土)	男と女でつくる地域のネットワーク 福祉バラエティトーク／高瀬毅 ペープサート／「2001年 小金井さん一家の憂うつ」 分科会／「老いを支える手が女性専科にならないために」「住宅から見る住宅ケア」「性の話をしてみませんか」 多摩をひらこう、女性のカで(中央線沿線8市合同女性フォーラム統一テーマ) 作品展／絵画、写真 トーク／南伸坊「女性と芸術」 交流会 美術展／「多摩・女性美術—いのち・色・かたち—」 美術講話／田中田鶴子「画家から見たヨーロッパ文化の源流」
第8回 1994年 パートⅠ 11月6日(日) パートⅡ 1月28日(土)	家族ってなあに？ 女性にとっての先進国ってなあに？ コント／「家族アラカルト」—で、あなたの場合は？— トーク／沖藤典子「女性の老後と家族」 深江 誠子「ひとりでも家族・いろんな家族」 講演／北沢洋子「アジアの女性と日本」 報告／女性海外派遣事業 パネルディスカッション
第9回 1995年 11月12日(日)	女が変わり、男が変わる—それぞれのライフステージから— コント／ステージⅠ宮迫 千鶴「つくられる『女の子らしく』『男の子なのに』」 ステージⅡ青山 南「共に育つとき」 ステージⅢ吉武 輝子「魅力のあるシニア世代へ」

回・開催日	テーマ・内容
第10回 1996年 11月10日(日)	男女平等宣言！？ Ⅰ部「サークル・団体等の発表・展示」「ミニコンサート」 「男女平等都市宣言（案）の発表」 Ⅱ部 分科会／Ⅰ.吉田 英子「みえていますか？教室の中」 Ⅱ.中島 通子「結婚が変わり、離婚も変わるそして、相続も…」 Ⅲ.吉田 清彦「CMウォッチング—メディアに見る女と男—」
第11回 1997年 11月9日(日)	男女平等都市宣言—絵にかいたモチにさせるな— 講演／吉永みち子「自己実現時代の女・男」 女性議員に聞く みんなでトーク&トーク
第12回 1998年 11月8日(日)	わたしのまちで第一歩 講演／残間里江子「わたしのまちで第一歩」 分科会／「男の分科会—あなたの居場所は？—」 「アッ！とおどろく年金のしくみ」「不平等とは感じませんか」
第13回 1999年 11月7日(日)	ジェンダー落語がやってくる—とにかく笑って大発見— 落語／桂 文也 ジェンダートーク／桂 文也 ジェンダー川柳・ジェンダーこぼなしの発表 展示／地域グループ
第14回 2000年 12月3日(日)	ドラキュラとラバンがくる日—子どもといっしょにジェンダーさがし— 人形劇／あとリエ MOON 絵本の読みきかせ／はちのへウィメンズアクション
第15回 2001年 12月2日(日)	家族の悩み解決講座—支えあって生きる— 講座／鹿島 敬 展示／地域グループ
第16回 2002年 11月16日(土)	知っていますか？ 男の子のキ・モ・チ 気づいていますか？ つくられた「男らしさ」 男はつらいよ体験談 プレイバックシアター／北村 年子 JICAPTグループ 報告／初デートアンケート 展示／地域グループ
第17回 2003年 12月7日(日)	婚なコン あんな婚 インタビュー／婚・こん・コン・KON グループトーク／いろいろ婚 展示／地域グループ
第18回 2005年 1月16日(日)	あなたが裁判員になる日 ～ドメスティック・バイオレンス殺人未遂事件～公会堂が一日法廷に変身… 「裁判員制度」って知っていますか？「裁判員」ってどんな役目？ 模擬裁判劇→評議（裁判員役市民6名）→判決（参加者全員）で体験。
第19回 2005年 12月4日(日)	パレットパーク ～いろんな人が いろんな色のまま～ 大人も子どもと一緒に楽しく遊びながら男女共同参画について考えてもらおうと、市内の様々な団体に協力をもらい、初の来場者体験型のパレットを企画 映画「ベアテの贈り物」上映、絵本のよみきかせ、工作コーナー、点訳体験、パフォーマンス、スタンブラリー（男女共同参画に関する問題を出題） 展示／絵手紙、市内協力団体
第20回 2006年 11月19日(日)	ウチの愚妻が… どう感じますか？ このコトバ ・緊急討論！「言葉にかくれたジェンダー」 ・落語&トーク「女流真打 古今亭菊千代のみる落語の世界の男と女」 ・手に食を「男だらけの料理教室」 ・カントリーコンサート ・市内協力団体の展示 ・チャリティーバザー ・点字体験等
第21回 2007年 11月4日(日)	ひとり ひとりが 大切 女性と障害のある方の自立、人権について取り組み ・実行委員会からのメッセージ ・映画『筆子・その愛—天使のピアノ—』上映 ・バザー ・展示／滝乃川学園資料パネル ・市民活動団体による展示と説明
第22回 2008年 12月13日(土)	団塊の世代 いざ地域デビュー！ ～セカンドステージはどんな色？～ 講演／林 望 「団体世代への応援歌」 トーク／川合 彰、長森 眞、林 望 「トーク The セカンドステージ」 ～市内で活動する方の「My 地域デビュー」を聞く～ リレーアピール／地域デビューサポーターズ 展示&交流／地域デビューサポーターズ、こがねいパレットに賛同する団体

回・開催日	テーマ・内容
第23回 2009年 11月15日(日)	伝えよう 受けとめよう 心のことば 講演/山根 基世 「もう一度考えたい ことばの力」 即興劇(プレイバックシアター)/出演「にじのわ」 ～あなたのことばを形にする あなたの思いを再現する みんなと創る即興劇～ 展示/こがねいパレットに賛同する団体
第24回 2010年 12月5日(日)	パパの子育て よーいドン! ～家族もパパもハッピーに～ 講演/小崎 恭弘 「みんなで子育てを楽しめる社会をめざして」 しゃべり場/アドバイザー 小崎 恭弘 パネリスト 子育て中のパパ、ママ、孫育て中のおじいちゃん 展示/こがねいパレットに賛同する団体
第25回 2011年 11月26日(土)	夫婦を楽しむ イマドキの結婚&夫婦実態報告 小金井のご夫婦いらっしゃ～い! パートナーはどこまで知ってる? ゲーム トークセッション「夫婦を楽しむためのアレコレ」 展示/こがねいパレットに賛同する団体
第26回 2012年 11月18日(日)	ステキな女性・ステキな男性 ～気持ちも体も美しく、オシャレに生きる～ 講演/1部 池上 陽子 「亭主改造計画」 2部 山田接骨院スタッフ 「しなやかな ^{カラダ} 身体にリフレッシュ!」 展示/こがねいパレットに賛同する団体
第27回 2013年 11月10日(日)	ビューティフルママの時間割 ～子育てと仕事をおいしくMix～ 講演/「こどもはみんなアーティスト!育児をしながら夢をつくる～映像作家の日常と奮闘」 ワークショップ/「ハンドタオルで動物園をつくろう!」 ※講師 若見 ありさ 展示/こがねいパレットに賛同する団体
第28回 2014年 11月16日(日)	ゆる家事って、なあに? ～今の暮らしに魔法をかけよう～ 講演1部/「暮らしを変えよう!ゆる家事レッスン」 講演2部/「野菜を食べよう!ゆるベジ料理」 ※講師 浅倉 ユキ 展示/こがねいパレットに賛同する団体
第29回 2015年 11月8日(日)	ストレスに対処するしなやかなココロの作り方 講演前半/「ストレスに対処するしなやかなココロの作り方 講義」 講演後半/「ストレスに対処するしなやかなココロの作り方 実践」 ※講師 石井 朝子 展示/こがねいパレットに賛同する団体
第30回 2016年 11月12日(土)	幸せを呼ぶ!0秒そうじ ～掃除をしたくなるお話を聞きにきませんか?～ 講演/幸せを呼ぶ!0秒そうじ ～掃除をしたくなるお話を聞きにきませんか?～ ワーク/ブロックワーク等 ※講師 白坂 裕子 展示/こがねいパレットに賛同する団体
第31回 2017年 11月23日(木・祝)	地球を歩いて感じた家族のカタチ グレートジャーニー探検家が考えるいきいきとした暮らしとは? 講演/関野 吉晴 展示/こがねいパレットに賛同する団体
第32回 2018年 11月11日(日)	フィンランド流 自分らしく生きるヒント ～暮らし方、働き方、子育て～ 前半/講演 後半/質疑応答 (質問カードとホワイトボードを使った参加型) ※講師 坂根 シルック 展示/こがねいパレットに賛同する団体
第33回 2019年 11月24日(日)	It's 笑 タイム!! 笑いで吹き飛ばせ 暮らしのモヤモヤ 漫才/林家まる子、林家カレー子、こっちゃん 展示/こがねいパレットに賛同する団体
第34回 2020年 11月8日(日)	ダメでいい、ダメがいい。ーありのままを認めれば子どもたちは最高に輝くー 講演/井本 陽久 こがねいパレットに賛同する団体の紹介文配布

回・開催日		テーマ・内容
第35回	2021年 11月20日(土)	心にポツと灯がともるほめかた -より良いコミュニケーションのために- 講演/松本 秀男 こがねいパレットに賛同する団体の紹介文配布
第36回	2022年 11月27日(日)	I(愛)あるコミュニケーション ~自分も相手も尊重する伝え方~ 講演・ペアワーク/渡辺 由美 こがねいパレットに賛同する団体の紹介文配布
第37回	2023年 11月12日(日)	地域で活かす これからのわたし 講演/吉岡 マコ こがねいパレットに賛同する団体の紹介文配布
第38回	2024年 11月2日(土)	みんなとちがってもいいじゃない 講演/香山 リカ こがねいパレットに賛同する団体の紹介文配布

第38回こがねいパレット

日時

令和6年11月2日(土) 午後1時30分～4時(開場午後1時)

会場

市役所第二庁舎8階 801会議室

講師

精神科医、北洋大学客員教授 ^{かやま}香山 リカ さん

講演タイトル

みんなとちがってもいいじゃない

参加者数

38名(事前申込:40名、当日参加:2名、欠席:4名)

実行委員(五十音順)

○小永光 まゆみ ○塚田 昭子 ◎塚田 悟 宮國 愛里 山本 朋子
(◎委員長 ○副委員長)

参加団体(五十音順)

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------|
| ○おもちゃ図書館「こがねいっ子のおもちゃ箱」 | ○小金井玉川上水の自然を守る会 |
| ○小金井子育て・子育て支援ネットワーク協議会
(ここねっと) | ○子ども食堂「こきんダイナー」 |
| ○小金井市こども家庭センター親子あそびひろば
ゆりかご | ○KOKOぶらねっと |
| ○小金井市子ども文庫サークル連絡会 | ○食育体験「みんなの家」 |
| ○こがねい女性ネットワーク | ○マザーズハローワーク立川 |
| | ○NPO法人 木馬の会小金井おもちゃライブラリー |
| | ○NPO法人 らくビット |

※ 古紙を配合しています。

平成8年12月3日

告示第99号

男女平等都市宣言

私たちは、誰もが人間として尊ばれ、また、自らの個性にあった生き方を自由に選択できる社会を願っています。

そのため、個人の尊厳と両性の平等を基本理念として社会的、文化的、歴史的な性差を排し、職場、家庭、学校、地域などすべての領域での真の平等をめざして、ここに「男女平等都市」を宣言します。

1 私たちは、人権を尊重し、互いの性を認め支えあい、いきいきと充実した人生がおくれる男女平等の「小金井市」をめざします。

1 私たちは、一人ひとりが共に個性や能力を発揮し、社会のあらゆる分野に男女が共同参画できる「小金井市」をめざします。

1 私たちは、男女が共にかげがえのない地球の環境を守り、平和と平等の輪を世界へ広げる「小金井市」をめざします。

第38回こがねいパレット記録集

令和7年（2025年）3月

発行 小金井市
編集 第38回こがねいパレット実行委員会
企画財政部企画政策課男女共同参画室
〒184-8504 小金井市本町6丁目6番3号
電話 042（387）9853