



[男女共同参画社会の実現をめざす情報誌]

特集

口に出せない男の本音は？

男も
つらよ



さんかくこーじ苑

シリーズ ドメスティック・バイオレンス

①DVって何？

OKAYAMA

2003.3

vol. 24

DUO

[デュオ]



岡山市



口に出せない男の本音は？

男もつらい

■ 10歳～20歳代

- 職場に仕事のできる女性が多いと、自分の存在が小さく見え、必要以上に肩に重さを感じてしまう。
- 今の仕事を早く辞めたいが、妻の就職が決まるまでは辞められない。早く転職したい。
- 結婚することで家庭に縛られ、転職に踏み切れない友達を見ていると「まだ独身でいいや」と感じる。
- 家庭では「疲れた？」と聞かれるまで「疲れた」とは言えずつらい。
- 深夜仕事から帰ると、妻がゲームに夢中。「んっっ？」
- おっとりとした僕としっかりものの妹。成績も妹の方がいい。親から「逆だったらよかったのに」と言われるといたたまれない。
- 食事の時「割り勘」と言いにくい。



■ 50歳～60歳代

- 定年退職後、家でブラブラしていると再就職しろとせつつかれる。
- 明日は我が身のリストラ。女は無職でも許されるが、男はそうはいかないでしょう。
- 家庭での予算執行権は妻にある。地方分権（パソコンやゴルフ道具などの購入）の訴えはなかなか通らない。
- 50歳を過ぎた頃から、急に体のだるさやめまいを感じたり、気力が抜けたりする。これって男の更年期かな？誰も信じてくれないけれど……。
- 高校の時の同級生が最近自殺してしまった。自分も逃げ出せたらとフツと思うことがある。
- 妻は自分がこう思ったら、絶対に折れない。そのため、私が聞き役に回って平和が保たれてきたことに気づいてほしい。
- 仕事も趣味も元気な妻から「将来、濡れ落ち葉になって私について来ないでよ」と冗談を言われた。でも妻の目は笑っていなかった。



■30歳～40歳代

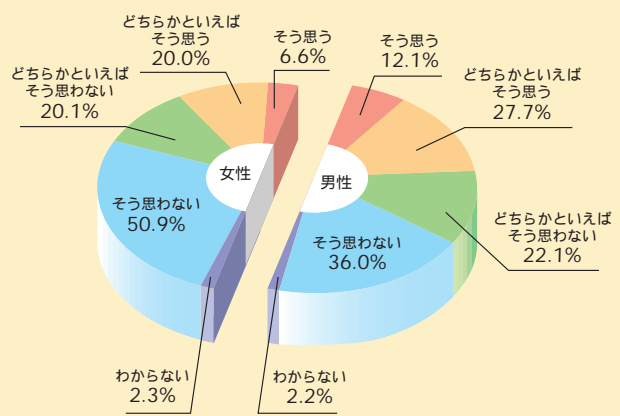
- 会社での立場上、責任が重たくなってきた。過剰なプレッシャーを感じる。
- 「泣くんじゃない」「我慢しなさい」と感情を抑えられるように育てられた。男だって泣きたい時、我慢したくない時もある。
- 出かける時、重いものを持つはめになる。愚痴と「情けない」と言われる。
- 家事は男も手伝えという風潮だが、仕事は男の方がしんどいよ。
- 食べ放題・飲み放題プランは、どうして男の方が高いんだろう。少食の男もいるんだけど。
- 妻は、家事などやるべきことをそっちのけでジェンダー※1を語る。
- いつ自分もリストラされるかわからない。家のローンの支払いや子どもたちの教育費のことを考えると夜も眠れない。
- 僕の仕事について、妻に文句を言われたり、指図されたりする。じゃあ、自分でやってみれば。
- 何かにつけセクハラ※2と受け取る女性がいる。そんなつもりないのに。
- 仕事の疲れが抜けないのに、休日も家族サービスをせがまれ、休めない。
- やりたいことはあるけど、いろいろあって仕事を辞められない。何のための仕事・人生なんだろう。



※1、※2は、7ページの「さんかくこーじ苑」を参照。

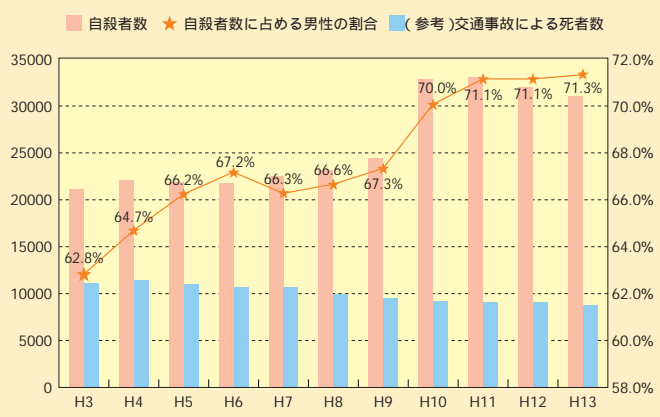
会社の倒産やリストラによる失業、そして長時間労働。私たちを取り巻く社会の状況は日増しに厳しさを増しています。こうした中、うつ病や自殺など男性も大きな問題を抱えているようです。そこでDUO編集委員が街角に出て、会社や家庭で普段口に出せない男性の本音を拾ってみました。あなたには、思い当たることはありませんか？ ひょっとしてあなたのパートナーにも…。

「男は仕事、女は家庭」という考えについて



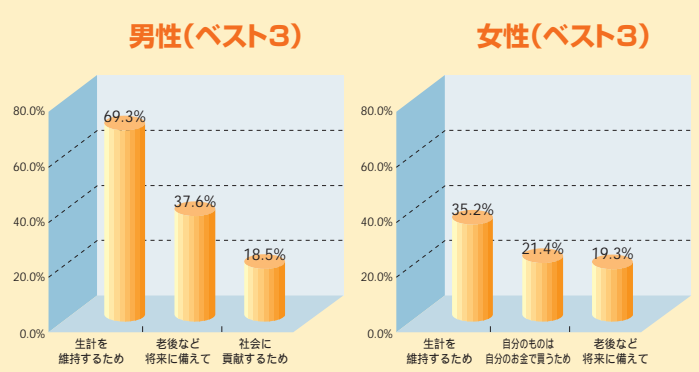
(H12年 岡山市「男女共同参画に関する市民意識・実態調査」より)

男性自殺者の推移



(H14年 警察庁統計資料より)

働いている理由について



(H12年 岡山市「男女共同参画に関する市民意識・実態調査」より)



男もつら SOS



林道倫精神科神経科病院
精神科医 前田 勝子さん

前田先生は、心に問題を抱える男性をたくさん診ていらっしゃいますが、最近の特徴は？

最近、特に男性の抑うつ状態、うつ病の増加が顕著で、これらの多くは日常のストレスが引き金となって発症していると考えられます。

ストレスとは、何らかの刺激が身体に加えられたときに、身体や心が示すゆがみや変調のことを言います。でも、それは決して苦痛なことばかりとは言えず、むしろ人間はストレスを上手に使って自らを成長させているとも言えますね。

例えるなら、心は一種のゴムボールのようなものです。多少のストレスなら跳ね返すことができても、それがあまり強すぎるとゴムボールは破れてしまいますよね。

ストレスをためやすい性格があるのでしょうか？

几帳面でまじめな完全主義者。仕事熱心で責任感が強く、頑固で凝り性の人。他人のために尽くす反面、他人の評価を気にしすぎる人。こんなタイプの人には「自分がやるしかない」と仕事を抱え込み、不満や過労が重なってストレスを増強する傾向にありますね。それに感情表現がへたで、言いたいことを遠慮したり、断れなかったりする人も同様です。

ストレスとうまくつき合う方法がありますか？

まずは自分を知ることですね。自分の身体や心の状態、性格に気づくことが不可欠です。次に、思っていることや感情をうまく言葉で伝えること。そして環境の変化をうまく乗り越え、「こうあるべき」という発想を切り替えることも大切です。

それから、適度な睡眠と食事、休養、そして運動も欠かせませんね。

(6 ページに「心身をリラックスさせる自律訓練法」を紹介しています。)

最後に、男性が発想を切り替えるためには、どうしたらいいでしょうか？

一般的に、男性は女性に比べて自分の人生に折り合いをつけることがへたですね。そのために、生きづらさを抱えて生きているんじゃないでしょうか？

「男は強くなければならない」「男は弱音を吐いてはいけない」と自らを縛ったり、「男の方が女より優れている」と女性に対して支配欲を持っている男性は、多様化した価値観や男女平等の社会風潮に適應できずに、弱者を傷つけたり、自分を傷つけ自殺したり、逃避することにつながっているように思います。

これからは、男性もつらかったら弱音を吐いて SOS を出し、おしゃべりで上手にコミュニケーションをとっていただきたいですね。



スタッフの方と自律訓練法を実演中の前田先生

からたら 出そうよ!!

より厳しさを増すこの社会環境の中で様々な悩みを抱える男たち。そのつらさの原因はどこにあるのでしょうか？ また、そうした中であっても、男性が自分らしくいきいきと生きるためには、どうしたらいいのでしょうか？

精神科医の前田勝子さんと「京橋周辺を考える会」会長の小原正義さんのお二人にお話を伺いました。



「京橋周辺を考える会」会長
小原 正義 さん

小原さんは「京橋周辺を考える会」の代表として、まちづくりの活動に加えて男女共同参画の活動にも積極的に関わっておられますね。

「京橋周辺を考える会」では、空洞化が進む中心市街地に人を呼び戻そうと、平成11年から活動してきたのですが、偶然、市内中心部の表町に「さんかく岡山」という市の施設ができることを聞きつけて行って見たのが、そもそもの始まりです。それ以来「さんかく条例」^{※1}や「さんかくプラン」^{※2}の検討などに市の方と一っしょに取り組んできて、今もドメスティック・バイオレンス^{※3}の被害者支援を考えるグループに所属して活動を続けています。

まちづくりと男女共同参画とは、どうつながったのですか？

男女共同参画もまちづくりの一つじゃないかな! 「京橋周辺を考える会」で毎月第1日曜日に京橋のたもとで朝市をやっていると思うのが、人と人がつながってまちづくりにつながるってことです。男女共同参画も要は人と人のつながりですよ。男女共同参画社会には何か新しいまちづくりの可能性を感じています。

活動を通して気づいたことや変わったことはありますか？

はじめて「ジェンダー」^{※4}に気づいたときは「目からうろこ」でした。ね。「ジェンダー」っていわゆる「男らしさ、女らしさ」で、「男は仕事、女は家庭」に代表されるような性別による固定的な役割分担や「男(女)はこうあるべき」という生き方の縛りを生む土壌になっているんだな〜って。

今、男性が様々な問題を抱えているのはなぜだと思われますか？

ジェンダーへの過度のとらわれは、個人の選択の幅を狭め、私たちの生き方を事実上制限して、結果として性別による差別的な取扱いや人権侵害につながる可能性があるんです。その典型的な例が、ドメスティック・バイオレンスやセクハラといった女性への人権侵害だったりするんだけど、それって結局、私たち男性も「男だから・・・」といった鎖で自分をごんじがらめに縛って、生きにくくしてるんじゃないかな。

男性がいきいきと生きるためにはどうしたらいいのでしょうか？

私も民間企業で管理職の一人として働いているだけに、多くの男性が抱えている悩みやつらさがわかるんです。そんな中で私がいろんな活動を通じて感じることは、やはり人と人のつながりの大切さなんですね。でも、そのためにはまず自分自身を大切にすることが必要だと思いますよ。「男らしさ」とらわれず、自分の個性を認め大事にできてはじめて、男女にかかわらず周りの人のことも尊重できるんだと思います。



雨の中、京橋朝市実行委員会の皆さんと準備に忙しい小原さん(右から3番目)

※1、※2、※3、※4は、7ページの「さんかくこーじ苑」を参照。



どれだけ「男らしさ」「女らしさ」に縛られてるかな？

今までの日常生活で当たり前と思って見過ごしてきた意識や言動を
 ちょっと振り返ってみませんか？
 さあリラックスして、思いあたる鎖をなぞってみよう。
 自分の意識の中の「らしさ」にがんじがらめに縛られてないかな？

男性が弱音を吐くと「男のくせに情けない」と思う。

男性が洗濯物を干したり、スーパーで買い物をするのは、恥ずかしいことだ。

男性は「仕事をしてこそ一人前だ」と思う。

男性は育児・介護休暇など取るべきではない。

女の子はかわいらしく優しい子に、男の子はたくましく強い子に思う。

女性には重要な仕事はまかせられないと思う。

幼稚園・保育園・学校などの行事には母親が出席すればよい。

自治会（町内会）の会長・役員は男性がよい。

男性は働いて家族を養ってさえいれば、家事はしなくてもよい。

デートの費用は男性が支払って当然だ。

心身をリラックスさせる自律訓練法

1 姿勢 (体の力を抜いて楽にする)

- 両足はくっつけないで、少し開く。
- 軽く目も閉じる。



あお向けの場合



イスに座る場合 (手は軽く膝の上)

2 呼吸

少し吸ってから、ゆっくりとおなかの底から長く細くはく。これを3回くらい繰り返す。



3 安静練習 (自己暗示を2、3回)

「気持ちが落ち着いている」
 「気持ちが落ち着いている」……



4 気持ちを手足に向ける



あー、これがぼくの右手なんだな……



5 重感練習 (自己暗示を2、3回)

右手が重たい、右手が重たい…
 左手が重たい、右足が重たい…
 左足が……



6 温感練習 (自己暗示を2、3回)

右手が温かい、右手が温かい…
 左手が温かい、右足が温かい…
 左足が…



練習後の取り消し動作

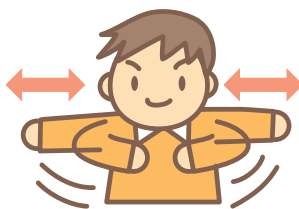
1

こぶしをつくり、それをパッと開く。これを2、3回行う。



2

両手を曲げたり伸ばしたりする。これを2、3回行う。



3

深呼吸を2、3回して肩をあげる。





最近新聞やテレビなどのマスコミでもしばしば取り上げられ、とても身近になってきた「男女共同参画社会」。特に男女共同参画の推進に力を入れている岡山市にお住まいの皆さんなら、なおさら見聞きする機会も多いのではないのでしょうか。

でも「知らない言葉ばかりで、ちっともわからない」とか「最近よく耳にするけれど、ほんとうの意味を知りたい」とお考えの方も多いのでは？そこで我々が強～い味方「さんか く こ ー じ 苑」の出番です。

ー さ行 ー



さんか く [sankaku] [名詞]

①三角 3つの角、△、三角形。②参画 計画の立案から実行まで加わること。③さんか く 岡山市ではひらがなで「さんか く」と言えば男女共同参画の意。

《用例》【さんか くで参画する】さんか く岡山で条例やプランづくりに参画すること。

《派生》さんか く条例／さんか くプラン／さんか く岡山。

《関連》男女共同参画社会 男女が社会の対等な構成員として、その個性と能力を十分に発揮する機会が確保されることにより、自らの意思によって社会のあらゆる分野における活動に参画し、ともに責任を担うべき社会をいう。

さんか く条例 [sankaku bylaw] [名詞]

「岡山市男女共同参画社会の形成の促進に関する条例」の通称（あまりにも長いので[^]；）。市民と協働して平成13年6月27日に制定。平成13年10月に一部施行し、平成14年4月から全部施行。

《特徴》 教育の責務／市の男女共同参画推進週間／市の全ての審議会等で男女いずれの委員も4割以上／苦情の処理／DV被害者の緊急一時保護（24時間対応）・自立支援のための保護／市長を長とする庁内推進体制の整備etc.

さんか くプラン [sankaku plan] [名詞]

「岡山市男女共同参画社会の形成の促進に関する基本計画」の愛称（同プラン中に明記）。さんか く条例に基づき平成14年3月に策定されたもので、岡山市において男女共同参画社会の形成の促進に関する施策を総合的かつ計画的に推進するための最も基本となる計画。

《特徴》 男女平等を推進する教育・学習／夫・パートナーからの暴力への対策の推進／多様なライフスタイル（仕事と育児の両立を含む）に対応した子育て支援策の充実／市の審議会等の委員への女性の参画の促進。

さんか く岡山 [sankaku okayama] [名詞]

「岡山市男女共同参画社会推進センター」の愛称（市民公募で決定）。男女共同参画社会の実現をめざす拠点施設として平成12年4月に開設、岡山市における市民協働のメッカ。

《設備》 会議室・ミーティングルーム・情報AVコーナー・交流サロン・託児室etc.

《情報》 岡山市表町三丁目14-1 アークスクエア表町2階 TEL (086)803-3355

さんか くウィーク [sankaku week] [名詞]

岡山市の男女共同参画推進週間。毎年6月21日から6月27日の1週間で、さんか く条例の制定を記念して設けられた。全

市で男女共同参画推進のための様々な行事が開催される。

《類語》男女共同参画週間 国の男女共同参画推進本部で決定された週間で、毎年6月23日から6月29日までの1週間。

ジェンダー [gender] [名詞]

《語源》ラテン語のゲヌス [genus]、あるいはフランス語のジャンル [genre] に由来する言葉で同じ系統や同じ人びとの総体を表す。

①社会的・文化的に形成された性別（生物学的ないし生理学的な差異に基づく性差 (sex) と区別される）。

《用例》【ジェンダーってなんだー】ジェンダーがわからないときの問いかけ。

《関連》ジェンダーバイアス [gender bias] ジェンダーに基づく偏見／ジェンダーギャップ [gender gap] (考え方・行動などの男女差、性差)。

《表現》（ジェンダーにとらわれた表現）男は仕事、女は家庭／男は度胸、女は愛嬌／男(女)のくせに。

《参考》 * 6 ページの「らしさ縛られ度」チェックも見てね。

m()m

②女性詞・男性詞をさす文法用語。

市民協働 [citizen collaboration] [名詞]

市民と行政とが対等な立場で責任を共有しながら目標の達成に向けて連携すること。岡山市の男女共同参画推進には必須条件。さんか く条例やさんか くプランも市民協働の成果です。

《関連》市民協働のまちづくり 市民の自主的な行動のもとに市民と行政が良きパートナーとして連携し、それぞれの知恵と責任においてまちづくりに取り組むこと。21世紀の都市経営における最も重要なキーワード。岡山市では「岡山市協働のまちづくり条例」を制定して積極的に取り組んでいます。

《類語》市民参加・参画 実行する段階だけに参加するのはあくまで、市民参加。行政の政策や計画の立案過程から実行まで参加して、はじめて参画。

セクシュアル・ハラスメント (sexual harassment) [名詞]

性的嫌がらせ。主に職場において(条件と引き替えに)肉体的関係等を要求する「対価型セクハラ」と、その行為により働きづらい環境が作られる「環境型セクハラ」とがある。

《派生》キャンパスセクハラ／スクールセクハラ。

《表現》（セクハラ発言）今日は化粧が濃いんじゃない？／君、いつ結婚する予定なんだね／髪形変えたの？何かあった？／子供はもうできた？

《関連》ドメスティック・バイオレンス (domestic violence)

夫やパートナーなど親密な関係にある者からの暴力(いわゆるDV)。セクシュアル・ハラスメントと同様にジェンダーへの過度のとりわれが背景(次ページを参照)。



シリーズ ドメスティック・バイオレンス

①DVって何?

ドメスティック・バイオレンス(DV)—これは夫婦や恋人というような親密な男女間で行われる暴力をいいます。これまで、その多くは「夫婦げんかや犬も食わない」と見過ごされてきましたが、近年、その極めて深刻な実態が明らかになりつつあります。そこで、今後数回にわたり、その実態と被害者支援のあらましについてご紹介します。

ドメスティック・バイオレンスの種類

ドメスティック・バイオレンス(DV)にはいくつかの種類がありますが、女性の意に反して身体や心を傷つける行為はすべてDVといえます。

身体的暴力

- 身体を傷つける、ものを投げる、もので叩く
- 押す、つかむ、つねる、小突く
- 平手で打つ
- 蹴る、噛む、げんこつで殴る
- 立ち上がれなくなるまで暴力をふるう
- やけどをさせる
- 首を絞めようとする
- 包丁などの刃物を突きつけて脅す
- 殴るふりをして脅す

経済的暴力

- 生活費を渡さない、使わせない
- 収入を取り上げる
- 支出を細かく監視する
- 外で働くことを妨げる



精神的暴力

- 何を言っても無視する
- 交友関係や電話を細かく監視する
- 女性または男性の役割を決めつける
- 女性または男性が仕事をすることに反対する
- 自分が家にいる時は外出しないように要求する
- 家庭の収入について一切知らせず、使わせない
- 大切にしているものを壊したり、捨てたりする
- ペットに危害を加える
- 「誰のおかげで食べられるんだ」など見下して言う

性的暴力

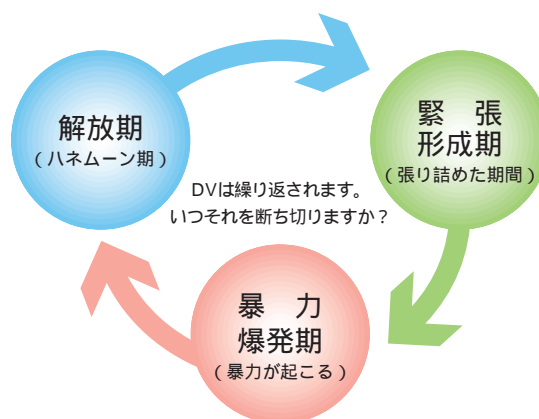
- 見たくないのにポルノビデオや雑誌を見せる
- 避妊に協力しない
- 脅しや暴力で、意に反して性的行為を強要する



ドメスティック・バイオレンスのサイクル

絶えず暴力が振るわれているわけではなく、多くの被害者が一定の「虐待サイクル」を経験しています。暴力と愛情が循環しつつ、徐々に暴力の程度が過激さを増していきます。

また、加害者に年齢、学歴、経済力などにおいて特定のタイプは無く、ささいなことが暴力の引き金となります。



第1 緊張形成期(緊張が蓄積する期間)

男性に緊張度が増し、ささいなことが気にかかるようになり、ビリピリしてくる。ことばが荒くなったり、とげとげしい態度が出たりする。

第2 暴力爆発期(暴力が起こる)

高まってきた緊張の糸が切れて暴力となる。怒りがコントロールできなくなる。

第3 解放期(ハネムーン期)

謝罪したり、「もう二度と暴力をふるわない」と約束したりする。うって変わって優しくなり、プレゼントをしたりすることもある。

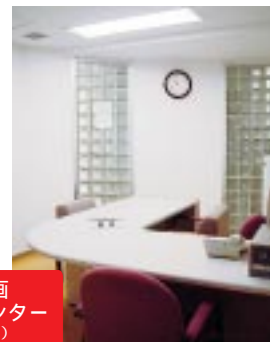
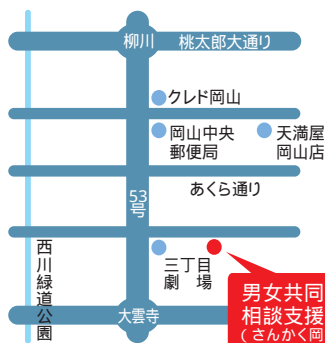
岡山市男女共同参画相談支援センター

岡山市表町3丁目14番1-201号 アークスクエア表町2階 「さんかく岡山」内

男女共同参画相談支援センターでは、専門の相談員があなたの悩みの解決をお手伝いします。また、配偶者からの暴力で身の危険を感じ、すぐに逃れたいときは、あなたを安全な場所に保護(緊急一時保護)します。

相談ほっとライン 086-803-3366

相談受付時間 水～月 午前10時～午後7時30分
日・祝 午前10時～午後4時30分
※緊急一時保護は24時間いつでも対応します。



男女共同参画
相談支援センター
(さんかく岡市内)

DUO vol.24 編集後記

最近ドメスティック・バイオレンス(DV)やセクハラなど女性の人権に注目が集まる中、今回はあえて男性にスポットをあててみました。特集「男もつらいよ」を編集していくうちに「今までの世の中のしくみや慣習の中でつくられた男らしさにわりと多くの男性が縛られて、ストレスをためて生きてるんだ。」そして「男女共同参画社会が実現すれば、きっと男性も生きやすくなるんだろうな。」と改めて考えさせられました。今回の「DUO」は「男女共同参画」と聞いてだけで敬遠しがちな男性たちにも、きっと読んでいただけるのではないのでしょうか?これからの人生「自分らしく」を大切に。女性も男性もそれぞれの能力と個性を認め合って、よきパートナーとしていきいきと暮らしていけたらいいですね。(事務局)