



特集

女のからだ・ こころ

自分らしく生きるために

●産婦人科医金重恵美子先生、精神科医柳田公祐先生による「女性の体と心」インタビュー。

●編集委員座談会

- 90年代男の生き方を探る
- 日本女性会議'97おかやま シリーズ第2回

OKAYAMA

1997.3

vol. 12

DUO

[デュオ]



自分らしく生きるために

女のからだ・ こころ

「もっとやせたい」「イライラする」「最近なんだか疲れやすい」
…まわりの女性たちのつぶやきが聞こえてきます。
テレビや雑誌からは「美しい女性」イメージがどんどん流されています。
あなたも知らず知らずのうちにふりまわされていませんか。
今や「人生80年」といわれる女性のライフサイクル。
女性の体と心について、ご一緒に考えてみましょう。
産婦人科医の金重先生と精神科医の柳田先生、二人の医師にお話を伺いました。



更年期は 自分と向き合う いいチャンス

かねしげ えみこ
金重恵美子先生
(岡山中央病院副院長、産婦人科医)

—最近の患者さんの傾向は？

骨粗鬆症の検査や更年期の症状で受診される方が増えてきました。こちらには更年期外来もあるんですよ。マスコミ等の影響も大きいと思いますが、皆さん健康管理に関心を持っていらっしゃる。病気でなくても定期的に健診を受けられる方が多くなりましたね。

—更年期を取り巻く状況は？

更年期は閉経を中心とした前後の10年くらい(45歳～55歳)の間で、女性ホルモンが急激に減少し、それに反比例して、卵巣にもっと働くと命令するホルモンが大量に分泌され、そのために心身のバランスをくずし、更年期障害といわれる様々な症状を起こしがちになります。

これまではそういう症状を“年々だから”と我慢して、ほとんどケアしてきませんでした。でもこの5～6年、日本でもホルモン補充療法が普及し、ちゃんと治療すればよくなるという意識が定着しつつあります。ホルモン補充療法には、女性ホルモンの減少による骨粗鬆症や動脈硬化などを防ぎ、高齢期の生活の質を落とさないようにするという効果もあります。

—更年期を心の問題からとらえると？

更年期は、個人の生き方や夫婦・家族の問題に影響を受け、精神的にも大きく揺れることがあります。心因性の障害が考えられる場合はカウンセリングの必要もあるでしょう。ただ、夫婦の場合、“今は調子が悪いけれど、もう少しで乗りきれから”と夫が妻の心を優しく抱きしめてあげることで症状が軽くなるケースもあります。調子が悪い時にお互いを思いやれる間柄であれば解決しやすいのです。でも日本の男性にはなかなかそれができない(笑)。50歳になって急にそうしろというのも無理だから、やっぱり30代から夫婦の在り方を考えておく必要があるんじゃないでしょうか。

—“閉経を迎えたらもう女じゃない”という言葉に傷ついたり、不安や焦りを抱くこともあるのでは。

そんな言葉に女性がしょんぼりするだけでなく、『まるでわかってないのね』というくらいの気持ちを持っていないと男性の意識も変わらないでしょう。若い時は良かったと、現在の自分を否定している人にとって、更年期はつらいかもしれません。確かに若さイコール女性美ととらえるなら下り坂ですが、人間の価値としては上がってきているはず。経験や知識、人とのつながりも深まっているし、ちょっと高価なアクセサリーをつけても似合うようになる。その年齢にあったお洒落や友達関係をうまく作り上げて楽しむことが、人生の後半をいきいきと過ごすコツですよ。

—女性美といえばダイエットが以前にもまして一般化されているようですが。

やせているのが良いことのように扱われていますが、細いことイコール健康ではないんです。健康な若い女性の体とはどうあるべきか、根本的に見直す必要がありますね。拒食による無月経を訴える患者さんも増えてきました。無理なダイエットで体脂肪率が低くなると生理が止まり、骨がスカスカになるんです。60歳で背中が曲がってしまふかもしれないし、80歳で寝たきりになるかもしれない。そんな犠牲をはらってまで今やせなければならぬのかを問いたいですね。

—女性へのメッセージをお願いします。

自分が何をやりたいのか、目標をもって生きていきたいですね。今実現できなくても10年後の自分に向かって行動すれば視野も広がるでしょう。

それから、更年期という体の転換期をマイナスにとらえるのではなく、自分に向き合うチャンスだと思って、これからの生き方を考える時期にしてほしいですね。



本当の自分で 生きよう

やなぎだ こうすけ
柳田公佑先生
(ゆうクリニック院長、精神科医)

—ここに來られる患者さんの傾向は？

不安障害、うつ状態、適応障害、アルコール依存症、過食・拒食などの摂食障害、不登校などの問題を相談に來られます。多くの人達はストレスにあえています。子どももおとなもですね。

—ストレスはそれほど怖いものですか。

過剰なストレスは人生をくわせてしまうほど怖いものです。その人が快適に生きる刺激を与えてくれるストレスは最高ですが、強すぎても弱すぎてもいけないですね。働き過ぎ、自己主張ができない、人間関係などがストレスになっていますね。「～ねばならない」「～らしく」などの自分が作り出すストレスは危ないですが、一方どうでもなるものです。自分が大切だと思っているものを再点検してみてください。

ただ、周囲の期待にそって頑張る過剰適応の人はストレスが見えにくいですね。気分が沈んだり、からだのだるさを感じたり、物忘れが強くなったり、怒りっぽくなってきたら、何がストレ

スになっているかチェックしてみてください。ストレスが強過ぎる場合には、問題解決の方法を考えることと、人に悩みを早く打ち明けて助けを求めることが大切です。

ストレスが少ないお年寄りでは、「生きがい」といわれる快適ストレスを皆で探してあげてください。

—相談に來られる人は、ストレスの他にも何か原因がありますか？

例えば、社会の理想像がありますね。若い女性が社会の期待像に合わせようとダイエットをし、やがて摂食障害に陥ってしまう場合があります。そうなるとうつ病がどんどん嫌いになります。本当に苦しくてつらいですね。回復のためには、どんな自分でも「すばらしい」と自分自身を受け入れられることが大切です。老いも同じですね。迫りくる老いを心地よく受け入れられないとストレスになります。

「こうしなければならない」という罫にはまってしまうと、自分をコントロールできなくなり、致命傷にもなりかねません。「いい加減に生きよう」と指導しています。

—ストレス社会での生き方は？

ストレスにあえいでいる人達は、日常的な平凡なことに価値を見出すことが大切です。最近女性のアルコール依存症が増えていますが、“空の巣症候群”といって子育てが終わったり、仕事一途に生きてきた人が退職後、寂しさ・孤独感に耐えられず、アルコールに安らぎを求め始めると危険ですね。アルコールより素晴らしいものを見つけることが回復の鍵になります。先程言った日常的な平凡なことにです。それは絶えることがないからです。例えば家庭ですね。自立した者同士が支え合い、お風呂のように安心して裸になれる家庭であってほしいですね。

—一人で悩んでいる人がいますね。

多いですね。本当につらいことです。ほとんどの人は医療が関わる必要はありません。悩みを無条件に受け入れてくれる場所があれば、ほとんどの人は苦しみが消され希望を持つことができます。匿名で集まれ悩みを吐きだせる場所があるといいですね。必要なときにいつでも支えてくれる人達がいるということは大切です。

—先生からのメッセージをお願いします。

「変えられないものを受け入れる落ち着きを！変えられるものは、変えていく勇気を！そして二つのものを見分ける賢さを！」という言葉がありますが、自分の考え方や価値観を再点検して『本当の自分で生きよう』ということですね。こうすると幸せになれるというインスタントな方法はないですね。

あなたの更年期の状況を診断する自己チェック表

症状の程度に応じて自分で点数を入れて、その合計点をもとにチェックして下さい。

症状	症状の程度(点数)				あなたの点数
	強	中	弱	無	
①頭痛、頭重(頭がスッキリしない) めまい、吐きけがよくある	7	5	3	0	
②疲れやすい	7	4	2	0	
③汗をかきやすい	10	6	3	0	
④顔がほてる	10	6	3	0	
⑤腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0	
⑥息切れ、動悸がする	12	8	4	0	
⑦寝つきが悪い、または眠りが浅い	14	9	5	0	
⑧怒りやすく、すぐイライラする	12	8	4	0	
⑨くよくよしたり、憂うつになることがある	7	5	3	0	
⑩肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0	
あなたの合計点					

あなたの合計点に対する評価

0～25点	じょうずに更年期を過ごしています。これまでの生活態度をつづけてよいでしょう。
26～50点	食事、運動などに注意をはらい、生活様式などにも無理をしないようにしましょう。
51～65点	更年期・閉経外来を受診し、生活指導、カウンセリング、薬物療法を受けたほうがよいでしょう。
66点以上	長期間(半年以上)の計画的な治療が必要でしょう。

(資料：小山嵩夫：日本医師会雑誌 109、259、1993)

座談会

前ページの二人の先生のお話を伺った後
編集委員で座談会をひらきました。

—お二人の先生からお話を伺いましたが、皆さんどのように感じられましたか？

D 私の場合は、不妊治療に通っていたことがあるんです。子どもはいつかできるだろう、できなければそれでもいいと思ってたけど、そんなふうには思えないと悩むんじゃないでしょうか。誰かと話すたびに「お子さんは？」って尋ねられるし、プレッシャーがとても大きくなると思います。

E うちは一子だけですが、「次のお子さんは？」「一人ではかわいそう」なんて言われるの。子どもを産めない、産まない女はまるで女じゃないように言われることもあるけど、なぜそんなふうに関心するのかわからず、産む、産まない、いつ産む、何人産むなんて個人の問題だと思うけど。

C 晩婚化が少子化の原因の一つと言われているけど…。後の子育てのことを考えると体力的にも大変だから、30代前半までに産めればね。ただ、その頃は仕事も充実しているから、仕事と出産・子育ての両立を支える社会的環境を作っていくことから始めないと。

B 出産・子育てが一段落したら更年期ね。ちょうど私たち団塊の世代が、更年期にさしかかるところ。

—周りにも、更年期の症状で悩んでいる方がいらっやいますか？

B ええ。冬でも汗をかいたり、のぼせたり、イライラしたり、寝つきが悪くなったり。それに疲労感や意欲減退とか症状はいろいろだけど、たくさんいるわ。女性ホルモンの出方で体調が変わるのは、私も生理や妊娠で経験してきたけど。更年期障害にはずいぶん個人差があるよね。

C 女性ホルモンの不足からくる症状は治療できるけど、心の問題はカウンセリングや精神科の先生との連携も必要だって、金重先生も言われてた。ちょうど子どもが離れていく時期だし、老いを意識したり、喪失感を抱いたり、自分の描く「女らしさ」とのギャップに悩む人もいると思うわ。

—一人で悩まず、周りの人や専門の先生に相談することが大事なんですね。

すりこまれるイメージ

—柳田先生のお話では、心の病気が「社会がつくる理想像」が原因になる場合もあるとのことですが。

A 例えば「女の子は細くてきれいな方がよい」というイメージがメディア等からすりこまれていますよね。それに近づきたい一心でダイエットを重ねて摂食障害を起こしたり。

—「らしさ」にふりまわされているということですね。

B 一人ひとりが自立した価値観を持っていけばいいけど、そうなるには時間がかかるでしょう。いっそ、影響力の大きいメディアが女性の立場に立った情報を流さないかしら？

D でも、メディアの誘導で「がっすり体型」が理想のスタイルになったとしても、ダイエットという現象が無く



なるだけで、他の方向に問題が出てくるんじゃないかしら。もっと根深い何かがあるんじゃない？

C 結局「自分らしい」ということがわからなくなったり、自信が持てないでいるのよね。「そのままがいいんだ」って支えてくれる人が側にいるといいんだけど。

A 例えば、安心できる家族や、飾らないで付き合える友達がそうよね。

—でも、そういう相手が見つからない場合もありますよね。

A 柳田先生も言われてたけど、誰も相談する相手がいなくても、匿名で支えあったり、同じような悩みを持つ人が集まるサークルみたいなものがあるといいのよ。

女性も男性も生きやすい社会に

—支え合う関係って、本当に大切ですよ。

D そう。「一人で子育てに悩んで幼児虐待…」なんて話を聞くと、私も小さな子どもがいるだけに、思わず涙が出そうになります。

—そんな時、身近で支えとなってくれるのは夫の存在でしょうか？

D ええ。でも、夫婦だけではどうにもならない場合もあるし。もっと自然に、夫婦と一緒に支えを得られればいいんですけど。

A そう言えば、柳田先生は支えるポイントを『①家族・友人など情緒的サポートをしてくれる人②社会システム③専門的なケア』とされてたわ。どれも欠けてはならないものね。

—③の専門的なケアを受けにくるの

は、ほとんど女性だとか。

A 主に家族のこと、それも父親不在が原因となっている問題が多いそうです。今の社会構造に深い関係があるわね。

C 接待やつきあい、残業、休日出勤も当たり前男性。家にも仕事を持ち込んだり…。でも、出世したいとか、せめてリストラされないようにとか、常に追い立てられてる気持ちや考えると男性もかわいそうだけだね。

B でもね、たとえ単身赴任をしても、コミュニケーションがうまくとれてるケースはあるわ。家族の形って本当に多様でしょ。血のつながらない者同士の同居や、離れて暮らしていても家族よね。大切なのはお互いが「もっと丁寧にコミュニケーションをとろう、もっと本音で話をしよう」とする

ことだと思っただけ…。

A ちょうど今は家族が変わりつつある過渡期なんじゃないかしら。高校家庭科も男女共修になったでしょ。それに若い男性の中にはお産に立ち会う人もいたり。保育園の送り迎えや、会社を休んで子どもを病院へ連れて行くお父さんも見かけるようになったわ。

—出世は追いつけながらも、家族に積極的に関わろうと努力している男性もいれば、出世競争に見切りをつけて、「自分が本当に求めているものは何か」を探している男性もいますよね。どんな生き方であっても、女性・男性共にもっと生きやすい社会にしたいものです。

幸せにインスタントな方法はない

—柳田先生が「幸せにインスタントな方法はない」と言われてましたが、これは夫婦や家族にも当てはまることですよ。

E ええ。一足飛びには無理でも、お互いにほんの少しずつでも歩み寄ることが大切ですね。うちでは土・日は夫が食事を作るんです。私は夫が作っている横で洗い物をしたりしながら、必ずそばにいて支えています。味付けも全部まかせちゃって。完成したら家族皆で「おいしいなあ」って食べるんです。だから夫も土・日になると「今日は俺が作る」ってはりきって！私たちにとって、その時間がすごく楽しいですね。

A 男性もそうだけど女性も、家族皆が少しずつ変わらなきゃいけないわね。楽しさも、しんどさも分け合う関係を作っていききたいわ。

D こちらがしんどいことも引き受ける姿勢を示せば、相手も譲歩しようとしてくれる。そうして引き受けてくれたら、「じゃあ、今回はやってね。助かるわ」と受け入れる。

E そして「ありがとう」と、素直に言えたらいいな。

—素敵な関係ですね。

C それと、金重先生は「夫婦の場合は生活の中にある程度の緊張感を持つことも大切」と言われてましたね。結婚して何十年も経つと、どうしても馴れ合いになるでしょ。仕方ない部分もあるけど、やっぱりお互いが新鮮な関係でいるためには、いろんな努力をしないきゃ。もちろん、親子やきょうだいでもね。

—お互いを思いやりながらも、イキイキとした関係が、夫婦や家族にも大切なんですね。

これから歩む人生

—さて、いろいろな意見が出ましたが、最後に皆さんの感想をお聞かせください。

A これからは夫と二人だけの暮らしが長く続くことになるから、お互いに足を引っ張り合わないようにしたいですね。最近、自分の体にも関心を持ち始めたんです。人間ドックにも入るようになっています。

C 骨密度はすぐに測れるそうだし、健診はきちんと受けるようにしたいですね。それと、私は結婚して21年になるんですけど、今頃になってやっと夫婦でいることがいいなあと思えるようになりました。お互いに忙しいけど、二人の時間を大切にしていきたいですね。

D 20代の頃は目に見えた成果が欲しくて突っ走ってたけど、30代になって「楽しく機嫌よく過ごす毎日」に価値を見いだせるようになったんです。まだまだ先は長いので、体と相談しながら自分なりのサクセスストーリーを組み立てていきたいと思っています。

E 柳田先生のお話は私には身近なものでしたね。「いいかっこしなくていい。他人のことは気にしなくていい」と少し思えるようになりました。自分がどう見られているか、それが私のストレスになってたけど、素顔のまま生きられるようになってほしいですね。

B 私たちの世代は「みんなと同じように…」というのがありました。でも「私は私。他の人と違っててもいいわ」って、やっと言えるようになったんです。我を通すという意味じゃなくて、まず自分を生かすことを考えたいですね。今は「自分らしく」が何かを探しているところ。だから、他人に無理に合わせようとはしません。お互い少しずつ違っているからこそ世の中が面白いんだもの。

- A…カウンセラー 51歳
- B…自営 48歳
- C…講師 45歳
- D…フリーライター 33歳
- E…専業主婦 34歳
- 進行…「デュオ」編集委員会事務局

90年代男の生き方を探る



山崎秀則（仮名）<46歳 会社員>

「自分らしく」生きることは、男性の願いでもあります。自分の生き方に疑問をもち、問い直し始めた男性達。*「メンズ・リブフォーラム岡山」の山崎さんから、お話を伺いました。

● 講座案内に魅せられて

僕は20数年間サラリーマンを続けてきましたが、結婚して子どもができて、仕事も忙しくて、でも何か空しい、充実していないような感じがしていました。4年前、転職をきっかけに、子どもの学校のために遠距離通勤覚悟で岡山に住むようになって。たまたま、リビング新聞に「90年代男の生き方を探る」という講座案内が載っていたのを見た時に、何かを感じたのです。今では、メンズ・リブフォーラムの会員になり、「男性料理教室」へも参加、先週は操山を歩いてきました。

● 「男らしさ」を見直す

講座に参加するようになって、自分の中のモヤモヤしていたものの一つは、こういうことだったのか、と気付かされました。まず、自分を見直すきっかけになりましたね。実は、新入社員だった頃、大阪で約6年半、ダンス、カメラ、青少年活動など公民館活動に関わっていたのです。それが僕の青春時代でした。今、僕は自分を取り戻しつつある、やりたいことをやって、いきいきしています。「会社人間」、すなわち仕事ができるのは一つの価値に違いないけれど、仕事オンリーではいけない、人間性とか人格とか、いろんな幅があるということがわかってきました。

● 男のしんどさ

妻を養っているから、男は簡単には降りれないですよ。そのしんどさはある。おもしろくないからといって、会社を辞めるわけにいかないし、かあちゃんに「私働くから、あんた主夫やって」と言われても簡単にはできない。本当は、男女が適当なバランスをとって働きながら、家庭や子育てに影響が及ばないのが理想だと思います。それにはもちろん社会のバックアップが必要です。そうなければ、男一人が責任を負って、企業戦士、過労死というのを防げるんじゃないかなあ。社会として考えることが必要ですよ。女性も男性もそういう声をあげていかなければ、すぐには変わらないと思いますけどね。

● 嫁さん、子ども

男性料理教室で最近習った料理「きのこラーメン」を、家で作ったんです。子どもは褒めてくれましたよ。嫁さんにしてみれば土・日ぐらいあなた作って...ということでしょうね。子どもに対してサラリーマンは働く姿を見せられない。家ではゴロゴロして、これが現実です。嫁さんと子どもから逃げないで、努力していかなければと思ってます。「濡れ落ち葉」「定年離婚」にならないように。



※ メンズ・リブフォーラム岡山とは

現代の男性のライフスタイルを問い直そうと岡山市内で「メンズ・リブフォーラム岡山」というグループが活動しています。会社員、医師、保父、陶芸家など様々な職種の男性10人が中心になって結成。平成6年2月から市中央公民館で会員以外の一般からも参加を募り、毎月1回講座を開いています。女性の参加も多く、すでに第6期34回もの講座を持ち、議論を重ねています。手作りの「会報」も発行、講座の案内、交流、資料提供など、地道な活動を広げています。「仕事と利害を離れて自由に話し合う場になりたい」と、結論ではなく話し合いを通して参加者が考えを深めていくことをめざしています。平成8年10月「最近の男性離婚事情」、11月「父の問題～オーソリティとラブ～」、12月「男性の自立～主夫への挑戦～」、平成9年1月「父親を介護してみても～息子として～」、2月「長寿社会における再婚」が最近の講座内容です。

● シリーズ ● 日本女性会議'97 おかやま

第2回

「日本女性会議'97おかやま」とは

日本女性会議は、1975年「国際婦人年」とこれに続く「国連婦人の十年」を記念し、女性問題の取り組みを進めるために、各都市が連携して1984年名古屋市での第1回から全国規模で開かれている会議です。今年第14回は10月23日・24日、「自分らしく生きられる社会に!」をキャッチフレーズに、岡山市で開催します。

「女性市民の能力を発揮しながら企画・運営に参加し、助言や行動できる場を提供する」という、女性会議の趣旨を活かすため、団体から推薦された個人、公募による個人計122人からなる実行委員会が昨年結成され、市と共催で、企画・運営等は全て会議で話し合い決定していくという、手作りの進め方がとられています。

男女共同参画社会の実現に向け、世界女性会議、男女共同参画2000年プラン、岡山市行動計画、これまでの日本女性会議などを踏まえ、内容を練り上げています。

当日の参加申込は、「市民のひろば」で6月頃お知らせする予定です。

日程概要(予定)

10月23日(木) ▶ 岡山シンフォニーホール他 ◀

午前	問題提起 基調講演とミュージカルまたは演劇等
午後	分科会 (8つに分かれます) ①教育②健康③暴力④経済・労働 ⑤政策・制度⑥高齢社会⑦表現⑧世界の女性
夜	交流会

10月24日(金) ▶ 岡山シンフォニーホール ◀

午前	全体会 分科会報告とシンポジウム
----	----------------------------

今年10月、岡山市で開催する日本女性会議をシリーズでご紹介します。

今回は、実行委員会の活動の様子、「日本女性会議'97おかやま」キャッチフレーズ、女性会議の日程等をお知らせします。

現在、実行委員会は4部(事業部、分科会部、広報部、総務部)に分かれ、その中でさらに係・担当に分かれています。各部の連携をとり全体の調整をするため、企画運営調整委員会もおこなっています。

この実行委員会方式をよりスムーズに進めようとニュースレターを発行し、実行委員のコミュニケーションを図っています。また、実行委員自身が学習しながら活動できるよう、「企画のための学習会」「基本的な女性問題の学習会」等を市民の方々にも呼びかけ開催しています。

● 学習会 ●



「日本女性会議に向けて～企画のためのワークショップ～」

● キャッチフレーズ ●

「自分らしく生きられる社会に!」

男女共同参画社会を実現するためには、性別、年齢、立場等の違いを超えて、一人ひとりの人権が認められ、個人が尊重される社会を創っていくことが大切である。

「自分らしく生きられる社会」をめざして、自分たちに内在する力を信じ、更にエンパワーメントするための具体的な方法と実行する力を身につけていきたい。

(キャッチフレーズ趣旨)

用語解説

リプロダクティブ・ヘルス/ライツ
(reproductive health/rights)

「性と生殖に関する健康と権利」と訳されますが、「女性の一生を通じた健康とそれを守る権利」という意味です。

1994年カイロで開かれた国際人口・開発会議で提唱され、1995年北京の世界女性会議においても女性の人權として強調されました。

従来、女性の性は母性としてのみとらえられがちでしたが、初潮から思春期・避妊・不妊・妊娠・人口妊娠中絶・出産・更年期・閉経・性感染症までを含む一生を通じた健康としてとらえなおし、それを全ての人々の基本的人権として位置付ける考え方です。

子どもを何人産むか、産まないか、どのくらいの間隔で産むかについて、人口政策や周囲の思惑などに影響されることなく、当事者である女性自身が主体的に決める、また、ライフサイクルに応じた自分の身体の変化をありのままに見つめ、自分の身体の主人公となって健康を守ることが大切です。

新着ビデオの
お知らせ



「こだわりから優しさへ
～中高年の性を考える～」

人生の半ばを過ぎ、体や心に変化や衰えを感じ始めたとき、性をどう受けとめればいいのか。日本では夫婦やカップルで性について語り合うことが少なく、特に中高年以上の世代にとっては難しい。それがわだかまりになったり、お互いの関係を難しくしている面もある。このビデオは、女性の視点から「人間関係と性」についてとらえ、夫婦やカップルで語り合うきっかけにしてほしいと作られた。

ビデオでは4つのケースが取り上げられている。夫との関係が冷えた妻、子どものいない夫婦、独身で働いてきた女性、亭主閑白だった夫が自ら平等な関係を求め始めた夫婦。いずれの場合も、それぞれにこれからの生き方を模索する姿を描いている。

また、夫婦関係の現状を年代別で調査した数字を示し、専門家の言葉も取り入れながら、中高年の性のあるべき姿を求めようとしている。語り合う、手を触れる、寄り添ってテレビを見る、一緒にお風呂にはいる、従来のセックス観を超えたそんなさりげない生活要素も性的関係と幅広くとらえ、ときめきにつながるものとして提案している。(33分)

グループ紹介

職場や地域だけでなく、様々なグループを作り、自分らしい生き方を模索する人々。そんなグループの一つ、ドラネコ座を取り上げてみました。

ドラネコ座
岡本一代

ミュージカル『ウィメンズ・ギャザリング』



*お問い合わせ…
岡山市中央公民館
☎ 272-7886

私達『ドラネコ座』は平成6年に中央公民館で生まれ、女性の身近なテーマをミュージカルにと、自分達でシナリオも歌もダンスも作る自己主張旺盛なグループです。

毎週火曜日の午前中に集まりますが、公演間近には金曜日にも練習します。メンバーは年齢や環境も大きく違うので、考え方、感性、主張の仕方までずいぶん異なっています。台詞、歌詞、ダンス、小道具の一つひとつまで意見をぶつけ合い納得できるものに仕上げる過程は、苦しいけれど自分を育てていく場になっています。自分に関係ないと思っていたことも、身近に考えられるようになります。

結婚すると女性は、「人間としてこう生きたい」と思っている、周りから『良い嫁・良い妻・良い母』としての生き方を求められ、自分もそれに応えようと頑張るものです。けれど、仕事、PTA、地域の付き合い、年齢も加齢で加わり、どれも完全にできない苛立ちで自分を責めてしまいます。

そのうえ自分のしてきたことが家族の自立を妨げ、親達の老いを早めているとしたら…。私は何だったの?! どうすればいいの?! 自分を棄ててしまいたい。

そんな時、「一人で悩まないで」「無理しなくていいよ、今のあなたのままで」とメンバーが言ってくれます。自分を大切にしなければ、周りの人も愛せない。私は私。私らしく生きたい! 演じながら、そう思えてきました。

昨年は更年期をテーマとした『アイ・アム・OK!』を上演。今年の『ウィメンズ・ギャザリング』も、『夫婦別姓』『育児休業』『男女共同参画社会』の歌を作り、おもしろいミュージカルになりました。ミュージカルで社会を変えよう?! できたらいいな。

編集後記

今回は体と心をテーマに考えてみました。いかがだったでしょう。自分自身のありかた、それを支える人間関係、社会的支援がポイントだったと思います。

なかでも、つい手抜きしがちな家族という関係。「自立」「安らぎ」「ちょっと緊張感」をバランス良く備えて(難しい!)…。家族はいろいろだから、マニュアルもなさそうです。奥が深いですね。

ご意見や感想をお待ちしています。



事務局A

本誌ご希望の方は女性政策課へ