

PARTNER

PARTNER

2014.10.15 発行

No. 36

主な内容

- 笑顔がゲンキ!
- 家事場のパパチカラ
- 今後のイベント情報
- 女性人材リスト登録者募集
- 相談機関のご案内

発行 はだの市民が創る男女共同社会推進会議

事務局 秦野市役所くらし安心部人権推進課
秦野市桜町 1-3-2 TEL.0463-82-7618 FAX.0463-82-6793

E-mail jinken@city.hadano.kanagawa.jp

笑顔がゲンキ! あへせへした日常を振り返って…

平成二十六年八月二十八日、秦野市本町公民館大会議室で、落語家の林家卯三郎氏をお招きして、「男女共同社会フォーラム2014」を開催しました。目まぐるしく移り変わる現代社会の中で、日々を過ごしていくヒントを、笑いとともに届けていただきました。今回はその内容を紹介します。

笑顔で心も体もゲンキに

近年、免疫力アップや血行促進、ボケ防止など、笑うことの医学的効果が注目されています。

笑う時は、左右の目じりを下げ、左右の口角を上げ、ちょっと大げさかな?と思うくらい

最近、いつ笑ったっけ?

思い出せない人は、心が「疲れた」というサインを出しているのかもしれない。そんな時は、思い切って休養を取る、趣味に打ち込むなど、気分を入れ替えてみてはいかがでしょうか。



落語で笑いを届ける林家さん

い、顔の筋肉をめいっばい使いましょ。左右対称な笑顔を作ることが気持ちの良い笑い方のコツです。

また、笑いには相乗効果があり、笑い声が聞こえる空間にいますと、自分の気持ちも楽しくなってくると言われるています。

助け合い、分かち合う

核家族化や共働き世帯が増加し、家族や地域のつながりが小さくなってきています。家庭の中で、育児や介護などに、一対一ですと向き合っていると、とても疲れます。うまくいかないことが続くと、つい、「自分が悪いのではないか」と思いつめ、地域から孤立してしまつことも少なくありません。



そんな時、パートナーや周りにいる人が、大したことなくても相談にのってくれる、愚痴を言い合える、そんなちょっとしたことが、とても助けになります。

男女共同参画社会とは、男女が互いに尊重しあい、喜びも責任もわかちあい、仕事や家庭、地域生活など、あらゆる場面で、個性と



思いやりの大切さを語ってくれた林家卯三郎さん

能力を十分に発揮できる社会のことです。どちらかが一方を「手伝う」のではなく、お互いが助け合い、一緒に社会を作っていくという気持ちを持つことが大切です。

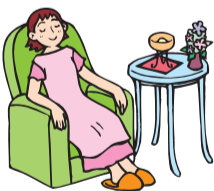
時には立ち止まって

落語家は、より楽しんでもらうために、お客様の表情や反応を感じる力を鍛えているそうです。

私たちが普段の会話の中で、意識しなくても、言葉だけでなく、口調や表情など、五感を使ってコミュニケーションをとっています。本当は辛くてもニコニコしていたり、言葉では「大丈夫」といいながら、悲しい顔をしている人もいます。

現代社会は忙しく、ひょっとしたら、周りの人の気持ちがわかりにくくなっていることがあるかもしれません。自分にとってはなんでもない言葉一つが、人を傷つけるかもしれないことに、気づきにくくなっているはいないでしょうか。

時には立ち止まって、周りを見つめること。忙しいからこそ、たまには意識してゆっくりとした気持ちで時間を持つことを大切にしたいですね。



動物から見る ゆかいな愛情物語

元獣医師の経験を持つ講師が、動物の世界にも助け合い・分かち合いがあることを教えてくれました。ここでは、霊長類の仲間たちの助け合いを紹介します。

◆共感動物 ゴリラの助け合い

ある子どものゴリラが、農にかかって片腕を失いました。移動は遅く、木に登ることもできません。リーダーのゴリラはときどき振り返って、彼が追いついて来るのを待っています。食事の時間には、群れの仲間が木の上から食べ物と落ちてきたり、危険が近づくとさりげなく間にちの助け合い行動が観察されています。



ちょっと珍しい?

他にもこんなサルがいます

◆子はかすがい? チベットモンキー

オスが別のオスに赤ちゃんを差し出して、二匹であやすことによって友好を深める「ブリッジング」という行動をする。



◆サル界のイクメン ティティ

授乳以外の育児はすべてオスが担当。出産にも立ち会うという、イクメンのサル。

◆母は強し! ワオキツネザル

群れの中では、オスよりメスが優位。縄張り争いで戦うのもメス同士。

野生の世界にも、いろいろな家族のスタイルがあるようです。