

# PARTNER

PARTNER

2017.10.15 発行

No. 39

主な内容

- フォーラム
- 女性の視点からの防災対策
- 今後のイベント情報
- 女性人材リスト登録者募集
- ひとりで悩まないで STOP DV
- 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 秦野市役所市民部市民相談人権課  
秦野市桜町 1-3-2 TEL.0463-82-5128 FAX.0463-82-2001

E-mail s-soudan@city.hadano.kanagawa.jp



明るく元気にお話する羽林さん

## あなたがもつと輝くために！

### コンプレックスをプラスに変える方法

平成二十九年六月二十四日、秦野市本町公民館大会議室で、心理カウンセラーの羽林由鶴さんをお招きして、「男女共同社会フォーラム二〇一七」を開催しました。羽林さんの講演は、幼少の頃から抱いていたコンプレックスを乗り越え、幸せをつかんだ体験談をはじめ、参加者同士が語り合い、会場全体で一体感を味わうことができる場となり、終始なごやかな雰囲気にもまれていました。

#### 人間関係を閉ざす場所

人間誰しも男女を問わず、コンプレックスや悩みを持っているものです。羽林さんは、幼少の頃から身体が大きく、太っているという体型コンプレックスを持っていました。そのせいで、人と接することに不安な時期があり、何かのイベント会場では、常に後方の角の席に座っていました。誰かに、「邪魔だよ。見えないよ。」と言われるのではないかと、不安な気持ちから、自然に自分でその席を選んでいたので、角の席は誰かと交わることが難しい席です。結局、自分で知らず知らずのうちに、人間関係を閉ざす場所を選択していたのです。しかし、その後、転機が訪れます。

#### おまけの人生

就職して、自分のことを初めて女性として扱ってくれた男性と結婚しますが、ある日、突然DV\*が始まります。それでも夫に嫌われたくない一心と子どもが幼いという理由で、十二年以上暴力に耐えながら一緒に過ごしました。しかし、夫の暴力で危篤状態になり、集中治療室に入ったことで自分を取り戻すことができました。そこで、父親から「生き残れたのはラッキー。これからの人生はおまけだ」と思っただけのように生きなさい。」と言われたのです。そして、それからの人生は、子どもと生きることを何よりも優先し、誰かに好かれようと人の顔色をうかがっていた自分とは決別します。その結果、自然と自分の周りには自分を尊重してくれる人だけが残り残りました。その中の一人が今の夫です。趣味を通じて知り合い、長く一緒にいる間にパートナーになりました。「最初の結婚では、人生って日々辛いと思っていたのに、今、おまけでもこの人生が残っていて良かった。そう思った意味でも、人生って面白いなって思いながら生きています。」と、はにかんだ笑顔で話す羽林さんが、とても幸せそうでした。

\*ドメスティック・バイオレンスの略  
配偶者や恋人など親密な関係にある、又はあった者から振られる暴力のこと。

#### 考え方を変えてみよう！

講演の後半は、参加者が4人1組になり、羽林さんから出された三つの課題について参加者同士が話し合う進行となりました。その中で自分や周りの人の人生をプラスに変えるためのヒントをいただきました。



グループでわいわい

- 初対面の人と話をする時は誰もが緊張します。良い話をしようと思わず、真摯に相手と向き合うことで、緊張感やストレスが減少し、楽しい時間を共有できます。
- 何かを成し遂げようと無理をし過ぎない、頑張り過ぎない。まあまあのごろで生きていくことが幸せです。
- 自分で自分のイメージを決めつけない。自分を変えたいと思えばいつからでも変わることはできます。何歳からでも輝くことができます。
- コンプレックスはコンプレックスとして、ありのままを受け止めることで、自分らしく生きていくことができます。
- 自分の失敗談を多くの人に笑いながら話しましょう。笑いながら話すことで、辛い経験や失敗も、いつかは乗り越えられると、話を聞いた人たちの自信につながるすることができます。
- 数か月後の楽しい目標を持つことで、前向きになることができます。

羽林さんは講演の中で「人生は意外とちょろい」と考えたら、気持ちが楽になった。」と話しています。人生は、そうそう悪いことばかりではありません。どうにか乗り越えられます。難しいことは考えず、悩んだら深呼吸して、ちょっとだけ考え方を改めてみてください。きっと、これからの人生をもっと気楽に楽しめるはずですよ。

#### 参加者の声

回答者 男性 三十四人  
女性 百十九人

- \* 「輝く」という意味が自分に近くなったような気がした。
- \* とても参考になりました。これからの生き方に活かしていきたいと思えます。
- \* 身の丈にあった小さな幸せを大切にしていこうと思っています。
- \* 近所友人と楽しく生活していきたい。
- \* せっかくの良いお話なので、もっと若い人に聞いてもらいたい。
- \* リラックスした気持ちで楽しく話を聞くことができました。

#### 自分だけの生きがいを見つけよう！

日本の平均寿命は今や男女共に八十歳を超え、まさに「人生八十年時代」に突入しています。そこで、老後を健やかに過ごすため、生きがいを持つことについて考えてみませんか。



生きがいという一見難しいとは思いますが、もっと気楽に「自分を活かせること」、「自分が楽しいと思うこと」、「自分が夢中になれること」を頭に描いてみてください。おいしいものを食べたり、囲碁・将棋をしたり、仲間とおしゃべりや旅行、ウォーキングなど、生活を豊かにしてくれるものすべてが生きがいなのです。生きがいは人それぞれです。人に合わせる必要なんてありません。あなたがもつと輝くために、自分だけの生きがいを見つけて、日々の生活に彩りを添えてください。