

男女共同参画社会の実現を考える

アクト21

information

VOL.

21

2019 October

特集

輝く 女性アスリートたち

～ 目指せ東京2020 ～

P.2

男と女の小休止

「アサーションで考える アンガー・マネジメント」_P.6

アクト21 News

アクト21 Events Guide _P.8

20分でできる簡単ごはん〈滝村雅晴〉

編集・発行／茨城県立男女平等推進センター（アクト21） 2019年10月発行／登録(01)0051号
〒116-0012 茨城県東尾久5-9-3 アクト21 TEL 03-3809-2890 FAX 03-3809-2891
制作・印刷／(株)ドゥーアーバン

瀬立モニカ さん
パラカヌーPKL1クラス／筑波大学体育専門学群

1997年11月17日、東京都生まれ。体幹機能障害。中学2年から江東区のカヌー部に所属。団体出場を目指していた高校1年の時、体育の授業で倒立前転をした際にバランスを崩して転倒し、車椅子生活になる。1年間のリハビリを経て高校2年の夏からパラカヌーという形で競技復帰した。
2014年、2015年と日本選手権で連覇を果たし、2015年世界選手権で決勝に進出。そして競技復帰から2年足らずでリオデジャネイロパラリンピックに出場し8位入賞という成績を残した。2019年世界選手権で5位入賞。2020年東京パラリンピックも、カヌー競技の日本人選手として出場権を獲得している。



対談

輝く女性アスリートたち

目指せ
東京2020

突然の事故で障がいを負いながらも
パラアスリートとして東京2020という新しい目標に向かって輝き続けている、
パラ陸上の村上清加さんとパラカヌーの瀬立モニカさん。
8月31日ゆいの森あらかわで行われた講演会で、
彼女たちのパラスポーツとの出会い、女性アスリートとして思うこと、
東京2020にかける決意、子育てとの両立、
将来のこと、さまざまな思いを語っていただきました。



パラスポーツの道を見つめるまで

瀬立さん 私は体育の授業でケガをして、一生車椅子生活かもしれないと言われた時、「かわいそうだな」と他人事のように思うことで、自分自身の気持ちを保っていたんです。子どもの頃から水泳、陸上、テニス、サッカー、バスケ、カヌーなど、いろいろやってきたけど、大好きなスポーツができないなら勉強するしかない、と1年くらい勉強を頑張ったら成績がすごく上がって、結果的には良かったのかな、と思ったり(笑)。熱中するものをスポーツ以外に切り替えて逃げ道をつくり、気持ちをそっちへ向けていたのだと思います。

村上さん 私と同じ。手術をしてくれた先生に「右足を切断しました。でも義足を付ければ歩けるようになりますよ」と言われても受け入れられなくて。これは悪夢だから寝て起きたら今までの世界に戻れる、と眠っても目が覚めてしまい、そのうちに麻酔が切れ、痛みで現実だと知らされた。でも3日間右足を見られず、最初に見た時も他人事のように。2週間後にリハビリルームの鏡で自分の全身を見た瞬間、私が知っている身

代はバドミントン、社会人になってからは趣味でボディボード(※)をやっている、スポーツは好きだったけど、

パラアスリートの私を支えているもの

瀬立さん 私は入院中、やさぐれていた時期があつて(笑)。イライラしたり、周囲にあたりたりしていたら、看護師をしている母から言われた言葉

まさかパラリンピックを目指すようになるとは、その当時は想像もしていませんでしたね。
が「笑顔は副作用のない薬。あなたが笑っていることで、みんなが自然に寄ってきて助けてくれるようになるわよ」。その当時は「何言ってるんだ」と

インターネットで義足のことを調べていて、「切断したばかりのあなたへ。あなたが苦しいのと同じように、あなたを大切に思っている人も同じようにに苦しいんです」というメッセージを見たこと。自分ひとりが暗闇の中にいて苦しんでいる気になっていたけど、家族や友達のことを思うと落ち込んでいられないな、時間がかかってもいいから事故に遭う前の自分を取り戻そうと思ったんです。学生時

体じゃなくなっている、と初めて涙が出て、一気に不安とか後悔とか、いろいろな思いが湧いてきて1カ月くらい落ち込んでいましたよ。

瀬立さん 今の私の身体は、胸から下がうまく動かせず、両手で支えないと座っていることができないので、腹筋の代わりになる装具を付けています。ケガをする前はカヌーで国体を目指していたけど、バランスをとるのが難しい競技だから、この身体では無理だとあきらめていました。ところがケガから約1年後に、地元

村上清加 さん
パラ陸上・100m・走幅跳／スタートラインTOKYO

1983年7月2日、東京都生まれ。下肢機能障害(右大腿2分の1以上欠損)。2009年4月、駅のホームを歩行中、貧血で倒れ線路に落ちたところに電車が来てひかれ、右足切断と左足粉砕骨折の大けがを負う。義足の友達が欲しいと考え、切断者スポーツクラブ(スタートラインTOKYO)に参加し、競技用義足を使用して走る選手を見て、自分も走りたいと思い次第に陸上競技にのめり込んでいく。2017年に結婚し翌年に出産。現在競技に復帰し、2019年の強化指定選手となる。短距離のコーチでもある夫と共に2020年東京パラリンピックでメダル獲得をめざし練習に励んでいる。

の江東区のカヌー協会の方からメールがきて、「江東区が東京2020のカヌーの会場になりそうだから、パラリンピックを目指してみないか」と。無視していたら、「一口おきくらくい何通もメールがくるので、競技用カヌーに乗ってもすぐに倒れてしまう今の私の状態を見せて、あきらめさせる作戦を立てたんです。でも相手の方が一枚上手で(笑)、自分から川へ飛び込まないと落ちないようなレジャー用カヌーが用意されていて、さすがに乗れてしまったので断りきれず。競技に復帰した一番の理由は、障がいがあつても身体を動かせることに対する喜びでしたが、今の私があるのは、熱心に誘ってもらえたおかげですね。



※ボディボード…ウォータースポーツのひとつで、専用のボードを使い、波が形成する斜面を滑走するスポーツ。

【競技写真提供】 TAKAO OCHI / カンパラプレス

反発してはいたけど、退院後、電車に乗る時に手伝ってくれた駅員さんに「ソッと笑って」「ありがたうございまして」と言ってみたら、すごく嬉しそうに帰って行かれたんですよ。その後ろ姿を見て、「こういう意味だったのかと気づきました。そこで笑顔を毎日の生活のテーマにしたら、いろいろな人から声をかけてもらえるようになり、自分もハッピーになれたんです。

村上 私も入院中はやきやきしていましたね(笑)。やり場のない不安とか、いろいろな思いがあったけど、目標があれば前を向けると考え、退院時は杖を使ってもいいから二本足で歩こうと決心。3カ月後、歩いて退院することができ、病院の先生に「最初のゴールだねー」と言われたことが心に残っています。まだ先は長いけど、これが最初のゴールだから、自分をほめてあげよう、ひたひたの目標をつくって、達成できるたびに自分をほめてあげようと思っただけです。

瀬立 カヌーには「水上はバリアフリー」という良い言葉があります。水上には段差も階段もないから、誰でも同じように行動ができる。それがパラカヌーの魅力で、私はそこに惹かれてしまいました。

村上 私は義足でもできるスポーツを調べて、『切断者スポーツクラブ』が普通になってほしいですね。
村上 女性の場合、競技か子どもかの選択を迫られることがあります。選手を続けるために、出産をあきらめるという選択はなくなっしてほしい。私は、練習中は親に子ども面倒をみてもらっているし、夫のサポートがあるから競技に復帰できたけど、オンとオフをしっかりと切り替えて、貴重な時間を集中してやるという覚悟を持って練習しています。

瀬立 私は両立がうまくできないので、大学を休学して、カヌーに集中しているんです。だから時間を上手につくって、競技と育児を両立させている清加さんを尊敬します。
村上 女性のコーチが圧倒的に少ないのも課題。私くらいの年齢なら何でもズバズバ言えるけど(笑)、若い選手は、たとえば生理の悩みを相談できる人がいないという話をよく聞きます。女性のコーチやドクターが身近にいると心強いですよね。
瀬立 パラカヌーは女性のコーチが3分の1から半分くらいいて、その点では先進国(笑)。でも、子どもに対する男性スタッフの理解が低いと感じることがあるので、もっと変わってほしいですね。

村上 そのうえ、今年7月のジャパンパラ陸上競技大会では、託児所

ヘルスエンジニアズ(現在は「スターラインTOKYO」)に参加してみました。陸上選手になろうと思ったわけではなく、義足の友達をつくるのが目的。ところが義足で走っている選手たちがみんなすごく楽しそうで、私もこんな風にキラキラして走りたいと思っ—

日常用の義足では走ることができないから、まず競技用義足で走れるようになるって思っただけです。できないことをひたひた減らしていきかけたから。初めてパラ陸上の試合に出場して、100メートルを走りきったときは、本当に気持ち良かった。

女性アスリートがずっと競技を続けられるために

村上 今は走幅跳で東京2020を目指していて、今年7月のジャパンパラ陸上競技大会では自己ベストを更新。昨年、長女を出産して、まだ夜中に起こされることもあるけど、試合前でも眠れないのが当たり前だと思っ—。もちろん育児疲れはありますが、それ以上に子どもからたくさんパワーをもらえるので、自己ベストが出せたのだと思っ—。
瀬立 すごくいいな、って憧れますよ。パラカヌーでも、昨年出産した

を用意してもらえたんですよ。スタッフ、審判そして選手も子どもを預けられたので、試合前の公式練習などでは競技に集中できました。私の娘はまだ1歳なので何もわからないかもしれないけど、観客席から「アー」

東京2020に向けて

そして将来への思い

瀬立 今年9月の世界選手権で5位になり、東京2020出場権を得たのですが、3位から8位までのタイム差が0.7秒以内の大激戦。メダルまであと一歩で悔しさも残りました。3年前に、10秒以上離されて負けたリオパラリンピックの金メダリストには勝てたけど、もっと強い選手がたくさん出てきているので、その人たちに勝たないとメダルは獲れません。
村上 パラスポーツは、日本記録や世界記録がどんどん更新されている発展途上。次から次へと強い選手が出てくるので、難しいですよ。私は走幅跳の世界ランキング8位ですが、出産のために昨年は試合に出いていないブランクがあるから、これから練習していくことで、記録が伸びていくと思っ—。まずは東京2020の出場権を得て、日本人でも、世界を相手にパラ陸上競技で戦

それまでお世話になった方の顔がいっぱい浮かんで、これがもしかして2度目のゴールかなって。

病院の先生に

「最初のゴールだねー」

と言ってもらえて。

ドイツの選手が、今年9月の世界選手権で銀メダルを獲りました。海外では、ナショナルチームの合宿にも子どもを連れてきて、チームみんなで育児をする環境が整っているの、出産後に復帰しやすいそうです。日本でも、もっとスポーツ界全体で浸透していくといいですね。
村上 今まで、遠征でも合宿でも「子どもを連れて来てもいいですよ」と言われたことがなく、いつも私から「子どもを連れて行っても大丈夫で

て娘の声が聞こえるだけでパワーがでてるから、本番は必ず夫と一緒に娘も観客席で見てもらっています。
瀬立 女性アスリートの鑑ですね。私にはまだまだ先の話ですが(笑)。

える、メダルを獲得できるところを見せたい。100メートルはまだあきらめていませんよ。

瀬立 私も目標はメダルです。たくさんの人たちに、パラリンピックを観戦してほしいし、勝利の喜びを共有したい。それをきっかけに、障がい者が過こしやすい社会になっていくのが、パラリンピックのゴールだと思います。一人ひとりの意識が社会を変えてくれることを願っ—ながら、声援にええられるよう、努力していきます。東京2020が終わったら、大学に戻り、将来はパラスポーツ界を支える医師を目指したいです。

村上 私は東京2020でパラ陸上に区切りをつけ、仕事に

看護師の母が

「笑顔は副作用のない薬。

あなたが笑っていることで、みんなが自然に寄ってきて助けてくれるようになるわよ」って。(笑)。



アサーションで考える アンガー・マネジメント

自分にとっての『当たり前』が
伝わらない

自分の怒りの感情を冷静に見つめ適切にコントロールする「アンガー・マネジメント」という考え方が、コミュニケーションスキルのひとつとして大きく注目されています。

家庭、職場、友人同士などで意見交換したり要望を伝えたりといった場面で、自分としては当たり前のことを言っているつもりなのに、何故かうまく伝わらなかったり、そもそも自分の意見や要望をなかなか言えずにいるということはないでしょうか。

たとえば、子どもが通学鞆をリビングに置きっぱなしにする。自分の部屋に片付けるのは当たり前だと思ふのに、それを注意しても子どもは屁理屈を言って言うことを聞か

それは何故か。まず、自分が当然と思うことでも相手が当然と思うとは限らないという点があります。子どもには子どもなりの理由があつて、鞆をひとまずリビングに置きたいのかもしれない。怒ること自体は人間の自然な感情です。悪いことではありませんが、子どもの側の事情をまったく考慮せずに「片付けるべき」という考えだけを「攻撃的に押し付けている」といつまでも相手の気持ちが理解できません。

そして自分の意見や要望が伝わらないということが常態化すると、上司の残業命令に対して自分の要望を反映した提案ができない例のように、自分の考えを押し込める態度を取ることに慣れてしまつたりもします。そればかりか、その不満が自分の中で溜まりに溜まつて、周囲からは理不尽にも見えるような怒りがいつか爆発してしまうかもしれない。これもまた、望ましいコミュニケーションのあり方ではありません。

自分の主張や要望を
上手に伝えるには

相手の立場や意向も尊重しつつ、自分の気持ちを率直に表現することで、事態が好転することは少なくありません。前者の例の場



い。あなたは憤る感情を「いいから片付けなさい」と子どもにぶつけるかもしれませんが、それは問題の解決につながらず、毎日そのやりとりを繰り返すことになる。

あるいは、友人と夕食の約束がある日に限つて、上司に残業を命令される。あなたは明日早朝出勤して処理してはダメですか？ というような前向きな提案ができずに、しぶしぶ残業をせざるを得ない。

攻撃的な態度、非主張的な態度が
引き起こすもの

自分の意見や要望を率直に言う／言わないという点では、前者と後者は正反対に見えますが、結果として自分が望むようになっていないという点では同じです。

合は、子どもの側の事情や気持ちに耳を傾けた上で、なぜ鞆を片付ける必要があるのかを冷静に話す。後者の場合なら、上司の要望やその背景を理解した上で自分の事情を落ち着いて述べ、現実的かつ双方の希望するところに近い着地点を探る。そうしたひと工夫を加えることで、コミュニケーションがうまくいき、ストレスの少ない日常を送れるようになります。

こうした「相手の立場や意向も尊重しつつ、自分の気持ちを率直に表現する」ことは、コミュニケーションスキルの中で「アサーション」と呼ばれます。アメリカで一九五〇年代に提唱された概念ですが、今では日本でも仕事・家族・友人など様々な関係のコミュニケーションの改善に大きな成果を挙げています。参考文献を挙げておきますので、日々のコミュニケーションにストレスを感じていたら、一度繙いてみてはいかがでしょうか。



「アサーションの心 自分も相手も大切にするコミュニケーション」
平木典子 著
(2015年 朝日新聞出版)



「アンガー・マネジメント 怒らない伝え方」
戸田久美 著
(2015年 かんき出版)



アクト21で行った事業をご紹介します！

6月29日(土)実施
令和元年度 男女共同参画週間記念講演会
「働き方・休み方を見直して
あなたも会社もイキイキと！」



株式会社東レ 経営研究所
研究員
宮原 淳二 氏

「働き方改革」をテーマに、企業経営者、働く側の両者のメリットについてお話をいただきました。

①働き方改革はなぜ必要か②関係性向上こそ生産性の向上③セルフマネジメント実践のための仕事術④働き方改革に取り組み先進企業事例について分かりやすく解説されました。

「職場の信頼とコミュニケーションは業務効率化の両輪という考えでお互い様の組織風土を醸成する。」という言葉がとても印象的でした。

いつの時代でも必要な人間関係を大切にすることを、そのためには、経営トップ以下、組織の全員が意識改革を行う必要がある、会社は諸制度やルールを整える必要があり、皆さんが今すぐにごできることとして、「お互い様」の風土を作ることができたら、働き方改革は社会改革そのものへとつながるのでないでしょうか、という宮原氏からの強いメッセージを感じました。



参加者の声



和田さん(60代/自営業)
今まで、ワーク・ライフ・バランスという言葉の意味がモヤッとしていたのですが、今日のお話を聞いて、しっかりとしたイメージがつかめました。コンサルタント業をしているので、各社の事例はとても参考になり、今後の仕事にも活かしていきたいと思ふます。



美輪さん(50代/自営業)
過去から未来までの、働き方改革の全体像が理解できました。みんなで一緒に取り組めば、社員の活力アップに繋がるとあらためて感じました。私は、女性活躍推進に関わる仕事をしているので、働き方が変われば女性の活躍も進むので、今後がとても楽しみです。



今井さん(40代/会社員)
私の会社では、フレックス勤務に加えて、毎週水曜日の定時退社などを実施しています。月末のプレミアムフライデーも浸透し始めましたが、まだ完全ではありません。もっと何かできないかと考えていたところ、今日の講演を知り、他社の取組事例が色々紹介され、大変参考になりました。

アクト21 Events Guide

アクト21の主な事業をご紹介します。
みなさん、ぜひご参加ください！



LGBT専門相談を実施しています。

専門の相談員がお話をうかがいます。自分の性や性的指向に伴う相談をはじめ、さまざまな相談に応じます。本人、家族、友人、教員など、どなたでも相談できます。まずは、お電話ください。

「こころと生き方・DVなんでも相談」
☎ 03-3809-2890

【対象】
区内在住、在勤で、就学前の子どもを持つパパ（プレパパも含む）
【託児定員】15名

『あらかわパパスクール』

11/16 (土) 【第1回】 時間 10:00~11:45
「喧嘩するほど仲が良いは本当か？ 夫婦喧嘩の是非を徹底討論！」

11/23 (土祝) 【第2回】 時間 10:00~11:45
「かっこいいパパになる～アウトドアの醍醐味～」

11/30 (土) 【第3回】 時間 10:00~13:45
「ダッチオープンでワイルドに料理」

講師 PAPA Presents 代表 板谷俊明
会場 生涯学習センター
参加費 800円
申込 生涯学習課 ☎3802-3111(内線 3355)
shakyo-shakyo@city.arakawa.tokyo.jp



20分で行える 簡単ごはん

ネギ塩だれかけ豚肉

刻んで、入れて、揉んで、焼くだけ。ごはんが進む、コスバ最高のオカズです。ねぎ×ごま油×塩×肉の相性抜群。何度もリピートして我が家の味にしてください。

豚肉を、鶏モモ肉、牛小間切れ肉に代えても美味しい万能レシピです。お弁当用、つくりおきオカズとしても活躍します！

材料 (1~2人分)

豚小間切れ肉 400g

A

白ねぎ (1本)
ごま油 (大さじ3)
塩 (小さじ1)
酒 (大さじ2)
しょうがすりおろし (少々)

作り方

- 1 白ねぎはみじん切りにする。ボウル or ビニール袋に肉とAを加えてよく揉む。
- 2 フライパンを火にかけ、①をすべて入れて炒めて火が通ったら出来上がり。

アト辛おとな味 粗挽こしょう

子手伝い 袋をよく揉む



滝村雅晴 (たきむらまさはる)

パパ料理研究家・株式会社ビストロノバ代表取締役・農林水産省食育推進会議専門委員・日本パパ料理協会会長飯士・ノバさかな大使代表・大正大学客員教授
パパ・プレパパ向け、料理を習慣化させるための「ノバの料理塾」を麻布十番で開講。ハンズフリーで料理が学べるスマホアプリ「FamCook」をリリース。
NPO 法人ファザリング・ジャパンの「働きながら、家族がトモに食事ができる世の中を創る トモシヨク Project」を立ち上げ。京都出身、神奈川在住。

アクト21 (荒川区立男女平等推進センター)

〒116-0012 東京都荒川区東尾久5-9-3
☎ 3809-2890 FAX 3809-2891

- 開館時間 / 9:00 ~ 22:00
- 休館日 / 12月29日~1月3日および保守点検日など



ACCESS

都電荒川線、日暮里・舎人ライナー
「熊野前」駅より徒歩約3分
都バス「熊野前」停留所より徒歩約1分