

# アクト21

INFORMATION

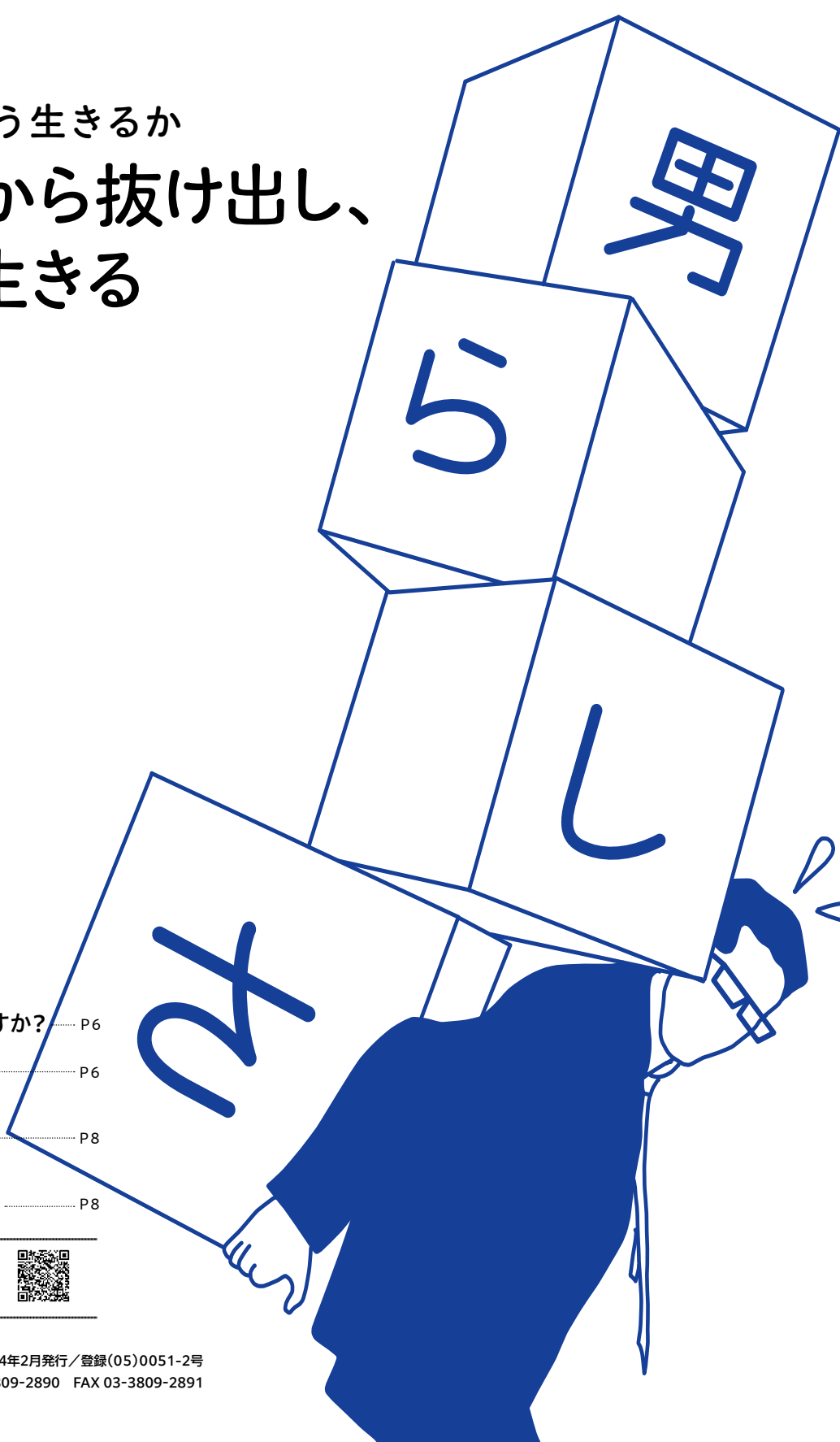
特集 | インタビュー

## 多様性の時代をどう生きるか 「男らしさ」から抜け出し、 自分らしく生きる

文筆家 桃山商事  
清田隆之さん ..... P2

みんなでSDGs 目標5 最近よく聞く 「ジェンダーギャップ指数」って何ですか? .....	P6
アクト21 News .....	P6
-家族みんなで家事をシェア!!- ラク家事テクニック .....	P8
LGBT専門相談 こころと生き方・DVなんでも相談 .....	P8

荒川区公式YouTubeチャンネルで  
清田隆之さんインタビュー動画公開中!



多様性の時代をどう生きるか /

# 「男らしさ」から**抜け出し**、自分らしく生きる



結婚観・仕事観・家族構成などが多様化し、

LGBTも含め、性別への固定観念も払拭されつつあります。

一方でこのような多様性の時代になっても、

未だに社会の中心は「男社会」の価値観で動いている。

そこに生きづらさを感じている人も多いようです。

今回の特集記事では、「男らしさ」「自分らしさ」について、

若い世代の話に詳しい清田隆之さんにお話しいただきました。

## 「コミュニケーションに気を遣い 安易に恋バナができない20代

恋バナ収集ユニット「桃山商事」での活動だけでなく、大学で講師も務めているため、大学生や20代の若い世代の人と話す機会が少なくありません。Z世代といわれる若い人たちの全体的な傾向としては、自分が同年代だった頃とは意識や価値観が大きく違うなと感じています。若い世代の中ではすでに「ジェンダー」という言葉が普通に理解されていて、多様性が前提になっている印象です。そのうえで「誰も傷つけない」「差別をしたくない」「加害者にはなりたくない」「ハラスメント的な振る舞いをしたくない」という意識が強く、人付き合いにおいてもお互いにすくなく気を遣いながら「コミュニケーション」をしているように映ります。

これだけ性別に関わる事件が日々報じられ、SNSでいろいろな炎上を目にする中で、「男らしさ」を言うてはいけない」「あんなのはイヤだな」という意識が広がり、真面目

にならざるを得ないのかもしれないですね。少しでも間違えたら、しくじりたら、終わってしまう、という感覚があり、それは若い人たちにとって恐怖ではないのではないかと思います。このような意識を高めざるを得ない社会だから、必然的に「生きづらさ」が強くなっていく。そんな社会をつくっているのは大人の責任だと感じざるを得ません。

若い世代の人の恋愛相談に耳を傾けていると、「友だち同士で恋バナしづらい」という話がよく出てきます。「自分はあまり経験がないから恋愛を語れない」「相手に嫌な思いをさせるのが怖い」と言っています。友だちには恋愛感情があるのか、恋愛対象がどういう性なのか、結婚願望があるか、家族に対しても多様な考え方があることを理解しているため、相手と自分が同じ価値観を持っているとは限らないと警戒をします。「彼氏いるの?」とか、「結婚はどいつする

### 清田隆之さん

文筆家 桃山商事

#### Profile

1980年東京都生まれ。文筆業、恋バナ収集ユニット「桃山商事」代表。早稲田大学第一文学部卒業。「共同通信」「yoi」「QJWeb」「an・an」「精神看護」「すばる」「現代思想」「群像」など幅広いメディアに寄稿。朝日新聞beの人生相談「悩みのつぼ」では回答者を務める。桃山商事としての著書に『生き抜くための恋愛相談』『モテとか愛され以外の恋愛のすべて』(ともにイースト・プレス)、単著に『よかれと思ってやったのに——男たちの「失敗学」入門』(双葉文庫)『おしゃべりから始める私たちのジェンダー入門』(朝日出版社)などがある。

の?」とか、相手がどう思うかわからないから、気軽に恋バナができないというのです。友だち同士の「コミュニケーション」なのに、こんなに禁止事項も多く、SNSでは「コミュニケーション」を乱さないように気を遣っている。このような状況では、考えねばならないことが多すぎて人間関係のマネジメントも大変ではないかと想像します。

#### ♡ 恋バナ収集ユニット「桃山商事」♡とは

清田氏が早稲田大学第一文学部の大学生だった頃、女子からの恋愛相談を頻りに受けていたものの、中学、高校と男子校出身であったため、あまり上手に答えられなかった。そこで複数の男子で女子の恋の悩みを聴くようになり、失恋した女性の話聴く「失恋ホスト」活動を始め、これまで1200人以上の恋バナに耳を傾け、そこで得たエピソードをもとに、Podcast番組『恋愛よももやまばなし』を配信したり、恋愛とジェンダーをテーマにコラムを執筆している。現在は、清田代表、ワッコ係長、佐藤広報、森田専務の4名で活動している。

## 「男性社会の圧力に過剰適応し 現実とのギャップに苦しむ」

20〜30代の人たちの結婚観を聞くと、基本的には共働きがいいと考えている印象です。しかし実際に結婚してみると、夫は長時間労働で、更には飲み会などの付き合いもある男性モデルの社会構造に無自覚に乗っかっているケースが少なくない。例えば、子どもが病気になるたときどちらが仕事を休んで面倒をみるのか、もめてしまつ話をよく聞きます。夫は「俺は無理だよ」といつ空気を醸し出し、結局は妻が対応する。その結果、妻が労働時間を減らさざるを得なくなり、仕事を辞める選択をする人もいます。男女の賃金格差により、世帯全体の収入を考えると夫が働いたほうが合理的な場合が多いでしょう。意識としては共働きがいいと思っ

さらにアラサー世代の男性たちの話を聞いていると、将来設計をあまり考えている感じがしません。30歳くらいまでは仕事が激務で忙しく、成果や数字を求められ、圧力を受けながら働き、それに対応し、適応していくのが精一杯なのでしょう。ひたすら目の前にある仕事、与えられた役割をこなし続けていく。すごく辛そうで、身体も心も疲れているように見えます。

ホモソーシャル(※)な社会での上下関係からくる圧力で、なぜ競わされているか、やらなければいけないかという疑問は持たずに過剰適応しすぎていると思います。言われたから頑張らなきゃいけないみたいな感じで、サウナへ行ったり、栄養ドリンクを飲んだりして仕事へ行く。そうした行動において個人のビジョンや価値観は希薄だと感じます。

このような行動の背景には、本人たちは無意識かもしれないけれど、男らしくなければ、という同調圧力的な空気があると思います。長時間労働や会社の飲み会に対して、帰ります、行きません、と言えない雰囲気があり、無理矢理でもギアを上げ

て、そこに適応する。結婚して子どもがいる人の場合は、妻がワンオペをしているから早く帰らなくちゃ、と思いつつ、早く帰らなくちゃ、と帰りたい。どこへ行ってでも居心地が良くないという悪循環は、どう考えてもしたくないですよね……。

## 「男性同士でおしゃべりしてみよう」

頭の中の95%以上が仕事で占拠されているような状態では、家庭に居場所がなくなっても無理ありません。たまに家事をしても、普段やっていないので家事能力がなく、妻に怒られてムカツしたり、落ち込んだりという話も耳にします。そのような人

は、一度、家事や育児に専念する時間をもって経験やスキルを身につけて習慣化していくと、自信につながる。共働きのバランスも考えられるようになるのではないのでしょうか。さらに、週休2日のうち1日は趣味の時間に使えると、仕事だけでは

ない、自分が関われる場所が多様化していいなと思います。

多様性の時代とはいえ、激務に耐えてお金を稼ぎ、家族を養っていくのが男らしさだと考える人が未だ存在します。しかし、家庭を大事にしたいなら、パートナーとよく話し合い、ふたりのイメージとやりたいことが重なり合ったところから人生設計を考えていくほうが、家庭円満につながるのではないのでしょうか。

「男らしさ」は、基本的には男性同士で庄をかけ合っている状態を指していると考えられます。女性から「男は稼がなくちゃ」「男のくせに」というように庄をかけられているという

より、実は男同士で庄をかけ合っているのがリアルだと思います。

時には、男性同士で近況報告を合ったり、意味のないことをおしゃべりしながら、弱音を吐き、グチをこぼして、助け合っていたらいいですよね。男友だちに悩みを話して泣きついたら、楽になると思います。恥ずかしいという気持ちが大きいかもしれませんが、男友だちがそんな顔をしないで「聞いてよ」と涙を流したとき、戸惑うことはあっても、「男らしくなくて気持ち悪い」と突き離す人はそんなにいないはず。もっと男同士で気軽に話せるようになったらいいなと思います。

## 「成功≠幸福ではないこと気づく」

多様性の時代で、自分らしく生きると言われても「自分らしさ」がわからない人は多いと思います。大学受験では、これを勉強しろと言われたカリキュラムがあり、それを頑張ると偏差値で評価され、進路の望みが叶いました。やるべきことが与え

られ、それを打ち返すことで生きてきたという人は少なくないでしょう。そのため、自分は何が好きで、何が嫌なのか、将来どうしたいのか、どのような価値観を持って、どんな社会のあり方が理想だと感じているのか、そこが大きな空洞みたいになっていて



「自分らしさ」がわからない男性が多いように感じます。

社会的地位の高い会社で働いて、たくさん給料をもらって、という成功のイメージはあるけれど「自分はどうしたいのか」という幸せのイメージがわからない。成功≠幸福だと思いつまされてしまっている。成功したはずなのに、仕事がキツくて、常に追い立てられて、終わりが無い。それは幸せと言えませんよね。

現実の人生の中で、何が大事で、どいつい選択をしていくと自分にとっての幸せが実現でき、維持していけるのか。何があるとそれが失われて

しまうかを考えていくと、だんだんに足がついた選択ができるようになると思います。

自分自身、学生時代ずっと片思いしていた人と念願が叶って付き合ったのに、すれ違いがあって別れてしまった経験があります。すごく好きだった人だけど、自分が描いていた家族のイメージと彼女の家族観はかなり異なっていた。最初は自分がどうしたいのかすら理解していなかったけれど、彼女との将来、自分にとっての幸せを考えることで、うまく行かなかった理由にようやく気づきました。

何を大事に生きたいのか、しっかりと考えることが、自分らしく生きることにつながるはず。

自分らしさをイメージするには、本を読んだり、人とおしゃべりしたりすることから何かが新しい発見があると思うので、まずそこから始めてみるのはいかがでしょうか。

荒川区公式YouTubeチャンネル  
でインタビュー動画公開中!



※ホモソーシャルとは…男性同士の結び付きや「男の絆」を意味する言葉で、現代社会の多くの組織やコミュニティが(男性中心の)ホモソーシャルに該当するといわれている。

みんなでSDGs 目標5 ジェンダー平等を実現しよう

一人ひとりが理解を深め、目標達成のための一歩を踏み出しませんか!

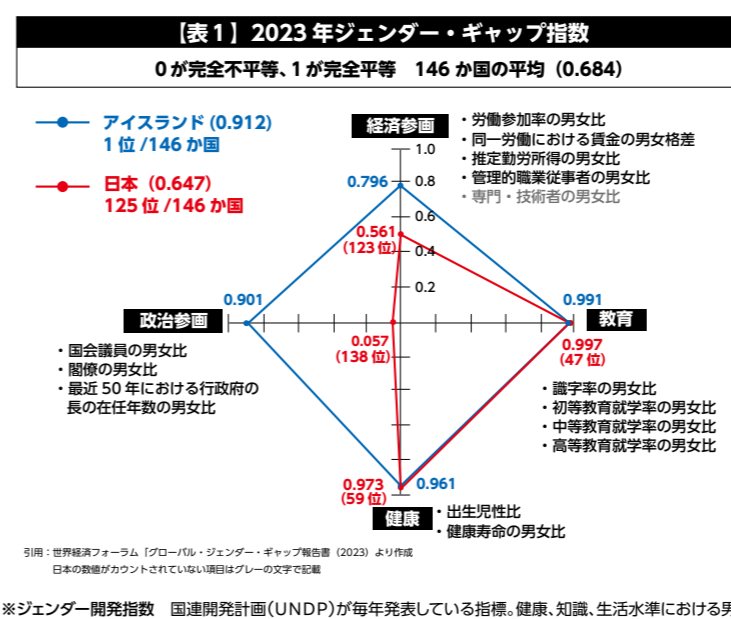
最近よく聞く「ジェンダーギャップ指数」って何ですか? ?



A.1 ジェンダーギャップ指数は国際的な非営利団体、世界経済フォーラム(WEF)が公表している男女の平等度を表す指標です。教育、経済、政治、健康の4分野について、データをもとに0を完全不平等、1を完全平等な状態として点数化しています。

Q.1 日本は146か国中125位!!

日本のジェンダーギャップ指数は2023年時点で0.647、国別のランキングでは146か国中125位とかなりの下位に位置しています【表1】。教育、健康分野はいずれも0.97以上と高得点に。別の指標である「ジェンダー開発指数」で日本が世界平均以上となっているのも、日本の就学率や健康寿命の男女平等が影響していると考えられます。一方、経済は0.561、政治はわずか0.057と振るいません。原因として、女性



管理職の少なさや国会議員、閣僚の女性比率の低さなどの問題が指摘されています。

Q.2 上位国と日本 いったい何が違うの?

A.2 日本で課題の多い経済、政治分野のジェンダーギャップ解消について、諸外国ではどのように取り組んでいるのでしょうか。

経済分野については、日本では家事や育児、介護などの負担が女性に偏っているために、出産をきっかけに退職したり、非正規雇用での働き方を選んだりする女性が多いことが課題となっています。これに対して、海外では男性の育児休業取得が進んでおり、家事や育児を男女で平等に分担する動きが広がっています。現在、日本の民間企業で育児休業を取得する男性は14%足らずですが、主要先進国では男性の育児休業取得率は平均で55%にも上っています。

また政治分野を見てみると、日本では国会議員の女性比率が10%にとどまっているのに対し、海外では議席の40%以上を女性議員が占める国も珍しくありません。女性議員比率を上げる取

Q.3 私たち一人ひとりができることは?

A.3 こうしたジェンダーギャップを解消するためには、まず私たち一人ひとりが「政治やビジネスは男性の役割」「家事や育児は女性の役割」といった固定観念をできる限り払拭して、日々の行動を変えていくことが大切です。家庭や職場では「女だから」「男だから」と決めつけるようなコミュニケーションを避け、性別にかかわらず仕事や家事、育児を分担できるようにしてみましよう。また働いている人は、家族の誰かに家事や育児の負担が偏らないよう、フレックなど柔軟に働ける制度を活用したり、

残業を減らす方法を考えてみたりしてもいいかもしれません。女性も男性も自分らしくのびのびと生きられる世の中になるために、あなた自身が今日からできることを考えてみませんか。

【表2】2023年ジェンダー・ギャップ指数 主要国の順位

順位	国名	値
1	アイスランド	0.912
2	ノルウェー	0.879
3	フィンランド	0.863
4	ニュージーランド	0.856
5	スウェーデン	0.815
6	ドイツ	0.815
15	英国	0.792
30	カナダ	0.770
40	フランス	0.756
43	アメリカ	0.748
79	イタリア	0.705
102	マレーシア	0.682
105	韓国	0.680
107	中国	0.678
124	モルディブ	0.649
125	日本	0.647
126	ヨルダン	0.646
127	インド	0.643

アクト21は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています

News 区で行った事業をご紹介します!

令和5年11月12日(日)実施  
荒川区交流都市フェア  
「荒川区交流都市フェア」でDV防止啓発イベントを実施しました

11月12日(日)に日暮里駅前イベント広場で行われた「荒川区交流都市フェア」の中で、DV防止啓発イベントを実施しました。

内閣府では、毎年11月12日〜25日に「女性に対する暴力をなくす運動」を実施しています。この機会に、荒川区では、多くの方にDVを身近な問題として考えてもらうため、啓発イベントを開催しました。

イベントでは、啓発冊子・チラシを配布したほか、女性に対する暴力根絶のシンボルマークであるパープルリボンを配布し、会場に準備したパネルにリボンを貼っていただきました。このイベントを通して「暴力はいや」という気持ちを表すことができ、そのリボンの数だけ「暴力はいや」と思っている人がいることがわかります。また、パネルをリボンでいっぱいにする中で、暴力を受けている人に向けて、「あなたは悪くないよ」というメッセージを形にすることができました。

会場には、10代の若い世代から、家族連れ、高齢者まで幅広い年代の方が訪れ、40人を超える人々に向けてパープルリボンなど女性に対する暴力をなくすための周知活動を行うことができました。

女性に対する暴力の問題は、当事者だけでなく、周囲の理解もDV防止に必要となります。イベントを通して多くの方に向けて女性に対する暴力を身近な問題として考えるきっかけをつくり、理解を広めるとともに相談ができる場所があることを認識いただける場となりました。



## ラク家事テクニク



Profile: タスカジ研究所 所長 和田幸子

1時間1500円から利用できる家事代行マッチングサービス「タスカジ」を運営。タスカジ研究所では、家事代行サービスを通じて蓄積された、家事の知見・データやコミュニティを活用して、家事のノウハウといった家事ワザ情報を発信したり、企業向けのコンサルティング事業などを行っています。

PICK  
UP

## ミニマル家事

何気なくやっている普段の家事、手間に感じていることはありませんか？掃除の回数を減らす・行き来の動作を減らす・家族みんなでできるなど、実はもっと家事負担が軽くなる効率のいい方法があるかもしれません。その一部をご紹介しますので、いつもの家事を見直してみてください。

## 料理 お盆を使う

ランチョンマットの代わりにお盆の上に茶碗やお皿をセットすることで、食後に各自そのままお盆ごとシンクまで運べます。また、汁物以外は一人ひとりの料理をワンプレートに盛り付けると、洗い物が少なくて済みます。



## 片付け 下着類は脱衣所に個人ボックスを作って収納する

下着類など細々とした家族分の衣類を一つのエリアにまとめると、洗濯物を収納する時の動作がラクになり、時間短縮になります。また入浴時に下着を忘れて取りに戻ることもなくなります。



## 掃除 洗顔後に顔を拭いたタオルは、洗面台の鏡や水はねを一拭きして洗濯機へ

洗面台の水はねや汚れは時間が経つほど掃除が面倒に。タオル交換時に、そのタオルで洗面台の鏡や水はね・蛇口などをさっと拭いてから洗濯機に入れましょう。洗剤を使わず、タオルもすぐに洗濯できるので、綺麗を保てます。



## 掃除 1日1回入浴の最後に、浴室全体に熱めのお湯をかける

浴室は汚れやすくカビが生えやすい場所です。入浴の最後に50℃程度のお湯を浴室の壁等(腰から下の高さ)にかけると、カビ菌の繁殖が抑えられ、大掛かりな掃除の回数を減らせます。そのあとはスクイジーで水気を切り、換気扇などで換気をして水気を残さないようにしましょう。



※熱めのお湯を使用する際は、ヤケドをしないようご注意ください。



多彩な家事スキルを活かして働くハウスキーパー(タスカジさん)と、家事をお願いしたい人をつなぐ、シェアリングエコノミー(※)の家事代行マッチングサービスです。2020年に「タスカジSDGs宣言」を発表。SDGsのゴール5「ジェンダー平等の実現」とゴール8「働きがいも 経済成長も」を重点テーマに据えて、サービスの成長を通して貢献できるよう活動しています。

※「シェアリングエコノミー」とは、スペース・モノ・乗り物(移動手段)・お金・スキルなどの遊休資産をインターネットを介して個人や企業間で、貸借や売買、交換することで共有していく新しいビジネスモデル。

## LGBT専門相談

パートナーとの関係、家族や友人との関係、職場や学校のことなど、性自認・性的指向等に関する問題全般について、専門の相談員が相談に応じます。また、当事者だけでなく、家族、友人からの相談にも応じます。

毎月第4火曜

(祝日の場合は、第3火曜)

午後4時～6時

URL: <https://www.city.arakawa.tokyo.jp/a001/seikatsu/jinkendanjo/lgbtsoudan.html>

HP情報

## こころと生き方・DVなんでも相談

女性をとりまく様々な問題にかかわる相談を受けています。あなたがあなたらしく生きるために、専門の相談員が悩みの解決のお手伝いをします。ひとりで悩まずにご相談ください。秘密は厳守いたします。

各月	水曜	金曜	土曜
第1週	午後5時～8時	午前10時～午後4時	実施なし
第2週	午前10時～午後4時	午後2時30分～8時	午前10時～午後3時
第3週	午後2時30分～8時	午後2時30分～8時	実施なし
第4週	午前10時～午後4時	午前10時～午後4時	実施なし



HP情報

両相談とも場所はアクト21、まずはお電話で予約ください (電話:03-3809-2890)

## 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 ☎ 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