

男女平等をともにすすめる情報紙



アルザ

vol.46

2021年3月

特集 アルザフォーラム 2020

基調講演 遠藤 麻理さん
ワークショップ
分科会



アルザにいがた

発行/新潟市男女共同参画推進センター「アルザにいがた」
新潟市中央区東万代町 9-1 万代市民会館内
電話：025-246-7713
URL：<https://www.city.niigata.lg.jp/kurashi/danjo/alza/>
E-mail：alza@city.niigata.lg.jp



アルザにいがた Twitter

講座情報や新着図書情報、職員が日常で感じたジェンダーに関することをつぶやいています。コメントや♥(いいね)、お待ちしています♪



「アルザ」は、「士気を高める」、「高揚」という意味のスペイン語の「alza(アルザ)」が語源。開館5周年の公券で決定、センターが男女共同参画について意識を高める場であってほしいという願いが込められています。また、15周年にはロゴとマークを募集。男女が互いに支え合い笑顔が広がっていくイメージをあらわしています。

基調講演（令和2年11月14日）

「なんとかなる なるようになる なんとでもなる」

講師：遠藤麻理さん（フリーアナウンサー）

プロフィール

2020年6月のFM PORT 閉局まで17年間に渡って朝の情報番組「モーニングゲート」を担当。8月からは、BSNラジオ「四畳半スタジオ」パーソナリティ（月～木曜 午後1時～2時40分放送）。2021年2月「ラジオを止めるな！」（新潟日報事業社）を出版。連載に「なんとかなる」（新潟日報第2・4金曜日）、「四畳半日記」（月刊誌「CARREL」）がある。



FM PORT からBSNラジオへ（日記より）

7月1日。『FM PORT が終わった。現在午前2時47分。外は土砂降り。朝からビルの前で1日聴いてくれたリスナーがいた。バス停で私が出てくるのを待っていてくれたリスナーもいた。放送終了の頃には蛍の光みたいに外でスマホのライトを振ってくれた。停波した。深夜日付が変わってヘッドホンからは何も聴こえなくなった。これが停波かと思った。死。まさにそう。私が最後に言ったのは新潟から文化がなくなるってこと。ポートは港で、そこに集う人たちの街のような存在だったと思う。だから故郷が失われる感覚なんだなあ。故郷がなくなってしまった。もう一つ、私を自分が好きな遠藤麻理にしてくれた場所がポートだった。ここで私は私になれたのだと思う。』

って書いているんです。本当に私にとっては全てだったんです。結婚もせず（笑）。

8月2日。『いよいよ明日からBSNラジオで新番組スタート。喜びもあるけど、またかあ、という気持ちもある。このままひっそりと暮らしていくのもいいのになあって。でも、始めたら始めたでまた面白いこともあるだろうし、やりたいことも出てくると期待している。人生の半分以上まで来てしまったけれど、頑張っていれば死ぬとき、ああ、やっとなんかになれると思って、悔いも残っていないだろうから、頑張ろうかな。いつ死んでもいいやっとなんかまでやっておけば死ぬのも怖くなさそう。こうやって時間はどんどん過ぎて、本当に確実に徹底して完璧に流れていく。明日を楽しみに待っていてくれるリスナーがいる。人に楽しみを与えられる存在なんだと今は思って明日は堂々と臨もうと思う。』

と書いています。この日もそして翌朝も、頭の中で「なんとかなる なるようになる なんとでもなる」と自分のために唱えていました。

みんな違ってみんな変

私自身、子どもの頃の経験が今の自分にものすごく影響を与えていると思うんです。今思うと幼い頃は変わった子で。当時の私は全く普通だと思っていたんですけども、今思い返してみるとやっぱりちょっと普通じゃないんですね。でもじゃあ「普通」ってなんなんだって話ですが。とにかくおかしな子だったんです。例えば保育園時代、「迷子ごっこ」がマイブームでした。まず、家を出て歩けるところまで歩くんです。そして、疲れたなあと感じたら立ち止まって周りを見渡して、ここ！って思った家に「ごめんくださーい！迷子になりましたー！」って入って行くんです。そうすると、その家の人は心配してくれますよね。家に上げてもらって何が出来るかという、おやつとジュース。意図的に迷子になっているので住所・氏名・電話番号を全部言えるわけです。家に電話して祖母が迎えに来てくれることもあれば、その家の人を送ってくれたりとか、夕飯をご馳走になってから帰ったこともありました。でも、誰にも叱られた記憶はありません。あとは、商店街に「宿題が出ましたー！」って行くんです。金魚屋さん、雨具屋さんや壺屋さんを訪ねて「今日何人お客さんが来ましたか？」「何円儲けましたか？」「なんでこの仕事しているんですか？」とか聞いて歩くんです。でも、「宿題が出ました。」って言っても、嘘だっで一発でわかるじゃないですか。私しか来ないから（笑）。嘘だっでわかるんですけど、店主の皆さん「あ～いいよいいよ。」って店の中に招き入れてくれました。

そんなちょっと変わった子どもの私を認めてみんなが付き合ってくれた。肯定してくれたんです。あなたはそれでいいんだよって。肯定されると自信もつきますし、また他人を認めることにも繋がりますよね。「みんな違ってみんな変なんだ」って思う

んです。「普通」は一つではなく、人の数だけあると。また、自分を好きになるには、他人に肯定されたり自分で何かを成し遂げる体験が重要ですけど、この2つが重なったら無敵ですよ。自分で成し遂げるって、どんな小さなことでもいいと思うんです。この山を頂上まで登ろうって挑戦して頂上に立った時に、「ああ、私もできた！」って思えますし。私も毎日ラジオ番組をするのは仕事なので当たり前のことだったわけですけど、でもそれを毎朝6時50分から生放送で17年間やったっていう事実があるので、それはすごく自信になっています。皆さんからメールをいただいたりとか、それこそ今日もこんなに大勢の方が集まってくれたことも自信につながるし、自分のことを好きになれるんです。皆さんも周りの人と、そして自分のことを肯定してあげてください。

それぞれのタイミングで頑張る

ラジオには、うちの子が学校に行かないとか、勉強しないといたお悩みも届きます。中学校などで講演させていただく機会があると、校長先生から、「勉強しない子どもたちに学習意欲が湧くような話をしてください。」って言われるんですけど、私自身がそういう子どもじゃなかったの、それは話せません。私は、皆で同じ時期に同じことを頑張れることの方がおかしいんじゃないかなと思うんです。人それぞれのタイミングってあるじゃないですか。みんな一緒に同じことを頑張れるわけじゃないんです。私は、数学や理科の面白さとかが全くわからなかったんです。どうやっても勉強が楽しいと感じられなくて。なので、社会に出て確かに苦労しました。勉強してこなかったから勉強の仕方もわかりませんでした。だけど、好きな仕事のために必要だったら頑張れるんです。今だったらどんなふうにも頑張れるんです。それが私のタイミングだから、今やればいいんだと思っています。「みんな今頑張っているんだから、あなたも今一緒にやらなきゃダメなんだよ。」って言われたって…って思いますよね。

普段から心がけていること

目の前のことだけを見て悲観するのではなく、その先は自分次第でそれこそ何とでもできるんだってことを考えるようにしています。例えば、試験に落ちたとか、恋人に振られたってその事実だけ見つめるとガツンとくるじゃないですか。そんな時は、悲しみとか苦しみの渦の中に巻き込まれないで、そこから離れて俯瞰して自分を見ることを心がけています。そうすると、すべてが笑い話になります。

例えば、昔、車の中で振られたんです。私、とにかく振られるんです。付き合ってくださいって言われて付き合うんですけど、全員残らず振っていくんです。やっぱり違ってたってことなんですよ。話がそれましたけど、とにかく車の中で別れ話をされたんです。で、家の近くまで送ってもらって、降りろと言われて、「嫌だ！別れない！」って駄々をこねたら車の外に放り出されて。そこで何をしたかというと、素早く車の前に走って行って道に寝そべりました。そして「どうしても行くなれば轢いて行けー！」って叫んだんです。そうしたら彼がブーンとバックして帰って行ったという。いやあ本当に切なかったですよ。でも、そんなふうに見れば笑い話になるじゃないですか。そう、あと彼氏にプレゼントした高級なTシャツが犬小屋の下敷きになっていたとか。ひどい話ですよ。あとは、親友に彼氏を取られた時も、その時は死にたいくらいでしたよ。悲しくて悲しくて、切なくて。でも、その時は無理だとしても、いずれネタに昇華できれば儲けもんです。

最後に皆さんへ

失敗とか失言とか私もよくします。皆さんもするでしょ？そういう時は唱えてください。「大丈夫。100年後にはだーれもいない。」ね？ここにいるみんな、100年後には誰もいません。そしたらもうちっぽけですよ。言っちゃったもんはしょうがないし、やっちゃったことは誠実に謝罪すればいいだけ。あんまり気にしない。くよくよしない。深刻にならない。終わったことは終わったこと。大事なものはこれから先。いつも先だと思うんです。

あとは、皆さん、自分だけは最後まで自分の味方でいてあげてください。「よくやってるよ」って自分を励ましてあげてください。「大丈夫。なんとかなる、なるようになる、なんとでもなる」と唱えて、人生笑っていきましょう！

「一人一人のらしさを大切に
わたしの紡ぐ」

アヒゲフォニラム
11.14(土) 22時

高橋 麻理
11/14 13:30-15:30
5月14日(土) 13:30-15:30
「なんでもなる なるようになる なんとでもなる」
講師：遠藤 麻理さん
会場：アヒゲフォニラム 東京・池袋1-10-10 池袋駅前ビル5F
定額：1,000円(税込) 当日券：1,500円(税込) 当日券：1,500円(税込)

アルガフォーラムワークショップ^o 2020

11月14日(土)



プレママ・プレパパと小さな子どもを持つあなたへ
～考えてみよう、子どもの人権～

主催：NPO 法人 子ども・人権ネット CAP・にいがた



新型コロナで深刻化する DV や虐待
そして女性と子どもの貧困について共に考えましょう

～非暴力コミュニケーションも体験してみませんか～

主催：NPO 法人 ウィメンズサポートセンターにいがた

11月15日(日)



朗読劇 赤いスーツケースの物語
わけアリ女達のラブソディー

主催：劇団 blue ジーンズ



バルト三国に学ぶ～女性の活躍、
個人を尊重する教育、ITの活用～

主催：(一社)国際女性教育振興会新潟県支部

11月19日(木)



心と身体の健康づくり “操体法とタッピング講座”

主催：NPO 法人 ライフ・アクセス2 1

11月21日(土)



災害時にも役立つ話し合う力を蓄えよう
～防災×ファシリテーション×コロナ～

主催：NPO 法人 日本ファシリテーション協会 新潟サロン

11月20日(金)



カーリンコンの楽しさがあなたを健康にします!

主催：新潟県カーリンコン協会

11月22日(日)



『人ごとでない!地球温暖化』～今、自分で出来ることは何?～

主催：イキイキ健康ふれ愛クラブ元気塾

16 団体の皆さんからご参加いただき、様々な男女共同参画についてのワークショップが開催されました。

11月18日（水）



**わくわくインターネットライフ
シニアが情報難民にならないために**
主催：新潟市消費者協会 新潟支部



**昨今お寺事情 ～誰にもきけない、
こんなことあんなこと～**
主催：わいわい夢工房



僕の思春期・引きこもった理由
主催：カトレア会



**健康寿命延伸と
オーラルフレイル（お口の健康）**
主催：NPO 法人 健康生きがいづくり新潟



**コラージュでストレス解消!!
～あなたも体験してみませんか？**
主催：放送大学心理臨床研修会・新潟



**イスタンブール条約を学ぼう！
～今、考える「同意に基づかない性行為は性暴力」を～**
主催：NPO 法人 女のスペース・にいがた



もっと知りたいLGBTQ
主催：にいがた女性会議 男女平等教育部会



私の幸福
主催：劇団あかつき

分科会1（令和2年11月22日）

「夫婦ふたりの時間」

～あなたをもっと好きになりたい～

講師 田中亮祐さん
(株式会社 WLB)



夫婦を対象に、ゆったりとコーヒーを飲みながらお互いのことをじっくり知り合い、もっと好きになりたい！と実行委員が企画しました。

今のパートナーのことをわかってますか

付き合い始めの頃は、相手のことを知りたくて、たくさん話してたくさん話を聞いたのに、あれから数年。たくさんの変化があり、今のパートナーはあの頃のパートナーとは違うということに気づいていますか。最近の出来事や、普段なかなか言えないけど聞いてほしいこと、知ってほしいことをそれぞれ話し合いました。

グループトーク

夫婦が離れて参加者同士でグループになり、それぞれの夫婦のカタチを自由に質問し合いました。様々な夫婦のカタチを聞くことで、改めて自分たちの夫婦のカタチを考えました。

ふたりの未来について

グループトーク後は、もう一度夫婦同士の席に戻り、お互いの未来への思いや感想を伝えあいました。講師からはこれからもずっと仲良く暮らしていくためには、自分の気持ちを言葉にすること、相手の気持ちは言葉にして聞かないとわからないということを中心に留めておくことが重要とお話がありました。一緒にいてくれるパートナーに感謝の気持ちを持ち、「あなた」をもっと好きになる時間にすることができました。

参加者の感想

- ・ 保育付きで久々に2人だけで向き合えて「いい夫婦の日」にふさわしい過ごし方ができました。
- ・ 思っていたより深い話し合いができた。他の家の内情を聞いて新鮮な気持ちになれた。子ども抜きで大人の会話ができる機会があるのはとても良いと思う。
- ・ 普段、子どもを持つ男性と話をする機会がないので、男性の話聞いて良かったです。
- ・ 相手に共感すること、そのために本音で話し合うこと、これを念頭に置いていきたいです。
- ・ いつもケンカばかりだけど、今日をきっかけに発展的な話ができると良いです。

分科会2（令和2年10月27日）

「仕事も私生活も欲張る」

～Work×LifexSocialでHybrid人生～

講師 川島高之さん
(株式会社 K&Partners 代表取締役社長)

新潟大学法学部の学生を対象に

新型コロナウイルス感染症対策で、講義はリモート形式で開催しました。そのため、学生はチャット機能を使って意見を出し合いました。

ワーク×ライフ×ソーシャルで“ハイブリッドな人生”

男性も女性もワーク・ライフ・バランスが大切。仕事をとるか家庭をとるか、どちらかが犠牲になるということではなく両方やる。両方やることで、仕事の能力を高めると自分の時間が作れるようになり、私生活での経験や広い視野が仕事の能力をさらに高めるというシナジー（相乗効果）の関係ができる。

プロフェッショナルな人財になる

希望する就職先に就職し、活躍するためにはどんな能力が必要か学生に考えてもらいました。

<学生の意見>

- ・ コミュニケーション能力
- ・ 臨機応変さ、柔軟な思考
- ・ 失敗から立ち直ること
- ・ 努力できるか、根性
- ・ マルチタスク
- ・ 傾聴力

「好き」×「得意」＝強み(職業)		
街歩き	デザイン	都市デザイナー
パソコン	英語	FacebookやAppleの社員
アロマ	化学	製菓会社でアロマ製菓
読書	思考	評論家、コンサルタント
パズル	数学	会社の経理部(会計)

「好きなこと」と「得意なこと」を掛け算して「強み(職業)」にする。「好きなこと」＝継続・もっとやりたいという気持ち、「得意なこと」＝他との差別化。この2つが仕事をするうえで求められている。好きなこと、得意なことはみんなに必ずある。短所に目がいきがちでも、短所を裏側から見ると、長所に見える(のろい→慎重)。強みを常に深める、高めることが社会で活躍できるコツ。

地元で働くメリット

地方勤務希望者が増加しているということで、地方勤務のメリットについて考えてみました。

<学生の意見>

- ・ 一人一人と密に接することができる。
- ・ 地元の問題点が分かる。
- ・ 地域に根付いた活動ができる。
- ・ 家族からの支援を受けることができる。親孝行。
- ・ 暮らしやすさ、慣れた環境。



令和2年度 講座などでご紹介した本①

アルザにいがたでは、講座などに参加された皆様に、情報図書室で所蔵している図書のご案内をしています。
今号では、この一年で配布したリストの中から、何冊かをご紹介します。

わたしのための絵本の時間 (7月)	『わたしはあかねこ』 サトシン/作, 西村 敏雄/絵 文溪堂 ☆そのままの自分でいいのだと思わせてくれる絵本	
DVD 上映会『マダム・イン・ニューヨーク』 『ハートストーン』『ベトナムの風に吹かれて』 (8月)	『ベトナムの風に吹かれて』 小松 みゆき/著 KADOKAWA/角川文庫 ☆新潟県出身の著者が認知症の母とのベトナム暮らしを綴った原作本	
DVと虐待～子どもへの影響とケア～ (9月)	『子ども虐待としてのDV 母親と子どもへの心理臨床的援助のために』 春原 由紀/編著, 武蔵野大学心理臨床センター子ども相談部門/著 星和書店 ☆講師として春原由紀さんをお迎えしました	
私を受けとめる自分会議 (10月) ～ライフステージごとに変わる自分を楽しむために～	『自分らしくライフバランスを手に入れる』 小倉 美紀/著 ファーストプレス ☆無理せず自分らしい生き方を手に入れる知恵を紹介	
夫婦で子育て♪ チーム〇〇家プロジェクト! (10月)	『どンドン仲良くなる夫婦は、家事をうまく分担している。』 水谷 さるころ/著 幻冬舎 ☆「育児と家事をどうシェアするか？」をとことん追求!	
アルザフォーラム 2020 基調講演(11月)	『自業自毒 平成とわた史』 遠藤 麻理/著 新潟日報事業社 ☆遠藤麻理さんを講師としてお迎えしました	
アルザフォーラム 2020 DVD 上映会(11月) 『妻よ薔薇のように 家族はつらいよⅢ』 『ママをやめてもいいですか! ?』	『家族はつらいよ 1～3』 山田 洋次/原作・脚本, 平松 恵美子/脚本, 小路 幸也/著 講談社 ☆映画のノバライズ本。全シリーズ読むとより面白い	
人生 100年 仕事後の生き方を考える ～仕事一辺倒からシフトする～ (11月)	『LIFE SHIFT 100年時代の人生戦略』 リンダ・グラットン/著, アンドリュー・スコット/著, 池村 千秋/訳 東洋経済新報社 ☆目前にせまる人生 100年時代、どう生きるかを提示	
私を大切にするためのカウンセリング講座 (11月)	『自分でできるカウンセリング 女性のためのメンタル・トレーニング (新版)』 川喜田 好恵/著 創元社 ☆カウンセラーである著者が、女性の心のモヤモヤを解決!	
ジェンダーで社会を考える講座 (12月)	『ジェンダーとわたし <違和感>から社会を読み解く』 笹川 あゆみ/編著 北樹出版 ☆ジェンダーにまつわる差別や偏見について考える入門書	
女性のための起業応援セミナー ～ちょっと実践編♪ (1月)	『成功する<本気女子>起業 5つのSTEP』 大和 千由紀/著 万来舎 ☆好きなことを仕事にしたい女性へ、起業成功の秘訣を伝授	
レインボー映画祭(2月)	『僕が夫に出会うまで』 七崎 良輔/著 文藝春秋 ☆同性結婚式を挙げた著者が、その半生を振り返る	



令和2年度 講座などでご紹介した本②

働く女性のネットワークづくり交流会 (2月)	『自分らしい人生のための働き方・生き方 充実したキャリアを叶える 50のヒント』松岡 澄江／著 セルバ出版 ☆働き方や生き方で悩んでいる女性におすすめの1冊
サビない生き方 ～磨けば輝(ひか)る生涯現役術～ (2月)	『ジェンダーの語られ方、メディアのつくり方』 諸橋 泰樹／著 現代書館 ☆メディアに隠された男女格差を検証し、平等の道筋を提案
DVD 上映会『うさぎドロップ』 (2月)	『男性の育休 家族・企業・経済はこう変わる』 小室 淑恵・天野 妙／著 PHP 研究所 ☆男性育休への理解を広めるため著者が事例を交えて解説



★アルザにいがた情報図書室のご案内★

開室日時：月～金曜日 10:00～17:30

休室日：土・日曜、祝日、第1水曜、第4月曜、年末年始、蔵書点検期間

*新潟市図書館の共通カードで借りることができ、お近くの新潟市立図書館に取り寄せることもできます。新聞や雑誌もあります。どうぞご利用ください。

令和3年度 アルザにいがた 相談室のご案内

◆こころの相談◆

電話：025-245-0545

【電話】

水・日曜：午前10時～午後3時30分

金曜：午後2時～7時30分

【面接】

上記電話相談で予約

火・水・木・土曜：午前10時～午後5時

※祝日、年末年始（12月29日～1月3日）、第4月曜
が祝日の場合の翌火曜はお休み

◆女性のこころから専門相談◆

第2水曜：午後2時～5時（令和3年8月を除く）

電話：025-246-7713（予約専用）

◆男性電話相談◆

第4火曜：午後6時30分～9時

（第4火曜が祝日の場合は、アルザにいがたホームページでご確認ください。）

電話：025-246-7800

◆性的マイノリティ電話相談◆

第1月曜：午後5時30分～8時

（相談日はホームページでご確認ください。）

電話：025-241-8510



アルザにいがた
ホームページ



アルザにいがたは2021年8月に開館30周年を迎えます。

情報紙のご意見・感想をお寄せください。アルザにいがたへの電子メールはこちらから

