

フレンテみえのホームページでは、県内外の専門家によるWebだけの講座「参画ゼミ」を掲載しています！  
今回はその中から、吉岡俊介さんに執筆いただいた参画ゼミ「～男らしさの縛りを解きほぐす～」  
全3回の第1回講座を、情報誌Frente読者の皆さんに特別にお届けします。



シニア産業カウンセラー/  
キャリア・コンサルタント/  
吉岡 俊介

## フレンテみえHP「参画ゼミ」2013年 6～8月掲載 ～男らしさの縛りを解きほぐす～

# 第1回「男の鎧」

「吉岡先生、どうぞよろしくお願いいたします」

私が部屋に入ると来談者は席を立ち上がり深々と頭を下げる。私が開設しているカウンセリング・ルームに来る男性たちは総じて礼儀正しい。ビジネス街の中心に立地していることもあり、仕事帰りや仕事の合間に来る背広姿のビジネス・パーソンも多い。私が席につくまで直立不動で待機しているひともいて、中には名刺を差し出し、これから商談が始まるような雰囲気を醸し出している場合もある。

『ああ、このひとも男の鎧をしっかりと身に着けているのだな』

かつての自分の姿を来談者に重ね合わせつつ、私はカウンセリングを始める。

今から十数年前、私は二十四年間勤めていた会社を辞めた。当時はリストラの嵐が吹き荒れ、それが自分に襲いかかる気配を察知し、さっさと早期退職の道を選んだのである。それまで組織の中で順風満帆の道を歩んでいるかに見えた私が、他の同僚に先駆けて辞表を提出したことに周りは驚いた。そのときの私の心境は「辞めさせられる前に辞めてしまえ」「打ちひしがれた思いで会社を去るよりも、男らしく潔く散る」という思いにとりつかれていたのである。弱音を吐かずに最後まで男の美学にこだわり続けたことを「お前らしい辞め方だ」と評してくれる者もいた。しかし実は心身ともにボロボロだったのである。

最終出社日は胸を張って会社をあとにした。でも帰宅すると全身から力が抜けてしまった。そして家族の前で涙がとまらなくなったのである。男が泣くのは女々しいと思ひ込み、人前で泣いた記憶がなかった自分なのに、涙を抑えることができない。そんな私を妻も子どもも優しく受け止めてくれた。私がまどっていた

「男の鎧」が少しはがれ落ちた瞬間であった。

退職直後は落ち込みが激しく何もする気にならなかった。それまで自分を支えていた仕事中心の価値観が崩壊し、うつ状態に陥っていたのである。そんなある日、妻が新聞で男性市民グループの集いの開催案内を見つけて私に知らせてくれた。長年、市民活動に取り組んできた妻は、男性市民グループの情報にも詳しく、その分野で活躍している著名な人たちにもその場で会えるかもしれないと言う。見ず知らずの男たちの中に入ることやや抵抗感を抱きながらも、男性社会の中で生きにくさを感じている男たちが話し合う場というものに私は興味をもち、少しだけ覗いてみる気持ちになった。

会合はある市の男女共同参画センターで開催されたのだが、私はうかつにも電車を乗り間違え、30分ほど遅れて会議室に入った。十数人ほどが口の字型に組まれたテーブルの前に座り、当日のテーマ報告者が発表をしている最中であった。

会社員であった頃、会議は常に時間厳守であった。遅れてきた場合は、出席者からの射るような視線をあびながら、肩身の狭くなる思いで席につかねばならない。そんな経験を思い出し私は恐縮の体で席を捜していると、参加者全員がにこやかに空いている席を示してくれた。

しばらくして報告者の話が終わると、司会の男性が「初めてのこともおられるので、みなさん自己紹介をしましょう」と、わざわざ私のために出席者の紹介の場を設けてくれたのである。

参加者の中には妻から聞いていた著名人の姿もあった。その他、男女共同参画社会実現に向けて男性側からの視点で積極的に活動を推進している面々が顔をそろえていた。退職後、まだ数ヶ

## 「もっと知りたい! わたしのカラダ」 直前インタビュー!

10月は乳がん啓発月間。フレンテみえでは今年度も女性の生涯の健康を考える講座を開催します!

今年度はウィメンズセンター大阪、大塚製薬株式会社との共催で、全国15都市を巡る「もっと知りたい! わたしのカラダ」キャラバンの一つとして開催します。そこで、今回の全国キャラバンを企画した一人、「ウィメンズセンター大阪」代表の高見陽子さんにお話をうかがいました!

## 今回の全国キャラバンを行うに至った経緯を 教えてください。

一生つきあう女(わたし)のカラダと心。歴史のなかで、カラダと性の問題は特に、当事者の意思が大切にされることはありませんでした。ウィメンズセンター大阪で開設当時からはじめた電話相談「女・からだ110番」によせられる日本全国からの女性たちの声はまさに、その実態をあきらかにしています。

人生を主体的に生きるためのあれこれを、全国の女性たちと話し合いたくてキャラバンを企画しました。

## 高見さんは女性が自身の健康を考える上で 大切なことは何だと思えますか?

自分の今を知ることは大切だとも思います。それは身体の構造・働き・



月しか経っていなかった私の感覚としては、その顔ぶれは民間企業であれば部長や支店長もしくは役員クラスに匹敵するようなひとたちに見えた。そしてこういう場には初参加で、活動についてまったくの初心者である私は新入社員同様に小さくなりながら控えめに自己紹介をした。

ところが、私の自己紹介が終わるとみなからいっせいに「あとで吉岡さんの話をもっと詳しく聞きたいなあ!」という声があったのである。

その男性たちは私を温かく迎え入れてくれた。それまでに私が知る男社会とは上下関係が全てであったが、ここには全く違う世界があった。上下の序列はなく、互いを尊重し、互いの気持ちに寄り添い、あるがままの自分を出していけるひとときがあった。肩書も看板も関係ない。このような場が世の中に存在することに大変な驚きを感じるのと同時に、私はこれまでに経験したことのない居心地のよさを抱いたのである。

当日のテーマについての意見交換が一段落すると、今度は私の番になった。つい最近まで企業戦士であった自分について語ろうとしたが、思うように言葉が出てこない。会社ではあれほど流暢に商品説明ができたのに、自身のことを飾ることなく、自分の言葉で話すのは難しかった。考えてみれば、これまでに自分のことを本音で語る機会は全くなかったのである。自分の思いや感情をどう表現したらよいのか迷った。「ああ、自分はなんてしゃべるのがへたくそなんだろう」と身の縮む思いであったが、たど

たどしい語りにもな熱心に耳を傾けてくれた。次第に私の緊張は和らぎ、私が身に着けていた「男の鎧」も解きほぐされていった。そして彼等との出会いは私を元気にしていった。この経験は今の私の活動の原点になっている。

上下関係のある競争社会の中では、弱音を吐くことは戦線から離脱する落伍者の烙印を押されることのように、かつての私は感じていた。本心では弱音を吐きたくても、そのような姿を見せるわけにはいかない。だから男の鎧をしっかりとまとい、建て前の言葉を選んで自分を優位に見せようとする。しかし本音に蓋をしてしまい、常に建て前を優先していると息苦しくなっていく。そのストレスを抱え込みすぎるとうつ状態になり、他者に向けると暴力につながることもある。だからこそ男の鎧を少しでも脱ぐことが心身の健康を保つ上でも、気持ちの良い人間関係を築く上でも大切であることを実感する。その第一歩が上下の序列に関係なく、看板や肩書とは無縁の場において、自分の言葉で自身の本音を語ることである。

カウンセリング・ルームの来談者は、カウンセリングの回を重ねるごとに男の鎧を少しずつはがしていく。そして私が部屋に入ると挨拶は次のように変化している。「吉岡さん、今日もよろしくお願ひします!」

★吉岡さんの「参画ゼミ」は全3回です。第2・3回は、フレンテみえのホームページに掲載しています。ぜひご覧ください!  
<http://www3.center-mie.or.jp/center/frente/sankaku/index.html>

## 吉岡 俊介さん プロフィール

1954年東京都生まれ。シニア産業カウンセラー、キャリア・コンサルタント。1977年慶應義塾大学法学部卒業後、東京海上火災保険株式会社に入社。主に災害被災者の心のケアや民事紛争を中心とする損害サービス部門に従事。24年間の勤務を経て2001年に早期退職。その後、大阪のメンズセンタースタッフとして勤務しながら、男性学、男女共同参画、フェミニズムなどを学び、男性の悩み相談に関わるようになる。現在は地方自治体の男性相談専任カウンセラーとして活躍しながら、個人でもカウンセリング・ルームを開業。著作に『チビポット syndrome 彼との関係がずっとよくなる!』(講談社)、『心が折れそうなビジネスマンが読む本』(ソフトバンク新書/中森勇人著)の監修等も務めている。

こちらも!参加申込受付中! 昨年実施して大好評だった、吉岡俊介さん講師の男性講座が帰ってきます!

**男性講座** ~これからの人生を“生きる”ために~ 定年\*男の「スターティング・ノート」ふたたび!

【日時】10月26日(土)13:00~16:30 【会場】三重県男女共同参画センター「フレンテみえ」2階 セミナー室A

リズム・感情を知ることで、なにが自分らしく生きることを阻んでいるのかを知ることができます。

### 最後に講座参加者、 三重の皆さまへメッセージをお願いします!

三重県のみなさん、講座に参加して下さるみなさん、「ワタシを大切にす、ワタシの人生を生きる」ことについてカラダと性から一緒に感じてみませんか?

たくさんのご参加をお待ちしています!

10月12日(土)開催

### 「もっと知りたい!わたしのカラダin三重」

時 間:13:00~16:30(12:30開場)

会 場:三重県男女共同参画センター「フレンテみえ」2階 セミナー室A

13:10~「女性のライフサイクルとホルモンとの付き合い方」

講 師:村松 温美さん(市立伊勢総合病院 産婦人科部長)

14:20~「からだど心の自己決定権~私のからだは私のもの」

講 師:高見 陽子さん(ウィメンズセンター大阪)

15:30~ セルフケアを学ぶ(体験ブース)

三重県立看護大助産学生によるハンドマッサージ・セルフケアを学ぶブースやカラダ個別相談、グループでのカラダ悩み相談ブースなど。