

「参加者全員で、深呼吸してリラックスしましょう！」から始まった講演会。終始穏やかに、包み込むように話される吉岡さんから、男性も女性も、お互いを理解し、より良い人間関係をつくるヒントをたくさん得ることができました。

テーマ 男もつらいよ
～「男らしさ」のカラを脱いで自分らしくしなやかに～

講師 吉岡俊介さん
(シニア産業カウンセラー、男性相談カウンセラー)

男性の悩み相談から見えてくるもの

男性の特徴は、悩みを一人で抱え込み、非常に孤独であるということです。

自治体が設けている女性の相談窓口は、全国各地に数多くありますが、男性の相談窓口は現在30数か所しかありません。

男性相談の相談者の多くは20～30代。団塊の世代の息子たちです。相談内容は、DV（被害、加害）だけでなく、人間関係など多岐にわたっています。

彼らに昭和40年代の流行歌（男は勝たねばならぬ、男は泣いてはならぬ、という男の美学を歌った歌）を聞かせる、「自分も勝つために努力してきたので、この生き方はわかります」と言われ、驚きました。バブル崩壊後、社会背景は大きく変化したにもかかわらず、この考えはなぜか根深くはびこっています。父親の影響なのでしょう。

タテ型の「力と支配」に縛られた生き方

男性は階層社会に慣れ、鍛えられているため、上下関係に敏感です。家族に大変な暴力を振るう加害者であっても、相談電話やカウンセリングの場では礼儀正しい。優位者に対してはよい顔を見せる一方、劣位者に対しては暴力で支配する、という例が目立ちます。

また、自分の感情を言葉で表現することが苦手です。多くのDV加害者は、事実関係は言えても、「あなたの感情は？」という問いには、助け舟なしには答えられません。

本音を押し殺しているの、自分の本当の気持ちを確認できていない。また、悩みがあっても、惨めな姿は見せたくない周囲の目を気にし、抱え込みます。これが、引きこもりや、抑えきれなくなると爆発して事件を起こすことにつながります。

男性の相談電話は無言電話が多いのですが、それでもSOSをくれる人は、次のステップに結びつけていくことができます。少しでもつながる場所ができれば、もっと救え

る人が出てきます。価値観を支えるものがなくなると、強烈な挫折感や空虚感に見舞われる。そういう人たちを受け止める窓口をもっと増やすべきです。

さらに、こうした男性たちは、周りの目に非常に敏感なため、問題意識を持つ人や理解したいと思う人が増えることも必要です。



より良い人間関係を築くために

生き方には、仕事のような「タテ」モード（論理的思考、自己否定、抑圧・ストレス、支配・服従）のイメージと、プライベートのような「ヨコ」モード（直感・ひらめき、自己肯定、解放・リラックス、寄り添い）のイメージがあると思います。

組織として動く職場ではタテモードが必要ですが、帰宅後、家庭の中まで引きずらないことが大切です。妻や子どもに、「疲れているんだ。空気を読め」という態度で接していませんか？上司の顔色を読むことを家族にさせているのです。

より良い人間関係を築くには、リラックスして「しなやかに」モードを切り替え、肩の力を抜いて「穏やかに」人とつながり、「したたかに」自分らしさを発揮すること。

現代はストレスに満ちた自己否定社会です。相手を責め、傷つける言葉はたくさん持っています。しかし、相手には寄り添う言葉を伝える方が、より良い関係が築けます。

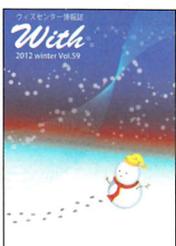
また、ストレス解消には「睡眠」が一番大切です。「おはよう」「お疲れ様」などの挨拶にも効果があります。挨拶は相手を承認し、肯定する言葉です。相手がしなくても、自分のために挨拶しましょう。

自分の言葉で自分の気持ちを語ることは、自分の元気になるります。傷ついた時は「傷ついた」と表現し、「悲しいなあ」と言って肩の力を抜きましょう。

相談電話は、つながり、支えてくれるものです。相談が、「男らしさ」のカラを脱がせてくれます。

～ストレスから自分を楽しむためには～

- ☺ 「頑張る」より「力を抜く」
- ☺ 誉め言葉を活用する
- ☺ 自分の言葉で自身の気持ちを語る場をもつ
- ☺ 専門家に相談することを躊躇しない



今号の表紙

デザイン：安藤 進介さん（岡山商科大学専門学校 キャリアアップ学科）

（作品のコンセプト）

パラパラ降る雪と、水色のラインによって、冬の寒さと美しさを、雪だるまで冬の楽しさを表現しています。

男女が協力して一つのものを作り上げる。そんな風が吹いて広がっていけばいいな、という想いを込めました。