

第24回

コムズ 報告

～講演内容の一部をご紹介します～

フェスティバル

基調講演

「私らしく人生を楽しむマイルール」



講師

イラストエッセイスト

犬山 紙子 さん

仙台のファッションカルチャー誌の編集者を経て、家庭の事情で退職。20代を難病の母親の介護をしながら過ごす。2011年、女友達の恋愛模様をイラストとエッセイで書き始めたところネット上で話題になり、マガジンハウスからブログ本を出版しデビュー。現在はTV、ラジオ、雑誌、Webなどで粛々と活動中。2014年に結婚、2017年に第一子となる長女を出産してから、児童虐待問題に声を上げるタレントチーム「こどものいのちはこどものもの」の立ち上げ、社会的養護を必要とする子どもたちにクラウドファンディングで支援を届けるプログラム「こどもギフト」メンバーとしても活動中。

はじめに、性別によるアンコンシャス・バイアス（無意識の思い込み）について、ご自身のご経験を交えながらわかりやすく説明して下さった犬山さん。

「バイアスにとらわれず、生産性のない時間、好きなことをする時間を大切にすること。ここから、自分らしく生きることに繋がっていくのではないか」とおっしゃられました。

介護や子育てを通じてのご自身の経験や、お仕事での夫婦への取材を元に、たくさんの自分らしく生きるヒントを伝えて下さいました。

夫婦間の家事バランスの判断方法とは？

夫婦での家事分担について、犬山さんご夫婦の間では、「2人が同じくらいゴロゴロする時間をつくる」ことを心がけ、夫婦ともに、休み時間と眠る時間がちゃんと取れることを家事分担の目安にしているとのことでした。

「私らしさ」に欠かせない自分の時間

産後、自分の時間がとれなかった期間に、育児や仕事をしていても、楽しいと思える気持ちがどんどんすり減っていくのを感じたという犬山さん。その後、スケジュールを立てる際に、子どもや仕事の予定を入れる前に、休みを一番最初にスケジュールに入れるようにしたそうです。

周囲にSOSを出すことの大切さ

20歳のころからお母さまの介護をしてきた犬山さんは、自分一人で抱え込んで自分の心を追い込んでしまったこともありました。「『自立』とは、必要なタイミングでSOSを出せて、SOSを受け取った側も適切なサポートにつなげることができること」というメッセージは、多くの人の心に響いたのではないのでしょうか。



参加者の声

普段、自分が感じているモヤモヤを同じく感じている人たちがいるんだと思って安心しました。自分も少しずつ何かやってみようと思いました。(20代/女性)

自分のパートナーとの関係性について改めて考えることができた時間になりました。(30代/男性)

今抱えているモヤモヤを解決するためのヒントをたくさん教えてもらえた気がします。コムズのことをもっと活用させていただきたいと思いました。(30代/女性)

自分の生産性のない時間(=好きなことをする時間)の大切さがよく分かりました。自分だけで解決しようとせず、SOSを出していきたいと思います。(40代/女性)

実際の体験をもとに生の話を聞くことが出来てよかったです。(40代/男性)

とても楽しく分かりやすかったです。かなりバイアスにしばられていた事に気づけました。ありがとうございました。(50代/女性)

仕事量ではなく休みの量で負担を分け合う等、具体的な方法論は今後のヒントになりました。(50代/男性)

今までの生活のなかで普通になっていたけど、ジェンダーバイアスでモヤモヤしていたのかと思いました。自立の定義がとても良いと思いました。(60代/女性)



自分らしく生きるヒントをたくさん教えていただいてとても参考になりました。参加してよかったです。(60代/女性)

パートナーとのコミュニケーションがとりにくいので参考になりました。(70代/女性)

**この他にもたくさんのご感想をいただきました。
ご参加いただき、ありがとうございました。**

明るい笑顔が素敵な犬山さん
優しい声で、会場の一人ひとりに語りかけるようにご講演されていた姿が印象的でした！

