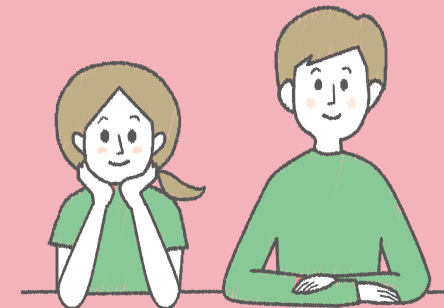


LIFE×DESIGN

わたしらしい  
ライフデザインってなんだろう？  
自分で選ぶチカラが、  
自分を生きるチカラに変わる



## ライフデザインを考えるために

令和3年度ライフデザイン事業報告書

宮崎県子ども政策課  
2022年3月

わたらしいライフデザインってなんだろう？  
 // 自分で選ぶチカラが、自分を生きるチカラに変わる //

**ライフデザインを考えるために**  
 令和3年度ライフデザイン事業報告書



**Introduction**

このパンフレットは、県内の高校生、大学・短大等の学生をはじめとする若い世代の方に対し、一人ひとりのライフデザインについてイメージしてもらうために行った「令和3年度ライフデザイン事業」の取組について紹介するものです。

これからの人生をどう歩んでいきたいか…このパンフレットを通じて、あなた自身の未来について考えていただければ幸いです。



**Content**

コンセプト .....	01
ライフデザインを考える出前講座 .....	02
ライフデザインフォーラム .....	10



“ライフデザインってなに？  
 それに、わたらしいライフデザインなんて言われてもよくわからない…”

そんなふうを感じる人もいるかもしれません。  
 でも、難しいことではないのです。

ライフデザインとは、  
 自分がこれから歩んでいく人生の方角や距離、スピードを見定めること。

暮らすこと。働くこと。生きること。  
 それらは、とてもシンプルで当たり前のことのようにも思えますが、  
 そこにこんな変数を加えてみると…

「誰と」「いつ」「どこで」「どのように」

あなたのライフデザインの可能性はぐんと広がります。  
 そして、そこから、なにを選び取るかはあなた次第。

わたらしいライフデザインってなんだろう？  
 そんなシンプルだけど、とても大切な視点に気付いてもらうことが、  
 このパンフレットの役割です。

これから迎えるかもしれない就職、結婚、家族との関係など…  
 「仕方ない」とネガティブに選ぶより、「私はこれ!」とポジティブに選んでほしい。  
 きっと、それがあなたの豊かな人生につながるはずだから。

さあ、自分で選ぶチカラを身につけて、あなたらしい人生を楽しんでください。

# 視点を変えることで、ポジティブに偶然の出会い、出来事をチャンスに変えよう

講師としてお招きしたのは、昨年度に続いての登場となる長友まさ美さん。ご自身の経験を通じて変化してきた価値観や考え方、仕事との向き合い方などわかりやすくお話いただきました。ポジティブで明るい長友さんのお話を聞きながら表情が変わっていく生徒の皆さんの様子が印象的でした。

日時／2021年12月10日(金)9:00～10:30 場所／宮崎県立宮崎農業高等学校  
対象／生活文化科2年

**皆** さんに質問です。「将来結婚したい」と思っている人はどのくらいいますか？私は、皆さんくらいの頃、結婚したいなんて思っていませんでした。でもひょんなことから現在の夫に出会い、結婚することに。今の皆さんへの質問も何が正解ということではなくて、あなた自身の選択が正解です。そして、それも「今の私」がそう思っていることで、将来変わっていくことがあるかもしれません。



**私** は20歳代の頃まで、「宮崎って何もない、つまらない」と思いながら、損得勘定や他人との比較の中で生きていました。でもそんな見方を変えるきっかけになったのが、宮崎へのUターンです。宮崎に戻り、ローカルメディアを立ち上げ取材を続けていくなかで、宮崎には実は豊かなものがたくさん隠れていると気付くことができました。そして、今仕事にしているコーチングを通じた学びやさざまな人との出会いによって、他人と自分を比較するよりも、他の人のいい

ところや強みを見つけて、一緒に何かに取り組むことのほうが楽しいと気づき、おかげでいろんな仕事にチャレンジできるようになりました。

**い** ろいろとチャレンジする私と違い、双子の妹は「看護師になりたい」という夢を持ち続け、それを実現し頑張っています。そんな姿がすてきだなと思う反面、「いろいろやっている私は一貫性がないのでは？」と感じることもありました。でも、スタンフォード大学のJ・D・クランボルツ氏の「キャリアの8割は偶発的な要素によって決まる」「何をしたいかという目的意識に固執すると、目の前に訪れた想定外のチャンスを見逃しかねない」という考え方に会って気持ちが楽になりました。実際に自分のターニングポイントを振り返ってみると、たまたま出会った人や、ふとしたきっかけが大きく影響しているなと思います。



彩り豊かな人生を歩むために必要なものについて考えよう

◀長友 まさ美さん  
サンワード・ラボ株式会社 代表取締役

大学進学を機に県外へ移住、民間企業での勤務を経て2010年に帰宮。その後、宮崎を拠点にコーチングや人材育成、組織開発の手法を取り入れた研修等を多数手掛ける。宮崎の魅力を世界に発信するローカルWEBメディア「宮崎でげげ通信(テグツ〜!)」の立ち上げ・運営に関わり、一般社団法人全国道の駅支援機構にも理事として参画中。

**今** VUCAの時代と言われています。VUCAとは、社会の将来の予測が困難になっている状態を示すVolatility(変動性)、Uncertainty(不確実性)、Complexity(複雑性)、Ambiguity(曖昧性)の頭文字をとった造語。これらが高まっている今だからこそ、一人ひとりが自ら「ありたい姿、未来」をつくりだせるよう積極的に行動していくことがますます大事になっています。そして、そのために持っておきたい力が「好奇心」「持続性」「楽観性」「柔軟性」「冒険心」です。さあ、皆さんはどれが一番自分になじみがありますか？そして、これからどの力を高めていきたいと思いませんか？高めていきたいと思うものがあれば、ぜひ「それを高めるためにどうすればいいかな？」と自分自身で考えてみてください。



**人** 生はらせん階段を昇っていくようなもの。時には「同じようなことで失敗したな」と感じることもあるかもしれませんが、前に進んでいけば、確実に上がっている…そう信じて、自分で「やろう」と決めたことにぜひ挑戦していきましょう。そして、自分だけで物事を考えるのではなく、世代を問わずいろんな人とコミュニケーションを取っていきましょう。そうすることで、「そんな考え方、見方があるんだ」と気づき、あなたの世界も広がっていくと思います。

## 参加者の声

- 他人を頼ってばかりではなく、しっかり自分で選択することが大切だと思いました。
- 友人と話すことで、自分はいろいろな事に挑戦するべきと気づかされ、迷っていた夢に向けがんばって挑戦してみたいと思えました。
- 先のことを考えすぎて行き詰ってしまうことが多いけど、まずは「今日、何をしたいか」という気持ちを大切に生きたいなと思いました。
- 今の自分にできる最善のことに常に取り組んでいきたいと思えます。自分を客観的に見ることができ、自分の中身を見つめなおす良い機会になりました。



# 人生は寄せ鍋がおいしい！ 自分なりの掛け算で増やせる 仕事の可能性と生き方の選択肢

講師としてお迎えしたのは、昨年度もご登場いただいた林田香織さんです。前回同様オンラインでの登壇ですが、生徒の皆さんと同世代の子どもを育てる視点も生かしながら、温かい言葉と雰囲気でお話しいただきました。

日時／2022年2月8日(火)14:10～16:00 場所／日章学園高等学校  
対象／特進・アスリート科 1・2年生

**私** かなり良かった職業は、幼少期はアイドル、小学生の時は学校の先生、中学生の時は作家でしたが、大学では日本語教育課程の学部に進学。目指していたわけではなかったけど、教育実習などを経験するうちに面白くなって、結局日本語の先生になりました。その後いろいろ経て、今は全く違う仕事、それも複数の仕事をしています。今日のような研修講師、NPO法人の理事、企業のアドバイザー…とさまざまです。



**「仕事」**と聞くと、一人ひとつとイメージする人もいないかな。最近は、私のようにいろんな仕事をしたり、複数の会社に所属したり…と仕事と得意なことを掛け算しながら働く場所を広げている人が増えています。私の場合、いろんな仕事をやってはいるけど、すべて「子育て家族のサポート」がキーワード。なぜならこれが私のライフワーク、つまり一生かけてやり遂げたいミッションだと思っているからです。

**で** は、なぜ子育て家族のサポートが必要なのでしょう？ひとつは、職場のあり方が大きく変わっているということ。昔は時間の制約なく働ける人で構成される職場が一般的でした。今は子育てや介護だけでなく、さまざまな制約を持つ人が一緒に働き続けられるように組織が変化しつつあります。家族のかたちも変化しています。かつては、「男性が外で働き、女性が家庭で家事育児を担う」というスタイルが一般的でしたが、今はお父さんもお母さんもキッチンに立つし、性別関係なく洗剤や家電製品のCMに登場しますね。共働き世帯の割合も増加の一途をたどっています。ただ、アンケート結果などを見ると「夫婦で同じくらい家事を分担するのが理想だけど、実際にはできてない」というケースがまだ多いようです。この背景には、「ピンクは女の子」「男性は外で働くべき」など、性別で特定のイメージや役割に結びつけるような考え方(=ジェンダー)が影響していると考えています。



これから先を考えるヒント

林田 香織さん  
ワンダライフLLP 代表

日米の教育機関で日本語教育に従事。結婚・出産等を経て2010年ロジカル・ペアレコーディングLLP(現:ワンダライフLLP)を立ち上げ、子育て世代の支援に取り組む。自治体や企業において、両立支援セミナー、夫婦向けコミュニケーションセミナー等の講師を多数務める。また、ファザーリング・ジャパン、コヂカラ・ニッポンなどNPO法人の理事としても活躍中。

**私** たちは、気付かないうちに社会の考え方や仕組みに大きな影響を受けています。ですから、ジェンダーの影響を受けて、「女の子だから○○だ」「男子だから○○してはいけない」と自分で思い込んでしまっていること、無意識のうちに生き方や働き方を選んでしまうこともあります。これから、皆さんもいろんな選択や決断をする場面が出てくると思います。そのときに、「思い込みで縛られていないかな?」「これって本当にそうかな?」と、一度立ち止まってみてください。そうすることで、選択肢の見え方が変わってくるかもしれません。



**人** 生は寄せ鍋みたいなものだと思います。興味があるものをたくさん自分の鍋に入れるとおいしいダシが出るし、途中で具材を変えても、味変してもいいよね。ただ、選べる具材を増やすためには自分の価値観を広げておくことが大事です。具材を入れる鍋を広げるためにも学び続けることが必要です。前半でも話しており、掛け算次第で皆さんの仕事の可能性は無限に広がります。自分ができること(can)と好きなこと(like)を増やし、それが社会から必要とされること(need)にできるといいですね。いろんな価値観にアンテナを張って、いろんな人に頼りながら、自分の希望を叶えていってください。

## 参加者の声

- パートナーと育児・家事・介護などを一緒にやっていけるパパになりたいと思った。
- 固定的な考え方にとらわれず、様々なことにチャレンジして自分の人生を広げていきたいと思った。
- 将来家庭を持ったら、しっかり話し合っ自分達の意見を伝えあうことをしたい。
- 男女という性別で考えるのではなく、1人の人間として考えていければもっといい世の中になると思いました。
- たくさんの道や選択があるので、いろんなことをして、ときには失敗も繰り返しながら、自分が楽しい、面白いと思えるような人生にしていきたいです。

# 自分にとっての答えを探すために 一歩踏み出すことで見えてくる 新しい自分と、その先の未来

リモートでご登壇いただいたのは、キャリア教育に関する経験が豊富な豊田庄吾さんです。「進路に関する悩みは?」「自分にとっての正解は?」などさまざまな問いかけに思いを巡らせたり、豊田さん自身のエピソードがふんだんに盛り込まれた話に熱心に耳を傾ける生徒の皆さんの様子が印象的でした。

日時/2022年2月24日(木)9:00~10:50、11:00~12:50 場所/宮崎県立都城農業高等学校  
対象/ライフデザイン科2年生、食品科学科2年生

**皆** さん、将来やりたいことはどのくらい明確になっていますか?10代の頃の私は、偏差値の高い高校に行くこと、有名企業で働くことが自分や家族の幸せにつながって思っていました。大学卒業後、社会人となりましたが、独立しようとして退職したとたんに、家庭の事情で挫折。食事すら十分に食べられない時期もあって当時は本当に苦しかったけれど、今振り返ると、その経験のおかげで頑張れるようになったし、お金の大切さも知ることができました。



**そ** の後もいろんな経験を積んで、縁あって島根県の離島、海士町に移住することに。高度成長社会の中で負け組と言われていたような小さな町が、持続可能な社会を目指す時代において、日本を引っ張るタグボート(曳き舟)のような存在になれるという話を聞いたことで決意したのですが、移住後は高校魅力化プロジェクトを通じて、生徒数の増加だけでなく島内の人口や出生数も増えるなど成果を上げることができました。



**今** 年度からは地域活性化の一環として、島外に住む若者にお試しで移住してもらう「大人の島留学」という制度に関わっていますが、この取り組みを通じて越境体験の重要性を痛感しています。越境とは、いつも慣れ親しんだ環境から少し慣れない環境に行くこと。そのことで、自分の良さや特徴が見えてくるものです。学びも同じで、心地よい場所に居続けるよりも、少し不安や慣れない部分を感じる場所に身を置くことで得られる学びがあり、またその先に成長がある。これは皆さんの進路選択にも関係してくるのではないのでしょうか。

**皆** さんにお伝えしたいことは大きく2つです。1つ目は「今までの答えを手放す」ということ。「<sup>いいはずけ</sup>許嫁」という言葉を聞いたことはありますか?これは「親が決めた結婚相手」のこと。昔は自分で自由に結婚する



自分の未来をつくる

豊田 庄吾さん  
海士町役場人づくり特命担当

民間企業勤務を経て2009年に島根県海士町に移住。公立塾である隠岐國学習センター長として主に県立隠岐島前高校の魅力化プロジェクトに取り組む。2021年4月からは海士町役場人づくり特命担当として、島全体の活性化を目指す「還流おこしプロジェクト」に従事。総務省地域力創造アドバイザー、島根県社会教育委員としても活躍中。福岡県大牟田市出身。

相手を選べない時代がありました。でも、今の時代、皆さんの結婚相手を親が勝手に決めたら?「ありえない!」と思う人がほとんどですよ。このように、昔は当たり前だとされていたことも時代によって変化します。人生や仕事の選択も同じ。皆さんは、進路や生き方について「こうあるべき」と思い込んでいることはありませんか?

**2** つ目は、「自分にとっての「答え」を探す」ということです。「 $2+3=\square$ 」の答えは5ですが、「 $\square+\square=5$ 」だと答えはひとつではありません。かつては、指示されたことをやれば結果や答えが出るような時代でした。しかし、変化の激しいこれからの時代、皆さんはきっと自分でやり方を考えなければならない場面が増えてくるでしょう。大切なのは、自分で考え、自分の答えを探していくことなのです。



**で** は、どうすれば「正解を手放し、自分にとっての答えを探す」ことができるのでしょうか?これはとてもシンプルで、とにかくお試しでやってみるということ。「ちゃんと社会で働いていけるかな」「自分になが向いているんだろう」...と不安なことはたくさんあると思いますが、まずは小さく動いてみる。何をやるかは、自分で考えてもいいし先生に相談してもいい。やってみると、「思っていたのと違う」「意外と楽しい」などわかってくることもあるし、さらにその先が拓けてくると思います。

### 参加者の声

- 自分にとっての「答え」は、自分でコツコツと努力して探しに行くことが大事なんだなと思いました。将来のためにいかにやることをたくさん学べたと思います。
- 部活も勉強も真剣に取り組んで、進路についても親と真剣に話し合おうと思いました。
- 慣れない環境は分からなくて怖いと思うけど、勇気を出して踏み出すことは大事だと感じた。
- 自分の未来のためにたくさんを経験して、選択肢をつくりたい。失敗もたくさんしてよりよい未来をつくっていききたいと思う。



# 無意識の思い込みへの気づきで見えてくる私の可能性

講師には、浦亜弓さんにリモートでご登壇いただきました。講座では生徒同士で気づきや体験を話し合いながら、「無意識」だからこそ気づきづらい内なる思い込みに、少しずつ近づいていく体験を共有することができたようです。思い込みにとらわれないための具体的な方法も学べる機会になりました。

日時／2022年3月17日(木)10:35～12:15 場所／宮崎県立飯野高等学校  
対象／生活文化科1年

**私** たちの脳は普段から膨大な量の情報を処理しています。情報収集は目・耳・手…などいろいろな器官が行いますが、情報処理ができるのは脳だけ。ですから、効率よく処理するために、持っている情報で大体の見当を付ける癖を持っています。例えば、10人のイタリア人に出会って全員ピザが好きだったら…脳は「イタリア人＝ピザが好き」と予測・判断します。でもよく考えたら、知り合っていないだけで「ピザが嫌い」というイタリア人がいるかもしれませんよね。



**こ** のように、知らず知らずのうちに考えたり判断したりすることを無意識の思い込み(アンコンシャスバイアス)と言います。代表的なものをいくつか紹介しましょう。

- **集団同調性バイアス**  
行動選択で迷ったときはみんなと同じ行動をとると安全だと思う
- **バンドワゴン効果(同調圧力)**  
多数の人に支持されているものを支持したくなる、周囲の評価を判断基準にする
- **親近感バイアス**  
自分と共通項が多い人を高評価とする傾向
- **正常性バイアス**  
想定外のことが起こったとき、自分にとって都合の悪い情報を無視したりする
- **確証性バイアス**  
自分にとって都合のよい/信じたい情報ばかりを集める傾向
- **ステレオタイプ**  
特定のグループに対する一般化された信念



**皆** さん、思い当たるものはありますか？また、身の回りでどんな思い込みがありそうですか？…すぐには出てこないという人が多いでしょう。なぜなら「無意識だから」です。でも、どんな思い込みがあるかを知って考えてみると徐々に意識できるようになってきます。



無意識の思い込みの影響を知ろう

浦 亜弓さん  
ファシリテーター

英会話学校や英国系大手リクルーティングファームを経て米国系総合化学品メーカーへ。同社人事部でアジア・パシフィック地域における人材開発の実行リーダーとしてコンサルティングに従事。2006年の独立後はアサーティブコミュニケーション、ダイバーシティ、リーダーシップなどの専門分野を生かし国内外で活躍中。

**無** 意識の思い込みは誰もが持っているもので、効率的に考えたり行動したりする上で必要なものですが、ときに悪い影響が生じることもあります。例えば、「先生は間違うべきではない」と思い込みがあると、実際に先生が間違えたときに「先生のくせに」と評価してしまいます。また、先生自身がそう思っている場合、「間違いを隠す」という行動をとってしまうかもしれない。つまり、思い込みのために組織にも個人にも望ましくない行動や結果が生じてしまうことが考えられるのです。

**無** 意識の思い込みに気付くためにも大切にしたいのが自分との対話です。一説によると、自分との対話は1日2～3万回に上るのだとか。人間は接触頻度が高いものに影響を受けるため、自分に最も影響を与えるのは自分自身ということになります。影響が「ネガティブだとよくない」「ポジティブでなくてはならない」ということではないのです。目の前で起こる出来事はニュートラル(中立)なもので、一人ひとりがそれを「いい/悪い」と自分の都合で判断しているだけ。状況によって自分との対話をコントロールしながら出来事を判断することで、「自分のいつも通り(自分らしさ)」を実現することが大切です。



**自** 分との対話のコントロールに効果的なのは思考を言葉によって変えることです。中でも「どうせ・でも・だって・どうして・できない・どうでもいい」などDで始まる言葉には、皆さんの可能性を狭めてしまうものが多いようです。重要なのは、無意識の思い込みから自分が悪い影響を受けないことと、誰かに悪い影響を与えないようにすること。進学・就職など皆さんがこれから迎えるターニングポイントにおいて、無意識の思い込みで可能性を縛ることがないよう、今日の話思い出してもらえるといいなと思います。

### 参加者の声

- アンコンシャスバイアスの種類が多く、自分にもあてはまるものもあり、とてもおもしろい授業でした。
- 思い込みについてしっかり理解し相手との人間関係を大切にしていこうと思いました。
- 自分が思っていた以上に思い込みが多くてびっくりしました。今後はDワードに気をつけてポジティブに考えていきたいです。

## 『つかれない家族』から見つける 私のシアワセー誰かと暮らすこと、私を生きること

このフォーラムでは、東洋経済オンラインの人気連載「ほしいのは『つかれない家族』」の著者ハラユキさんをゲストに迎え、さまざまな家族のかたちから見えてくる幸せのあり方、生き方・暮らし方の多様性について話していただきました。長友まさ美さん、日田剛さんも交えた後半のトークセッションでは、ゲスト自身の家族のかたちも踏まえたリアルのやりとりが参加者の理解を深めていたようです。

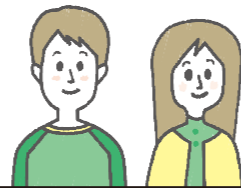
日時/2022年2月5日(土)13:30~15:30

形式: オンライン (Zoomウェビナー)

ゲスト/ハラユキさん(コミックエッセイスト、イラストレーター)

長友 まさ美さん(サンワード・ラボ株式会社 代表取締役)

日田 剛さん(九州保健福祉大学 講師)



### 第1部 ハラユキさん講演

#### 『つかれない家族』への取材で見つけたこと

**ハラユキ** 家族への取材をはじめたきっかけは我が家の問題でした。夫は仕事で忙しく、私はワンオペ育児で心身ともにぼろぼろに。でも、二人で話し合ってみたら夫もストレスを抱えていることがわかったんです。そこで「うちに一番必要なのは夫も私も疲れない仕組みだ!」と思うように。国内はもちろん、夫の仕事の都合でバルセロナに引っ越してからは、国際結婚をした家族やセクシャルマイノリティの家族、養子縁組、再婚…と本当にさまざまなケースを取材させていただきました。そういう家族の話から、我が家で取り入れられるものを取り入れているという感じです。

皆さんも感じていらっしゃると思いますが、家族のかたちは本当に多様になっています。私は取材を通じて、かたちは違っても、うまくいっている家族にはいくつかの共通点があると感じるようになりました。今日はそのうちの3つをご紹介します。

1つめは「お互いをパートナーだと思っている」ということ。イギリス人男性と日本人女性のカップルに取材した際、イギリス人男性の『自分が家計をすべて負担するなら、家事はすべてパートナーにしておいて当然』という考えには賛成できない。なぜなら妻は自分のパートナーで家政婦ではないのだから』という言葉にはっとさせられました。家族って役割の違いはあっても主従関係はないはずで、お互いにリスペクトする気持ちがないとどちらかが疲れてしまいます。もちろん、自分以外の家族のために時間を使うことはあっても、それを「犠牲」と感じるレベルになっている場合は「アンバランスかな?」と考えてみたほうがよさそうです。



ハラユキさん



長友 まさ美さん



日田 剛さん

2つめは、「自分の役割に満足している」ということ。どちらが主に家事をするか、どの家事を誰がするか…など各家庭の役割があると思いますが、大切なのはその役割自体に満足できているかどうかということ。自分の役割に納得できていれば、それ以外の役割を担っている相手への感謝にもつながります。満足できていないと、役割自体がストレスになるし、「なんで私ばかり」という気持ちが募ってしまいますよね。もちろん、自分にとって満足できる役割ってなんだろうと考えたり、ときどきお互いの役割を見直してアップデートしていくことも大切です。

3つめは、「分担を性差ではなく個人差で決めている」ということ。「女だから料理、男だから大工仕事」などと決めてそれでうまくいけば問題ないのですが、得意なことが男女ですっぱり分けられるほど単純ではない。料理や裁縫が得意な男性もいれば、バリバリ働いて稼ぎたいという女性もいますよね。取材では女性より男性のほうが細やかに子どもを世話するという夫婦にも出会いました。「赤ちゃんが夜泣きしたら、母性本能のある女性のほうがすぐに目が覚める」などと言われることもありますが、それは女性だからではなく、子育てに対する当事者意識があるからではないでしょうか。分担を性差で縛ってしまうと、本人の資質も生かせないし、生産性も悪い。得意な人がやったほうがよいと思います。



私も夫に子どものおむつ替えを頼むとき、「ごめんね」と言っていたことがありました。それに対して夫から「謝らなくていいのに」と言われ、「ほんとだ。ありがとうでいいのに」と気付きました。私自身もそうやって自分の思い込みを少しずつほどこいていっている最中かなと思っています。



## 第2部 トークセッション

## 疲れちゃう家族の背景にあるものは？

**日田** 私とパートナーは、婚姻届を出さずお互いを夫婦として認めあう関係です。普段は別々に住んで仕事がない日に一緒に過ごすスタイルですが、周囲から「それって夫婦なの？」と理解してもらえないことも。ですから、いろいろな家族のかたちがあるというハラユキさんのお話で救われた気持ちです。

**ハラユキ** 私は、家族が疲れてしまう背景には、家事・育児等によるキャパオーバー、関係性が対等でないなどパートナーに感じるストレス、外からのストレスという3つがあると思っています。日田さんのように自分たちが納得して選んだかたちでも、周囲からいろいろ言われて肩身の狭い気持ちとするのも外からのストレスですよ。



**長友** 私はシステムコーチング®を通じてさまざまなご夫婦を見てきましたが、夫婦、家族の数だけ幸せのかたちがあると感じます。「一緒にいることが幸せだ」「お互いがしっかり結びついている状態がよりよい関係だ」と考えがちですが、心地よい距離感はそれぞれ違ってきます。周りの人がどう言おうと、二人にとって心地よい関係であることが大切だと思います。

**日田** そのためにも本人同士のコミュニケーションが欠かせませんね。出会って恋愛している時期、時間が経過して信頼関係が出来てくる時期…と二人の関係はそのときの状況で変わります。それぞれの時期でお互いの関係性を見直していくことが必要だと感じます。

## 疲れてしまったとき…どうする？

**ハラユキ** 読者の方から「子育てしてケンカすることもあって毎日疲れているけど幸せです」という感想をもらったことがあります。疲れるのが悪いというより、疲れが自分の限度を超えていないかを見極めることが大切。限度を超えたときの解決策として時短家電の導入や家事の外注化などがありますが、日本は「お金がもったいない」「手抜きするなんて」と感じる人が多いですね。

**日田** 家事の外注化や時短家電の利用自体はいいことですし、利用に対する偏見をなくしていくことは大切だと思うのですが、経済的な事情でそれらが取り入れられない状況にある人への視点も忘れてはいけなさと感じます。

**ハラユキ** 最近は、友だち同士で子どもを預け合うなどお金がかからない助け合いの仕組みを作るケースも出てきています。また、家族の問題を解決するために何にお金を使うかという優先順位を見直してみるのもいいと思いますね。

**長友** 私は時短家電もテイクアウトもよく利用しますが、罪悪感を持つよりメリハリをつけて楽しく利用することが大切だと思います。あと、心掛けているのは自分の不完全さを許すこと。以前は家に人がくると「片づけなくちゃ」と思っていたのですが、子どもが生まれて「片付いてなくても大丈夫」とオープンにしたらくさんの人に助けってもらえました。身内でなくても気軽に「助けて」と言える相手や関係をつくることは大切だと思います。

## 関係づくりの秘けつ

**長友** 海外旅行のとき、私たちは行き先の国の文化や食べ物を楽しみにしますよね。システムコーチング®ではお互いを国に見立てるワークがあって、それをやると「私たちってそもそも違う生き物だ」ということに気付くんです。相手との違いを楽しみながら「私たちはどんな関係をつくっていききたいか」と考える。問題を真ん中において話すと対立しがちですが、問題をちょっと脇において、ともに問題を解決する仲間だという意識が共有できると、片方の価値観や答えを押し付けるのではなく、互いが居心地のよい新しい答えを見つけやすくなります。

**ハラユキ** 家族とのコミュニケーションでは、相手の話をきちんと聞くこと、「あなたは…」というYouメッセージではなく「私は…」というIメッセージで意見や考えを伝えることをおすすめします。内容によっては「私たちどうすればいいと思う？」とWeメッセージで伝えるといいですね。一緒に考えたいという気持ちを発信し続けることで、「自分だけ、相手だけでの問題ではなく、家族の問題なんだ」と当事者意識を持ってもらえるとと思います。

## 疲れしない家族、疲れしない社会のために

**日田** 家族の関係を改善しようと個人で努力することは重要ですが、長時間労働など社会全体の問題に影響を受けている部分もあると思います。だからこそ、いい関係でありたいと努力してもうまくいかないとき、「努力が足りない」「解決できない」とあきらめてほしくない。そして、私自身も、家族が疲れてしまう背景に社会の仕組みから生まれる問題が影響していることを提起していきたいと思えます。

**ハラユキ** まじめな人ほど「あの人はもっと頑張っている」と周り比べて自分を責めてしまいがちですが、比べたらキリがありません。誰かに「あなたは恵まれている」と言われても、自分が疲れたと感じたならまずはその気持ちを認めてほしいですね。疲れしない家族ってお互いに「疲れた」と言い合えることかなと思います。家族だけで疲れが解消できないときは、行政や民間サービス、身近な人を頼ってほしい。お互いに「疲れたね」と言いながら助け合って、余力のある人はちょっと社会も変えていく…そんな循環がつかれるといいですね。

## 参加者の声

- 国に例える話を聞いてお互いの意見を受け入れあえる夫婦になりたいと思いました。
- 疲れた時に負担を減らす。助けを求め。誰かの力を借りても良いのだと改めて気付かされました。いろんな人の体験や考えを聞いてよかったです。
- 尊敬できる人と結婚したいとずっと思っていたけれど、娘たちには「結婚相手とは片方だけが尊敬するのではなく、お互いにリスペクトできて、対等に助け合える相手だよ」と教えてあげたいです。