

メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol.9 2009.9.1

防災の日

9月1日は防災の日です。平成12年3月31日の有珠山噴火から、約9年が経ちました。避難生活は想像を超える苦難の連続だったのではないのでしょうか。北海道は地震が多い地域でもあります。みなさんは、どのような防災対策をしていますでしょうか？「いざ！」という時、人間は焦ってしまい、冷静に判断をすることが難しくなります。日頃から準備を整えて避難経路や家族との連絡方法などを確認したり、防災グッズを備えておくことは、落ち着いて安全に避難するためにも大切なことだと思います。近年ホームセンターなどでも、防災セットのようなものが販売されていますし、自分でも大切なものや必要なものをまとめておく工夫もできると思います。

《非常用持出品の例》

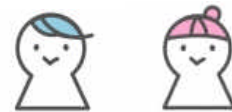
・非常用持出袋 ・ラジオ ・懐中電灯 ・非常食 ・飲料水 ・薬(常備薬や持病の薬) ・防寒着
・貴重品 ・救急医療品(消毒やガーゼなど) ・携帯用トイレ ・マスク ・非常用充電器 など

各事業所では定期的に避難訓練を行っていますが、ご自宅で避難訓練を行うことは、なかなかないと思います。備えあれば憂いなしとも言いますし、安全確保のためにも、ぜひ防災を意識しましょう！！



§ : 性別

私は、“十人十色”という言葉が好きです。十人十色とは「考え方や好みなどが各人それぞれに異なっていること」を意味する言葉です。私たち人間は一人ひとり異なる存在です。考え方・趣味・価値観・好物など一つひとつが異なっています。例えば、レストランでAランチを頼む時、「お飲物は何になさいますか？」と聞かれ、それにコーヒーと答えるか紅茶と答えるか、はたまたオレンジジュースと答えるか、そんな些細な選択も私たち一人ひとり異なります。考えや価値観が似ているとか、嗜好が似ていることはありますが、全て1から100までまるっきり同じという人はいませんよね。一人ひとり異なる生き物だから、一人ひとり価値ある存在です。気の合う仲間も、それぞれ異なるところは沢山ありますよね。人の違いを考える方法は色々ありますが、今回は男性と女性、性別について考えてみたいと思います。



男性と女性

みなさんはどのような時に、自分の性別を意識しますか？日々の生活において、「自分は女性」「自分は男性」と意識して行動していますか？常に自分の性別を意識して行動している人は、そう多くはないのかもしれませんが。私も普段から性別を意識しているわけではありませんが、外出先でトイレに行く時には、自然と女性トイレへ入っていきます。いちいち「私は女性」と考えて行動しているわけではありませんが、女性としての行動をとって生きています。

私たちには2つの性があるという考え方があります。1つ目の性は、「生物学的な性」で、遺伝子によって決められています。2つ目は「社会的・文化的に形成される性」です。生物学的な性というのは、脳や体の仕組みが違うだけでそれほど大きな差ではないようです。2つ目の、成長する過程において社会的・文化的に形成される性のことを「ジェンダー(GENDER)」といいます。



ジェンダーとは

ジェンダーは、私たちが生まれて、成長していくその過程で、学習によって後天的に身につけていく性です。生物学的な性に基づいて、自分が男性なのか女性なのかというジェンダーを確立していきます。赤ちゃんは自分の性別をわかっていませんが、2歳を過ぎて3歳・4歳になるころには、自分が男の子なのか女の子なのか自覚し、男らしさや女らしさの知識を持つようになります。赤色やピンク色のスカートは女の子の服と言ったり、「男だから青!」と、男・女を意識し始めます。男の子に女の子のような可愛い格好をさせると嫌がりませんか? 5歳・6歳になるころにはさらにその意識を高め、自分のジェンダーをより強固なものにしていきます。今ではカラフルな色のランドセルが販売されていますが、昔は黒色か赤色でしたよね。私も小学生の頃は、黒色は男の子、赤色は女の子という感覚を強く持っていました。近年ではカラフルなランドセルが登場し普及したので、黒いランドセルを女の子が背負っていることも見かけます。性別に対する感覚が昔とは変わってきているのではないのでしょうか。



性役割とは

最近、東京でスカートをはく男性が増えたというニュースを見ました。草食系男子とか肉食系女子などという言葉も飛び交っています。「ほう、今や男性もスカートをはく時代なのか!？」とジェネレーションギャップを感じましたが、そもそも、男らしい・女らしいとは一体何なのでしょう? なぜ私はスカートをはく男性に驚いたのでしょうか?

私たちの中には、男性は強くあるべきとか、女性はおしとやかにというような、性別に対する信念があります。男性的な行動や女性的な行動というのが私たちの中に、暗黙のうちに了解されているのです。それが性役割です。性役割とは、男女それぞれの生物学的性にふさわしいと社会や文化から期待される性格や行動、意識などの特徴のことです。生まれた土地の文化や時代によっても性役割として期待される行動や考えの内容は異なります。なので、これが永久的に正解だというものはありません。私はスカートは女性の服装だと思っていたので驚いたわけですが、スコットランドはスカートに似たキルトという民族衣装があるので、驚くことはないと思います。

近年、男性らしさや女性らしさの規範がゆるやかになり、私たちの性役割に変化が起きていると言えます。男性らしさと女性らしさの境界がゆるやかになり、“男は外で働いて、女は家で子どもの世話をする”というように、性別による役割分担の習慣が徐々に減少してきています。先日タレントのつるの剛士さんが、来年1月から育児休暇を取得するというニュースを見ましたが、これも昔では考えられないことだったかもしれません。今では女性が働くことに対して驚きはありませんよね。育児休暇や夫婦共働き、専業主夫、という言葉もよく聞かれるようになりました。女性がどんどんキャリアアップを目指し、自己実現の道を進む中、晩婚化や少子化の問題がどんどん取り上げられるようになり、今では晩婚化や少子化というフレーズも聞き飽きた響きに感じます。男性も同様に、人生の選択肢が広がっています。人生の選択肢が格段に増えている中で、私たちがどのように人生を選択し、自分らしい一生をおくるのかということが、難しい世の中にもなっています。私たちがどのように人生の要素を選択するかによって、私たち一人ひとりの人生は異なってくるわけです。どんな人生を選択していくかは、私たち一人ひとりの自由です。思うようにいかず、壁に突き当たった時にどうするかということも、私たち一人ひとりの選択です。どんどん選択肢が増えていく社会ですから、自分の意思が大切になってきますね!!

