

---

令和4年度

東京家政大学 女性未来研究所

# 活動報告書

Tokyo Kasei University  
Institute for the Advancement of Women  
Annual Activity Report

---

第3期（令和2年度～令和4年度）

**研究プロジェクト総集編**  
Research project summary

---

---

---

令和4年度

東京家政大学 女性未来研究所

# 活動報告書

Tokyo Kasei University  
Institute for the Advancement of Women  
Annual Activity Report

---

第3期（令和2年度～令和4年度）

研究プロジェクト総集編  
Research project summary

---

---



## はじめに

2014年4月に本学に設置された女性未来研究所は、今年度で9年目を迎えました。中心的な活動となっている研究プロジェクトは、第3期の3年目という区切りの時を迎えます。

女性未来研究所は、建学の精神である「自主自律」、生活信条である「愛情・勤勉・聡明」と長年にわたる女子教育の伝統に基づく、本学固有の女性研究を行うとともに、その成果を社会に広く公表し還元することで、多様性を尊重する共生社会の実現と男女共同参画社会における女性の活躍を支援することを目的としています。

設置以来9年間、この目的のために、様々な研究プロジェクトや事業を行ってまいりました。この報告書に掲載されている活動報告は、2022年度に行った活動の報告となっています。今年度もコロナの影響を受けたこともあり、成し遂げられたことは決して多いとは言えないかもしれません。しかし、研究・活動の幅が多岐にわたることをお感じになっていただけるのではないかと思います。

本学は、140有余年の長い歴史において、一貫して女性の自主自律の支援をしてまいりました。女性未来研究所は、その本学において、今を生きる女性たち・これからの社会をつくる女性たちを含めあらゆる人を支えるために、意義ある研究・活動をする使命を有しています。小さな組織である故、活動に限界があることは否めませんが、成果を広く社会に還元できるよう少しずつでも歩みを進めたいと思っております。

学内外のご関係の皆様には、ご指導・ご協力をいただきながら、研究活動を続けてまいり所存です。今後とも引き続き、どうぞよろしくお願い申し上げます。

女性未来研究所 副所長

平野 順子

# CONTENTS

令和4年度

東京家政大学 女性未来研究所

# 活動報告書

はじめに 平野 順子	3
------------	---

## Chapter 1

### 女性未来研究所

1-1 令和4年度 女性未来研究所 研究員等	8
1-2 令和4年度 女性未来研究所 活動記録	8

## Chapter 2

### 研究プロジェクト報告

2-1 母親の自尊感情に着目した生涯教育プログラムの開発と実施に関する 基礎研究・研究報告	12
平野順子／平野真理／並木有希	
2-2 人生100年時代女性の歴史を概観する教材を作るための基礎調査 学外諸組織と本研究所の連携事業の構想・運営	14
樋口恵子／平野順子／河野澄子／佐藤千里	
2-3 ADHDの女子学生の支援について ～障害の自己認知と障害特性に応じた予防的対応のスキル向上による 大学での学修と生活の改善～	16
半澤嘉博	
2-4 大学を拠点として取り組む子育て支援 —前向き子育てプログラムの有効性の検証—	18
藤田藍津子／田中恵美子／玄番千恵巳	
2-5 家庭内の男女平等とは？ 男女で担うべきアンペイドワーク	21
岩井絹江／守屋眞二／野々村宜政／川島直子	
2-6 変形性膝関節症の予防に向けた若年女性の膝関節機能に関する実態調査	24
米津 亮／森下佑里／薄葉洋輝／平田恵介／田中繁治／岡部拓大／清水順市	
2-7 幼児におけるリモートワークショップの実施と可能性	27
岡本恵	

2-8 未就学児をもつ親と園との関わりにおける 子育て観構築プロセスについての検討 —多様な役割を担う母親の自己受容に着目して—	31
小島好美	
2-9 女性未来研究所研究プロジェクト成果発表会	34
女性未来研究所 事務局	

## Chapter3

### 共催事業

3-1 東京家政大学女性未来研究所・板橋区共催事業 「子育てママの未来計画」	38
平野順子／並木有希	

## Chapter4

### 講演会等

4-1 女性未来研究所主催オンライン講演会「わたしの生き方 わたしたちの未来」	44
女性未来研究所	
4-2 女性未来研究所主催 第8回オンラインシンポジウム 「人生100年時代女性の未来と希望～女性の生き方の歩みとこれから～」	66
女性未来研究所	
4-3 女性未来研究所・共通教育推進部・キャリア支援課 共催ハイブリッド講演会 「プロに聞く! つたえるチカラ～メディア業界で働くとは—」	67
女性未来研究所	

編集後記 事務局	73
----------	----



## Chapter 1

# 女性未来研究所

1-1 令和4年度 女性未来研究所 研究員等

1-2 令和4年度 女性未来研究所 活動記録

# 1



## 令和4年度 女性未来研究所 研究員等

副所長(所長事務代理)

平野 順子 保育科准教授

名誉所長

樋口 恵子 東京家政大学名誉教授

兼任研究員

半澤 嘉博 児童教育学科教授

米津 亮 リハビリテーション学科教授

平野 真理 心理カウンセリング学科講師  
(～令和4年9月末)

藤田 藍津子 看護学科講師

## 令和4年度 女性未来研究所 活動記録

4月28日(困)	第1回 女性未来研究所定例研究報告会(オンライン)	
6月26日(回)	女性未来研究所主催オンライン講演会 「人生100年時代女性の未来と希望 ～女性の生き方の歩みとこれから～」	女性未来研究所
7月28日(困)	第2回 女性未来研究所定例研究報告会(オンライン)	
8月26日(金)	子育てママの未来計画 『レジリエンス編』①	平野 順子 並木 有希
9月1日(困)	第1回 女性未来研究所運営委員会	
9月2日(金)	子育てママの未来計画 『レジリエンス編』②	平野 順子 並木 有希
9月9日(金)	子育てママの未来計画 『家政学入門編』①	平野 順子 並木 有希
9月16日(金)	子育てママの未来計画 『家政学入門編』②	平野 順子 並木 有希

岡本 恵 造形表現学科助教  
 小島 好美 子ども支援学科期限付助教  
 守屋 真二 アドミッションセンター事務部長

オブザーバー

木元 幸一 理事  
 岩井 絹江 理事・兼任研究員  
 広報・宣伝部部长

10月4日(火)	第2回 女性未来研究所運営委員会	
10月15日(土)	子育てママの未来計画 『ライフデザイン編』①	平野 順子 並木 有希
10月23日(日)	女性未来研究所・共通教育推進部・キャリア支援課共催 ハイブリッド講演会 「プロに聞く！ つたえるチカラ—メディア業界で働くとは—」	女性未来研究所 共通教育推進部 キャリア支援課
10月29日(土)	子育てママの未来計画 『ライフデザイン編』②	平野 順子 並木 有希
11月24日(日)	女性未来研究所主催オンライン講演会 「わたしの生き方 わたしたちの未来」	女性未来研究所
12月11日(日)	女性未来研究所研究プロジェクト企画オンライン講演会 「男女が共に担うべきアンパイドワーク 家族にとっての ジェンダー平等とは？」	研究プロジェクト 女性未来研究所
2月16日(日)	生活科学研究所・女性未来研究所共催 研究プロジェクト成果発表会	
3月7日(火)	第3回 女性未来研究所運営委員会	



## Chapter 2

# 研究プロジェクト報告

- 2-1 母親の自尊感情に着目した生涯教育プログラムの開発と実施に関する  
基礎研究・研究報告  
平野順子／平野真理／並木有希
- 2-2 人生100年時代女性の歴史を概観する教材を作るための基礎調査  
学外諸組織と本研究所の連携事業の構想・運営  
樋口恵子／平野順子／河野澄子／佐藤千里
- 2-3 ADHDの女子学生の支援について  
～障害の自己認知と障害特性に応じた予防的対応のスキル向上による  
大学での学修と生活の改善～  
半澤嘉博
- 2-4 大学を拠点として取り組む子育て支援—前向き子育てプログラムの有効性の検証—  
藤田藍津子／田中恵美子／玄番千恵巳
- 2-5 家庭内の男女平等とは？ 男女で担うべきアンペイドワーク  
岩井絹江／守屋眞二／野々村宜政／川島直子
- 2-6 変形性膝関節症の予防に向けた若年女性の膝関節機能に関する実態調査  
米津 亮／森下佑里／薄葉洋輝／平田恵介／田中繁治／岡部拓大／清水順市
- 2-7 幼児におけるリモートワークショップの実施と可能性  
岡本恵
- 2-8 未就学児をもつ親と園との関わりにおける  
子育て観構築プロセスについての検討  
—多様な役割を担う母親の自己受容に着目して—  
小島好美
- 2-9 女性未来研究所研究プロジェクト成果発表会  
女性未来研究所 事務局



# 母親の自尊感情に着目した 生涯教育プログラムの開発と実施に関する 基礎研究・研究報告

平野順子／平野真理／並木有希

## 研究の目的

育児中の家庭に対しては既に様々な施策が行われているが、育児期にある女性は自尊感情が低い傾向にあり、そのことが社会復帰への障害となっていることが分かっている。そこで本研究の3年間の目的は、東京家政大学の強みと特徴を生かした育児期女性の支援プログラムを開発し、効果的に実施していくための基礎研究を行うことである。この目的を達成するために、最終年度となる今年度は、育児期女性向けの新しい支援プログラムを開発・実施することと、「子育てママの未来計画」（板橋区・女性未来研究所共催）のブラッシュアップ、を行った。

## 研究の方法

育児期女性の直面している課題や困難を把握するために、昨年度までに行った育児期女性と男性に対するアンケート調査の結果を分析することにより、効果的な支援講座を作るために既存の講座を改良したり、新たに必要な講座を開発する。研究成果は学会等にて発表を行った。

## 経過

3年計画の3年目であった今年度も、大学の授業の多くがオンライン配信であったのと同様に、「子育てママの未来計画」も一部は対面講座、残りはリアルタイム配信の形で実施された。これまでと同様、板橋区との共催事業「子育てママの未来計画」レジリエンス編・家政学入門編ではオンライン講座であったが、ストレスケア編は3回実施したうち2度は対面にて行った。前年度までに行った北区・板橋区の育児期女性・育児期男性に協力を得たアンケート調査データの再分析を行い、発表を行った。そして2月に、新規講座として「育休

後カフェ® オンライン by 子育てママの未来計画」をオンラインにて開催した。この講座は、これまでの講座でニーズが高かった「男性も参加できる家庭と仕事の両立について考える」機会として設定した。

## 研究成果

### ●学会発表（ポスター発表）

平野順子「乳幼児を持つ保護者の親性と育児環境」第74回日本保育学会ポスター発表（2022年5月）

### ●論文（調査報告）

平野順子・平野真理・並木有希・廣田愛海「3歳未満児を育てる母親の自尊感情と親性に関する研究－育児サポートに着目して－」東京家政大学研究紀要第63集(1) P111～118（2023年3月刊行予定）

## 講座開催実績

### ●「子育てママの未来計画」ストレスケア編

2022年6月18日（土）オンライン開催

2022年7月9日（土）対面開催

2023年2月24日（金）対面開催



●「子育てママの未来計画」レジリエンス編・家政学入門編（板橋区との共催事業）

2022年8月26日、9月2日、9月9日、9月16日（全て金曜）オンライン開催

●「子育てママの未来計画」ライフデザイン編

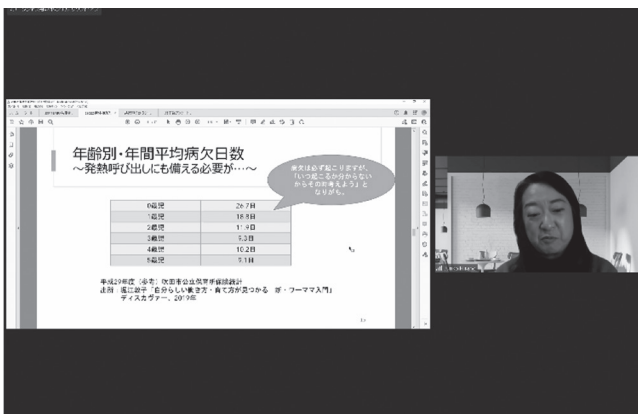
2022年10月15日（土）、29日（土）オンライン開催

●「育休後カフェ® オンライン by 子育てママの未来計画」

2023年2月25日（土）オンライン開催

## 今後の方向性

3年間の研究期間は終了するが、育児期女性が子どもから離れ自己や生活について内省し、思いを同じ立場にある人たちと共有する機会は重要であるため、よりよい講座を提供するため、引き続き研究・講座改良を実施していきたい。また、育児期女性のみならず、男性に対しても啓発が必要であることは研究からも明らかになっている。そのため、今後は男性にもターゲットを広げた講座設計をすることも必要であろう。



# 人生100年時代女性の歴史を概観する 教材を作るための基礎調査 学外諸組織と本研究所の連携事業の構想・運営

樋口恵子／平野順子／河野澄子／佐藤千里

## 研究の目的

『人生100年時代』に際し、広く女性の位置を考える事業を展開するため、基礎資料として、現在までの日本の女性史を年表の形として明確にし、女性関連の歴史が明らかになるようにする。

政治経済の分野のみならず、東京家政大学の強みを活かして生活史、教育史を充実させたものを作成し、資料として出版する。

## 経過

3年計画の最終年となった本年は、オンラインによりシンポジウムを実施した。また、「女性の150年年表」に、中学・高校家庭科 男女共修についての項目を追加し、年表の改良を行った。

## シンポジウムの開催

本プロジェクトのこれまでの成果を学内外に還元するため、6月に「人生100年時代 女性の未来と希望～女性の生き方の歩みとこれから～」というオンラインシンポジウムを開催した。井上学長のご挨拶のあと、津田塾大学客員教授である村木厚子氏に基調講演をお願いし、「女性の生き方」の多様化による女性活躍の推進について」ということでお話をいただいた。また樋口先生の講演、藤田兼任研究員、平野真理兼任研究員も加わったパネルディスカッション「人生100年時代 私たちの可能性を広げるには？」を行い、幕を閉じた。

変化する時代のなかで、私たちの先を歩み道を拓いて来て下さった村木厚子さんと樋口先生の説得力のあるお話が、学生たちの心にも届いたようで、大変好評であった。なお、このシンポジウムの報告書をすでに発行済みである。

## 結論

本研究プロジェクトを3年間実施してきたが、学内・学外にとっても意義のある成果を残すことができたと思う。研究から得られたことは、以下の3点にまとめることができる。

- ①「歴史を知ること」が、社会の変化を知ることにつながる  
→日本の女性活躍は未だ不足している点も多い。しかし、過去と比較すると確実に良くなっている。未来をあきらめず、今を生きる中で希望を持つことが大切である。
- ②「社会の変化を知ること」が、これからを生きる若い人々をエンパワーする  
→学内外の若い人々に対し、女性の歴史・女子教育の歴史を教え、知ってもらうことは非常に重要なことである。それにより、時代に即した生き方を自分たちで考え、連帯していくことができる。
- ③あきらめないで自分を伸ばし、人々と力を合わせることで、社会を変えていける  
→風土は「風」の人と「土」の人が創る



東京家政大学 ヒューマンライフ支援機構 女性未来研究所 主催  
第8回 女性未来研究所オンラインシンポジウム

# 人生100年時代 女性の 未来と希望

～女性の生き方の歩みとこれから～

2019年に女性未来研究所・研究プロジェクトにて作成した『女性の150年  
年表』（研究代表者樋口恵子 現名誉所長）は、多くの場面で活用されて  
おります。人生100年時代である現代の女性たちが、「学ぶ、働く、生きる」  
を自由に選択できるようになってきたことがこの年表から伝わってきます。

今回のシンポジウムでは、『女性の150年表』と昨年創立140年を  
迎えた本学の建学の精神「自主自律」による女子教育を礎として、未来を  
切り拓く「女性の生き方」について皆様と共に考えてまいります。

日時  
**2022.6.26日**  
13:00～15:00

会場 **オンライン開催 (Zoomウェビナー)**

参加費 **無料**

参加方法 **事前登録が必要です。**

定員 **300名**

申込フォーム



司 会 平野 麻子 女性未来研究所副所長  
開会挨拶 井上 俊哉 (東京家政大学・東京家政大学短期大学部 学長)  
基調講演 村木 淳子 (津田塾大学 客員教授)  
講 演 樋口 恵子 (東京家政大学女性未来研究所 名誉所長)

パネルディスカッション テーマ「人生100年時代 私たちの可能性を広げるには？」

**K** 東京家政大学  
TOKYO KASEI UNIVERSITY

東京家政大学  
女性未来研究所  
Institute for Women's Future Studies

東京家政大学ヒューマンライフ支援機構 女性未来研究所  
https://tkujyoseimira.jp  
E-mail: jousei-mira@tokyo-kasei.ac.jp





# ADHDの女子学生の支援について

## ～障害の自己認知と障害特性に応じた予防的対応のスキル向上による大学での学修と生活の改善～

半澤嘉博

### I. プロジェクト実施期間

2021年4月～2023年3月

### II. プロジェクトメンバー

半澤 嘉博

### III. 本プロジェクトの背景と目的

本プロジェクトの背景としては、本学で2019年度から「障がい学生支援委員会」が発足し、様々な障害のある学生への支援が展開されてきていますが、その活動の中で、最近、発達障害のタイプの一つであるADHD（注意欠如多動症）の女子学生からの相談が増えてきています。独立行政法人日本学生支援機構の令和3年度の調査結果（2022）でも、大学、短期大学等の障害学生40,744人のうち発達障害の学生が8,698人（21.3%）であり、ADHDの学生は2,648人（6.5%）でした。

ADHDについては、近年の研究により、不注意型のタイプの女性も少なくないことが報告されています。不注意型のタイプの女子大生の困難さとしては、以下の特徴があります。

- ・自分自身の学習面や生活面での困難さの原因についての認識を持ちにくい。
- ・必要な対処方法を身に付けることができにくい。
- ・思春期からの二次障害などによる精神面や心理面での不調等が生じやすい。
- ・大学生活においては、課題遂行や課題提出の期日や予定を守ったり、友人等との人間関係を構築したりすることに支障をきたすことも少なくない。
- ・各学科等で優秀な能力を有する学生であっても、その能力を発揮できなかったり、希望するキャリア発達ができなかったりしてしまうこともある。

本研究は、1年次には、障害の自己受容と予防スキルの向上の視点から、ADHDの女子学生の障害特性を米国での先行研究（特に、Attention, Girls!: A Guide to Learn All about Your AD/HD by Patricia O. Quinn, Carl Pearce 2009 他）の内容等を日本の大学での対応としてまとめました。また、他大学での対応も含め、障がい学生支援委員会での実際の効果的な事例対応等の分析を行いました。

2年次には、ADHDの女子学生への障害の自己認知と障害特性に応じた予防的対応のスキル向上に資するリーフレットを800部作成し、関係部署、関係機関等に配布しました。

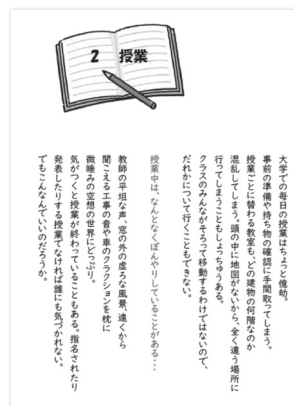
### IV. 本研究のオリジナリティ

本研究で作成した冊子には以下の特色があります。

**短時間で読める無料の簡易リーフレットである。**

**女子大生の事例を通しての対処法を紹介している。**  
**大学での人間関係等の共感的場面を設定している。**  
**自分の長所を活かす視点を強調している。**  
**自己肯定感を高める記述となっている。**

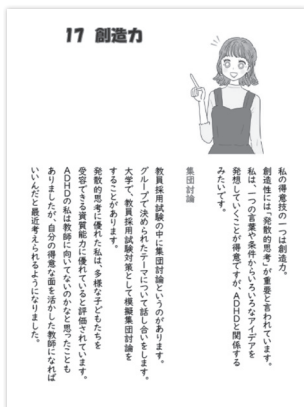
#### 例 1



例 2



例 3



V. 活用について



板橋校舎では、9号館保健センターの入口の資料棚に学生への無料配付として冊子を置かせてもらっています。狭山校舎でも、今後同様の対応を行ってもらおう予定です。

この冊子により、大学での不注意型タイプの女子学生の学修支援や生活支援についてのアドバイスやサポートが充実し、対処方法の自己啓発を図っていくことができるとともに、自分の得意な能力開発についても充実させることができます。

また、卒業生等の職場でも ADHD の特性により、対人関係や職務遂行において、困難を抱えている女性がいるため、キャリア支援としての活用にもつながっていくことが期待されます。さらに、今後、特別支援教育概論などの授業でのテキストとしても利用していく予定です。今回の冊子では、教職を目指す女子学生を事例として取

り上げましたが、他の学部・学科の女子学生の事例も取り上げ、さらに多様な状況での対応や配慮について紹介できるようにしていきたいと考えています。

謝辞

専門的な内容についてご助言いただくとともに、校正にご協力いただきました東京家政大学副学長・子ども学部長及び日本 ADHD 学会前理事長の宮島祐教授、学生支援センター学生支援課の南館こずえ先生に厚く感謝申し上げます。



# 大学を拠点として取り組む子育て支援 —前向き子育てプログラムの有効性の検証—

藤田藍津子／田中恵美子／玄番千恵巳

## I. プロジェクト実施期間

2021年4月～2023年3月

## II. プロジェクトメンバー

2022年度：藤田藍津子、田中恵美子  
玄番千恵巳

## III. 本プロジェクトの背景と目的

近年、社会構造の変化による核家族化、都市化に伴い、子育て環境の変化や子育てニーズの多様化が起こっている。子育て世帯への支援は重要な課題であり、子育て支援センターや集いの広場等が各地で開設され、さまざまな子育て支援の場が設けられている。

研究者らは、子育て支援プログラムを構築するために、2021年度は子育て講座を実施した。2022年度は、前向き子育てプログラム、トリプルP (Positive Parenting Program：前向き子育てプログラム) を実践した。

2009年WHOは虐待予防に効果的であるプログラムの1つとしてトリプルPを紹介しており、トリプルPは認知行動療法に基づいている。オーストラリアの心理学者サンダー博士によって開発され、子どもの行動、情緒に有効なことが報告されている。トリプルPの目的は、親の知識、子育て技術を獲得することによって、自信を増進させ、子どもの行動、情緒発達の問題を予防することである。トリプルPの原則は、①安全に遊べる環境作り：子どもは楽しく探検して発見する活動のなかで知能が発達②積極的に学べる環境作り：子どもの行動に注目してやる気を育てる③一貫した分かりやすいしつけ：子どもはルールが分からないと混乱して問題行動が生じる④適切な期待感を持つ：親は子どもの発達段階に応じた行動を期待する⑤親としての自分を大切にすること：相談、協力を得て、余裕を持って楽しく子育てしよう、である。

以上の原則にもとづいた具体的な17の子育て技術を親に伝え、大切なのは子どもとの良い関係を促して子

もの好ましい行動を育むことである。

日本ではNPO法人トリプルPジャパンがグループワークやセミナーを開催しており、研究者は、トリプルPグループファシリテータの資格を取得し、実践した。

本研究の目的は、子育てに困難を抱える親を支援するプログラム（子育て講座、グループトリプルP レベル4）を実施し、実施前後の育児感情、変化を比較し、プログラムとして有効であるかを検討する。

## IV. 研究方法

1. 対象：狭山市、入間市、北区、板橋区の乳幼児を育て、子育てに困難を抱える親
2. 実施
  - 1) 育児講座の実施（2021年度）
  - 2) 前向き子育て支援プログラムを実施し、有効性の検討を行う。
  - 3) 前向き子育てプログラム：グループトリプルPレベル4を実施する。（2022年度）
3. 評価の方法：「育児への否定的感情・肯定的感情について測定、質問紙調査の実施」
4. 倫理的配慮：本研究は所属機関の研究倫理委員会の承認を受け実施した (SKE2021-19)。

## V. 結果

### 1. 前向き子育てプログラムの実際

トリプルPのグループワークの実際（図1 トリプルPグループワークの概要）、1グループ毎、週1回2時間、計8回のセッションを行う。全てオンライン (Zoom) にて、実施した。

第1回目：子どもの問題行動の要因を考え、前向き子育てのポイントを伝えていく。参加者は自身の子育てを振り返る。例えば、子どもにおもちゃを片付けなさいと言うと、早くしなさいと強い口調で言ったことに気づいた事は、すぐに言うことを聞くような状況ではなかったのかもしれないことや、次は同じような場面でどう対

応すれば良いかを考えることになり、参加者の言動が変化するきっかけになる。

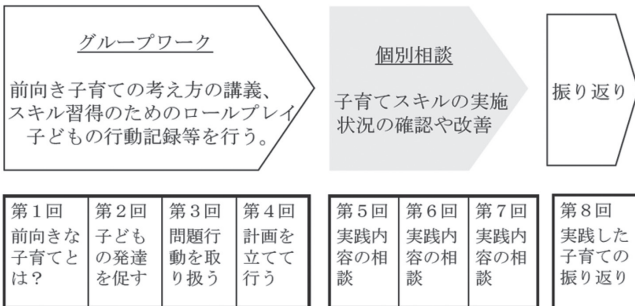
第2回～第4回：17の子育て技術を映像、ロールプレイを通して伝える。

17の子育て技術とは、①子どもと良質な時を過ごす②子どもと話す③愛情を表現する、好ましい行動を促す④子どもを褒める⑤子どもに注目を与える⑥夢中になれる活動を与える⑦良い手本を示す⑧時をとらえて教える⑨アスク・セイ・ドゥ⑩行動チャートを使う、問題行動を取り扱う⑪分かりやすい基本ルールを作る⑫対話による指導⑬小さな問題行動に対する計画的な無視⑭はっきり穏やかな指示⑮問題に応じた結果で対処する⑯クワイエットタイム⑰タイムアウト、である。

第5回～第7回：オンライン (Zoom) にて個別に、参加者が立てた目標と子どもの変化の振り返りを行った。

第8回：全体の振り返りを行う。

図1 トリプルPグループワーク概要



## 2. 参加者の属性

参加者：板橋区、狭山市在住

4～7歳の母親4名

母親の年齢、30代～40代

## 3. 育児感情と不安・うつの測定

今回は、プログラムの実施前後に、荒牧が開発した育児感情測定用紙を用いて検証した。本尺度は育児への否定的な感情と肯定的な感情を測定し、「育児への肯定感」「育児への束縛による負担感」「子どもの態度・行為への負担感」「育て方への不安感」「育ちへの不安感」の5つの下位尺度から構成されている。参加者には現在の育児感情について4件法で回答を求め、得点が高いほど下位尺度項目の育児感情が高いことを示す。信頼性と妥当性について確認されている（荒牧・無藤, 2008）。

プログラム実施前後で測定できたのは1名であり、表1はプログラム実施前後で感情が変化した項目である。

表1 感情に変化のあった項目

5	子どもが、わずらわしくてイライラする
10	子どものことを考えるのが面倒になる
14	テレビや雑誌・本を見て、自分の育て方でよいのかどうか不安になる
15	他のお母さんの育て方と比べて、自分の育て方でよいのかどうか不安になる
20	自分の子どもは、思うようにうまく育っていると感じる

育児に対してイライラが減り、自分の子育てに対して肯定的に捉えられる変化していた。

親の不安・抑うつ (DASS) の測定は参加者2名のプログラム前後の比較を行った。表2は、参加者2名の変化項目である。

表2 親の不安・抑うつの変化項目

### Aさん

	前	後	変化
ストレス	30	13	重度から正常
不安	9	6	軽度から正常
うつ	5	5	正常

### Bさん

	前	後	変化
ストレス	14	9	正常
不安	8	6	軽度から正常
うつ	13	5	軽度から正常

2名とも、ストレス、不安、うつに関して、正常範囲内に改善していた。

## 3. 自由記述

自由記述は次の通りであった。

- ・子育て技術があることで、試せることに気づき、子どもに対して冷静でいられる。
- ・自分が冷静でいることに効果があり、親にとってためになることばかりだった。
- ・プログラムの先生たちに子育てに悩んでいることを定期的に話したり、参加している方と会話ができ、自分の行動や発言を振り返るになり助かりました。
- ・子どもを産む前からプログラムに参加できたら良いと思いました。
- ・子どもたちの喧嘩が増えてきた時期にプログラムのチラシを受け取り、参加できたこと、子どもたちと私に行動の変化があったことに感謝しています。
- ・子どもの変化が見え、自分の対応に一呼吸置けるようになり、少し余裕ができて前向きになれるようになりました。今後も活用していきたいです。

## VI. 考察

一定の効果を測定することは難しかったが、参加者の満足度は高く、親と子どもの関係の見直し、子育て技術を使うことで、親自身が自分の感情を客観的に捉えることができるようになったと考える。


プログラムに参加した保護者は、子育てに困難を感じ、積極的に子育てについて学びたいと思いがあつたと思われる。

保護者自身が、子育てに対する思いや行動が変化し、良い効果を生んだと考える。子どもも保護者もイライラが減り、いつの間にか問題行動が減り、保護者の捉え方や考え方が変化し、子どもへの関わり方が改善した可能性が示唆された。

### 〈前向き子育てチラシ〉

## 前向き子育てプログラム -グループトリプルP- Positive Parenting Program

グループワークを中心に、子育てを楽しく前向きにしていく方法やアイデアを学び、身につけていくワークです。zoomウェビナー（オンライン）にて開催します。



**日程：**9月4日（日）9月11日（日）9月18日（日）9月25日（日）  
11月6日（日）いずれも9：30～11：30  
※5回講座+3回電話セッション  
※9月26日（月）から11月5日（土）の間に、3回電話相談（詳細は裏面をご覧ください）

**対象：**埼玉県狭山市、入間市、東京都北区、板橋区に住む2～12歳までの子どもを育てる保護者

**講師：**藤田藍津子（ふじたあつこ）  
（トリプルP認定ファシリテータ、東京家政大学 健康科学部 看護学科 講師）  
田中恵美子（たなかえみこ）  
（トリプルP認定ファシリテータ、東京家政大学 人文学部 教育福祉学科 教授）

**参加費：**無料  
**定員：**最大8人

**トリプルPとは...**  
オーストラリアで開発され、現在25か国以上で実施されている親向けの参加体験型学習プログラムです。子どもの問題を親がどう捉え、どう関われば改善されるかなど、それぞれの親子に合わせて具体的なスキルを学びます。

**お申し込み・お問い合わせ**  
メールもしくは、右のQRコードから大学子育てホームページへ行きホームページからお申し込みをお願いします。  
東京家政大学 健康科学部 看護学科 講師 藤田藍津子

## VII. 結論

一定の効果を測定することは難しかったが、参加者の満足度は高く、親と子どもの関係の見直し、子育て技術を使うことで、親自身が自分の感情を客観的に捉えることができるようになったと考える。

## VIII. 研究の限界

少人数で実践するプログラムのため、効果を測定するには限界がある。今後はインタビュー調査等の質的研究による評価を検討する。

## 参考文献

- 1) 荒牧美佐子, 無藤隆 (2008) : 育児への負担感・不安感・肯定感とその関連要因の違い : 未就学児を持つ母親を対象に, 発達心理研, 19(2), 87-97.
- 2) 加藤則子, 柳川敏彦 (2022) : トリプルP - 前向き子育て 17 の技術 -, 診断と治療社.

【プログラムの日程】 毎週1回、合計8回のプログラムで、内容は下記の通りです。 (zoomウェビナーと電話相談にて実施します。)		
セッション	内容	ワーク形式
第1回 9月4日（日） 9：30～11：30	「前向きな子育て」とは何かを知り、子どもの行動の捉え方について話し合います。	講義 グループワーク ロールプレイ
第2回 9月11日（日） 9：30～11：30	子どもと良好な関係をつくり、子どもの発達を促すための10のスキルを学びます。	
第3回 9月18日（日） 9：30～11：30	対処が難しい子どもの行動をうまく扱えるようになるための7のスキルを学びます。	
第4回 9月25日（日） 9：30～11：30	対処が難しい子どもの行動が起こりやすい場面を想定し、その行動が起こらないように備えるための計画的な活動を学びます。	
第5回～第7回 毎回20分程度	各セッションで学んだスキルをご家庭でうまく活用できているかを話し合い、ご家族自身が工夫しながら子育てしていけるようサポートします。 ※都合のよい日時に、ファシリテーターと家庭での子育てについて話し合います。	自宅での電話相談 (zoomも可能です。)
第8回 11月6日（日） 9：30～11：30	子どもの行動の好ましい変化について話し合い、プログラムで学んだスキルの復習を行います。	講義 グループワーク ロールプレイ

# 家庭内の男女平等とは？

## 男女で担うべきアンペイドワーク

岩井絹江／守屋眞二／野々村宜政／川島直子

女性の社会での活動を広げるためには家事・育児・介護などの家庭内労働（アンペイドワーク）への男性の積極的参画が不可欠であるが、現実には男性の参画は進んでいない。男性の意識変容、そして行動変容を促すには何が必要なのか、「性別役割分業的職業観」がアンコンシャス・バイアスとして社会に根強く残っている現状を変えるための方策を専門家の先生方をお迎えし、男性と女性がともに考えるイベントを企画・開催した。

東京家政大学 女性未来研究所 研究プロジェクト企画講演会

男女が共に担うべき（アンペイドワーク）

### 家族にとってのジェンダー平等とは？

女性の社会での活躍を推進するためには、家事・育児・介護などの家庭内労働（アンペイドワーク）への男性の積極的参画が不可欠である。ジェンダー平等を支持する男性に呼びかける国連キャンペーン（He For She）が始まって久しいが、日本のジェンダーギャップ指数は相変わらず先進国最低レベルである。日本の男性の意識変容、そして行動変容を促すには何が必要なのか、「性別役割分業的職業観」がアンコンシャス・バイアスとして社会に根強く残っている現状を変えるための方策を専門家の方々をお迎えし、男性と女性がともに考える場を設けたい。

日時 2022.12.11(日)  
14:00～16:00

会場 オンライン開催 (zoomウェビナー)

参加費 無料

参加方法 事前申込が必要です。

定員 300名

申込期間 2022.11.14(日)～12.9(日)

お申込みフォームはこちら

QRコード

主催 東京家政大学 女性未来研究所

協賛 東京家政大学 女性未来研究所 研究プロジェクト企画講演会

お問い合わせ E-mail: post-mirai@tokyo-kasei.ac.jp

スケジュール

開会挨拶 平野 綾子(女性未来研究所 所長兼)

基調講演 山根 純佳(実践女子大学 教授)  
「家族にとってのジェンダー平等とは?」

国連キャンペーン「He For She」スピーチ  
国連でのエマ・ワトソンのスピーチ動画視聴

パネルディスカッション(議題)

「女性の社会進出を支える未来(これから)の男性像」

パネリスト① 萩原なつ子(国立女性教育会館 理事長)

パネリスト② 山根 純佳(実践女子大学 教授)

パネリスト③ 東京家政大学女性未来研究所 兼任研究員

司 持 樋口 恵子(女性未来研究所 名誉所長)

### 1. 講演

山根先生の基調講演は、「男性は仕事が忙しくて家事やケアする時間がない」あるいは「男性は家事やケアには向いていないので出来なくても仕方ない」という日常の前提、当たり前と思われていることを問い直すというテーマで行われた。

「女性活躍推進法」や「育児休業法改正」による男性の育児休業促進等、男性の家事・育児への参画を促す政策は行われているが、現実には男性の家事やケアへの参画は進んでいないとして、山根先生は「家事」「育児」「介護」をそれぞれを誰が担っているのかをデータをもとに話をされていく。

「家事」は配偶者を持った途端に女性の負担が一気に増加しており、「育児」においては女性の負担が増加する一方であることも明らかにされた。また、「介護」においても担っているのは大半が女性であることがデータを使って説明された。

### 1. 基調講演

山根純佳（実践女子大学 教授）

### 2. HeForShe スピーチ動画視聴

エマ・ワトソン（国連でのスピーチ）

### 3. パネルディスカッション

萩原なつ子（国立女性教育会館 理事長）

山根純佳（実践女子大学 教授）

守屋眞二（女性未来研究所兼任研究員）



次に山根先生は、視点を変えて「余暇・娯楽」の面での男女不平等について話された。「睡眠時間」はこの20

年間男女の差にほとんど変化はないが、「趣味・娯楽」に要する時間については女性が20年間ほぼ変化がないのに比べ、男性は増加傾向にあり、男女の格差が広がっていることが明らかになった。

つまり、男性は時間があっても家事・育児に参加することなく自分の趣味や娯楽に使っているということだ。これでは、男性だけが「ワーク・ライフバランス」がとれて、女性は職場でも家庭でもワークをこなす「ワーク・ワークバランス」状態に陥っていることになる。

参加者は、女性が家事やケアの負担のほとんどを担っていることを改めて認識するとともに「男性は仕事が忙しくて時間がないから家事・育児ができない」という社会一般に広まっている常識が間違っていることにも気づかされる。

また、コロナによる雇用調整が行われているが、ここでも女性の失業者数が男性を大きく上回り、雇用の面でも女性にシワ寄せがいき、男女格差が広がっている問題についても話をされた。

では、なぜ男性は家事やケアをしないのか？という点について、「時間制約説」や「相対的資源説」、「イデオロギー説」、「社会化説」等いくつかの言説をあげながら山根先生は説明されていく。いずれも「性別役割分業」を前提としていると思われ、要はこの前提を変えないかぎり家庭内の男女平等は進まないということになる。

一方、女性は本当に家事やケアに向いているのだろうか？「女性だってうまくケアできるわけではない」と山根先生は訴える。母親だから、妻だから「上手くできるはず」と決めつけ、女性の負担を軽視する上に不可視化している現状がある。しかも、目に見える肉体的な負荷しか認識しておらず、実際にはケア対象者への観察や気づき、相手のニーズを察知し如何に対応すべきかを思案し、様々な調整を行っている。

こうした目に見えない心情や感覚を使った活動（Sencient Activity）はなかなか理解されにくい。その為、女性は一人で思い悩みながら、常に決断を迫られている。その結果、ひとたび事故やトラブルが起これば、その責任は女性（母親や妻）が問われることになり、後悔や罪悪感に苛まれることも珍しくない。

「男性だから出来なくても仕方ない」という「免責の構造」が社会には存在するが、女性もこれを認めることなく、これからの社会は女性でも男性でも稼ぎ手でも専業主婦（夫）であっても「出来ることは自分がやる」という意識が必要であり、「出来ることをやらない」のはジェンダー不平等に貢献していることになると山根先生

は語る。

そして、家庭内に留まらず、職場や地域や学校でも家庭の事情（ケア）で帰宅し、保護者会や町内会に出るのは女性という固定観念を捨て、性別でなく調整できる者が対応する環境にしていかなければならない。

その上で、家事やケアは一人でやるのではなく複数の成人で相談しながら一緒にやっていくことが重要であり、家事・ケアの「協働」を目指していくことで、男性にとっても女性にとってもシングルでも同性同士でも、誰にとっても生きやすい社会になっていくのではないかと、この提言で山根先生は話を締めくくられた。

おそらく「家族にとっての男女平等」もそんな社会を目指すことで実現するに違いないと感じる講演であった。

## 2. パネルディスカッション

パネルディスカッションでは、国立女性教育会館理事長の萩原なつ子先生と本プロジェクトの共同代表である守屋眞二研究員がパネリストとして加わり、山根先生と三人で「女性の社会進出を支える未来（これから）の男性像」をテーマにディスカッションが行われた。

まず、萩原先生から「男性が家事・育児に参加しないのは「忙しくて時間がないから」ではなく、性別役割分業意識により「やる気がないから」ということが山根先生の講演で明確になったが、ケアを個人に任せるのではなく、社会全体で担っていく必要についてどう思うか？」との論点が提示された。



守屋研究員は自身の経験から「介護ケアは一人で出来るものではなく、兄弟・姉妹など他の家族や近隣住民による『近助』やデイサービス、ヘルパーなど介護保険や民間サービスも含め、あらゆる力を借りることで可能になる」と語り、「樋口先生から『（他の人たちと）トモニ介護、（働き）ながら介護』との教えを受けたが、山根先生が言われた一人に押し付けられないという考えと共通している」との認識を示した。

山根先生は「働きながら介護等のケアをするには職場

の理解が必須である」とし、その為には「性別役割分業が当然という無自覚な偏見（アンコンシャス・バイアス）から脱却し『男性だから出来なくても仕方ない』という『免責の構造』を変えなければならない」と述べられた。

それには男性にも家事・育児への当事者意識を持たせることが重要であるが、その為には何が必要なのかという問いを萩原先生が提示されたことで、議論は一気に過熱していく。「実際に経験することで様々な「気づき」が起り、「家事・育児」の負担の大きさも理解することが出来る」との守屋研究員の発言。それに続けて、山根先生からは「経験という点から「介護」は今後誰もが経験することであり、介護を通したジェンダー教育が有効になるかもしれない」との意見に続けて、「夫に当事者意識を持たせるためには妻が家を空け、夫に家のことを全て任せる『三日間テスト』が有効だと思う」とのご自身の経験談を語られた。すかさず、萩原先生が「三日間テストを是非やりましょう」と参加者に呼びかけると会場は笑いとともに大きな拍手に包まれた。参加者の多くが拍手しながらも大きく頷いていたのが印象的であった。

「但し…」と山根先生は続けて「夫が家事・育児をやっている際に妻は自分のやり方に拘って注意やダメだしをしてはいけない」との注意点も言われ、「ケアはいろんな人がいろんな視点でやっているほうがうまくいく。多くの人たちと一緒にやっていくことが重要」との考えを示された。

確かに、当事者意識を育むためにも主体性を尊重することは重要であるし、様々なやり方や考えを認めることが多様性を重視することにもつながっていくはずである。

また、育児や介護などのケアを周囲の人々や社会に開き、シェアすることで持続可能になっていくはずだ。

ここで、萩原先生からチャールズ・ハンディという学者が提唱する「四つのワーク」という考え方が紹介された。四つのワークとはお金を稼ぐ「ジョブワーク」、家事や育児・介護ケアなどをする「ホームワーク」、様々な学びを通して意識改革・成長していくための「スタディワーク」、そしてボランティア等の社会貢献である「ギフトワーク」を指している。

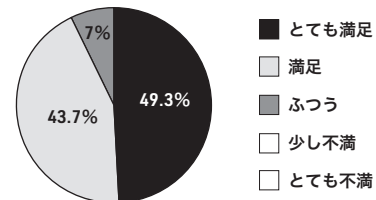
さいごに、萩原先生が「今までの男性は「ジョブワーク」に偏り過ぎた生活をしていたが、これからは「四つのワーク」をバランス良く心がけることで生き方が変わり、ホームワークにも参画し、そして男女がともに社会参画出来る日が来るのではないか」との言葉でパネルディスカッションを締めくくられた。

### 3. まとめ

本イベントでは参加者へのアンケート調査を行い、94名の参加の内、74名の方に下記の通り回答して頂いた（回収率75.5%）。

#### (1) 講演会

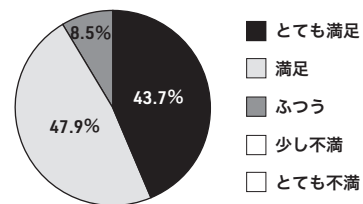
調講演の満足度を教えてください。  
件の回答



基調講演の評価は「とても満足」と「満足」を合わせると93%にもなり、満足度は高かったと考えられる。

#### (2) パネルディスカッション

パネルディスカッションの満足度を教えてください。  
71件の回答



パネルディスカッションも9割以上が「とても満足」および「満足」という回答であり、不満の意見は全くなかった。アンケートでは、高校の先生から「生徒たちとパネリストの方とのディスカッションをしてみたい」との有難いご意見も頂いた。

当日の参加者の属性は女性が64.8%、男性が35.2%と男性の割合が非常に少ない点が目立っており、ジェンダー問題への男性の関心の低さが窺える。

また、年代では10代と20代を合わせて63.4%と非常に多くの若い世代に参加して頂いたことが分かった。次代を担う人たちに興味を持ってもらえたことは大きな収穫であり、将来への期待と手応えを感じた結果であった。

以上が、本プロジェクトが企画・実施したイベントの報告である。社会全体を覆う「性別役割分業」というアンコンシャス・バイアスを取り除き、男性も女性も自分らしく生きられるジェンダーフリー社会を目指した取り組みを今後も続けていきたいと考えている。



# 変形性膝関節症の予防に向けた 若年女性の膝関節機能に関する実態調査

米津 亮／森下佑里／薄葉洋輝／平田恵介／田中繁治／岡部拓大／清水順市

## I. プロジェクト実施期間

2022年4月～2023年3月

## II. プロジェクトメンバー

米津亮、森下佑里、薄葉洋輝、平田恵介、田中繁治、岡部拓大、清水順市

## III. 本プロジェクトの背景と目的

変形性膝関節症（膝 OA）は、大腿骨および脛骨内踝関節面上の関節軟骨が退行変性に陥り、痛みを伴う運動器疾患である。膝関節の痛みの程度に比例し、立ち上がりや歩行に支障をきたし、活動や社会参加を制限する。その発症は、45歳以上に急増し<sup>1)</sup>、同年齢の男性に比べ高齢期女性に多く見られている<sup>2)</sup>。このため、多くの対象者が人工膝関節置換術などの整形外科的手術を施行し、リハビリテーションにより家庭復帰ができるレベルまでの回復が見込めるが、その予防法については有効な方策が見当たらない。

膝 OA は加齢や肥満以外に若年時からの膝への負担が要因と考えられている<sup>3)</sup>。しかし、若年女性の膝関節機能について基礎的知見が不足している。その一方、若年女性では男性と比較し、相対的に下肢筋力が弱く、立位時に膝関節を過度に伸展させる反張膝を呈している割合が多い<sup>4)</sup>。この若年期からの反張膝が高齢期の膝 OA を誘発する要因ではないかと着想している。つまり、高齢期の膝 OA を予防するには、若年期の反張膝がどのような要因により誘発されているか検討することが不可欠である。

そこで、本研究は、若年女性の膝関節機能について生活習慣を基にしたアンケート調査から、反張膝を誘発もしくは助長する関連因子を検討することを目的とする。このような調査から、膝 OA の予防法を確立するための知見を探索する。

## IV. 方法

### 1) 対象

本学リハビリテーション学科に在籍する女子大学生 52 名（年齢 18 歳から 22 歳）を対象とした。除外基準は、計測日から 3 か月以内に膝に大きな外傷を有したものとした。

本研究は東京家政大学健康科学部研究倫理委員会の承諾（SKE2021 - 31）を得た上で、対象者には口頭での説明を十分に行い、同意を得た。

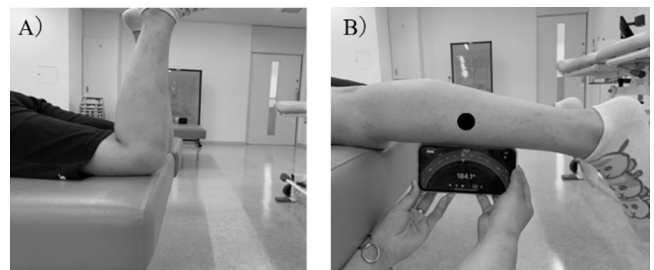
### 2) 調査内容

#### 2-1) 膝関節の伸展可動域測定方法

本研究では、スマートフォンを用いて、両膝関節伸展の可動域を計測した。事前準備として、スマートフォンに測定アプリ（水準器、傾斜計、分度器）をインストールした。検査は検者 1 名で測定し、1°単位で記録した。

被験者にベッド上で腹臥位をとらせ、両膝関節を屈曲させ、膝関節裂隙がベッド端に来るような肢位に設定した（図 1A）。次に、両膝関節を伸展させベッド端から垂らすよう指示した。注意事項として、全身を脱力させ頭部を伸展しないよう指示した。その後、膝関節裂隙から外果までの長さをメジャーで測り、中点にマークを付けた。ベッド上でキャリブレーションした後、スマートフォンをマークが付いた位置に当て測定した。（図 1B）

図1 膝関節伸展可動域の測定方法



なお、我々の研究では、スマートフォンを用いた計測法の検者間信頼性（ICC(2, 1)）は 0.89 を示し<sup>5)</sup>、十分な信頼性を有していることを立証している。

## 2-2) アンケート

生活習慣に対する無記名の自己記入式アンケートを行った。その内容は、身長・体重などの基本的身体特性に関する情報から下肢の外傷歴・生活習慣・膝関節機能の3つの大項目で、合計7門で構成されている。質問内容は、「はい」「いいえ」で回答させるので、回答時間は5分程度である。なお、このアンケートは、紙面及びGoogle Formで収集した。

## 3) 分析方法

膝関節伸展可動域の値から、反張膝の有無を判定した。反張膝の判定は、参考文献<sup>6)</sup>から10°以上とし、一側でも観察される場合とした。そして、10°未満を正常群、それ以上を異常群の2群に分類した。

次に、アンケート調査の回答状況から、2群間の集団特性と生活習慣、膝関節機能について対応のないt検定および、 $\chi^2$ 検定（フィッシャーの直接法）を用いて分析した。統計学的有意水準は5%未満とした。

## V. 結果

### 1) 反張膝の有無の判定

対象者52名のうち、膝伸展角度が10°未満の正常群は32名(61.5%)、10°以上の異常群は20名(38.5%)であった。

### 2) 2群間の集団特性

2群間の集団特性を表1に示す。計測した4項目において、有意差は認めなかった。

表1 2群間の集団特性

	正常群 (n=32)	異常群 (n=20)	P値
BMI	21.2 ± 2.8	20.6 ± 1.9	N.S
膝疾患歴(有)	2 (6.3)	3 (15.0)	N.S
股疾患歴(有)	0 (0.0)	0 (0.0)	N.S
足疾患歴(有)	2 (6.3)	3 (15.0)	N.S

BMIは平均値±標準偏差、その他は実数(%)で示す。

N.S: Not Significant

### 3) 2群間の生活習慣と膝関節機能について

2群間の生活習慣と膝関節機能を表2に示す。

スポーツ歴においては2群間で有意差は認められなかった。しかし現在のスポーツ習慣においては、「無」を示す人数が19名で、その割合が95.0%で偏りを認めた(P=0.014)。その他、ヒールの使用や膝の痛みについては2群間で有意差を認めなかった。

表2 2群間の生活習慣と膝関節機能

	正常群 (n=32)		異常群 (n=20)		P値
	有	無	有	無	
スポーツ歴	28 (87.5)	4 (12.5)	18 (90.0)	2 (10.0)	N.S
スポーツ習慣	11 (34.4)	21 (65.6)	1 (5.0)	19 (95.0)	*
ヒール使用	13 (40.6)	19 (59.4)	7 (35.0)	13 (65.0)	N.S
膝の痛み	4 (12.9)	27 (87.1)	5 (25.0)	15 (75.0)	N.S

値は実数(%)で示す。

\*: P<0.05, N.S: Not Significant

## VI. 考察

今回、膝OAの予防法につながる知見を探索することを最終目標に、まずスマートフォンを用いた膝関節伸展可動域の測定から反張膝の有無を判定した。次に反張膝の有無で分類された2群間において生活習慣のアンケート結果を分析した。その結果、今回の母集団では現在のスポーツ習慣は反張膝を誘発する因子であることが示唆された。

### 1) 反張膝の有無で分類された2群間特性について

今回の調査から反張膝を有する対象者は20名で約40%を占めた。この割合は、佐々木らの先行研究<sup>3)</sup>で示された同年齢女性の値よりもわずかに大きいレベルで遜色ない。つまり、今回の研究で示された反張膝を有する対象者は一般的な集団と言える。そして、この集団と反張膝を有さない正常群においては、身体的基本的特性や下肢の外傷歴の項目で、2群間に有意差を認めなかった。さらに大学入学までのスポーツ歴の有無で2群間の偏りは無い。このことは、今回分類した2群間がほぼ同じ特性を有していることを示唆している。言い換えると、今回のアンケート調査で反張膝を誘発する生活習慣を探索できる条件が、ある一定程度担保されている。

### 2) 反張膝を誘発する要因について

今回のアンケート調査では、現在のスポーツ習慣と履物の種類、さらに膝関節の痛みの3つの生活習慣から反張膝を誘発する因子を検討した。

今回の研究では、膝関節の痛みについては両群で9名存在したが、その割合に偏りを認めなかった。さらに、ヒールの使用についても偏りを認めていない。一方、大学入学後のスポーツ習慣については、異常群20名中19名がその習慣を有しておらず、2群間に有意差を認めた。この結果は、スポーツ歴で2群間に有意差を認めなかった事実から推察すると、大学時点でのスポーツ習慣が反張膝の誘発に起因する因子と思われる。下肢筋力の性差についての先行研究では、女性の最大筋力は男性より有意に減少すると報告されている<sup>4)</sup>。つまり、我々の研究で示された反張膝を有する対象者は、大学入学時からの

スポーツ習慣が無くなり、相対的に下肢筋力の低下を助長させているのではないかと推測する。この筋力低下が反張膝を誘発させている最大の因子と考えている。

このような観点から、高齢期における膝 OA の最も基本的な予防法は、大学生活以降に定期的なスポーツ習慣を生活に取り入れていくことと考えている。特に就労した女性に限定すると、結婚や子育てなどの時間的要因によりスポーツ習慣の定着が敬遠される傾向が示されている<sup>7)</sup>。また、女性はライフステージにおいて男性とは異なる生理的な身体的特徴を経過していくが、その中でも閉経による身体的・精神的・社会的な影響が大きいとされている<sup>6)</sup>。若年女性が膝 OA の予防に向けてできることは、中年期までの生活習慣を改めることである。それは、スポーツを習慣化し、その変化に対応できる身体作りを若年期から継続することである。このことから、女性が活躍する社会でスポーツを行う機会を作り出すことを啓発していく必要がある。

**謝辞：**本研究を実施するにあたり、ご協力頂きました被験者の方々、計測に協力いただいたゼミ生の畑野杏奈さん、中条香澄さんに厚く御礼申し上げます。最後に本プロジェクトは令和4年度女性未来研究所の支援を受け、実施した。深く感謝申し上げます。

## 文 献

- 1) 中村利孝. 高齢者の運動器疾患. 越智隆弘 総編集. 最新整形外科大系. 中山書店、東京、2007、pp142-156.
- 2) 天野徹哉、他：変形性膝関節症患者における人工膝関節全置換術前の筋力低下と関節可動域制限. *Jpn Rehabil Med* 54:384-391. 2017.
- 3) 佐々木誠人、他：関節弛緩性の検討 - 年齢・性を中心としたその傾向について - : 整形外科と災害外科 38 : 199-1201. 1990.
- 4) Al Snih S, et al : Pain, lower-extremity muscle strength, and physical function among older Mexican Americans. *Arch Phys Med Rehabil* 86:1394-1400. 2005.
- 5) 米津亮、他：スマートフォンを用いた反張膝の測定方法に対する予備的研究—理学療法士学生による検者間信頼性の検討— : 保健医療学雑誌 14 (印刷中)
- 6) Beighton P, et al : Articular mobility in an African population. *Ann rheum Dis* 32 : 413-418. 1973.
- 7) 西村久美子、他：運動・スポーツ非実施へいたるプロセス - 中年期女性を事例として - : スポーツ社会学研究 11:87-101. 2003.

# 幼児におけるリモートワークショップの実施と可能性

岡本恵

## I. プロジェクト実施期間

2022年4月～2023年2月

## II. 本プロジェクトの背景と目的

テキスタイルと人間との関わりは産衣を着てから生命が終わるまで、身の回りを保護し、飾り、人を助けてきた。分業化が進む今日、素材に触れ、扱う機会が少なくなっている。幼児だけでなくファシリテーターにおいても同様であるため、テキスタイル素材のリモートワークショップ教材において、説明がしにくい、扱いが難しいことなどから少なかった。

テキスタイルの素材

- ・繊維、糸、布などであるが柔軟でありながら手を加えることにより形に変化が見られる。
- ・幼児期においては感覚的な作業を得意とする右脳を使うだけでなく、数をカウントしたり整理したりする左脳を使う訓練につながる。
- ・テキスタイル素材は多くの廃棄、廃材を出しやすいため、繊維素材のSDGsについて関心を向ける。

繊維を身近に感じテクスチャーや素材への関心が持てるよう、テキスタイル教材の実践とその可能性を示唆することを目的とした。

## III. 実地内容

### ①教材について

「羊毛せっけん」「羊毛 WOOD」「オーナメントをつくらう」の3つの教材の幼児教育への意義について、比較を踏まえ考察する。

それぞれ動画を作成し、興味を惹きつけるキャラクターを作りわかりやすい解説をした。また、幼児のワークショップの前にファシリテーター用の動画も作成し、理解と興味を持てるようにした。

### 羊毛せっけん

せっけんに羊毛と毛糸を巻いてせっけんに装飾をする教材である。羊毛がアルカリ（せっけん）・水・圧力によってフェルト化する技法を使用する。

仕様した羊毛に使用済みセーターなどから再生ウールを作り羊毛と混紡した。羊毛繊維は加工がしていないため絡みやすくフワフワになる。また、毛糸は絡まないよう7～8本袋の中入れた。絡みやすい繊維と糸をどのようにセットに入れるかについて実験をした。

- ・せっけんを包む羊毛はスライバー状にしたものをそっとセットに入れる
- ・毛糸も短いので結ばず入れる
- ・最後に巻く羊毛は小さなビニールにいれ、最初に包み羊毛と区別できるようにした
- ・セットから取り出した時の台紙（写真）を個々に用意  
設定年齢は4歳以上

短い糸を扱うためファシリテーターの助けを得られれば2歳児でも作業は可能であった。

### 羊毛 WOOD

小枝に毛糸を巻き付け、その後再生ウールと羊毛を混紡した繊維を絡ませフェルト化する。「羊毛せっけん」より長い毛糸を使用するため絡まないようにセットの中に入れる実験した。小枝はセットの中に入れず、枝ぶりなどを自身で選択できるように多めに作った。

- ・毛糸は50cm位の長さになるので糸を結ぶ。この場合左右同じ長さに結ぶと、ほどけづらくなるため差を出して結ぶようにすると良い
- ・羊毛はスライバー状のままセットに入れる
- ・セットから取り出した時の台紙（写真）を個々に用意する

設定年齢5歳以上

これは長い糸を巻きつけるため羊毛せっけんより高度になる。糸を整え、両方の手を使い、糸を引っ張りながらの作業になる。木によって小枝の違いなど確かめながら作業を進められると良い結果が出た。

## オーナメントを作ろう

糸の束を塊にして装飾性のある糸で巻き付け、オーナメントを作る。空気を含んでいる糸の塊を、一本の装飾性のある糸でどんどん小さく引き締まっていく変化を楽しむ教材にした。糸の塊のオーナメントの他、裁断の余りなども用意してシールを貼る要領で付けられるように設定した。

- ・糸の塊はふわふわのままセットに入れる
- ・装飾性のある上に巻きつける糸は6mあるため台紙に巻き付け、ではじめの糸に印をつけて指示だしをしやすくした

設定年齢3歳

こちらもファシリテーターの助けがある場合2歳児も作業ができた。

季節の催事や本の読み聞かせの台紙を作りオーナメントを活用した

## ②方法

### 対面のワークショップとリモートワークショップの比較対面

ワークショップを実施する側との打ち合わせをし、教材と共に内容が把握できるようにファシリテーター用のワークショップの動画確認してもらう。

ワークショップ当日は教材を各自に選択してもらい、教材台紙の上に各自並べ、素材や材料の把握を共有する。施設によってはITC機器の設置のない場所や屋外などもあるため、あらかじめタブレットやノートパソコンに動画をダウンロードしておく。

当日はワークショップ動画を見て作業に入る。

作業後作品を見せ合い、参加者同士の交流を持った。

### リモートワークショップ

ワークショップを実施する側との打ち合わせをし、教材と共に内容が把握できるようにファシリテーター用のワークショップの動画確認してもらう。教材は各自が選択できることや不備の対応などに備え対応人数より2割増しに設定した。

当日はオンラインに繋ぐ前、ファシリテーターに教材台紙に教材の配置を指示し、参加者のワクワク感に繋がった。オンライン設置後、本日の内容などの説明、教材の説明、動画を共有しながら参加者の会場の様子を確認し動画の一時停止を繰り返し作業に取り組んだ。

作業後作品をその場で見せ合い、参加者同士の交流を持った。

## ③イベント実施日

- ・第9回春のキッズフェスタ 5月28日  
「羊毛をせっけんでドレスアップ」400人

国立青少年教育機構主催

- ・アートチャレンジ2022 9月11日

「羊毛 wood」160名

長野県東御市・丸山晚霞記念主催

- ・児童発達支援事業所 わかくさ

「羊毛せっけん」7月28日、9月3、9日

「はらぺこあおむし」10月12、14日 11月7日

「オーナメントを飾ろう」12月

- ・学童 CLUB merry attic 埼玉県戸田市

「羊毛せっけん」10月7、13、19日 130人

「羊毛 wood」11月8、22、29日 130人

- ・Studio Pepe 東京都豊島区

「羊毛せっけん」10月17日 30名

- ・くりの木幼稚園 千葉県柏市

「羊毛せっけん」「オーナメントを飾ろう」11月25日

32名

- ・加賀こども 東京都板橋区

「羊毛せっけんカラー」11月11日 40名

「オーナメントをつくろう」12月9日 40名

- ・Colegio FEC Las Francesas

「Jabón de Lana」1月160名

## IV. 考察

対面、リモートワークにおいても、ワークショップはファシリテーターの理解、共有、共感と協力を得られる事により成り立ち、参加者には興味を持たせる動画、映像、色彩などからワクワク感が得られた。リモートワークショップにおいてはファシリテーターに対する動画、説明書、指示書が重要になり、ファシリテーターの興味も重要な役割を果たしていた。作る楽しみ、手に取る喜び、記憶に残るワークショップを構築し、テキスタイル分野でこどもの未来と社会を繋げていった。

## V. 今後の展望

日本と海外の同時リモートワークショップを、言葉の使用しない表現で作業できる方法を模索し開催したい。幼児期にテキスタイル素材を使用したワークショップを体験する事により左脳、右脳のバランスを鍛え五感を体験するワークショップを探索したい。ものづくりにおける成功体験を与えるだけでなく、「きっかけ」「気づき」「気持ちの変化」の3Kそして「きらめき」「ワクワク感」を感じられるワークショップを記憶に残したい。

図1 動画

### 動画作成

羊毛WOOD

### 羊毛せっけんファシリテーター用

羊毛せっけん  
フェルトに入れる方法

### オーナメントを作ろう

### 羊毛せっけん

### Jabón de lana

- humedad
- ácido o alcalino
- presión
- la temperatura
- Sentimientos para encoger

図2 説明書

#### 牧羊犬まぐと羊毛であそぼう

##### 羊毛とフェルト

1. 羊毛について (ウツジの毛)

- ・ほしつれ、きゅうしつれが長くしんよく固まっている
- ・きゅうしつれをこすると固くなる
- ・フェルトになりやすい
- ・丸まげしつれからできている
- ・羊毛をあらった時にできる副産物「ワリン」といい、げしつれの中のほしつれをいんとして使われる

2. フェルトについて

固まつたフェルト

羊毛にあるスカー（針）は、針が刺さることで固くなる。刺さる針によりスカーが刺さる。

ニードルフェルト

ニードルが刺さるにつれて、羊毛が刺さる。

#### 牧羊犬まぐと羊毛であそぼう

##### 羊毛とフェルト

1. 羊毛について (ウツジの毛)

- ・ほしつれ、きゅうしつれが長くしんよく固まっている
- ・きゅうしつれをこすると固くなる
- ・フェルトになりやすい
- ・丸まげしつれからできている
- ・羊毛をあらった時にできる副産物「ワリン」といい、げしつれの中のほしつれをいんとして使われる

2. フェルトについて

固まつたフェルト

羊毛にあるスカー（針）は、針が刺さることで固くなる。刺さる針によりスカーが刺さる。

ニードルフェルト

ニードルが刺さるにつれて、羊毛が刺さる。

#### 小枝を羊毛でドレスアップ

1. 糸を同じ方向でまこう

2. 羊毛を糸のすきまよりすくひきして糸の上に同じ方向でまこう

3. 手に水をつけて同じ方向にくるくるまこう

ahum.lab.lab@gmail.com  
あうん研究所

できあがったら羊毛せっけんを使いましょう。さいごにどんな形の羊毛がのこるでしょうか。おたのしみ！

図3 教材について・羊毛についての絵本

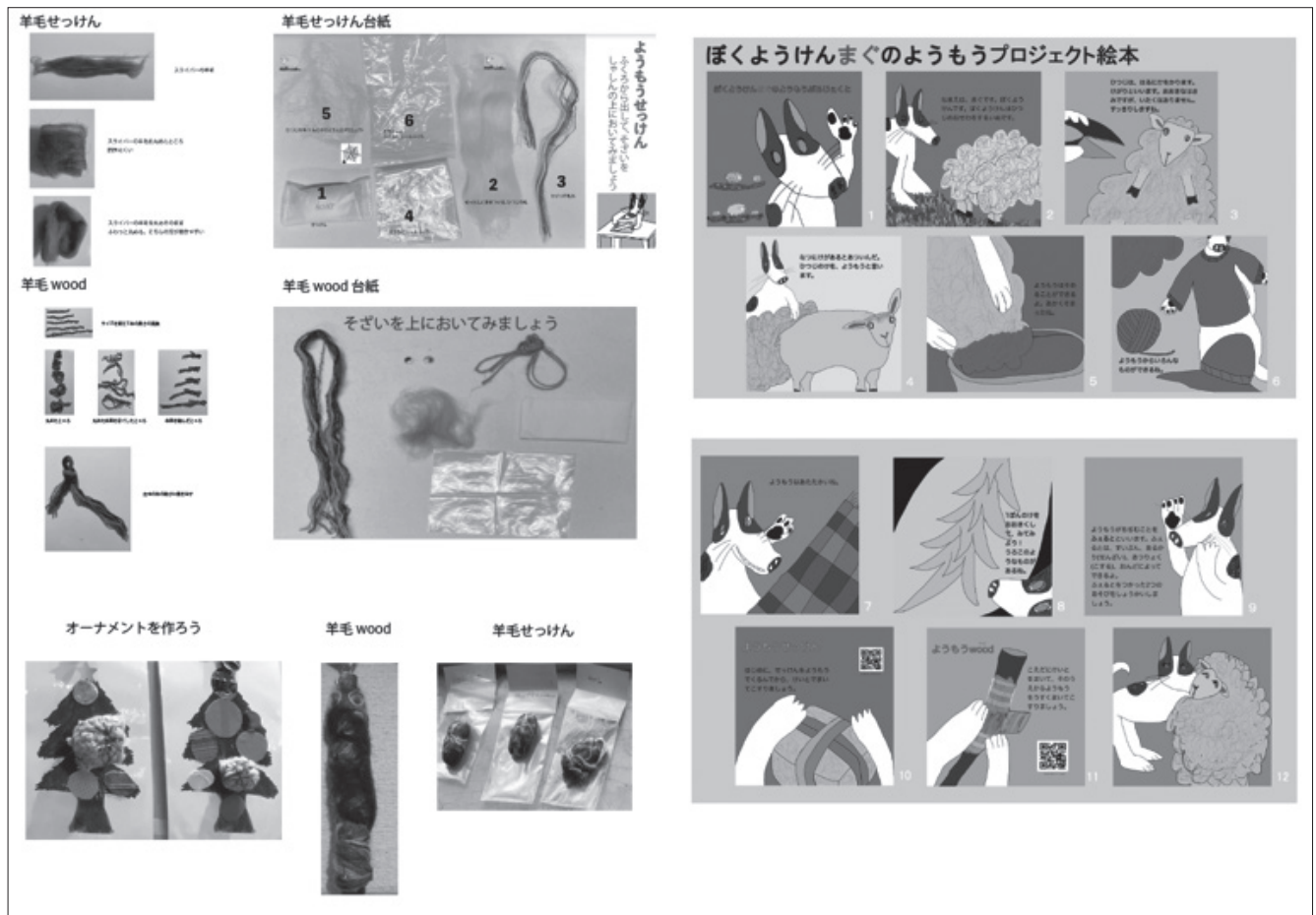


図4 デバイスとセット教材



# 未就学児をもつ親と園との関わりにおける 子育て観構築プロセスについての検討 —多様な役割を担う母親の自己受容に着目して—

小島好美

## I. プロジェクト実施期間

2022年4月～2023年3月

## II. 問題と目的

厚生労働省子ども家庭局保育課（2021）は、保育所が地域の重要な社会資源として、子育て支援に大きな役割を果たすことを示している。高橋・木野（2020）は、幼稚園・保育園に通う保護者が、保育者に対して求める共感的な関わりとして、保育者による「子どもへの理解と対応」「園内でのさまざまな人間関係づくり」「保護者への積極的な対応」「保護者への心情理解」という内容を明らかにしている。未就学児をもつ親にとって「園」という場が、保護者自身の拠り所となっていることが分かる。未就学児をもつ親、特に母親の担う役割に着目すると、職業をもつ社会人、母親、妻、園の保護者、実の親義理の親の子等の様々な役割を担っている。複数の役割のなかで、母親役割を担う割合は少ない。武内・田井中・河野（2014）は、母親としての自分を受け入れることや、自分自身の内面を受け入れることが、子どもに受容的・応答的に関わる態度に影響していると述べている。

「子育て観」というワードの捉え方や、意味合いについては幅広く、また、継続的な研究が必要だと考えられるなか、本研究では、「子育て観」＝「親が子どもに関わり、生じた内容、現象から、得られていく、親が、双方にとって心地が良い、有益だと解釈する行為や得られた知識の総称」と捉え、この子育て観を構築していく過程では、我が子への理解と共に、親である自己を理解する、そして、受容することは切り離せないという点にウェイトを置く。先行研究からも、親自身の自己受容が、子どもへの応答的態度に繋がるということが述べられており、今年度、この点にフォーカスし、本研究は、未就学児をも

つ親が、保育・幼児教育施設（保育園・幼稚園・子ども園等）に我が子を通わせる生活を通し、親としての気持ちや意識が変化し、自己受容に至るプロセスを明らかにすることを目的とした。

## III. 方法

### (1) 調査対象者

調査対象者は未就学児をもつ親 11 名である。対象者は、未就学児が第二子、または、第三子となる親であり、本研究における親とは母親を指す。園への送り迎え、連絡帳の記入など、母親が担っている家庭が約 7 割という調査結果（ベネッセ教育総合研究所, 2016）から、本研究では主に母親が園と関わる機会が多いと捉え、対象者を決定した。

表1. 調査対象者

対象者	年齢	人数(子)	通所園
A	40歳	3人	幼稚園
B	40歳	3人	こども園(幼型)
C	38歳	2人	保育園
D	36歳	2人	保育園
E	34歳	2人	保育園
F	40歳	2人	保育園
G	36歳	3人	保育園
H	40歳	3人	保育園
I	40歳	3人	保育園
J	40歳	3人	保育園
K	39歳	2人	幼稚園

### (2) 調査方法及び調査期間

調査方法は、半構造化面接を一人につき約 1 時間程度実施した。新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受け、感染リスク軽減のため、オンラインによるインタビューを行った。



### (3) 倫理的配慮

データは研究目的以外で使用しないこと、インタビュー中の回答は自由意思によるものであり、未回答によって不利益を被ることは一切ないこと等説明し、同意書の提出をもって承諾、同意を得た。

### (4) 分析方法

インタビュー内容を逐語録としてまとめ、修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチ (Modified Grounded Theory Approach : M-GTA) を (以下, M-GTA) 採用した (木下 (2007))。

## IV . 結果

M-GTA における手法により、分析ワークシートを作成後、14 の概念から7のサブカテゴリー、4つのカテゴリーを抽出した。

生成されたカテゴリーから、未就学児をもつ母親が園との関わりを通して、どのように自己を受容していくのかという、ストーリーラインを描くと、まず、未就学児をもつ親が、園に我が子を通わせ【我が子を他者の視点で理解する経験】をし、年単位で園と関わりつていくことを通して、【我が子の成長のサポーター的な場、存在を感じて生活する】感覚を得ていた。この、第一段階と第二段階は、日々の生活を繰り返すことで、落とし込まれていく様相が、インタビューデータから読み取れた。この第一段階、第二段階を経て、子どもの状況が良い時もそうでない時も、その変化に仕事をもちながら対応することを、園、保育者に頼る経験を重ね、【完璧な親像を求めない】求めなくても良いという、第三段階に至っていた。そして、園で、他の母親、自分以外の親が奮闘する姿から、自分たちは様々な役割を担っているのだという視点をもつなどの経験を通じ、また、完璧な親像を求めない、という思考を構築しながら、【多様な役割を

表2. カテゴリー一覧

カテゴリー	サブカテゴリー	概念	定義
我が子を他者の視点で理解する経験	家庭とは異なる我が子の姿に触れる	家庭とは異なる我が子の姿を知る	集団生活での様子、我が子の状況、情報を得ること
		家族でない他者と付き合う姿を知る	自分がいない場で振る舞う様子に安心、驚き等の感情が生じること
我が子の成長のサポーター的な場、存在を感じて生活する	園長や担任保育者が捉える我が子を知る	親でない他者から見た我が子に会う	我が子の姿(例えば我がままや喧嘩)に新たな意味を得ること
		安心して仕事へ向かうことができる	我が子が不安定な日があっても母親から、働く女性へ意識を向けられること
	子ども親も受け止められている状況を感じる	親の状況や家庭事情を理解してもらっている	親の体調(妊娠、けがや病気等)への気遣いを感じられること
		園生活と家庭生活の留意点を教わる	我が子の生活に必要な衣食住に関わる留意事項などの情報を得ること
同じ世代の子をもつ親と繋がる	子育てに関する思いを共有できる	子育てに関する思いを共有できる	子育て中の悩みや、葛藤、喜びなどの感情を他の母親と共にすること
		子育てに関する様々な情報交換をする	子育て支援情報や遊び場、休日の過ごし方などを他の母親に知らせ、また、それらを新たに知ること
完璧な親像を求めない	自分の見通しが崩れても状況を受け入れる	我が子の体調や気持ちの変化に対応する	小さい子ども(未就学児)の成長段階を踏まえ、これまでの経験からその場の対応を選択すること
		予定は崩れる可能性があることを想定しておく	家庭と仕事は両輪であり、影響し合うことを覚えていくこと
	家族という集合体への理解が進む	自分が決めたルールに縛られない	食事の準備、洗濯などの家事に手が回らなくても、そんな日もあると思うことない、諦めること、そうなれた自分を認めること
我が子や家族にとっての優先順位を考え頼ることを覚える		何でも自分でやろうとせず、父親や子ども自身にも頼り、皆で家庭生活を送ろうとすること	
多様な役割を担う自己を理解していく	多様な役割を担う自己を理解していく	場に応じた色々な自分があることに気付く	我が子の前の自分と職場での自分、夫の前での自分、俯瞰する視点をもつこと
		置かれている状況が自分だけではないことを他の母親の姿から理解する	園の他の母親の姿と自分を重ねることで、置かれている状況に理解が進むこと

担う自己を受容、理解していく】段階に入っていることが考えられた。

## V. 考察

### 【我が子を他者の視点で理解する経験】

生後から入園まで、家庭での生活が中心であり、家庭での我が子の姿による子ども理解という思考から、我が子の園での姿に驚きや、喜びを感じることを、どの対象者も経験しており、そこから生成されたものだと考えられる。例えば、Eさんの語りでは、「家の中では末っ子で、甘えてばかりですが、意外と、園では、お友だちに折り紙を教えてあげていたり、泣いている小さいクラスの子の手を引いて保育室に連れていったりと、え！そんなことできるの！？というような姿があって、そういうところを先生方も丁寧に見てくれて、「お姉さんになりましたよね～」とか声をかけてもらったりとか、…」という内容が捉えられ、園での我が子の姿を他者（保育者）から肯定的に受け止められることで、我が子への理解が喜びと共に深まっていったことが考えられた。

### 【我が子の成長のサポーター的な場、

#### 存在を感じて生活する】

一つ前の【我が子を他者の視点で理解する経験】と【我が子の成長のサポーター的な場、存在を感じて生活する】というカテゴリーは、年単位で生成されたことが読み取れた。対象者は、第一子から園との関わりがあり、数カ月や短時間で生成されることは難しく、時に園への疑問や不安感を抱く出来事も経験し、保育者と共に考え、超えていきながら、これらのカテゴリー生成に至ったことが分かった。また、その中では、担任保育者との関わりだけでなく、園長からの言葉で励まされた経験や、管理職として保育理念を保護者と共有するよう努めている姿勢などを評価する語りが含まれ、園長への信頼が安心感等に繋がることが考えられる。

### 【完璧な親像を求めない】

第一段階、第二段階を積み重ねることによって、ここで自己受容の段階に入ってくるのが捉えられた。対象者Iさんは「もう、やらない勇気です！仕事、残業になって、園の先生たちに「お母さんお疲れ様～」って迎えてもらったら一気に気が緩みますし、疲れていて、もう夕飯をつくらうという気力がなくなって、もうスーパーで買っちゃおうって、今日はいい、と自分を許すというか、全部やろうとしてもその必死さが、じゃあ誰の為？って思うようになりましたかね。だからやらない勇気も身につけました」と微笑みながら語った。類似内容のデータ

が、FさんやHさんなどからも捉えられた。未就学児をもつ親は、園にとの関わりを通して、他者が捉える我が子の育ちに触れ、喜びや励ましを得ることで、母親役割への自己受容が進み、理想と現実の狭間の葛藤を乗り越えていくのではないだろうか。

### 【多様な役割を担う自己を理解していく】

未就学児をもつ親は、母親であり、働く女性であり、妻である役割を担い、場に応じた色々な自分があることに気づき、また、このような状況に置かれている存在は、自分だけではないことを園に共に通う、他の母親の姿から理解することを通して【多様な役割を担う自己を受容、理解していく】ことが分かった。このカテゴリーについては、今後更に考察を進める。

## VI. まとめ・今後の課題

「子育て観」と「母親の自己受容」についての関連性、理解を深めると共に、対象者を増やしデータを蓄積する。また、スーパーバイザーの存在を用い、研究のブラッシュアップを図る。

## VII. 引用・参考文献

- ・厚生労働省子ども家庭局保育課（2021）保育所・保育士による地域の子育て支援
- ・高橋靖子・木野和代（2020）保護者の望む「保育者の共感的関わり」に関する質的検討：母親へのインタビューに基づいて．愛知教育大学教職キャリアセンター紀要第1巻第5号 66-75
- ・武内珠美・田井中華恵・河野伸子（2014）母親の養育態度に関する研究－母親自身の愛着スタイルと自己受容に焦点を当てて．大分大学教育福祉科学部研究紀要第36巻第1号 43-54
- ・ベネッセ教育科学研究所（2016）第5回幼児の生活アンケート
- ・木下康仁（2007）ライブ講義 M-GTA 実践的質的研究法 修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチのすべて．弘文堂

# 女性未来研究所研究プロジェクト成果発表会

女性未来研究所 事務局

2014年に女性未来研究所が創設されて9年。コロナ禍や世界情勢が大きく変化していった激動の第3期3年間の研究成果が2023年2月16日に生活科学研究所と共催による研究プロジェクト成果発表会にて発表された。

開会に先立ち、井上俊哉学長から「生活科学研究所・女性未来研究所は、本学の研究を力強くリードし、更なる研究活性化に取り組んでおり、研究プロジェクトを継続・充実させていくことで、東京家政大学の特徴・個性がより際立っていくことを期待する」と挨拶された。

午前の部では、女性未来研究所兼任研究員8名によ

るこれまで行ってきた研究プロジェクトの成果発表がされた。質疑応答の時間では、活発な意見交換がされた。最後は、樋口恵子名誉所長からこれまで多くの研究員たちのおかげで女性未来研究所を作り上げられたことへの謝意が述べられた。「人生の始まりと最後を支える『ケア』を主軸に置いた社会を確立してこそ、初めて人生100年時代を支えられる。そのキーワードとして『ワークライフケアバランス』を掲げ、このキーワードを中心として皆さまの協力のもと女性未来研究所がより一層発展していくことを願っている」と総括された。

## 女性未来研究所研究プロジェクト成果発表会

No.	題目	発表者
1	大学を拠点として取り組む子育て支援 —前向き子育てプログラムの有効性の検証—	看護学科 藤田 藍津子 講師
2	大学におけるADHDの女子学生の支援について 障害の自己認知と障害特性に応じた予防的対応のスキル向上による大学での学修と生活の改善	児童教育学科 半澤 嘉博 教授
3	変形性膝関節症の予防に向けた若年女性の膝関節機能に関する実態調査	リハビリテーション学科 米津 亮 教授
4	幼児におけるリモートワークショップの実践と可能性	造形表現学科 岡本 恵 助教
5	未就学児をもつ親と園との関わりにおける子育て観構築プロセスについての検討 —多様な役割を担う母親の自己受容に着目して—	子ども支援学科 小島 好美 期限付助教
6	男女が共に担うべきアンペイドワーク 家族にとってのジェンダー平等とは？	岩井 絹江 常務理事 アドミッションセンター 守屋 眞二 事務部長
7	母親の自尊感情に着目した生涯教育プログラムの開発と実施に関する基礎研究	保育科 平野 順子 准教授
8	人生100年時代女性の歴史を概観する教材を作るための基礎調査 学外諸組織と本研究所の連携事業の構想・運営	女性未来研究所 樋口 恵子 名誉所長 平野 順子 副所長



藤田 藍津子研究員



半澤 嘉博研究員



米津 亮研究員



岡本 恵研究員



小島 好美研究員



守屋 眞二研究員



平野 順子女性未来研究所副所長



樋口 恵子名誉所長



Chapter 3

# 共催事業

3-1 東京家政大学女性未来研究所・板橋区共催事業  
「子育てママの未来計画」

3

# 東京家政大学女性未来研究所・板橋区共催事業 「子育てママの未来計画」

昨年度に引き続き、新型コロナウイルス感染防止のため、オンラインにて講座開催を行った令和4年度の実施状況について報告する。

## 1. 日時

### 【レジリエンス編】

令和4年8月26日(金)、9月2日(金)

### 【家政学入門編】

令和4年9月9日(金)、16日(金)

午前10時から午前11時30分まで4回連続講座

## 2. 実施方法

オンライン会議システム (Zoom ミーティングを使用)  
ホワイトボードアプリケーション (Miro)

## 3. 参加人数・内訳

### 【レジリエンス編】

①12名、②9名

### 【家政学入門編】

①8名、②5名

## 4. 内容

講師：東京家政大学ヒューマンライフ支援機構

女性未来研究所

平野 順子 副所長

東京家政大学人文学部英語コミュニケーション学科

並木 有希 准教授

### 【レジリエンス編】(二回連続講座)

忙しく家事や育児に追われる毎日で少し疲れてしまった女性が、一休みして自分のことを見つめなおし、こころの元気「レジリエンス」を取り戻す方法を学び、自分の自信を取り戻すためのワークショップを2日間で実施した。

### 【家政学入門編】(二回連続講座)

家政学の考え方を使い、自分の生活を見直し、自分の持っている「資源」を整理することで、いきいきと生活を回す方法を考えるワークショップを2日間で実施した。

## 5. 実施報告と今後の方向性

平成30(2018)年度から板橋区・北区と女性未来研究所との共催で始まった本講座は、今年度より板橋区との共催として行われ、通算で5年目を迎えた。今年度も板橋区からはさまざまにご協力いただき、関係者と参加者の皆様に感謝申し上げます。

ここ2年、コロナ禍のためオンライン開催となったが、仕事の合間に、また子どもの相手をしながらでも参加できるという気軽さもあり、参加者が多様化していると感じられる。育児期の女性の母親・妻というケア役割だけではなく、個としての自分を意識することは、女性のライフコースにおいて重要である。より多くの方に受講していただけるよう工夫を重ねてまいりたい。

2022年度  
東京家政大学・板橋区  
女性の活躍推進に向けた共催事業

# 子育てママの MAMASEMI 未来計画

子どもや家族と同じくらい、「自分」を大切にしていますか？  
出産育児より大きな変化を機会として、  
自分の「これまで」や「これから」をイメージして、  
ポテンシャルを最大限に活かすワークショップです。  
私たちそれぞれが輝く未来を、一緒に考えてみませんか？

**オンライン講座**  
受講料無料  
※お申し込みにお知らせください。

## 4日間連続講座

レジリエンス編	家政学入門編	講師
忙しい毎日の中でも自分らしくいるために 8/26(金) 9/2(金) 10:00~11:30	子どものいる毎日を充実したものにするために 9/9(金) 9/16(金) 10:00~11:30	東京家政大学 女性未来研究所 菅野 清子 准教授 Juniko Hasegawa 女性未来研究所副所長/板橋区立板橋高等学校 並木 有希 准教授 Yuki Namiki 人文学部 英語コミュニケーション学科

※お申し込み・お問い合わせ先  
2022年7月25日(月)~8月18日(木)  
j-danjo@city.itabashi.tokyo.jp  
TEL:03-3537-8486  
E-mail: j-danjo@city.itabashi.tokyo.jp  
(月～金 9:00~17:00 / 土・日・祝 休)

オンライン開催について  
●使用アプリ  
Zoom (パソコンでの参加はご遠慮ください。事前にパソコンへの設定をお願いします)  
●参加に必要なもの  
\*パソコン・タブレット端末など、Zoom対応のデバイス  
\*セミナーに参加できるインターネット環境(通信料はご負担ください)  
\*イヤホン、Webカメラ、マイクなど(任意)  
\*「子育てママの未来計画」テキスト  
(お申し込み後、お申し込み完了後メールにてお送りいたします)  
●お申し込みいただいた方に、後日デザイン情報をお知らせさせていただきます。  
●お申し込み後Zoomアプリをダウンロードし、任意のIDで参加することができます。  
●お申し込み後、Zoomアプリをダウンロードし、任意のIDで参加することができます。  
●お申し込み後、Zoomアプリをダウンロードし、任意のIDで参加することができます。  
●お申し込み後、Zoomアプリをダウンロードし、任意のIDで参加することができます。

## 共催事業 「子育てママの未来計画」 アンケート集計結果 回答数:5

Q1. 「子育てママの未来計画」を知ったきっかけを教えてください。  
(複数回答可)

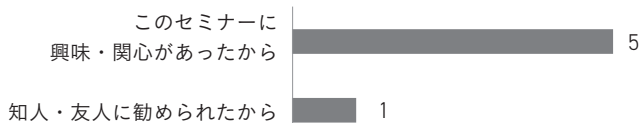


その他回答  
区のHP

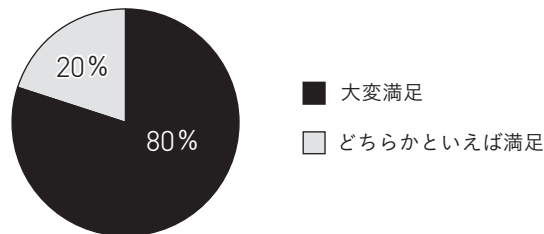
上記でチラシと答えられた方にお聞きします。  
どこでチラシをもらいましたか？

児童館 2  
東京家政大学 1

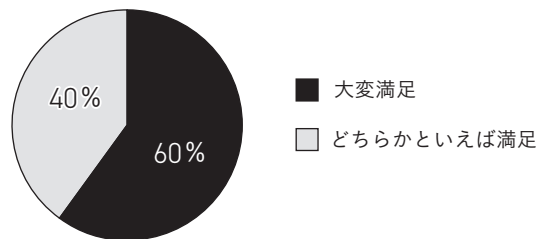
Q2. 「セミナー」に参加したきっかけは何ですか？  
(複数回答可)



Q3. ご参加いただきましたオンラインセミナーの満足度を教えてください。《レジリエンス編》

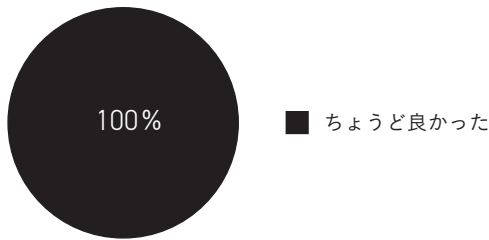


Q4. ご参加いただきましたオンラインセミナーの満足度を教えてください。《家政学入門編》

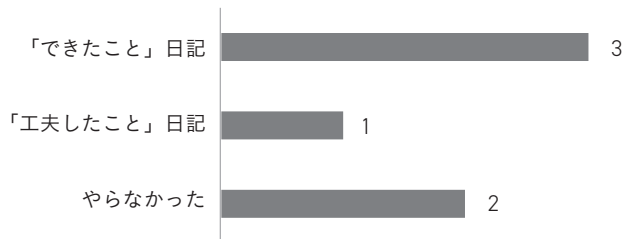




**Q5. セミナーの時間はいかがでしたか？**



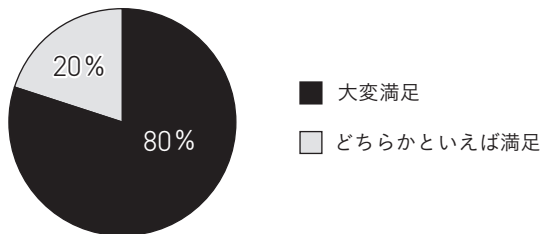
**Q6 宿題をやってみましたか？（複数選択可）**



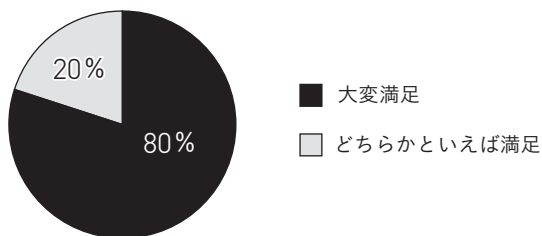
**選んだ理由を教えてください**

- ・自分を振り返ってみたいかった。
- ・新しい発見があって、やりがいがあったから。
- ・日記という形で記述する余裕はないので、頭メモしてました。メモしなくても、来週はこれをMiroで伝えたい！と思うので、長期記憶となる。ようです。
- ・時間がなくてできなかった、あとでゆっくりやる時間をつくりたい
- ・漠然とした育児の不安があり、うじうじ悩むより講座に参加することで気分転換になると思ったから。

**Q7. オンラインセミナーでZoomを使用してのご感想を教えてください。**



**Q8. オンラインセミナーでMiro（ホワイトボードアプリ）を使用してのご感想を教えてください。**



**Zoom・Miroを使用してのご感想をご記入ください。**

- ・最初は難しかった。
- ・Miroは初めて使いました。動きもよく、簡単でみやすかったです。（文字の大きさの調整がわかりませんでした）

- ・カメラオフで参加しやすかった。Miroは初めてだったが、言いたいことが言いやすかった。コメントやスタンプも評価されない生活をしていると励みになった。
- ・Miroは初めて使いましたが、他の方と交流したり講師の方々が自分のコメントを読んでくれたりするのが嬉しかったです。
- ・顔出し不要だったので、参加しやすかったです。Miroの利用は初めてでしたが、スタンプなどで参加者と交流できてよかったです。

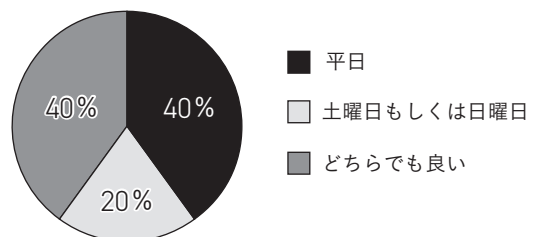
**Q9. セミナーを受講する前と後で、変化したことはありますか？**

- ・自分の時間をとることができた。
- ・子育て中に初めて自分の変化に目をむけました。他の人の意見を聞いて、参考になりました。
- ・新しい考えを学べた。同じような人、違っている人いろいろだけど、みんな子育てを頑張っていると思った。
- ・毎日子供のことばかり考えていてそれが当たり前ようになっていたけれど、もっとゆっくり自分のことも考える時間が必要だと思うようになりました。誕生日などにプレゼント何がいい？と聞かれても、自分の欲しい物が全然思い浮かばなくて子供の服や家具家電などになってしまいがちだったので、普段から自分がやりたいこと・欲しい物などにちゃんと目を向けていくようにしたいです。
- ・「母」でも「妻」でもない自分の時間と心を大切にしよう意識しています。

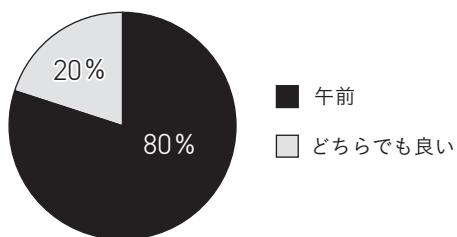
**Q10. セミナーに参加しての感想やご意見をご記入ください。**

- ・気持ちがほっとした。
- ・先生たちの配慮があって、正直に意見しやすくなりました。
- ・退屈のかなと事前は、思っていましたが、毎週末が楽しみになり、受講してよかった。
- ・並木先生と平野先生の掛け合いがとてもおもしろかったです。子供を見ながらの参加だったので、顔出しや音声もなしでゆるっと聞けたのもよかったです。
- ・今は育児に必死だけど、いつかは子供が自立する... その時自分はどうしたいのか？を考えるいいきっかけになりました。
- 自分が結婚して実家を離れたときに実母が燃え尽き症候群っぽくなってしまったのを見て、何かフォローをできないかな、と思っていました。
- 今回学んだことは自分だけでなく、家族にも活かせる内容でした！また、先生方のお話も毎回楽しくみんな同じことを感じたり考えているんだな、と知ることができて勇気づけられました。

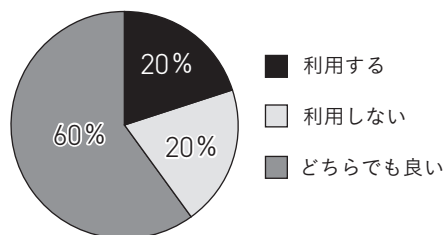
**Q11. -①セミナーに参加するとしたら、平日、土日のどちらを希望しますか？**



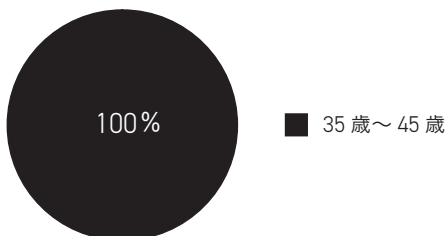
Q11.-②セミナーに参加するとしたら、  
午前もしくは午後どちらを希望しますか？



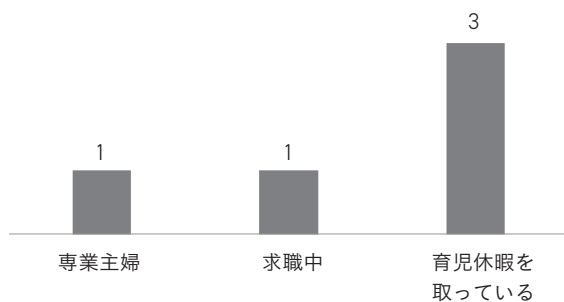
Q11.-③セミナーに託児がありましたら、利用されますか？



Q11.-④年齢を教えてください。



Q11.-⑤現在、お仕事はされていますか？





## Chapter4

# 講演会等

- 4-1 女性未来研究所主催オンライン講演会「わたしの生き方 わたしたちの未来」  
女性未来研究所
- 4-2 女性未来研究所主催 第8回オンラインシンポジウム  
「人生100年時代女性の未来と希望～女性の生き方の歩みとこれから～」  
女性未来研究所
- 4-3 女性未来研究所・共通教育推進部・キャリア支援課 共催  
ハイブリッド講演会「プロに聞く! つたえるチカラ—メディア業界で働くとは—」  
女性未来研究所



# 東京家政大学ヒューマンライフ支援機構女性未来研究所主催 オンライン講演会 「わたしの生き方 わたしたちの未来」

田口 伊津子／吉田 佳子

2022年11月24日(木)、東京家政大学ヒューマンライフ支援機構女性未来研究所主催のオンライン講演会を開催した。今回は、同じ学科出身の卒業生2名を講師に招き、これまでの歩みと先輩たちはどのようにして今の生き方を選択したか自身の経験を交えて語った。



東京家政大学  
ヒューマンライフ支援機構  
女性未来研究所主催

## わたしの 生き方 わたしたちの 未来

◆講演者紹介◆

**田口 伊津子氏**

大学卒業後父が経営する会社に品質管理として入社。その後、経理・営業などの経験を積み、2007年に社長就任。ソースの消費量をあげるため、キッチンカーにて「滝野川やきそば」販売などを手がけている。

**吉田 佳子氏**

学生時代に長期休暇を利用して海外に訪れた際、貧困の中で生きる子どもたちに衝撃を受ける。卒業後、病院の管理栄養士となるが、2012年に青年海外協力隊に参加。現在は、保育園の栄養士として働きながら、お弁当販売事業も行っている。

オンライン講演会  
参加無料

社会で活躍している先輩たちをお呼びして、これまでの歩みについて詳しくお話していただきます。大学で学び得たものを卒業後にどのように活かしているのか？先輩たちが考える未来とは？当日は、みなさんからの質問にも答えて頂きます。是非、ご参加ください。

令和4年  
11/24(木) 15:30-17:00

登録者  
田口 伊津子氏 (本学卒業生・トキハソース株式会社代表取締役)  
大学卒業後父が経営する会社に品質管理として入社。その後、経理・営業などの経験を積み、2007年に社長就任。ソースの消費量をあげるため、キッチンカーにて「滝野川やきそば」販売などを手がけている。

吉田 佳子氏 (本学卒業生・Giving tree主宰・管理栄養士)  
学生時代に長期休暇を利用して海外に訪れた際、貧困の中で生きる子どもたちに衝撃を受ける。卒業後、病院の管理栄養士となるが、2012年に青年海外協力隊に参加。現在は、保育園の栄養士として働きながら、お弁当販売事業も行っている。

登録方法 オンライン開催(ZOOMウェビナー)  
参加方法 参加無料。要事前登録。  
※QRコードから申し込んでください。  
登録締切 11月18日(金)  
定員 在学生・教職員:200名 卒業生・一般:100名  
お問い合わせ E-mail : josei-mirai@tokyo-kasei.ac.jp

東京家政大学  
TOKYO KASEI UNIVERSITY

東京家政大学  
女性未来研究所  
The Institute of Women's Future of Tokyo Kasei University

※QRコードの商標は(株)デンソーウェブの登録商標です。

# 第一部 田口 伊津子氏講演

## わたしの生き方 わたしたちの未来 『夢の実現にむけて』

講師 トキハソース株式会社  
田口 伊津子



本日講師を務めさせていただきます、田口伊津子と申します。どうぞよろしくお願いいたします。

### 自己紹介

名前 田口 伊津子(たぐち いつこ)

経歴

東京家政大学家政学部栄養学科卒業  
→トキハソース株式会社入社(品質管理部)  
→トキハソース代表取締役



私は東京家政大学家政学部栄養学科を卒業後、父が経営するトキハソース株式会社の品質管理部として入社いたしました。そして、16年前に三代目代表取締役に就任し、会社を経営しております。会社の社長になることが私の夢であったわけではありませんが、どうして私が社長になったのか、また、これまでに経験したことの中から皆さんが「そんな考えもあるのだ」と少しでも感じていただけたらと思います。

### トキハソースとは

・創業大正12年(1923年)東京で最も古いソース会社

・業務用ソースを中心に商品を展開。



・テレビなどでも取り上げられている。



まずは会社の説明からさせていただきます。トキハソースは大正12年、1923年にコックをしていた私の祖

父が創業し、父が二代目、そして私が三代目となり、今年で99年目を迎えました。ソース会社は全国にもたくさんありますが、現存する東京で最も古いソース会社となりました。弊社のソースは9割が業務用で市販用はわずか1割程度しか作っていません。ですから「聞いたことがない」「知らないわ」という方が多いのも無理ありません。ちなみに業務用というのは、1.8L以上のソースをいいますが、カップ焼きそばや3食入りの焼きそばに入っている小袋ソースなどをメインに製造しております。なので、間接的には皆さんトキハソースを食べている人も多いのではないかと思います。

市販用では「生ソース」という商品を中心に展開しています。「生ソース?」これも聞いたことがないソースだと思います。一般に売られているソースはすべて加熱して作るのですが、この生ソースは一切熱を加えず酵素分解して作る非加熱ソースです。そして近年ではこの生ソースも含めてさまざまなテレビで取り上げていただけるようになりました。その理由については後ほど説明させていただきます。

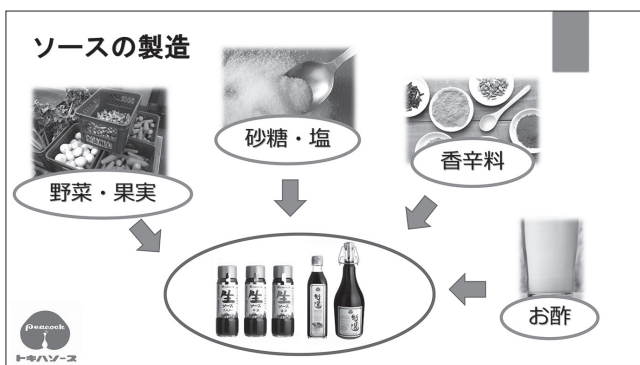
### トキハソースとは



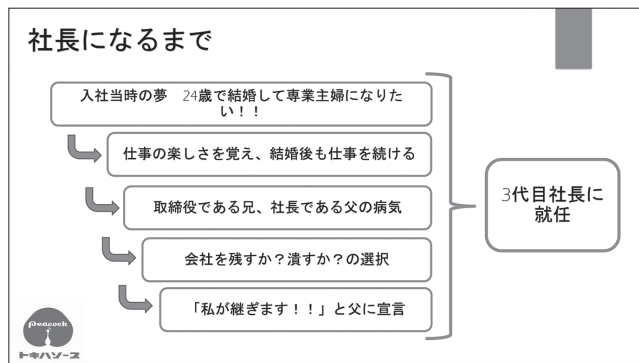
市販用のソースに関してはスーパーや百貨店での販売だけでなく、ソースの自販機を設置して販売もしています。工場敷地内にてキッチンカーを使って、本社では「滝野川焼きそば」、志木工場では「ソース屋さんのミートライス」を販売するなど、精力的に活動を行っています。その他にもソース味のおかき、トキハのロゴ入りTシャツやエコバッグ、帽子などのグッズも販売しています。こうした企画販売のアイデアはすべて社員の意見を取り入れながら行ってきました。



以前は本社工場のみで製造販売をしておりましたが、工場の老朽化に伴い、本社工場の建て替えを検討いたしました。しかし、操業しながら建て替えを行うということは、衛生面、安全面、経済面でも大変難しく、別の場所での工場建設を余儀なくされました。そして5年前に志木工場が完成いたしました。その後本社工場は予算の面で厳しかったため、傷んでいる箇所の修繕のみを行いました。志木工場の完成を機に両工場は国際安全規格である「ISO22000」を取得いたしました。



ソースはたくさんの野菜や果実、砂糖、塩、お酢、香辛料でできています。この使用する野菜が、生野菜を使用するのか、ジュースなのか、粉末なのか、それにより味や香りが違ってきます。トキハソースは創業以来99年間、主原料には生野菜を使用することにこだわって作っています。そしてこの生野菜を使用して作るというこだわりが、他のメーカーには出せない味となり、テレビやラジオなどメディアで取り上げていただくひとつの要因となっています。ソースの概要を説明したところで、なぜ私がこの会社の社長となったのかをお話したいと思います。

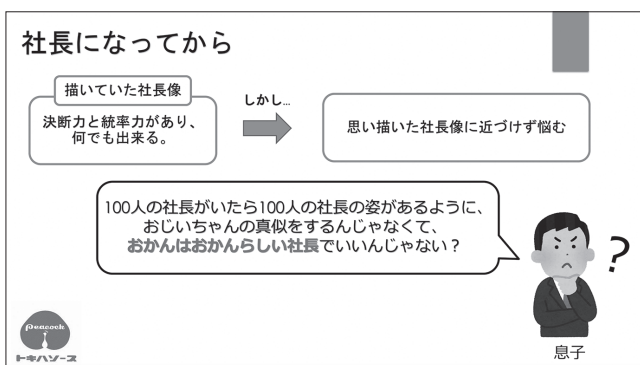


私は3人兄弟の末っ子で、社長になることが私の夢であったわけではありません。品質管理部として入社したので、毎日製造するソースの理化学検査や味覚検査、品質規格書の作成などを担当しておりました。当時は父が二代目の社長として会社を経営しており、兄が取締役として父をサポートしていたので、ゆくゆくは兄が跡を継ぐのだらうと思っておりました。だから、24歳で結婚して仕事を辞めて専業主婦になって、母のようになるのが私の夢でした。しかし、仕事を覚えて任せてもらうことが増えると、仕事が楽しくなって、結婚して仕事を辞めてしまうということがもったいないと思うようになり、結婚後も仕事を続け、子どもが生まれても保育園に預けて仕事を続けておりました。もちろん母のサポートがあったから続けられたと思っています。

そうこうして入社して20年経ったある日、取締役である兄が病気で倒れてしまいました。何とか一命は取り留めましたが、病気の後遺症もあり、兄が跡を継ぐことが厳しくなっていました。不安になる父をできるだけサポートしておりましたが、今度は社長である父もがんと患ってしまいました。2人が病気になってしまったことで、会社の存続の危機が訪れます。このまま会社を残すのか、それとも潰すのか、決断できずに父は悩んでおりました。祖父が創業し、父がここまで伸ばしてきた会社なくなる、そう思ったら居ても立ってもいられず、根拠なんて何にもないけれど「私が継ぎます！」と父に宣言してしまいました。何の経験もない私が社長になるのは、どれほど大変なことかを父もわかっていましたが、反対はしませんでした。こうして私は三代目社長に就任いたしました。

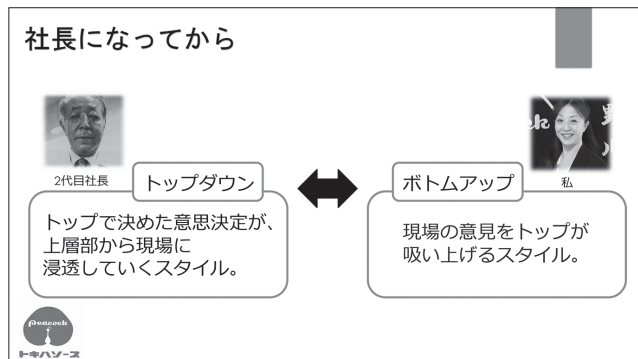


社長になってからも順風満帆にことが進んだわけではありません。父の代の古参社員には「社長」と呼ばれたことはありませんでした。当時私の愛称は「いっちゃん」でしたので、「いっちゃん」のままで呼ばれていました。たぶん「パッと出のあんたに何ができるんだ」、何の経験もない私を社長とは認められない、だから「社長」と呼びたくなかったんだと思います。そのくせ何かか起きると「どうしたらいいですか?」と決断を迫られます。想像を絶する地獄の毎日が続きました。ことあるごとに「社長、これどうしますか?」「この件はどうしたらいいですか?」と決断を迫られる日々。「そんなのわかるわけないでしょ?」「どうしよう?」と心の中で思いながらも、「社長なんだから、弱みを見せてはいけない」「父が生きていたらどうしていただろう?」と弱気になる自分が情けなく、毎晩苦悩し、涙を流す毎日でした。「こんなことなら父が活着しているうちに、もっといろんなことを聞いておくべきだった」と、後悔しています。



「こんなの社長じゃない」。だって、自分が思い描いていた社長は、父のように決断力と統率力があり、何でもできる人でした。それに比べて自分は父と真逆であり、落ち込む日々。「何でもできるなんて無理だ」「もうだめかもしれない」、そう思ったときに息子が、「おかんは今のおじいちゃんしか見てないかもしれないけど、おじいちゃんだって最初から社長らしかったわけじゃないんじゃない? 歳を重ねるごとに社長になっていったんだと思うよ。100人の社長がいたら100人の社長の姿があ

るように、おじいちゃんのお真似をするのではなく、おかんはおかんらしい社長でいいんじゃない?」と言ってくれました。その言葉で「ハッ」と気付かされました。理想とする社長になろうとしていたけれど、一人で抱え込んでみんなに相談や意見を聞いていなかった。



父のお真似をしようともかいていたけれど、そんなのはできるはずがない、父が決断力のある「トップダウン」なら、私はみんなの意見を聞いて「ボトムアップ」の社長でいいんだと思えるようになりました。

何もかも自分で行うのではなく、現場は現場の工場長に相談する、営業のことは営業に聞く。何でも自分で抱え込むのではなく、みんなに意見を聞き、最後に自分で判断して決める、このように意識を改め、今もそのようにしています。



ソースは決して主役になれない調味料です。ですから、主役の味を引き立てる名脇役に徹します。私の夢は「一家に1本トキハソース」「このソースのお陰で料理がおいしくなる」と言われることです。そのためにも99年続くこの会社を継続していかなくてはなりません。本社工場では歴史が長い分老朽化も進んでいます。この先継続していくには、今の工場を建て替えなくてはなりません。作るだけの工場から、見学もできる工場を5年以内に建設することが直近の目標です。見学ができる工場にしたいのは、皆さんによりソースのことを知っていただく、そういう機会を作る、そんな工場にしたいからです。




社長になるまでの経緯と私の夢・目標をお話しましたが、皆さんのやりたいこと、将来の夢は何ですか？

山の頂上に登ることが目標だったので、最後まで登りることができた。その結果ウサギさんに勝つことができたのです。

### 夢の実現に向けてのPoint

- Point1 **ビジョンを持つ**
- Point2 **人に話す**
- Point3 **完璧を(100%)求めすぎない**
- Point4 **他人と比べない**
- Point5 **やるか？やらないか？**




### Point1 ビジョンを持つ

#### 『夢』と『目標』の違い

**夢** ... 頭の中でイメージするもの、目では確認できないもの

**目標** ... 目に見える標(しるべ)、距離を確認できるもの(数値化する)



次は、夢の実現に向けてより近づくためのポイントをお話します。ポイントは5つです。


まずはじめのポイントは、「ビジョンを持つこと」です。では、「夢」と「目標」の違いについて説明します。「夢」とは頭の中でイメージするもの、目では確認できないもの、そして「目標」は、読んで字のごとく、「目に見える標」であり、数値化でき距離を確認できるものとなります。

### Point1 ビジョンを持つ

#### ウサギとカメ

・どうしてカメさんがウサギさんに勝つことができたのか？

ウサギさんが油断して昼寝した結果、寝過ごしてしまったから



### Point1 ビジョンを持つ

**夢** 一家に1本トキハソース  
このソースのお陰で料理がおいしくなる。

**目標** 作るだけの工場から見学もできる工場を5年以内に。



では、ひとつずつ説明していきたいと思います。「ウサギとカメ」の童話は皆さん知っていると思います。では、「どうしてカメさんはウサギさんに勝つことができたのか？」というところを考えてみましょう。おそらく大半の人が「ウサギさんが油断して昼寝をして、寝過ごしてしまったからカメさんに負けた」と言うんじゃないかと思います。

先ほどの私の夢と目標を比べてみるとわかりやすいかと思います。夢は「一家に1本トキハソース」「このソースのお陰で料理がおいしくなる」、目標は「作るだけの工場から見学もできる工場を5年以内に建設する」。このように数値化した方が何をすべきかが見つけやすくなります。もう少し具体的に考えてみましょう。


### Point1 ビジョンを持つ

#### ウサギとカメ

・どうしてカメさんがウサギさんに勝つことができたのか？

見方を変えてみる...

ウサギさん・・・カメさんに勝つのが目標  
カメさん・・・山の頂上に上るのが目標



でも、こんな見方をしてはどうでしょうか？ ウサギさんはカメさんに勝つことが目標であり、カメさんに勝った時点で目標が終わってしまった。一方カメさんは、

## Point1 ビジョンを持つ

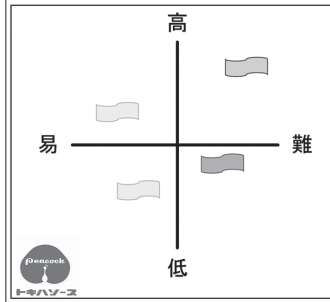
(例)Aさん「小さなカフェを開くのが夢」

- ①いつ開くのか? ⇒ 7年後
- ②それまでに何をやるか? ⇒ 出店場所を決める⇒原宿⇒家賃は?
- ③どうやってお金を貯めるか? ⇒ その間にアルバイトをして200万貯める
- ④メニューはどうするか? ⇒ 自分がやりたいようなカフェでアルバイトをしながら似たようなメニューを考える
- ⑤誰が作るか? ⇒ 作る人を雇うと高くつくので、自分で作れるようにする。  
⇒ 自分は家政大学の栄養科だから、作るだけでなくカロリー計算もできるようにする。

自分の夢と叶えるための目標があると今自分が何をしなくてはいけないかが見えてくる。



## やりたいことをグラフに書き出してみる



自分がやりたいこと、やるべきことの優先順位が見えてくる



例えばAさんが「小さなカフェを開くのが夢」だった場合、段階を踏んで考えてみましょう。それは、いつ開きたいのか? 7年後。それまでに何をやるのか? 出店場所を決める。原宿を希望。家賃はどのくらい? どうやってお金を貯めるのか? その7年間の間にアルバイトをして200万円貯める。メニューはどうするのか? 自分がやりたいようなカフェでアルバイトをしながら似たようなメニューを考える。それは誰が作るのか? 作る人を雇うと高くつくので、自分で作れるようにする。自分は家政大の栄養科だから作るだけでなくカロリー計算もできるようにする。このように考えるとAさんは夢である小さなカフェを開くまでに必要なお金やその稼ぎ方の効率性などを考えることができ、それが目標となります。なので、自分の夢とそれをかなえるための目標、つまりビジョンを持つことで「今、自分は何をしなくてはいけないか」が見えてくると思います。

それから、そのやりたいことは難しいのか簡単なのか、お金がかかるのかかからないのかなど、十字グラフに振り分けてみるのです。十字グラフを使うことで頭に描いていることが整理され、この1年でできることが限られてくると思います。「死ぬ前にこれだけやっておきたい」と思ったものが、残ったものが本当にやりたいことではないかと思います。そうすれば自分がやるべき優先順位が見えてくると思います。やるべき優先順位が見えたところで、夢の実現に向けて次のポイントを紹介したいと思います。

## まだ、夢や目標がまだ明確じゃない方へ

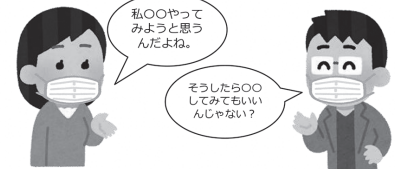
もし、1年後に死んでしまったら何をやりたいと思いますか?



## Point2 人に話す

やりたいことが見つかったら、それを人に何度も話す。何度も話すことで情報の収集や整理ができるようになる。また、出来るだけ多くの人に話すことでそれが言霊(ことだま)となり、より実現化しやすくなる。

言霊(ことだま) 発した言葉が、現実の世界に何らかの影響を及ぼすこと。

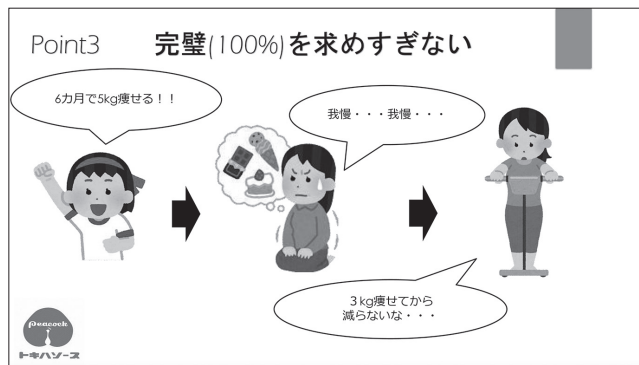


でも、夢も目標もまだ見つからない人は「どうしたらいいの?」となりますね。そういう人にも見つけれられる良い方法があります。それは、「もし、1年後に死んでしまったら、何をやりたいと思いますか?」と自問自答してみるのです。まずは自分のやりたいことを思いつくままに付箋にリストアップしてみます。

「皆さんは自分の夢を人に話すことができますか?」ということです。「人に話すと笑われてしまうから恥ずかしい」「実現しないかもしれないから」と隠してしまう人がいますが、それでは夢に近づけないと思います。やりたいことが見つかったら、それを人に話してみてください。話すことで漠然としていたものが整理され、必要としている情報が入ってくるようになります。また、できるだけ多くの人に話すことで、それが言霊(ことだま)となり、より実現化しやすくなります。言葉に思いが宿るように、いろんな人に夢を話してみましょう。



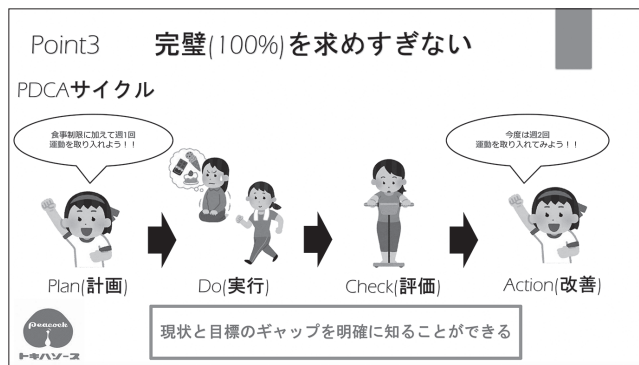
次のポイントは「いきなり100%を求めすぎないこと」です。私が社長になった当時そうだったように、特に頑張り屋さんになりやすいのですが、「こんなに頑張ったのに思うようにいかない。だから自分には向いていないんだ」とすぐに止めてしまう人がいますが、それは間違いです。せっかくやりたいことを見つけたのに1回で諦めてしまうのはもったいないことです。



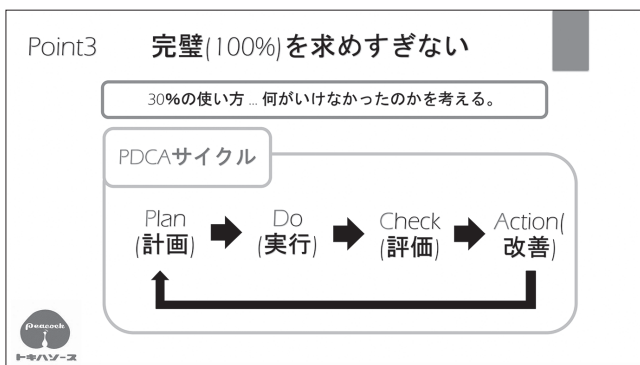
ダイエットを例にしてみるとわかりやすいと思います。「6か月で5kg痩せよう」と計画し、食べたいものを我慢したのに3kgしか減らなかった。「もう辛いからやめよう」と思うのではなく、何がいけなかったのかを考えてみましょう。無理な食事制限だけでは続かない、運動は取り入れていなかったけれど、など反省をしてみるのです。



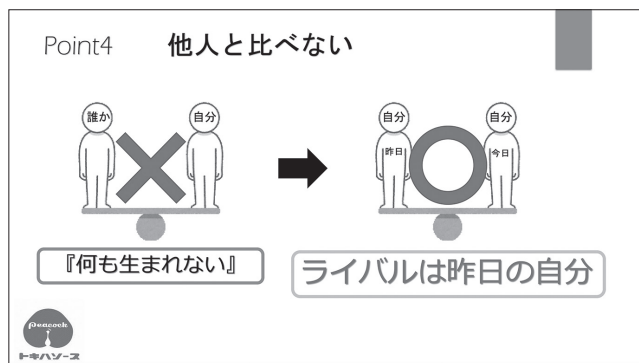
いきなり100%を求めすぎずに、70%できたら「よし」とするのです。そして、残りの30%は考えることに使しましょう。



いけなかったことがわかればそれを改善して再度計画を立て直すのです。失敗はだめなことではありません。その方法ではうまくいかなかったこと、それを知ることができた。一歩成長に近づいていきます。

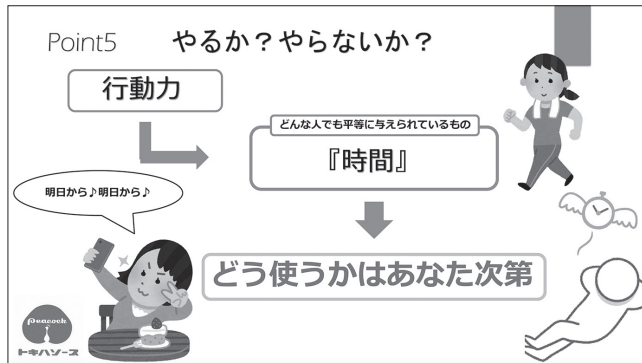


それには、PDCAサイクルを意識してみましょう。PDCAサイクルとは、「Plan」「Do」「Check」「Action」の頭文字を取ったものです。計画を立て、実行してみる。普通はここでできなかつたら諦めてしまう、そうなりませんが、この「Check」、評価するということが大事です。



次のポイントは「他人と比べないこと」です。人が成功しているのを見るとうらやましく思ったり、「あの人には負けたくない」と自分で比べてしまいがちです。私は父と自分を比べてできない自分を悲嘆してしまいまし

た。いいところを真似するのはいいですが、他人と比べても何も生まれません。どうせ比べるのであれば、昨日の自分と比べてみてください。「昨日できなかったことが今日はできた」「昨日の自分より自分は頑張れた」と思う方がずっと成長できます。



最後のポイントは「行動力」です。何か理由をつけて先延ばしにできていませんか？ それでは夢はかないません。私が5年前に志木工場を建設する段階で社長就任時と変わらないくらい悩んだように、皆さんも「やるか、やらないか」、やると決めたら行動に移すのみです。私の場合は、「父から受け継いだ会社を私の代で潰したくない」、その一心でできるところから動き始めました。すぐに新しい工場の場所が見つかったわけではありません。銀行がお金を貸してくれたわけでもありません。成功するようにその都度PDCAを繰り返し、「これがだめなら次のやり方」と一歩ずつ目標に向かっていきました。

老若男女、どんな人にも平等に与えられているのは「時間」です。この時間をどう使うかはあなた次第です。夢をかなえるためにこの大学に入学した人もいれば、まだ見つからずとりあえず大学に入学してから考えようという人もいるでしょう。就職してみたけれど思いどおりにいかないという人もいるでしょう。回り道したっていいんじゃないですか？ 誰でもないあなたの人生です。他人と比べる必要はないのです。正解なんてありません。ないけれど、その都度悩んで選択し、失敗したら軌道修正すればいいのです。私もPDCAの繰り返しです。

## まとめ

- Point1 ビジョンをもつ
- Point2 人に話す
- Point3 完璧を(100%)求めすぎない
- Point4 他人と比べない
- Point5 やるか？やらないか？



「人生100年時代」と言われています。何かを始めるのに遅いなんてありません。無駄な人生なんてないと私は考えます。私の経験から5つのポイント、「ビジョンを持つ、人に話す、完璧を求めすぎない、人と比べない、やるか？やらないか？」。5つのポイントを参考にして、皆さんも頑張ってくださいと思います。私の講演は以上となります。ご清聴ありがとうございました。

ご清聴ありがとうございました。



# 第一部 吉田 佳子氏講演

わたしの  
生き方  
わたしたちの  
未来



講師を務めさせていただきます、吉田佳子といたします。  
よろしくお願いいたします。

## 本日の内容

1. 自己紹介
2. 学生時代のこと
3. 病院の管理栄養士のこと
4. 青年海外協力隊のこと
5. 帰国後～現在

今日話す内容はこのような内容になっています。全部ではないですが途中でいただいた質問にも答えていこうと思っています。よろしくお願いいたします。

はじめまして！ 吉田佳子（よしだけいこ）です

1986年 東京生まれ  
2009年3月 東京家政大学卒業  
2009年4月～2012年5月 屋久島徳洲会病院にて給食管理・栄養指導など  
2012年7月～2012年9月 駒ヶ根訓練所にて派遣前訓練  
2012年10月～2014年10月 青年海外協力隊派遣（グアテマラ・栄養士）  
2014年11月～2015年4月 アルバイト ヨガとマクロビオテックを学ぶ  
2015年5月～2015年6月 フィリピンの英語学校にて献立作成・調理指導など



2015年7月～2018年12月 徳高養生園に勤務  
2019年5月～ Giving treeを開業 お弁当販売・ケータリング・料理教室  
2021年7月～ 池田町の保育園に勤務しながら、ケータリングなど

まず、自己紹介になります。私の名前は吉田佳子といます。1986年生まれで今、36歳になります。2009年の3月に東京家政大学の管理栄養士専攻を卒業しました。その後は病院の管理栄養士、青年海外協力隊、帰国後はちょっと勉強をしたりして、フィリピンにちょっとお仕事をしに行ったりして、長野に移住して料理の仕事をメインにしています。今は保育園の管理栄養士をし

ながら料理の仕事をたまにしているという感じになります。

学生時代のこと

学生時代のことからいきたいと思います。

## 学生時代は、勉強、バイト、旅！

普段は授業とバイトに明け暮れ、長期休みになると、バックパッカー旅行をしていた。



私の学生時代は、勉強とバイトと旅という、この3つの記憶がほとんどです。普段は授業とバイトに明け暮れて、長期休みになると、必要なものをバックパックに詰め込んで旅行していました。旅行に出るきっかけなんですけど、きっかけは私の双子の妹で、私の妹は海が好きで高校から海洋科の高校に行っていて、卒業後はインドネシアでダイビングの勉強をしていたんですけど、その妹が海外にいるということに憧れて私は大学1年生の夏休みに、治安が良さそうで英語圏で物価が安いという理由でシンガポールに行きました。そのシンガポールで、タイから夜行列車に乗ってやってきたバックパッカーの大学生の人と出会って、そのときにいろんな旅行の話を聞いて、私もバックパッカーという旅行をしたいと憧れて次の冬休みから私もバックパッカースタイルで旅行するようになりました。学生でそんなにお金もなかったので、航空券や物価が安い東南アジアを中心に旅行していました。この旅行が、私が青年海外協力隊に行きたいと思うきっかけとなります。

## 青年海外協力隊へ参加の動機

大学生の頃のバックパッカー旅行で、途上国を自分の目で実際に見て、自分が育ってきた環境が非常に恵まれていたことに気付く。



自分の専門分野である食と栄養の知識を生かして何か協力をしたいと思うようになる。

英語は苦手、短期で栄養改善関連のボランティアはない、お金も時間もたくさんはない。



青年海外協力隊を知る。

参加の動機なのですが、この旅行で、ありきたりなんですけれど、自分の目で、実際に物乞いをしている人とかストリートチルドレンとかを見て、自分が育ってきた環境がとても恵まれていたということに改めて気付かされました。それで私は食に関することがすごく好きだったので、その専門分野である食と栄養の知識を生かして「何かできることはないかな?」と考えるようになりました。

でも私、英語は割と苦手で、あと大学の休みを使って行けるような短期の栄養改善観念のボランティアというのはほとんどなくて、お金と時間もたくさんはなかったもので、「何かいい方法はないかな?」と考えているときに、青年海外協力隊というのを知りました。確か一番初めに知ったきっかけは電車の中吊り広告だったかなと思います。

## なぜ青年海外協力隊ではなく就職したのか?

食品加工学の土居先生の研究室にはJICAの雑誌『クロスロード』が置いてあり、それを読みによく訪ねていた。



「新卒で行ってもできることなんてない。社会人経験を積んで、できれば子育てをしてから行きなさい。」と言われる。

就職活動をするものの、黒いスーツ・説明会・面接に違和感。そして東京と実家もでたかった。



屋久島の病院の管理栄養士募集を見つけ、見学に行く。卒業前の2月に内定。

なぜ、卒業後に協力隊ではなく就職したのかというのは、JICAでも仕事をしていた食品加工学の先生がいたのですけれども、その先生の研究室に協力隊のことが書いてある『クロスロード』という雑誌が置いてあって、それをよく読みに訪ねていました。その先生に「卒業したら協力隊に行きたい」という話をしたところ、「新卒で行ってもできることなんてないから、対人経験を積んで、できれば子育てしてから行きなさい」と言われて、私も「そうだな」と思ったので就職をすることに決めました。

就職活動をしたんですけど、黒いスーツを着て説

明会、面接を受けるというのが私には合っていないなあと思ったのと、私はずっと実家の東京で育ってきて過ごしていたので、このタイミングで実家も出てみたいと思っていたということもあって、「南の島で管理栄養士の求人がないか」というのを探し始めて、屋久島の病院の管理栄養士の募集を見つけて、連絡を取って、履歴書を送って、見学に行っ、無事に就職が決まりました。

Q.在学中の勉強やその他の大学生活で大切にしていたこと

A.

- 授業にはちゃんと出席する
- 大学以外にも居場所をつくる

Q.卒業後の就職先を決める上で学生のうちにやっておいた方がよかったとおもうこと

A.

- インターン、ワーキングホリデー
- いろんな社会人に会いに行く、話を聞く

ここでひとつ質問です。「在学中の勉強やその他の大学生活で私が大切にしていたこと」は、「授業にはちゃんと出席する」です。それから「大学以外にも居場所を作る」ということです。居場所を作るというのは私にとっては、自分探しもあったのかなと思うのですが、いろんな人に出会えるということと、どこかがうまくいなくても、自分のバランスが取りやすいかなと思うので、居場所を作ることはいいんじゃないかなと思います。それから「就職先を決める上で学生のうちにやっておいた方がよかったと思うこと」は、ひとつは「インターン、ワーキングホリデー」、それから「いろんな社会人に会って話を聞く」です。

Q.就職活動において一番大切であることは

A.

まわりに流されず、自分がどこで何をしたいのかを見極めること。

それから、「就職活動において一番大切であること」は、私は一般的な就職活動はほぼしていないんですけど、「まわりに流されずに、今の自分がどこで何をしたいのかをちゃんと考えること」かなと思います。

## 病院の管理栄養士のこと

では、病院の管理栄養士のことについてです。

### 退職した理由

- ベテラン管理栄養士の上司が突然2人とも退職して、私が室長になってしまった。
- 栄養指導件数のノルマに不満。
- 一回で合格できるかわからないと思って青年海外協力隊に応募したら合格できた。



私は屋久島にある120床くらいの小さな総合病院に勤めていました。主な仕事は栄養管理計画書を作ったり、栄養指導をしたりする栄養管理と、後は病棟から送られてくる食事箋の処理と献立作成、発注などの給食管理がメインでした。あとは調理員さんが人手不足のときに調理に入ったり、洗浄に入ったりというもたまにありました。後半は病院が紙カルテから電子カルテへの移行時期だったので、その移行作業などもしていました。

### 退職した理由

- ベテラン管理栄養士の上司が突然2人とも退職して、私が室長になってしまった。
- 栄養指導件数のノルマに不満。
- 一回で合格できるかわからないと思って青年海外協力隊に応募したら合格できた。



ちょうど3年くらいで私は退職をしたのですが、退職した理由としては、私が入職したときは40代くらいのベテラン管理栄養士の上司が2人いたんですが、いろんな理由が重なって突然2人とも退職をしてしまって、私が栄養管理室の室長になってしまい、私が経営会議などのいろんな会議に出なくてはいけなくなりました。

のですが、私は大学を卒業して3年目で、まだ自分はそういうレベルでもそういう時期でもないかなと思ったのがひとつ。それから、厳しいノルマではなかったのですが、栄養指導件数のノルマがあって、患者さんのための栄養指導というより、ノルマのための栄養指導みたいな感じになっていたところもあって、それに不満を感じていたのもひとつ。それから、一番の理由はこれですけれど、青年海外協力隊に合格できたというので、退職を決めました。

Q.なぜ栄養士の仕事をやめてまで青年海外協力隊に参加しようと思ったのですか？

A.

私には、同じ組織の中でずっと働き続けたいという気持ちがあまりないので、退職をする事に抵抗はほとんどないです。帰国して、また病院で働きたいと思ったら、また就職すればいいという考えだったと思います。

もし、帰国後も絶対に同じところで働きたいならば、JICAの休職制度を利用して参加する方法もあります。

「なぜ、栄養士の仕事を辞めてまで参加しようと思ったのですか？」という質問があったのですが、もともとは社会人経験を積むための就職でもあったのと、それから同じ組織の中で何十年も働き続けたいという気持ちが少ない方なので、退職することにはあまり抵抗はなかったです。それから、また病院で働きたいと思ったら、帰ってきて就職すればいいかなという考えがあったと思います。もし、帰国後も絶対に同じところで働きたいという方がいたら、JICAに休職制度というのがあって、それを利用して参加するという方法もあります。

## 青年海外協力隊のこと

一次選考→二次選考→派遣前訓練→現地語学訓練→活動→帰国

では、青年海外協力隊のことです。おおまかな流れは、書類の一次選考、面接の二次選考、派遣前訓練と現地語学訓練というのを経て、約2年間の活動をして帰国という流れになります。

### 派遣前訓練

約150人の共同生活

語学の授業

協力隊員になるための様々な講座  
(国際協力、異文化理解、活動手法、安全管理、健康管理、etc)

派遣前訓練ですが、国内に2か所訓練所というものがあります。私は長野県の駒ヶ根市にある訓練所で約2か月間生活をしました。今はもっと人数が少ないんじゃないかと思うんですけど、当時は150人くらいの共同生活で、毎日語学の授業と協力隊員になるためのさまざまな講座を受けます。

6:30~	朝の集い		
7:10	朝の運動		
7:20~	朝食		
8:20			
8:45~	授業		
11:40	昼食		
12:45			
13:00~	授業		
17:00			
17:45~	夕食		
18:45			
19:00~	自主計画時間		
22:30			
23:00	消灯		

1日のスケジュールはこんな感じで朝から夜まで割と詰まっています。試験とかもあって勉強は大変なんですけれども、みんな同じ目標に向かって進んでいく仲間がいるので、私はとても楽しい時間でした。

### グアテマラはどこ？

(y\_017.psd)

では、グアテマラについてです。グアテマラの場所ですが、アメリカ大陸のちょうど真ん中あたりになります。この赤い四角で囲ったところを右側に拡大しているんですけど、緑色のメキシコのちょうど下の黄色い国に

なります。周りはメキシコ、ベリーズ、ホンジュラス、エルサルバドルに囲まれた国になります。

### どんな国？

- ・常春の国
- ・コーヒーが美味しい国
- ・ラテンの国
- ・カラフル
- ・とうもろこし
- ・空が青い

どんな国かと調べると、常春の国、コーヒーがおいしい国、ラテンの国などというのが出てくると思うのですが、私の印象は民族衣装や市場がとてもカラフルで、主食がトウモロコシなのでトウモロコシ畑がたくさんあって、空が日本に比べてとても青いという印象があります。

### 現地語学訓練

まず任国につくと約1か月間、現地語学訓練というのがあります。グアテマラの場合は首都の近くにアンティポーというスペイン語学校がたくさんある観光地の町があります。そこでホームステイをしながら1か月間、言語学校に通ってスペイン語を勉強しました。

### 活動任地

トトニカパン県サンフランシスコ・エル・アルト市

人口：約67,558人  
標高：2,640m  
先住民：約95%  
言語：スペイン語・キチェ語

語学訓練が終わると、みんなそれぞれが自分の活動任地に旅立ちます。私はトトニカパン県サンフランシスコ・



エル・アルト市というところに派遣されました。人口が約7万人で、標高が2,600mと高い地域です。先住民の割合が95%と高く、公用語はスペイン語なんですが、グアテマラにはたくさんの現地語があって、私がいた地域はキチェ語という現地語を話す地域でした。

### 住環境



住居なんですが、中南米は治安が悪いと言われていて、隊員は基本的にホームステイでした。私は左上の写真の右側のテルマという女性のお家にお世話になっていました。右上のような部屋で約2年間を過ごしました。ガスコンロがあるお家もあるんですけど、私がホームステイしていたお家はガスコンロがなくて、毎日薪でお湯を沸かしたり、料理をしたりしていました。私が住んでいたのは町の中心部で、中心部はこんなコンクリートのお家ばかり、見渡す感じそうなんですけれども、少し離れると真ん中の写真のようにトウモロコシ畑が広がっていて、山が見えるののかな地域です。

### 食生活



食生活はこんな感じで、これを見るといろんなバリエーションがあるように見えるんですけども、基本的には右上のトルティーヤと同じ生地を焼かずに蒸したタマリートというものが主食で、おかずに卵を焼いたものや黒い豆のフリホーレスというものが一番頻繁に出ていたかなと思います。たまにお肉が入った煮込み料理などもあります。お野菜もいっぱい売ってはいるのですが、あまり使い方をみんな知らない感じで、だいたい野菜は煮込み料理で食べるという感じでした。

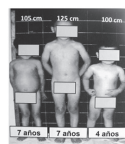
### 活動場所

- 一般診療
- 妊婦健診
- お産24時間対応
- 5歳未満児の身体測定
- 予防接種
- 健康教育
- 家族計画
- 検査室
- 心理学室
- 栄養指導
- 衛生免許
- 犬・猫の予防接種
- 市場の衛生監査
- 水質管理
- 歯科治療
- その他



私の活動場所は、サンフランシスコ・エル・アルト市の保健所という場所です。日本の保健所と似たような機能を持っているんですけど、それに加えて、一般診療、妊婦健診、お産の24時間対応などもしています。常にドクターがいて、夜中も開いています。これらのサービスは住民はすべて無料で受けられます。

### なぜ派遣されたのか？



慢性栄養失調児の割合を減らすため。

グアテマラ全土

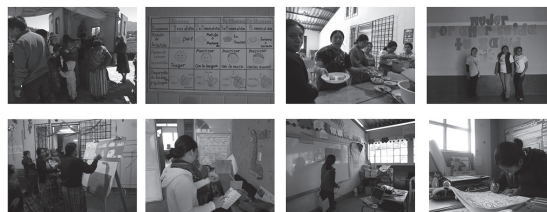
49.4%

サンフランシスコ・エル・アルト市

63.7%

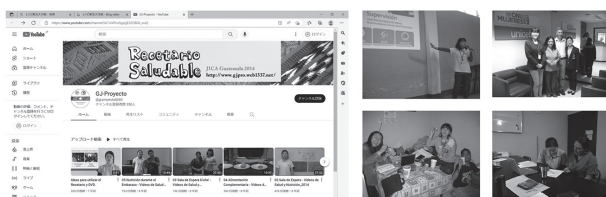
なぜ私が派遣されたのかというと、慢性栄養失調児の割合を減らすためです。慢性栄養失調児というのは、ガリガリの急性栄養失調というのと違って、年齢に対して身長が低いという栄養失調となります。主な原因はタンパク質やビタミン、ミネラル不足といわれていて、命に特別なリスクはないのですけれども、何がいけないのかというと、身長の発育が遅れると脳の発育も一緒に遅れると言われていているからです。その割合がグアテマラ全土では約50%なんですけど、サンフランシスコ・エル・アルト市では約64%と高い割合だったので、栄養士が派遣されました。

### どんな活動をしていたのか？



私はどんな活動をしていたのかというと、保健所には5歳未満児が身体計測にやってくるので、その身体計測を一緒にやったり、正しくそれが測れていなかったり、正しく評価ができていなかったりしたので、そのやり方を教えたり、あとは栄養教育用の教材を作って、その使い方を教えたり、またさつきもお話しましたが、お野菜がたくさん市場に売っているのですけれど、皆さん煮込み料理くらいしか使い方を知らないのです、料理教室をしたり、あとは栄養失調児の自宅を訪問したりしていました。

### 近隣の隊員とレシピ普及大作戦



あとは、近隣の市や村に栄養士や助産師の隊員が多かったので、その1人の隊員がレシピ普及大作戦というのを企画して、それを一緒にやっていました。イラスト入りのわかりやすいレシピ集とあとは健康教育用の資料を作ったり、それからレシピ集に使っているレシピを実際に作っているところの動画や健康教育のデモンストレーションをしている様子の動画を作って、レシピ本とDVDにしてそれを普及していました。

### 現地の人との人間関係



現地の人との人間関係ですが、一番関わりが多かったのはやはりホストマザーとホストマザーの家族、それから保健所の同僚と近所に住んでいる家族、それから私がずっとスペイン語の勉強を先生を見つけて勉強していたので、そのスペイン語の先生との関わりが一番多かったなと思います。嫌な思いをしたことは一度もなく、ずっと穏やかな生活ができていたかなと思います。

活動する上で大切にしていたこと、心がけていたこと

- ・ ボランティアは主役ではない
- ・ 私が帰国後も続けられることを
- ・ 自分は日本の代表として来ている



活動する上で大事にしていたこと、心がけていたことですが、「ボランティアは主役ではないから、私が帰国後も続けられることを」、それから「自分は日本の代表として来ている」ということを心がけていました。最初は自分でスペイン語を覚えるためにも、自分で食育とかしていたんですけど、後半は教材を渡して同僚にやらせてもらって、それを見守るという形でやっていました。あとは日本人らしさは特に意識していなかったのですが、「日本人=私」となってしまうがちなので、不快さは与えないようにというのは気をつけていたと思います。

### 帰国後の変化

- ・ 日本は素晴らしい国だと思えるようになった。
- ・ 少ないもので幸せに暮らせることがわかった。
- ・ もしかして、グアテマラの方が幸せ!?



帰国後の変化は、私は行く前は本当に日本に目が向かないで、海外にばかり目が向いていたのですけど、しばらく日本を離れて、日本のいいところにもちゃんと気付けるようになりました。それから、派遣されるときに持っていけるものはスーツケース2個、この中に収まるくらいのもので、持っていけるものが少なかったのと、日本みたいに何でも簡単に手に入る環境でもなかったのが実感としてわかりました。グアテマラ人と生活をして、グアテマラの方が身近な人をとっても大切にしている、小さな幸せをたくさん感じているなあと感じました。私がボランティアをしにいった感じですが、私もグアテマラ人からたくさんのことを教えてもらった気がします。

Q.青年海外協力隊に興味があるのですが、今のうちから何かできること、やっておくべきことはありますか？

A.

- どんな環境でも、寝て・食べて・排泄できる体をつくっておくこと。
- 日本のことをよく知っておくこと。
- 英語。

では、ここから質問に答えます。「協力隊に興味があるのですが、今のうちから何かできること、やっておくべきことはありますか？」。これは一番は「どんな環境でも、寝て・食べて・排泄できる体を作っておくこと」かなと思います。どんなにいろんな経験があつて、頭が良くても、体の体調が万全じゃないとモチベーションも上がらなくて何もできないかと思うので、一番はこれかなと思います。それから、やっぱり日本を離れると日本のことをとてもよく聞かれるので、「日本のことをよく知っておくこと」かなと思います。それから「英語」ですが、国によって英語が全く必要ないところもありますが、一次選考で英語力を問われるということと、この先国際協力に関わる仕事をしたいと思ったら英語が必要になってくるので「英語かな」と思いました。

Q.青年海外協力隊の活動内容や魅力について教えてください

A. 活動内容は同じ国、同じ職種でも任地や配属先、カウンターパートによってかなり変わります。

魅力は、

- 専門分野を生かして活動ができること。
- 生活と安全が保障された中で、ボランティア活動ができること。
- 成果を出さないといけないという規定は特になく、現地の人と自由に活動ができること。

「活動内容や魅力について」ですが、活動内容は同じ国で同じ職種であっても派遣される場所や病院によってかなり変わりますので、私の活動内容も一例だと思っていただけたらと思います。魅力は専門分野を生かして活動ができること、生活と安全が保障された中で、ボランティア活動ができること、それから成果を出さないといけないという決まりは特になくて、現地の人と自由に活動ができることかなと思います。

最後のところですが、2年間でこんな変化を生み出すことができましたという結果を出さなきゃいけないということではなくて、何か変えようと挑戦したけれど、2年間では変化はありませんでしたという結果でも OK

だということです。

Q.青年海外協力隊で活動して、嬉しかったこと・学んだこと・やりがいは何か？

A.

- 現地の人々とちゃんとコミュニケーションが取れるようになったこと。
- 同僚が栄養教育をできるようになったこと。
- 料理を教えていた女性グループの何人かが、自分たちのグループへ料理を教えてくれていたこと。
- 自分で何が必要かを考えて、行動する力がついたこと。
- 自分で行動した結果がみれるところ。

それから「嬉しかったこと、学んだこと、やりがいは？」。これは私は語学が割と苦手意識があつたので現地の人とちゃんとスペイン語でコミュニケーションが取れるようになったことが嬉しかったです。それから、私が教えていた栄養教育を同僚がちゃんとできるようになって、日々やってくれていること。それから料理を教えていた女性グループの何人かが、自主的に自分たちのグループへ料理を教えてくれていたこと。それから、自分で何が必要かを考えて行動する力がついたこと、自分で行動した結果が、小さい結果ですけれども、それが見られるところかなと思います。

Q.青年海外協力隊に参加して、大変なこと、つらい経験は？

A.

- 仕事は自分で探すしかないこと
- 最初コミュニケーションがとれなかったこと（私の言語力とコミュニケーション能力の問題）
- 貸したものが返ってこない
- 寒い（標高2500mの地域だったので）
- 食事（炭水化物が多すぎて体重のコントロールが難しかった）

「大変なこと、つらい経験は？」。それは、一番上と二番目は最初の2～3か月なんですけれども、最初はやっぱり何を言っているのかもわからないし、自分がどうしたのかもうまく伝えられないし、仕事は与えられるわけでもなかったの、最初は家と職場をただ行き来するだけで、本当に何もできなくて、何もしていなかったんですけど、その時期が一番つらかったかなと思います。それから、これはもう習慣なんですけど、貸したものがなかなか帰ってこなくて、なので自分が持っていた文房具とかがどんどんなくなっていくということはよくありました。それから、住んでいたところが標高約2,500m、2,600mというところだったので、本当に朝晩とかはすごく寒くて、建物の中も基本的には寒かったんですけど、

日本みたいに暖房器具とかが特になくて、常に寒い思いをしていたかなと思います。あと、食事ですが、先ほども話したように、炭水化物の割合がとて多くて、飲み物は砂糖が入っているものが多くて甘くて、体重のコントロールがとて難しかったです。でも、ホームステイ先や職場で現地のをちゃんと一緒に食べたことによって、活動のインスピレーションも湧いたりしたので結果的には良かったと思います。

Q.青年海外協力隊では給料はもらえるのでしょうか？

A.  
給料という名前ではありませんが、現地での生活費、家賃は現地の口座に支給され、手当てが日本の口座に積み立てられます。10年前とはいろいろ変わっていると思うので、詳しいことが知りたい方は、JICAに問い合わせしてみてください。

あと「給料はあるのでしょうか?」。ボランティアなので給料という名前ではないんですけど、現地での生活費、家賃は現地の口座に支給されて、手当てというのが日本の口座に積み立てられます。10年前とはいろいろ変わっていると思うので、詳しいことが知りたい方はJICAなどに問い合わせしてみてください。

### 帰国後～現在

では、「帰国後～現在」です。

#### 帰国後

マクロビオティックとヨガの勉強。

フィリピンの英語学校で献立作成など。

穂高養生園に就職。

Giving treeを開業（引き継ぐ）。

近所の保育園に就職。



帰国後私は興味のあったマクロビオティックとヨガの勉強をして、その次に友だちから声をかけられて、フィリピンの英語学校で、半日英語の勉強をさせてもらって、半日献立作成の仕事をするという交換条件で2か月ほどフィリピンに行きました。その後穂高養生園という施設が気になって働いてみたいと思い、そこに就職をしました。その後「Giving tree」という名前で、これは仕事内容を引き継いだんですけど、個人事業主として初めて仕事をしました。今は近所の保育園に週3回か4回勤めながら、たまに料理の仕事もしています。

#### 穂高養生園

「体にやさしい食事・ヨガや散歩などの適度な運動・心身の深いリラックス」の3つのアプローチにより、誰にでも本来そなわっている自然治癒力を高めることを目的とした宿泊施設。

・食べたもので体はつくられる ・体と心が軽く ・人間は自然の一部 ・幸福度が上がる



穂高養生園というところなんですけど、名前がちょっと老人ホームみたいな名前なんですけど、誰でも泊まれる宿泊施設です。ここで提供しているのは玄米菜食の食事なのですが、私は主に料理を作ったり、たまに料理の講師をしたりしていました。ここで住み込みで働いて、私は「食べたもので体は作られている」ということを改めて実感したかなという感じです。楽しい仕事ばかりだったので知らない間に幸福度も上がっていたかなと思います。

#### 初めての個人事業主 Giving tree

- ・長野県立こども病院内でのお弁当販売
- ・助産院の食事づくり
- ・ワークショップなどのケータリング
- ・イベント出店



もともと穂高養生園のスタッフだった人が、長野県立こども病院というところで付添いのお母さん向けにお弁当販売をしていて、その方が出産と引っ越しが重なって続けられなくなったので、その仕事を私が引き継ぐことになって初めて個人事業主になりました。お弁当販売、助産院の食事を作ったり、ワークショップなどのケータ

リングをしたり、イベント出店などをしてしたりして、生計を立てていました。なのですが、お金のことをちゃんと考えずにやっていたのと、体力的にもヘトヘトになって限界が来て1年半くらいでこのお弁当販売は次の方がやってくださっているのですけれど、はい。ちょっと短い期間だったのですけれど、いろんなお金の感覚とか学んだことはあったかなと思っています。今は自分の仕事だけで生計を立てるのはちょっとお休み中です。

#### 保育園の管理栄養士

- 献立作成・発注
- アレルギー食対応
- 調理（離乳食）
- 食育（箸、和食、魚）



乳幼児の発達について日々勉強中です。

今は、私が住んでいる町の保育園の管理栄養士が見つからないと声をかけられて、週3回か4回でもいいということだったので、働き始めました。主な今の仕事は、献立作成・発注、アレルギー食の対応、たまに離乳食の調理や調理員さんがいないときに調理に入っています。それから年に数回ですけど、食育も調理員さんと一緒にやっています。私は日本で乳幼児に関わる仕事というのはここが初めてなので、日々子どもについて勉強中です。

Q. 青年海外協力隊後に今の仕事に就こうと考えたきっかけは？

A.

私はグアテマラで生活をして、幸福度は明らかにグアテマラの方が高いと感じ、日本人をどうにかしたいと思った。

協力隊前に病院で働きながら、病院だけでは病気は治せないし、科学的な栄養学だけでも人を根本的には健康にできないなあと思っていた。

ヨガとマクロビオティックを勉強し、穂高養生園を知って、長野に来て、あとは流れに身を任せて今に至る。

協力隊後に今の仕事に就こうと考えたきっかけですが、私はグアテマラで生活をして、幸福度はグアテマラの方が高いなと感じて、日本人の幸福度を上げたいなと帰国後思いました。協力隊前に病院で働きながら、病院だけでは病気は治せなくて、科学的な栄養学だけでも根本的に健康にはできないんじゃないかと漠然と思っていたこともあって、ヨガとかマクロビを勉強しました。それがきっかけで穂高養生園を知って、あとは自分で選択はしていたんですけど、流れに身を任せている感じです。

個人事業主＝自由 とは限らない

- 自分に合っている働き方を模索する  
正社員？半農半X？半分会社員半分自営業？自営業？
- 生活する上で、自分にとって何が重要か？  
落ち着ける住居が必要なのか？共同生活がいいのか？  
都会に住みたいのか？田舎に住みたいのか？  
休日と遊びに行く時間と十分なお金が必要なのか？  
お金はいらぬからあまり働きたくないのか？

ここから働き方になりますが、私は自分で個人事業主として働く前は「個人事業主になれば自由に楽しく働けて、お金も稼げる」という妄想があったんですけど、1年半やった結果としては、最初からそんなに自由にはなれないと思ったことです。その後保育園で働き始めて、最低限の収入が毎月安定して入ってくるというのは、私にとってはとてもいいことだと思いました。自分だけでやっているときは毎月ちゃんと収入が入ってくるかどうかもわからない状況だったので、そうすると自分も穏やかでいられないし、人にもやさしくできないというような感じになっていたので、最低限の生活が保障されるというのは大事なことかなと思いました。今は保育園の仕事がないときに自由に料理の仕事ができる環境で、今の私にはこれが自由なのかなと思っています。自分に合っている働き方は人それぞれいろいろあると思うので、正社員が合っている人もいれば、自営業が合っている人もいますし、それから生活をする上で自分にとって何が重要かというのも仕事にかかわってくると思います。落ち着ける住居が必要なのか、共同生活でもいいから家賃が少ない方がいいのかとか、いろいろあるので、そういうのを考えてみるのもいいかなと思います。

正しい生き方や失敗はないと思う

- 正社員、契約社員、フリーター、個人事業主、自由業、、、  
どれだけ全力で妥協せずに生きているか。
- 失敗は失敗ではなく、必ず役に立つ一つの経験。
- 5年後や10年後に振り返った時に、いい生き方をしてきたな、と思えるように。

「正しい生き方や失敗はないと思う」というのですけれども、正しい生き方が、どこかに正解がありそうな気がしますけれども、私は、そういう正解はなくて自分で選んだ道が正しい道だと思っています。フリーターでもアルバイトでもどんな仕事でもその人が生き生きと楽しそ

うに働いていたら、私はその人を見てすごくカッコいいなと思いますし、「失敗は失敗ではなく、必ず役に立つひとつの経験」だとも思っていて、あえて失敗をしに行く必要はないと思うんですけど、何かうまくいかないことがあっても、その経験をしたことによって、また一段階自分が磨かれて一回り成長して、同じことをしなかったとしてもその経験というのはどこかで必ず役に立つのかなと思っています。それから5年後や10年後に自分を振り返ったときに、いい生き方をしてきたなと思えるようになっていたいと私は思いますし、皆さんもなっていたら嬉しいなと思います。

あなたらしい生き方を！  
ご清聴ありがとうございました！



皆さんらしい生き方を！ ご清聴どうもありがとうございました。

## 第二部 座談会

事前に質問をいただいた中からいくつかの質問を、ふたりの先輩方に答えていただきました。

### Q1. 商品の開発にあたって、どんなところからインスピレーションを受けるのか気になります。

**田口：**はい、これについては私も答えが知りたいなというところで、そんなに簡単にインスピレーションなんて浮かばないんですよ。先日、来年ちょうど100周年になるので、100周年に向けての記念のソースというのを考えるのに、みんなで案を出し合うのですが、会議のときって考えれば考えるほど案って出てこなくて、もうそれは無理かなというとき、一旦それで会議を終了して家に帰って、全く関係のないところ、例えばお風呂に入っているときとか、夕飯の買い物をしているときとか、電車に乗っているときとか、全く違うときに頭の中が無くなったときの方がインスピレーション、ハッと思うような気がするの、考えて思いつかないときは一旦振り出しに戻ってゼロにして、新たにまた、という感じなんですけど、そんな形で私も年中インスピレーション、どうしたら受けることができるのかというのは考えてはいますが、思うようにはいきません。

### Q2. JICAで海外派遣されていた時に日本に戻ったら絶対に食べたいものはありましたか？

**吉田：**はい、私が食べたいと思っていたものは、日本の白いご飯です。向こうでもお米は食べるんですけど、日本のお米とは違ってパサパサしたお米だったり、食べるときはだいたいピラフみたいに味がついたご飯だったので、ものすごく日本の白いご飯が食べたかったです。納豆とかかつおぶしとかのりとかを載せてお腹いっぱい食べたいと思っていました。私、今まで旅行しているときは、日本食が恋しくなることはほぼなかったのですけれど、2年間日本を離れてみて、やっぱり食べたくなるなと思って、「私も日本人なんだな」と思いました。

### Q3. 学生時代に学んだことは今も役に立っていますか？

**田口：**はい、学生時代は役に立つかどうかなんて考えていなかったのですが、結果的には役に立っていたなと思います。先日、ちょうど11月19日なんですけれど、西が丘にある都立赤羽北桜高校から依頼を受けて、ソースの授業とソースを使用したメニューで調理実習を行って

くださいという依頼が来まして行ったんですけど、それも考えてみると、教育実習の経験があったからそれが役に立ったなと思うのと、あと、ISO、国際規格を取得するときに、栄養学科で学んだことも理解するのに非常に役に立ったなと思うので、今にして思うと、「あ、役に立ってたんだ」と思います。

**吉田：**私もすごく役に立っています。私はいろんな職種をやっているんですけど、病院や保育園では給食管理がメインの仕事でもあるので、給食管理の授業やその実習で学んだことがとても役に立っています。病院では臨床栄養学がもちろん栄養指導をするとき役に立ちました。協働隊で役に立ったなと思うことは、実習や応用栄養学だったと思うんですけど、その授業でいろんな教材とか貼り出すようないろんな健康教育用のものを作った記憶があるんですけど、そのときに作ったものがすごく参考になっているような教材を作ったりできたなと思ってます。

### Q4. 何かを決断するときや迷った時はどうしてるのか知りたいです。

**吉田：**私は何かをやってみて後悔することよりも、やらなくて後悔することの方が多いと思っているので、やるかやらないかで迷っているときは私はやるという方を選択しています。2つで迷っているときがあれば、お金とかそういうことよりも、自分がわくわくするというか、本当に自分がやりたいなと思う方を選択するようにしています。

**田口：**はい、私も吉田さんと同じようにやっぱりやらずに後悔するか、やって後悔するかというときを考えて、どちらを取るかの場合は、やっぱりやらずに後悔する方は取りたくないの、やって後悔してもいいからやるという方を選びます。ただ、決断しているようなパターンがあるので、先ほど言ったように「楽しいか楽しくないか」という決断の方法もあるし、お金がかかる、例えば家を買うとなると、やっぱりそんな簡単に「はい、そうですか」「欲しいから買います」というようにはできないと思うので、状況に応じて「こうしたときのメリット」「やらないときのデメリット」も考えないといけないかなと思います。

その先どうなるか、それを選んで自分がどうなるかというところまで考えて選ぶかなというところと、最後に決

断するときは、自分の体調のいいときに決断します。最終的に、どうしても体調の悪いときは弱気になってしまうので、「やっぱりやめちゃおうかな？」と、そうやってきてしまうので、本当に最後のときは、体調のいいときに「やっぱりやる!」、そういう感じで決めてきました。自分の中で決めたことに対しては、人の意見には左右されない、だから、あまり人には相談しなかったです。相談してブレてしまうんだと、まだ決断していないのかな? 意見を聞くのはいいとは思うのですが、最終的に自分がどうありたい、どうしたいを優先するのが一番いいのかなと思います。

#### Q5. 保育園の給食の献立を作成する際に、最も気をつかう点はどんなところでしょうか。

吉田：今一番気を使っているのは、アレルギーの子が何人かいるので、誤食がないようにすることに一番気を使っています。チェックがたくさんあるようなメニューにして調理員さんがバタバタしちゃうと、それで誤食が起きやすいですし、それを保育士さんにも把握できるようにしているのですが、保育士さんは自分たちで調理はしていないので、調理員さんよりは理解しにくいところがあるので、あまり複雑になりすぎないようにというのを意識しています。あとは、5歳未満の子は食べ慣れないものはあまり食べてくれないので、目新しいメニューをどんどん考えるというよりも、みんなが食べ慣れたもので好きなものをたくさん提供するよう心がけています。

#### Q6. サークルの部長になり、学年や学科が違う部員たちをまとめなければなりません。先輩からは大丈夫と言われましたが、今までリーダーになった経験がないため、不安です。何かアドバイスももらえますか。

田口：私も経験がないのに「やります!」と言っちゃったので、本当に苦労しているのですが、この方は部長になるのに立候補でなったのか、それともみんなからの推薦でなったのか、それによっても違ってくるかと思うのですが、でも一応決める段階では皆さんから「この方になっていいですね」で皆さん一任したのではないかと思うので、一任したのであればやっぱり何かあったら協力する必要性があるのかなと思います。その部長になられた方も不安はあるかと思うのですが、やっぱり何かをやるときには自分ひとりで決めないで、みんなにとりあえずいろんな意見を聞くということは大事かなと思います。私も社内でも意見を聞いて最終的に決断するの

は自分だったのですけれど、不安がって「この人がこう言ったらどうしよう」「あの人があ言ったらどうしよう」ではなく、自分で一本考えを持って、その中でいろんな人の意見を聞いて、それをうまく自分でまとめて、自信を持ってやる、あまり不安がる必要はないのかなと思います。以上です。

#### Q7. 今後、チャレンジしてみたいことはありますか?

吉田：はい、今後チャレンジしてみたいことは、もう一度個人事業主で生計が立てられるように、何か自分で事業をしてみたいというのがあるのですが、保育園でいろんなお母さんたちや子どもたちと関わるようになったり、私の周りの友だちたちがみんなどんどん結婚・出産してお母さんになっていっているのを見て、大学のときに食品加工学の先生に「子育ても経験してから協力隊に行きなさい」という理由がだんだんわかってきた気がして、私も機会があればお母さんになってみたいかなという気持ちが今はすごくあります。

田口：私は個人的には三線（さんしん）を習いたいというのがあるんですね。なぜそう思ったのかというと、今、86歳になる母の介護をしているのですが、この先あと何年かすると「5人に1人が65歳以上となる」と、若い人たちが少なくなってきているので、自分の介護を誰がするだろうと考えたときに、「誰がする」じゃなくて「介護されない」ために、自分がボケないためにどうしたらいいかと考えたときに、指先を使うものがないと、なおかつ楽しんでというところで、NHKの朝のテレビ小説を観ていたときに「沖縄いいなあ」と思って、三線の音を聴いたときに「これなら楽しんで、長続きできるかな」と思ったのと、私には今3歳と5歳になる孫がいるのですが、遊びに来たときに彼女たちが鼻歌で英語の歌を歌っていて、「パーボをやりたいの」と言うので、何をやりたいのか聞き取れなかったんですね。ママに「何で言っているの? 何をやりたいの?」と聞いたら「バブル、シャボン玉がやりたい」っていう…。すごく発音がよくて聞き取れなかったので、もう一度、孫たちときちんと会話ができるように英会話を習いたいと考えています。

#### Q8. 参加している皆さんに一言メッセージをお願いします!

田口：この先の人生でいつどこで何が役に立つかというのはわからないので、皆さんが持っている自分の引き出しをたくさん持っている方がいいかなと思います。引き



出しは資格であってもそうだし、趣味もそうだし、それから習い事、いろんなこと、それがどこで役に立つかわからないので、それを生かせるように自分の引き出しをいっぱいにしている方が、「あ、こういうときはこの引き出しを使う」「こういうときはこの引き出しを使って対応する」ということができてくると思うので、引き出しをたくさん持つ。それには、やりたいことを始める。遅いということはないんだ、やりたいと思ったとき、それがスタートではないかなと思うので、ぜひ皆さん、頑張っていたいただきたいと思います。

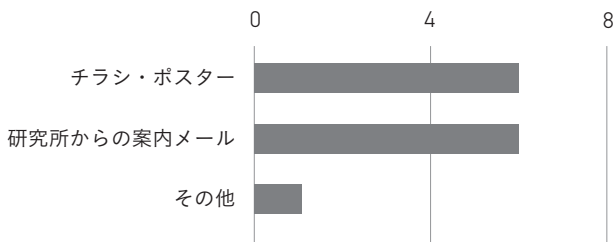
**吉田：**大学生の方が多いと思うので、学生さんに向けてになってしまいますけれど、自分の好きなことをこんなに時間をかけて勉強できるのは大学生のときぐらいかなと思うので、今の毎日を大事に過ごしてもらいたいと思うのと、私の講演のときも話しましたが、何年後かに振り返って、「あのときこうしていたら良かったな」というよりも、「いい生き方、選択をしてきたな」と皆さんが思えるように、選択をしていけるように願っています。どうもありがとうございました。

令和4年度 ヒューマンライフ支援機構女性未来研究所主催  
 オンライン講演会「わたしの生き方 わたしたちの未来」 アンケート結果 回答数：9

Q1. 所属などを教えてください。

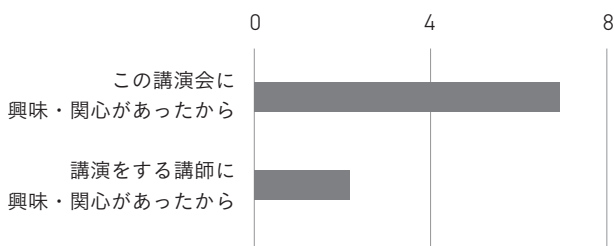


Q2. 講演会を知ったきっかけを教えてください（複数回答可）

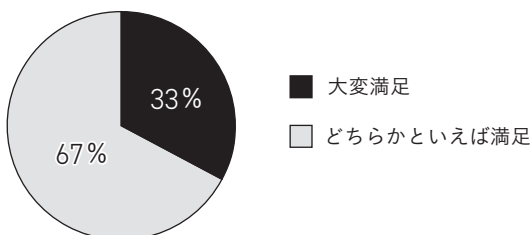


その他回答  
 会議・打合せ

Q3. 参加したきっかけは何ですか？（複数回答可）



Q4. 第2部座談会の満足度を教えてください。



Q5. 講演会の時間はいかがでしたか？



Q6. 本日の講演を聞いて、講師の皆さんに聞いてみたい  
 ことがありましたらご記入ください。

講演の中で十分に理解することができました。

Q7. 講演会の感想をご記入ください。

吉田さんのお話がとても興味深かったです。こちらの音声の問題かもしれませんが、吉田さんのお話の際に、音声が飛び飛びで少し聞きづらい点があり、そこが残念でした。

お二人の講師の方の話は、とても有意義でこれから自立する学生に向けてとても参考になったと思います。

卒業生の生の声が聴けてとても良かったです。

講師の方の今のお仕事までの経緯が大変興味深く、参考になりました。やらずに後悔するよりもまずはやってみることは本当に大事だと自分も思っているので、これからやるか迷ったことは前向きに考えようと思いました。

今回は卒業生の二人の卒業後生き方を紹介頂きました。卒業生は多くの生きてきた道があると思います。それらの先輩の生きてきた道を紹介することは、新しく生きる後輩に何かを与える路になるのではないのでしょうか。

Q8. 今後、企画してほしい内容等がありましたら、教えてください。

子育て中のママのお話し等、子育てに関すること。

栄養学科卒業後管理栄養士として働かない選択をした方のお話も聞いてみたいです。

学生・卒業生が、どんな人に、どういう話を聞きたいかと学生・卒業生に刺激を与え、自分の可能性を最大限引き出させるような話を提供できると良いかなと思います。

みんなで考える未来の自分

# 女性未来研究所主催 第8回オンラインシンポジウム 「人生100年時代女性の未来と希望 ～女性の生き方の歩みとこれから～」

令和4年6月26日(日)にオンラインシンポジウムを開催した。シンポジウムの内容を収めた報告書が発行されている。

東京家政大学 ヒューマンライフ支援機構 女性未来研究所 主催  
第8回 女性未来研究所オンラインシンポジウム

## 人生100年時代 女性の 未来と希望

～女性の生き方の歩みとこれから～

2019年に女性未来研究所・研究プロジェクトにて作成した『女性の150年  
年表』（研究代表者樋口恵子 現名誉所長）は、多くの場面で活用されて  
おります。人生100年時代である現代の女性たちが、「学ぶ、働く、生きる」  
を自由に選択できるようになってきたことがこの年表から伝わってきます。  
今回のシンポジウムでは、『女性の150年表』と昨年創立140年を  
迎えた本学の建学の精神「自主自律」による女子教育を礎として、未来を  
切り拓く「女性の生き方」について皆様と共に考えてまいります。

**日時**  
**2022.6.26日**  
**13:00～15:00**

**会場** オンライン開催 (Zoomウェビナー)

**参加費** 無料

**参加方法** 事前登録が必要です。

**定員** 300名

**申込フォーム**  
こちらのQRコードより  
申込ください。  
※QRコードの商標は  
既登録ウェブの  
登録商標です。

**司会** 平野 順子(女性未来研究所副所長)  
**開会挨拶** 井上 俊哉(東京家政大学・東京家政大学短期大学部 学長)  
**基調講演** 村木 厚子(津田塾大学 客員教授)  
**講演** 樋口 恵子(東京家政大学女性未来研究所 名誉所長)

**パネルディスカッション** テーマ「人生100年時代 私たちの可能性を広げるには？」

**東京家政大学**  
TOKYO KASEI UNIVERSITY

東京家政大学  
**女性未来研究所**  
The Institute for the Advancement of Women

**主催** 東京家政大学ヒューマンライフ支援機構 女性未来研究所  
<https://tku-jyoseimirai.jp>  
**お問い合わせ** E-mail : [josei-mirai@tokyo-kasei.ac.jp](mailto:josei-mirai@tokyo-kasei.ac.jp)

女性未来研究所・共通教育推進部・キャリア支援課 共催  
 ハイブリッド講演会  
 「プロに聞く！ つたえるチカラ  
 —メディア業界で働くとは—」

令和4年10月23日(日)に3部署共催による講演会を実施した。

参加無料・ハイブリット配信

東京家政大学 女性未来研究所・共通教育推進部・キャリア支援課 共催講演会

## プロに聞く！ つたえるチカラ

### —メディア業界で働くとは—

.....

この講演会は、メディア業界でご活躍されている女性の方を講師にお呼びして、ご自身のこれまでのキャリア経験についてご講演いただきます。また、就職活動や授業などで役立つプレゼンテーション方法や、相手にわかりやすく伝える技術についてもお話しいたします。是非、ご参加ください。

## 講師 つげのり子 氏

### 放送作家・ライター

2001年の愛子内親王ご誕生以来、皇室番組に携わり、現在テレビ東京・BSテレビ東で放送中の「皇室の窓」で構成を担当。皇室研究をライフワークとしている。日本放送作家協会、日本脚本家連盟会員。著書に『天皇家250年の血脈』(KADOKAWA)がある。



## 令和4年

# 10月23日(日)11:30~12:30

会場：1-4B 講義室 (1号館4階)  
 定員：会場50名/オンライン150名  
 対象：学生・教職員・一般

**来場される際の注意事項**

- 本イベントの映像の録画・写真撮影はご遠慮ください。●会場内ではマスクの着用をお願いします。
- 歓声や大声で話すのはご遠慮ください。●体調がすぐれない場合はご退室ください。

**オンライン参加**

オンライン参加を希望される方は右のQRコード(※)から申し込んでください。

※QRコードの情報は専用ダウンロードページの告知欄です

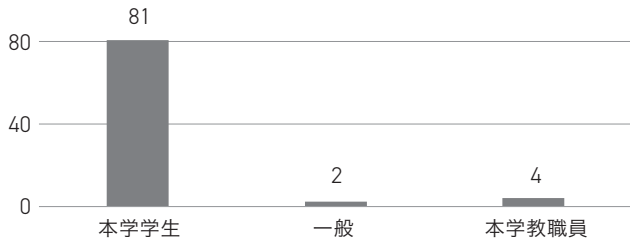
**お申込はこちら**



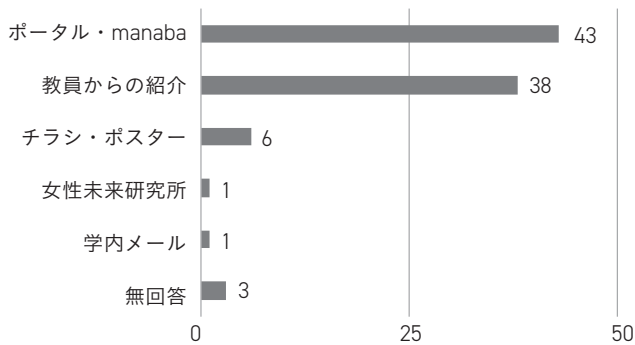
<お問い合わせ> 東京家政大学 ヒューマンライフ支援機構 女性未来研究所  
 メール：josei-mirai@tokyo-kasei.ac.jp

東京家政大学女性未来研究所・共通教育推進部・キャリア支援課共催講演会  
「プロに聞く！つたえるチカラ—メディア業界で働くとは—」アンケート 回答数：86

Q1. 所属などを教えてください。

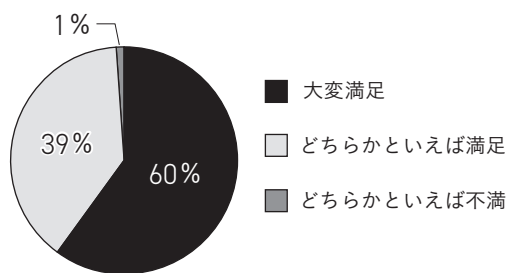


Q2. 講演会を知ったきっかけを教えてください（複数回答可）

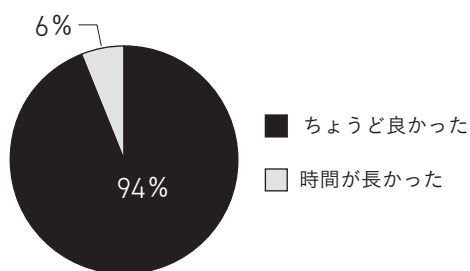


その他回答 部長会で学生支援課の人に勧められた。

Q3. 講演会の満足度を教えてください。



Q4. 講演会の時間はいかがでしたか？



Q5. 講演会の感想をご記入ください。

就職活動の一環として参加しました。就活におけるエントリーシートでは数字などを用いると通過率が上がるとお話を伺ったので実践していきたいと思います。

普段聞けないお話を聞くことが出来、面白かったです。

自分のこれからのことについて考えることが出来た。

お話しが分かりやすかったです。

普段聞けないような話が聞いてよかった

普段聞くことのできない話を聞くことができたので面白かったです。

言葉の力について様々な視点から学べた

色々な為になるお話を聞いて面白かったです

就職活動にに向けて対策や準備すべきことなど貴重なお話を聴けて良かったです

キャリアとは夢であり、やりたいことにチャレンジをすることは良いことであると学ぶことができました。

連想することや伝えることについて学ぶことができた。

キャリアとは何か、伝えるにはどうしたら良いのか知ることができて良かったです。自分のキャリアや今後の保育にも活かせると思いました。

最後の緊張は成長できるチャンスという言葉がとても響きました！

私自身、緊張しやすいのでその対処方法を知れたことが良かったです。

緊張をプラスに捉え、自身の成長に繋げていきたいと感じました。

芸能人の方の話なども交えて講演内容が構成されていた

ため、とても興味が湧き集中して聴くことができる講演会でした。ありがとうございました。

伝える力には自分なりの視点が大切なのだと学ぶことができて良かった。

興味深い内容で面白かった

様々な場面に活かすことが出来ることが多く、これから実践していけたら良いと感じた。

テレビの世界で活躍されている方たちの事例と自分自身のトレーニング方法の提示など有益な情報がたくさんあり勉強になりました。

就活にまつわることなど、身近な話題でためになったと感じる。

キャリアを一つに決めてしまわなくとも迷いながら自分のしたいこと興味のあることを見つけていくことが大切だと考えることができました。

また、伝えることの難しさについて改めて考えるきっかけになりました。食レポなど自分の感じたことを言葉にして伝える時、どのように伝えと相手が自分の感じたことを理解できるだろうかと考え、表現の工夫の大切さを実感することができました。

キャリアについてや伝えることについて改めて考えることができました。放送作家のつげ先生の「伝え方」についてのお話はとても興味深かったです。

実際の芸能人のお話もしていただいたので、とても興味を持って聞くことができました。

相手に興味を持ってもらえるような「伝える力」を育みたいと思います。

有名な芸能人の方を例にして説明をしてくださったため、具体的にイメージをしやすく、分かりやすかったです。感じたことを言葉にして伝える練習をすることが大切だと分かりました。

日々の生活の中では学ぶことが出来ない、とても興味深い知識を得ることが出来ました。最後の仕掛けにもハッとさせられ、参加してよかったと思いました。

ガクチカなど、今現在の自分に役立つ話が聞けてとても良かったです。

相手に話を伝える力ということを理解できた。つげのり子氏の話の最後に縦読みで名前が書かれているところに驚きつつ、意外性でもあるのだなと感じることができた。

貴重なお話が聞けて勉強になりました

よくテレビで見かける方を例に話が進んでいたの、わかりやすく聞きやすかったです。

芸能人の方のお話も混じえながら伝えるという事の難しさと重要性について講演していただき、身近に感じながら聞く事ができてよかったです。

ありがとうございました。

具体的な例がわかりやすく聞いて楽しかった

キャリアについて考えさせる立場にあるので、今日の話を生徒にしていきたいと思います。

つげのり子さんの自分のやりたいことに挑戦することや目標をしっかり持って取り組む姿に尊敬します。相手に伝えるというのがどれだけ難しく、どれだけおもしろいのか考えることが出来たようです

発信力の大切さの学びがありました

将来のことに多くの不安があったが、今回の講演会を通して、少し不安が和らいだように思う。これから様々な人と関わっていく中で、「あっと思わせる掴み」ができるようにしたい。

今後の就活にも役立つお話を聞くことができて良かったです。改めて「つたえる力」の重要性を学びました。

私はあるテーマから発想が飛び過ぎる事を気にしていたけれど、自由な発想をしても良いことが理解できました。

テレビでの話やエントリーシートなど具体例が交えられていてわかりやすかったです。自分自身に当てはめて考えることができました。

私は、人の話を傾聴することが強みだと自分で思っていますが、伝える力もつけたいと大学に入ってから思うようになり今回参加させていただきました。振り返ると、伝えることを上手く伝えられなかったのは恥や恐れ(受け入れられるか)という気持ちが邪魔をしていたのかなと感じました。感じたことを口に出してみることで、またやりたいことにまずは挑戦してみるなど、この講演で学んだことを今後活かしていきたいと思います。大変貴重なお時間をありがとうございました。

「ぼる塾」の田辺さんなど芸能界の方を例に挙げておられたため、話が入ってきやすかったです。

伝えることの具体的で手軽なトレーニング方法を教えていただくことができたので、実践してみたいと思いました。特に意外性を出すための連想法は印象に残りました。普段の授業のレポートなどでも使えそうなものがあったので今日から始めてみようと思います。

やりたいと思ったことやすることが大切で、自分の思い描いていた結果にならなくても、そのことを経験したことが重要であることが印象に残りました。

私は今年辺りから Twitter にて 31 文字前後で言葉を扱い、投稿をしています。人に伝える、という人前で発表するということが苦手な印象が強くなりました。しかしながらツイート 1 つでも誰かに届き、ましてや感想をいただく機会があると、自分でも伝えられているのだという自信に繋がりました。

説明がとてもわかりやすく、あっという間に感じました。就職に役立てることができると思った。

就職活動に向けて、自分は今からどんな力を育み、そのためにはどんなことをしたら良いかが、明確になった。そして、食レポや Twitter での発信など、自分に出来ることを積極的にやり、感性を育て、自分のキャリアの視野を広げたいと思った。

自分の興味のあることに挑戦していくことが、キャリア形成には必要であることを改めて知ることができました。自分の思いや考えを伝えることは難しいですが、簡単な言葉と、自分の伝えたい気持ちを持って伝えることを日頃から意識していきたいです。

就活に活かせる内容が組み込まれていたからこの就活に活かしていきたいと思いました。

放送作家さんからの視点、つげのり子さんのこれまでの人生経験から私達の利益となるような話をお話してくださって聞くことができて、良かった。

自分自身で発信し、行動し、道を切り開いていくことの大切さを改めて実感しました。

テレビで見た事のある芸能人のお話や、つげのり子さん自身がお仕事を通して学んだことについてのお話など、とても興味深かったです。

視点を変えることや意外性が求められていることがわかりました。印象に残るには人も同じではなく、自分だけの言葉で伝えることが大切だと学びました。講演会が大変貴重な学びの機会となりました。ありがとうございました。

日常から、意外な視点を心がけているので、特に新しい価値観を知ることができたとは、感じられませんでした。しかし、事前にリサーチをして、新たな情報を得るという手段を知ることができ、良かったです。ありがとうございました。

転職をされたというお話から、自分のやりたいこと、好奇心を大切にすることの必要性を感じました。そして、転職だけでなく、自分の行っている仕事の中で挑戦することによって得られる経験も大切であると学びました。また、伝えるための方法は様々であると思いました。自分にはできないと思ってあきらめるのではなく、話してみたり書いてみたりして自分なりの表現の仕方を模索していきたいと思いました。ありがとうございました。

私は文章で人に伝える能力が低いと思っていたため、文章にするコツや考え方の転換について知ることができて学びになった。今後は就職活動を行わなければいけないため、連想ゲームの考え方を活用して、つかみのある具体的なエントリーシートが書けるようになりたいと思った。

最初は授業で参加することを言われていたからという理由であったが、実際に講演を聞いて興味深い話ばかりでとても面白かったです。自分は3年で就職について考えていて、資格をとる学部なのでその道に進む人が多い中、自分は他のことにも興味があって選択を急がないといけないと思っていたが、1度何かをやってみて、後から違う興味ができた時に挑戦してみることもできると改めて考えることが出来ました。今、一生を決める覚悟をする必要はなく、新しい社会で視野を広げて変化させていく

ことも大切と分かりました。また、芸能人とのエピソードや実際のお仕事の話から自分の価値観を見直すきっかけにもなりました。話すことや文書の仕掛けや工夫についてももう少し考えてみようと思います。

今回お話を聞いて良かったと思っています。ありがとうございました。

物事の切り口視点を人と変える、文章のリズムを大切にするなど、就活に役立てられるお話が聞いてとても面白かったです。

就活頑張ります！本日は貴重なお話をありがとうございました。

講師の方の体験談などをまじえてのお話だったのでとても分かりやすかったです。

「つたえる力」に興味を持って参加させていただいたが、つげのり子さんのトリセツや考え方、視点等についてお話を伺い、伝える力以外にも学べるのが沢山あったと感じる。今後は自分が「やりたい」と思ったことを大切にしたり、感じたことを自分なりに伝えたりすることをより一層意識して行っていきたいと思った。

伝える力の育み方を学ぶことができました。先生のこれまでのキャリアの遍歴や芸能人の方々との交流の話など、興味深いものが多く、より参考になることができました。伝えようとするときに、何も言葉が思いつかず、何を話していいかわからない状態に陥ることが多かったのですが、連想をし続けて発想していくことで意外性のあるテーマを発見できると学び、連想をすることを習慣にしていきたいと感じました。文章がうまく書けずに悩んでいましたが、とにかく書いてみることを心掛けたいと感じました。最後の見出しの頭文字をとると「つげのりこ」先生の名前になるという仕掛けに気づかず、驚きました。私も、先生のように仕掛けを仕組んで話すということを中心掛けたいです。

人に伝えることが苦手なので、今回の講演で意外性や人の心に響くか、印象に残るかが大切だと知ることができて良かった。職についたとしても、そこから自分には何ができるか、何を頑張りたいか挑戦し続けることが大切だと学んだ。他にも、能力には壁がないことなど自分自身のこれからの就職に活かせるような貴重なお話を聞くことができて良かった。

自宅のWi-Fiの調子が悪くて最初と最後しか講演を見ることが出来なかったのですが、最後の質問の際に緊張しない方法について、緊張することは自分が成長できるチャンスだとおっしゃっているのを聞いて、とても素敵な考え方だなと感じました。私はこれから就活が始まって多くの緊張する場面があると思うのですが、緊張することは決して悪い事ではないという意識をもって頑張ろうと思います。また、社会に出ることが怖いなど最近悩んでいたのですが、今回の講演を聞いてやりがいや自分が挑戦したいという気持ちを主軸においてみることで仕事の中でも楽しみを見つけ出せるのではないかと思います。

つげ先生より、「つたえるチカラ」について身近な例を用いて説明して下さったり、体験談をお話して下さったりしたことで、内容について具体的に知ることができた。就職活動だけではなく、今後の大学生活（授業での発表・実習）、友達や家族への話の伝え方にも今回学んだ内容を活かしていきたいと思う。

現在、メディア業界で活躍されている芸能人や著名人の方々の例を挙げながら、言葉で伝えるということを楽しみながらお話を聞くことができ、充実した時間だった。

中でも、キャリア形成の中に必要なものの中の一つとして、連想していくことで、意外性が生まれオリジナルの発想が生まれるということに驚き、とても印象に残った。意外なものへと発想を広げることで、読み手や聞き手が思わず身を乗り出し、自分のことや考えをより伝えられるということに繋がると改めて感じた。

今回の講演会で学んだことや知ったことをこれからの就職活動や日々の大学の授業でのレポート課題などにぜひ活かして、私も言葉で伝えられる人になりたいと感じた。言葉で伝えるための方法として、文章を書くときには、まずは思うままに書いたり、文章を声に出して読み返したりするなど、身近にできることからチャレンジをし、自身の日常生活の中で積極的に実践してみたいと思った。

伝えることが苦手なので、まずは食レポから！実践してみたいと思います。

言葉を連想して言い回しを変えて、目に留めてもらうタイトルの付け方など、とても参考になりました。



世の中は「意外性」で出来ているという話が印象的でした。世の中にはこんなに人がいるのに、誰も考えていないことがまだあると思うと、思考の幅をもっと広げていこうと思えました。

本日はありがとうございました。

大学院入試の面接を控えており、自分の研究についてどのように伝えればよいのか試行錯誤していたタイミングで講演を聴くことができ、タイムリーな学びを得ることができました。

自分が何らかの発信をする際は、オリジナルの視点による切り口、また意外性を持たせることで、第三者の興味を引くことをまず意識したいと感じました。日常においても、もやもやとした考えを、言葉や文章にして相手に共有することを心掛けたいと感じました。

興味深い内容で、とても楽しい講演会でした。IKKOさんのお話ですが、私自身、第一印象が暗くみられがちなので、顔から少し鏡を離して、自分がどう見えるか確認しながらメイクをしてみようと思いました。また、相手に自分を知ってもらうために、まず自分を知ることから始め、自分も相手を知ろうとする今日学んだつたえるチカラを活かしていきたいです。

機会があれば、また、つげのり子さんのお話を聞いてみたいです。講演会などがありましたら、参加してみたいと思いました。

連想ゲームでキーワードをつなぎ発想していくことで自分オリジナルの発想ができるようになるということを知り私も様々な自分ならではの発想ができたなら良いと思った。また挑戦を恐れずに何事にも積極的に挑戦していきたい。

夢に向かって挑戦することがキャリアという言葉がとても印象に残りました。伝える力に関しては、今後の就活などでも活用できる内容であったので、今回の講演を活かして、頑張りたいと思います。

女性も健康な限り働く世の中で、仕事を通してやりがいや充実感を感じることの大切さを学びました。その途中で壁に当たった際に、試行錯誤し、新しい考え方を導き出すことは自分自身の将来に活かされると考えました。

**Q6. 今後、企画してほしい内容等がありましたら、教えてください。**

人の心を掴む話し方

色々な分野の方の講演会を開催してほしい。

女性の仕事のやりがいについて詳しくお話を聞きたいと思いました。

平日ではなく、土曜日開催の講演会があると参加しやすいです。

面白いと思った発想を、別の機会でも使いまわしてよいのか気になりました。

上手な話し方

いい印象を残す話し方

## 編集後記

令和4年度東京家政大学 女性未来研究所報告書をお届けします。研究所プロジェクトは第3期の3年間が終わりました。「女性の未来と希望の支援」、「人生100年時代の女性の人生」、「人生100年時代女性の未来と希望」の3つをテーマに研究を行ってきました。

研究所担当の事務スタッフは、2020年4月に配属された職員2名です。この3年間、職員の入替をすることなく少数精鋭で踏ん張りつつ、今までにない新しいことへのチャレンジを続け、当研究所の発展に邁進してきました。

いつの間にか建学の精神である「自主自律」を一人一人が実践していたのかもしれませんが。

オンライン配信や『わたしの生き方 わたしたちの未来』（講演会）は、コロナ禍にならなければ関わることの無かった多くの方々との出会いを作る機会を与えてくれました。6月には念願のシンポジウムも開催することができました。それと同時に自分たちの首を絞めるくらい忙しく慌ただしい日々を過ごしたことはいい思い出です。

ここまで私たちを支えてくださいました樋口恵子名誉所長、川合貞子元女性未来研究所所長、平野順子副所長、大変お世話になりました。

そして、10年目に入る女性未来研究所が更に発展していくことをお祈り申し上げます。

執筆期間は、1月13日に原稿依頼、2月28日に原稿締切、3月1日に入稿と、研究プロジェクト発表会や年度末の多忙を極めているところ、みなさまにご協力いただき無事に報告書が出来上がりました。

最後に、本書の作成にご協力いただきました上毛印刷株式会社様、表紙デザイン協力をいただいたヒューマンライフ支援センターの坂本理恵さん、そして執筆者のみなさまに心より感謝申し上げます。

東京家政大学

女性未来研究所 事務局

---

## 令和4年度 東京家政大学 女性未来研究所 活動報告書

2023年3月31日 発行

発行 東京家政大学 女性未来研究所

企画・編集 東京家政大学 女性未来研究所

表紙協力 東京家政大学 ヒューマンライフ支援センター

印刷・製本 上毛印刷株式会社

---

