

その1 基調講演

相談者の視点から見えてくるモヤモヤの正体と

その解消へのヒント

きよた たかゆき
講師：清田隆之さん

1980年東京都生まれ。文筆業、恋バナ収集ユニット「桃山商事」代表。早稲田大学第一文学部卒業。これまで1200人以上の恋バナを聞き集め、「恋愛とジェンダー」をテーマにコラムやラジオなどで発信している。朝日新聞beの人生相談「悩みのつぼ」回答者ほか、新聞や雑誌、ウェブメディアなど幅広い媒体に寄稿。



【基調講演講師】
清田隆之さん

周りの人との会話の中でモヤモヤしたことはありませんか。我孫子市男女共同参画室はこのモヤモヤをテーマに、3回連続講座をオンラインで開催しました。第1回は前半に清田隆之さんの基調講演、後半はパネルディスカッションを行いました。その様子を誌上でお伝えします。

清田さんは、大学時代に友人同士で「桃山商事」という名称のユニット活動を立ち上げ、現在も活動を続けています。主に恋愛の悩みに耳を傾けながら、そこで集めた事例を考察し、恋愛やジェンダーの問題をテーマにさまざまな形で発表しています。本になったものもたくさんあります。桃山商事の活動以外にも「男性性の当事者」研究をテーマに多数の本を書いてきました。(p7参照)。

恋愛の悩み相談を受けてきた清田さんですが、現在、朝日新聞の人生相談コーナー「悩みのつぼ」の回答者も務めています。相談から回答までのプロセスについて清田さんに話を聞きました。

相談者が本当に望んでいること

「悩みのつぼ」の回答者は4人交替で、月1回の担当です。他の回答者は私よりずっと年上で人生経験が豊富な方々です。私にはそんな先輩たちのように、人生経験からのアドバイスができるとは思えません。そこで、相談文に何が書かれているのかを読み解きながら、相談者が望んでいることを想像し、どうしたらいいかを考えていく、というように回答を作っていきます。

最近、あることで人に注意をしたくてモヤモヤしているという相談がありました。「注意してみればいいのでは？」というような単純な話ではないと思いました。それができるなら相談する前にやっていたはずで、しなかったのは、自分の中にそうできない理由があって、それを見つけられずにいるから。それがモヤモヤの原因ではないでしょうか。なるべく相談者と同じ視点に立てるよう、書かれていることを読み返し、相談者が本当はどうしたいのかを、相談の文面から探っていく回答文を作りました。

相談者の「現在地」を探る

新聞の場合、相談者からの情報は文面しかありませんが、桃山商事では、メンバー2、3人が実際に会って話を聞きます。オンラインのこともあります。恋人と別れちゃった、婚活がうまくいかない、音信不通になってしまった、社内恋愛に悩んでいるなど、テーマはさまざま。全体で2時間くらいで前半は、相談者に身の上話をしてもらいます。私たちからも質問を挟み、インタビューするように進めます。その人が何にひっかかっているのか、何にモヤモヤしているのか、何に苦しんでいるのかは、一通り聞いてみないとわかりません。

まとまりがつかなくて全く構わないので、残らず話してもらいます。相談者の話した言葉一つ一つを「要素」としてホワイトボードに書いていきます。メモした紙を机の上に散らばらせていくのでも構いません。

身の上話をすっかり聞いたら後半は、散らばった要素の全体を相談者と一緒に眺めてみます。そして、高校の現代文の授業で習ったときのように、読み解いていくのです。そのとき、自分なりの解釈をしたり、自分の基準で価値判断を加えたりしないよう、注意なくてはなりません。これは誰でも無意識のうちにしてしまいがちです。

話し合いながら、散らばった要素をくっつけたり分けたりして、整理していきます。そして再び全体を眺めてみます。



すると、不思議が残るところ、矛盾しているようにも見えるところ、十分に語られていないと思われるところ、逆に、妙に詳しくなっているところなど、ひっかかるところが見えてきます。その場所を相談者と一緒に確認していきます。

ひっかかるところが見つかったら、そこがその人の「現在地」です。そこに共に立ち、一緒に周りを眺めていると想像します。「この人の目には今、こういう景色が見えているんだろうな」「この人の立っている地平はこういうものなのか」と思いを巡らせてみます。相談者とできるだけ視点がずれないように話し合いながら、**現在地を共有**していきます。そこまで到達したら、その先にある出口は相談者自身が1人で見つけることができるはず。

「**正解は自分の内にある**」。そのことに自分自身で気づけたら、相談は終了です。自分のことは自分が一番よくわかっています。外側にいる私たちが「こうした方がいい」と提案して解決するわけではありません。**回答者は伴走しながら整理の手伝いをする**ところまで。人はしばしば、正解は外側にあると思いき、それをめがけて邁進しようとして、でも、実は正解は個人個人の内側にあり、自身が見つけていくものです。

相談から回答へのプロセス

- ・相談者の「現在地」を探る
- ・語られた言葉を現代文のように読解
- ・解釈や価値判断を入れない
- ・机の上に広げた要素を一緒に眺める
- ・正解は自分の内側にある

◀ 講師の清田さんとオンライン連続講座全体の総合ファシリテーター、野際里枝さん(左下)以下、オンライン講座の画像は全て、画面キャプチャによるため、不鮮明な点はご了承ください。

モヤモヤの背景にあるもの

- ・低解像度の感情や思考
- ・コミュニケーションの持ち時間
- ・「自分の話」がしづらい社会
- ・生産性の呪い、自己責任社会
- ・A面(=doing)とB面(=being)の葛藤

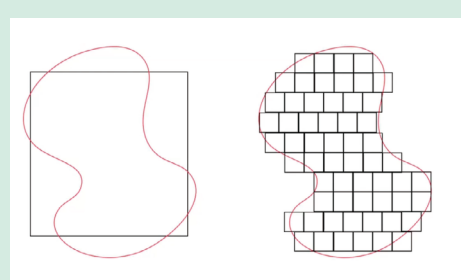
モヤモヤの正体

モヤモヤするというのは、輪郭不定形な感情が自分の内側に発生していて、それを言葉にできないでいる状態のこと。言葉にできれば、腑に落ち、すっきりするはず。そして、それが解決の出口につながります。

モヤモヤとは、解像度が低い画像のようなもの。例えば言葉を四角形として(下図)モヤモヤした感情を一つの四角形で捉えようとすると、切り落とされる部分や余分に含まれる部分が出てきてしまいます。ここにモヤモヤを言葉で表現する難しさがあります。

解像度を上げるには、この四角形をできるだけ細かな四角形、つまり細かな言葉を積み上げていく作業が必要です。ちょうどブロックを重ね合わせていくイメージですね。

言葉には「おお」「へー」などの感動詞もありますが、それも小さな四角形の一つとなります。そんな細かなニュアンスも大事にしながら、ゆっくりと、不定型なモヤモヤの間隙を埋めていきましょう。解像度を上げるには時間がかかります。



内側の自分と外側の自分

「人にはdoing(行為・する)とbeing(存在・ある)のふたつの側面があり、この視点を導入すると自分や社会のことがクリアに見えてくる」。大学の恩師から教わったことですが、このdoing/beingを私の本のテーマにしています。

外側の自分(=doing)は職業、世間体、役割、立場など。内側の自分(=being)は、欲望、欲望、感情など、自分ではなかなかコントロールできないもの。多くの悩みやモヤモヤは内側にあるのに「～すべきではないか」「～らしくしないと」といった外側の言葉で説明して納得しようとするから、モヤモヤが解消されずに残ってしまうのです。

doingとbeingを、漫画でコラムニストの田房永子さんは、A面・B面と表しています。A面はdoing、B面はbeingで、とても共通する考え方です。ともにジェンダーに関する本を出したということで、対談したこともありました。詳しくは田房さんのnote(*)をご覧ください。また、田房さんの近著『人間関係のモヤモヤは3日で片付け』(竹書房、2022年6月)は、今回のテーマにぴったりなので、ぜひ読んでみてください。

たぶさえいて
(*)田房永子さんのnote
「A面B面についての解説ページ」
<https://note.com/hahamora/n/nb567e8b1b17f>

不定型は感情、四角形は言葉を表す。左は感情と言葉の乖離(かいり)が大きい状態(モヤモヤ)。右は細かい四角形で不定型の輪郭をとらえていった状態(言葉で解像度を上げ、モヤモヤ解消へ)。

ゆっくり話せる場づくりを



現代社会は忙しくて、コミュニケーションの持ち時間が短かすぎるように思います。仕事の場合は、なるべく簡潔に、わかりやすくまとめてから話すことが絶えず求められています。友人との会話でも、パス回しのような反応の良さや、ノリがよくて上手に立ち回れることが「コミユ力」と言われます。一方、自分のことは話しづらく、話そうものなら、自己中心的と思われかねません。これでは、モヤモヤは解消されないままです。

自分の考えや感情を言葉にして伝えていくことができる、ゆとりあるコミュニケーションの時間を持ちたいものです。効率を追求する時代ですが、そんな時こそ内側の自分を見失わないよう、ゆっくり話せる場づくりが大切になってきています。

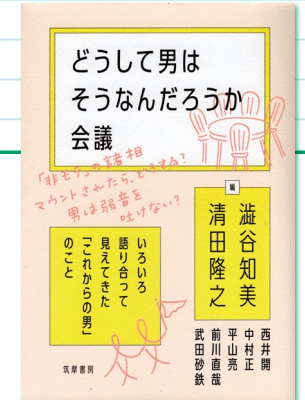
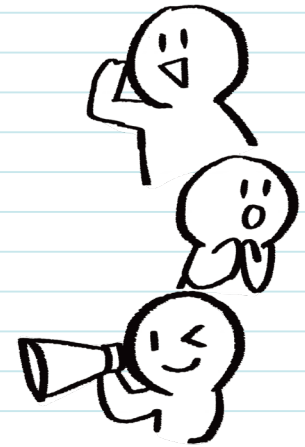
読んでみよう 清田さんの本

- 『文庫版 大学1年生の歩き方』(トミヤマユキコ共著、集英社、2023年3月)
- 『どうして男はそうなんだろうか会議』(澁谷知美共著、筑摩書房、2022年8月、右の写真)
- 『自慢話でも武勇伝でもない「一般男性」の話から見た生きづらさと男らしさのこと』(扶桑社、2021年12月)
- 『さよなら、俺たち』(スタンド・ブックス、2020年7月)
- 『よかれと思ってやったのに 男たちの「失敗学」入門』(晶文社、2019年7月)
- 以上、個人名での著書、以下は桃山商事としての著書----
- 『どうして男は恋人より男友達を優先しがちなのか』(イースト・プレス、2021年1月)
- 『モテとか愛され以外の恋愛のすべて』(イースト・プレス、2019年6月)
- 『生き抜くための恋愛相談』(イースト・プレス、2017年9月)
- 『二軍男子が恋バナはじめました。』(原書房、2014年2月)

清田さんのTwitter→@momoyama_radio ▶



次のページからパネルディスカッションが始まります



令和4年度我孫子市オンライン男女共同参画連続講座“私らしく”のその先へ Part3
私の、あなたの、みんなのモヤモヤ会議 第1回 令和4年10月23日開催

その2 パネルディスカッション

みんなでモヤモヤを語ろう

基調講演に続くパネルディスカッションでは、清田さんと総合ファシリテーターの野際さんに加えて、我孫子市在住の片岡さん、小林さん、室井さんがパネリストで参加。「みんなのモヤモヤ」について語り合いました。ここに挙げたモヤモヤは、講座参加者の事前アンケートからパネリストが選びました。

(※)AからHまでの事前アンケートによる参加者のモヤモヤは、あえて言葉遣いをそのままにしています。そこに本人のモヤモヤの原因が隠されているかもしれません。

A 私は30代半ばの子持ちの主婦で仕事もしています。50代くらいの男性が上司になることが多いです。私は、50代男性の方とお互いに気兼ねなく話せるような仲になりたいと思っています。でも、男性は男性同士話している時の方が、うちでけているように思えます。悪い時は、それが社会での活躍に繋がっているのではないかと考えてしまいます。男性方と打ち解けて話せる方法が知りたいです。

小林さん 私は上司の人と年齢や立場が近いので、Aが気になりました。たぶん、気を遣いすぎてうまく話しかけられないのかなと。聞き方と距離感が難しいですね。

室井さん 私も小林さんと同感です。Bの仕事先の方は男性でしょうか。仕事の割り当ては能力ですべきであって家庭は関係ないと思うのですが、配慮すべきか判断しかねているのかも知れませんが。

片岡さん Bの仕事先の人には「母親は子育てでメイン」という思い込みがあるようです。シチュエーションは違っても、こう感じることは私も度々あります。



下の左から清田さん、室井さん、野際さん、片岡さん、小林さん

B 「お母さんだから難しいかもしれないけど」仕事先の人から新たな仕事(夜が遅くなる案件)を打診されたときの枕詞にモヤモヤ。気遣ってくださるのはありがたいけど、なぜお母さんは夜の仕事は無理だと決めつけるのか。夫が調整できるかもしれない家庭の状況はそれぞれ。「子育ては母がするもの」という前提が根強い日本の風潮が苦手です。

清田さん Aの人には、男性社員は上司とうちでけているように見える。それが出世やいい仕事をもらえることにつながっているのではという疑問がある。だから、自分も打ち解けて話せるようになりたいと思っている。自分は損しているという感情ですね。できる努力はあるかもしれないけど、それは違うかなと思いました。打ち解けていてもいなくても、仕事は実績で評価するという体制や空気感、そして必要な会話は誰でも話せるような環境作りは、上司の側がやるべきこと。同様に、Bも仕事先の人が変わってほしいですね。仕事をやってもらいたいなら、まず、シンプルにその思いを伝える。難しいならどういうサポートがあれば実現できるか尋ねる。「あなたに頼みたい」という信頼が感じられません。

C

娘が小さな頃、妻が仕事を始めて娘を保育園に預けた時、私の母親が私に向かって「まだ小さいのに保育園かわいそう」と。

片岡さん CとDは、状況が違って「かわいそう」が共通。私も幾度となく言われてきた言葉で、悪気はないのうけど価値観の押し付けという気がします。独身だとかわいそう、結婚しても子供がいなくてかわいそう、子供1人だときょうだいがいなくてかわいそう。次世代につなげないようにしたい。

E

共働き夫婦の妻です。夫もよく家事をしますが、それを他人に言うとき「旦那さんにすごく感謝しなきゃ」といわれます。もちろん感謝していますが、夫と家計を折半負担しているし、夫婦共にフルタイムで働いているので、私も夫もやってることは同じ(なんなら私の方が妊娠出産授乳の分、負担が多い)なので、夫が家事をするのは当たり前ではないかと思えます。夫本人は家事するのが当たり前だと思ってるので別にいいのですが。

パネリスト紹介 (五十音順)



片岡綾さん 第1回から当講座・情報誌の企画スタッフ。あびこ市民活動ステーションで主に子育て世代の活動を支援。



小林仁さん 昨年の第2回講座から積極的に参加。地元でサイクリングや写真撮影など、仕事だけでなく自分時間を楽しむ。



室井宏之さん 第1回講座分科会の講師。個人的にジェンダー学や男性学に関心を持ち、男性の家事進出を推進中。

小林さん Cは母親が思ったことを直接妻に言うのではなく、息子の方に伝えていることに、私もモヤモヤしました。直接伝えないんですね。

D

ある程度の年齢で結婚していないと可哀想な人扱われます。私としてはあまり不幸とは思っていないのですが、周りからそういう扱いでそんなに可哀想な不幸な境遇ですか?とってしまいます。また思わされてしまいそうです。

片岡さん Eは、夫が家事をすることについて、夫自身からではなく周りから言われることが問題。「夫の教育がよくできてるね」というのもありますね。

室井さん 我が家は食事のことは全て、離乳食、パーティ、弁当まで私の担当です。しばしば「男性なのにすごいね」と驚かれてモヤモヤします。がんばってはいるけど「すごい」って何? 女性が家事をするのが標準との考えが、未だにあります。



清田さん C、D、Eは社会的規範がバックにあるところが共通しています。自分は正しい側だと思っているのでしょう。結婚して当たり前、妻は家事と子育てに専念という「社会的成功者のイメージ」があって、それから少

しでもはずれていると「かわいそうな人」扱いを受けます。「かわいそう」の呪いは、深く考える必要なく、跳ね返さなくてはなりません。ぼっさり、切ってしましましょう。真に受けるとどんどん内面の規範に侵入され自罰的になってしまいます。

室井さんの例と似ているのですが、私もジェンダーをテーマに書いたり話したりしていると「男の人のために珍しい」と言われることがあります。「男性が珍しい」というのはある意味、特権であり、男性自身がそのことに気づきにくい社会構造があります。男性が変わっていかないといいません。私の本のテーマの一つです。

F

職場で「あの人も同じことと思ってた」と前置きしてから、自分が言いたいことを伝えてくる人にモヤモヤ。

室井さん Gには、とても共感します。主従関係、家父長制の名残のような言葉をその背景まで知らずに使っていると、自分だけでなく周りに、次世代に、伝わってしまいます。でも、妻さん、夫さんというのまだまだ使いづらいかと。

片岡さん 「おつれあい」も言いづらいです。自分では意識的に「夫・妻」を使います。

小林さん 以前、ツイッターで「妻さん」と使ったら違和感を持たれたことがあり、まだ浸透していないと感じました。

清田さん 書き言葉だと妻さん、夫さんでもよいのですが、話し言葉だと言いつらいところがありますね。たとえことばの背景にある意味を説明したとしても「そんなこと思ってないし」と面倒くさがられてはかきません。お笑い芸人が「嫁」という言葉を連呼すると人々が「そういうふうには呼ぶもんだな」と感じて自然に浸透してしまうことには、私もモヤモヤします。「妻の〇〇さん」のような、本人の名前で呼びぶのがいいと思います。「〇〇ちゃんママ(パパ)」となる前に、名前で呼び合う関係をさっさと作ってしまいましょう。呼び名のモヤモヤについては、変だよ、おかしよねと、どんどんおしゃべりする機会があるといい。話していくうち、逆に世の中を呪いかえしてやるくらいの勢いで、話題として広めていきたいものです。

H

決めつけられたり、否定されたり、プライベートなゾーンに立ち入られたりすると、モヤモヤします。



清田さん Hは人権に直結する問題です。意思を尊重することが軽視されていると感じます。主張すると考えすぎと片付けられる。広げて解釈すれば性的同意にもつながる話です。子供のうちから嫌と言えれば嫌、ちゃんと意思を捨ててもらえる経験が必要です。信頼、安心のつながりを担保しながら生きていきたいものです。

小林さん Fについて、こういう時は、軽く受け流すようにしているけれど、自分は、そう前置きしなくても自分の思いとして伝えられるようになりたいですね。そんなことにならないような職場の雰囲気も作っていかないといけないな、と思いました。

清田さん 「自分が思っているわけではないけれど」と責任を外部的に安全圏にしている人よくいますね。これも深く考えずバツサリ切ってしまいたいものです。

G

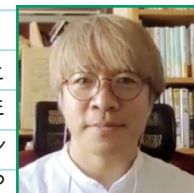
旦那、主人、家内、嫁などのパートナーの呼び方。正しい日本語の話にもなりますが、妻・夫、だということを知ってほしいなあ。公人やマスコミが正しい日本語を知らないことにもモヤモヤします。

小林さん 清田さんの本に「男性であることがすでにマジョリティ。マジョリティは気づかずに済む人、知らずに済む人」とあり、自分も、知らないで済む人だと気づきました。無意識のうちに決めつけたり否定したりすることないように気をつけたいです。

室井さん これだけ多様性を尊重しようといっているけれど、まだこんなことが。マジョリティがすべて正しいわけではないと伝えていきたいです。

片岡さん かつては私も、強いと思われそうで、「女だから黙っていた方がよい」と思っていることがありました。40代になって、はっきり意見を言わないと、どんどん流されて気がつけば不利な立場に立たされることがあると気づきました。子供には、「やめて」って言うことは悪いことじゃない、言っていんだよと伝えていかなければと思います。

モヤモヤ解消へのヒント 締めくくりに清田さんからのメッセージ



モヤモヤを抱えたまま晴れない思いでいることは、面倒くさいし、気持ちがいけないことではありません。今回は、「モヤモヤ解消へのヒント」を探ってきたわけですが、モヤモヤを抱えたままでも、シェアする場があるといいと思います。ちょうどこのパネルディスカッションのように、「それ、よくわかる」「自分はこんなふうを感じる」「あ、それ、自分もあった」とか、おしゃべりができる場所。友達でも地域のつながりでも。立場や意見、背景の異なる人たちが集ってしゃべればさらに広がりや生まれます。よくわからないモヤモヤだからこそ、みんなで考えていくことができます。そういうカモモヤモヤにはあります。

一人で抱え込むとしんどいので、まず話してみましょう。人それぞれ事情が異なるし、考え方も過去も違うので、ファイナルアンサーは出ないと思います。それでも話すうちにそれぞれが自分の中で、モヤモヤした思いの輪郭が浮かび上がってきて、腑に落ちるところまで進んでいくかもしれません。自分で書き出して自分と対話するのもよい方法です。エッセイを書いてみるのもいいでしょう。

オンライン連続講座第2回、第3回で学んだこと

令和4年度オンライン連続講座「私の、あなたの、みんなの モヤモヤ会議」は、ここで紹介した第1回に続いて、令和4年11月12日に第2回・ワークショップ、令和5年1月14日に第3回・交流会を行いました。いずれも少人数に分かれ、対話ワークをいくつも繰り返しながら、全員が自分のことを話し、人の話を聞くこと練習しました。

進行役の野際さんの案内で、オンラインならではのチャット機能の利用も活発でした。その場で気づいたこと、共感したこと、質問などが次々と書き込まれ、情報のシェアがリアルタイムで進みます。

第3回・交流会は、オンライン参加者と我孫子南近隣センターに集まった参加者によるハイブリッド開催となりました(写真)。オンライン参加者がタブレット端末を通して、会場参加者のグループワークにも参加しました。

講座では野際さんが毎回、冒頭で「安心安全な学び場であるためのグランドルール」を説明します。このルールは人のモヤモヤを聞いたり、相談にのったりするときにも共通のヒントと言えます。

安心安全な学び場であるためのグランドルール

- ・否定しない(違う見方を認め合う)
- ・強制しない(発言しないこともOK)
- ・わからないことを「わからない」と言える
- ・ひとりが長く離さない
- ・個人情報の扱いに注意(外に出さない)
- ・営業、勧誘などはNG



連続講座全体の開催概要と参加者アンケートは我孫子市のホームページに掲載しています。



◀ 令和4年度我孫子市オンライン男女共同参画連続講座

次のページからモヤモヤの自己ワークが始まります

