

# シエアリング

第24号  
2020.8  
~わかちあい~

## オンラインワンの人生をデザインしよう

つぼみのように小さな火の玉から始まり、牡丹のように花開き、松葉のように火花を散らし、散り菊のように穏やかな光を降らせる——そんな線香花火の姿を、人の一生に例えることがあります。

線香花火の火の玉が、風に吹かれて地面に落ちそうになるように、人も一生のなかで、予想もしなかった困難に遭遇することがあります。そんな時、何を大切だと考え、どんな生き方を選ぶかは人それぞれです。

あなたは、どんな生き方が「自分らしい」と思いますか？そして、自分らしい人生を楽しむためには、どんなことが必要でしょうか？

充実した人生を送るために、将来のことを長期的にイメージしてみましょう！

タイトル由来 みんなが“わかちあう”大切さを持って、男女が協力しながら、男女共同参画社会をつくっていったらとの願いが込められています。

下野市でマルチに活躍中の  
永井 壘さんに聞きました！

## 「幼少期」をヒントにする ライフコーディネーター



リーダーチャートをつくってみました!

### プロフィール

ながい りい  
永井 壘 1987.7.14生(下野市出身)  
上京後大学在学中にホリプロコムに所属し、テレビ・ライブ出演活動の後、Uターン。とちぎ未来大使となり、ラジオパーソナリティ、テレビ・イベントMCとして活動。ティーンズライフコーディネーターという職業を作り、10代の悩みとも並走する。

はじめまして！下野市在住でラジオパーソナリティなどの「喋る」仕事をしています、永井壘と申します。実家は下野市内の古いとんかつ屋です(笑)

「自分らしい生き方」の実現、それは、日々を過ごす「心の状態」で決まり、「良い心の状態」を作り出すヒントは「幼少期」にある、僕はそう考えています。

幼少期、僕の話し相手は実家の食堂に来る「お客さん」でした。そしてとにかく「落ち着きがなかった」と聞いています。学生やお年寄り、そして家族ととにかく話す。落ち着きなく動き回り、人と話す毎日。それが「幼少期の自分」でした。今思えば、お笑い芸人として仕事が無かった都内での活動中は、台本という決められた内容から外れぬよう舞台を遂行し、「対話で何かを伝える」ことよりも「ただ盛り上げる」ことに重点を置いていました。「幼少期」から見る自分の個性に対し、「制限をかけた活動」をしていたように思います。

栃木県にUターン後、仕事が急増します。「肩書き」にこだわらず、「落ち着きのない自分」や「熱を持って言葉を放つ自分」を生かして活動をしました。10代の悩み相談を受ける「ティーンズライフコーディネーター」もその一つです。「幼少期の自分」に近い自分を大切にすることで「心の状態」が良くなり、パフォーマンスが格段に向上したんです。

このように僕の経験から、「自分らしい人生」を送るには、「良い心の状態を保つ」ことが大切だと感じます。そして「良い心の状態を保つ」ヒントを見つけるには、「幼少期の自分」を思い出してみてください。あの頃の自分を作ってくれた家族と、今の自分を受け入れてくれる家族に、僕は心から感謝をしています。

### 編集後記

飯野文夫／萩原敏美／九鬼眞澄／松嶋淑恵／八木橋祐香子

#### 新型コロナウイルス感染症対策の自粛生活を経験して…

私の職場は、厳重に感染対策を行ったうえで出勤を行っていました。休校や休業のため夫や子どもは在宅が続き、毎日の食事づくりに工夫を凝らすのが大変でした。

家族とは予防に関する考え方の違いですれ違ってしまうこともあり、友人達とはお互いを想うこととして、会わないことが大切!と話しました。おうち時間を楽しんで、と手作りマスクやスイーツをいただいたりもしました。友人に感謝です。

感染者の噂もあちこちであり、人と会うのも距離をおかなくてはと警戒し、体調不良にもなりそうな毎日でした。

緊急事態宣言や、「ステイホーム」の呼びかけもありましたが、下野市民はその前から外出自粛をしていたような気がします。3月からスーパーはガラガラ、友達と会ってもお互い納得して話さないなど、自粛が始まる前から、一人ひとりが自粛を意識していたと思います。これからも油断大敵ですね!

\*感染症の拡大は、出勤や通学、買い物等の家庭生活においても様々な面で影響が出ました。みなさんの生活はどうでしたか？これからも感染拡大に注意して、過ごし方を工夫してみてください。

### 企画・編集

下野市男女共同参画情報紙  
編集委員会

### 発行

下野市 総合政策部  
市民協働推進課  
〒329-0492  
栃木県下野市笹原 26 番地  
TEL:0285-32-8887  
FAX:0285-32-8606

E-mail:shiminkyoudousuishin@city.shimotsuke.lg.jp

# START

まず、将来進みたい道や達成したい目標をイメージしてみよう。  
どんな大人になりたい？どんな生活がしたい？  
おとなの人は、今から5年後、10年後を想像してみてください。



## ①進路選択

やりたいことをやるためには、どんな準備や選択が必要でしょうか？  
進学？就職？それとも……？  
やりたいことがまだ見つからなくても、大丈夫。いろいろな人の話を聞いてみたり、自分の好きなことや気になったことをたくさん調べたりしてみましょう。何かヒントが見つかるかも！

⇒まずは ●●●● 全色1ポイントずつゲット



## 柔軟に考えよう！

「男だから」「女だから」という、選択の幅を狭めるような思いつきは捨てましょう。  
時には失敗してしまったり、トラブルが起きたりすることもある。今は進みたい道に進めなかったとしても、諦めないで。前向きに計画を修正し、柔軟に対応することで、次のチャンスが生まれます。それに、これから新しくやりたいことが見つかるかもしれません。



## ④社会との関わりは？

人生100年時代と言いますが、退職した後も、引き続き社会との関わりを持ち続けることが大切です。余裕があるならば、新しいことを始めるのも良いかもしれません。  
老後はどんな生活を送りたいですか？

家事や家族の子育てに協力して、  
家庭のコミュニケーションを大切に  
⇒ ●1ポイントゲット

仕事を探し、元気に働くことで  
生活を豊かに充実させる  
⇒ ●1ポイントゲット

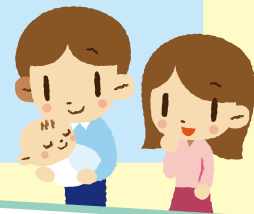
持っている知識を活かし、  
地域活動やボランティア等に参加  
⇒ ●1ポイントゲット

いきいきと毎日を送れるよう、  
趣味や友人との交流を深める  
⇒ ●1ポイントゲット

Q.下野市の共働き夫婦のうち、「家事を夫婦で分けて行っている」と答えたのは何%？

A.15%\*

「家事を分けるのが理想だ」と答えたのは55%ですが、なかなか行動に移せない方が多いようです。毎日やることだからこそ、お互いが納得できる分担方法を心掛けましょう。



## 役割分担はどうする？

家族のかたちは多様化が進み、一世帯あたりの平均人数は年々少なくなっています。  
また、もしあなたとパートナーが子どもを持ちたいと考えるなら、妊娠や出産により、女性の生活スタイルには変化が生じます。家庭には経済的な負担も生じます。  
そして、ひとつの家族のなかでも、子育てや家事に集中したい人もいれば、仕事などと両立していきたいと考える人もいます。

Q.18歳以上の働く下野市民のうち、「週50時間以上働いている」と答えた方は何%？

A.25%\*

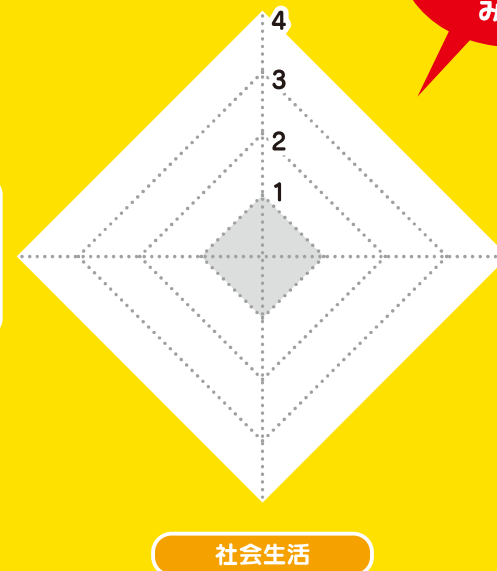
特に30歳代の男性では、半数以上が長時間働いているという結果が出ています。仕事とそれ以外の時間のバランスを取ることも大切です。

\*令和元年度「下野市だれもが輝く社会づくりに関するアンケート調査」より

# GOAL

家庭・日々の生活

1~4でゲットしたポイントを、レーダーチャートの同じ色のところに書き込んでみよう！



さて、過去を振り返ったり、将来を想像したりして、自分がどんなことを重視しているか見えてきたでしょうか。

多くポイントが集まったところが、あなたが生活の中で優先したいと思っている事です。

ここに書いてある道以外にも、様々な生き方があって、正解というものはありません。いろいろなことを経験するなかで、考え方が変わっても良いし、状況により判断を変えなければならないこともあります。

そんな時は、あなたが自分らしく生きるために何を大切にしたいのかを思い浮かべてみてください。

余暇・趣味

職業生活

社会生活

## 道はひとつだけじゃない！

思いがけないタイミングで、新たな道が開かれることもあります。趣味で続けていた活動が世間に認められたり、仕事で身につけたスキルで社会に貢献できたり、新しく出会った人と交流を深め、生活のヒントを得たり……。



## ③仕事と日常生活のバランスは？

働く理由は、性別にかかわらず、生活費のため、生きがいのため、社会と繋がりを持つためなど人さまざま。  
働き方も、仕事に集中してバリバリ働きたい人もいれば、余裕をもって働きながら、他の活動に力を注ぎたい人もいます。  
あなたの理想は、どんな働き方でしょうか？

一生懸命働いて、仕事で成功し、スキルアップしたい  
⇒ ●1ポイントゲット

余裕を持って働き、家族とコミュニケーションをとりたい  
⇒ ●1ポイントゲット

余裕を持って働き、社会に貢献する活動がしたい  
⇒ ●1ポイントゲット

余裕を持って働き、趣味や余暇の時間を取りたい  
⇒ ●1ポイントゲット

Q.全国の働く女性のうち、第一子出産後も続けて働いているのは何%？

A.53%

育児休業などの制度を利用し、出産後も働き続ける女性が半数です。出産を機に退職を希望する方や、働き続けたくても子育てとの両立ができず、やむなく退職する方もいます。  
(国立社会保障・人口問題研究所「第15回出生動向基本調査」より)



## 味方を増やそう！

あなたの理想の生き方を実現するには、周囲の環境も大切です。  
家庭生活では一緒に生活する家族が、働いている人ならば職場や仲間が、あなたのことを理解し協力してくれることで、実現に近づくことができるでしょう。  
もちろん、あなたが家族や周囲の人に協力することも必要です。  
また、誰かの生き方や目標を知ることは、あなたが将来について考える際に参考になるかもしれません。

