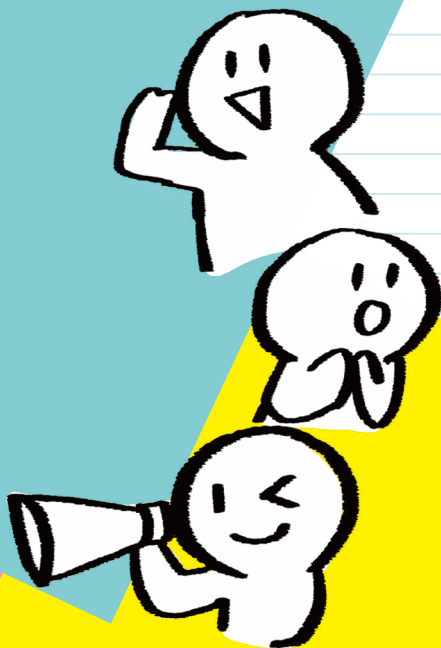


# モヤモヤを言葉にする 私のワークブック



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  
私らしくのその先にやってくるモヤモヤを探る、語る  
私の、あなたの、みんなのモヤモヤ会議 から



我孫子市役所秘書広報課  
男女共同参画室

&


あびこ市民活動ステーション  
あびじよカフェ

あびじよ  
CAFE








# はじめに



モヤモヤする思いは自分の内側に生まれる。  
モヤモヤはかけがえのない自分らしさの一つ。  
モヤモヤとはうまく付き合っていく。  
モヤモヤしたら言葉にしてみよう。  
ゆっくり話せる場所があるといい。  
書き出してみ、眺めてみて、  
そんな時間があるといい。  
さあ、“私らしく”のその先へ。



Leave no one behind  
Leave no “moyamoya” behind



# INDEX

## モヤモヤを言葉にする 私のワークブック

### ●モヤモヤ会議録 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

□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 ▶p4

□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 ▶p8

### ●モヤモヤワーク

□ワーク1 モヤモヤメモ ▶p12

□ワーク2 モヤモヤにインタビュー ▶p14

□ワーク3 モヤモヤをさらに深掘り ▶p16

□ワークのまとめ モヤモヤをノートに書き出すということ ▶p20

ワークした日付を  
書いておこう 

Date

Date

Date

### ●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

3年間の講座と情報誌を振り返って ▶p22

### ●グラレコ

令和4年度我孫子市オンライン男女共同参画連続講座 ▶p23



のぎわりえ  
野際里枝さん

この情報誌の全体のデザインとイラストおよび、モヤモヤワーク(p12~p21)、グラレコ(p23)は、野際里枝さんが手がけました。

野際さんはあびこ市民活動ステーションのコーディネーターで、3年間のオンライン連続講座では総合ファシリテーターと各年第2回のワークショップで講師を務めました。

グラレコ(グラフィックレコーディング)は、ミーティングや講演の内容を、文字だけではなく図やイラストで記録する手法で、紙やホワイトボードに書く時、ビジュアルに楽しくまとめることで、参加者が視覚的に共有できます。

野際さん作の今回のメインイラスト モヤモヤを話して、聞いて、見つめているのかな▶



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「悩みのるつぼ」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。



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。本になつ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「悩みのるつぼ」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

「悩みのるつぼ」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なのですが、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な」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願います。

## 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

## 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、欲求、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日で片付く』(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。

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日で片付く』(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。

たぶさえいこ

(\*)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>

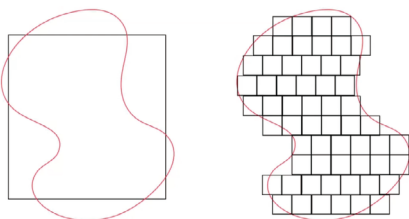
## モヤモヤの正体

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。



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(かいら)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)。

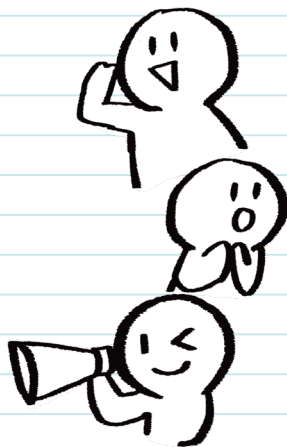
## ゆっくり話せる場づくりを



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「コミュニケーション」と言われます。一方、自分のことは話じぶらく、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。

次のページからパネルディスカッションが始まります



### 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」の話から見え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）

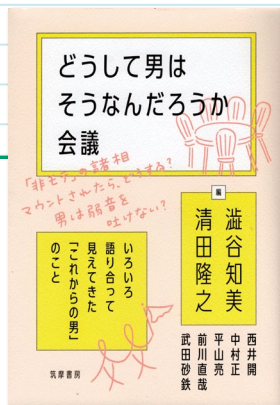
----以上、個人名での著書、以下は桃山商事としての著書----

『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 ▶



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、うちと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など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の仕事先の人には男性でしょうか。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わっているのかも知れませぬ。

**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と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念がある。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と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いそう」と。

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

**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。また考えら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「かいそうな人」扱いを受けます。「かいそう」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。げっさり、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、私もジェンタ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けません。私の本のテーマの一つです。

## 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** 今年の第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。個人的にジェンター学や男性学に関心を持ち、男性の家事進出を推進中。

F

職場で「あの人も同じこと思ってた」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 G1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、話し言葉だと言いづ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ありません。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、おかしだよ、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ど嫌、ちゃんと意思を拾っ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したいですね。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」と責任を外部化して安全圏にしている人よくいますね。これも深く考えずパッ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いつながら、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」「自分はこんなふうに感じる」「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が生まれます。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、まず話してみましよう。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。



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。

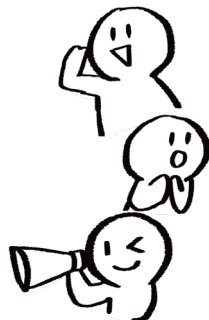


◀ 令和4年度我孫子市オンライン男女共同参画連続講座

次のページからモヤモヤの自己ワークが始まります

### 安心安全な学び場であるためのグラドルール

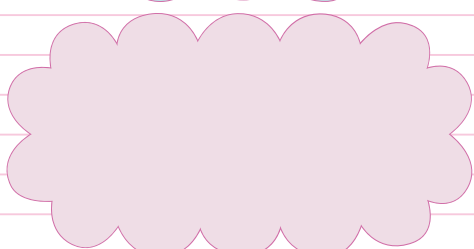
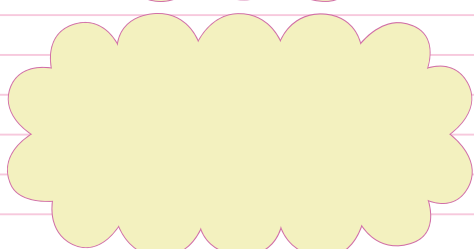
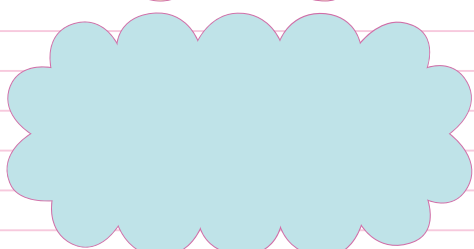
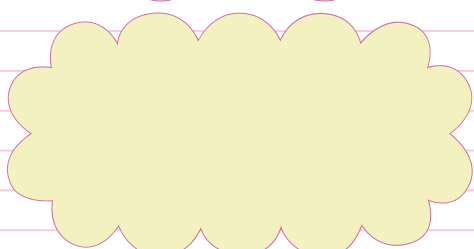
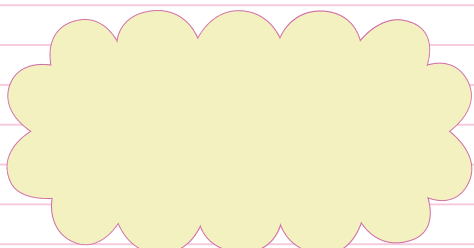
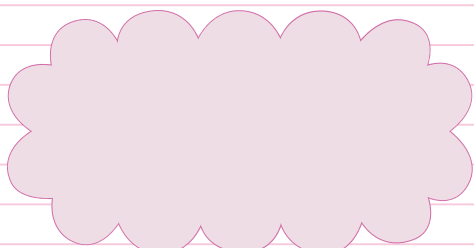
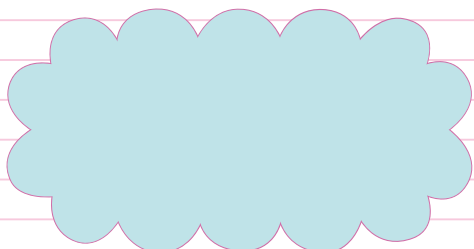
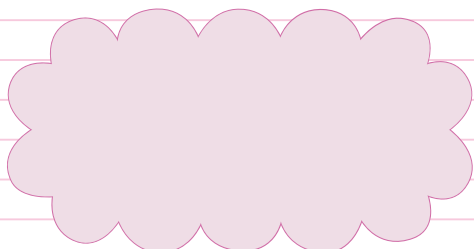
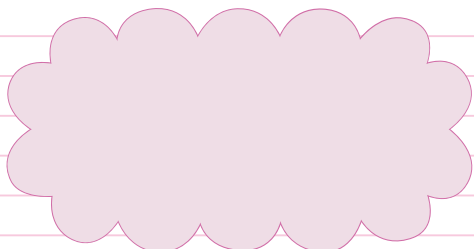
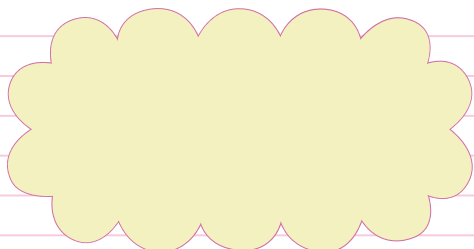
- ・否定しない(違う見方を認め合う)
- ・強制しない(発言しないこともOK)
- ・わからないことを「わからない」と言える
- ・ひとりが長く離さない
- ・個人情報の扱いに注意(外に出さない)
- ・営業、勧誘などはNG

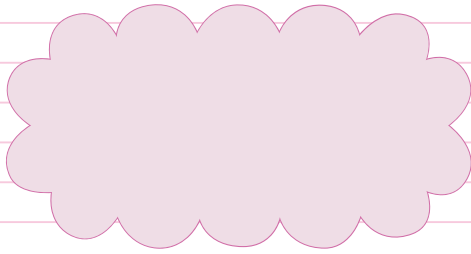
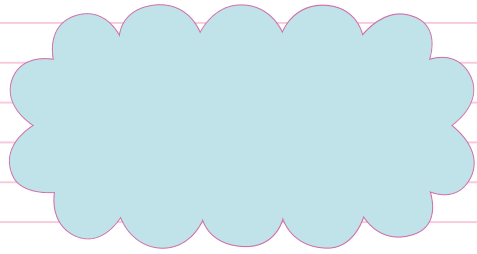
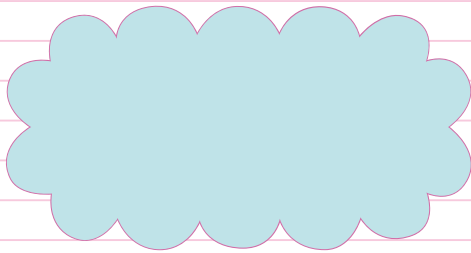
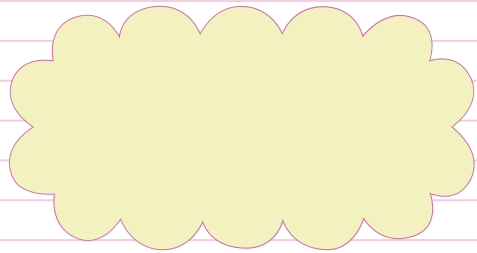
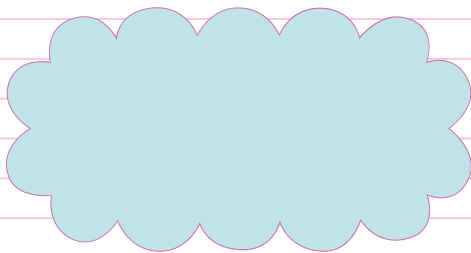
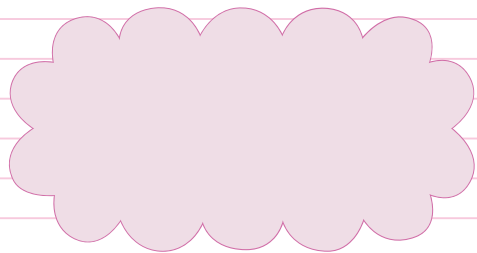
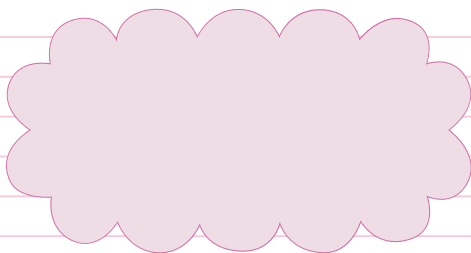
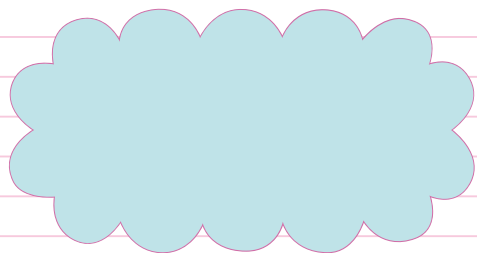
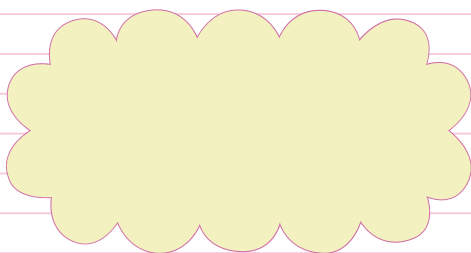
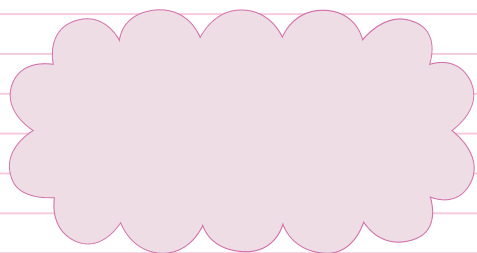


**ワーク① モヤモヤメモ**

自分がモヤモヤしたことをメモしておきましょう。

すべて埋めなくても大丈夫。気になった時に、書きたい分だけ書いてみましょう。





書いたものを眺めてみて、気づいたことがあればメモしておきましょう。



## ワーク② モヤモヤにインタビュー


モヤモヤがどんなものなのか、インタビューをしているイメージでモヤモヤに聞いてみましょう。


右欄にワーク①でメモした中から選んで書き写してください。3つ書くことができます。次にそのモヤモヤになったつもりで下欄の質問に答えてみてください。





モヤモヤしていること




 いつからモヤモヤしていますか？

 どんな時に一番強くモヤモヤしますか？

 モヤモヤの原因に関係ありそうな過去の経験はありますか？

 モヤモヤした時、だれに、どんな行動をとってほしいと思っていますか？

 モヤモヤしない場合はありますか？それはどんな時ですか？

ワーク②とワーク③は書いてみたいシートから試してみてもいいかも。



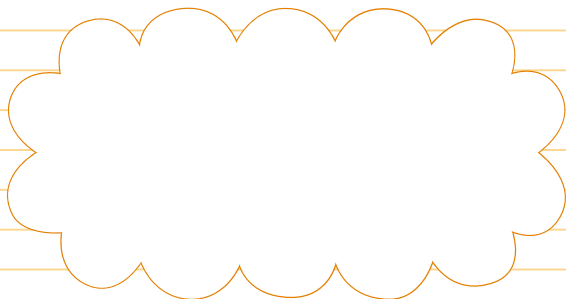
モヤモヤしていること



モヤモヤしていること



## ワーク③ モヤモヤをさらに深掘り



ワーク①のモヤモヤからさらに一つ選び、左欄に書いてください。以下の質問に答えながら、このモヤモヤを深掘りしてみましょう。

Q モヤモヤしている時に、湧き上がってくる感情はありますか？

Q もし、このモヤモヤがなくなったら、どうなると思いますか？

Q 今の「私」の状況は点数をつけるとしたら？

Q モヤモヤはあなたにとってどのようなものですか？

Q 周囲の人や環境に求めていることはどんなことですか？

Q モヤモヤすることに共通することは何ですか？



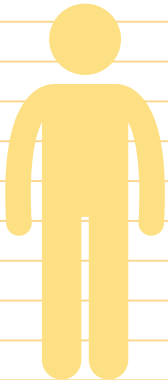
Q モヤモヤしている時、表情や言動、体の動きはどうなっていますか？

Q 同じモヤモヤを持っている人が身近にいますか？

Q モヤモヤがなくなる(と思われる)方法がありますか？

Q モヤモヤに対して、行動を起こしたことはありますか？

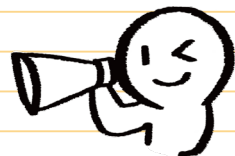
モヤモヤを言葉にまとめてみましょう。



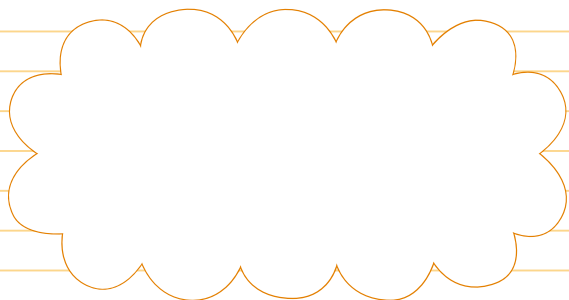
A large empty rectangular box with an orange border, intended for writing or drawing.

モヤモヤしている時、私はとても悲しいと思っていて、「本当はもっとこうしてほしいのに」と思っている。自分の気持ちを正直に言えない時に、モヤモヤを感じる傾向にある。しかし、言う事でモヤモヤが解消されそうではなく、もっとモヤモヤしそうだと感じている。

たとえばこんなふうに言葉にしてみます



## ワーク③ モヤモヤをさらに深掘りー2



前のページと同じシートですが、このシートでは質問も自分で作ってみましょう。前のページの続きでさらに質問を追加してもいいし、別のモヤモヤを選んでも構いません。左下の「モヤモヤを言葉にまとめてみましょう。」欄も広くとってあります。


Q

Q

Q

Q

モヤモヤを言葉にまとめてみましょう。



## まとめ モヤモヤをノートに書き出すということ

モヤモヤワークのシートをデザインした  
野際さんからのメッセージです。

野際 里枝



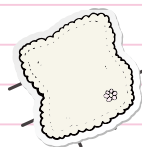
### まずはとにかく「書く」！

8ページにわたって、自分のモヤモヤを言葉で書き出してみても、いかがでしたでしょうか。「書く」ことで、頭の中が少しすっきりしませんでしたか？

頭の中に思い浮かんでいることを、目の前のノートに書き出し、目で見えるようにすることで、頭の中に考えるスペースが生まれます。



例えば、○×ゲームを思い浮かべてください。見ながらやるのは簡単ですよ！ でもそこにハンカチをかぶせたらどうでしょう？ 考えるために○と×の位置を覚えておかないといけません。そのため、難しさを感じるのではないのでしょうか。



「見える」ということはそれだけ思考がしやすくなるということです。

なので、最初はあまり深く悩まずに、とにかく書いて見えるようにするというのが大事なポイントです。



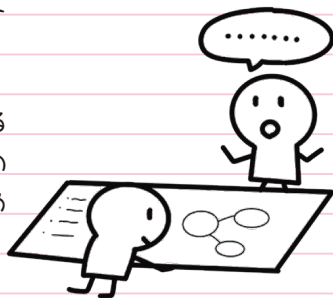
文章で書けなければ、箇条書きでも、単語だけでも構いません。頭の中に思い浮かんでいるものをノートにいったん広げるように、書き出してみてください。



## 広げてみたら、整理してみる。

頭の中にあることを書き出し終えたら、それを眺めて整理してみましょう。

「同じ種類のものはないかな」「時間と関係しているのかな」「状況によって変わるものと変わらないものがあるかな」など、分類したり、並び替えたり、まとめてみたりしてみましょう。



そうすると傾向がわかったり、自分のこだわりや、大事にしたいことが見えてきます。

## 自分の感覚や感情を観察してみる。

書き出して、全体を眺めて、書き出したものを整理していくことで、自分を客観視しやすくなります。



モヤモヤしている時に、自分はどんな状況にあるのかな、どんな感情になっているのかな、と感覚や感情にもぜひ意識を向けて観察してみてください。自分に起きた事を、私自身がどう受け止めて、どう反応しているのかが見えてくると思います。

なぜ私はモヤモヤと感じるんだろう

今、モヤモヤしているな。何が起きてる？

モヤモヤしている時ってどんな感情？



難しい場合には、今の「モヤモヤ」を身体で表現するのもおすすめです。

体で表したら、体のどこが一番気になりますか？ なぜそこが気になると感じるんでしょう？ モヤモヤを自分の体に置き換えて、その時感じる違和感に理由付けをしてみると、新たな発見があるかも。

## 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 3年間の講座と情報誌を振り返って

我孫子市男女共同参画室ではコロナ下での啓発事業として、3年前からオンライン講座を始めました。3年は続けてみようとして「私らしく」のその先へ」という共通テーマを設け、毎年異なる切り口で「自分らしさ発見」に取り組みました。少人数に分かれての対話ワークを中心に、話すことによって自分を見つめなおす講座です。これを参加できなかった人にも伝えたいと、情報誌を作ることになりました。情報誌では、講座での「話す」ことの代わりに「書く」ことで自習ができるよう工夫しています。この冊子がその3作目となりました。

一連の講座と情報誌を通してわかったことが二つあります。まず「自分らしくあるにはどうしたらよいか」という問いは、女性に限らず男性にも、若い世代に限らず高齢者も、さらには就労しているか、結婚しているか、子供がいるかといった様々な属性に関わらず、実に多様な人が抱えているということ。もう一つは、自分らしさは自分が一番わかっているはずだけど、それを認識するには「人に話してみる」「紙に書いてみる」ことが有効だということ。「書く」ことは自分で工夫できますが、「話す」ことには聞き手が必要。そのための安心して話せる場作り、仲間作りが求められていると感じます。

すでに講座の中から、そんな場所や仲間を作る活動が始まっています。講座に参加した男性3人が、「あびダンディズムプロジェクト」という市民グループを立ち上げました。仕事の肩書きや社会での役割から離れて、等身大の自分で語り合うことを目指しています。特に仕事関係以外の人と交流する機会が少ない男性にアピールする名称ですが、老若男女問わず様々な人と語りたいと、広く参加者を募集中です。

シリーズ プレイス  
あびこ市民活動ステーションは、昨年「Seeds place」という子育て世代向けの相談事業を始めました。講座の企画・運営スタッフの一人で同ステーションのコーディネーター・片岡綾さんが話を聞きます。市民活動団体を立ち上げたいとまで思っていないでも「地域で何かを始めたい、人とつながりたい」というその人の中に生まれた種(Seeds)を見つけて、地域で芽吹かせるお手伝いをしていきたい」と話す片岡さん。地域での新たな仲間作りが期待されます。

今回で「私らしく」のその先へ」シリーズは一区切りとなりますが、外から押しつけられたり、求められたりするものではない「自分らしさ」の探求はこれからも続きます。男女共同参画室では、ここで生まれた仲間たちとの結びつきを大切にしながら、オンライン講座と情報誌の両輪で、多様な人々が自分らしくあるための場を作り続けたいと考えています。

次もぜひご参加ください。

令和5年3月

我孫子市秘書広報課男女共同参画室



◀あびダンディズムプロジェクトFacebookページ

Seeds placeについてはあびこ市民活動ステーションへ(TEL. 04-7165-4370)

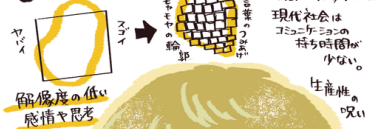
# 私の、あなたの、みんなの モヤモヤ 会議

第1回 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

2022年10月23日(日) 10:00~12:00

モヤモヤとは...



そのためには  
時間が必要だが...  
現代社会は  
その時間を  
持ち時間が  
少ない。  
生産性の  
呪い

ホワイトボード  
"現在地"を  
探る

ながめていく  
ちがはせて  
要素を  
さらばせて



文筆業・株式会社代表  
清田隆之 さん

"悩みのつぼ"の例から



パネルディスカッション!

50代男性に...  
お母さん...  
言葉にも...  
お母さん

この人からはどう見えているかな...  
= 現在地のおぼろげ  
言語化・整理する



2023. 1. 14 (土) 10:00~12:00

## 第3回 交流会 みんなのモヤモヤ持ち寄り交流会

オンスペーステクノロジー場内  
参加者主体の1対1場内



①自分を語る  
②モヤモヤの観察



正解を出るのではなく  
感情思考  
動機を言葉に



Zoomと会場と  
1対1対話

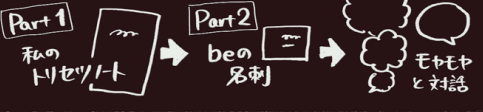
これから40年  
この世界を生きるためには。

広報物の表現  
について

モヤモヤの  
対処法

- ・対話のテーマは参加者から提案
- ・移動も自由 (1対1と4対1の役割)

## "私らしく"のその先へ Part 3



第2回 ワークショップ  
モヤモヤ観察対話

2022. 11. 12 (土) 10:00~12:00



# モヤモヤを言葉にする 私のワークブック

発行 2023年3月  
発行者 我孫子市役所秘書広報課男女共同参画室  
270-1192 千葉県我孫子市我孫子1858  
TEL : 04-7185-1752

我孫子市男女共同参画室  
Facebookページ ▶

