

特集

その「べき・ねば」は本当に必要？
私たちにとっての「心地よさ」を探しましょう！

脱 日頃のプレッシャー

仕事に結婚、出産、育児などなど……。

気づけば、オン・オフ関わらず、常に周りからプレッシャーを受けている今日このごろ。

そのプレッシャー、我慢して慣れればいいなんて思っていない？

本当にあなたが受け取らなきゃいけないもののなの？

いえいえ、なにより大切なのは、その環境が自分にとって心地よいかどうか。

今こそ、改めて自分にとっての「心地よい暮らし」を考えてみませんか。





「子どもが小さいと、 いままで通りの仕事は無理でしょ」 と言い放たれた

そもそも、子どもがいることで、同僚に罪悪感を感じる社会っておかしくないですか？ それぞれ家庭の事情はあるでしょう。それなら、それを前提に仕事の分担をしましょうよ。



「女性に論理的に考えられない」と 会議で言われた

会議は様々な意見があってこそ成り立つもの。「これだから女性はこうだよ」なんて憎まれ口を叩かれることもしばしば。この意見は尊重されないんですか？

枕詞は 「女性らしい〇〇を」

女性らしい意見？ 女性らしい感性？
あの～、こちらが提示できるのは、あくまで個人の意見ですけど問題ないですか……？



「ハードな仕事は男性社員に」 女性ってか弱き存在？

仕事の得意、不得意は人それぞれ。力仕事、営業周りはハードだから？ 女性だから、男性だからって仕事内容がガラッと変わるのにはちょっと……。個人の技能を見て決めてくださいよ。



事あるごとに 「結婚したら辞めるんでしょ」

え？ 辞めてほしいの？ いやいやいや、知っています？
結婚を理由に辞める人は、もともと辞めたかった人が多いですから。その一言、かなり余計なんですよ。

それって、ひと昔前のお茶くみ当番的な発想なの？ それとも女性が電話に出たほうがソフトな印象を持たれやすい？
どちらにせよ、その考え方ってなんだか古くないですか？

電話が鳴ったら 「女子社員がとるから」



プロはどうしてる？

教えてくれた人



中川美紀さん

特定社会保険労務士

社内で感じる違和感を
小さく変える。

「アップデートする」心構えを

どうせ働くなら、やりがいがある、のびのび過ごせる職場環境がほしいですね。とはいえ、職場にも女性のストレスが見え隠れ。

「性差は関係なく『働く人が豊かな生活』を主眼においた企業さんはどんどん増えていきますね。」と社労士の中川美紀さんは言います。

企業から連絡を受け、採用や人の定着にまつわる問題を受けるなかで「女性が活躍するためにはどうすればいいか」といった声はあまり聞かなくなっているのだそう。というのも、時代の流れとともに「性別」は関係なく、「個別」で人材を見る企業がスタンダードになってきているから。とりわけ、急成長した企業のなかには、こんな共通点があるのだそう。

「とにかく個別で人を見ています。社員の特性を見定めて、『この人だったら、あそこでこんな風に

活躍できるかもしれない』と仕事の割りふりを適切に行っていますね。」

令和3年に「育児・介護休業法」の法改正があり、男女問わずライフステージによって休業取得しやすい環境も整い始め、制度的に見た働きやすさは上がっている傾向にあります。それでも、やはり昔から続く社内のルールや慣習に居心地の悪さを感じる方は多いはず。

「昔の習慣が大事な方もいらっしゃるんですよ。なので、その方の考えを変えるのはなかなか難しいと思うんです。そんな時は『変えられる範囲で小さく変えてみる』ことです。」

たとえば、お茶くみや電話とりなど女性が良しとされてきた慣習。

「正面から『これ、時代遅れですよ！』と突っかかるのはNG。『変えようとしたので！』とサラッとアクションを起こすのがいいと思いますよ。あるいは、『みんなですれがいいと思って変えてみました！』とか。社内の環境やルールに違和感を持っている人が他にいたら、ちょっと話してみるのもいいでしょう。」

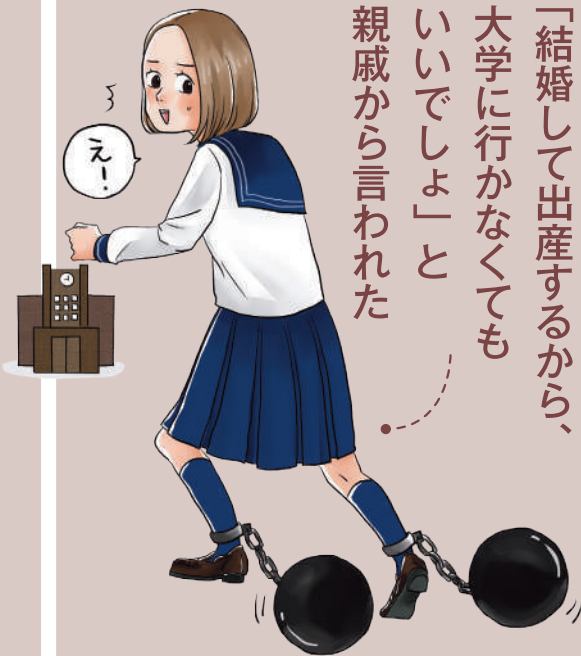
会社のお作法はあれど、「これは変えてみていいかな」とアップデートしていく心構えを大切にしていきたいですね。



子育てが落ち着いたと思ったら今度は介護。 私だけが頑張るの……？

これは、由々しき問題なのです！ 子育てや介護って、家族や地域、社会でなんとかしていかなきゃいけないことじゃないですか？

「結婚して出産するから、
大学に行かなくても
いいでしょ」と
親戚から言われた



好きなことを学びたいし、好きな仕事をしたい。
女性だから大学に行かなくてもいい……？ そんな
考え方は昭和に置いてきてください。

ひとり目を出産したあと 「ふたり目は？」 「ひとりっ子はかわいそうよね」

家庭の事情に口を挟まないで～！ ひとりっ子はかわい
そう？ それ、どういう目線の言葉なの？ 子どもがいて
もいなくても家族の幸せは家族が決めるので！



「母乳」
「手づくり離乳食」神話
「ミルクよりも母乳がいい」「子どもに冷凍食品
なんか食べさせちゃだめ」そんな言葉は耳にタ
コができるほど聞きました！ うちにはうちの
スタイルがありますから。

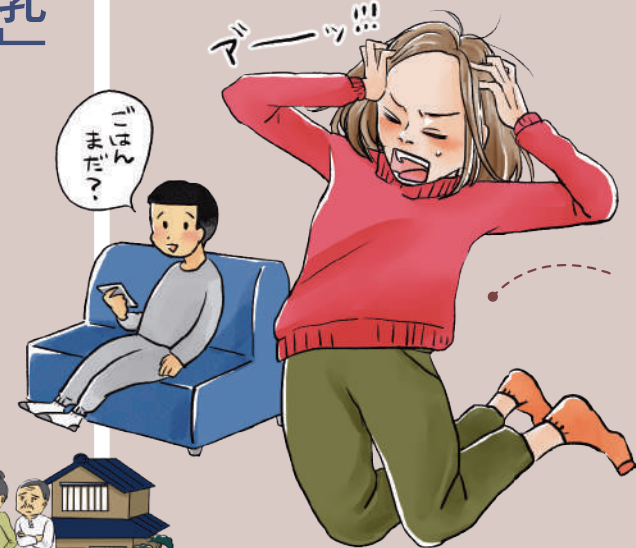


「嫁の帰りが遅いと世間体が悪い」と 家族から言われる

日々頑張って働いていたらたまには残業で遅くなってしまうことだって、そ
りやあります。たまには友達や同僚と外出することも。え、それダメなの？

WOMEN'S PRESSURE 家庭編

家庭にひそむストレスだって、見逃せません！ 家族や親
戚の何気ない声に、私たちHPを削られていますから！



「家のことは嫁が
完璧にやんなきゃ」の声
「だって、お母さんもそうだったし」ってそれは
お母さんの話でしょ。私は私ですし、我が家は我
が家なので！ その一言、必要ですか？

プロはどうしてる？

教えてくれた人／



ストレスケア実践コー
ラク家事ライフコーチ
藤澤聡子さん

「この家事苦手！」を 素直に伝えて 心地よい生活への第一歩

誰もが、日々、当たり前のように
行っている家事。ここにもストレス
の大きな原因があるかも？ とラク
家事ライフコーチの藤澤聡子さんは
言います。

「洗濯をしたり、ご飯をつくら
たり。家事なしでは、毎日を過ごせま
せんよね。みんな毎日なんとか折り
合いをつけてやってるんだと思いま
す。」

女性が家事をしなくちゃいけな
い。そんな意識を持つてしまうの
も、人の目や人から自分への評価が
気になってしまいうからこそ。「人の
目」主に親の目」と藤澤さん。

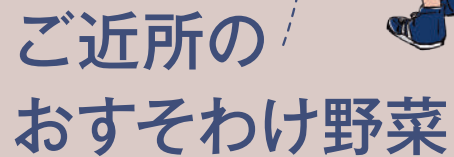
「母親がどんな家事をやっていた
のか、父親がどんな存在だったの
か。そんな刷り込みが、今の暮らし
にも関係しますよね。昭和の時代
は、バリバリの専業主婦であるお母
さんと、企業戦士のようなお父さん
の家庭が大半。そんな、「家事は女

性がする」を「普通」とした周囲か
らの言動は、令和の時代でも引きず
られています。また、自身がどこか
で「母のようにできていない」とい
う意識もあるかもしれません。比
べる対象を外に向けてしまうとプレッ
シャーになってしまいうので、まず
は、今の自分が家事とどう向き合
いたいかを考えてみるのがいいです
よね。」

家事のストレス、ひいては、家庭
内の役割ストレスから開放されるた
めに大切なことは、自分の気持ちを
そのまま伝えること。
「皆さんも経験があるかもしれま
せんが、『あなたが気づいて手伝
つて！』って気持ちには、大体伝わら
ないんです。ですから、とにかくシン
プルに自分の気持ちを伝えましょ
う。たとえば、『洗濯、本当は好き
じゃないんだよね』や『ご飯、レト
ルトでもいい？』など。代替案は家
族やパートナーと一緒に考えましょ
う。」

自分の好き嫌いを知り、気持ちを
言葉にする、この積み重ねが大切。
「本当はやりたくないんだけどな
……」と思いを言葉にすることで
『じゃあ、やらなくても大丈夫だよ
ー！』とあっさり解決することもあ
ります。」
自分のハードルをあげすぎず、素
直に心地よさを追求する。家庭の数
だけ家事のスタイルがあるんです。

雪が降った日の朝、玄関先から聞こえる雪かきの音……！
やばい！ お隣さんはもう雪をかいてる！ さて、いった
いどこまで除雪しようかな。そんなじりじりとしたやりとり
にも、ちょっと疲弊しちやいます。



玄関のドアにたくさんの野菜。夏なんて野菜を買わなくていいほど！ おすそわけをたくさんいただくのは嬉しい！ ……けど、いろんな人から同じものを次々もらうのに断れない（我が家だけで消費しきれず、それをまた誰かにあげるおすそわけの無限ループ！）



到着したらもう終わってる地域のゴミ拾い？
だって、配布されたおたよりには「8時集合」って書いてあったじゃないですか～！



「女性なんだから結婚したら家に入るべき」と言われた

家庭の役割はその家庭ごと違っていいですし、そもそも結婚してもバリバリ働きたい気持ちがありますから！ 時代の流れにそぐわない「べき」論は受け付けません！



仕事辞めようよ
ネッ！

おー！

自己責任論



地域や結婚にもストレスが見え隠れ……。思わぬところで
出会う、こんなストレスの落とし穴。じっくり考えたいこと
はもちろん、小さな出来事にだって、疲れちゃっています。



そもそも今、お相手がいませんし、今は仕事を頑張りたいときなんです。だけど結婚ってやっぱり“しなきゃいけない”よね……？

貯金なし、彼氏なし。仕事以外に趣味も無い。こんな私は結婚できるのか？ 刻一刻と迫る「妊娠・出産のリミット」を感じるアラサー、アラフォーです。

プロはどう見てる？

／教えてくれた人／



株式会社ZWEI ZWEI長野
マリッジコンサルタント
原のり子さん

結婚相談所の利用、
20代が増加傾向。
結婚をリアルかつドライに捉える

ライフプランを考えるうえで「結婚」は、きつと誰もが一度は頭
に思い浮かぶイベントのひとつで
はないでしょうか。ここ最近の結
婚の傾向を、「20代の結婚への意識
の高まりを感じている」と株式会
社ZWEIのマジックコンサルタントの
原の子さんは分析します。

「弊社が運営する結婚相談所で、20代の方の利用者がとても増えてきています。ここ3年、以前は多かった35〜39歳までの女性の入会が減少し、入会相談は27〜35歳くらいがボリュームゾーンになっていますね。」

昨年、マッチングアプリやSNSなど、今まで繋がりになかった人々と出会えるツールが増えていっているなかで、結婚相談所のニーズとは？
 「やはり、結婚への本気度の高い方が登録されていますね。男女ともに、『まずは自分の身を固めて、

そこから人生設計を考えていこう」という考えの方が多い印象です。また、相手に求める条件については、『趣味が合う人よりも、自分の趣味を認めてくれる人がいい』という方もいらつしやいますね。趣味嗜好が合致するよりも、『それぞれ価値観を尊重できた』と考える傾向にあるのではないでしようか。金銭感覚が合うかどうかを気にされる方もいますね。」

「週末は家族であるここに行きたい！」など、理想の結婚生活のビジョンをあまり持たない方が多いですね。『大好きな人と結ばれたい!』と4、50代の世代が抱いていたトレンディドラマのような結婚観とは違い、結婚に対してのロマンを抱く方は少なくなっているのかも知れません。」

多の恋愛・失恋を繰り返しながら、「運命の結婚」に至るよりも、出会って結婚までに「効率性」を求める傾向もあるのだとか。結婚する気があっても周りからは分かってにくい。ある意味ドライさを含みつつ、2、30代の結婚観。結婚は人生の目的ではなく、自分らしく生きる人生を彩る手段のひとつ。そう捉える方が増えているのかもしれない。