

第19回 コムズフェスティバル 市民企画分科会 実施報告書

- 1 グループ名：ウィメンズカウンセリング松山
- 2 開催日時：平成30年1月27日（土）13：00～15：00
- 3 テーマ：女性（わたし）の生き方と自己実現～CR（意識覚醒）を体験してみよう～
- 4 講師：ウィメンズカウンセリング松山スタッフ 豊島美知
- 5 参加人数：30名（女性のみ）
- 6 実行委員数：11名
- 7 内容
 - （1）初めの挨拶で、ウィメンズカウンセリング松山の事業内容を紹介した。
 - （2）講師より、レジメに沿って、CRの目的、キーワード、CRでの約束事、今日のテーマ「女（母、妻、嫁、娘）らしさと私」を説明した。説明の中での「ちょっと考えてみよう」では、女性なら「～して当然」「～するべき」「～があたりまえ」などの言い方で世間が求めていることの例を参加者が発表した。
 - （3）6人ずつのグループに分かれ、スタッフが1名ずつファシリテーターとして加わりCRを行った。まず、講座への参加のきっかけ、その後、テーマに沿って話した。また、CRを体験しての感想なども話した。
 - （4）振り返りとして、全体で各グループの中より1～2名が自分のことを発表した。
 - （5）講師が、性差別社会における女性心理として、他者優先や自己感覚の希薄さについて説明した。
 - （6）終わりの挨拶で、ウィメンズカウンセリング松山の事業への参加の案内を行った。
 - （7）アンケートの回収
- 8 参加者の声
 - ・同じ女性として、いろいろな悩みをかかえているのだなあ～と思いました。参加させていただきありがとうございました。
 - ・ありがとうございました。来てよかったです！！
 - ・いろいろな考え方が聞けて参考になりました。人からの評価にばかり縛られているのはいい事ではない。日頃思っていることが充分言えて、そういう事に興味のある人達に聞いてもらえて満足しました。
 - ・みなさんのお話を聴けて、そういう事もあるとか、共感、納得等出来て楽になりました。
 - ・自分の思いを表現して聞いていただく。グループの人達の表現されることを聞かせていただいたことで、多くを知ることができた。自分自身を知り、改めること、伸ばすことを発見していきたいと思った。
 - ・色々な人の話が聞けてよかった。世の中色々な人がいるな、様々な考えがあるなと改めて思いました。CRできたかという、よくわかりませんが。
 - ・今日初めてお会いした方（年齢もちがう）だからこそ、話せたように思います。貴重な体験、ありがとうございました。
 - ・予想していた内容とはちょっと異なりましたが、他の人と話ができ良かったです。女性だから我慢している事はありますが、男性だって同様かもしれません。思いやりは女性だからというより人

間として大切だと思います。自分を押し殺すことからは解放されるべきと思いますが、全てが男女平等で全ての女性らしさが失われるのは寂しい気もします。

- ・初対面の方との CR でしたが、とても興味深かったです。専業主婦だと人間関係が閉鎖的で、関わる人間が限定的。考え方も狭くなってしまいます。今日は年齢もバックボーンも全然違う方の人生の断片を聞かせてもらえて、今の自分の悩みを解決するヒントを沢山いただきました！自分を変えるには、自己を実現するには動きつづけることが大切だと再認識しました。
- ・自分以外の人の意見が聞けてよかったです。女性らしさから自由になり生きていくには一筋縄ではいかないなと思いました。
- ・今回も自分のことを話して、自分が思っていることや感じていることに発見がありました。みなさんの意見を聞いて、みんなそれぞれががんばっているんだということを感じ、同じグループになった方とは特に共感できて、また話したいと思うような会でした。

9 まとめ

今回の定員は昨年より増やして 30 名としたが、事前申し込みや当日参加の方もいて、30 名の方が参加してくださり、大変よかった。

テーマの副題が CR（意識覚醒）を体験しようということで、馴染みのない言葉であったが、講師が CR についてレジメで丁寧に説明したり、参加者に問いかけて発表する場を作ったりしたので、参加者は理解しやすかったと思う。

また、CR のテーマを「女（母、妻、嫁、娘）らしさと私」に設定したことによりグループワークにおいて参加者は発言しやすかったと思う。グループワークでは、最初は遠慮がちであったが、徐々に活発に話されている様子であった。

アンケートでは、日頃感じているしんどさを普段は話すことがないが、こういう会で初対面の方だからこそ話せることができた、他者の話を聞けてよかった、前向きになれるヒントになったということが書かれていた。参加者にはこの CR が、自分の気持ちに丁寧に向き合い、成長への道に踏み出すきっかけとなることを願っている。

この企画を通して、多くの女性が本企画のような講座を必要としていることを感じた。今後もウィメンズカウンセリング松山は、女性としての生きづらさを解消していくために講座や事業を継続して行っていきたいと思う。

