

第25回

コムズフェスティバル

報告

基調
講演

「ちょうどいい」をみつけよう ～いろいろんな人生・幸せのカタチ～

2/3(土)13:30～15:00
コムズ5階・大会議室

コラムニスト、ラジオパーソナリティ

講師 ジェーン・スー さん



定員250名を大幅に超えるお申込みがあり、本会場に加え、大型モニターを設置した第2会場を急遽ご用意しました。両会場合わせて、315名のお客様にご来場いただき、大盛況のうちに終演しました。

ちょうどいい居場所とは？

「ちょうどいい」というのは**快適**ということ。一見シンプルな話に聞こえますが、自尊心が低いと「私にはこれでいい」と本当は**楽しくないもの**や**望んでいないもの**を選んでしまったり、**よくない環境**に身を置き続けたりと、「ちょうどよくない」ものを選んでしまうということが起こってしまいます。

では、ちょうどいい快適な居場所とは何でしょうか？

それは、心を休められたり、活躍できたりして、自分がここにも良いと思えること、そして**"共有できる公共のもの"**が多いことです。私たちは、公共のものが当たり前に見えることを**普通**として過ごしていますが、例えば体に障がいがあったり、加齢でうまく歩けなくなったりするなどの事情で公共のものを使うことが難しい場合があります。自分が問題なく日常を過ごすことができても、**他者にとってはどうなのか**を考えることも必要です。

時代の変化

現代では、これさえやっておけば人生大丈夫！という**ロールモデル**が消滅しました。過去には「いい大学に行って、いい会社に入る」など根拠はありませんが、**このように生きていけばよいだろうという風潮**がありました。

しかし、時代が変化し、誰かの真似をしておけば自分の居場所が作れるという時代ではなくなりました。

ロールモデルがないということは、その分選択肢が増えることでもあります。つまり、どう生きるのか**自分で考えて決め**なくてはならず、そのためには**自分を理解**することも必要です。それには労力がかかります。しかし、これまでそのような教育を受けていないので自分で考えて決めることにも、自分を理解することにも慣れていません。

それでも時代は変化し続けるので、年齢性別問わずやっていかなければなりません。**時代の変化についていくこと、自己理解を進める**ことを練習していきましょう。

アップデートの必要性

時代が変わり**経済**も変わりました。外国へ行った時、日本より物価が安い時代もありましたが、現在では私たちが高いと思っているものを外国の方は安いと感じています。また、**男女の役割**や**家族の概念**も変化しました。今ではスマートフォンで「家族」の絵文字を検索すると、父親と子ども、同性同士など多様な組み合わせの絵文字が表示されます。

この例からも家族の概念の変化を感じることができるように、**テクノロジーの変化は価値観**と密接に結びついています。現在、テレビが面白くないと感じるようになったのは、テレビが古いメディアになってしまったからでもあります。

このようにテクノロジーと価値観は深く関係しているため、テクノロジーの変化についていきましょう。

同時に、価値観がアップデートされると、これまでの自分の指針が変わるかもしれませんが、**変化を恐れなくて**挑戦してみましょう。

男女のカテゴライズ

・男らしさと男っぽさ



男らしさは強さを指している部分があり、「男なんだから泣くな」など、自分の感情を出すことはよくないとされたり、競争を求められやすいことがあります。

コロナ禍以前は、男性の方が女性より自殺率が高く、年齢層が主に20代～60代の現役世代であることから、**競争社会で失敗ができない**ことが考えられます。

女性の場合は結婚や出産などの節目に働くか働かないかなどの**選択肢**もありますが、男性の多くはそのような**選択肢**がありません。

また、男っぽさは女っぽさと違い、誉め言葉として使われることが多くあります。

・女らしさと女っぽさ



女らしさをイメージする時、「華やかで気が利き、協調性が高くでしゃばらない」という女性像を想像しがちです。

女性の多くは素顔は女らしくなくても、**女らしさを理想としなければならない**と日常的に感じています。しかし、自身の現状が理想とかけ離れていると感じるほど自信がなくなってしまう、**自己受容が難しく**なり、その分葛藤が多くなってしまっています。

また、女っぽさをイメージする時、嗜好きやうじうじしているなどマイナス要素を含む場合が多く、男っぽさとの違いが見られます。

ちょうどいいを見つけよう

人生は有限なので、**性別や“普通”に囚われず**、自分なりのちょうどいいを見つけていきましょう。

他者に自分の幸せを決定させないでください。嫌だったら「**NO**」と言ってもよいのです。反対に自分も他者にそうしないように気を付けることも必要です。

人生の**選択肢**は1つではないので「これじゃなきゃダメ」と決めつけずに、気が変わったら**他の選択**をすることも考えてみましょう。

完璧である必要はありません。自分を責めず、**自分の頭で**考え、自分のことを**認める**ことを試してみてください。



質問タイムではたくさん手が挙がり、会場が盛り上がりました。あっという間の1時間半でした。

会場の様子



参加者の声

20代
女性

偏見等色々難しい時代です。ジェーンさんのお話や口調等を聞いていると、誰に対しても尊敬の意を持って対等であろうという姿勢が見られてステキだと思いました。

20代半ばでこれからの人生についてふと考えることがあり、今回お話が聞けて良かったです。松山でスーさんを見ることができ、とても嬉しかったです。

30代
女性

ちょうどいいを見つける＝無理なく自分を大切にすることだと思いました。同時に他者も大切にすることが重要だと分かりました。

30代
男性

ジェーン・スーさんファンで来たが、発見や気づきが多く来て本当によかった。

40代
女性

自分の中の刷り込みに気づこうと思いました。今は変化の過度期だと思うので、お話にもあったように自分の幸せは自分で決める。もちろん他人のことも否定しないということも大切にしたいと思いました。

40代
男性

自分の居場所を見つけるために、居場所は相対的なものなので俯瞰できる視点を持ち、視力や視野を強く広くしていかなければと強く思いました。

50代
女性

私もちょうどいいを見つけて自分らしく生きていきます！楽しいお話、ありがとうございました！！

50代
男性

ポットキャストを毎日仕事の昼休みに聞いています。講演でジェーン・スーさんのパワーや優しさを感じました。

60代
女性

日本の社会における"のろい"が良く分かった。もっと自分らしく生きられる社会のイメージが掴めた。