

女性だって仕事する！

不可能を可能にする7つのコツ



マザーリング&ファミリーナーシング研究所

たけなが かずこ

女性だって仕事する！ 不可能を可能にする7つのコツ 目次

はじめに

- 1 心のブレーキをはずそう
 - ①女性が稼ぐことは悪いこと？
 - ②私なんかの手に負えないわ、という誤解

- 2 完璧主義なんてやめよう
 - ①完璧な人間はいない
 - ②完璧よりも、ほどほど

- 3 家庭も仕事もうまくいく3つのコツ
 - ①メモを活用すること
 - ②気持ちの切り替えをして、集中力をもつこと
 - ③三つの輪で生き方を書き出してみる

- 4 “自分時間”をもっと楽しむために
 - ①ライフプランを立てよう
 - ②積極的に“その道のプロ”とネットワーキングしよう

- 5 “まかせ上手”になれば、まわりもうれしい、自分もうれしい
 - ①まかせ上手になるためのコツ
 - ②他人の力を上手に使って

- 6 他人の異見は上手に受け流す
 - ①パートナーシップとは？
 - ②カウンセリングマインドで豊かな人間関係を

- 7 相談しよう、人生が変わる

おわりに

はじめに

私たちはなぜ、仕事をするのでしょうか？お金のため？生活の為？贅沢のため？

もちろんそれもあるけれど、私は、たとえ生活に困っていなくても、仕事をする女性でありたいと思ってきました。そして実際に、結婚も、3人の子供を育てることも、数多くの引越しも、離婚も、再婚も経験してきました。ずっと仕事を続けながら。

なぜ、仕事をし続けることにこだわったのか。それは、仕事が単にお金のために、しなくてはならないからすること、ではなく、自尊心のためだと思うからです。自分の生活を豊かにするためのお金を、自分で稼ぐことができる。それは、私たちをととても誇らしい気持ちにさせてくれます。そして、自分が仕事を通じて社会に参加しているという、満足感も得ることができます。さらに、いい仕事は、人に感謝されます。仕事を通して、自分の存在を、社会に認めてもらえるのです。

だから自分の仕事を持つという、素晴らしい経験を、私はあきらめたくはありませんでした。けれどもなぜか、私たちは女性だからというだけで、ブレーキがかけられるときがあります。それは、男性社会のルールであったり、結婚や、出産や、育児や、介護のなどの転機であったりします。

つまり、「女性だって仕事をする」というシンプルなことが、当たり前のようにいて、実はまだまだ当たり前ではないのが現実なのではないでしょうか。

でも、私は24年間、会社員、カウンセラー、企業のコンサルティング事業と、仕事を続けてきた経験から、ある確信をもっています。それは女性だって仕事が続けられる。やればできる、という確信です。しかもそれは、女性が結婚を遅らせる、プライベートを捨てる、ということの意味しません。それどころか、プライベートも、結婚や出産や育児も、どんどんやった方がいいのです。

「そんなことは、とてもできないわ。」「周りが許さないわ。」「そうしたいけれど、でも・・・」そんな声をたくさん聞いてきました。でも大丈夫。できないのではなく、ただ、やり方や考え方を知らないだけなのです。

結婚しても、出産しても、子育てや家族のいろいろな問題があっても、それでも私は仕事をする、したい、と思えば、できます。自分の誇りのため、お金を稼いで自分らしい生活をするため、自分の存在を少しでも社会に役立てるために、あなたも仕事を続けませんか。

1 心のブレーキをはずそう

女性のがびのびと、自分の人生を楽しみながら、仕事も続けていくために一番大切なことは、まず、心のブレーキをはずすことです。

実は、これが最初で、最大のコツです。

自分があきらめて、「仕事はいいわ、やめるわ。」とってしまったら、他にどんなに素晴らしいコツや効果的なテクニックがあっても、仕事はできません。私たちは知らず知らずのうちに、自分の心にブレーキをかけてしまうのです。まずは自分で、仕事を続ける人生を思い描き、それを受け入れてあげられるよう、心のブレーキをはずす練習をしてみましよう。

具体的には、どんな心のブレーキがあなたの邪魔をしているのでしょうか？ブレーキをはずすコツは、まずそのブレーキをよく観察してみることです。

まず多いのは、女性が仕事をする、ということ自体に、罪悪感を持っているケースです。これはきっと、自分の母親や、おばあちゃんの世代の価値観を受け継いでいたり、あるいは、パートナーの男性（夫）が、女性がバリバリ仕事することを好ましく思っていないと感じたりするから、ではないでしょうか。

でも、女性が仕事することは、いろいろな意味で、素敵なこと、有意義なことです。なにより女性ならではのセンスや、あなたの力、感性を、社会に生かすことができるからです。いったいなぜ、女性だからというだけで、仕事することに引け目を感じたり、我慢したりしなければいけないのでしょうか。あるいは、独身のときだけは仕事していいけれど、結婚・出産したら「女性は辞めて、家庭にいるもの」なのではないでしょうか？これも、少しおかしいな考えです。

結婚したからといって、仕事の質や個人の能力には、全く関係ないはずですよ。

古い常識は、もはや偏見ですよ。
ですからこれはまったく根拠の無い罪悪感だと考えてみましょう。



① 女性が稼ぐことは悪いこと？

「仕事を持つ」ということに加え、その結果として、お金を稼ぐことへの罪悪感がある女性も多いですね。どういうわけか、「女が稼ぐ」ということ自体を、否定的にみる雰囲気があるようです。

あるいは女性があまりお金を稼いでしまうと、パートナーのプライドが傷つく、と思って遠慮してしまうのでしょうか。ただ、それはあまりにデメリットにばかり焦点をあてた考え方です。女性が仕事を持ち、稼いできたからといって、パートナーにどんな負担がかかるのでしょうか？

「一緒にいる時間が減り、そのせいで、気持ちの上ですれ違いがおきる」、
「女性が稼ぐことで、男性のプライドが傷つく」、

などといわれるかもしれません。でも、これらは本当に、女性が稼ぐことで起きている問題なのでしょうか。私には、仕事や稼ぎの問題というよりは、お互いのコミュニケーションの問題、あるいは、極端に忙しい職業や、その職場のシフトなど、仕事のやり方や選び方の問題ではないかと思えます。

女性が結婚後も、自分の収入、自分で使えるお金を持つこと、というのが、社会通念になじまない面もあるのでしょうか？ だとしても結局は相当ナンセンスな話ですし、まったく引け目を感じる必要はないといえます。

(ただし、“引け目”を感じずに、“女性だって仕事する”ようになるためには、日本の税金、年金制度では不十分どころも多いのが現状ですね。女性が働き続ける意欲を持続できる法制度の改正が待たれます。)



② 私なんかの手に負えないわ、という誤解

社会の常識、偏見によるブレーキの他に、もうひとつ大きな心のブレーキは、女性のなかにある、マイナスの固定観念です。つまり、仕事もして、家庭やプライベートも楽しんで、なんて、そんなことは手に負えない、だからできないわ、と思いこんでしまうパターンです。

これは本当に多いのです。人間はある種、言い訳の天才みたいなところがあります。「自分にはできない」「手に負えない」「わからない」「自信がない」「経験がない」「やる気がない」「失敗するかもしれない」・・・と、あまり具体的ではないにもかかわらず様々な心配によって、仕事なんてできないと決めてしまっています。これは本当に残念。だって本当はだれにでも力はあるはずなのに、自分で、「無理だから無理」と決めて、自分を抑えてしまうのですから。

確かに、今のあなたは、自信がなく、経験がなく、やる気がわからないかもしれません。でも、明日もそうだとはいえないし、10年後もそうでなければいけないという理由はありません。それに、まわりを見渡せば、仕事しながら家庭を持っている女性は既にたくさんいますし、なかには自分で起業して、会社をつくり、成功している方までいます。いや、あるいはそのようなすごい女性のことばかりがマスコミに取り上げられるため、かえって自分とは関係のない世界、限られた特別な人のことだと、あきらめてしまうのかも知れません。

もし、そうだとしたら、今は、そんな心のブレーキに気付くだけでも結構です。自分ではできないのではなく、やらない理由をたくさん思いついてしまっただけなのだと、そのやらないという選択の積み重ねが、いまのあなたです。今日からは、「やらないより、やる」、「少しだけでもやる」、と小さな決断をしてみてください。

こうやって、少しずつ心のブレーキをはずすことで、仕事をしながら、家庭ももつことは、絶対に可能だし、そのほうがむしろ自尊心を保ち、素敵に生きられるのです。それは実際にやってきた私が保証するし、私が24年間、多くのワーキングマザーたちをカウンセリングしてきた経験からも、自信を持ってお勧めします。



2 完璧主義なんてやめよう

① 完璧な人間はいない

心のブレーキをはずしながら、もう少し考えてみてほしいこと。それは、「完璧な人間なんていない」ということです。

言葉にするとあたりまえに思えるこの事実。でも、忘れている女性が多いのです。だから、もう一度あなたに思い出してもらいたいのです。完璧な人は、いないと。

どんなにカッコよくて、華やかに見える人にも、欠点や、言えない悩みがあるものです。友達にかこまれて楽しそうにしている人にも、寂しいとき、落ち込むときがあります。けれどそれが人間だし、あたりまえの自然な姿ではないでしょうか。欠点を完全になくす、ネガティブな考えを絶対にやめる、なんてことがたとえできたとしても、私はお断りです。人生が味気なくなるだけだと思うからです。

だから、仕事と家庭を両立できないと考えてしまう方は、完璧主義におちいっていないか、考えてみましょう。

例えば子育てひとつとってもそうです。とかく世間では、子供と母親は24時間一緒にいるのが常識、などといわんばかりですが、現実問題、生活をしていくうえでは24時間一緒というのは、かなり不都合で、無理がありますよね。

このような考えで、常に完璧に育児をやろうとしていたら、心身ともに疲れてしまうし、可愛いわが子とはいえ、息苦しくなってしまいます。そして息苦しく感じるのは正常な生活感覚であって、別に育児放棄ではないのです。

完璧主義になってしまうと、その自然な生活感覚を受けいれられなくなります。そして、「身勝手なこと？」「母性がたりないの？」と疑問に思ったり、自信を失ったりして、自分を責めるようになってしまいます。



② 完璧よりも、ほどほど

そこで、完璧主義ではなく、ほどほど主義。
あるいは少し柔軟に考えるクセをもってみましょう。

つまり、仕事も家庭も両方が完璧にできることを目指すのではなく、両方バランスをとっていく方法を探す、自分なりの方法を見つけることを楽しむということです。

常識にとらわれて、両方とも、何もかもしっかりやる、となると大変です。それに、誰もあなたに、完璧を期待しているとは限らないのです。

両方とも完璧にやろうとするあまり、努力と実力がともなわず、失敗してしまったり、手抜きになってしまったりします。結果、仕事がうまくいかないか、家庭が崩壊するか、どちらかになりかねません。

でも、自分なりのバランス、自分なりのやり方をこれから見つけていけばどうなるでしょうか。常識とは違うかもしれませんが、あなたの生き方がみつければ、きっと仕事を続けながら、満足のいく生活がおくれるでしょう。

この章も、あえて完璧にページを埋めずに、余白を残してみたいと思います。
ここまで読んであなたが感じたことを、書き込んでみて下さい。

3 家庭も仕事もうまくいく3つのコツ

では実際に、どうやって仕事と家庭のバランスをとるといいのでしょうか。自分に合った方法は、あなた自身が探すものですが、私が経験したコツを参考にして下さい。

① メモを活用すること

ひとつは、意識的にメモをとることです。メモが、家庭と仕事のバランスになぜ重要なのかと思われるでしょうか。実はとても重要です。メモは、忘れないためではなく、「忘れるため」にとるとするのが、その理由。上手に仕事と家庭を両立している女性は、本当にメモの効果をよく知っています。

例えば、仕事をして、買物もして、人に会わなくてはいけなくて、子供の面倒をみなくてはいけないし、掃除をして、食事の支度もしたい、とします。一見複雑に見えるこれらの予定も、メモをすれば、そのことは後で読み返せばよくなるので、忘れてしまえます。だから、いまやるべきことに集中できます。

そしてまた、メモは他人にも読めるという利点があります。試しに、家族への感謝など、思っていることをメモにして、冷蔵庫にメッセージとして貼り付けてみましょう。読んだ家族が返事をくれるかも知れません。仕事でも、例えば返却の資料に際して、ひとこと、「ありがとうございます。とても役立ちました」と付箋が貼ってあったら、相手も気分がいいと思いませんか？それにかかる時間はほんの数秒なのに、です。

自分が思っていることというのは、意外と伝わらないものなのです。そしてそれがどれだけ人生を非効率にしているか。大事なことなので繰り返しますと、思っているだけではダメです。言葉にして、形にして、はじめて伝わる、くらいに考えた方がいいのです。

例えば、ある日、うどん屋さんに行ったとします。そしてあなたが本当は心の底から、きつねうどんが食べたい！ と思っていたとしても、店員さんに、「たぬきうどんを下さい」と言ったらどうなるでしょうか。おそらく何度同じことをしても、きつねうどんが出てくることはないでしょう。メモは、自分の考えを、自分にしっかり教えてくれますし、また、メモして、文字にして伝えることは、他人に自分の状況を知らせたり、気持ちを分かってもらえたりするために必要不可欠な道具なのです。思考を助け、人間関係の潤滑油にもなる、メモを忘れずに。



② 気持ちの切り替えをして、集中力をもつこと

ふたつめは、集中力の問題。仕事でも家庭でも、集中できることは大切な能力です。では、どうすれば集中できるでしょうか。練習するに限りますが、コツは、気持ちの切り替えにあるのです。

例えば、仕事で失敗したり、人間関係がうまくいかなかったりすれば、誰だって落ち込むことはありますよね。それをさっと切り替えて、目の前の仕事に移れるか、家庭に帰ったとき、仕事の失敗はひとまず忘れられるかどうか。つまり嫌なことは忘れる、と決めてしまうということです。

気持ちを切り替えるために、あえて落ち込むときは我慢せず落ち込むのもいいですね。その場合はだらだらとやらず、「今から何時何分まで落ち込む」と決めてしまいます。とても急な坂道を、車で降りていくところを想像してください。おそろおそろブレーキを踏みながら坂道を降りていくのは、車にも負担がかかるし、ブレーキを踏む足も疲れるでしょう。逆に、ジェットコースターみたいに、下まできたらその反動で、その先は一気に駆け上がるのだ！と思えばいいのです。実際にそうなることが多いものです。

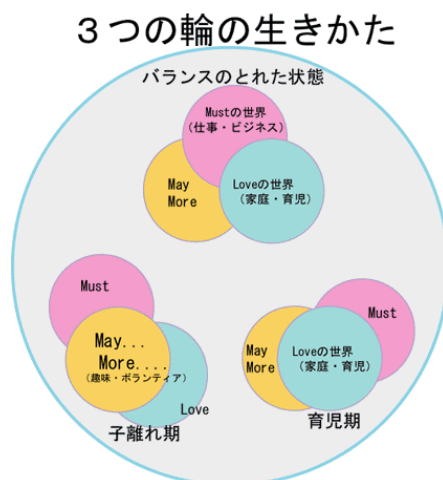
そしてやはりうまく忘れることが重要です。私たちの生活や、特に仕事では、多くの「忘れてはいけないこと」があり、手帳術や仕事術など、忘れないことの重要性が多く語られていますよね。でも、ものには「忘れた方がいいこと」もあるということには、あまり触れられていません。

忘れた方がいいこととは、失敗したこと、悔しいこと、馬鹿にされ、見下された恨みなどです。女性が仕事し続けていこうという時には、仕事の失敗や人間関係のことなど、どうしてもたくさん経験しなければならないのですね。いやなこと、思うに任せないこと、理不尽なことは、あるものですが、「にもかかわらず」する、ということがコツなのです。

例えば上司とけんかしてしまい、翌朝は、挨拶もしたくない。「にもかかわらず」、とにかくカタチだけ、姿勢だけ、体だけでも挨拶してしまいます。そうしている間に、いつか時が解決してくれることがたくさんあるのです。これは理屈ではなく、経験で分かってくるもので、「そういうものなのだ」と、とにかく実践してほしいコツです。



③ 三つの輪で生き方を書き出してみる



とっておきの処方箋です。あなたの生活を、3つの輪で表現してみてください。3つの輪とは、仕事、家庭、趣味の三つです。「仕事Business」「家庭Love」「趣味やボランティア（社会貢献）May&More」を描いて、バランスを見るのです。

これら3つのうち、あなたの今の状況では、どれが一番大きなウエイトを占めているでしょうか。仕事の円だけが巨大で、後は小さくなりすぎていないでしょうか。あるいは、家庭の円だけで、他の二つの円に書き込むことが思い浮かばないとか。時期によって、バランスが変わるのは、当然のことですから、心配しなくていいのです。ただ、仕事だけ、家庭だけ、といった極端なバランスの状態では、長く健康な人生を送ることはできません。

それから、重なり合う部分に、何か書き込めそうなことはないでしょうか。仕事の円と趣味・目標の円が重なる部分、仕事の円と家庭の円が重なる部分は、「ブレンド」といって、ここが充実してくると、非常にあなたらしい生き方ができます。なぜなら、お互いの円がバランスを取り合うだけでなく、相互に助け合って、生かし合っている部分だからです。

例えば、仕事と趣味のブレンドを見つけてみましょう。例えば、スポーツが好きな人。テニスでも水泳でも、ウォーキングでも、それらは趣味でもありますが、仕事上のお付き合いにも活用できるかもしれません。ビジネス上の相手でも、興味があるようなら自分のスポーツを話題にしたりできますね。あるいは、食べるのが大好きで、新しいお店情報などに詳しい方は、仕事で知り合った人にもその情報を教えてあげることによって、喜ばれるかもしれません。つまり、仕事とプライベートを完全に分け、「何時間働き、何時間は自分の時間」のように、自分を切り刻むのではなく、三つの輪のバランスと、それぞれのブレンドをみつけていくことで、自分の様々な面をトータルに生かすことができます。

4 “自分時間”をもっと楽しむために

あなたはどんな人生を思い描いていますか？ 例えば3年後、5年後、10年後、あなたはどこに住んで、どんな仕事をして、家族はどうなっているのでしょうか？ 既に決まっていることや、予定されていることもあれば、こうなったらいいな、という希望、さらに実現できるかどうか分からないけれど、叶えてみたい夢もあるかもしれませんね。それらをはっきりと紙に書き出して、ライフプランを立ててみることをオススメします。

① ライフプランをたてよう

ライフプランは、自分が自分の人生を、楽しく過ごす為の強力なツールです。人は自分のやりたいこと、目標や夢に向かっている時、目的をもって生きている時に、力を発揮できるようになっているからです。

例えば、ボールを転がしてピンに当てる、ボーリングというスポーツは、とても単純ですが、楽しいですね。でも、もし、前方に目隠しのようなカーテンをして、ピンが見えないようにしてあったらどうでしょう？ ボールを投げても、どこを狙えばいいのかも、何本倒れたのかも、全く分からないとしたら？ きっとつまらないし、疲れるし、やる気もなくしてしまうでしょうね。

ピンが見えないボーリングは、つまらないし、疲れるだけ。満足も楽しみもなく、努力だけがある状態です。そんなのあたりまえですね。でも、多くの人が毎日を、ピンを見ないでボールを投げるように過ごしています。そうならないために、ライフプランを立てましょう。目標を見つけ、楽しみになるようなイベントをカレンダーに書き込みましょう。

意志あれば、道あり。道あれば、ゴールありです。もし道が無ければ、それは私が歩くことで道は出来ると、いつもわたしはそう思ってやりたいことを成し遂げてきましたよ。だから大丈夫、あなたも夢をまず描いてみましょう。

自分の時間を確保して、よりよい人生にするために、ライフプランは必要です。自分の考えを、自分の人生に反映させるためです。あなた自身のごことは、あなたが一番真剣に考えることができます。他の人も、あなたのためにたくさんの思いやりを与えてくれるかもしれませんが、あなたとこれからもずっと一緒にいてくれるのは、あなた自身なのです。



② 積極的に“その道のプロ”とネットワーキングしよう

女性のライフプランにとって、仕事や個人的な夢などの他に、もうひとつ肝心なのは、産み時を決めることです。まず産むことにチャレンジするかどうかは、その時期をいつにするかは、自分で決めてみましょう。

そこでこれからの働く女性は、よき産婦人科（女性総合科・ウィメンズクリニック等＝女性の一生をサポートしてくれる医師です。）のドクターをかかりつけ医としていつも確保しておくという感覚が大切だと思います。

今、独身のあなたなら、健康管理は今から産婦人科（女性総合科・ウィメンズクリニック等）で受けるというセンスは素敵なことです。

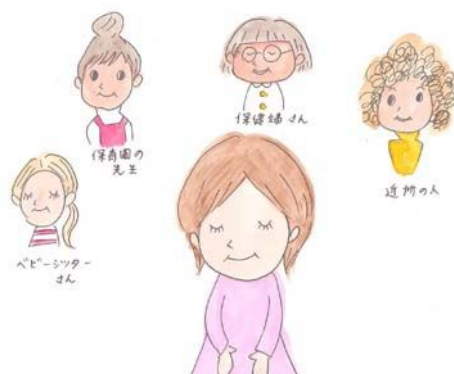
結婚、出産、産後の職場復帰、そして二人目の妊娠のタイミング、その後の管理、母乳のこと、育児時期の体調のこと、マタニティーブルーの症状のこと、生理前後のイライラの調整（P・M・S）から、乳癌や子宮ガンのチェックに至るまで、産婦人科（女性総合科・ウィメンズクリニック等）は幅広く、あなたの悩みに応えてくれます。

（参考図書・相良洋子著「PMSを知っていますか」NHK出版 生活人新書）

もし、「産婦人科に行くなんて、職場に知られたら恥ずかしい」という考えでしたら、今日からその考えを捨てましょう。日常の風邪や夫婦生活、そして更年期に至るまでの自分の心と身体のパフォーマンスはこのドクターに相談しよう！ と思えるような医師に出会えたら、あなたは素晴らしいビジネスウーマンになれるでしょう。

そして産婦人科に限らず、歯科医、小児科医、心のケアのカウンセラー、生活の情報（法律、買物、介護、冠婚葬祭等）それぞれの専門家と積極的にネットワーキングしましょう。

やはり「餅は餅屋」です。どんな専門家がどういう風に活用できるか、また、〇〇のことならあの先生がいい、というような、「マイ専門家」をリストアップできれば素晴らしいですね。その力は私生活をサポートしてくれるだけでなく、あなたの仕事にも必ず役に立つはずですよ。



5 “まかせ上手”になれば、まわりもうれしい、自分もうれしい

困ったこと、家事、育児、なんでもそうですが、積極的にまかせるようにしましょう。まかせることが、必ずしも相手に迷惑なこと主婦失格だと思いこまないほうがいいのです。実際、マナーを守って、まかせ上手になると、結果的には自分も嬉しいし、まかされた方も気持ちがいいものです。

①まかせ上手になるためのコツ

・まかせたら、成功は相手の業績、失敗はあなたの責任と心得ること

残念ながら、まかせてみて、失敗することもありますね。この時の失敗をどうカバーしてあげられたかで、あなたの信頼は上がります。そして、この逆は言語道断、と心得ましょう。

・失敗を極力少なくするためには、十分なオリエンテーションをすること

これは、相手のレベルに合わせて、相手がわかる方法で説明してあげることが肝心です。この辺の要領は、男性向けのビジネス書にたくさん出ていますので、どれでもいいから片っ端から読んでみて、試行錯誤してみることをオススメします。

・褒める、ねぎらうは古くて新しいノウハウ

古くて今でも新しいノウハウは、やはり山本五十六のこの言葉。「やってみて、いってきかせてさせてみせ、褒めてやらねば人は動かじ」という遺訓ですが、あなたの経験ではいかがですか？私の経験では、特にこの、「褒めてやらねば」という点が肝心なようです。

賞賛、ねぎらいの言葉を素直に言葉で伝えられれば、人間関係はもっとスムーズにいくでしょう。コツは心を言葉にし、形に表すことですね。でも、長年の習慣なのでしょうが、日本人の多くは、この「言葉で相手を賞賛する、ねぎらう」ということが苦手なようです。特に、家庭や夫婦関係でこのことが苦手です。他人には根気よく教えられるのに、わが子にはついイライラ。こんなことも分からないの！とか、何回言えば分かるの！と言ってしまうのが、世の常、人の常。面と向かって褒め言葉を使うのは気恥ずかしいのですよね。



② 他人の力を上手に使って

積極的にまかせてこそ、「他人ってありがたい」と思えます。

例えば私がままならぬことでも、保育園の先生や、学校の先生は実に根気よく教えてくださるのですから。先生だけにとどまらず、隣のおばさん、親戚、おばあちゃん、また、幼いながらも、三歳の子が一歳の弟や妹を上手にあやしたり、たしなめたりしてくれる、そんな場面をいくつも経験します。そうするうち、とりなしてくださった方々に、「本当にありがとうございます。またお願いね」と感謝したり、そういう人の出番のチャンスをつくったり、それは誰が一番適切かを考えたりする要領がつかめてきます。

そしてこの要領は仕事でも発揮され、他人の力を借りることが苦ではなくなります。つまり、「私がやらなければ！ 責任はひとりでとらなければやった気がしない！」みたいな気分から卒業でき、周りを明るくする、まかせ上手になれます。このまかせ上手になる練習こそが、「将来のリーダーシップ」を育てるのです。やがてあなたが何かしらの仕事のリーダーになる時にきっと役に立つはずです。

家事も「まかせる発想」でうまくいきます。家事は女性がやるもの、と、ほんの数10年前まではそれが常識でした。でも、仕事を続けていくには、家事についても考え方を換え、周りも巻き込んで、あなた自身のポリシーでやっていく必要があります。

是非今一度、あなた自身の価値観を確認して、家事はどこまで自分でやるのか、手伝ってもらえる部分がないか、必要ないのに自分でやっていないか、分担できないか、外注できないか、などを決めてみてください。

家事はどこまでできれば合格、というものではないですし、また繰り返しになりますが、完璧主義にならずに、家事のなかで、自分に期待されていることは何か、それに対してあなたが実際に行えることはどこまでか、それはなぜかをはっきりとさせておきましょう。

それができたら、分担を考えます。分担する人がいなくても、最近は家事支援のビジネスが盛んです。ハウスクリーニングや、洗濯などが代表的ですが、そういったサービスを、うまく利用できないか、価格と連絡先だけでも調べておきましょう。コツは、いきなり全部まかせるのではなく、まず小さな注文をしてみることです。お試し期間などがあるときは、見逃さないようにするといいですね。



6 他人の異見は上手に受け流す

① パートナーシップとは

「まかせる」「まかされる」という関係は、パートナー関係であって、決して上下関係ではありません。このパートナー感覚としての関係ということが実は実際にはどういうことなのか、分かりにくいですね。つまり私たちは、家庭でも職場でも、威圧的に指示、命令されるだけの関係はいやだということはわかっている、それはどんな関係がいいのかというところよく分かっていないようです。

職場でも、いつまでたっても「女の子」扱いされることに、下手に反発すれば、ヒステリーなどからかわれそう。女性がきっぱりと反論したり、毅然と主張したりすれば、怖いおばさんという風評を立てられかねません。そんな苛立ちに、もしかしたら役立つのが、カウンセリングマインドをもった人間関係（＝パートナーシップ）です。

突然カウンセリングマインドと言う言葉が出てきたので、補足します。カウンセリングの世界では、基本的に、一人一人の自立と自律を目指します。しかもそれは今日明日に変わりなさい、ということではなく、「受容・共感・傾聴」という三つを中心にしたコミュニケーション技術を用いながら、お互いに依存し、命令指示されなければ成立しない関係から脱出しましょう、というアプローチの仕方でもあるのです。

そしてこのようなコミュニケーション技術、関係づくりの技術を用いた結果として、自分の気持ちは素直に表現でき、相手の主張にも素直に耳を傾け、あるいは批判は上手に聞き流せる自分になっていきます。

もちろん、そのようなパートナーシップにも役割意識というのは大切です。いま、この場で自分が果たす役割は何か？ ということを知っていきます。一見、それが主従の関係に見えることがあるかもしれませんが、事態の解決にはその方がよいのであれば、相手との了解の下に「いまは私がこうしよう」「今度は私がこっちの立場に立とう」と流動的に変えるなど、役割交代できます。



② カウンセリングマインドで豊かな人間関係を

このカウンセリングマインドを生かした人間関係づくりは、それこそ修行が必要というか、なかなか一朝一夕にはいきません。

が、これまでカウンセリングの心得のなかった人でも、ちょうど入門として、無理なくのぞいてみるのにいい本があります。ライフマネジメント研究所長の近藤裕博士が書いた、「誰にでもすぐに使えるカウンセリングマインド」という B5 版の小冊子です。

このカウンセリングマインドを生かした、人間関係の理解の仕方や、それを作り出すコミュニケーションの原則は、親子関係にも、上司と部下の関係にも生きるものです。ちなみに 1500 円（送料別）で配っていますので、ご興味のある方は下記ホームページから問い合わせしてみてください。（書店での販売はしていません。）

この冊子を読むと、カウンセリングマインドとは何か、聞き方の技術や、心構えなど、対話や傾聴の際に必要なことがよくわかります。コミュニケーションについて学ぶには、いきっかけとなるでしょう。お問い合わせは：ライフマネジメント研究所ホームページ <http://www.life-management.jp>

また、他人の異見や態度、行動に腹が立ったり疑問に思ったりすることは、実際よくあるものですね。そんなときはつい、その相手の悪いところを批判したり、あるいはこちらが自分を抑えて、相手には何も言わず、自分だけが我慢したりします。

しかも、どちらがどうするのが正解、というように簡単には割り切れませんね。これら人間関係上の摩擦はある程度、生きていく上で仕方の無いことかもしれません。けれどどうすれば自分の意見が伝わりやすくなるのか、相手をより理解しやすくなるのか、といったことに、私たちは関心を持ち続けるべきではないでしょうか。カウンセリングは、傾聴を中心とした技術ですが、話を聞くということは、人間関係をより豊かにするためのヒントに満ちています。

また、最近は書店でもカウンセリング関連の本や、特にアサーションに関する書籍も増えてきました。アサーションは簡単にいうと、自己主張に関することです。コミュニケーションに興味のある方は読んでみることをおすすめします。

7 相談しよう、人生が変わる

あなたのまわりには、相談できる人がいますか？私は女性のためのカウンセラーとして活動してきましたが、相談することの大切さを今でも強く感じています。

世の中には立派な意見を言う人はたくさんいますし、最近ではメールや、ブログや、とにかく主張すること、何かを発表することは簡単です。でもそれらを本当に読んでもらい、聞いてもらうことで、あなた自身を分かってもらえる機会は、どれくらい増えていくのでしょうか。

単純で、あたりさわりのない話題、テレビや雑誌で聞き流し、読み飛ばしたりする話題は非常に豊富でも、悩みや疑問を打ち明け、じっくりと自分に向き合い、深く考えるために話を聞いてもらい、相談にのってもらえる体験は、減っているようにも思います。

ところで、結果的には何も解決はしなかったのだけれど、聞いてもらえただけで、ずいぶん気持ち楽になった、というような体験が、誰にでも一度はあるのではないのでしょうか。何も状況は変わらない、にもかかわらず、何か心の重荷がとれたような気になることがあります。それが、相談の力、聞くことの手だと思えます。

大人になれば、様々な理由で、聞いてほしいことが聞いてもらえなくなります。仕事もある、育児もある、おつきあいもある、人々は皆忙しい。そんな中で、自分のことばかり聞いてもらい、全てを自分の考えと都合だけで進めていくわけにはいかないからです。けれど自分の本音や、悩みや疑問や、なんとなくわだかまった思いというのは、放っておけば消えてなくなるというものでもありません。

そんなときは、何かいい本を読んだり、時間をみつけて自分の考えを紙に書いたりしてみるのもいいですし、身体を動かして発散するのも効果的です。でも一番いいのは、よき相談相手を得ることなのです。

女性でも仕事する。それがあたりまえの世の中になって、あえてそんなことを主張する必要のない時代が来るかもしれません。でも今は、相談しあって、励ましあって、刺激しあって進んでいきましょう。



おわりに

仕事を女性の生き方に取り込んでいけるかどうかは、まさに私たち女性ひとりひとりの「選択する勇気・仕事へのやる気・継続する根気」にかかっていると思います。だからこそこれからずっとあなたのその気を応援し続けたいと思います。

この冊子が少しでもあなたの気持ちを楽しませて、新しい一歩を踏み出す勇気になれたとしたら、これ以上の喜びはありません。

マザーリング&ファミリーナーシング研究所
所長 たけなが かずこ



信ずることのパワー

自分自身を信じましょうよ！

恐ろしいと感じ、

足がすくむような経験でも、

力や勇気や自信を得ることができるのだから・・・。

出来ないと思わず、とにかくやってみることなのよ！

エレノア・ルーズベルト

(元米国大統領夫人)