

# 第39回こがねいパレット 記録集

## 令和の品格

～自分らしく生きるために～

- 男女共同参画のこれまでとこれから
- 性差を前提として自分らしく生きるには



坂東 眞理子 さん



# 「第39回こがねいパレット記録集」

## 発行にあたって

本市が目指す男女共同参画社会は、「男女が互いにその人権を尊重し、認め合い支え合いながら、それぞれの個性と能力を十分に発揮することができ、また、一人ひとりが輝いて生きることができる社会」です。この目指すべき男女共同参画社会実現のため、市では第6次男女共同参画行動計画を策定し、計画に基づいて様々な施策を行っております。令和7年度で39回目を迎えた「こがねいパレット」もこの計画に基づき、男女共同参画社会の実現に向け、市民実行委員と市が一緒に行う事業です。

今年度は、7名の市民実行委員の方々とともに、約半年間をかけてテーマから企画まで練り上げてきました。今回は「令和の品格～自分らしく生きるために～」と題し、昭和女子大学総長の坂東眞理子さんを講師にお招きし、ご講演いただきました。

当日参加された方も、会場へ来られなかった方も、ぜひ、ご一読いただき、男女共同参画を考えるきっかけになればと存じます。

次回の「こがねいパレット」は、また新たな企画で開催いたします。市民の皆様の、実行委員への積極的なご参加をお待ちしております。

最後になりましたが、「こがねいパレット」に賛同いただきました12団体の皆様をはじめ、ご協力いただいた多くの関係者の方々に厚く御礼申し上げます。

令和8年(2026年)3月

小金井市企画財政部企画政策課男女共同参画室

# 目 次

実行委員長のあいさつ	1
第39回こがねいパレット当日の様子	2
第39回こがねいパレットプログラム(当日配信)	3
講演「令和の品格～自分らしく生きるために～」	4
第39回こがねいパレットに賛同する団体のご紹介	27
アンケート結果	33
実行委員の感想、実行委員会の開催記録	39
こがねいパレット開催の足跡	42



# 実行委員長のあいさつ

第39回こがねいパレット実行委員長の赤須です。本事業は、市民と市が手を取り合い、一人ひとりが自分らしい色で輝く社会を目指し、パレットと名付けられています。

私は常々、人生は「桜梅桃李（おうばいとうり）」であると信じています。桜、梅、桃、李、それぞれが独自の美しい花を咲かせ、香り、人を楽しませるように、私たちも他人と比較するのではなく、自分だけの花を咲かすことが大切です。

しかし、その開花を妨げる一つが「アンコンシャス・バイアス（無意識の思い込み）」です。今回、坂東真理子先生は、制度が整っても、心が「どうせ無理」という鎖に縛られていては意味がないと説かれました。自分の損得や効率だけを追うのではなく、「お互いさま」の心で誰かのために動くこと。それが真に品格ある社会をつくと教わりました。本誌が、皆様の心を軽くする一助となれば幸いです。

最後になりましたが、貴重なお話を頂いた坂東先生、ご参加の皆様、半年の議論を重ねた委員会の皆様、そして開催にご尽力頂いた全ての関係者に心より感謝申し上げます。

実行委員長 赤須 清志



# 第39回こがねいパレット当日の様子

ポスター

講師 坂東眞理子さん

第39回こがねいパレット

## 令和の品格

～自分らしく生きるために～

- 男女共同参画のこれまでとこれから
- 性差を前提として自分らしく生きるには

**11月22日(土) 10:30～12:30**

会場：市民会館 萌え木ホール  
小金井市前原町3-33-25 商工会館3階

講師  
ばんりこ  
**坂東 眞理子 さん**  
元内閣府男女共同参画局副局長  
 学校法人昭和女子大学総長  
 公益財団法人東京大学教育実践機構理事  
 著書：『女性の品格』(PHP新書)  
 『親父の品格 孫を持つすべての人へ』(朝日新書)等

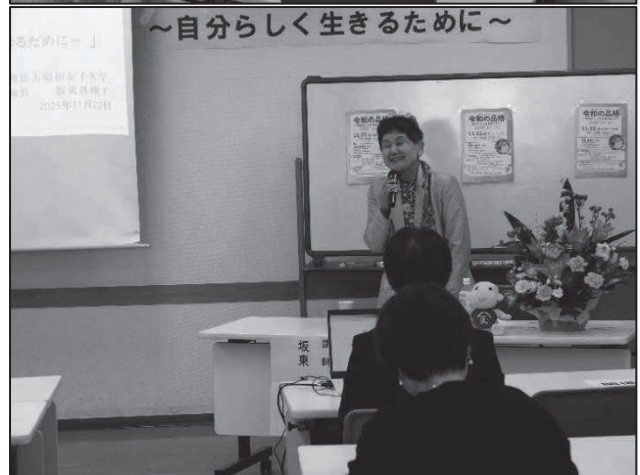
参加概要  
 定員：60人(先着) 市内在住・在勤・在学の方  
 各種サポート：保育・手話通訳あり  
 (保育は1歳以上の未就学児、要事前申込)  
 ※保育の申込締切：11月7日(金)

申込方法  
**10月21日(水)より申し込みフォーム、またはお電話にてお申し込みください。**  
 ☎042-387-9853(企画政策課男女共同参画室)

主催：小金井市  
 企画・運営：第39回こがねいパレット実行委員会  
こがねいパレットは、男女がともにいきいきと暮らせる社会をめざし、市民実行委員により企画・運営しています。



## 講演の様子



## 第39回こがねいパレット

# 令和の品格 ～自分らしく生きるために～

### プログラム

- 1 開会(午前10時30分～)
- 2 講演(午前10時45分～) ※ 途中休憩あり
- 3 質疑応答(午後0時10分～)
- 4 閉会(午後0時30分)



#### ■講師■ 坂東 眞理子 さん

学校法人昭和女子大学総長  
元内閣府男女共同参画局長

#### 【主な著書】

『女性の品格』、『日本の女性政策』、『女性リーダー4.0』、『70歳のたしなみ』、『幸せな人生のつくり方—今だからできることを—』、『女性の覚悟』、『思い込みにとらわれない生き方』、『与える人—「小さな利他」で幸福の種をまく—』等

### 【こがねいパレットとは】

市民と市が一緒に行う男女共同参画推進のための事業で、男女がともにいきいきと暮らせる社会をめざして、市民実行委員により企画・運営しています。(毎年4月頃に、市報・市ホームページ等で新たに実行委員を募集します。)

こがねいパレットの名前は、「いろいろな色を持つ、いろいろな人たちが自分の持つ色を大切に、出会い、交流し、それぞれの色を認めあい、ときには、いくつかの色がまざりあって、新しい色を織りなしながら誰もが楽しく幸せに暮らせる豊かな社会をつくりだそう」との思いを込めて付けられました。

## 第39回 こがねいパレット 「令和の品格」～自分らしく生きるために～

講師：<sup>ばんどう</sup>坂東 <sup>まりこ</sup>真理子さん

皆さん、おはようございます。

ただいま御紹介いただきました坂東真理子です。私は、この小金井から電車だと30分の下北沢に住んでいます。井の頭線で吉祥寺を経由して30分、こんなに近いのだと思いました。日頃、小金井公園や江戸東京たてもの園には行っても、なかなか皆様とお話をする機会がないので、ちょっと緊張しておりますが、どうぞよろしく願いいたします。

最初に少し自己紹介をさせていただきます。私は富山県中新川郡立山町五百石の出身です。というと、田舎か御想像がつかうのですが、そこの小学校のときの幼馴染で同級生の舟川さんの御紹介で、本日はこちらに参りました。

その後、18歳で高校を卒業してからは、東京へ進学しまして、ずっと東京近辺に住んでおります。その間に、アメリカやオーストラリアに住んでいたこともあります。

私は今、齢を重ねて、自分をどのように紹介すればいいかなと考えると、「私は3つの事をしてきました」と言えるかなと思っています。

1つは、公務員としての仕事です。与謝野晶子が「劫初より作りいとなむ殿堂にわれも黄

金の釘一つ打つ」という歌を詠んでおりますけれども、私も黄金の釘一つ打って、男女共同参画社会づくりの行政に関わったかなというのが一つです。公務員の中でいろいろな仕事を経験しましたが、その中の男女共同参画はとても大きな成果というか、少しは社会に貢献できたのではないかと考えております。

それから、2つ目は昭和女子大学で、夢も希望もあるけれども、将来どうなるか分からない不安でいっぱい若い女性たちに関わって、それも20年になります。

公務員の仕事は、法律や予算、制度などの仕組み作りが主でしたけれども、大学では生身の、女性たちの教育に関わっております。

そして、もう一つ、私の生涯を通しての大きな仕事は、本を書くことです。初めて第1回の婦人白書を書いたときに、出版社から声をかけていただいて、最初の本を書いたのは、私がまだ32歳のときです。それから公務員をしながら、本をずっと書き続けてきました。もう幾ら本を書いても全く売れなくて……。まあ一番売れたのでも10万部ぐらいですかね。

ところが、2006年に書いた『女性の品格』という本が、2007年には300万部を超える販売売上で、たくさんの方に読んでいただけ

ました。よく、ベストセラーを書く秘訣は何ですかと聞かれると、32冊目で諦めないことだと答えています。この『女性の品格』は私が書き上げた33冊目の本でした。

その後も、ずっと本を書き続けておまして、例えば最近では、『人は本に育てられる』（幻冬舎新書）という本を書いております。本を書くこと、公務員として働いたこと、大学で教育に携わること、全部自分の関わってきた仕事だなど思っております。長生きしたから、こんなこと言えるんですね。

本日はその中から、男女共同参画についてのお話を冒頭にさせていただきます。その後、我々一人一人、個人個人はどのように取り組んでいけばいいのかについて、お話を続けさせていただきますと思います。

今年はとても区切りのいい年です。1995年9月に国連が北京で主催した世界会議を「北京会議」と呼びますが、そこで世界中の国が行うべき目標を、北京行動綱領として12の分野にわたって挙げられております。そのときに響いておりましたのは、ウィメンズ・ライツ・アー・ヒューマン・ライツ (Women's Rights are Human Rights) という言葉で、女性の権利というのは人権なんだという考え方が、とても皆さんを奮い立たせておりました。

それより以前、実は日本では、北京会議の10年前、1985年に雇用機会均等法が成立しております。さらにその10年前、1975年にはメキシコシティで、やはりこれも国連が主催ですが、第1回の世界女性会議が開催され、性別役割分担が諸悪の根源であるということを宣言する、世界行動計画が採択されました。

そして1979年に、差別撤廃条約という国際条約が国連で採択されました。女子に対するあらゆる形態の差別を撤廃する条約です。これを批准するためには、国内で女性に対する差別を禁止する法律が必要ということで、雇用機会均等法が制定されました。

国連の条約に加入するためには、法律をつくらなければいけないというので、経済界はもう大反対です。雇用機会均等法をつくってしまったら、日本の職場はめちゃくちゃになってしまう、女性と男性は役割が違うんです、と。私はその頃公務員でしたが、経済界の方たちは、本当にそのように信じていらっしゃいました。もちろん政治家の方たちも反対なざるのを何とかなだめすかして、というか説得してできた法律が1985年に成立した雇用機会均等法です。大変柔らかく、強制力のない、差別をしないようにしましょうね、努力しましょうねという法律で、罰則なしという法律でした。その法律を差別「してはいけない」というように、最初の改正が行われたのが1997年です。それこそ北京会議があったおかげですが、12年かかりました。それくらい、雇用機会均等法というのは、職場では建前が変わったけれども、現実には変わらないよねというのが実態でした。

その中でも、少しずつ少しずつ、やはり女性たちも変わってきましたし、日本の社会も変わってきました。今年の10月には高市早苗さんが、女性で初めての総理大臣となりました。

実は私も、週刊誌から高市総理に辛口のコメントを求められました。あんまり辛口でもなかったんですけども、今週発売の『女性自身』に掲載されています。

例えば、アメリカではまだ女性の大統領は誕生していません。ヒラリーさんはトランプさんに敗れました。女性の地位の向上とか、女性の権利を主張するフェミニストの方というのは、なかなか大統領トップには選ばれません。高市さんが尊敬していらっしゃる、サッチャーさんも保守的な考えの方でした。メルケルさんは女性に対して、とても進歩的な考えをお持ちの方ですが、それでもそんなにフェミニストという感じではありません。

むしろ、初めて総理大臣になる、トップになる女性は、女性ということあまり振り回さないほうがいいのかなと。日本の国家の国家観を前面に出して、私たち個人個人がどう暮らすかというようなことはあまり表に出さない女性のほうが総理大臣やトップになるのかなと。私もそういう点では少々、じくじたる部分はあるんです。

高市さんは夫婦別姓には反対でしょうし、女性に関係するような政策にはあまり関わられないと思いますが、それがとても皮肉なことで、どんなに女性のための政策をしない女性総理だろうと、女性が総理大臣であるということは、私たちの意識をじわっと変えていくのではないかなと思います。だから、存在することに、誕生したことに、やはり大きな意味があったのではないかなと考えております。

ただ、政策のことにちょっとモノ申したいことはいっぱいありまして、こんな積極財政なんかすると円安ですよ。円安というのが一番物価高にして、私たちの暮らしを苦しめているんですね。給付金を出しても、円安の前では、もう焼け石に水なんだけれどもなとか、あるいは台湾有事、言わなくてもいいことを発信しなくて

もいいのにとか、いろいろありますけれども、まあそれは置いておきまして。とにかく、女性が総理になるんだ、なれるんだということは、やはり、世界女性会議から50年のひとつの大きな区切りに、日本も少しは変わったのかなと思います。

50年前の話ですから、もう忘れていらっしゃる方も多いと思いますが、当時放送されたインスタントラーメンのコマーシャルで、私つくる人(=女性は料理をする人)、僕食べる人というフレーズが使用されました。それに対して、「国際婦人年をきっかけとして行動を起こす女たちの会」(通称「行動する女たちの会」)が、これが性別役割分担です、と批判し、最終的には放送中止となりました。

男性は仕事、女性は家庭や家事、育児、介護の責任を持つべきと、性別によって役割を変えるのはそれまでが当たり前で、一体そうした考え方のどこが悪いの?昔からそうだったんじゃないの?と、当時はみんな信じていました。しかしながら、そうした慣習が女性の活躍をいろんな形で抑圧していましたし、実は男性たちもその跳ね返りといいますか、男性はこうでなければならぬということ、いろいろと束縛したのではないかなと、今では皆さんが理解されるようになってきているのではないかなと思います。

雇用機会均等法は、先ほども申しましたように、あまり強制力のない柔らかい法律でしたが、実はその後、1991年に育児休業法という法律ができました。育児休業法は、今から思えば当時はそんなに低い出生率ではなかったんですが、1989年の合計特殊出生率が過去最

低い1.57を記録したことに影響を受けて制定されました。合計特殊出生率というのは、1人の女性が一生のうちに産む子どもの数です。これが2.07ならば人口が減らないのですが、それよりも低いと人口が減っていくと考えられています。1966年の丙午の年にも合計特殊出生率がぐっと落ちて1.58になりましたが、それが1.57になり、これは大変だ、これから日本の人口が減っていくんじゃないか、人口が減る前に労働力が減る、消費者が減ると、少子化対策が国の重要な政策課題として認識される大きな契機となりました。

雇用機会均等法には反対だった経済界の方たちも、政治家の方たちも、育児休業法に対しては本当に熱心で温かく応援してくださいました。当時から、少子化が日本の最大の国難という感じだったので、バタバタと育児休業法が成立しました。

しかも、さきほど申し上げたように、雇用機会均等法は1997年に初めて改正されるまで12年間かかったのですが、育児休業法は1991年にできてから、95年、97年、2000年と、もう次から次と改正されています。最初は、育児休業を取得できるのは原則として子が1歳になるまで、お給料は出ない、社会保険料だけカバーしようということでしたが、今では保育園に入れなかった場合は2年まで休めます。正規雇用の人だけではなくて、あらゆる契約で働いている人も同様です。そして、職場に復帰したときには、休業中の給料の6割、3分の2がカバーされます。

それから、私が男女共同参画局長だったときに、待機児童ゼロ作戦といって、全国で保育所を増設しようという取組みを推進しまし

た。当時は待機児童が3万人、隠れ待機児童も入れると100万人以上いると言われていました。「保育所落ちた、日本死ね」なんていう言葉が話題になったこともありましたが、今や保育所に定員割れが生じています。

もともと、地方では子どもが減って、保育所ももう定員に余裕があると言われていたのですが、東京、おそらく小金井も、私の住んでいる世田谷も、もう待機児童ゼロです。定員割れをおこし、子どもの取り合いが起っています。そして、保育所だけではなく、小学校、中学校、高校、大学もだんだんと若い人が少なくなって経営に苦しんでいます。

女性たちがずっと仕事を続けるのは当たり前になりつつあります。労働力率という尺度で比較しますと、日本はアメリカや欧米先進国と同じくらいの労働力率で、働いている人の47.8%、もう半分近くが女性というような状況です。それから、進学率を比較すると、高校進学率は男女いずれも96%ぐらいで、女性のほうがちょっと高い。高等教育進学率も、私たちの世代ですと四年制大学へ行くのは女性で5%というような時代で、その後も10年くらいは、女の子でどんなに勉強ができて、どんなに意欲があっても、高校卒業後は地元の金融機関や町役場に勤めるくらいでちょうどよいとされてきました。これが男の子なら、東京へ勉強にやってもいいけれど、という感じでした。東京近辺でも、男の子だったら四年制の大学行くのが当然だけれども、女の子は短大で十分、もう高校卒業まででいいんじゃないのというような考え方をする親が、圧倒的に多かったです。

ですから、昭和女子大学も当時は、短大へ来る人がとても優秀だったというふうに入れ

ています。

それに対して、今ではもう、まだちょっと男子のほうが多いですけども、女子の54%、男子の56%が、四年制の大学に進学するようにこの50年の間に変わりました、本当に変わったんです。

そのほかにもう一つの大きな変化は、長寿化ですね。女性は今87歳、男性も81歳と大変長寿になってきています。

ですから、ジェンダーギャップ指数という数字で比較すると、日本は健康面ではトップクラスです。教育面でも、本当は大学院が少ないのでちょっと問題なんですけど、そこそこ良いと。

ところが、経済面、政治面では女性たちがあまり活躍していないということで、148カ国中118位という、大変名誉ある地位に甘んじております。

世界と比較して、どうしてこんなに違うのでしょうか。(女性活躍を援護するような)法律も一応はできています。アメリカ憲法には、男女平等は書かれていませんが、日本は憲法にも書いてありますし、雇用機会均等法もあります。教育の分野でも男女共学が保障されています。こうやってみると、法律や制度の問題ではないようです。

私たち女性があまり活躍していないのは、法律や制度ではなく、やはり意識の問題です。アンコンシャス・バイアスが大きく影響しているのではないかと、最近言われるようになってきております。

アンコンシャス・バイアスという言葉、アンコンシャスというのは意識していない、バイアスと

いうのは偏りがある、偏見があるという英語です。このアンコンシャス・バイアスというのは、2021年ですかね、森喜朗元総理が、女性が参加している会議は話が長いと発言なさり、一国の元総理ともあろう方が、当時はJOCオリンピックの日本委員会の委員長をされていた方が、女性に対するそういう偏見を持っているとは何事だというので、アンコンシャス・バイアスの典型例として国内外から厳しい批判の声があがりました。当時、文科省はスポーツ団体に女性の役員を増やすことを推進していました。その動きについて森元総理は「女性を増やさなきゃいけないけれども、女性は話が長くてね。2人、3人といると、1人が話し出すと、もう一人も話さなきゃいけないというのでね」というように、あの方は笑いを取ろうと思って、冗談のつもりでおっしゃったと思うんです。

森元総理ご自身も、自分は女性の味方、女性の理解者だと、女性の悪口を言うつもりじゃないよ、事実を言っただけだよと思っていらした。「僕はマスコミからいじめられるんだよね」なんておっしゃっていました。

そうした森さんに限らず、アンコンシャス・バイアス、意識していない偏見、女性はこうでなくちゃいけないんだと男はこうであるべきだというような思い込みが、いくら法律や制度が変わっても、なかなか私たちの心を自由にしていないのではないかということです。

男性たちが女性に対してアンコンシャス・バイアスを持っておられます。女性っていうのは話が長くてね、女性というのはくだらないことに気をまわすんだよねとか、判断力がないんだよね、冒険しないんだよねとか、いろんなことをおっしゃいます。

自分と違ったグループの人たちに対して、ちょっと理解できない、違和感を持つというのは、男女間だけではなしに、いろんな場面である話です。外国の人たちに対しても、ちょっとやっぱり日本人と違うのではないかと思ったりするかもしれません。

あるいは、年齢もそうですね。「最近の若い者が」と、エジプトでは5,000年前から、最近の若い者 / 年寄りもう駄目だよ、などのように、自分と違うグループに対する思い込み、レッテル張り、アンコンシャス・バイアスは誰の心にもあるんです。

女性に対するアンコンシャス・バイアスで私が一番悪いと思うのは、女性自身が女性に対するアンコンシャス・バイアスにとらわれていることです。男性が女性に対して決めつけるのではなく、女性自身が、私は女だからこのよねと、まあこんなものなんだわといって諦めてしまうというのが、一番の問題なんじゃないかなと思います。

女性に対するアンコンシャス・バイアスについてはいろいろあります。昔は、「弱き者、汝の名は女性」なんていうような言葉もありましたけれども、今は誰もそんなことを思っていませんよ。弱き者なんていうのは男性であるというようにおっしゃる人も多いくらいです。

もうちょっと、女性の特性というところに話を進めると、女性は論理的な思考が苦手で、感情的であると言われる。理系が苦手、文系が好き。人の心に関心はあるけれども、メカニズム、情報、そういったようなことについては関心がないというような思い込みが、未だにはびこっています。

後でもう一度、この話題に触れますが、今、女性たちはリケ女、理系分野に進まなければいけないというふうに言われています。日本では、技術者の中に占める女性の割合は17%です。圧倒的に男性のほうが多い現状です。そして女性の場合、理系といってもバイオ系、お医者さんになる方も結構今、増えてきています。それから、生物、農学あたりは女性が多いんですけども、エンジニアリング系や電子工学、情報などの分野はまだ女性が少ないです。

その要因の一つには、どうも中学生のあたりから、周りのバイアスが自分たちの意思決定に影響を及ぼしているようです。女の子なんだから数学が苦手でもしょうがないよね、文系に進んだら?という感じで、周りの働きかけという思い込み、偏見によってなんとなく、女性は文系、男性は理数系というふうに、特徴が評価される傾向があります。

それから、2015年に女性活躍推進法という法律ができました。その法律では、有価証券報告書の中で、女性社員の割合、女性管理職の割合、男女の賃金格差などの公表が義務づけられるようになってきています。これは、株式を上場していない企業は対象外なのですが、株式を上場している会社は、きちんとそういう数字を公表しなくてはなりません。それで、大きな企業では、自分のところも女性の管理職を増やさなきゃいけないなと考えるに至るわけです。

遅まきですが、ここ最近、この5年くらいは、どの企業も熱心に取り組んでいます。特に、社長さんは熱心で、女性役員を登用しますとおっしゃる。ところが、中間管理職、粘土層だとかい

ろいろ悪口を言われておりますけれども、中間管理職の人たちから、「いや、やっぱり女性だとしっかり働いてくれないんだよね」などという抵抗があるようです。

女性の管理職登用は進んでいますが、一方で、女性が責任のある地位に就くと、男性からも女性からも風当たりが強くなります。特に今は、女だから得しているよな、女だから昇進させてもらえたんだよね、実力もないくせにといったような、男性からのアンコンシャス・バイアスも渦巻いています。

ですから、管理職にならないか打診されても、「私はとても無理です」「遠慮します」というように辞退する人がまだいるようです。若い人たちは「はい」と言って引き受ける傾向にあるようですが、40代、50代くらいの人たちは、一歩引いて退いてしまうようです。

女性の管理職登用がなかなか進まないもう一つの理由は、風当たりが強いほかにも、家庭のこと、家事、育児、今は介護なども女性の責任なんだ、私の責任なんだと女性自身が思い込んでいることです。私が働いているからといって、子どもや家庭に迷惑をかけてはいけないんだと、女性自身が思い込んでいることです。

50年前は、3歳児神話というのがありまして、「子どもが3歳までは母親が育てないと将来まともな人間に育てないよ」と言われていました。私は娘2人を0歳から保育所にお願いしたので、将来どうなのかなと心配だったんですけども、何とか幸い2人ともまともに育て、2人もワーキングマザーになっています。

それこそ当時は、ママなんて大嫌い、ママな

んて仕事のほうが私たちより大事なんでしょうなんて言って、非常に難しい時期もあったんですけども、2人ともワーキングマザーになってくれているというのは、母親として影響を与えられたかなとは思っています。

育児休業法があっても、保育所に子どもを預けても、やっぱり私が子どもの世話をしなければ子どもがかわいそうとか、将来が心配とか、きちんと子どもを教育しなければいけないと考えて仕事を辞める女性が大勢います。さきほど申し上げたように、仕事をしている女性の中には、私が仕事をしているからといって、子どもに不利益を与えてはいけない、迷惑をかけてはいけないと、そのように思い込んで頑張っている人が多いし、仕事はちょっと軽くしてもらったほうが良いというように考えている人が、まだまだ多いです。

「家事育児は女性の仕事」なんて、もう男性は言わなくなってきたのに、私たち自身がそう思い込んでいます。そして、家事育児をやらない女性は女らしくない、女子力がないなども考えています。

この女子力についてですが、実は若い人たちのやりとりでも、「お前、女子力ないじゃないか」というように、世話を焼く、ケアをする力を持っている女性のほうが好まれ、こういう評価はなかなか変わりません。ですから、本当に賢い女性は、賢いという表現はちょっと使いたくないんですけども、表面は猫をかぶるというか、私女性らしいこともやりますよというような顔をします。そういうふうに猫をかぶらないといい男性をゲットできないと思込んでいる女性もいるんです。

こういった段階になりますと、法律や制度を

つくったところで、日本の現状が大きく変わることはないのです。急に変えることはできなくても、だんだんいつの間にか、管理職に就く女性が増えていたり、ちゃんとした仕事に就いて定年まで働く人がいつの間にか増えていたり、そういった事実が、私たちの気持ち、意識を何となく変えていくんじゃないかと思います。

さきほども申しましたように、高市さんが女性で総理大臣になったからといって、女性のためにどのような政策をしてくれるかを期待するのではなく、女性がトップにいるという事実が、私たちの意識を変えていくと思います。女性が成功するには、女性がトップに立つには、その人がよっぽど優れた人じゃないと駄目とは考えず、例えば、女性がいろんなところで活躍するようになると、普通の人でトップに立つのは無理という考え方、そういう思い込みは消えていくのかなと思います。

私が1980年頃にハーバード大学へ留学していた当時、アメリカはまだ、この雇用機会均等法に相当するタイトル・セブンという法律ができてから16年ぐらいの時期でした。当時、アメリカの女性たちがなかなか成功できないのは、メンターや後見役、男性の立場から言うと親分のような人、引き上げてくれる人がいないから不利なんだと言われていました。あるいは、お手本になるような、私もあんなりたいというような女性が、身近にいないから不利なんだと。あるいは、ネットワークがないからだ、男の人たちはオールド・ボーイズ・ネットワークでお互い助け合っているんだけど、女性はそれがなくて、いろいろと言われていました。

でも、それは今から45年前、1980年頃の話です。現在のアメリカでは、女性たちは、こんな

ことを言うよりは、もう自分たちが実力をつけるべきだと、こういう考え方をする人が圧倒的に多くなっているようです。繰り返しになりますが、急には変わらなくても、じわじわと私たちの考え方は変わっています。ただ、その変わり方が、非常にまだら模様であって個人差が大きい、あるいは分野によって違うというのが現状です。

そして、アンコンシャス・バイアスをなくすためには、その事実が変わってくるということも大事ですけれども、やっぱりまず、男性が悪い、社会が悪いなど言う前に、まず女性自身が、ああ、私たちもそういえばアンコンシャス・バイアスにとらわれているのではないだろうかとか自覚する、気がつくということが大事だと思います。

どうせ私は女性なんだから、無理しなくてもいいんだわ、頑張ることないや、まあこれでいいんじゃないのと自分の可能性をそこそここのところで押さえつけないことです。まあいいかという感じで妥協せず、ソフトに抑え込んでいる部分を自分が変えなきゃいけません。自分では変えられない方は、仲間や友達、あるいは家族の助けが必要かもしれません。

いろいろな調査が行われていますけれども、それによると、日本の場合は特に、子育てを頑張っている女性たちの多くは、母親にサポートされています。私もそうでした。(働いている女性の)子育てを母親が応援しています。「女性の仕事は育児家庭なんだから、もう仕事を辞めて家庭に入りなさい」というような親だと、子どもも同じような価値観を持つのもかもしれません。子育てと仕事の両立は難しいですし、実際

に、仕事を辞めてしまう方も多いです。

私は、個人が少しずつ解放されなければならぬと申しあげました。そういう個人を私たち個人が助けることです。私の娘たちも、1人目の子どもを産んだあとに、2人目をどうしようか悩んでいるときに、及ばずながら私が応援してあげるからといって、2人目にチャレンジするようにと申しました。

私は、「ママがおばあちゃんから助けてもらったほどには、私はママから助けてもらっていないよ、働きが悪い」と娘たちから批判されておりますけれども、それでも周りで誰か、頑張れと言ってくれる人がいるということはとても大事です。私は、特にここに来てくださっている男性にありがたいなと思うんですけれども、男性、父親が娘に、あるいは孫娘に頑張れと応援してくださる。たとえ手を差し出さなくても、声を出すということが、女性たちが自分を縛っているアンコンシャス・バイアスから解放される上でとても大事です。そしてそれによって力を得て、新しい自分にチャレンジするのではないかなと思うんです。

では、どういうチャレンジが必要か。私はいろんな分野で女性にはチャレンジの可能性がいっぱいあると思います。

まずは学びです。先ほども申しあげましたが、四年制の大学に、女性たちはもうほとんど男性と同じくらい進学するようになってきております。ところがやはり中学、高校あたりから、女性は理系が苦手というような思い込み、アンコンシャス・バイアスにとらわれている人がとても多いです。

それから、今は少なくなりましたが、女子が

大学院に行ったり、高い学歴を持つとお嫁の貰い手がなくなる、対等のパートナーがいなくなるから、そこそこの学歴でいいんじゃないかという声もありました。今も昔も、女子は高校、短大が最終学歴でいいんじゃないかと当時言っていた人たちが、今は学部卒業でいいんじゃないかと言うようになっています。私は女子にこそ、学力、学歴が必要だと思います。

(学力、学歴があると)自分で言わなくても、自分で宣伝しなくても、ああ、この人はやっぱり勉強がそこそこできるんだなと思ってもらえます。男性の場合は、実力で勝負できますけれども、女性はまだいろいろハンデがありますので、学歴があったほうがいいです。学歴だけじゃ駄目ですけども学歴があったほうが少しプラスになります。

でも、女子は学歴だけでなく、何か付加価値をつけなければいけません。いわゆる資格にも、国家資格や司法試験、公認会計士、医師などいろいろあって、そうした資格もとても大事です。でも、学歴と同様、資格だけあっても駄目です。資格プラス、広い人間性や教養などが必要です。学歴と同じで資格を持っていると、女性でも軽んじられないというところはあります。

ただ、とてもとても残念なことに、これはちょっと自己批判なんですけれども、女子大で得られるような女性向けの資格というのは、最近、私は非常に問題だと思っております。いわゆる手に職をつける資格には、保育士や介護士、薬剤師などが挙げられますが、そうした専門職の女性たちが出世につながらないで、専門職として横に置いておかれてしまう、デッドエンドジョブの状況にあります。

男性だったら、能力や経験がそれほど変わらない場合でも、資格が活かされて、経営陣、管理職への出世に続いているのに、女性は（資格は重要視されず）専門職でおしまいという傾向があります。

ですから、いわゆる女性向けの専門職ではなしに、男性もチャレンジするような資格を女性が取ると、とても有利です。そして今、リスクリングと言われてはいますが、人生が長くなってきていますので、30代、40代、50代は途中でバッテリーチャージしないと、電池切れになってしまいます。

人生50年時代でしたら、小さいときに勉強したことで生きていけたかもしれませんが、これだけ変化が激しい中で、これだけ私たちの人生が長くなっていると、途中で補充しないと使いものにならなくなってきます。そのときにも、私はやっぱり教養系の勉強よりは、目に見える資格が大事なんだろうと思います。

教養を身につけましょう、文化を身につけましょう、文化に触れましょうというのが、生涯学習的なイメージです。文科省は生涯学習や生涯教育を好みます。

ところが今、リスクリングというのは、経済産業省が一生懸命言っているんです。仕事で、職場で、今までのスキルではもう通用しないから新しいスキルを身につけてください、というのがリスクリングです。その経産省的な考え方が職場組織では強くて、教養を身につけましょうというのは広まっています。

経済界の人たちが、もっと教養を、人間教養が大事だということおっしゃるんですけども、たしかに男性の経営陣の方たちの中には、もうちょっと教養を身につけたほうがいいんじゃないかなと思う方がちらほら見受けられます。

逆に女性は、教養ばかり身につけて、教養があるんだけど何もできないと言われ、これはまさに私のことで、私の反省でもあります。そのような人生設計をしてしまう傾向が男女ともにあるので、願わくば両方を身につけるべきなのです。女性はこれからはスキルだ、資格だということ意識して、娘・孫には取得させなきゃいけないなと思っております。

それから、家庭の中でもいろんなチャレンジがあります。家庭の中でのチャレンジは、まずは、結婚に関する常識が刷新されました。それこそ50年前だと、女性はクリスマスケーキ、24歳までは売り物になるけれど、25歳を過ぎたらバーゲンセールだというようなことを言われていました。私の友人たちもバタバタと24歳で結婚しております。ところが、今や24歳で結婚すると早いわねという感じで、もう適齢期という考え方がなくなってきています。

そして、昔の日本は、離婚件数がとても少ないという特徴がありました。高度経済成長末期あたりには、よっぽどじゃないと離婚しないと言われ、離婚するのは10組に1組前後でした。ところが今や、3組に対して1組が離婚を選択する状況です。

昔、女性は離婚したあと、結婚に懲りて再婚しないとと言われていました。一方で、男性は再婚したがるので、結婚は男性にとって（都合が）よかったのだらうなと思うんですけども……。今は、離婚しても再婚する人が、アメリカほどではないですけども、だいぶ増えてきています。

このように、結婚をめぐる状況は、とても変

わってきているのですが、一番私が心を痛めておりますのは、男性の生涯未婚率が高くなっていることです。ときどき、不幸な事件の中で、90代の母親と60代の息子がというような報道もありますよね。一昔前は、80代の親と、50代の独身の男性を「8050問題」と呼んでいましたが、それが、「9060問題」になっていくんだというように、生涯独身という男性が増えていく現状から想像できます。

男性がアンコンシャス・バイアスにとらわれていることが要因にあると思っています。「妻子を養うようなきちんとした収入がないと結婚できない」、あるいは、「俺は男だから、家事や身の周りのことはやらなくてもいいんだ」という思い込みです。80代の親が50代の息子を世話しているケースが少なくありません。親が子を、子が親を、世話する、世話される。そのところが、年齢が上がるとだんだん難しくなってきます。

いずれにしても、性別役割分担に応えてくれるような女性は、どんどん少なくなっています。お母さんほど自分の世話をしてくれる若い女性なんていませんからね、独身率はどんどん高まっています。

まだ国勢調査の結果が出ていないので、あくまでも私の想定ですが、男性の生涯未婚率は25年の国勢調査で3割を超えるだろうと思っています。今は28%ぐらいです。生涯未婚率というのは、40代後半でまだ never married、50代前半で never married の平均なんですけど、このほかに離婚して再婚しない人なども含めると、恐らく男性で独身でいらっしゃる方、単身者というのが、今は3分の1ぐらいいらっしゃるんじゃないかなと思います。

これが、少子化の一番の原因です。結婚は個人の選択の自由ではありますが、やはりアンコンシャス・バイアスにとらわれて、自分の人生の選択肢を狭めてしまうというのは、とても本人にとっても寂しいし、社会にとっても残念なんじゃないかなと思います。

そして、出生数がとても減ってきており、昨年の合計特殊出生率は1.15です。お隣の韓国は0.75で、日本よりも先に少子化が進んでいます。それで韓国も、大変な危機感をもって、これは日本も同様ですが、一生懸命児童手当を積み増そうとしています。保育所を整備し、育児休業制度も整えています。それでも、合計特殊出生率は0.75です。

こういう状況を見ると、結婚して子どもを持っている人たちの子育てを応援するだけじゃなしに、なぜ結婚に踏み切れないのか、その背景に目を向ける必要があると思います。実際に結婚すると、性別役割分担はまだ息づいています。特に韓国は大変儒教の影響の強い男尊女卑の国です。『1984年に生まれて』などの小説の中でもいろいろ批判されていますが、それが影響しているんだろうと思います。

日本の話に戻します。少子化対策として、高齢で出産する人たちにいろいろ補助金を出しましょうなんていうようなことを政府はおっしゃっています。それももちろん必要ですが、子どもが欲しいのに授からない人を応援することも私は大事だと思います。昔から、結婚していても、1割ぐらいの御夫婦には子どもがおられないんですね。あるいは、昔は子どもの死亡率も高く、随分と亡くなっているんです。

徳川将軍家でも、子どもが乳幼児のうちに

バタバタと亡くなって、将軍が怒ったというくらいです。自分の家に子どもがいなかったら、育たなかったら、親類のどこかから出来のいい男子を養子でもらってくる、それが、江戸時代の家制度を存続するためのメカニズムでした。場合によっては、出来の悪い男子は長男であっても分家や隠居させて、娘に出来のよい男性を養子に迎えて家業を繁栄させると、こういうようなことも行なわれていたんです。

むしろ、実際に自分で生まなければいけないという考え方がとても強くなったのは戦後になってからで、これも1つのアンコンシャス・バイアスにとらわれているのではないかなと思います。

もっと、特別養子ですとか、あるいは里親とか、社会的養護の子どもたちを応援するというようなことも考えなければいけないのではないかなと思っています。

先ほど申しましたように、今、いろんな日本の企業が女性の管理職を増やそうとしています。それから、人手不足ということが大きな要因ですけれども、女性も働いてもらおうというのは、もう経済界の総意と言っていいくらいです。どうしたら女の人たちに働き続けてもらえるかを真剣に考え、こうした課題に取り組んでいる企業が増えてきています。昔、男性並みに働ける総合職じゃないと女性は出世させないぞと言っていた経済界と、本当に様変わりです。是非女性たちに働いてください、働き続けてくださいというようになりつつあります。

ただ、まだ大きい企業が中心です。大企業の正社員だと至れり尽くせりとまでは言いませんけれども、いろいろな制度が整いつつあります。育児休業で2年間休んだ後も、子どもが小

学校に入るまでは時短制度を利用して正社員で働き続ける、子どもが病気になったら看護休暇を取ることができる、子どもを病院に連れて行くためにフレキシブルに勤務することができるなど、大企業ではいろいろな形で(子育てしながら働く女性の)サポートをしています。

どういう企業を選ぶかに左右されますが、日本では、女性が新卒のときに入ったところずっと定年まで勤めるようなキャリア設計はこれまでは難しかったです。途中でちょっとトーンダウンしたり、辞めたり、あるいは、雇用形態をパートに切り替えたり。こういうことが、ライフステージの節目に立った女性が職場で働くことを妨げてきました。そこが今、変わり始めてきています。

本人たちがその気になれば、その気でチャレンジすれば、壁はどんどん薄く、低くなってきています。ただ、本人の思い込みで、「私は女だから無理することないんだ」「なまじ管理職、経営者になると大変そう」というように、自分で(自分のキャリアを)諦めているほうが多いんじゃないか、もったいないという気がします。

そして、専門職、管理職だというときに、私たちの世代の女性たちには、いい仕事はしたいけれど、偉くはなりたくないと思える方が多いです。本当にいい仕事をする有能な人たちが多くんですけども、別に偉くはなりたくない、ならなくてもいいとおっしゃいます。これは日本だけではなく、アメリカでもヨーロッパでも、そういう傾向があるとされています。

むしろアジアのほうが、私はどんどん成功するんだという強い意志を持った女性が多いと言われているくらいです。専門職のように、自分の得意な分野で能力を発揮することのほう

がハッピーな働き方なのか、管理職のように、人をマネージして仕事をするほうがよいのかは、はっきりと、個人の能力、資質によります。女だから、男だからではなしに、専門職に向いている人もいれば、向いていない人もいます。マネジメントが上手なおかみさん、いっぱいいるでしょう、ああいうマネジメントが上手な女の人もいれば、マネジメントがからきしだめな男の人もいます。

そういう個人差を、要するに、自分が専門職と管理職のどちらに向いているんだろうかということ、しっかり考えてキャリア設計をしなければならぬということです。その後、再就職、副業等々は、高齢期のチャレンジにそのまま結びつきます。

過去、女性が働き続けるということが難しかった時代には、仕事を辞める人がとても多かったです。あるいは、正社員じゃなくてパートに切り替えたとかいう人もとても多いんですけども、私はそういう人たちも、「50歳になったらもう無理」と諦めてしまうのではなくて、チャレンジする、再就職するということが必要だと思います。

「人生五十年、下天のうちを比ぶれば、」なんていうのは信長の時代であって、今や人生90年です。私は50歳ぐらいの人からよく、もうそろそろ老後の生きかたを考えたいなんていうような声を聞きます。50代でも、終活をしなければなんておっしゃるんです。終活はちょっと違うんじゃないの？就職の就活でしょう、と。終わるほうの活動じゃなくて50代、60代は就職のほうの活動をするべきです。

そして、高い給料じゃなくても、社会とつなが

ることによって報酬を得る、これが私は最大の老後対策だと思っています。

職場から高齢期のチャレンジに少し話が及んできましたけれども、それでは、どういうチャレンジが今必要かという、私は「稼ぐ力」が最大の老後対策だと思っています。

2019年に金融制度調査会から、「老後を安心するためには、60歳のときに2,000万円の貯蓄が必要だ」なんていうような人心を惑わす話がありましたけれども、もうインフレになったら2,000万円貯めていても話になりません。例えば自分が70代、80代でも、社会に貢献することによって収入を得るということを考えるのが最大の老後対策で、貯金通帳のお金が何万円あれば大丈夫ということは、絶対はないと思っています。

50代ぐらいの人たちだと、いわゆる年収の壁、所得税がかからないような範囲内で働きましようというのではなく、バリバリと、年収の壁を超える働き方をすることが一番大事だと思います。高齢期になると公的年金もありますし、いろんな形でストックを持っていらっしゃる方たちも多い。むしろ私は、高齢期はお金だとか不動産だとか、そういったような形のある資産、有形資産ではなくて無形資産が、形はないけれども、老後を豊かにする上ではとても大事だと思います。

老後を豊かにする無形資産とは何か。健康や、社会から必要とされる力などありますが、まず一番大事なのは、機嫌よく振る舞うことです。そして、「人から愛情をもらおう」「世話をしてもらおう」というのではなく、自分が若い人たちに、周りの人たちに何をしてあげることができるんだろうか、こういうような考え方をする

というのが大事なんじゃないかなと思います。

女性を縛っているアンコンシャス・バイアスが、私たちの可能性を奪っていると申しました。私は女性の問題に長く携わってきたんですが、自分が高齢者になり、今、高齢者の問題を考えると、「昔、女性が置かれていた立場ととても似ているな」と感じます。女性だから駄目でしよう、女性だからできないよね、無理しないでいいよと、そういったような言葉は、高齢者に今そのまま向けられているんだなという気がします。

年を取ったら、「もう私はいい年なんだから」「晩年なんだ」「下り坂なんだ」、それこそ「就活じゃなくて終活なんだ」と、こういうような考え方は、人生が50年とまでは言いませんけれども、私のひと世代前、2世代前ぐらいの話です。私の祖母は72歳で亡くなっていますので、人生70年の考え方だと言えますね。

それと、私の母は「自分の親が死んだ年齢に追いついて、ずいぶん長生きしてしまった」と言いながら、70代、80代を過ごして、92歳まで生きました。そして、私に2人目の子どもが生まれたとき、母は72歳でしたので、「この子が小学校に上がるまで生きているかな。中学生、高校生、大学生になった姿まではさすがに見れないよね」なんて言っていたのに、無事成人式まで生きていてくれました。

「もう70代を迎えたのだから、私は何もできないんだ」と思い込んでしまうと、本当にいろんなことがどんどんできなくなってきてしまいます。能力の100%を使わずに、90%、70%、60%でいいやと、エネルギーを節約していると、能力がどんどん下がってくるんです。

子どもを伸ばすには100%のことを与えて

は駄目で、ストレッチ目標が大事です。120%、130%のことをやらせようとするとうまくいきませんが、105%、103%あたりでちょっと無理すれば出来るぞ、ちょっと頑張れば出来るぞ、ああ、自分でも出来たと思うと自信になります。

高齢者の人たちも、もう年だから、もう昔やっていたことの8割でいいんだ、7割でいいんだと言っていると、どんどん縮小再生産になっていきます。「若いときと違って、覚えが悪くなったわね」「パソコン、スマホ、どうもうまく使いこなせないなあ」なんていうのではなしに、今、それでもできることがいっぱいあると、できることを数えさせるとよいと思います。よく、グラス半分のワインを、もう半分になってしまったと考えるか、まだ半分あると考えるかということを言われますけれども、高齢期になったら、「まだできることがこれだけある」「まだ自分の足でも動き回れるぞ」「まだ自分で話ができるぞ」と、グラスにワインがまだ半分あるいうことを活用することが、大事ではないかなと思います。「どうせ今さら」「私なんか」と言い出したら、もうおしまいです。

そして、令和の品格にも通じるんですけども、品格のある社会人、品格のある高齢期の生き方というのは、「短期的に目先で得しよう」「俺だけ損したら悔しい」「自分ばかり損しているんじゃないか」「少しでもタイパ、コスパを高めよう」なんていうふうなことをやっている、品格がなくなってしまいます。

長期的な視点から、長い目で見たら、人の世話をしているのが実は最大の投資、一番リターンが大きいことがよくあります。自分が自分がと言っていると、周りの人は助けてくれま

せん。どうしたら人の役に立てるのかを考え、こうしてあげようかな、なんて言っていると、いろいろな人が協力してくれるものです。

人間というのは、自分のことを自分でやればそれでいいので、人様のことなんて構わないでいいんだ、というのが資本主義だと思っていたら大間違いです。資本主義社会でも、自分だけがお金を持っていよう、自分だけが成功しよう、自分だけが出世しようという人は、みんなからそっぽを向かれて、協力してもらえず、ビジネスもうまくいきません。

三方よしじゃないんですけれども、みんなが仕事をしていることによって、「あの人がいることによって、ああ、いいことあったね」「便利になったね」と、そういったようなビジネスを心がけていくというのがいいと思います。

そして、子どもを育てるときにも、つつい迷惑をかけるなということを強調するんですが、人間100%完全ではありませんから、生きてると必ず迷惑をかけてしまいます。迷惑をかけようと思っていなくてもかけてしまいます。それを、まあしょうがないよね、お互い様だよと、周りの人が受け止めてくれるかどうか。これによって、社会のあり方というのはものすごく違ってくるんじゃないかなと思います。

子どもには「自分も迷惑をかけることがあるから、人から迷惑をかけられることもあるよ」と伝えたいです。人から迷惑をかけられるのを拒否する、私は絶対に迷惑をかける人に関わりたくない、困っている人と関わったら損だという考え方をしないのが、一番大事ではないかなと思います。

相続でも、自分の権利を主張しないと、ほかのきょうだいに取られてしまうから頑張らなく

ちやおっしゃっている人がおられます。相続は争族になってしまうんですけれども、お互いさまというふうな考え方を少しでも身につけることで、社会全体、その家族全体の風格と品格がずいぶんと上がっていくんじゃないかなと思います。

私は人生90年時代だと思っています。もうじき100年になるんでしょうけれどもね。先ほど申しました有形資産ではなく、無形資産をいかに充実させていくかが大事です。これは『ライフ・シフト』というリンダ・グラットンさんという方の本でも強調されているんですが、健康で、そしていろんな新しいことをやるエネルギー、活力資産があるとよいそうで、そうした資産をつくるためには、やっぱり投資が必要だと書かれています。どういう投資かという、いいものを食べるのです。高いものやおいしいものではなくて、バランスの取れた栄養になるような食事を心がけること、そして適度な運動ですが、やり過ぎてはいけないらしいです。

それと、やはりストレスコントロールです。ストレスがない、極楽のような状況というのは、刺激がないとかえって活力をなくしてしまいます。そうではなしに、ある程度のマネージできる程度のストレス、先ほど言いましたけれども、100%のちょっと上、でも何とかやればコントロールできるという程度のストレスがあるほうが、しゃきっとするということです。

そして、その活力があって、社会から必要とされているようなスキル。それから信用です。うそをつかず、約束を守る、こういったことが高齢期で仕事する上で基本になります。公務員を引退した人たちを見ていると、いろんなとこ

ろから声がかかると、あまり声のかからない人もいますが、頭がいいか、能力があったか、出世していたかどうかよりも、あの人はちゃんと約束したことをやってくれる、うそをつかない、一緒に仕事をしても嫌な思いをしない、というような人には声がかかります。若い人を褒めるというのも大事なんですけども、なかなか難しいです。

それでもチームとして働くことができるという能力、途中で諦めないで自分1人で最後までやり遂げる力、その前提として、駄目だったなどと思ったら引っ込めて諦めるのではなくて、もう一回勉強してみよう、もう一回やってみよう、そういった力を持ち続けるというのがとても大事です。変身資産というのは、自分の能力や見た目、外見を変化させていくことです。いつも同じ服を着て、いつも同じような私らしい行動をしているのではなく、ちょっとのプラスアルファで、少しのおしゃれ心を持つとか、少し新しいことを言ってみるとか、そういったようなチャレンジ精神というのが必要なんじゃないかなと思います。

特に、外見というのはとても大事です。私は、最近はやや猫背、前かがみな姿勢が気になります。やっぱりパソコンで仕事をしたり、スマホをのぞいたりするとこうなってしまうんですけども、できるだけ、いつもじゃないんですが、気がついたときだけ、胸を伸ばして、あんまり前かがみにならないように意識するようにしています。気のせいか、少し姿勢がよくなったような気がします。

自分を甘やかして、年だからしょうがないよねと放っておくのではなくて、ああ、まずい、こうしなくちゃと、思い出したときでも行なうという

のはとても効果があると、いろいろなお医者さんたちも言っていると思います。

それから、おしゃれです。昭和女子大学の学生は20歳ぐらいですから、若いときは、何を着ても輝いているんですよ、かわいいんですよ。でもやっぱり、60歳になり、70歳になり、あの子たちと輝きは違いますから、おしゃれをしなければいけないと思います。

先日、お友達と会ったら、みんなウィッグをつけているというので、外見に関心を持っているんだと思って、感心したんです。やっぱり若いちはありのまま美しく、かわいいんですけども、年をとったら、少しずつ手入れをしなければいけないです。

例えば、スーツは買わなくても、スカーフ1つ、ブローチ1つでも、ちょっと新しいものを買ってみる。あるいは、いつも同じスタイルのスカートではなくて、ちょっと丈を変えたりして、冒険を試みるかというようなことが、自分の気持ちも若返らせるし、周りの人に対してもいい刺激なのではないかなと思います。私は自分の顔を鏡で見る、自分の姿形を鏡で見るのがあんまり好きじゃないんですけども、高齢者は必ず全身の鏡を見て、チェックを入れるというのを勧めたいです。

そして、やっぱり好奇心。あれはなんだろう、どうしてだろうと、分からないことがあったら調べてみる、聞いてみることです。スマホという便利な機械もありますし、AIがもっともろしいことを答えてくれたりしますから、ぜひ使いこなしてください。「私には無理」というアンコンシャス・バイアスで、自分の可能性を縛ってはいけません。ぜひ頑張ってください。

日本語で救援力、助けを求める力、助けを

受ける力をご紹介します。本当は若いときも必要なんです、高齢期でも、上手に助けを受けられることができる、助けを求めることができるというのは大事です。最近、自分ができないことをどうしたらいいか、分からないこと、困っていること、どうしたらいいかなと軽く相談する、相談力も重要です。深刻だと相手にも重荷になるので、軽く、どう思う？というふうな形で相談するというようなことが、本当の相談力ではないかなと思います。

もちろん、朝元気よく挨拶するとか、そういったようなことからコミュニケーションは始まるのですが、もうちょっと一歩進んで、救援力、受援力、相談力あたりも、高齢期になったら磨かなきゃいけないんじゃないかなという気がいたします。

こちらにご紹介いたしますのは、一番具体的な10箇条です。お役立ただければと思います。さきほどの腰を伸ばす、胸を張るのと同じで、いつも実行するのは聖人君子じゃないから無理です。いつもはできませんが、普段、あ、そういえば忘れてたと思ったときに、やってみることをお勧めします。

まずは、「上機嫌に過ごす」。口をへの字にしていたら絶対に駄目です。マスクをしている方たちは見えませんが、マスクの下でもぜひ、できるだけ口角は上げてください。

上機嫌の人、機嫌がよさそうな人のところは、人が寄ってくるんですが、不機嫌の人からは人が遠ざかります。あまり近づきたくないの、ちょっと避けようという感じになります。

ここが一番のポイントなんです、ひとりで上機嫌になるのを待っているのは駄目なんで

す。嫌なことは、いっぱいあります。腹の立つことはいっぱいあります。何でこうなのということはいっぱいあるけれども、まあしょうがないよねと。こんなことで機嫌悪くしていたら損、こんなことでは不機嫌にならないぞ、さあ、自分は上機嫌でいくなだと、感情に流されるんじゃないかと、自分の意思で上機嫌に振りまくというのが大事です。

朝起きたら鏡を見てニコッと笑うとか、おはようと、元気よく自分に声をかけるとか、いろいろノウハウを自分なりに開発している人もいますよね。不機嫌に、陰々滅滅。地味に静かにというのは、自分自身をとて非魅力的にしています。自分を魅力的にするための演出をするのは、あなた自身です。誰かがあなたを機嫌よくしてくれるということなのではなくて、自分で自分を機嫌よくするのです。

それから、二つ目に挙げるのは「過去は過去」。年をとると、過去のことを懐かしむのはいいんですけども、くよくよしちゃうんですね。私はあの人にいじめられたとか、あの人に足を引っ張られたおかげで出世できなかったとか、あの姑はひどかったとか。きっと皆さんもいろいろな苦勞や、つらい思い出がおりますと思いますが、一方で、いろんな人から助けをもらったり、応援してもらったり、いいこともいっぱい受けているんですね。

ところが人間というのは、貸したお金は覚えているけれども、借りたお金は忘れると言われるように、自分がひどい目に遭ったこと、いじわるされたことは覚えている。もしかすると自分も相手にひどいこと、いじわるをしているかもしれませんが、それは全然覚えていない。そして自分がいろいろ本当に大変な困ったときに助

けてもらった、励ましてもらった、そういったようなこともあんまり思い出しません。それは、意識して思い出さなきゃいけないんだと思うんです。

人間、嫌なことは心に傷になって残っています。それを繰り返し、繰り返し呼び起こしていると、そのトラウマはますます定着してしまいますから、できるだけ思い出さないようにしましょう。思い出しても、「まあしょうがないね」「もう過ぎたこと」「過ぎたことはみんな思い出なんだ」というように、自分で自分に暗示をかけるのです。

そして、すごく頑張ってるすごく成功している人、すごい大変だった人など、いろんな人がいる中で、私も私なりに頑張ったと、一生懸命生きてきたじゃないかと自分の人生を受け入れる。うまくいかないこともあったけれども、それなりに一生懸命やったんだなというように、自分を受け入れましょう。

逆に、自分の人生を受け入れない人も結構多いんです。それは、あの人が悪かった、親の育て方が悪かった、もっと言えば、顔をもっとよく生んでくれればよかったな、頭よく生んでくれればよかったのになどと言いだしたら切りがありません。ですから、みんなからは認められなかったかもしれないけれども、私なりに頑張ったんだというふうに思うと、自分の人生を受け入れると、心が安らかになるのではないかなと思います。

四つ目は、「子どもや家族に期待し過ぎない」ことです。家族、子どもは、やはりとても大事な大切な人たちです。だから、つつい期待してしまいます。私はこれだけ一生懸命、この子たちを愛して世話して育て上げたんだから、その10分の1でも恩返ししてほしいと思うんですが、だいたい恩返しはしてくれません。

ほかのうちの子どもたちはとても親孝行で、できがいいのに、何でうちの子だけ恩知らずなんだろうと、つつい思いがちです。温かい家庭で、子どもや孫から大事にされるおじいちゃん、おばあちゃんというのはやっぱり理想ですけれども、理想と現実が一致することはほとんどありません。たまに一致するかもしれませんが、大抵の場合は一致しません。子どもや孫、家族のことはある程度諦めて、受け入れておこうがいいんじゃないかなと思います。期待するから、応えてくれないと、こういうことばかりするんです。

ちょっと古めかしい話ですが、孔子の『論語』の中に、孝行な息子というのはどういう子どもですかと聞かれたのに、「親がただその病を憂う。そうしたら子どもが病気にならないで元気にしてくれることを願う。そういうような生き方をしてくれているのが最大の親孝行だ」と孔子様が答えています。何となく、孔子、論語なんていうと、「親孝行のためにこんなことあんなことをしなくてはいけない」というような思い込みがあるんですけれども、実際には、ただ、病気でなければいいやと。それが最大の親孝行だよ、孝行息子だよということなんだと考えたら、とても気が楽になるのではないかなと思います。

そして五つ目が、「恩返しではなく恩送り」。こんなに一生懸命やったのに恩返ししてくれないというのではなしに、例えば私の娘たちも、私には恩返ししてくれなくて、一生懸命子どもに、私の孫に尽くしています。

きっと娘たちもまた私と同じ思いをするだろうと思うんです。こんなに一生懸命、子どもの世話をしたのに、子どもたちが大きくなるとそ

のことを忘れてしまう、と。それは、私があなたに(娘たちに)言いたいことよ、と思うんですけどもね。

一対一ではなくて、誰か自分が世話をした人が、自分が助けた人が、今度は別の人を助ける、それでよしとする。それでいいのだというふうに考えるというのは、とても大事じゃないかなと思います。

それから七つ目は、「上手にお金を使う」。「就活」で仕事をしたら、1年間に100万円でも50万円でも収入があったら、それを誰か友達、世話してくれた人、困っている人へ、それを贈り物等に使う、ごちそうしてあげる。あるいは、例えば今日も、移動するときには交通費などそれなりのお金がかかりますから、そうした必要経費を惜しまない。お金というのは、やはり必要経費を賄うためにあるんだ、貯めるためにあるんじゃないと考えなければいけないんじゃないかなと思います。

サムマネーがあれば大丈夫なんです。マッチマネー、たくさんたくさんお金があったとしても、それは必ずしも満足につながらないというのは、周りの方たちを見ているとよく分かります。それよりも、必要なお金が使える、これが一番いい水準なんじゃないかと思います。ぜひ上手にお金を貯めるんじゃなしに上手に使うんだと、参考になさってください。

でも、賢く使うというのはなかなか難しい。ばかな使い方、無駄な使い方はしちゃいけないけれども、貯めることが第1の目的ではないのだと、上手に使うことが大事なんだよと思います。おしゃれにも使ってください。

そして、九つ目は「『キョウヨウ』と『キョウイク』は自分でつくる」。教養と教育、“今日用”

がある、“今日行く”ところがある。これが高齢期になったらとても大事だと言われます。誰か来てくださいと言われたら行くわと、これしてくださいと頼まれたらやるわというのではなく、教育と教養は自分でつくるんだ、自分で用をつくるんだ、自分で行くところをつくるんだということです。今日、皆さん、わざわざ「こがねいパレット」に自分で来てくださった、今日行くところを自分でつくってくださいました。「まあ、誰かから誘われたら、行ってもいいけれども」なんていうと、行くところがなくなります。自分で行くんだ、自分で用をつくるんだということを、ぜひ心がけていただきたいと思います。

最後は「褒める力で社会を変える」。これね、褒めるといっても、おべんちゃら、偉い人に追従する、取り入るために褒めるなんていうような褒める力ではありません。特に若い人、周りの人、いいことをしたら褒めてあげる、頑張っていたら褒めてあげる。これはとてもいい高齢者の特権じゃないかなと思います。

例えば、あんまりそういう機会はないんですけども、電車やバスで立っていて、席を譲ってくれたら、「ありがとう」「助かったわ」「本当に立派だね」と言って感謝する。あるいは、自分にじゃなくて、ほかの人を労わっているような姿を見ても、よくやったねと褒めてあげる。具体的なその場で、事実を褒めてあげるというのが一番効果的なんですね。

ぜひ、そうした褒める力で、周りの人を変える。周りの人がいいことをするようになるには、いいことをしているのを見つけて褒めることです。褒めてあげなかったら、みんなやっぱりやる気なくなっちゃうんですね。

私たちはお金がなくても、権力はなくても、

周りの人を変えることができます。それは、人を褒めること、いいところを発見していいところを認めてあげることによって、それを伸ばすことができるんじゃないかなと思います。

ぜひ皆さんの1日に1つでも、周りの人のいいところを見つけて、褒めてあげてくださいということで、私の話は終わります。あと御質問をお受けしたいと思います。

## 具体的なアドバイス10か条

- |   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| ①上機嫌に過ごす  | ⑥「終活」より「就活」<br>(年に100万円の仕事・収入)    |
| ②過去は過去<br>(受けた恩恵を思いだし、苦勞や辛い思い出は忘れる)<br>(過ぎたらみんないい思い出) | ⑦上手にお金を使う<br>(贈り物、ごちそう、移動、交際費)    |
| ③自分の人生を受け入れる<br>(人は人。私なりに頑張った)                        | ⑧今こそおしゃれ<br>(質が良くてもくたびれる→新しいおしゃれ) |
| ④子どもや家族に期待し過ぎない<br>(理想と現実の違い)                         | ⑨「キョウヨウ」と「キョウイク」は自分でつくる           |
| ⑤恩返しではなく恩送り<br>(1対1は息苦しく負担)                           | ⑩褒める力で社会を変える                      |



【質疑応答】

【質問者1】〇〇と申します。ありがとうございます。

深い内容なんですけれども、本当に楽しく共感いたしました、ありがとうございます。

【坂東眞理子】褒める力を発揮して頂きうれしくなります。

【質問者1】1点質問なんです、先生が書かれた本でちょっと気になっているのが、『女性リーダー4.0』っていうのが、4.0というのがちょっと気になっているんですが、教えていただければありがたいです。

【坂東眞理子】ありがとうございます。

まずは簡単に、順を追ってご説明させていただきます。戦後の復興期からステージ1.0ですけれども、労働基準法が憲法で保障されて、特に女性は、深夜業をしてはいけないとか、危険有害業務をしてはいけないとか、生理休暇を認めようとかというふうな形で守られ、保護されておりました。その代わりに、あんまり能力を発揮する機会がない頃の女性リーダーというのは、「私は保護なんか受けません」「男性並みに働きます」というような姿勢が必要だった時期です。これがかなり長かったんじゃないかなと思うんです。

その後、1985年に雇用機会均等法が制定されてからの時代が2.0時代なのかなと思います。女性の中でも総合職というか、男性と同じような働き方をすると、昔ながらのアシスタント的な働き方をすると人にコース分けがなされました。明確にコースじゃなくても、自分たちのそれこそアンコンシャス・バイアスで、「私は別に残業だとか転勤だとかしないで、そこそこでいいんだ」という多数の人たちと、「男性と

同じように、男性に負けないように働きますよ」という総合職コースの人たちに女性のキャリアが分かれたのです。

その総合職の人たちは、ステージ1.0の人たちに比べたら教育も受けているし、資格なども持っていて、力はあるんだけど余裕がないというような時代、それがステージ2.0です。

次のリーダーシップ3.0の時代は、ワーク・ライフ・バランスとか、自分らしく働く、自分の能力を発揮するのが一番幸せだよというような考え方が広がってきていると思います。

4.0にはまだなってないと思うんですが、4.0になってほしいというのが私の願望です。自分たちの能力を発揮するだけではなくて、その能力が社会人、世に影響を与える、あるいはいろいろ困っている人たちを助けるような力を持つような、そうしたリーダーが4.0、理想だなということです。

さっきも言いましたように、まだ4.0にはなってないけれども、なってほしいなという考え方です。

【質問者2】

最初のほうの話で、女性もこれから仕事を働きたいという、平等にといったお話の中で、実は女性だけじゃなくて男性もだと思っているんですけれども、理系のほうにシフトしていくとか、AIができることが増えちゃうので、会社の業務ってほとんど男性が割とやってきたところって、要らなくなってくると思うんですよね。

そうすると、本当の現場か、あとAIをつくる、使う能力か、あとは教養だと思っているんですけど、その辺り、ちょっとAI時代になってきて、我々の子供とかの世代とかで意識していく、女性だけじゃなくて男性もだと思うんですけど

も、その辺り、意味されていることをちょっと教えてください。

【坂東眞理子】理系人材、文系人材というのは、文科省でも今すごく問題意識を持っています。社会のニーズはAIを使いこなす、情報を使いこなす理系人材なのに、今の日本の大学では7割が文系、3割が理系です。女性はもっと少ないです。恐らく男性だと4割近くなんですが、それでも文系よりも理系が少ない。これを何とか逆転しなきゃいけないと強く考えておられます。

特に、大都市部の大規模大学、いわゆるMARCHだとか、日東駒専とか言われるような大きな大学が、文科系に偏っているんじゃないか。そうした大学をもうちょっと理科系に編成替え、衣替えしてほしい、そのための補助金を出そうということ、今の高等教育局長は問題意識を持っている人なので、やろうとしています。

でも、おっしゃるとおり、これからは単なる情報を使いこなすだけではなしに、もうAIエージェントになると、ホワイトカラーがやっていたような仕事というのは、ほとんどAIエージェントがやってくれるんですよ。

そのところで、人間は何をするのかと。普通のホワイトカラーの業務ではなく、「判断をする」とか、単なるコミュニケーションではなく「説得をする」とか、相手の気持ちを変えとか、相手に共感できるとか、そうした能力が必要になってきます。それは、単なる理系、むしろ理系教育じゃなくて、教養、人間力、それをどこで身につけるかということが問われるようになってきます。

とても印象的だった記事があります。ニューヨークあたりで、ウォール街で腕利きのディー

ラーやっているような人よりは、ニューヨークの場合はオーディオを直してくれる人という例でしたけれども、日本でも配管工だとか、いろいろな設備をメンテナンスしたり、修理したりする人が人手不足で、今本当に足りないんですよ。そういう人たちの時給がどんどん増えていきます。

私はある組織で求人をする、例えば事務職を募集すると、倍率は七、八倍なんです。40代以上の女性、事務職、正社員転換ありなんていうと、たくさんの方が応募していただきます。

ところが技術系の人にはもう本当に足りない、応募者がいない。コネで、どこかにそういう人いませんかっていって、探して推薦してもらって、65歳で大手の建設会社を退職した人に来てもらうとかという状況で、引っ張りだこです。

若い方は、大きな大学で経営学を学びホワイトカラーになると、経営者になれる、社長になれると思っているかもしれないけれども、本当はそれはすごい少ないんだよ。そういった現実をもっともっと若い人たちに知らせていきたいです。スキル、手が動く、面倒くさがらない、そういったような力を持っている人が、今、特に大事なのに足りないなと痛感します。人の世話をする力、介護士なども本当に足りないです。

日本人の若い人のやらない仕事を、これから誰がやるんだと。それはロボットじゃなくて、恐らく外国の方だという話になっているんですけども、若い人たち、あるいは若い人ができなかったら70代の人たちが90代の人世話をするとか、もっと私たちは考え方を変えていかなきゃいけないんじゃないかなと思います。

本当に大きな課題で、これという解決策が

なくて申し訳ありません。

【質問者2】いえいえ、ありがとうございます。

【質問者3】身近に起きたことなんですけれども、子供が結婚しまして、娘なんですけれども、選択的夫婦別姓って、何でこんなに遅々として進まないのかなと思うんですが、教えていただけると。

【坂東眞理子】私も教えていただきたいぐらいです。

日本の家族の一体化は伝統的に、同じ姓を名乗ることによって保たれているんだというふうに、反対派の人たちはよく言います。いつも私が申し上げるのは、源頼朝の正妻は北条政子ですよと、源政子じゃないよねと。足利義政の正室も日野富子ですよと。明に戸籍ができるまでは、それぞれの生まれた家の姓を名乗っていたんです。

ところが明治以降、特に明治政府をつくったのは、幕藩体制の下層武士の儒教をたたき込まれた人たちなので、そういった父系の家中心の考え方の制度をつくったのを伝統だと、百二、三十年を伝統だと思いついてるんですね。そのために、声高に反対をしたらるんです。選択制なのに何で（反対するのか）と、本当に憤りを感じます。

私は副知事だったときに、県で、職場では戸籍名ではなしに、ワーキングネームとして通称使用可ということにして、それはほかの県庁にも広がりました。局長だったときには、国家公務員は戸籍上の名前でないと言えないと言われていたのを、通称使用ということを各省庁の人事課長にお願いをして、法律改正でも何でもなくて、通称使用可ということにしてもらいました。

昭和女子大学は私立大学ですので、昔からそんなに問題ないんですけれども、国立大学でも研究者の人たちは、ほとんど全員旧姓を研究者ネームとして使っている感じがします。名前が2つある人が結婚していて、名前1つの方は未婚だなんて言われる感じがします。それぐらいに、通称使用はもう本当に一般化しています。

それで、今政府がやろうとしているのは、難しい反対派を刺激しないように、通称使用の範囲を広げよう。ちょっとこれはね、不便を解消するということには対応できるんですけども、家族というのは、同じ名前を名乗らなければ一体感が保持できないのかと。もうその根本的なところの議論をなおざりにしているんですけれども、私も公務員で、通称使用を先駆けた人間なので、じくじたるものはあります。最高裁の判例でも、もう通称使用がかなり普及しているんで、夫婦別姓に民法改正しなくてもいいなんて言っています。本当に憤りを感じているんですけども。すみません、答えになってなくて。

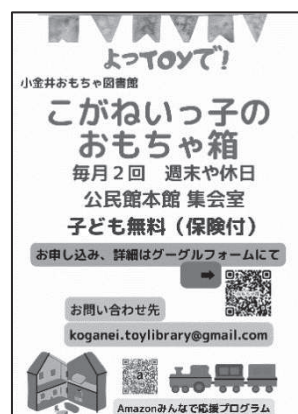
※ 本記録は、講演会当時の雰囲気や発言の意図を大切にするため、当日の流れのまま掲載しております。なお、一部読みやすさを考慮して編集を加えています。



## 第39 回こがねいパレットに賛同する団体のご紹介

(五十音順 ※一部を除く)

### おもちゃ図書館 「こがねいっ子のおもちゃ箱」



【E-mail】koganei.toylibrary@gmail.com

【ホームページ】<https://forms.gle/rbmgd7GrtWMzclQu6>

保育サポーターグループ「アンファン」の有志メンバーで、小金井おもちゃ図書館「こがねいっ子のおもちゃ箱」を立ち上げました。子どもにとって、遊びが仕事、遊びは学びです。「子育てを応援し、子供の成長を見守る“もうひとりの家族”」を活動のコンセプトに、お子さんの成長の下支えが出来たらと願い、子どもたちが楽しく遊んで過ごす居場所です。

子どもの年齢や成長に合わせ、障がいのある子もいない子も共に一緒に遊ぶ場として子どもの達成感を大事にしておもちゃを選び、「こがねいっ子のおもちゃ箱」を開設しています。

また、成長して不要になったり、飽きてしまったり、ごみとなって邪魔になってしまうおもちゃですが、おもちゃシェアリングでSDGsにつながる活動を目指しています。

また、児童館や学童が休みの週末や休日に開催することで、子育ても応援しています。ぜひご家族で「こがねいっ子のおもちゃ箱」によつ TOY で!

### 小金井子育て・子育て支援 ネットワーク協議会(ここねっと)



【代表者】水津 由紀

【担当者】松山 映都子

【TEL】090-7057-0936

【E-mail】koganei.k.k.netwk@gmail.com

【ホームページ】<https://koganeikk.net/>

子育て・子育てに関わる活動サークルや市民団体、NPO等がゆるやかにつながり、行政と連携して「地域で子どもを育てよう」と活動しています。(2011年8月設立)

加入団体 119団体(2025年9月現在)

小金井子育て・子育て支援サイト「のびのびーの!」や、小金井子どもの居場所サイト「えにえに」の運営をはじめ、妊娠期から子育て中の保護者のための講座や交流会、「子育てメッセこがねい」の開催、キッズカーニバルKOGANEIの共催などを行っています。

「子育てメッセこがねい」は、2025年11月8日(土)に行いました。また、「居場所交流会～いろんな子どものいろんな居場所～」は、2026年1月18日(日)に行いました。イベントの様子は、のびのびーの! サイトで報告していますのでぜひご覧ください!

小金井市こども家庭センター  
親子あそびひろば ゆりかご



【代表者】 丁 海瓊  
【T E L】 042-321-3141  
【F A X】 042-321-3571  
【E-mail】 k-yurikago@unchusha.com  
【ホームページ】 <https://fukushi.unchusha.com/yurikago/>

親子あそびひろばゆりかごは、保健センター1階にあります。0歳～就学前のお子さんとそのご家族が集い、遊び、交流できるひろばです。ひろばには、小さな滑り台があり、ままごとコーナー、汽車、ブロック、絵本、パズルなどの沢山のオモチャを用意しています。スタッフも、皆さんとお子さんの育ちを共に喜び、分かち合い、時には子育ての悩みを一緒に考えていきたいと思えます。また、地域のボランティアさんが、手遊びやパネルシアター・楽器の演奏をしてくれるお楽しみの時間もあります。

ひろばが皆さんにとって、ホッとできる場所になればと願っています。お孫さんと一緒に、おじいちゃん、おばあちゃんの利用や、プレママ・プレパパさんも大歓迎です。どうぞ、遊びにきてください。

地域子育て相談機関として、0～18歳までの子育てに関する相談もお受けしますので、ご利用ください。

小金井市子ども文庫サークル連絡会

【代表者】 平井 康子  
【担当者】 平井 康子  
【T E L】 042-384-7616

小金井市子ども文庫サークル連絡会は、子ども達に本やおはなしの楽しさを伝えたい、と活動しています。1972年に発足し54周年を迎えました。

コロナ禍では感染防止に努めながら、令和4年度は藤田浩子さんを迎えて『おはなしであそぼう』、令和5年度は、北島愛子さんの『おりがみ劇場』、令和6年は吉村玲子さんの『親子でわらべうた』を実施、令和7年は『絵本に音楽をつけるとうなる？』をおはなしし音楽隊とおかだはるこさんを迎えて実施します。また、長年続けてきている『おはなしフェスティバル』は昨年度33回目を、6団体の参加で開催。人形劇、おはなし、絵本、大型絵本、パネルシアター、音楽絵本のプログラムを組み、迎えた幼児から大人までのお客さんから、「いろんなものが見られて、楽しかった」と、感想が寄せられました。また、今年度も『たのしいおはなしフェスティバル』も2月に行います。

各文庫、サークルは、図書室、児童館でのおはなし会や、こども家庭センターゆりかごで活動しています。多様な本の世界を、絵本やおはなし、時には手遊びやわらべうたも交えながら子ども達と思いっきり楽しんでいきます。

## こがねい女性ネットワーク

【代表者】 安藤 能子  
【TEL】 042-385-3937  
【FAX】 042-385-3937  
【E-mail】 08012839480@docomo.ne.jp  
【ブログ】 <http://koganeijoseinet.doorblog.jp/>



2冊の聞き書き集冊子

1996年小金井市の「男女平等都市宣言」と期を同じく発足し、女性の視点から、より良い市民生活を  
目指して活動しているグループです。

主な活動は、

- ① 機関紙「こがねい女性ネットワークニュース」の発行 — 各公民館・市役所広報秘書課前に置いて  
あります。
- ② 小金井市男女平等推進審議会や「こがねいパレット」等市の男女共同参画事業への参加
- ③ 小金井市男女共同参画室との懇談会の開催
- ④ 学習会、講演会等の開催
- ⑤ 『聞き書き集 小金井の女性たち — 時代をつなぐ』『聞き書き集 小金井の女性たち — 時代を  
歩む』（図書館本館2階所蔵）、をもとに作られたフォトムービー「写真でたどる小金井の女性たち」  
の紹介上映活動

『聞き書き集 小金井の女性たち(2冊)』が「小金井市対面朗読の会」の手で、テープ録音から「デ  
ィジーCD録音図書」に刷新され、2024年4月から視覚障害者用に貸出し中です。

## 小金井玉川上水の自然を守る会

【代表者】 橋本 承子・田頭 祐子  
【担当者】 田頭 祐子  
【E-mail】 kodama201803@gmail.com  
【ホームページ】 <https://kodama201803.jimdofree.com/>  
【Facebook】 <https://www.facebook.com/kodama2018>



2009年に策定された「玉川上水・小金井桜整備活用計画」によって、桜の生育を阻害するとして桜以  
外の樹木は皆伐されました。玉川上水では桜だけでなく、他の樹木や生き物も大切にする「共生管理」を  
と願い、2017年2月にこだまの会は発足しました。主な活動内容は：

- ・玉川上水の自然調査・観察(植物・鳥・虫などを専門知識のある会員とともに歩きます)
- ・会報「こだま通信」発行。現在13号まで発行。
- ・他団体と連携し、市民アンケート実施、玉川上水の自然についての勉強会や講演会を開催
- ・HP・Facebook・Instagramなどで活動紹介と署名集め。新会員募集中。

\*2024年11月から、玉川上水小金井地区での「共生管理」を実現するための署名活動を開始、継続  
中。署名は2025年7月小金井市に提出しました。2026年には東京都へ提出します

\*人間の都合によるこの伐採が上水全体の生物多様性を損なわないように、活動を続けていきます。

## 子ども食堂「こきんダイナー」



【E-mail】 kokin.diner@gmail.com

【ホームページ】 <https://forms.gle/aqhFyvPjBibamgdq5>

毎月2回、日曜のランチタイムに、公民館緑分館にて不定期で催しています。食卓を囲むことで生まれる繋がりで、子どもの成長を地域で見守っていきたく願っています。色々なお野菜を使い、デザートまで、栄養バランスと楽しみを大切に、有機食材や味付けにもこだわり、心を込めてお料理しています。子どもたちの美味しいと言う顔が私達スタッフにとっての何よりのご馳走です！子どもは無料、大人は500円ですので、ご家族でご参加できます。昼間の時間帯ですので、お子様だけでもご参加頂けますのでご相談ください。開催は不定期ですので、「のびのびの！」などでご確認ください。また、寄贈品やお裾分け頂いた食料などの配布も随時行っています。皆様のご要望に答えていきたく思っています。ご利用をお待ちしています。

## KOKOぷらねっと

【代表者】 塚田 昭子

【E-mail】 kokop510@yahoo.co.jp

【ホームページ】 <https://kokop5.jimdofree.com/>



非営利活動団体「KOKOぷらねっと」は、小金井市を中心に活動しており、子育て不安への共感や子どもの権利を大切に、0~18歳の子どもと親を対象にした当事者目線の子育て・子育て情報を発信。メンバーの子どもは小学生から社会人まで、幅広い世代で活動しています。2023年6月には、公的な相談窓口を紹介することで、悩みをひとりで抱えずに誰かとつながり、気持ちを楽にてもらいたい、解決に向かってほしいとの思いから、『子育て(妊娠期~思春期)心と体の相談窓口ガイド KOGANEI』を発行。市内公共施設で無料配布しています。

また、去年は、子どもの権利特集で KOKO ぷれす V43「おとなの学びが子どもを救う!」を発行お手に取ってごらんになりたいかたは、メールにご連絡ください。

現在は、子どもカード(子どもの権利意見表明権周知用)の高学年版製作に向けて編集作業中です。

## 食育体験「みんなの家」



【E-mail】koganei.minna.no.ie@gmail.com

【ホームページ】<https://forms.gle/AA6pfzeNKsN84H6f7>

コンセプトは“遠くの親戚より近くの他人”、キャッチフレーズは“大家族になろうよ”です。子どもの交流、思い出、食育学習のための居場所です。

行事を楽しみ四季を味わい、共有体験で思い出作りとなるようなイベントを開いています。

野菜サペレメソッドでは、見る、嗅ぐ、触れる、聴く、味わう、五感を使って味覚を育みます。

食べる力を培い、人を良くする食の活動を行っています。

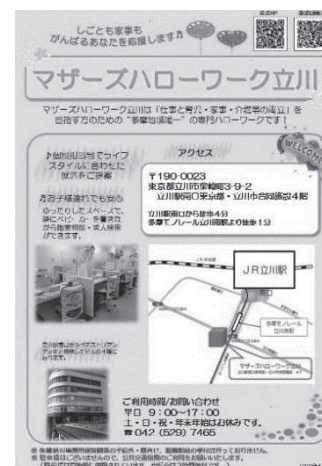
「みんなの家」での体験をとおして、お家での家事や食事への自立を目指します。

包丁を使った調理体験のほかに、手打ちうどんでお月見うどんも体験しました。

参加費は子どもは無料、大人は500円です。

活動場所は公民館緑分館になります。開催日時は不定期ですので、お問い合わせください。

## マザーズハローワーク立川



【TEL】042-529-7456

【ホームページ】[https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-hellowork/kyushokusha/kyujin\\_kensaku/mothers\\_tachikawa.html](https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-hellowork/kyushokusha/kyujin_kensaku/mothers_tachikawa.html)

マザーズハローワーク立川は仕事と子育ての両立を目指す方や、出産・子育て・介護などでブランクのある方、将来の両立を考えている方のための多摩地域唯一の専門ハローワークです。

○担当制によるきめ細やかなサポート

○お子様と一緒に安心してご利用いただけます。(絵本やおもちゃのあるキッズコーナー、授乳室の設置)

○就職に役立つ各種セミナー・パソコン講習等を開催(託児サービスあり)

○ご自宅からオンラインで相談可能

(所在地) 立川市柴崎町3-9-2 立川駅南口東京都・立川市合同施設 4階

(ご利用時間) 平日9:00~17:00 土・日・祝・年末年始はお休み

NPO 法人 木馬の会  
小金井おもちゃライブラリー



【代表者】 戸田 博美  
【担当者】 戸田 博美  
【T E L】 042-384-4231  
【F A X】 042-384-4231  
【E-mail】 otoiawase@npo-mokuba.org  
【ホームページ】 <http://npo-mokuba.org/>

「NPO法人木馬の会」は障害のある方々の自立を支援し、地域で共に暮らすために幅広く活動を行っています。

<小金井おもちゃライブラリー&こども相談室>では、発達やコミュニケーションに心配、障害のある方におけた、個別の相談・療育指導、音楽療法や余暇の活動、コミュニケーション指導のグループ、<小金井おもちゃライブラリー学童クラブ>では、特別な支援が必要なお子さんへの放課後等デイサービス事業を行っています。

その他、布おもちゃの手づくりサークルの活動や地域の方々、育児サークル等へおもちゃの貸し出しもしています。武蔵野公園や野川に近い自然の豊かな場所です。ぜひお問い合わせ、お立ち寄りください。

NPO法人 らくビット

【代表者】 大橋 元明  
【担当者】 柴田 高子  
【T E L】 042-407-2440  
【E-mail】 shibata@racoubit.org  
【ホームページ】 <https://racoubit.org>



NPO 法人らくビットは、40代～90代の老若男女が集い、多機能コンピュータ・Raspberry Pi (ラズベリーパイ) を使い、パソコンとしての活用、プログラミング、電子工作・ロボット作りなどを楽しんでいます。

世代、性別、経験の有無に関わらず、会員同士で学び合うリスキリング(学び直し)の場になっています。プログラミングの学習経験を活かした会員自らが講師となり、小中学生のプログラミング教室の運営も行っています。

今年の9月には「青少年のための科学の祭典」にも出展しました。

高齢になっても「生きがいを持つ」「社会に関わる」ことが超高齢化社会には重要です。

初めてプログラミングに触れて、創ることの楽しさを体現されている方も多数います。

定期的に行っている学習会では、多世代で和気あいあいと楽しく学んでいます。

プログラミングで創る楽しさ、是非体験してみませんか？

# 第39回こがねいパレット アンケート結果

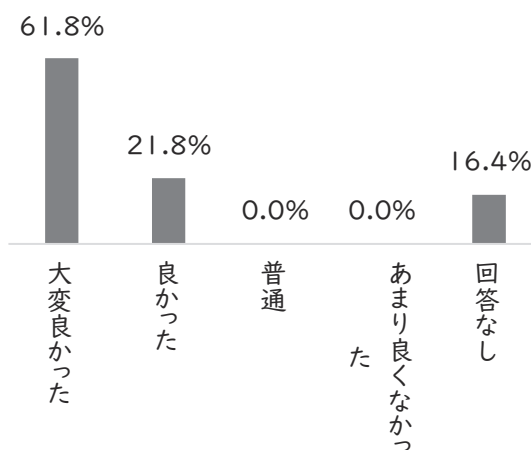
参加者数:57名

回答者数:55名 回収率:96.5%

## I 企画の感想

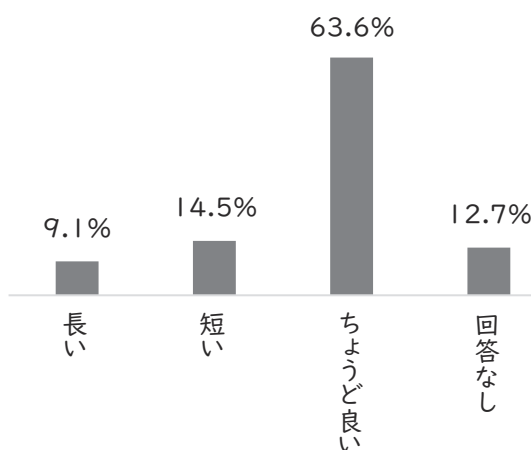
### 講演について

大変良かった	34	61.8%
良かった	12	21.8%
普通	0	0.0%
あまり良くなかった	0	0.0%
回答なし	9	16.4%
合計	55	



### 時間について

長い	5	9.1%
短い	8	14.5%
ちょうど良い	35	63.6%
回答なし	7	12.7%
合計	55	



アンケート結果

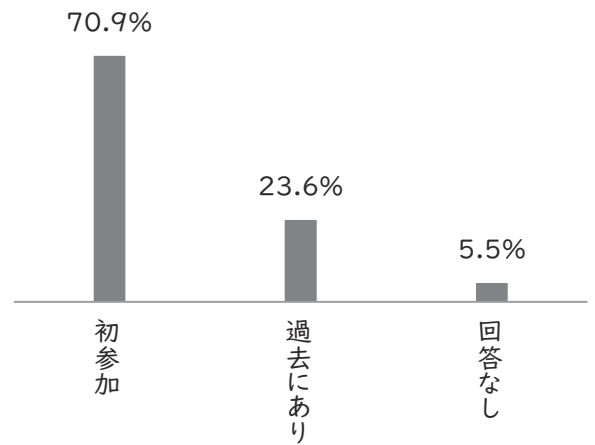
◆講演については、「大変良かった」または「良かった」が83.6%だった。

◆時間については、「ちょうど良い」が63.6%の一方、短いと感じた方が14.5%と例年より多かった。

## 2 こがねいパレットについて

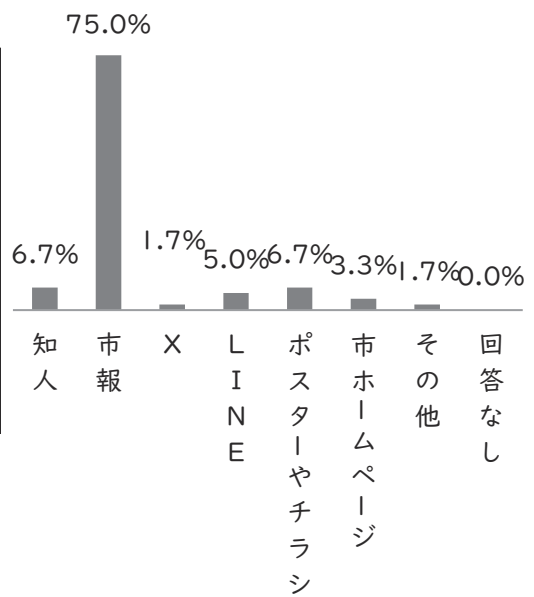
### こがねいパレットの参加回数

初参加	39	70.9%
過去にあり	13	23.6%
回答なし	3	5.5%
合計	55	



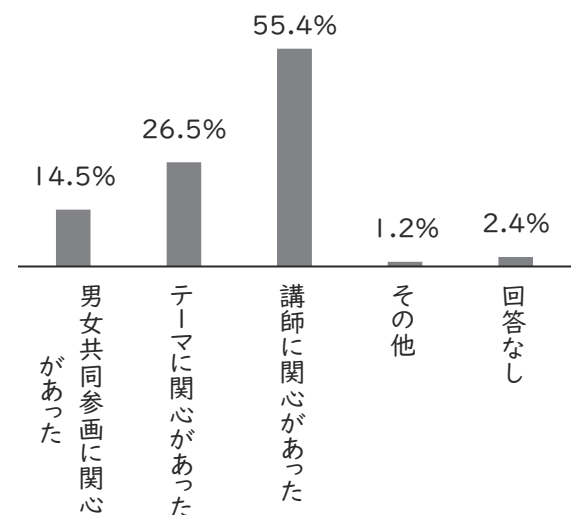
### 知ったきっかけ(複数回答可)

知人	4	6.7%
市報	45	75.0%
X	1	1.7%
LINE	3	5.0%
ポスターやチラシ	4	6.7%
市ホームページ	2	3.3%
その他	1	1.7%
回答なし	0	0.0%
合計	60	



### 参加したきっかけ(複数回答可)

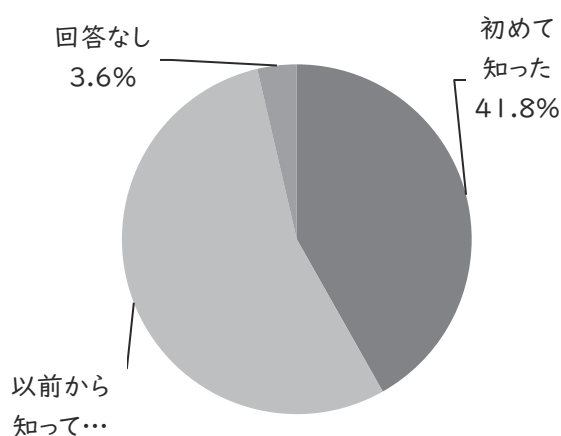
男女共同参画に関心があった	12	14.5%
テーマに関心があった	22	26.5%
講師に関心があった	46	55.4%
その他	1	1.2%
回答なし	2	2.4%
合計	83	



- ◆初めての参加が70.9%となり、男女共同参画の啓発の良い機会とすることができた。
- ◆周知媒体としては例年どおり市報が最多となっているが、LINE等のSNSによる周知も一定効果が出てきている。
- ◆講師に関心をもって参加される方が半数以上であった。

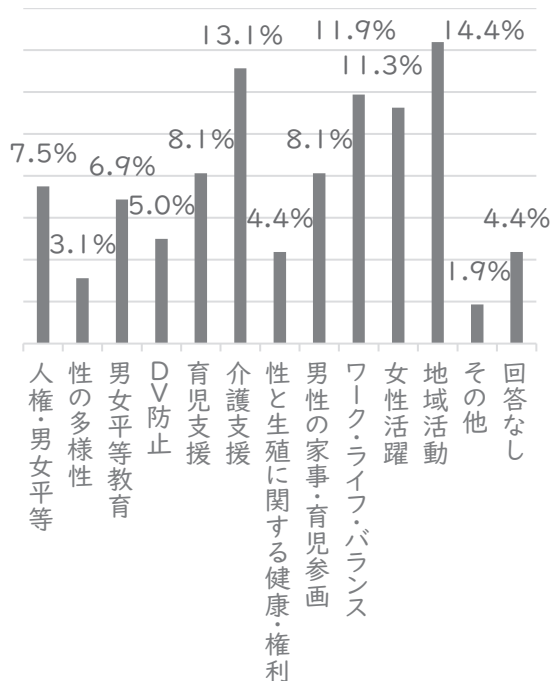
こがねいパレットは、男女平等・男女共同参画の意識を地域で育てていく行事であると知っていたか

初めて知った	23	41.8%
以前から知っていた	30	54.5%
回答なし	2	3.6%
合計	55	



男女共同参画で興味あるテーマ(複数回答可)

人権・男女平等	12	7.5%
性の多様性	5	3.1%
男女平等教育	11	6.9%
DV防止	8	5.0%
育児支援	13	8.1%
介護支援	21	13.1%
性と生殖に関する健康・権利	7	4.4%
男性の家事・育児参画	13	8.1%
ワーク・ライフ・バランス	19	11.9%
女性活躍	18	11.3%
地域活動	23	14.4%
その他	3	1.9%
回答なし	7	4.4%
合計	160	

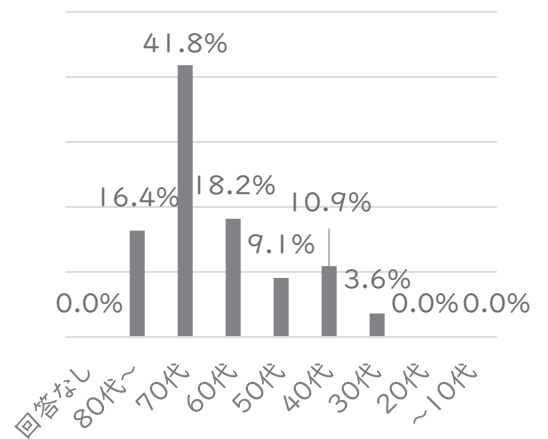


- ◆初めて参加される方が多かったが、こがねいパレットの趣旨についてご存知の方が半数以上という結果となった。
- ◆「地域活動」、「介護支援」、「ワーク・ライフ・バランス」、「女性活躍」への関心が比較的高い。

### 3 参加者について

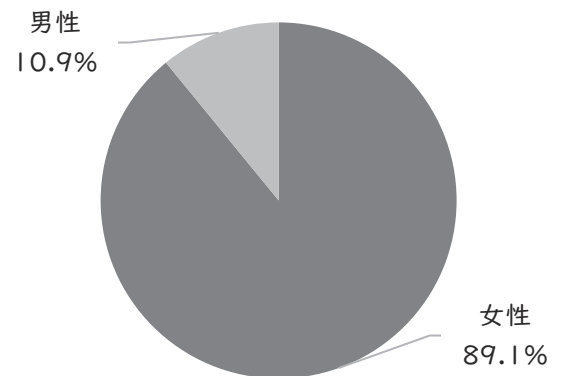
#### 年齢

～10代	0	0.0%
20代	0	0.0%
30代	2	3.6%
40代	6	10.9%
50代	5	9.1%
60代	10	18.2%
70代	23	41.8%
80代～	9	16.4%
回答なし	0	0.0%
合計	55	



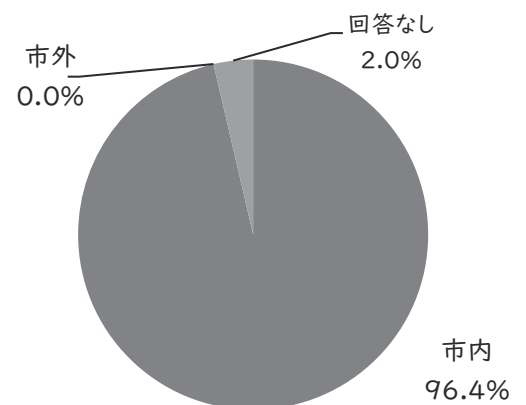
#### 性別

女性	49	89.1%
男性	6	10.9%
そのほか	0	0.0%
回答なし	0	0.0%
合計	55	



#### 居住地

市内	53	96.4%
市外	0	0.0%
回答なし	2	3.6%
合計	55	



- ◆参加者年齢は60歳代以上が全体の76.4%だった。
- ◆令和6年度同様、男性の参加率が1割と低調。

- ・分かっている事でも改めてお話伺って意欲がわきました。人生もう少し楽しみたいと考えています。
- ・自分らしく生きるためにということで参加しました。若い方が多く場違いかと一瞬思いましたがとんでもない!!幅広い方が聞いて納得できるお話でした。ありがとうございます。救援力・受援力大事だなと思いました。それに応えてくれる友人・知人また社会も欲しいものです。自分では「女だから」という気持ちが低い方だと思っていたけど、まだまだでした。
- ・70代に入り心身共に下り坂・・・を感じ始めましたが、まだまだできる事やりたい事もいっぱいです。具体的に10ヶ条を参考に多方面から自身の生活を振り返ったり誉めたりして楽しく過ごしていきたいと思える良いお話でした。
- ・時間の経つのがあっという間で楽しくお話を聞かせて頂きました。アンコンシャス・バイアス=私たち自身があきらめてしまうことが一番問題。この言葉改めて全てのことに對して自身に問いかけないと思いました。教養を身につけることが70才を過ぎた私には楽しいですが、やってみたくと前から思っていたことに挑戦してみたいと思えました。本日は大変にありがとうございました。まだまだ終活はしていませんというかする気になれません。片づけはしていますが…。
- ・unconscious bias を変えるのはなかなか難しいと思います。大企業に10年、その後は中小企業に働き定年を迎えました。生まれてくるのが早かったのかと思います。男性の生涯独身が多いのには驚きました。高齢期の10ヶ条は心に留めておきます。坂東先生はこの講演の準備にどのくらい時間をかけたのですか?ありがとうございました。
- ・またこのような企画があれば是非参加したい。ありがとうございました。パレットが身近になりました。家庭では男女の別なく家事をしています。高れい期の生き方に興味を持った。良かったです。今日は上機嫌に帰ります。
- ・坂東眞理子先生のお話をはじめ拝聴しました。予てから望んでいたご講演のチャンスをつくって頂きありがとうございました。期待通りで大変感銘をうけ、又目がさめる思いで、大いに勉強になりました。ありがとうございます。
- ・お話を伺いたい方に会えて願いがひとつかないました。企画実行委員の方々、素晴らしい企画ありがとうございました。お疲れ様でした。
- ・女性についての歴史(雇用機会均等法~)などの話を聞いて、40年前から比べると大きく変わってきたと思いました。そう思うと、今後40年後より大きく変わってくると思うので時代に合わせて自分も変わらないといけないと思った。
- ・司会も上手でした。講師のせんたくもよかった。
- ・27年前に夫を亡くし、当時1歳・4歳だった娘たちを働きながら育ててきました。この講演、坂東先生のお話を拝聴して参りまして、私の意思とは真逆に育っていった娘たちの生き方はこれからの時代のモデルとなるのかなあと、安心しました…。ふたりとも理系の大学院まで進み、「子どもが生まれたらママに頼るから臨み…。私の感覚で言えば父親世代、男性的な働き方、生き方で…。ここに、「教養」が加われば、もう少ししなやかに柔軟に生きることができれば、2人がより良い人生になるのかなと思い、この講演内容を伝えたいと思いました。私自身もこれからの人生をあきらめずに勉強、おしゃれ、さまざまチャレンジして生きていこうと思うことができました。すてきなお話を本当にありがとうございました。
- ・昔「女性の品格」を読んで深く感動いたしました。今回その坂東先生がいらっしゃることを知り、参加させて頂きました。あの時深く感動していたはずなのに、結婚・出産・子育てを亭主関白の夫と過ごす中で「自分なんて」とか「何もできない」等といつのまにか自信をなくしておりました。本日のお話を伺い、私自身がアンコンシャスバイアスがかかっていることに気づきました。すぐには変えられないかもしれませんが、今からできることに挑戦しながら生きていけたらと思います。大変ありがとうございました!

- ・「祖父母の品格」を読んで、是非お会いしたいと思って参加しました。内容のある中味なのに、終始笑顔で話されて、本に書かれているのを実践されているのが実感できました。先生に実際にお会いできたことが何よりでした。
- ・とても納得のいく、いいお話をありがとうございました。具体的なアドバイス 10 か条、常に目に見える所に貼っておきたいです。知らないうちに自分自身も unconscious とらわれているかもという気付きもありました。これからの人生に生かしていきたいと思います。
- ・3才児を育てているワーキングマザーです。夫と協力しながら、育休復帰後フルタイムでずっと働いています。とある女子大学で勤めていたときは、同僚も同じような働き方をされている人もいて、理解もよく助けられていました。今年、転職し、いわゆる民間企業で働く、小さい子どもがいるのにフルタイムで働いていることをとても珍しがられるようになりました。働く女性に対して手厚い制度がととのっているからこそ、長く時短をとったりすることが当たり前前の環境だからかもしれません。それはとても喜ばしいことでもあると考えているのですが、先日、上司に「ワーママも、お金優先するか、時間優先するか人によるね。〇〇さんはお金のイメージ。金の亡者だね笑」と言われてショックをうけました。今日、お話をきいて、自分は自分の生き方に自信をもって大丈夫と思えました。ありがとうございました。
- ・お時間いっぱい盛り沢山で示唆に富むお話をいただけて感激しました。
- ・歴史を通しての男女のお話、後半のお話は私の年代に相応しい内容でとても良く、参考となりました。本日は好機な講演に参画で感謝致します。
- ・'26 80代に入る前に70才のたしなみ「令和の品格」の講座を聴講出来ましたこと、有意義に思いました。有がありがとうございます。人生100年に向けて大いに参考にさせて頂き、前に進めるよう勤めたく存じます。
- ・一つの言葉、収穫アンコンシャスバイアス これからの生き方を学びました。ありがとうございました。頭が下がりました。長時間立ちっぱなしでお疲れ様でした。あたたかい気持ちになりました。
- ・レジメが欲しかった。家族にしばられて今日まで来たように思いますが、今、自分を生きたいと思い3年前越してきました。これからもよく考えいい人生だったと思えるようにと心しています。
- ・90代に入り一人ぐらし。今まさに自分らしく生きるためにがんばっています。今を大切に生きます。講師にお願い!マイクを上手に使って下さい!大変良いお話をありがとうございました。
- ・「女性の品格」がベストセラーになった時にまさに拝読いたしました。先生に直接お話しをして頂く機会はとても貴重で、大学で学んでいた時に戻ったようでした。私は、国家資格を持って職に就いておりましたが、現状に甘んじることなく、「学び続け」ていこうと心を改めました。また、確かに女性には教養豊かな傾向があり、私も”教養”を身につけることを心がけて来ましたが、忙しい日々の中では”教養”が”心の豊かさ”にもなり助けられていると思いました。会場に来られない方にハイブリッド開催(zoom)などを検討しても良いのではないのでしょうか
- ・仕事をする女性を前提のお話でした。自分には年齢的に当てはまらず娘や孫に伝えるような内容でした。(ほとんど)~自分らしく生きるために~というテーマだったので今後齢を重ねる為にどのようなことを考え品格を持って生きていくのか…。などを期待していました。休憩後の20分間のお話を聞いて今日こがねいパレットに参加した意味がありました。良かったです!
- ・転職先の会社は独身女性ばかりで将来に不安をおぼえました。一人一人各々楽しそうではあるものの、ロールモデルになりませんでした。考え方が固定化されたり、相手の立場を考えずに思っていることをずけずけと言ったりしています。一年間の婚活を経て良い伴侶を得たものの、仕事のモチベーションが下がり休職中です。今日の講演を聴いて自分なりの答えが出せそうな気がします。
- ・本を読ませていただいたり、以前テレビを見させていただいたりしてとても頭の良い方なのに分かり易い言葉で話して下さりとても嬉しかったです。アンコンシャスバイアスという言葉を知りました。過去も現在も無意識にとらわれていたと深く反省しています。最後にすごく明るく楽しい気持ちになれて今日は来て良かったです。ありがとうございました。

## 実行委員の感想、実行委員会の開催記録

### 実行委員長 赤須 清志

子育てを機に市の施設を利用する中で「パレット」と出会い、その理念に惹かれ委員に参加しました。初参加ながら委員長という重責を担い、坂東先生をお招きできたことは得難い経験です。委員の皆さんと話し合いをする1年で、初の女性総理が生まれるなど大きな変化もありました。

この街が誰もが可能性を発揮できる「住みやすい社会」のために、私たち一人ひとりがそれぞれの立場で互いを応援し合い、身近なところから「心の変革」の輪を広げていくことが不可欠だと確信しています。この学びを、より多くの若い世代へ繋いでいきたいです。

### 副実行委員長 高橋 祥子

街中の掲示板でポスターを見て応募、実行委員になりました。メンバーの7名は、経歴も年代も異なるのですが、それぞれ熱い思いを持ち寄り、この企画に纏め上げることができました。メンバーに旧知の方がいた伝手でこころよく講師を引き受けて頂いた坂東真理子さんのお話は、共感する内容も多く、改めて考えさせられるものでもありました。知らず知らずのうちにとらわれていたアンコンシャス・バイアスから解き放たれ、みんなが生きやすい世の中になることを願っています。

### 副実行委員長 塚田 悟

こがねいパレットは1987年に始まり、39年になります。その間、社会状況は変化し、共働きが多くなり、情報量が格段と増加しました。大きく変化する中で、男女の分けは薄くなり、今では外国人、社会に参加できない方、障害者、性的マイノリティーなど多様になっています。人口が減少するなか、多くのひとが多様な生き方を模索しています。今後は、時代の変化に合わせた話題をお伝えする必要性を感じています。

### 実行委員 塚田 昭子

坂東真理子さんのお話は分かりやすく、女性に勇気を与える内容だったと思います。少ないながらも男性も参加されていて、みなさまが熱心に聞かれている姿が印象的でした。

企画のため4回集まりましたが、立場や年代・経験の違う方が実行委員会に参加していただいたおかげで、とてもバランスの良い多様な意見を聞くことができました。講師のお話同様、途中経過もお伝えしたいぐらいです。特に若い方の意見が素晴らしく、興味深い委員会だったと思います。

### 実行委員 舟川 宜仁

いろんな経験ができて市の藤栄様はじめ委員の皆さんに感謝申し上げます。

性別・年齢・学歴・職業・肩書・経験不問の委員会のミーティングは刺激的でした。

一市民として、小金井市の将来に何がしかお役に立つことができたとしたら幸せに思います。

### 実行委員 武藤 美乃里

初の女性総理大臣が誕生した記念すべき年に、元内閣府男女共同参画局長の坂東真理子先生をお迎えして講演会を開催できたことを大変光栄に思います。坂東先生のお話の中で、日本の男女共同参画が進みきらない要因の一つとして「女性自身が『女だから』と諦めてしまうこと」という指摘がありました。これは年齢も同様で、「今更」と自分を制限せず、一つ上のことに挑戦し続ける姿勢の重要性を学べたことは、私の人生において大きな収穫となりました。

実行委員会では、異なる立場や背景を持つメンバーとの議論に難しさを感じる場面もありましたが、その分、多様な視点に触れることができました。貴重な機会を与えてくださった関係者の皆様に、心より感謝申し上げます。

### 実行委員 齊藤 絵理子

第39回こがねいパレット「令和の品格～自分らしく生きるために～」に、企画側として関わりました。

本講座では、単に講座を聞く立場ではなく「一緒につくる側」の楽しさを実感できました。特に話し合いの過程から、前日準備、当日の運営を通じて委員の皆さんが積極的に動く姿をみて、とても勉強になりました。普段は出会えない世代・分野の方々と交流でき、学ばせて頂きました。内容以上に、人とのつながりが残るイベントになりました。ありがとうございました。



## <実行委員会の開催記録>

第1回 令和7年5月27日(火)

第2回 令和7年6月25日(水)

第3回 令和7年7月22日(火)

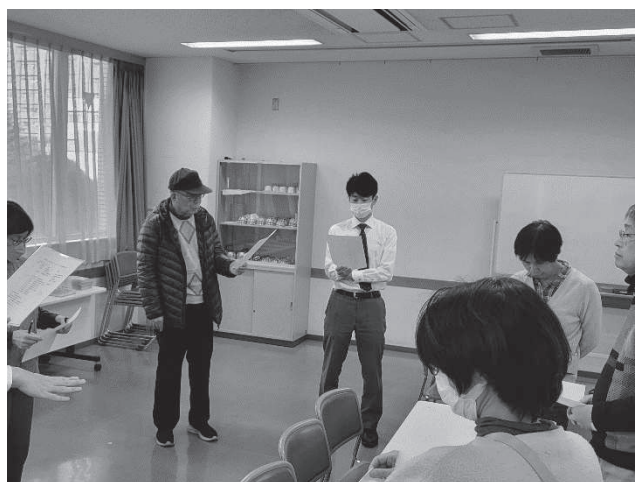
第4回 令和7年8月22日(金)

第5回 令和8年2月13日(金)



講師と第39回こがねいパレット実行委員

## <当日の準備の様子>



# こがねいパレット 開催の足跡

※第14回までは「こがねい女性フォーラム」として開催

回・開催日・会場・参加者数	テーマ・内容
<b>第1回</b> 1987年 12月5日(土) 会場:公会堂 参加者数:不明	女性と福祉 シンポジウム コンサート/はしだのりひこ 展示/婦人団体・グループ作品、老人等の介護器具 こども分科会
<b>第2回</b> 1988年 11月12日(土) 13日(日) 会場:公会堂 参加者数:不明	女と男でつくる地域のネットワーク 分科会/「老後の問題」「子育ての問題」「働く女性の問題」「こども分科会」 講演/斉藤茂男「これからの家庭と女性の生き方」 コンサート/横井久美子 展示/婦人団体・グループ作品、老人介護器具・用品
<b>第3回</b> 1989年 パートⅠ 7月8日(土) 会場:公会堂 パートⅡ 9月16日(土) 会場:公会堂 パートⅢ 11月26日(日) 会場:福祉会館 参加者数:不明	こんな生き方してみたい 映画/「TOMORROW 明日」 コンサート/読売交響楽団 絵画展/淀井彩子 写真展/渡辺幸子 講演/ヤンソン・由美子「女にも男にも住みよい社会とは」 分科会/「高齢者」「子育て」「働く女性」 展示/婦人団体・グループ、老人等の介護器具・用品
<b>第4回</b> 1990年 パートⅠ 4月21日(土) パートⅡ 9月8日(土) 9月9日(日) 会場:公会堂 参加者数:不明	愛を生きる 女性議員に聴く/「議員として今、感じていること」 映画/「黒い雨」 小金井市婦人行動計画推進状況報告会 交流会 分科会/「家族」「地域」「自然」 シンポジウム/吉武輝子『愛を生きる』 展示/婦人団体・グループ、応募作品「愛を生きる」、老人等の介護器具用品
<b>第5回</b> 1991年 パートⅠ 4月13日(土) 会場:福祉会館 パートⅡ 11月17日(日) 会場:公会堂 参加者数:不明	仕事も家庭も楽しみたい 講演/来栖琴子 コンサート/読売交響楽団 講談/宝井琴桜「残ったのこった夢話」 シンポジウム/中島通子 分科会/「出生率1.21%」「女性の就業率56.9%」「高齢化率10.5%」 展示/等身大女性の人体模型
<b>第6回</b> 1992年 パートⅠ 4月25日(土) 会場:緑センター パートⅡ 11月1日(日) 会場:公会堂 延べ参加者数:167人	わたしって地球人—もっと知りたい世界のくらし— コンサート/日本のうたと民族音楽 エスニック・ティーパーティー 映画/「サンダカン八番娼館 望郷」 シンポジウム/福島瑞穂「アジアの女性と人権」
<b>第7回</b> 1993年 パートⅠ 4月25日(日) 会場:公会堂 パートⅡ 10月1日(金)~3日(日) 10月3日(日) 10月9日(土)~17日(日) 10月16日(土) 延べ参加者数:1,030人	男と女でつくる地域のネットワーク 福祉バラエテイトーク/高瀬毅 ペープサート/「2001年 小金井さん一家の憂うつ」 分科会/「老いを支える手が女性専科にならないために」「住宅から見る住宅ケア」 「性の話をしてみませんか」 多摩をひらこう、女性のかで(中央線沿線8市合同女性フォーラム統一テーマ) 作品展/絵画、写真 トーク/南伸坊「女性と芸術」 交流会 美術展/「多摩・女性美術—いのち・色・かたち—」 美術講話/田中田鶴子「画家から見たヨーロッパ文化の源流」
<b>第8回</b> 1994年 パートⅠ 11月6日(日) 会場:公会堂 パートⅡ 1月28日(土) 会場:福祉会館 延べ参加者数:203人	家族ってなあに? 女性にとっての先進国ってなあに? コント/「家族アラカルト」—で、あなたの場合は?— トーク/沖藤典子「女性の老後と家族」 深江 誠子「ひとりでも家族・いろんな家族」 講演/北沢洋子「アジアの女性と日本」 報告/女性海外派遣事業 パネルディスカッション

回・開催日・会場・参加者数	テーマ・内容
第9回 1995年 11月12日(日) 会場:公会堂 延べ参加者数:137人	女が変わり、男が変わる—それぞれのライフステージから— コント/ステージⅠ 宮迫 千鶴「つくられる『女の子らしく』『男の子なのに』」 ステージⅡ 青山 南「共に育つとき」 ステージⅢ 吉武 輝子「魅力のあるシニア世代へ」
第10回 1996年 11月10日(日) 会場:公会堂 参加者数:88人	男女平等宣言!? 1部「サークル・団体等の発表・展示」「ミニコンサート」 「男女平等都市宣言(案)の発表」 2部 分科会/Ⅰ. 吉田 英子「みえていますか? 教室の中」 Ⅱ. 中島 通子「結婚が変わり、離婚も変わるそして、相続も…」 Ⅲ. 吉田 清彦「CMウォッチング—メディアに見る女と男—」
第11回 1997年 11月9日(日) 会場:公会堂 参加者数:105人	男女平等都市宣言—絵にかいたモチにさせるな— 講演/吉永みち子「自己実現時代の女・男」 女性議員に聞く みんなでトーク&トーク
第12回 1998年 11月8日(日) 会場:公会堂 参加者数:116人	わたしのまちで第一歩 講演/残間里江子「わたしのまちで第一歩」 分科会/「男の分科会—あなたの居場所は??—」 「アッ!とおどろく年金のしくみ」「不平等とは感じませんか」
第13回 1999年 11月7日(日) 会場:公会堂 参加者数:196人	ジェンダー落語がやってくる—とにかく笑って大発見— 落語/桂 文也 ジェンダートーク/桂 文也 ジェンダー川柳・ジェンダーこぼなしの発表 展示/地域グループ
第14回 2000年 12月3日(日) 会場:公会堂 参加者数:231人	ドラキュラとラバンがくる日—子どもといっしょにジェンダーさがし— 人形劇/あとリエMOON 絵本の読みきかせ/はちのへウイメンズアクション
第15回 2001年 12月2日(日) 会場:公会堂 参加者数:91人	家族の悩み解決講座—支えあって生きる— 講座/鹿島 敬 展示/地域グループ
第16回 2002年 11月16日(土) 会場:公会堂 参加者数:73人	知っていますか? 男の子のキ・モ・チ 気づいていますか? つくられた「男らしさ」 男はつらいよ体験談 プレイバックシアター/北村 年子JICAPTグループ 報告/初デートアンケート 展示/地域グループ
第17回 2003年 12月7日(日) 会場:公会堂 参加者数:46人	婚なコン あんな婚 インタビュー/婚・こん・コン・KON グループトーク/いろいろ婚 展示/地域グループ
第18回 2005年 1月16日(日) 会場:公会堂 参加者数:178人	あなたが裁判員になる日 ～ドメスティック・バイオレンス殺人未遂事件～公会堂が一日法廷に変身… 「裁判員制度」って知っていますか? 「裁判員」ってどんな役目? 模擬裁判劇→評議(裁判員役市民6名)→判決(参加者全員)で体験。
第19回 2005年 12月4日(日) 会場:福祉会館 参加者数:250人	パレットパーク ～いろんな人が いろんな色のまま～ 大人も子どもも一緒に楽しく遊びながら男女共同参画について考えてもらおうと、市内の 様々な団体に協力してもらい、初の来場者体験型のパレットを企画 映画「ペアテの贈り物」上映、絵本のよみきかせ、工作コーナー、点訳体験、パフォーマンス、 スタンプラリー(男女共同参画に関する問題を出題) 展示/絵手紙、市内協力団体
第20回 2006年 11月19日(日) 会場:福祉会館 参加者数:145人	ウチの愚妻が… どう感じますか? このコトバ ・緊急討論! 「言葉にかくれたジェンダー」 ・落語&トーク「女流真打 古今亭菊千代のみる落語の世界の男と女」 ・手に食を「男だらけの料理教室」 ・カントリーコンサート ・市内協力団体の展示 ・チャリティーバザー ・点字体験等
第21回 2007年 11月4日(日) 会場:福祉会館 参加者数:146人	ひとり ひとりが 大切 女性と障害のある方の自立、人権について取り組み ・実行委員会からのメッセージ ・映画『筆子・その愛—天使のピアノ—』上映 ・バザー ・展示/滝乃川学園資料パネル ・市民活動団体による展示と説明

回・開催日・会場・参加者数	テーマ・内容
第22回 2008年 12月13日(土) 会場:福祉会館 参加者数:150人	団塊の世代 いざ地域デビュー! ~セカンドステージはどんな色?~ 講演/林 望 「団体世代への応援歌」 トーク/川合 彰、長森 真、林 望 「トーク The セカンドステージ」 ~市内で活動する方の「My 地域デビュー」を聞く~ リレーアピール/地域デビューサポーターズ 展示&交流/地域デビューサポーターズ、こがねいパレットに賛同する団体
第23回 2009年 11月15日(日) 会場:福祉会館 参加者数:150人	伝えよう 受けとめよう 心のことば 講演/山根 基世 「もう一度考えたい ことばの力」 即興劇(プレイバックシアター)/出演「にじのわ」 ~あなたのことばを形にする あなたの思いを再現する みんなと創る即興劇~ 展示/こがねいパレットに賛同する団体
第24回 2010年 12月5日(日) 会場:福祉会館 参加者数:58人	パパの子育て よーいドン! ~家族もパパもハッピーに~ 講演/小崎 恭弘 「みんなで子育てを楽しめる社会をめざして」 しゃべり場/アドバイザー 小崎 恭弘 パネリスト 子育て中のパパ、ママ、孫育て中のおじいちゃん 展示/こがねいパレットに賛同する団体
第25回 2011年 11月26日(土) 会場:前原暫定集会施設 参加者数:20人	夫婦を楽しむ イマドキの結婚&夫婦実態報告 小金井のご夫婦いらっしゃ〜い! パートナーはどこまで知ってる? ゲーム トークセッション「夫婦を楽しむためのアレコレ」 展示/こがねいパレットに賛同する団体
第26回 2012年 11月18日(日) 会場:福祉会館 参加者数:86人	ステキな女性・ステキな男性 ~気持ちも体も美しく、オシャレに生きる~ 講演/1部 池上 陽子 「亭主改造計画」 2部 山田接骨院スタッフ 「しなやかな <sup>カラダ</sup> 身体にリフレッシュ!」 展示/こがねいパレットに賛同する団体
第27回 2013年 11月10日(日) 会場:福祉会館 参加者数:53人	ビューティフルママの時間割 ~子育てと仕事をおいしくMix~ 講演/「こどもはみんなアーティスト!育児をしながら夢をつくる~映像作家の日常と奮闘」 ワークショップ/「ハンドタオルで動物園をつくろう!」 ※講師 若見 ありさ 展示/こがねいパレットに賛同する団体
第28回 2014年 11月16日(日) 会場:福祉会館 参加者数:132人	ゆる家事って、なあに? ~今の暮らしに魔法をかけよう~ 講演1部/「暮らしを変えよう!ゆる家事レッスン」 講演2部/「野菜を食べよう!ゆるベジ料理」 ※講師 浅倉 ユキ 展示/こがねいパレットに賛同する団体
第29回 2015年 11月8日(日) 会場:公民館貫井北分館 参加者数:42人	ストレスに対処するしなやかなココロの作り方 講演前半/「ストレスに対処するしなやかなココロの作り方 講義」 講演後半/「ストレスに対処するしなやかなココロの作り方 実践」 ※講師 石井 朝子 展示/こがねいパレットに賛同する団体
第30回 2016年 11月12日(土) 会場:萌え木ホール 参加者数:103人	幸せを呼ぶ!10秒そうじ ~掃除をしたくなるお話を聞きにきませんか?~ 講演/幸せを呼ぶ!10秒そうじ ~掃除をしたくなるお話を聞きにきませんか? ワーク/ブロックワーク等 ※講師 白坂 裕子 展示/こがねいパレットに賛同する団体
第31回 2017年 11月23日(木・祝) 会場:萌え木ホール 参加者数:90人	地球を歩いて感じた家族のカタチ グレートジャーニー探検家が考えるいきいきとした暮らしとは? 講演/関野 吉晴 展示/こがねいパレットに賛同する団体
第32回 2018年 11月11日(日) 会場:萌え木ホール 参加者数:70人	フィンランド流 自分らしく生きるヒント ~暮らし方、働き方、子育て~ 前半/講演 後半/質疑応答 (質問カードとホワイトボードを使った参加型) ※講師 坂根 シルック 展示/こがねいパレットに賛同する団体
第33回 2019年 11月24日(日) 会場:萌え木ホール 参加者数:38人	It's 笑 タイム!! 笑いで吹き飛ばせ 暮らしのモヤモヤ 漫才/林家まる子、林家カレー子、こっちゃん 展示/こがねいパレットに賛同する団体

回・開催日・会場・参加者数	テーマ・内容
<b>第34回</b> 2020年 11月8日(日) 会場: 萌え木ホール 参加者数: 57人	ダメでいい、ダメがいい。ーありのままを認めれば子どもたちは最高に輝くー 講演/ 井本 陽久 こがねいパレットに賛同する団体の紹介文配布
<b>第35回</b> 2021年 11月20日(土) 会場: 萌え木ホール 参加者数: 29人	心にポツと灯がともるほめかたーより良いコミュニケーションのためにー 講演/ 松本 秀男 こがねいパレットに賛同する団体の紹介文配布
<b>第36回</b> 2022年 11月27日(日) 会場: 萌え木ホール 参加者数: 26人	I(愛)あるコミュニケーションー自分も相手も尊重する伝え方ー 講演・ペアワーク/ 渡辺 由美 こがねいパレットに賛同する団体の紹介文配布
<b>第37回</b> 2023年 11月27日(日) 会場: 萌え木ホール 参加者数: 21人	地域で活かすこれからのわたし 講演/ 吉岡 マコ こがねいパレットに賛同する団体の紹介文配布
<b>第38回</b> 2024年 11月2日(土) 会場: 第二庁舎801会議室 参加者数: 38人	みんなとちがってもいいじゃない 講演/ 香山 リカ こがねいパレットに賛同する団体の紹介文配布
<b>第39回</b> 2025年 11月22日(土) 会場: 萌え木ホール 参加者数: 57人	令和の品格ー自分らしく生きるためにー 講演/ 坂東 真理子 こがねいパレットに賛同する団体の紹介文配布



## 第39回こがねいパレット

---

### 日時

令和7年11月22日(土) 午前10時30分～午後0時30分(開場午前10時)

### 会場

市民会館 萌え木ホール

### 講師

昭和女子大学総長 ばんどう まりこ 坂東 真理子 さん

### 講演タイトル

令和の品格～自分らしく生きるために～

### 参加者数

57名(事前申込:66名、当日参加:4名、欠席:13名)

### 実行委員(◎委員長 ○副委員長)

◎ 赤須 清志      ○ 高橋 祥子      ○ 塚田 悟      塚田 昭子  
舟川 宜仁      武藤 美乃里      齊藤 絵理子

### 参加団体(五十音順)

- おもちゃ図書館「こがねいっ子のおもちゃ箱」
- 小金井子育て・子育て支援ネットワーク協議会  
(ここねっと)
- 小金井市子ども家庭センター親子あそびひろば  
ゆりかご
- 小金井市子ども文庫サークル連絡会
- こがねい女性ネットワーク
- 小金井玉川上水の自然を守る会
- 子ども食堂「こきんダイナー」
- KOKO.ぶらねっと
- 食育体験「みんなの家」
- マザーズハローワーク立川
- NPO法人 木馬の会小金井おもちゃライブラリー
- NPO法人 らくビット

---

※ 古紙を配合しています。

平成8年12月3日

告示第99号

## 男女平等都市宣言

私たちは、誰もが人間として尊ばれ、また、自らの個性にあった生き方を自由に選択できる社会を願っています。

そのため、個人の尊厳と両性の平等を基本理念として社会的、文化的、歴史的な性差を排し、職場、家庭、学校、地域などすべての領域での真の平等をめざして、ここに「男女平等都市」を宣言します。

1 私たちは、人権を尊重し、互いの性を認め支えあい、いきいきと充実した人生が過ごされる男女平等の「小金井市」をめざします。

1 私たちは、一人ひとりが共に個性や能力を発揮し、社会のあらゆる分野に男女が共同参画できる「小金井市」をめざします。

1 私たちは、男女が共にかげがえのない地球の環境を守り、平和と平等の輪を世界へ広げる「小金井市」をめざします。

小金井市男女平等都市宣言は令和8年度に30周年を迎えます

## 第39回こがねいパレット記録集

---

令和8年(2026年)3月

発行

小金井市

編集

第39回こがねいパレット実行委員会  
企画財政部企画政策課男女共同参画室  
〒184-8504 小金井市本町6丁目6番3号  
電話 042(387)9853