

# ファアラ

F a l a



「ファアラ」は、山形市男女共同参画センターの愛称です。

「ファアラ」Falaとは、Female(女性)とala(翼)を組み合わせた造語です。



強さは優しさ

山形市制施行130周年記念事業

山形市男女共同参画

(ワーク・ライフ・バランス) 講演会より

- 2 強さは優しさ 柔道から学んだこと  
山形市男女共同参画(ワーク・ライフ・バランス)講演会より
- 4 ファアラ独占インタビュー  
筑波大学教授/元女子柔道選手(ソウルオリンピック銅メダリスト、世界選手権金メダリスト)  
山口 香 さん
- 5 ファアラ開催講座のご紹介
- 8 Information  
「男女共同参画に関する作品」審査結果

# 強さは優しさ 柔道から学んだこと

## 一人ひとりが尊重し合える社会へ

筑波大学教授 元女子柔道選手  
(ソウルオリンピック銅メダリスト、  
世界選手権金メダリスト) 山口 香 さん

令和元年10月26日(土)、山形市保健所で、山形市制施行130周年記念事業の一環として講演会を開催しました。

## 柔道の歴史

令和元年の大河ドラマでは、嘉納治五郎が、「日本オリンピックの父」として登場したが、柔道をしている私達は、「柔道の父」として教わってきた。

柔道は、戦いの技術である「柔術」として生まれ発達したが、明治時代、嘉納先生は、術という字を道という字に変えて、「柔道」を作られた。明治15年に講道館柔道を創設し、翌年には女性の門下生を受け入れている。女性が自転車にまたがることも、足を見せることもだめだと言われた時代であったが、女性も心身の鍛錬が必要だとして、桜蔭高等女学校の校長(安田君子さん)など、教育に携わる女性が多く入門した。嘉納先生は、明治37年、女性への直接指導を開始。この頃、イギリス、イタリア、スウェーデンの女性達も講道館で練習をしていた。先生は多様性を大事にし、男性だけではなく、外国人や女性など、いろいろな方々に柔道を知ってもらおうと考え、大正15年には講道館に正式に女子部を置いている。

## 女性に対する指導

嘉納先生は、女性に柔道を教えるにあたり、「自分は女性のことがわからない」ということから始めた。女性の体のつくり、どれだけの練習をさせて大丈夫なのか等をひとつひとつ慎重に、用心深く、試験的なことを繰り返して練習を進めていった。これは今の科学的指導にも当てはまると思う。

身体には精神が宿る。体が強靱であれば学業を成し、希望を満たすこともできる。女性も例外ではない。女性が家庭の中で家を守り、子どもを育てることとは大事なことがそれだけではない。女性が強くあるということは、家庭が強くなること。そして、国の利益になること。男性だけではなく女性もしっかり国のために頑張るって欲しいという思いを、嘉納先生は、持っておられた。

そして全国各地、世界各国で女性の柔道家を増やすには、女性の指導者を増やすことが必要だと、まずは指導者の育成を行っている。ただし、柔道では、

勝ちたいと思い無理をするからという理由で、長い間女性の試合が禁止されてきた。

## どうして柔道を始めたか

私は昭和39年(東京オリンピックの年)生まれ。東京オリンピックで初めて柔道が種目になり、テレビドラマなどでも、柔道の人気が非常に高く、私は、それで柔道をやりたいと思った。私が柔道をするところについて、母親は反対しなかったが、道場の先生から「女だから」と断られた。当時はまだ、女だてらにとか、女のくせに、と言われていた時代。私は、逆に「やらなければ」と決意し、更に先生にお願いで、女の子でも特別扱いはしない、男の子と全く一緒に扱う、という条件付きで小学一年生の時に柔道を始めた。スポーツにおいても社会においても、「女性はどうあるべきだ」が根強かった時代だった。



## 柔道を通して学んだことは

女子柔道も世界各国に広がりを見せ、国際柔道連盟に試合開催の依頼があった。それまで日本では女性の柔道の試合を行っていなかったが、日本が世界選手権に女性を出さないで良いのかと議論になり、昭和53年、全日本選手権が開かれた。私が中学2年生の時、当時は中学校や高校大会はなく、出場即、全日本選手権だった。私は、年齢も段も格上の相手を破り、優勝した。理由は試合経験の差。当時は女子だけの試合がなく、皆「女性は試合に出てはいけない」と思っていたため、経験に乏しかった。でも、私の通う道場の先生は、「練習を一生懸命にやっていると、女は出るな」と書いていないから出場しても大丈夫」と考えており、私は、男の子に交じって試合をしていた。その試合経験の差が勝ちに繋がり、世界選手権、オリンピックそして今に繋がっている。



## 後輩たちに伝えたいこと

私が柔道で学んだことは、自分自身で相手と向かい合い、逃げずに戦うこと、立ち向かうという精神。これが、「自立」に繋がったと思っている。昔は、男性が表で戦い、女性は3歩下がって男性の後をついて行き、内を守るもの、といった教育をずっとされてきた。でも私は、柔道を通して、女性であっても戦わなくてはいけない時があると知った。世の中も同じ。あえて戦う必要はないが、自分の力を信じて立ち向かうという気概は持つべきで、何かの時は自分が前に立つて子どもを守ることも、自分の意見を言うことも必要になる。柔道で鍛えた心と体は、柔道場を離れても社会で生かされるべきだ。

今の日本では、多くの女性たちが挑戦できる世の中になってきた。教育も平等に受けることができ、参政権もあり、スポーツも出来るようになった。世界では、女性というだけの理由でスポーツに参加できない人、教育を受けられない人たちが未だにいる。世界でも女性性は社会で活躍できる、そんな世の中を私たち日本が率先して切り開いていく、そんな手助けをして行ければ素晴らしいなと思っている。

## なぜ男女共同参画なのか

世界では「ジェンダー平等」という言葉を使うが、日本は、「男女共同参画」という言葉を使っている。平等ではなくて、共同。最初は疑問に思ったのだが、よくよく考えたら、平等という言葉を使わなかったのにも一理あるなと思う。男性と女性では、持っている体も、役割も、そして考え方も感じ方も違う。

嘉納治五郎先生は、それを理解していたから、慎重に用心深く女性に指導したのだ。まず、違いがあるということを理解しよう、男性も女性も。そして、違いに価値を見出して、違いを尊重するということが大事なのだ。

## 人と比べない

自分は価値がある人間だと考えることは大事だと思う。みんなの考えと私の考えは違うと思うなら、それを主張していいと私は考える。また、そういった意見を受け入れられる社会でありたいと思う。社会の基準が自分の基準にはならない。自分の生き方は、自分の生き方でいい。私はこうしたい、私はこんな風に挑戦したい、それが出来る世の中になって行くためには、まず自分が楽しむことだ。

東京2020。「東京でやるオリンピック、パラリンピック」ではなく、「日本」で開催するのだという意識を一人ひとりが持ち、成功に向かって歩んで行ければと思う。その中で、男女共同という意識が高まって、多様性、ダイバーシティといったことも進んでいくように願っている。

## 取材を終えて

互いの違いに価値を見出し、尊重する、男女共同参画の考え方の大切さや、女性でも自分の考えを主張できる強さの必要性を確認しました。柔道界やスポーツ界、そして幼少期のエピソードを交えて、楽しく、とても有意義なお話でした。

(編集協力員 板垣 玲子)

講演会の終了後、

講師の山口香さんにお話を伺いました。

——柔道界に女性の指導者や審判、役員が少ない理由は何でしょうか。

スポーツの指導は夕方以降にすることが多く、合宿などもあるため、家庭を持つている女性は参加が難しい。そういうことが足かせになっていることはあります。

女性は子育てをきっかけに柔道から離れてしまっ人たちが多い。子育ての時期は離れていても、それが終わったら戻ってくることができるような、戻ってきやすい組織にしていけることが必要だと思います。

——日本のスポーツ界では、指導者に絶対服従という歴史が長かったこととハラスメント問題は、関連があるのでしょうか。

やっぱり、「上意下達」というか、上の人が言ったことには服従するという歴史があると思います。ただ、間違ったことを言われても言い返せないとい

うのは違います。

嘉納治五郎先生は、柔道の修業というのは「形」「乱取り」「講義」「問答」と言っていました。「問答」とは、たとえ自分の指導者であってもディスカッションしなさいということですね。

——山口さんは選手に「自立」を求めているらしいですが、もし日本の女子柔道界で自立を妨げているものがあるとすれば、それは何でしょうか。

日本全体でそうだと思うのですが、豊かさによって満たされているということがひとつ挙げられると思います。柔道に限らずスポーツ界全体でも、アスリートたちがとても大切にされ、手厚い支援を受けています。それ自体は良いことなのですが、選手が自分で考えたり自分で成し遂げたりするということを意識しておかないと、成長と自立を妨げることにもなってしまうのではないのでしょうか。

——これから日本の柔道界を改革するとしたら、まず何をしたいですか。

東京オリンピック・パラリンピックでは、女子柔道のチームのヘッドコーチは男性です。女性の指導

者がたくさん出てきていますので、東京の次からは必ず女性のヘッドコーチを置きたいと思っています。「女性指導者がいない」という「刷りこみ」がありますが、身近に女性のヘッドコーチがいれば「私も将来はあいつポジションになれるんだな」と思ってもらえます。それを是非実現したい。ナショナルチームだけでなく、各地域にも女性指導者をどんどん増やしていく。そうすると、現役選手を引退してもそれで終わりではなくて、「次はこういう役割をもっともっと作っていかなければいけない」と思っています。

——山口さんのロールモデルは。

いいですね。自分がロールモデルを持っていないので、私自身が後輩たちのロールモデルになれるような人間でいようと意識して活動してきましたつもりです。私のまねをするのではなく、「こんな生き方もあるんだな」「こんな風にもやれるんだな」というように、一つの例として参考にしてもらえたらなと思っています。

——女性ということでも不合理を感じたことはありますか。

同じように努力をしても、男性と女性では評価が分かれることがあると思います。うちの学生たちもですが、学業ではまったく劣っていないのに会社の面接で「女性だから」ということで差別を感じると聞きます。能力だけではない何かで判断されるということとはとても残念だなと思います。

これからの世代にはやっぱり、女性もやってきたことがきちんと評価され、そして対価も得られ、さらに挑戦していけるような、そんな社会を残していきたいなと思いますね。

# ファースト開催講座のご紹介

令和元年7月から同年11月まで、市男女共同参画センターにて開催された講座をご紹介します

## ファースト大学第11期修了

平成30年9月に開講したファースト大学11期生が、11月12日、修了式を迎えました。受講者の皆さんは「生きていく上でのヒントをもらった」「この貴重な経験を生かし、できることから前へ進んでいきたい」と語っていました。ファースト大学で学んだ知識などを活かした今後の活躍が期待されます。



## ファースト大学 第11期 2年目

### 7/9 (火) 市民防災センター見学・体験

西崎にある市民防災センターを見学してきました。防災に関する説明を受け、地震や消火、応急手当などを体験し、備えることの重要性を学ぶことができました。



### 8/6 (火) 「誰もがリーダー! スキ!からはじまるわたしと地域の未来づくり」

講師 鶴岡ナリワイプロジェクト 代表  
**井東 敬子** さん

初めに、講師と共に受講者が車座になって自己紹介。その後の講義では、自分の好きな事と暮らしかから生み出す小さな起業について、またこれからの社会課題に対し自らが動くためにどうすべきか学びました。



### 9/10 (火) 「子どもの貧困について」

講師 山形市社会福祉協議会  
生活サポート相談窓口  
**児玉 和行** さん



子どもの貧困の背景には、親自身が抱える貧困問題に子どもが巻き込まれている「貧困の連鎖」があるそうです。目を背けたくないような現状や、山形市の貧困に対する支援先、貧困の早期発見が重要であることなどを教えていただきました。

### 10/15 (火) 自主企画公開講座 「わが街の“ベストセラー作家”に聴く～私について～」

講師 動物作家  
**山口 花** さん

2012年出版「犬から聞いた素敵な話」がベストセラーになるまで、人・関わり・出会いを大切にしてきた山口さんの生き方をお聞きしました。「コンセプトシート」を使った情報の入力・出力方法や、小説の生み出し方も教わりました。



## 女性に対する暴力をなくす運動

11月12日～25日の女性に対する暴力をなくす運動期間に、市役所とファーストにて、市民参加型によるツリーへのパープルリボンの飾りつけやDV防止啓発パネル展示、DV防止講座などを行いました。

### 11/15・22 (金) (金) DV防止講座「がんばらない生き方」 “自分を知ろう!”～自分が思う自分・人から見た自分～ “OKゲーム”体験でありのままの自分を知る

講師 コミュニケーションアドバイザー・産業カウンセラー **鈴木 洋子** さん

受講者同士の自己紹介、お互いに褒め合うワークショップを行い、「ジョハリの窓」を使って客観的に自分を知ることによって自己を理解し、新しい自己の発見につなげました。お互いの個性を深く理解することでより円滑なコミュニケーションを目指すことを教わりました。



# 自主企画講座

## エンパワーメント講座①

7月13日(土)

チョークアートを体験しよう！  
～指で描く色鮮やかな看板～

講師：さくらぎ工房 代表 菊地 ともみさん

講師の「輪郭からはみ出しても気にせずに、自由に描こう」「雲のフワフワは優しく描こう」など具体的でわかりやすい説明を受け、皆さん和気あいあいと作品を作り上げていました。



## 健康講座②

7月14日(日)

ヨガできれいを磨こう！

講師：ヨガインストラクター 田中 恵さん

リラックス効果のある音楽を聴きながら、ヨガによる呼吸法や体の使い方を学ぶことができました。田中先生の丁寧な説明を交えながらのレッスンで、身も心もリフレッシュすることができ、楽しい時間を過ごしました。



## 男女共同参画講座

8月3日(土)

食品サンプルを作ってみよう！  
～かき氷とキャンディストラップ～

講師：食品サンプルアート協会認定インストラクター  
「3時のおやつ」岸 麻由さん

かき氷はシリコン、キャンディは接着剤を材料にした食品サンプル作りを教えてくださいました。コツは絵の具の調合の仕方。絵の具の選び方、割合によって見た目の「美味しさ」が変化するため、参加者それぞれの個性あふれる作品が出来上がりました。



## イクメン・イクジイ・カジメン講座①

9月29日(日)

パパと赤ちゃんのためのベビーボンディング  
～ベビーマッサージと手遊び歌で～

講師：わたなべ助産院 助産師 渡邊 節子さん

「ボンディング」は「ボンド」（くっつける）の言葉が由来です。童謡に合わせて赤ちゃんをマッサージしながら、参加したパパと子どもたちは親子の絆を深めていたようでした。



## 男女共同参画公開講座・女性人材バンク研修会

11月5日(火)

スキ！から始める小さな起業で、わたしと地域の未来をつくる

講師：鶴岡ナリワイプロジェクト  
代表 井東 敬子さん

身の周りの小さな困りごとを解決することがビジネスになる、そのためには仲間を作り、自分の好きなことを見極める必要があるとのこと。今は社会の課題が増える時代。小さな一歩を踏み出し、楽しく生きよう！それが町を、社会を変えていくという、力強い言葉をいただきました。



## 地域づくり講座・働く女性の家 共催事業

11月22日(金)

時短！感嘆!! 使い切り・アレンジ料理

講師：料理家 菅野 由子さん

鶏肉と旬の白菜を使った、簡単ながらもとても美味しい料理を教わりました。和やかな雰囲気の中、参加者は楽しく調理。試食ではその美味しさに大満足の様子でした。アレンジメニューのレシピも教わり、自宅でもやってみたいと好評でした。



# 市民企画講座

9月13日(金)

人に会うのがラクになる  
～苦手意識よ、さようなら～



講師：ビジョンカムツール（株）  
代表取締役 藤原 勝さん  
実施団体：カウンセリング勉強会  
「紅山々」

人格適応論をもとにした接し方を身につけることで、苦手としている相手の行動、思考、感情へ働きかける方法を学びました。また、育った環境や置かれた立場により私たちの性格ができていくことや、自分を理解し、相手との違いを知ることで、もっと楽にコミュニケーションがとれるようになることを知ることができました。

10月6日(日)

集まれ！山形ママ！パパ！子どもたち！  
やまがた家族力アップデー  
やまがた子育てトーク①②



講師①：わたなべ助産院 助産師 渡邊 節子さん  
「皆で話そう！山形での子育て」  
講師②：ライフプランナー 安孫子 ゆみえさん  
「考えよう！子育て家庭のお金の話」  
実施団体：山形ママコミュニティ mama\*jam

2部屋での同時開催。講師の方々から育児や、子育て家庭におけるライフプランについて、それぞれ具体的にわかりやすく説明していただき、参加者も勉強になったようです。

11月2日(土)

こころも体も元気あっぷ  
やまがた絵本マラソン  
「大人も子どもも絵本っていい  
ずね～」のゴールめざして！



講師：仙台 絵本のたね物語主宰  
相澤 美紀さん  
実施団体：大人絵本セラピー山形

参加者の方はグループごとに持参した絵本を紹介しながら、和やかに話をされとても楽しそうでした。また、相澤先生による絵本の読み聞かせも大変好評でした。

11月10日(日)

「山形働きウーマンの魅力を発見！」  
～全国の営業女子とITを使いリアルタイムで交流しよう！～

実施団体：営業部女子課山形支局

参加者それぞれが、自分の過去と未来プランニングを記入したあと、山形と北海道、東京、広島を結ぶ4元放送で他県の営業部女子課の方々との意見交換会を行いました。参加者全員が発言でき充実した内容でした。



11月21日(木)

こころも体も元気あっぷ  
55歳からの出発  
ウィーン在住46年  
イップ常子さんの元気の秘訣は？



講師：オーストリア国家公認ガイド  
イップ 常子さん  
実施団体：大人絵本セラピー山形

講師は、オーストリアに留学し、そこで結婚されて専業主婦で子ども達を育て上げた後、55歳の時、学校の授業と日常の勉強で国家公認ガイド資格を取得したとのこと。年齢などを考えるより、まず始める事が大事。自分がやりたいものをやる事が大事だそうです。30年前には出来なかったことでも、チャンスは自分で作り、挑戦すべきだとおっしゃる姿に元気をもらいました。

11月11日(月)

過去の大災害から学ぶ  
～地理学で災害を読み解く～



講師：山形大学大学院教育実践研究科  
教授 村山 良之さん  
実施団体：やまがた女性 21

講師からの問いに参加者が答えるグループワーク形式で、様々な問題を考えました。川の水量がどうなったら逃げるか、山形市で最も危ない災害は？「避難所の開設は自治体が判断するのではなく、地域の人たちがカギを持っていて自主的にすべきです」という指摘に、目を見張りました。

11月30日(土)

映画で伝える平成の大災害の教訓

実施団体：  
映画で男女共同参画を考える会

東日本大震災を忘れないようにするためにはどうしたらよいかという問題提起がなされたドキュメンタリー映画の上映後、映画を製作した監督と市文化振興課職員のお話を聞き、映画が防災に果たせる役割などについて学びました。近年台風などの多くの災害が発生していることもあり、参加者の方は熱心に質問するなど、強い関心を寄せていました。



令和元年度 男女共同参画宣言都市事業

# 「男女共同参画に関する作品」 審査結果

応募総数  
**2017作品**  
(受賞者敬称略)

写真部門  
応募総数 17作品

一行詩部門 大学・一般の部  
応募総数 305作品

一行詩部門 中学・高校の部  
応募総数 1695作品



最優秀賞

## 「卵焼き」

大石 悠生 (第六中・2年)

君にできて僕にできないこと。  
僕にできて君にできないこと。  
教え合おう。一緒にやろう。  
きっと、そのほうが楽しいんだから。

渡部 大空 (東北文科大学)

最優秀賞

私はすごく不器用だから、家庭料理やさいほうは特に苦手。「女子力低いね。」それでいいの? 周りの人からよく言われる。でも私は思う。女子力を上げることよりも自分らしく生きるこのほうがもっと大事で、もっと誇らしいことだって。

齋藤 菜々香 (第二中・2年)

最優秀賞

LGBTは人じゃない。君の周りにもいるかもしれない。怖くて言えない人だっているかもしれない。でも今私達が、そんな世の中を変えていくべきなんだ。変えていくんだ。

森居 莉那 (第七中・1年)

優秀賞

私の考える対等と貴方の考える対等は異なるようですが、少しずつ摺り合わせていけたら素敵ですね。

荒 真里奈 (山形大学)

優秀賞

家事に子育て、女の仕事? 家族を支える、男の仕事? 一緒に子育て、笑顔が増える。一緒に支える、安心できる。一緒にすることできる。愛の輪

佐藤 愛 (垂井中・3年)

優秀賞



優秀賞

## 「目指せ、お料理男子！」

石川 はる香 (松波)

どうキャリアを積んでいこう? 女性だからと目標が絶たれるのは耐えられない。公私ともに充実した日々のためにまずはあなたと話がしたい。

山田 早紀子 (山形大学)

優秀賞

女性へのDV 「女は男のモノじゃない」 痛みを我慢しないで 助けを求められる社会をつくらう

小林 なつみ (商業高・3年)

優秀賞

たくさんのご応募ありがとうございました!



※令和元年度「男女共同参画に関する作品」入賞作品集をご覧になりたい方は、左の二次元コードを読み込んで下さい。

講座「がんばらない生き方」取材して、自己分析をして気づいたのが私は家族が大好きということ。ありのままの自分を知ること、家族に振り回される毎日が幸せなのだを再確認。こんな私の思いをよそに夫も息子もわが道をゆく。そう!これがわが家のいいところ。

(山下 みどり)

## 編集後記

今年は待ちに待った自国でのオリンピック・パラリンピック開催の年。近年スポーツが持つ力、影響力を特に感じる。感動して涙したり、活力をもらったりと開催が楽しみでならない。持続可能な社会の実現に向けて、新しい日本の未来に五輪を通じて想いを馳せたい。

(茂木 政樹)

編集協力員 板垣 玲子 熊谷 功二 茂木 政樹 山下 みどり

●男女共同参画情報紙「フェアラ」は、以下の場所で配布しています。

男女共同参画センター「フェアラ」、市役所(1階刊行物コーナー、市民課待合フロア)、震域セントラル内の市の施設、市の公民館、コミュニティセンター、市立図書館

●男女共同参画情報紙「フェアラ」は、インターネットでも見ることができます。(山形市HPで「フェアラ」で検索してください。)

●「フェアラ」を読んだご感想・ご意見などがありましたら、ぜひお寄せください。お待ちしております。