男女共同参画情報ページ　Vol.26

ハーブティ

～女と男をかんがえる～　ハーブティ：「ハーブ（herb）」は薬草のことで、茎や葉を生あるいは乾燥して使います。これが心と体にバランスのとれたよい刺激を与えることから、女と男も互いにバランスのとれたよい関係であるように、また一杯のお茶から地域のネットワークも広がれば…という願いがこめられています。

最近、新聞やテレビなどあまたのマス・メディアから発信される「断捨離」※という言葉について、興味を持っているかたもいらっしゃると思います。

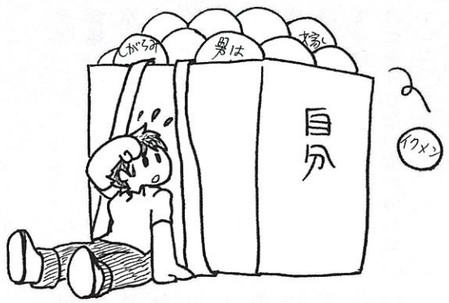
わたしたちは、この言葉が持つ大胆で不思議なイメージに惹かれ、改めて自分たちの生活の中にどう関わりを持たせたらよいのか、どのように利用していけるのか、今回のテーマとして取り上げ、考えてみたくなりました。

※「断捨離」
言葉の由来はある資料によると、ヨガの行法哲学の「断行」「捨行」「離行」を基本とし、「不要なものを絶ち、捨てることで、物への執着心から離れ、身軽で快適な生活を手に入れること」とあります。

①自分自身を「箱」に例えてみましょう。
最初、箱は小さかったはずですね。

軽快にスタート♪

②そろそろ重くなってきていませんか。
さまざまな物事や抱えている問題など、知らず知らずのうちに増えてきているのかもしれません。



③一度立ち止まって振り返ってみませんか。
想像している以上に大きな箱になっているのでは・・・

④箱から出して整理してみませんか。
意外なものが出てくるかもしれません。
長い間忘れかけていたもの、無意識のうちに入れてしまったものなど。

⑤さて、どう仕分けしたらいいでしょう。
いざ始めようとすると、これがなかなか難しい。
いや、ここは思い切って・・・
パーフェクトにやろうとしなくても、やれる範囲でやってみましょう。

スッキリ！

⑥気分も明るく、体も軽くなった気がしませんか？
心の整理をしたら、何か前向きになれそうですね。
あたなにとって、納得のいく断捨離になりそうですか？

おわりに

「断捨離」をテーマとして取り上げることを決定したのが、あの「東日本大震災」の起こる前でした。心情的に、このテーマに取り組むことへの迷いがなかったわけではありません。

しかし、この時期だからこそ、あえて真摯に考えてみようと思いました。

作業を進めていく中で、人々がこだわる「もの」は想像以上にたくさんあることに気がつきました。

その「もの」には、存在を意識していなかったり、分かっていても関わることをあきらめてしまったものなど、間々あるように思います。その中には、それぞれ男性、女性固有のこだわりも含まれているのではないでしょうか。そして、ひそかに対処に悩んだことも・・・。

今この時だからこそ、自分の生活を振り返り、新鮮な気持ちで自分自身を見つめ直すことも大切なのではないでしょうか。

“シンプル イズ ベスト” 自分自身をいろいろな意味でスリム化する勇気、それこそが新しい第一歩を踏み出すきっかけになると思います。

このページの記事やイラストの作成、編集作業を公募委員が行っています。
本紙10ページで、第８代委員を募集しています。
まずは、ご連絡ください♪　政策財政課人権担当　内線366

しらおか男女共生広報紙編集委員
（第７代）小野寺晴美
笠井朋子（イラスト）