

書名

ヘルジャパンを女が自由に楽しく生き延びる方法

著者名

アルテイシア

出版者 幻冬舎

出版年 2023年2月

## 心に響いた言葉をスクラップ

★ 日本は「怒ることは悪いこと」という風潮が強いですよね。でも差別やハラスメントやいじめに対して怒る人がいないと、永遠に変わりませんよね？ (p21)

★ 足を踏まれ続けてきた側が「足をどけていただけませんか？」と丁寧に言っても聞いてもらえなければ「痛いんだよ！足をどけてろよ！」と怒って当然だ。(p274)

♡ 怒る、という感情を自分や世間によって押さえつけていることが多々ある。不愉快なことを言われたり、されたりした時にへらへら笑うのはもうやめよう。



★ 子どもは大人をお手本にして育つ。だから大人が尊重し合うコミュニケーションを実践すること、「リスペクトって、何かね？」と自問する必要がある。(p151)

♡ 今は「子どもにジェンダーの呪いをかけないように」と子育てしている親が多くて、希望を感じますね。子どもはよく見ているし、聞いている。何気ない態度や言葉からも親の価値観や姿勢が伝わる。パパとママが得意なことや支え合う姿を見せたい。

★ 「男もつらい」「女はずるい」と農民同士で殴り合って何になる。みんなで一揆を起こそうぜ！ (p271)

♡ これは、以前から思っていること。互いの違いを認め合って、それぞれの幸せを求めて生きていくために、男女共同参画はあると思う。

★ 「男と女、どっちがつらい？」そんな不毛な争いはやめて、みんなでジェンダーの呪いを滅ぼそう！（本の帯より）

♡ 本の帯に惹かれて思わず手に取ることがある。この帯の言葉もよかった。「男 VS 女」という二項対立でないところが◎

このページと次のページでは、講座のメインスタッフで、あびこ市  
民活動ステーション・コーディネーターの片岡綾さんによる「スク  
ラップ読書ノート」の作り方を紹介します。

アルテイシアさんの著書2冊について、この見開きページと次の  
ページでアイデアを披露しています。参考にして、この冊子の後半  
にある書き込み式ページで、あなたもスクラップ読書ノートを作っ  
てみてください。

★ : 本からの引用 (言葉のスクラップ)    ♡ : 感想メモ



★ このJJには『夢』がある！  
それはすべての人が尊重される、安心  
して暮らせる社会にすることだ。  
(p130)

♡ JJ(熟女)という表現も好き。社会を  
変えるのは自分。まずは自分から行  
動してみよう。「類友」に出会えるは  
ず。この本に勇気をもらった。

テンポよく読めて、笑えて、泣ける。  
ツボにハマったキーワードは文中にしばし  
は登場する「膝パーカッション(膝を激し  
く打つことと理解)」読んでいて「これ、  
そう、その通り!と共感するところで私  
も膝パーカッション!

私はどんなことをされたり、言われ  
たりすると怒るのか?大切にされて  
いないと感じた時や理不尽なこと  
で叱責された時。自分の感情を  
大切にしよう。

★ まずは自分が自分を大切にすること、自  
分を大切にしないと他人も大切にできな  
いから。(p304)

♡ すごく大事なこと。つい人のために動いて  
しまうけど、時間は限られている。時には  
踏みとどまって自分を大切にしよう。

感想を直接書いてもよいし  
思いついたときに付箋紙で  
追加していくのもいいか  
も。

左のページに書ききれな  
かったり、あとから追加し  
たくなったりという時は、  
右のページも利用して  
みて。

新聞の書評欄の切り抜きや  
なくしがちな本の帯も貼っ  
ておくとあとから読み返す  
時に便利。

書名

離婚しそうな私が結婚を続けている29の理由

著者名

アルテイシア

出版者

幻冬舎

出版年

2020年2月

## 心に響いた言葉をスクラップ



夫は今でも私を「妻」じゃなく人として見てくれて、何の役割も押し付けてこない。(p39)



「なぜ我々は離婚してないんだと思う？」と夫に聞くと「お互い自由に生きてるからだろう」と返ってきた。(p188)



私は「人として」夫と生きていきたいと思う。(p190)



妻、夫、母、父の役割に自分がとられすぎてしまうと、自分自身と相手を一人の人間として見られなくなることがある。登山がきっかけで出会った夫とのことを思い出すと、まず人間性に惹かれたな。結婚生活において最重要事項かも。



40歳を過ぎて、死を想う機会が増えた。でもそれは、けっして悪いことじゃないと思うのだ。(p139)



常日頃から「おまえさんと暮らせて幸せだ」と言葉で伝えている。(p140)



私も最近身近な人の死に触れ、人との出会いは奇跡だと思っている。縁あって家族になった両親や夫、娘に、普段から気持ちや言葉を伝えたい。



私は最優先すべきは、「夫婦が機嫌よく仲良く暮らすこと」で、家事分担はそのための手段だと思っている。(p79)



50年暮らすにはがまんはらなくていい相手、自分を削らなくてもピッタリ合う「おせんべいの片割れ」みたいな相手じゃないと無理だろう。(p159)



自分を削ったり、大きく膨らませるのは疲れる。そのままの自分を受け止めてもらい、自分も相手を受け止めたい。補い合いと、たまに努力。



夫婦は「破れ鍋に綴じ蓋」で補い合えがいいし、それは夫婦だけに限らない。人には得意不得意があって、多様な人々で支え合うのが社会だろう。(p189)



たしかにその通り。お互いに優しい気持ちを持ちたいものです。

まず書名に度肝を抜かれ  
興味を抱いた。

職場の机の上に置いていたら、同僚  
に心配された(笑)。

最近、メメントモリ(死を想う)傾向  
強し。元気な両親を見ながら、いつ  
か来る別れを思い、泣いてしまった。



私の好きなところを  
夫に聞いてみよう!  
答えてくれるかは謎。



夫の好きなところを  
書いてみよう!

無言実行派。口が軽くない。子ども  
を大切にする。優しい。私と違う面が  
多いので気づかされることが多い。

全編を通じて、随所に散りばめら  
れる「だから私は夫と結婚した」  
「この夫だから離婚していない」と  
いう具体的なエピソードを読んで  
いて、激しく同感!

講演会の際に、アルテイシアさん  
に「この本が好きです」と言っ  
たら、「私もこの本はよく書けたと  
思っています」と言われて、嬉し  
かった。



右下が片岡さん ▶



家事分担も育児分担も、「私はこれ  
だけやっているんだから、あなたもこれ  
だけやってよ!」と相手にキレるのはや  
めたい。貴重な家族団らんの時間を  
イライラして過ごしたくない。



家事で自分の得意なことを書いてみ  
る。私の場合は、洗濯や手洗いして  
干すのは好きだけど畳むのはきらい。  
料理は好きだけど洗い物は腰が重  
い。



次のページからは、  
あなたの「スクラップ  
読書ノート」のページ  
です。