



特集

「自分らしさ」って、なんだろう？ ~ Who I Am ~



▶ P6 スクエア・| (あい) からのお知らせ

▶ P7 活動団体紹介・本棚のおすすめ本

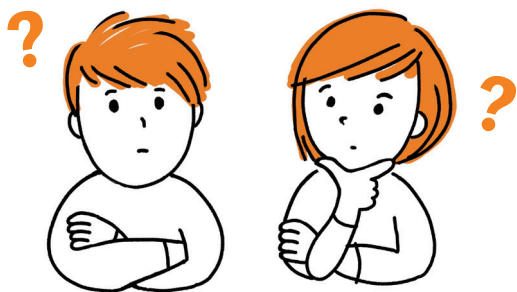
「自分らしさ」って、なんだろう？

1. 「自分らしさ」について考えたことがありますか？

学校生活、進路選択、就職活動、子育て中や子育てがひと段落したとき、退職を迎えたとき、あるいは人生に行き詰まったとき、さらには日常のちょっとした選択の場面でも…。私たちは誰も、一度は「自分らしさってなんだろう」と考えたことがあるのではないのでしょうか。

自己紹介や自己アピールが苦手だと感じる人も、きっと少なくはないはずです。仮に自己紹介はできても、「あなたの“自分らしさ”を教えてください」と言われたら、戸惑ってしまうかもしれません。

そしてその「自分らしさ」は、年齢や環境によっても少しずつ変わっていくこともあります。また、「自分から見た自分」と「他人から見た自分」が違って見えることもあります。他人の価値観に振り回されず、自分の気持ちを尊重できる「ちょうどいい自分らしさ」を知っていることは、人生を少し生きやすくしてくれる“道しるべ”になるかもしれません。



今、悩んでいる人も、これまでの自分を振り返ってみたい人も、一人で、あるいは家族、友人、パートナーと、「自分らしさ」について考えてみませんか？そんな「自分と向き合う時間」のヒントとなれば幸いです。

2. 文化的背景からみる「自分らしさ」

「自分らしさ」について世界に視野を広げてみると、新たな視点を持つことができます。私たちが無意識に考えている「自分らしさ」には、国や文化によって考え方や価値観に大きな違いがあるようです。

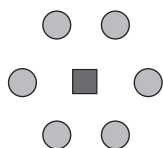
ある心理学者たちの研究によると、欧米では「違いによる差別化」が多く見られ、東アジアでは「社会的地位による差別化」が多く見られました。

そしてそれらの研究では、文化的に自分のユニークさが主張しにくい文化の方が差別化への欲求が強くなる傾向も見られたのです。

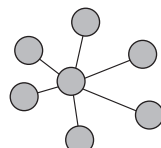
個人主義的な文化より、集団主義的な文化の方が「差別化への欲求が強くなる」傾向が見られるとは、なんとも興味深いですね。

違いによる差別化

「能力、価値観、意見、性格特性などにおける他者との差別化のこと」



違いによる差別化



社会的地位による差別化

- 違いによる差別化では、中央の四角は形も色も周囲の丸とは異なる
- 社会的地位による差別化では、真ん中の丸は周囲の丸と形も色も同じだが、中心に位置をとっていることで差別化されている

出所：Vignoles, et al. (2002).

社会的地位による差別化

社会的ステータスや役割、友人関係といった社会的関係性における自分の位置づけによる他者との差別化のこと

「自分らしさ」とは知らず知らずのうちに生きている社会・文化によって影響を受け、捉え方さえ変わっていく可能性があるということを知っておくことも、自分を知るためのヒントになりそうです。

Interview



自分らしさについて考えてみる時、客観的視点も大切です。今回は、日頃から人の悩みに寄り添い、相談を受けている心理士の板橋区職員に自分らしさについて伺ってみました。専門的な知識と観点を持つ心理士の経験も、自分らしさを知るヒントになるかもしれません。

Q 現在の業務と相談業務の中で意識していることを教えてください。

区民の方々の様々な相談に対し、心理士としてカウンセリングをさせていただいております。日頃の相談業務では、まずは自分が正直かつ誠実であることを大切に、相手に信頼感と安心感を持

ってもらえるように心掛けて業務に当たっています。一緒に考え、相談者が本当に伝えたいことを受け取れるよう、また前向きな状態になれることをめざしてサポートをしています。

Q 「自分らしさ」について考える時の方法を教えてください。

まずは自分の体と心の様子など、自分の状態に気づくことが大切です。自身では、**運動をすることで頭をスッキリさせたり、マインドフルネスや呼吸法、バタフライハグ**などを実施しています。自分の素の状態に戻る方法を持つておくことが大切なのかなと思います。

一人で抱えないことも大切です。自分だけで考えるのではなく、他の人と話してみたり、例えば音楽を聴いて共感する歌詞があったり、映画や小説、漫画などに触れたときにどう感じるかなども、自分らしさに気づくヒントになると思います。

マインドフルネスとは、まさに今この瞬間に起きていることに、好奇心と関心を持って注意を向けること。自分は今そう感じているんだと、そのさなかに気づくということ。

参考文献：『マインドフル・セルフ・コンパッション 批判的な内なる声を克服する』
著：カレン・ブルース 出版社：金剛出版

Q 「自分らしくあること」とはどんなことですか？

なんだか苦しかったり、モヤモヤして引っ掛かりを感じたり、自己否定を繰り返すなどの状態は自分らしくない時でもあります。心から出るサインですね。そんなときは繰り返しになりますが、素の自分に戻れることが大切なのかなと思います。ただ、どんな感情も間違っていない、今の自分から出てきた感情です。**ネガティブな感情からも自分のことを知ることができる**と思います。まずは自分から出てくる感情を、どんな感情でも知ることが大切なのかなと思います。また自分の状態に気づいて「自分に正直にいられること」を意識することで、それが大切な相手にも「自分の思い」や「自分らしさ」=素の自分を伝えられることに繋がるのではないかと思います。



📖 自分自身について書き出してみましょう。



- わたしの持ち味を一言で言うと
- 特技・得意なこと
- 座右の銘
- やり通したこと
- 仕事上で苦労した経験は？
- 影響を受けた出来事
- 影響を受けた人
- 人から言われて嬉しかったこと

📖 上記の答えを参考に、「私は、」に続いて自分の特徴について書いてください。

- ① 私は、

- ② 私は、

- ③ 私は、

- ④ 私は、

- ⑤ 私は、

- ⑥ 私は、

- ⑦ 私は、

- ⑧ 私は、

- ⑨ 私は、

- ⑩ 私は、

- ⑪ 私は、

- ⑫ 私は、

- ⑬ 私は、

- ⑭ 私は、

- ⑮ 私は、

引用：厚生労働省「自己理解のためのワークシート」

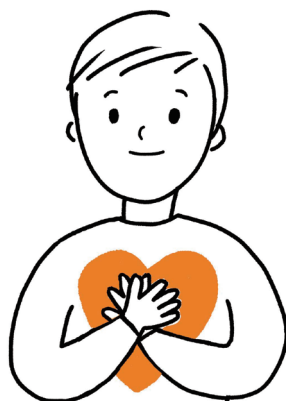
📖 自分についてまとめてみましょう。どんな人？

📖 客観的に自分について眺めてみましょう。何を感じますか？

「自分らしさ」に向き合うには？

自分らしさに向き合うためのヒント

自分に向き合うきっかけや時間を持つために、寝る前などにゆっくりと自分が何を感じているかに目を向ける。
アプリや手帳などを使い、日記を書いてみる。



マインドフルネスやセルフ・コンパッションを実践し、ありのままの自分を受け入れる練習をしてみる。

自分らしさに関連する本を読んだり（本にはストレス軽減やリラクゼーション効果がある）、コミュニティを探してみる。
(NPOやボランティアなど)



セルフ・コンパッションとは

他の人を思いやるように自分のことを思いやる、という考えのこと。セルフ・コンパッションのレベルが高い人ほど、人生の満足度や幸福感、社会的な繋がり感、他者への思いやり、自信、感謝、楽観性などが高い傾向にある。

参考文献：『自分を思いやるレッスン マインドフル・セルフ・コンパッション入門』
著：岸本早苗 出版社：大和書房

自分らしさを知ることは、「外の世界に適応するため」というより、自分の中に居場所を作ってあげることではないでしょうか。つまり「〇〇すべき」ではなく、「私は今どうしたい？」という自分の気持ちを大切に、自分との関係を丁寧に扱っていくことです。それは「自分を理解し、自分自身が自分の味方であるため」に焦らず、少しずつ、自分との信頼関係を築いていく作業のようなものかもしれません。そして、あなたにとっての「自分らしさ」は他人と違って当然で、それがあなたの本当の魅力になるのかもしれません。

「自分らしさ」を、もっとあなたの人生の軸にしていくために

こんなふうに自分に問いかける時間を持ってみてください

今、自分は何を感じているかな？

今の自分はどう在りたいのかな？

今、自分にとって「自分らしい選択」ってなんだろう？

今の私は、私の味方？

ありのままの自分を知り、受け入れ、そして何より「自分自身を大切にすること」から意識してみてください。

ダイバーシティ&インクルージョン出前講座とは？

外見や性別、人種、年齢などの「見える違い」に、価値観や文化、宗教、育った環境などの「見えない違い」。私たちは皆それぞれ、様々な「違い」を持っています。その「違い」を理解し、認め合い、そして活かし合うこと、それがダイバーシティ&インクルージョン(多様性の受容)という考え方です。

ダイバーシティ&インクルージョン出前講座では、ダイバーシティ&インクルージョンに関わる区の施策や取組事例を、主に「いたばしアクティブプラン」に基づいて紹介し、多様性尊重社会の実現に向けた区の動きを、わかりやすくお伝えします。

参加者の声



多様性に関する部署が区役所にも設置されており、多くの事案に対応していることを知り有意義でした。今後は、一層多くの事例とそれに対する対応を紹介していただきたいと思いました。

詳細は区ホームページからご確認ください。



<https://www.city.itabashi.tokyo.jp/tetsuduki/jinken/danjo/kouza/1049982.html>

多様性の基礎知識を今回は学ぶことができました。男性だから、女性だからという理由で決めるのではなく、様々な形があることを理解して認め合っていきたいと感じました。



「こんなことをしたい」をカタチにしてみませんか？

何か地域に貢献する活動がしたい！
人の心を動かすイベントを企画したい！

情報誌「スクエア・I(あい)」 編集委員募集

情報誌「スクエア・I(あい)」は、板橋区立男女平等推進センターが、男性も女性も性別にとらわれず、生き生きと暮らせる社会をめざして発行している、男女平等参画情報誌です。毎号様々なテーマを扱った特集を掲載し、5,000部を発行しています。

編集に興味があれば、未経験でも大丈夫です！次号の「スクエア・I(あい)」と一緒に編集してみませんか？

体験談

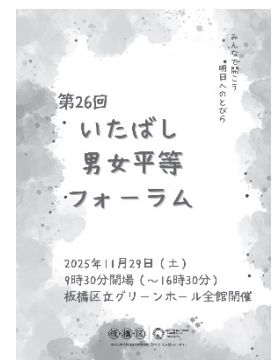
- ・編集に関わったことでテーマについて関心を持つようになり、生活の幅が広がりました。
- ・右も左も分からず参加しましたが、多くの学びがあり、貴重な経験になりました。
- ・編集会議で新たな発見があり、年代の違うメンバーのさまざまな意見を聞くことで、自分自身を見つめ直すきっかけになりました。

いたばし男女平等フォーラム 運営メンバー募集

いたばし男女平等フォーラムは、多くの方が男女平等参画について触れ、考えるためのきっかけを提供する目的で毎年秋～冬頃を開催しています。講演会の企画や、周知チラシの作成など、運営メンバーの皆さんで考え、カタチにしていきましょう！



基調講演の様子



フォーラムチラシ

スクエア・I(あい)編集委員・フォーラム運営メンバーにご興味のある方は、男女社会参画課までご連絡ください！※連絡先は7ページをご参照ください。

スクエアー・I (あい)

男女平等推進センター「スクエアー・I(あい)」は男女平等参画施策を推進する拠点施設です

情報資料コーナー



男女平等参画や多様性を尊重する社会の推進に関する、本・雑誌などが揃っています。貸出を行っていますので、情報収集や学習にお役立てください。

新規の方は氏名・住所が確認できるもの（マイナンバーカード・免許証など）をお持ちください。

所在地：グリーンホール7階
開館時間：9時～21時30分
休館日：施設点検日・年末年始



詳細はこちら

団体交流コーナー

情報資料の閲覧、活動・交流の場として自由にお使いいただけるフリースペースです。登録団体の方を中心に一般の方も利用できます。

登録団体に加入いただくと、団体交流コーナーの優先予約・団体専用ボックス・印刷機の利用ができます。詳しくは区ホームページをご覧ください。



登録団体のご案内



相談室

☎ 03-3579-2188 ※男性相談は3579-2992

自分自身のこと・家族のこと・仕事のこと・DVのこと・・・
ひとりで悩んでいませんか？
チャット、電話、面談による相談を受け付けています。
秘密は厳守します。安心してご相談ください。
(チャット相談は令和7年度より LINE 相談にリニューアルしました。)



面談は予約制となります。
詳しくは区ホームページをご覧ください。

所在地

板橋区保健所 5階

相談日時

《総合相談》※面談は要予約

月曜～金曜 9時～17時

チャット相談 月曜～土曜 14時～20時

《女性のための働き方サポートとフェミニスト相談》

※予約制

第2・4・5水曜 10時～16時

《DV専門相談》※予約制

月曜・木曜 10時～17時

※令和8年2月時点

植木・ふすま張り、家事援助など、ちょっとしたお手伝いであなたの暮らし応援します!!

ソーイングルーム虹

安く丁寧なお直し・オーダー、和服から洋服へリフォーム等、あなただけのファッション応援します。

区民まつり、地域のイベントでも小物を販売しています。

☎ 03-3965-4975

独自事業

☎ お問い合わせ、ご依頼は

公益社団法人

板橋区シルバー人材センター

〒173-0004 板橋区板橋 2-65-6

板橋区情報処理センター2階

☎ 03-3964-0871

検索

板橋区シルバー人材センター

いろいろな仕事募集

草刈り、庭木1本からの剪定
ふすま・障子の張替、家事・
育児援助サービス、毛筆あて
名書き、マンション管理・清
掃、屋内外の軽作業 他

お問い合わせはお気軽に!

子育てサークル交流会

平成元年、板橋区にて、子育てサークルや子育て支援団体、子育てに関係のある個人によってその交流・親睦を深め、子育ての環境をよくするために結成されました。それ以後毎年、「すくすくまつり」を開催しています。板橋区と共催し、令和7年の開催で37回目となりました。

現在、板橋区のサークル、子育てに関連する団体・機関・施設などが参加しています。個人参加の人もいます。毎月第三金曜日に定例会を開き、広報誌「すくすくネット」(月刊1500部)も発行しています。(年会費500円)

問合せ先：代表 金成由佳 gazyamahalo@gmail.com



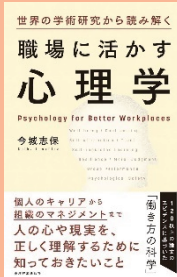
男女平等推進センター登録団体加入のご案内

板橋区立男女平等推進センターは、学習・活動・交流の場として、皆さまのグループ・団体の加入をお待ちしております。ふれあい、学び合い、連帯の和を広げていきましょう。



スクエア・I (あい)

本棚のおすすめ本

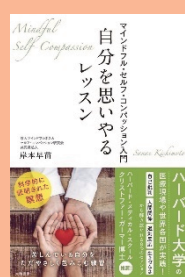


世界の学術研究から読み解く
職場に活かす心理学

今城志保/著
東洋経済新報社



マインドフル・セルフ・コンパッション
- 批判的な内なる声を克服する
カレン・ブルース/著
金剛出版



自分を思いやるレッスン
- マインドフル・セルフ・コンパッション入門
岸本早苗/著
大和書房



図書目録は
区ホームページで
公開しています。

ほかにも「ハルメク」「日経 woman」「FQ Japan」などの雑誌や話題の本も配架しております。ぜひ、ご利用ください!

編

集後記

本テーマを通して「比べず尊ぶ」事の大切さを再認識出来ました。/ 公的冊子を作りあげる経験は貴重で、また非常に楽しかったです。/ 「自分の心が喜ぶこと」を見つけ、考えるヒントとなってくれたら嬉しいです。/ 編集作業の大変さと面白さを体験できて素敵な思い出になりました。/ 育児・仕事と並行しながら、メンバーに支えられ楽しく参加できました。

編集委員

雨宮 真理
池田 英治
菊地 広恵
平井 友稀奈
柳川 玲奈

表紙絵・デザイン協力
ヤギ エツコ

板橋区立男女平等推進センター
スクエア・I (あい)

<情報資料コーナー・団体交流コーナー>

所在地：〒173-0015 板橋区栄町 36-1 グリーンホール7階

交通機関：東武東上線「大山駅」北口下車徒歩5分

都営三田線「板橋区役所前駅」下車徒歩5分

開館時間：9時～21時30分 休館日：施設点検日・年末年始

スクエア・Iのお問い合わせは、板橋区総務部男女社会参画課まで

電話：03-3579-2486 メール：j-danjo@city.itabashi.tokyo.jp

