

平成30年10月16日実施

## 「上手に年齢を重ねていける女性になるために」の様子

講師：津村 薫さん

(女性ライフサイクル研究所フェリアン)



### ♪こんなことをお話いただきました♪

「もう歳だから」「女性だから」「子どもがいるから」など、いろいろな理由で、自分らしく生きることをあきらめていませんか。ママが自分の人生をいきいきと生きること、より良く年齢を重ねていくことは、とても大切。その姿を子どもは見ています。自分自身の可能性に気づいて、自分自身の人生を主体的に生きること、上手に年齢を重ねていくことについて考えてみましょう。

### 【まずは自分のことを知ろう】

★上手に年齢を重ねていくために、まずは自分のことを知りましょう。

★『女はみんな女神』（ジーン・シノダ・ポーレン著・村本詔司＋村本邦子訳・新水社）

はギリシャ神話の七人の女神をモチーフに、女性の元型について書かれたものです。

本書を参考に、自分自身のタイプや可能性について考えてみましょう。

### 【さまざまな女神元型（タイプ）】

★アルテミス（狩と月の女神）

・・・女性の自信と独立心を表す。好奇心が旺盛で、目標への集中力が高い。「破壊的な怒り」が特徴で、不正義や不公正への怒りが強い。弱者を守ろうとする姿勢も明確で、子どもへの支援や環境問題などに関わる人も多い。弱点は、目標に集中するが余り、周囲の寂しさに気づかないこと。

★アテーナー（知恵と工芸と策略の女神）

・・・大人の姿で誕生した伝説を持つ知的で論理的、計画性に長けたタイプ。葛藤の中でも冷静に振舞える。弱点としては、感情に遠く、子どもらしい無邪気さを持たないこと。

★ヘスティアー（炉と神殿の女神）

・・・おとなしく、つかみどころがなく見える。主張はしないが、芯がしっかりしている。自己充足が特徴で、温かく、どんなに貧しくても心まで貧しくならない女神。弱点は野心に欠けるため、パートナーや子どもたちへの後押しが弱かったり、積極的な愛情表現等をしないため、周囲に気持ちを伝える側面が弱い。

★ヘーラー（結婚と妻の女神）

・・・人々から祝福され社会的に認められる結婚に憧れを持つ。パートナーに本気で関わろうとするコミットメントの女神でもある。弱点としては、ヘーラーのみで生きると親しい友人がいなくなったり、人生を夫に賭ける傾向にあるので、夫がどんな人物かによって人生が左右さ



れやすく、不幸な結婚にしがみつく側面もある。



★デーメーテル（穀物、母の女神）

・・・子どもを愛し育み、弱い者を慈しむ。世話好きでもあり、同性とも助け合うような友情を持っていることもある。弱点は子どもを思う余り、子どもの主体性を奪う側面がある。また子離れの時期に、空の巣症候群に陥る可能性がある。

★ペルセポネー（乙女、冥界の女王）

・・・相手を喜ばせるのが好き。従順で主体性に欠けるが、自分の気持ちをはっきりするまで待てたり、しなやかに状況に合わせることができたり、相手の思い・意見を大切にすることもできる。受動的ではあるが、成長の可能性を最も秘めている女神。

★アプロディーテー（愛と美と官能の女神）

・・・魅力的で刺激を好み、創造性に富み、芸術に造詣が深い人が持つ元型。一方、人間関係が長続きしなかったり、周りから「軽はずみな人」として不信感を持たれる場合もある。子どもを育てる場合は子ども自身の特性を尊重してより良く伸ばしてやれる側面も。

【大切なのは「自分の可能性を知り、主体的に生きること」】

★原作には「全体性に向けての旅の結末は、能動的でありながら受容的であり、自立的でありながら親密であり、仕事をしながら愛する力をもつこと」と書かれています。どんな女性の中にも女神は息づいていて、さまざまな可能性が秘められています。

★自分のタイプはどの女神が強かったでしょうか？上手に年齢を重ねていくためには、「自分をよく知る」ことが大切です。また、自分自身が理解しにくいと思う、タイプが違う同性を理解する時にも役立つことでしょう。

★どの女性の中にも可能性があり、魅力があります。自分自身の強みを活かすこと、人生の岐路に立った時にはギアチェンジをして、他の女神を呼び出すことで、危機を乗り越えたり、自分自身にとって良い側面を育てるなどして、上手に年齢を重ねていけるといいですね。



☆先生のお話を聞いた後、グループに分かれて、簡単料理教室がありました。

♪今回のメニューは・・・

- ・高野豆腐の照り焼き
  - ・高野豆腐のサクサクサラダ
  - ・高野豆腐のヘルシースープ
- でした！



☆お料理を作った後は、皆さんでランチ交流会を行いました。津村先生に各テーブルを回っていただき、参加者の方と直接お話いただきました！  
明るい雰囲気、皆さん楽しみながら交流できました！

