

います。例えば、こどもが急に熱を出したとき、男性が「自分は黒柱だから、仕事は休めない」と考えたり、職場内で「男性だから、家庭より仕事を優先するだろう」という雰囲気があったりするなど、男性が休みにくい状況は珍しくありません。こうした積み重ねにより、男性がプレッシャーをひとりで抱え込んでしまうことがあります。



なぜ男性はひとりで抱え込みやすいのか

日本の自殺者数は、長年、男性が女性の約2倍という高い水準で推移しています。これは、日本特有の話ではなく、欧米やアジアを問わず世界的に見られる現象でもあります。

その背景には、「男はこうあるべき」という無意識の縛りが影響していると指摘されています。こどもの頃から、「男の子なんだから泣かない」「弱音を吐いてはいけない」といった空気に触れて育つことで、無意識のうちに、人に頼ることを恥ずかしいと感じてしまうケースは少なくありません。例えば、近年は家族のケアのために仕事を辞める「介護離職」の割合も男性の間で高まっています。悩みを誰にも相談できず、ひとりで抱え込んでしまう。こうした孤独や孤立が、男性の生きづらさを深めているのです。

また、生活の軸が仕事に偏りがちな男性にとって、定年退職やリストラなどによって職を離れたとき、「自分はもう社会に必要とされていない」という強い喪失感を抱いてしま

うこともあります。地域や家庭の中に、仕事以外の自分の居場所を見つけないことが難しい現状も、生きづらさを深める一因となっています。

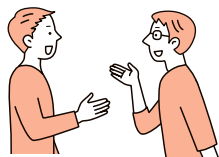
男性も女性も、もっと生きやすくなるために

「男だから」というプレッシャーを少し軽くしてみることは、決して甘えではありません。まずは、パート

ナーや家族と本音や悩みを話してみたり、地域の人とコミュニケーションを取ってみたいことから始めてみませんか。性別による縛りから解放されることで、すべての人がもっといきいきと生きられる社会が広がっていくのではないのでしょうか。



こんなことからやってみませんか？



あいさつをしてみる

地域のスポーツサークルに入ってみる



地域のイベントに参加してみる！



大田区では男性のための電話相談窓口があります！

家庭や職場での人間関係のことなど、ひとりで悩まず、まずはお話ししてみませんか？男性相談員が対応します。お気軽にご相談ください。詳しくは本誌最終ページの「男性相談ダイヤル」をご覧ください。

