

男女共同参画社会の実現を考える

アクト21

information

VOL. **20**
2019 March

特集

女性スポーツ選手が
生涯輝くために

P. 2

男と女の小休止「おひとりさま女性の防災」…… P. 6

アクト21 News …… P. 7

アクト21 こころと生き方・DVなんでも相談 …… P. 8

20分のできる簡単ごはん 滝村雅晴

編集・発行 / 荒川区立男女平等推進センター(アクト21) 2019年3月発行 / 登録(30)0052-2号
〒116-0012 荒川区東尾久5-9-3 アクト21 TEL 03-3809-2890 FAX 03-3809-2891
制作・印刷 / (株)ドゥ・アーバン

女性スポーツ選手が生涯輝くために



田中ウルヴェ京 Miyako Tanaka-Oulevey

日本スポーツ心理学会認定スポーツメンタルトレーニング上級指導士
国際オリンピック委員会 (IOC) マーケティング委員
国際オリンピック委員会 (IOC) 認定アスリート
キャリアプログラムトレーナー

1967年東京生まれ。
1988年ソウル五輪シンクロ・デュエットで銅メダル獲得。
89年～99年、日本代表チームコーチ、アメリカ五輪ヘッドコーチアシスタント、フランス代表チーム招待コーチなどを歴任。91年より渡米し、95年米国セントメリーズカレッジ大学院修士号を取得、アーゴジー心理専門大学院、サンディエゴ大学院などで認知行動療法や競技引退後の心理、パフォーマンスエンハンスメントを学ぶ。2001年帰国後、プロスポーツ選手から一般までメンタルトレーニングを指導、心理学をベースにした企業研修や講演等を行う。パラリンピック車いすバスケ男子日本代表チームメンタルコーチ、なでしこジャパン(サッカー日本女子代表チーム)のメンタルコーチを務めている。報道番組レギュラーコメンテーターも務める。夫はフランス人、二児の母。

2020オリンピック・パラリンピック東京大会まで、いよいよあと1年となりました。今回は、1988年ソウル五輪シンクロナイズドスイミング・デュエット銅メダリストで、のちに代表コーチを勤め、現在はメンタルトレーニング上級指導士として活躍中の田中ウルヴェ京さんに、選手、スポーツ代表コーチ、結婚・出産・子育てと歩まれてきた経緯についてお話を伺いました。

シンクロを始められたきっかけは？

私がシンクロを始めたきっかけは、10歳の時、スイミングクラブの競泳選手コースの横で、シンクロコースのお姉さんたちが練習しているのを見たから。シンクロが、好きな競泳と宝塚のステージを足して2で割ったように見えたので、競泳から転向すること。

はたから見ればカッコよく見えていたシンクロも、やってみると息を止めるのがとても苦しく、全然カッコよくなかった(笑)。日々の練習は、辛いことだらけ。思っていた世界とはだいぶ違いましたね。

15歳で史上最年少で日本代表Aチームに入ってから、あまりに練習が厳しくて、「今年こそやめる」と毎年言っていました。でも、結局は21歳でむかえるソウルオリンピックまで競技を続けるんですね。勝つても負けても「もう一回」と思っ

ツです。きっと私は、それが嫌いではなかったから続けられたんですね。

学生時代に、スポーツをしていて感じた男女差は？

最近では男性のシンクロ選手も登場してきましたが、私が現役だった頃のシンクロは基本的に女性の世界。小中高まで附属の女子校に通っていたこともあって、男女差の存在を実感するようなことはほとんどありませんでした。ところが、大学進学の際に、希望していた大学のスポーツ推薦の枠が男子学生にしか用意されていないことを知りました。

結局、他の大学へ進学したものの、希望の大学に入れなかった悔しさから「絶対オリンピックへ行つて、結果を出す」と決意を固めたのを覚えています。

その時の、ご家族の反応は？

受験時には、母から「辛くて大変な思いをしてオリンピックを目指すより、そのまま女子大に進み好きな勉強をして、お見合い結婚をして、普

通の女の子の幸せを掴んでほしい」と説得されました。当時は周囲から、スポーツをそこまで真剣にやらなくても、と言われることもあり、ショックを受けたというよりは、「あ、私は女の子として変わっているんだ」と実感したようなところもありました。

それでも、どうしても諦めきれず、「4年間だけ思った通りにやらせて欲しい」と両親にお願いし、選手生活を続け、1988年のソウルオリンピックでシンクロナイズドスイミング・デュエットに出場し、念願叶い、銅メダルをいただきました。

コーチ業ではどのような経験をされたのですか？

メダルをとって、競技から引退したのが大学4年の時。大学卒業後、新入社員としてミズノ(株)にお世話になりながら、シンクロの日本代表コーチのアシスタントから始めました。のちに、アメリカとフランスに行き、それぞれの国で、代表チームコーチをしました。

コーチ業で最も学んだことは、「自

分は、まったくもって人の気持ちが変わらない最低な人間だ」という挫折です。そもそも当時の自分は、自分がメダルをとった競技でのコーチとすることで、心技体なんでもわかると思って、堂々とカッコつけて指導していたわけです。でも、技や体の指導は、多少なりとも自分の競技経験を役立たせることはできても、心の部分は、自分の成功経験は逆にマイナスになることに当時は気づいていませんでした。一人一人、選手によって、なぜシンクロをしているのか、なぜ五輪に出たいのか、どんな感情や思考で演技することが、その人ならではの實力発揮になるのか…。そ





なので、今ではそんなことはないだろうと思いたいのですが。しかし今でも、こそさり相談にくる女性の五輪選手などで、「スキ論」で悩む選手は多いですね。

「女性はこうあるべき」「出身地では、こうならねば世間が許してくれない」「●才までは結婚しないといけない」「引退後はこういうキャリアを進まないといけない」など。

そういった時、それはなぜですか？と聞くと、キョトンとする選手は多いです。「なぜか」と自問自答したことがなかったりします。そして「え、そうじゃなきゃいけないんじゃないんですか？」と。自分の人生、どういう人生を作ることによつと、責任は全て自分にあるはず。「誰かや、社会が、そういったから」では、結果的に、自分の人生に、自分が責任を負っていることになりません。

その意味では、主体である女性選手側が、引退時の自分としっかり向き合い、自分の考え方や感じ方について、多様性を持てるようなキャリアプログラムは重要です。IOCなどでは、そういったプログラムに取り組んでいます。

「結婚・子育て」と「仕事」の両立で女性として「ご苦労されたことは？」

「女性として苦労したこと」ですか？「女性として」っていう概念が自分にはありません。そもそも、結婚は相手があつてすることです（笑）。私はウルヴェさんというフランス人と結婚したのですが、アメリカの大学院で出会って、交際を申し込んだのも私からですし、結婚のレポートも、ほぼ私（笑）。一目惚れで、好きで好きで結婚をして、子育ては、夫婦ともに互いの長所短所を補って、「子育てこそ、親育」と肝に命じて、おこなっていくものと考えています。「仕事との両立」というような考え方をしたことはありません。

逆に、仕事を続けていることで、子育てを含め、家庭で、母として妻として、役立っていることはたくさんあります。子供たちと心理学につ

いて意見交換することもできますし、企業の経営者である方からは、様々なことを教えてもらえます。家族の中で、一人一人が、他視点、多視点を持って、様々な社会の課題解決をしていくプロセスと一緒に考えられることは楽しいです。

現在、スポーツ界ではお仕事をされていますか？

チーム単位としては、サッカー日本女子代表のなでしこジャパンや、パラリンピック車いすバスケットボール男子日本代表チームに、メンタルコーチとして関わっています。また、自社のメンタルトレーニングオフィスにはオリンピック、パラリンピック選手だけでなく、プロゴルファー、プロテニスプレイヤー、相撲力士など、様々な競技のトップアスリートがメンタルトレーニングにきています。

さらに、国際オリンピック委員会（IOC）のマーケティング委員として、オリンピック精神をどのように世界で広めていくかを考える活動や、世界中のオリンピック選手に対して、競技引退後の人生を考えるためのキャリアプログラムのトレーナーなどをして

現在、メンタルコーチとして関わっている、なでしこジャパンや車いすバスケットボールチームは2020年に向けて頑張っています。引き続き私自身は、選手や監督のメンタルに関わっていくと思います。メンタルトレーニングの目的は、当然勝負で勝つことですが、しかし、どんな試合も、相手あつてのこと。勝てるかどうかは、自分たちがコントロールできるものではありません。勝つために、自分たちがやれることは「その日に自分の最大力を出すこと」。

そのためのメンタルトレーニングを選手が続けていけるように、自分自身も精進し続けたいと思っています。



2020オリンピック・パラリンピック東京大会に向けてどのような活動をされるのか教えてください

といった「個人によつて違つた心理に関する勉強を全くせずに、コーチをしていた。それこそ、「知らないことを知らない」「コーチだったのです。痛い経験がいくつかあり、自分のあまりの不甲斐なさと、「シンクロナートなら何も無い自分自身」についても、どう捉えていいかわからず、そういったことを学べるスポーツ心理学を勉強することにしました。

コーチ業では女性だからこそ窮屈さがありましたか？

シンクロナの世界では、女性のコーチや審判が大半で、むしろ逆に、男性の視点からの指導や採点、また国際競技連盟として、シンクロナ競技全体を包括的にシステムとして作っていく作業においても男性の視点が必要だな、とはいつも感じていました。その意味では、シンクロナという競技は特殊であるかもしれません。

現在は、たとえば、IOCでのマーケティング委員の立場としては、国際会議においても、よく男女平等については話し合います。世界に目を向ければ、その国の文化や宗教によつて、女性であるというだけで、スポーツを行う機会すらない地域もありま



す。本来、男性でも女性でも、人間であることは共通なので、「小さい女の子に、スポーツを行う機会があること」や「女性のライフサイクルにもあわせた仕事の機会があること」は大切です。

日本のスポーツ界において女性コーチが少ないのは、なぜでしょうか？

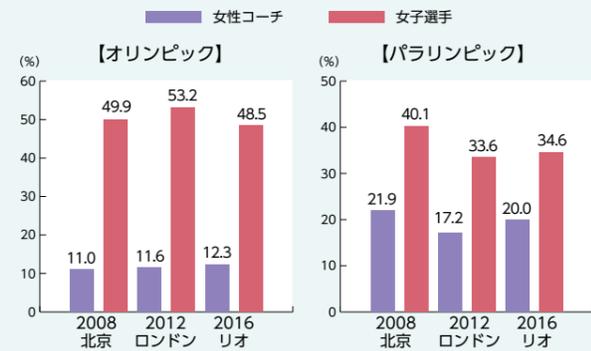
そうですね。「女性とスポーツ」という学問があります。私は、その専門領域ではないので、客観的根拠ではありませんが、実践知として感じることは、日本においての狭い価値観からの「スキ論」に、我々が疑問を持つようにならないければいけないと感じています。そのために、スポーツ界では、女性のロールモデルが多様化することが大事なのではな

2012年ロンドンオリンピック・パラリンピックに出場した女子選手の状況

	ロンドンオリンピック	ロンドンパラリンピック
平均年齢 ± 標準偏差	24.5 ± 4.66 歳	33.3 ± 11.53 歳
既婚の割合	2.3%	26.5%
子どもがいる者の割合	1.7%	12.9%

標準偏差とは、「データのばらつきの大ささ」を表わす指標で、データが平均値の周りに集中していれば標準偏差は小さくなり、逆に平均値から広がっていれば標準偏差は大きくなります。

夏季オリンピック・パラリンピック3大会における女性コーチの割合



引用：内閣府男女共同参画局「男女共同参画白書平成30年版」

いかと考えます。

たとえば、私が代表コーチをやっていた頃、周囲に言われて不思議に思っていたことがあります。それは、女性のメダリストは「自分の育った競技でコーチ業をするべき」、「結婚はした方がよくて、母親になると、人を育てる気持ちがわかるものだ」というような、客観的根拠のない「べき論」がありました。選手が競技引退後、何を次のキャリアにしようとするか、何をするか、また、母親でなくても、人の気持ちかわかる素晴らしい女性コーチは多くいるわけで、個人の価値観で、他人の人生に対して「こうするべき」とあたかも人生には正解の

道があるかのように決めつける日本の空気は、窮屈に感じることがありました。

私自身、「競技しかしてこなかった京が、アメリカの大学院でスポーツ心理学を勉強するなんて絶対無理だからやめたほうがいい」と言われまして。なぜ他人が、人の限界を知っているのでしょうか（笑）。自分自身、負けず嫌いだっただおかげで（笑）、この言葉は、のちに、大学院で英語が大変で泣きながら勉強していた時にも、絶対に修士号をとって帰国してこようという原動力にはなりましたが（笑）。

私の話は、もう20年以上も前の話



おひとりさま女性の防災

3・11の後も大きな地震が発生したり、台風や豪雨が甚大な被害を各地にもたらすなど、近年、防災意識を高めなければと感じる災害が頻発しています。東日本大震災の際は、家族避難者が多い避難所には居づらく、かといって自宅待機では物資の配給が受けづらかったなど、地域とのつながりが希薄な单身世帯の避難課題が明らかになりました。特に、女性ならではの困りごとが発生しやすいもの。明日また起こるかもしれない災害に、「おひとりさま女性」がするべき備えを考えてみましょう。

自宅でもできる備えはすぐにでも

災害への備えとしてまず思い浮かぶのは、7日分程度の食料品と水の備蓄です。1人暮らしなら自分の分だけを考えれば良いのです。また、寝室には落ちると壊れるものは置かない、ベッドに他の家具が倒れてこないよう転倒防止金具を取り付け、倒れた家具が出口を塞

し「防災」が都内各所で配布されています。東京都の防災ホームページでも閲覧できるので、一度は目を通し、ぜひ参考にしてみましょう。また、近隣とのつきあいがいい単身者が、避難所などで孤立してしまう問題が災害のたびに発生しています。近隣の住人とすれ違った時に挨拶をかわしておけば、いざという時の安心感が変わってきます。

荒川区では、防災区民組織や区民レスキュー隊等の活動を支援しており、区民自らによる災害時の救出・救護体制の整備を目指しています。また、町会・自治会ごとに指定した区立小・中学校等を会場とし、避難所の開設・運営訓練も行っています。近隣とのつながりに、参加してみたいかがでしょう。

職場には数泊できる備えを

東京都では、災害が起こった際、交通機関が復旧するまで職場で待機することを推奨しています。混乱の中、無理に帰宅を試みるよりは、気心知れた同僚がいる職場で待機した方が確かに安全で心強いもの。特に夜は、女性の一人歩きは危険です。そのため職場にも、1〜2泊できる程度の食料やグッズを準備しておきましょう。例えば、コンビニで売っているスキンケアセットやブランケット、ヒールを履くことが多い人はスニーカーなど。2〜3日分の



がないレイアウトにしておきましょう。いざという時に身を守る暮らし方を心がけることも大切です。さらに避難時には、電気火災を防ぐために、ブレーカーを落としてから避難することも忘れずに。地震ブレーカーの設置が有効です。

いざ被災生活が始まると、衛生事情など他の課題もたくさん発生します。女性の場合、排泄以外に生理への備えも必要。このような女性特有の備えに言及した防災冊子「東京くらす」です。

外出時に災害に遭ったら？

災害は職場や自宅にいるときに起こるとは限りません。外出中に災害が発生した際、バッグに何を入れているかがその後を左右します。衛生用品のほか、身の安全を確保するためのペンライトやホイッスル、携帯電話の充電器などを日常的に携帯する習慣をつけましょう。

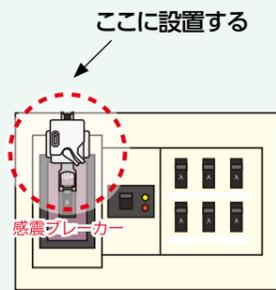
交通機関が止まってしまったらむやみに移動しないことが基本ですが、歩いて帰宅する場合に備え、ルートのシミュレーションをしたり、実際に自分がどの程度歩けるのか試してみるなどしておく、判断材料が増えて役に立ちます。

黄色い表紙の「東京防災」とは別に、とくに女性に向けて防災のポイントをまとめた「東京くらす防災」。

荒川区の防災アプリは、防災地図等を確認できる他、災害時の通信困難な場合でも安否をメールしたり避難所等の位置情報を確認できる心強い味方。

地震ブレーカーを 配付しています

過去の大規模地震時に発生した火災の6割以上が電気による火災です。避難する際にはブレーカーを落としてから避難することが大切ですが、災害時の電気火災を防ぐために有効な地震ブレーカーを設置しましょう。



荒川区では、左記のいずれかに該当する方に、簡易型地震ブレーカーと自動点灯ライトを無料で配付しております。防災課・各区民事務所で受け付けています。

- 65歳以上のみの世帯
- 世帯全員が特別区民税・都民税非課税
- 身体障害者手帳・愛の手帳・精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方または、要介護4以上の認定を受けている方がいる世帯

【お問い合わせ先】
荒川区区民生活部防災課
☎03-3802-3111 内線418

News アクト21で行った事業をご紹介します！

11月11日(日)実施

「にっぽり秋まつり」 荒川区交流都市フェア

11月11日(日)に日暮里駅前イベント広場で行われた「にっぽり秋まつり」荒川区交流都市フェアの中で、ドメスティックバイオレンス(DV)予防啓発イベントを開催しました。

内閣府では、毎年11月12日〜25日に「女性に対する暴力をなくす運動」を実施しています。この機会に、荒川区では、多くの方にDVを身近な問題として考えてもらうため、パンフレットの配布や解説パネルの展示などの啓発活動を行いました。

会場には、10代の若い世代から、家族連れ、高齢者まで幅広い年代の方が訪れ、500人を超える人々に向けてパープルリボンの周知活動を行うことができました。また、女性に対する暴力根絶のシンボルとして、パープルリボンを配布しました。

女性に対する暴力の問題は、当事者だけでなく、周囲の理解もDV予防に必要となります。イベントを通して多くの方に向けて女性に対する暴力を身近な問題として考えるきっかけをつくり、理解を深める場となりました。



▲舞台から「DV防止」を呼びかける(写真上)DVの解説パネルとパープルリボンの展示(写真下)

家族や友人には話づらいこと、誰かに聞いてほしいことを 専門のカウンセラーに話してみませんか？ ～秘密は厳守されます～

こんなことで、悩んでいませんか？

家族のこと

- ・親との関係がうまくいかない
- ・子どもの事がいろいろと心配
- ・父親が母親に暴力をふるっているかもしれない

夫婦のこと

- ・パートナーの異性関係に悩んでいる
- ・夫婦の信頼関係を修復したい
- ・いつも、パートナーの顔をうがってしまう

自分のこと

- ・最近、気持ちが落ち込みぎみ
- ・今後の生活を考えると不安
- ・自分の気持ちを伝えることが苦手で、誤解されてしまう

周囲の人とのこと

- ・ママ友とうまく付き合えない
- ・ご近所さんとの付き合い方がわからない
- ・会社の上司・同僚に嫌がらせをされている

● LGBT専門相談も受け付けていますので、気軽にご相談ください。

アクト21(荒川区立男女平等推進センター)
こころと生き方・DVなんでも相談

☎03-3809-2890

※相談は「無料」・「予約制」です
面接相談と電話相談があります
※男性は電話相談のみとなります

お気軽に
電話をください



相談日

水曜日・金曜日・土曜日 ※時間は週によって違います

各月	水曜日	金曜日	土曜日
第1	17時～20時	10時～16時	
第2	10時～16時	14時半～20時	10時～15時
第3	14時半～20時	14時半～20時	
第4	10時～16時	10時～16時	



20分でできる 簡単ごはん

照り焼きチキン

きつね色に綺麗に焼いたバリバリの皮が美味しい鶏の照り焼き。
フライパンで焼いて、合わせ調味料でコトコト煮詰めるだけ。
子どもも大好きな甘辛味レシピです。

肉が分厚い部分は
包丁で切れ目を入れると
火が通りやすい。冷めても
美味しいので、お弁当の
おかずにもぴったり!

材料(1~2人分)

鶏もも肉.....300g(1枚)
白ねぎ.....1/2本

A
しょうゆ.....(大さじ1.5)
みりん.....(大さじ1.5)
酒.....(大さじ1.5)
砂糖.....(大さじ1)

作り方

- 1 肉の皮目を包丁の先やフォークで刺して穴を空ける。
Aを混ぜ合わせる。白ねぎはぶつ切り。
- 2 フライパンを火にかけ熱くなったら、皮を下に肉を焼く。途中ヘラで押さえつけてしっかりと焼き色がついたら裏返し2~3分ほど焼く。
- 3 余分な脂をキッチンペーパーでふき取りAを回しかける。煮汁に細かい泡がでるぐらいの中火で煮る。途中スプーンで煮汁をすくい、皮にかける。途中ネギをフライパンの回りに入れて焼く。煮汁にトロミがでたら出来上がり。



アト辛おとな味 七味

子手伝い・調味料を計量する・調味料を混ぜ合わせる。



滝村雅晴 (たきむらまさはる)

パパ料理研究家・株式会社ビストロPAPA代表取締役・農林水産省食育推進会議専門委員・日本PAPA料理協会会長飯士・PAPAさかな大使代表・大正大学客員教授
PAPA・プレPAPA向け、料理を習慣化させるための「PAPAの料理塾」を麻布十番で開講。ハンズフリーで料理が学べるスマホアプリ「FamCook」をリリース。
著書「ママと子どもに作ってあげたい PAPAごはん」マガジンハウス、「PAPA料理のススメ 父親よ大志を抱け」赤ちゃんとママ社。京都出身・神奈川在住。

アクト21(荒川区立男女平等推進センター)

〒116-0012 東京都荒川区東尾久5-9-3
☎3809-2890 FAX 3809-2891

- 開館時間/9:00 ~ 22:00
- 休館日/12月29日~1月3日および保守点検日など



ACCESS

都電荒川線、日暮里・舎人ライナー
「熊野前」駅より徒歩約3分
都バス「熊野前」停留所より徒歩約1分