



会議レポート

会誌編集委員会女子部～番外編！～ インタラクシオン 2016 Women's Luncheon 開催報告^{☆1}

Women's Luncheon ってどんなところ？

国内のインタラクシオン業界において女性の活躍がめざましくなって久しいですが、これまで女性のみでの交流会はあまり行われてきてはいませんでした。ACM SIGCHI, ACM UIST など国際会議では毎年のように開催されている Women's Luncheon。そこでは、世代を越えた女性同士の交流が進み、その中で研究に関する議論だけでなく、女性のキャリアデザインや家庭と仕事・研究との両立についてなど、幅広い意見交換が行われています。その結果、研究コミュニティ全体の成熟が進んでいると考えられます。また、国内でもさまざまな分野で男女共同参画が重要視されており、電子情報通信学会、日本物理学会や日本建築学会でも男女共同参画推進委員会が発足されたり、土木学会では書籍¹⁾を出版するなど、世の中は男女共同参画の実現に向けて動いています。

そこで、筆者の属するインタラクシオン業界では国内最大規模であるインタラクシオン²⁾という会議に参加している女性研究者の交流を促進し、日本国内のインタラクシオン研究全体を盛りあげる1つの機会にしたいと考え、お昼休みの時間を使った女性研究者・女子学生の交流の場、Women's Luncheon³⁾を有志で2013年に立ち上げました。



図-1 インタラクシオン 2016 の2日目の昼食休憩時間を利用して女性研究者・女子学生のためにトークしていただきました。

今回は、会誌編集委員会女子部～番外編！～として、今年の模様をお伝えしようと思います。毎年、参加者はお弁当を食べながら、ゲストの方のトークを聞くといったスタイルをとっています。大学教授や企業の研究所の方に仕事と家庭との両立のお話や、起業や海外進出をテーマとした年もありました。今年(2016年)は、産婦人科医であり、5人のお子さんのお母さまでもある、吉田穂波先生⁴⁾をお招きして、開催しました(図-1)。例年、部屋の広さの都合上、定員20名で募集をしていたのですが、キャンセル待ちがあったほど人気を集めている企画です。今年は広いお部屋がとれたため、約30名が出席をしてくださいました。

「受援力(じゅえんりょく)」という言葉聞いたことはありますか？

受援力とは、「他者に助けを求め、快くサポートを受け止める力」です。育児と仕事の両立に追われている日々、皆さんは助けを求めることに罪悪感を感じてはいませんか？

これは2010年、内閣府⁵⁾が「ボランティアを地域で受け入れるためのキーワード」としてパンフレットを作成し、3.11震災後に少しずつ広まり始めた言葉です。そして、現在は、より広い意味で再定義されつつあります。

「自分1人でがんばらなくて」と自己責任の強い方、我慢してしまいがちな方、毎日が何となくせわしくイライラと過ぎてしまっている方、ご家族や仕事での人間関係がうまくいかない方が知っておきたい知識として、「受援力」を挙げてくださった吉田先生(図-2)。

やりたいことをやるためにタスク化して洗い出しをする。それは仕事でも家庭でもすでに行っている人も多いと思いますが、その際にも、自分だけで抱えずに、人に任せられるタスクは外に出すことが大事だとおっしゃっていました。

1. タスクの洗い出し
2. タスクの細分化
3. タスクの優先順位付け
4. 優先順位に基づいたスケジューリング
5. ほかに人への作業委譲
6. 目標達成！

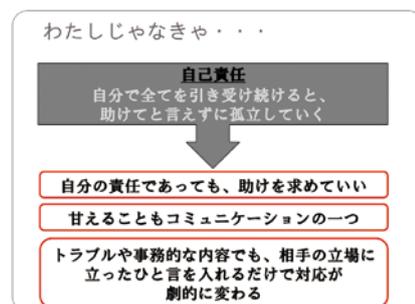


図-2 自己責任の強い方に向けて、実は人に頼ることで周囲へのメリットがたくさんあると伝える吉田先生(吉田先生のスライドより)。

^{☆1}本稿の著作権は著者に帰属します。



図-3 隣同士で互いに受援力のエクササイズをして、それを発表するといった実践も。

このようにステップごとの項目に分けてみると、5のステップが抜けている人がとても多いとのこと。自分にとって“自分だからできること、自分にしかできないこと”は何でしょうか。「子どもに健康的な食事を食べさせたい」というときでも、「毎日自分が作った手料理でなければダメ」なのか、「手料理はヘルパーさんに作ってもらい、その時間で私はもっと子どもの話を聞いてあげたい」のかなど、もう一歩踏み込んで考えることができそうです。

頼れますか？ 頼めますか？

「頼るって難しいですが、頼られるのってうれしいですよ」吉田先生はそうおっしゃって、席が隣同士の方でエクササイズを試みることにになりました。

今まで人に助けてもらった経験、頼った経験を話してみましよう。

小学校のとき、大学生のとき、社会に出てから、どれか1つのエピソードを詳しく思い出してみてください。どんな風に感じましたか？

「恐縮した」「申し訳なかった」「みっともないと思った・・・」？

「有難いと思った」「救われた」？

「頼ること」というのは、「相手を信頼している」からできることであり、「人間関係が良いからできること」。そして、「相手に対する最大の賞賛・承認」であるとおっしゃる吉田先生。

頼ることは絆づくりでもあり、頼ることで相手もこちらに頼りやすくなる。そのようにして、人間関係、信頼関係を作っていけると寿命も延びるし健康にも良い、とおっしゃっていました。参加者に問いかけ、考えさせ、口に出して実践する参加型のワークショップを取り入れることで、視点を変えていくことができるような、そんな形式のトークでした(図-3)。

「すみません」ではなく「ありがとう」を

最後に、実際に頼ってみるときのお作法も教えていた

助けを求めるときのお作法

- ・相手のタスクが見えやすい形に
- ・頼むときからすでに「ありがとう」
- ・結論から先に伝える
- ・相手へのねぎらい、感謝、大喜び
- ・共通のゴールを見せる

図-4 「すみません」ではなく「ありがとう」を伝えよう。

だきました(図-4)。

まず、「すみません」ではなく「助かります」や「ありがとうございます」という言葉を使う。そうすることで、相手の自己価値観も高まり、自分がみじめな思いをすることも避けられます。また、頼む前からすでに「断られたらどうしよう」、と考えてしまい、なかなか頼めないときもあります。しかし、断られても、これを相手からの意地悪や拒絶だと受け取るのではなく「フィードバック」だと受け止め、自分が軌道修正する材料を教えてもらえた、何かを学ぶチャンスだ、ほかの方法を示してくれたんだ、と前向きに捉え、改善するために活用するといいいそうです。

この内容に興味を持っていただいたら

私は吉田先生のお話を聞いて、これまで「頼られることはうれしいことである」ということを考えたこともなかったため、目から鱗が落ちるような気持ちがしました。参加者も同様だったようで、Women's Luncheon 開催後にはとてもたくさんの方から、「この話を聞いてよかった」「早速実践してみます」などご感想をいただきました。

吉田先生のトークの内容に興味を持った方は、吉田先生の著書⁶⁾や、TEDxHaneda⁷⁾でのトークなどをぜひご覧ください。

また、今年(2016年)の10月にはACM UIST 2016が日本・東京で開催されます。UISTのWomen's Luncheonのローカル担当になりましたので、こういった内容にご興味のある方はぜひご参加ください。

参考文献

- 1) 継続は力なりー女性土木技術者のためのキャリアガイド, 教育企画・人材育成委員会 ダイバーシティ推進小委員会(編集), 土木学会(2013).
- 2) インタラクション, <http://www.interaction-ipsj.org/>
- 3) インタラクション併設 Women's Luncheon, <http://tinyurl.com/i2016womens>
- 4) <http://honami-yoshida.jimdo.com/>
- 5) <http://www.bousai-vol.go.jp/juenryoku/>
- 6) 吉田穂波:「時間が無い」から、なんでもできる!, サンマーク出版(2013).
- 7) TEDxHaneda, <https://www.youtube.com/watch?v=qMApxyGlbDg>
- 8) 五十嵐悠紀: 育児と仕事の両立に必要なのは「受援力」, Yahoo! ニュース個人(2016/3/8), <http://bylines.news.yahoo.co.jp/yukiigarashi/20160308-00055142/>

(五十嵐悠紀/明治大学)