

令和4年度我孫子市オンライン男女共同参画連続講座「私の、あなたの、みんなの モヤモヤ会議」  
第1回基調講演アンケート（R.4.10.23開催）

■講師へのメッセージ

- ・清田さんの落ち着いたトーンで話す、ふだん見逃してしまうけど大事なことがとても心に染み渡りました。バス停でのモヤモヤ、姪っ子ちゃんとのやり取り。何気ない日常にあるシーンからじっくり読み取るところ、お話に聞き入っていました。
- ・清田さんの丁寧な解説が凄くわかりやすかったです。パネリストさんとのモヤモヤの話などはもっと深掘りの時間が欲しかったです。今回はパネリストや講師さんに加えて色んな方々のモヤモヤ討論聞いてみたいです。また、1回目でピックアップされなかったモヤモヤも出して欲しいです。
- ・「モヤモヤ=解像度の低い悩み」は、多くの参加者の方と同じく大変共感しました。そのモヤモヤを共有し、解決に繋げるような場あるいはメンタリティがなかった／育てなかったところが（特に現代日本）問題だったかな～と思いました。この講座のような機会が多く世代に身近にあるといいですね！
- ・待ち時間のもらえるコミュニケーションの大切さ実感することがあります。じっくり会話することで漠然とした感情や思いを明確にしていける相手が一人でもいることが心の支えになると深く共感しました。
- ・もやもやするところ、なんと表現すればよいかわからないところなどをどんどん言語化していて納得が多い講座でした。特に、言葉の解像度を上げるというのは、お仕事上も大変参考になる考えでした。ありがとうございました。
- ・最後の、相手の意思を尊重する・・・ずっと自分の成長ばかりに目を向けてきた自分は、傾聴であったり、未熟な部分と考えています。その辺、高めていきたいと考えていた矢先、今日のような講演があり、清田さんのお話をお聞きできてよかったと思っています。A面、B面、感情思考の低解像度、というワードが心に残りました。男性が理解できない。は、正直、自分の中で大きなテーマです。一度、清田さんの本を読みたいと思いました。さよなら俺たちがローマ字表記で楽しい気持ちになりました。また、機会がありましたら、よろしく願いいたします。
- ・想像力を働かせて共感していく。（感情的ではない背景や事情を捉えて）対話していく大切さを改めて感じた。
- ・モヤモヤは感情や思考の解像度が低い状態という言葉がとても腑に落ちました。
- ・モヤモヤを軽減するには「自分はこれでいい」という肯定感と「理解者がいる」安心感がベースに必要なと感じます。さらに具体的な問題を解消するには個々人の特性にあった対処法がある気がします。いろいろな気持ちを出し合い共感あった後、この講座がどのように展開するのか楽しみです。
- ・A面、B面、感情思考の低解像度、というワードが心に残りました。清田さんのURLをさらに検索していくと、母になるとB面に行くというのが出てきて、皆さんとこれも深掘りしたいなと思いました。母になって社会の評価が下がった気がしております。これも愚痴？ 大変良い機会を毎度ながらありがとうございました。かわいそう=羨ましいと理解しているけれど、

言われて気持ちの良い言葉ではないですね。皆さんとあれもこれも共有できてよかったです。共有することで昇華できます。ありがとうございました。

- ・清田さんは初めてお話を聞いたのですが、落ち着いた話の中で、ふと遊び心あり、押しつけが全くない自然な感じが素敵でした。新聞の悩み相談の記事を読んでみて改めて感じます。

#### ■基調講演を聞いて改めて「私のモヤモヤ」など

- ・一人で抱えるモヤモヤは時にしんどくなりますが、共有できるモヤモヤは「わかる!」「それもあったか!」と共感と発見の連続でした。楽しかったです。自分と考えが合わない相手、例えば LGBTQ への理解がない、女性ばかり優遇されて逆に差別だ等思っている人と出くわした際、自分の心の安定を保ちつつ、何かしら伝えたい時、どうあるべきか悩みます。
- ・同調圧力が嫌いです。特に TV や SNS などでも 1 人の対象者に対して一斉に責める風潮がモヤモヤします。また集団場所によくある、こうしないといけないという空気感のモヤモヤ。
- ・趣旨が違つかもしれないことを先にお詫びした上で! 「モヤモヤ」= (個人的にも社会的にも) 考える・改善する余地のあるものと改めて思いました。ある意味、モヤモヤの原因になる方・ものはギフト (ストレスを伴う) かもしれませんね。1 回目の時に書いた「性教育・ジェンダー平等に関するジェンダーギャップ問題」についても、改めて、発信者の「もっとコミュニケーションしたい!」という熱いメッセージと捉えることにして (機会の場を設けるなど) 前向きに対応したいと思いました。
- ・今日の講演を聞いて初めてこの講座の趣旨を理解しました。「私らしい何かを達成する」ために感じるモヤモヤかと勝手にイメージしていましたが、もっと日常的な (being 寄り?) の話でしたね。私自身は自分のやりたい事を直接妨害する相手以外は「いろんな人いるよねー」と流してしまうタイプなので、多くの方が繊細に受け止めて傷ついていることを知りとてもざわざわしました (笑)
- ・どういうときにモヤモヤに気づくか、モヤモヤをどうやって発散しているか、についていろんな人に聞いてみたい。私の発散方法は、モヤな関連以外の全く関係ない方々との楽しいおしゃべり。その際においしい飲食があれば♪
- ・自分が人をモヤらせているのではないかと心配になります。
- ・今回参加して、私の場合モヤっとするよりイラっとして行動している場合が多いことに気づきました (笑) それを踏まえてモヤっとすることは ラインで既読スルー、またはあきらかに様子をうかがってからの反応する人にモヤります。規則的認識が違うのもあると思いますが、一応コミュニケーションツールなのでちゃんと反応しようよと思えます。
- ・同調社会がある日本は、まだ強い人 (反論出来ない) の意見に偏っていると感じる。
- ・できれば周りの人たちをモヤモヤさせずに生きていきたい。でも当たり障りのない会話はつまらない。少し打ち解けられた後の、お互いの違いを受け入れて楽しむ会話が本当は理想です。
- ・モヤモヤを軽減するには「自分はこれでいい」という肯定感と「理解者がいる」安心感がベースに必要なと感じます。さらに具体的な問題を解消するには個々人の特性にあった対処法がある気がします。いろいろな気持ちを出し合い共感した後、この講座がどのように展開するのか楽しみです。