

奈良女子大学
地域貢献事業実施報告書

「知る・学ぶ・伝えるequality」

令和2年度

令和2年度地域貢献事業報告
知る・学ぶ・伝える equality

1. 目的（概要）

男女共同参画の根幹であるequality（平等）の実現を目指し、「多様な個性の尊重」についての様々な話題を連続講座の中で提供する。初めて知ったこと（知る）、関連する問題や背景などについて学んだこと（学ぶ）、一人一人が大切にされる社会を作るために毎日の生活の中で自分ができること（伝える）を参加者に持ち帰って頂くことを目的とする。

2. 実施担当者・連携組織等

(1) 奈良女子大学

主催：男女共同参画推進機構、ダイバーシティ推進センター

共催：社会連携センター

(2) 連携組織等

後援：奈良県（文化・教育・くらし創造部こども・女性局女性活躍推進課）

奈良市（市民部男女共同参画課）

3. 活動内容

本学は、基本理念の第一に「男女共同参画社会をリードする人材の育成—女性の能力発現をはかり情報発信する大学へ—」と定め、平成17年に奈良女子大学男女共同参画推進室を設置した。（*平成24年12月に男女共同参画推進機構に改編。）そして基本理念と男女共同参画社会の実現に向け、国が定める基本計画等に基づき、教育・研究・運営等のあらゆる場面で環境整備を進めてきた。第2期中期目標・中期計画（平成22年4月～平成28年3月）には、学内外における男女共同参画の推進が定められ、この目標・計画達成に向けた取り組みの一環として、平成22年度に本事業を開始した。

この事業は、男女共同参画の根幹である「多様な個性の尊重」と「人間の平等(equality)」を身近な問題として捉え学ぶことを目的として、男女共同参画を含む人権に関する様々な話題を講座等を通して提供するものである。平成22年度は、ビデオ教材を用いて、日本国憲法に「男女平等」が書かれた経緯を知ることから始め、家庭における性別役割分業やアジア、ヨーロッパ、アメリカの女性を取り巻く環境について学んだ。平成23年度は、「幸せに生きるためのヒント」と題した5講座を開催。平成24年度は、「自分を好きになること」（自尊感情の育成）をテーマとした4回の講座を実施。平成25年度は「心を元気にすること」をテーマに、①寂しさ・悲しみ、②不安・恐れ、③怒りの感情の受け止め方・対処の仕方に関する3回連続講座を開催。平成26年度は、「あるがままの自分を生きる」ことについての2講座を開講。27年度は社会連携センター単独主催で「五感と対話」をテーマとした2回の講座を実施した。平成28年度及び平成29年度は「性的マイノリティー」

うでなければならないという呪い」に苦しむ人も多く、「鎧」によって頑張り過ぎてしまい、犯罪につながっていることもある。呪いから解き放たれていくことが大切であり、他者を受け入れられるようになっていくと語られた。

会場およびオンライン配信、後日オンデマンド配信には、学内教職員、学生、地域住民等が参加し、活発な意見交換が行われ、「言葉の力」や「男らしさ、女らしさ」など世間が望む呪いからの解放、呪いから解き放された豊かさについて考えるよい機会となった。



【アンケート調査】

回答人数 65人 回答率 45%

Q1 所属 教員 6% 職員 8% 大学院生 15% 学部生 8% 一般 63%

Q2 情報源 チラシ 32% ポスター 4% 本学 HP 24%

本学のメールマガジン 4% 知人・友人からの紹介 6%

講師からの紹介 12% その他 18%

Q3 イベント参加回数

初めて 61.5% 2~3回 21.5% 4~5回 5% 6回以上 12%

アンケートまとめ（自由記述より）

【会場参加者】

- たいへん共感しました。
- とてもよい話を聞かせていただきありがとうございました。寮先生のおっかけをしたいと思います。
- とても勉強になりました。コミュニケーション・受け入れの大事さを感じました。
- ありがとうございます。毎日新聞の先生の連載記事を拝読させていただいていました。是非、お話をうかがいたいと思っておりました。素晴らしい機会に心から感謝しております。
- 非常によかったです。今回の講座を知って奈良少年刑務所でのとりくみについても初めて知ることができ、よかったです。
- 本も全て読ませていただきましたが、直接、講演で生きた言葉を聞くことで、飾ら

ないストレートな言葉から、たくさんのものでることができました（途中涙があふれて困りました…）皆がもう少しそれぞれを人として尊重できる優しい豊かな社会になってほしいと心から思いました。自分も意識をかえたいと思いました。

- 以前読んだときにも涙してしまった詩を、朗読して下さって、涙しながら聴いていました。12歳の我が子（第一子長男）に今後どう接していこうかと質問しようと思いましたが、講演ですべて紹介してくださり、感謝しています。ありがとうございます！！ご著書を購入して読みます。今回会場で直接おききすることができて、本当にうれしかったです。（毎日新聞の連載だったり、模試に出題された文章だったり、刑務官の友人からの話で、寮さんの講演のチャンスを待っていました！）
- 奈良少年刑務所のこと、廃止になったこと、明治の近代化のこと、成りたちのすばらしさを知りました。テーマ（タイトル）の“男らしさの呪い”もうちょっと長く聞きたかったです。こどもは加害者になる前に被害者だった—このことは本当にいつもそう感じていたことなので、あらためて寮さんの話をきいていろいろ心に響きました。
- とても感動的な内容をありがとうございました。本の内容が実感として感じとることができました。
- きっかけの重要性を改めて認識できました。貴重なお話をきけてよかったです。
- 実際、先生の本に書かれていた詩をかいた子たちの背景や変化をより詳細に知れて楽しかったです。

【オンライン参加者】

- 例を挙げてとてもわかりやすかったです！ありがとうございます♪
- 面白かったです。時々ついていけなかったので、パワーポイントがあればもっとわかりやすいと思います。
- 申し込みが遅く対面での受講はかないませんでした。寮美千子先生のお話をお聞きすることができてよかったです。ありがとうございました。
- いろいろ勉強になりました。ありがとうございました。
- 素晴らしい講演です。本当にありがとうございます。心が癒されました2時間だと感じます。
- 寮美千子さんの少年院の子どもたちへのまなざしが温かく、自分自身の子育てや他者との関係性の中で、考えさせられること、教えられることが多くありました。ありがとうございました。
- コロナ禍のなか、講演会への参加がむずかしいところオンライン形式での聴講ができて大変感謝しております。寮先生のご著書を拝読し、直接先生の講演を聴く機会を待ち望んでいました。小学生の子どもの親として、学校と、また地域とのかかわりについて考えるいい機会となりました。ありがとうございました。
- 改めて、自分がどれだけ物事の表面だけに目を向け、そしてそれに惑わされているのか

を痛感いたしました。また、社会のあちらこちらに自己表現ができ評価されないような、気軽な対話のできる場があれば（もしくは作ることができれば）、ヒトはみな本来の自分を見失わずに済むのではないかとも思いました。これからもじっくりと考えてみます。今日はありがとうございました。

- 社会参加が難しく孤立されている方々（ひきこもり、ニート、生活困窮者、発達障がい者等）の支援を行う中で大切にしている事が寮さんの著作にあった「社会涵養性教育」に繋がるところがあるとかねてより興味があり、今回生のお声を聴いて学びたいと思い参加しました。非常に自身の中で整理された部分があり参加させていただいて良かったです。有難うございました。
- とてもためになるお話が拝聴できました。今回のお話を役立てたいと思います。
- ありがとうございました。急きょ用事ができて、後半だけの視聴になりましたが、久しぶりの寮先生のお話を聞いて「無理をしない」を自分に言い聞かせることができました。
- 困った人は、困っている人であり、安全・安心で受け容れられているという環境があれば、人は人として素直になれるということをご自身の体験から実感されていることがすばらしいと感じた。
- 性善説を信じられるようになったという先生の言葉と、自分に戻れば良いんだよという少年刑務所の先生の言葉が心に残りました。親がありのままの子どもを受け入れられれば良いですが、色々な事情でそれが出来なくても、必ず誰かに受け入れてもらえる社会であってほしいと思います。
- 自分を受け入れてもらえたら、人は変わる、というお話に、とても共感しました。以前、高校で教員をしている時に、そのように感じる事が度々ありました。若い年代の方には、そのように思えるのだけど、成人してしまった「困った人」のことは、もう変わらないのではないかと思います、つい避けてしまっていました。おじいさんの年代になっても、先生のプログラムで変わったというお話を聞いて、これから見方を変えていこうと、思いました。2時間があっという間でした。
- 非行少年関係のボランティアに関わっているので、大変興味ある内容でした。奈良少年刑務所が存続していたらよかったのにとおもいます。
- とてもよかった。加害者になる前は被害者だったというのは、本当にそうだと思う。自分が大切にされた経験がないと人を大切に扱うことができない、ということを生々しく教えていただいた。暴力的な虐待はいけないと誰もがわかっているだろうが、暴言や行き過ぎた教育で子どもを追い詰めることがある、ということを実に理解している親は少ないと思う。わたしは子育て支援の活動をしているが、今回のお話を聞いて、「子どもを認める」ことの大切さをあらためて伝えていこうと思った。
- 刑務所や受刑者と関わりをもったことが無かったので、寮先生のお話を聞いて今まで持っていたイメージが大きく変わりました。貧困でも裕福でも、自分を理解して認めてもらうという経験を持たなければ、自分の価値に気づけず塞ぎ込んでしまうのだと知り、

犯罪を犯した人を単純に悪だとみなすことは出来ないと感じました。

また、先生のお話を聞きながら受刑者という自分とは縁遠い世界の子のお話にも関わらず、何か自分と通じる物を感じる点がありました。私は比較的恵まれた環境で大学にも通っていますが、それでも人との関わりを煩わしく感じたり、自分を装ってしまうことがあります。そんな時は、素の自分を認めてくれる人の存在を思い出して自信を持ちたいです。また、そんな人の存在を大切にしようと思います。

素晴らしいお話、どうもありがとうございました。

- 奈良に在住していた昭和の終わりに、奈良少年刑務所の存在を知らなかったことが残念。ホテルになってしまうのが残念な気持ちですが、日本の教育制度の一端が知れて良かったです。
- 寮さんの御講演は、何度聞いても感動的です。社会性涵養プログラムのようなものが継続されることが望ましい。刑務所だけでなく、もっと一般的に行われても良いように思われる。
- 寮美千子さんのお話は、とてもわかりやすく、内容も濃いものでした。何回でも聞きたいと思いました。
- 講師の方の熱量が伝わってきました。あっという間の時間でした。
- 寮さんのお話は前から一度聞きたいと思っていました。
本は読ませていただきましたが、「聞こえないような声で」と記述があっても今日の寮さんの肉声でその情景が浮かんで胸が熱くなりました。
犯罪を犯す前には、男らしさの鎧を着て底辺の自己肯定感しか持てなかった彼らを前向きに動かせるのはやはり人の力なのだと思います。
もちろん犯罪をなしにすることはできないし、被害者の方の心情を思うと手放しでは喜べないところもあります。寮さんのお話を多くの方が聞くことによって、犯罪を未然に防ぐことができる人が多くなればと思いました。
本当に貴重な時間を持たせていただきありがとうございました。
- 講演の中で、詩を朗読される場面が多かったのに、講演者がマスクをしていて、細かい言葉が聞き取れなかった。お話ならともかく、一つの言葉、語彙がたいせつな詩が十分聞き取れなかったのは、真に遺憾。会場の聴衆への配慮で、マスク講演だったのであろうが、演台の前にアクリル板を立てるなどをして、講演者の言葉がはっきり聞こえるような配慮が欲しかった。
- とても参考になりました。少年たちのその後が知りたいです。
- 少年の持つ困難を寄り添いながら解きほぐされていく実践報告であったと思います。自身の子育てを振り返ることもでき、よかったです。
- 最初タイトルを拝見したときは「男らしさの呪い」という言葉からもっと堅苦しい話かと思っておりましたがとてもわかりやすく考えさせられる内容で参加できてよかったですと思いました。特に困った人は困っている人だという言葉がとても心に響きました。職場

でもなぜこの人は常にイライラしているのだろうと思っていましたが心に不安を抱えていることが多く困っているのだなと対応できる気がしました。

- 素晴らしい講演でした。オンラインと対面と両方あるのがよいですね
- 寮美千子さんのお話は何度聞いても感動します。排除しない、受け入れることの大切さを再確認しました。聴くことを心がけようと思いました。
- すごく感動しました。少年たちが自分の書いた詩を読む光景を聴いた時、涙が出ました。将来、先生になって、本来の自分に戻りたい子供たちを助けてたいです。
- とても、良かったです
- 寮美千子さんのおはなしをうかがうのは三度目で、前にも同じような内容を聞きました。なぜ男らしさ女らしさを求めるかについて、統治者にとって都合がいいからではないかとおっしゃって、それは本当にそうだろうと思いました。

【オンデマンド参加者】

- 寮先生のお話は以前にも聞いたことがあります。また新鮮な気持ちで聴くことができ本当に良かったです
- とてもいい話をありがとうございました。だれでもいつでもスタートして新しい自分・今まで潜んでいた自分を見つけることができるというあたたかいメッセージをいただいたように思います。
- 受刑者の心の優しさを知り、それを認めることが大切だと思いました。私たち誰にもあてはまることだと思いました。たいへん良い講演でした。
- 以前「あふれでたのはやさしさだっただった」のご本を読み、大変感動しました。今回講演を視聴し 改めて深く感動しました。ありがとうございました。
- 先生の奈良少年刑務所での、講師としての貴重な体験談をお聞きし、その内容と熱く真摯な語り口に、感銘を受けました。刑を犯すに至るまでの育ちに、虐待などつらい事がたくさんあり、心を傷つけられ自己を否定し自己を押し殺し、そして犯罪に至る。刑務所にたどり着き、そこで初めてありのままの自分の話を聞いて受け入れてくれる先生と仲間に出会う、そのことが、魂を蘇生させるという事が、しみじみ伝わってきました。そこには、先生ご自身の、ありのままの自分を愛し、その人らしくある事が素晴らしい、と強い思いがあると感じました。これは、少年犯罪者のみではなく、いまの世の中に、あちこちに、多くある事象です。ありのままの自分を大切にすること、それを私自身が、いつも心にもって、生きていこうと思います。ありがとうございました。
- 新潮文庫の奈良少年刑務所の詩集を夏に読んだのですが、今回のお話を聞いて、少年たちが穏やかな優しい子たちなのだということがより伝わってきました。
- 困った子(人)は困っている子(人)なのだと、本当にそう思います。
- 寮さんの、奈良少年刑務所に対する愛着と同時に、少年たちへの愛情の深さに感動しました。寮さんのような人との出会いが、少年たちの閉ざした心を開き、更生する後押し

になると確信できました。少年たちの詩も、もっと読んでみたいと思います。ありがとうございました。

- 少年刑務所に入っている子どもたちは、少年である。未熟でありまた素直な心をもって、いることを信じて接する大人がいるとしないでは、これからの彼らの生き方が変わってくるのだと感じた。詩をいくつか聞いて、ことばは言霊というが、口にするのは大切なんだと実感した。
- 実際に刑務所で出会った子供たちの様子を聞いて、さまざまな辛い体験、過去が犯罪へと導く要因になっていることがわかり、少年犯罪の加害者となってしまった人は実は最初の被害者なのだと、そういう見方に変わりました。また、社会全体として変化する必要のある点がいくつもあると思いました。
- アンケートの添付がついていたのを「自己肯定感」のオンデマンドで気づきましたので、遅くなりました。今でも覚えてる言葉は、人間扱いされたことがないから犯罪が可能になり、人の痛みが分からなくなる。当たり前だと思った。また怖いことだとも思った。犯罪という行動をうつす前に一人でも人間扱いのできる人との関りが持つことが必要で、そんな人になりたいです。

第2回

- 【講座名】** “知る・学ぶ・伝える equality” 連続講座 第2回
「自己肯定感 かけがえのない自分と出逢うために」
- 【日時】** 2021年1月18日(月) 15:00~16:30
- 【場所】** オンライン開催
- 【講師名】** 根岸和政氏 (大阪大学大学院工学研究科相談室兼
レジリエンス・教育部門担当講師)
- 【参加人数】** 120名 (オンライン・オンデマンド配信)
- 【講座概要】**

令和2年度 知る・学ぶ・伝えるequality 連続講座 第2回

自己肯定感
かけがえのない自分と出逢うために

講師: 根岸 和政 氏

2021年1月18日(月) 15:00-16:30

会場: 奈良女子大学フロンティアセンター-3階 2306

※オンラインでも視聴可能です。詳細は、ウェブページをご覧ください。

【オンライン】視聴方法: 専用リンク先から視聴いただけます。

【QRコード】QRコードをスマートフォンで読み取り、専用ページへアクセスしてください。

【お問い合わせ】0742-20-3344

【申し込み】0742-20-3344(受付時間: 午前9時~午後5時)

※本講座は、オンライン・オンデマンド配信による視聴が可能です。

※本講座は、オンライン・オンデマンド配信による視聴が可能です。

国立大学法人 奈良女子大学

自己肯定感とは、「自分は価値ある存在なんだ!!」と思えることであり、他者からの評価に関わらず、自分をかけがえのない存在として受け止めることと最初に学んだ。根岸氏は自身の経歴を紹介しながら、自己肯定感の-100%から+100%の変動について話をされた。「誰も助けてくれない」「受け入れてもらえないダメ人間」などと感じていた時期があったが、警察官や裁判官からの一言、児童相談員としての経験、サンフランシスコ州立大学の田中万里子教授との出会いから、「人って変わるんだ!!」と感じたという。良い人間関係に恵まれたということは、かけがえのない自分との出逢いでもあると話された。そして、自分軸で、自分の目標を目指して、活動していることを認められることが重要であり、今ここでできる最善を尽くせばいい、「まっ、いいかあ!そういうこと、あってもさ!」



と思えることの大切さを話された。かけがえのない自分と出逢うためには、物事の否定的な捉え方を変え、自分の感情に共感できるようになることと話された。最後に、私たちは出来ること出来ないことがあってこそ、価値ある存在であり、笑顔を大切に、一人一人がかけがえのない大切な人であると、まとめられた。

新型コロナウイルスの感染拡大から、オンライン配信での講演となり、後日オンデマンド配信も合わせて、学内教職員、学生、地域住民等が参加し、講演後質問も多く挙げられ、根岸氏から丁寧な返答をいただいた。自分の感情に共感する、自分と向き合う、「まっ、いいかあ」と思えることの大切さについて考える機会となった。

【アンケート調査】

回答人数 51人 回答率 43%

Q1 所属 教員 4% 職員 6% 大学院生 19% 学部生 2% 一般 65% 無回答 4%

Q2 情報源 チラシ 32% ポスター 5% 本学 HP 32%

本学メールマガジン 8% 知人・友人からの紹介 5%

講師からの紹介 15% その他 3%

Q3 イベント参加回数

初めて 31% 2~3回 51% 4~5回 10% 6回以上 8%

アンケートまとめ（自由記述より）

【オンライン参加者】

- ドラマで自己肯定感という言葉が出てきて、興味があり受けてみました。色々知らないことがあり勉強になりました。
- 相談活動などもさせてもらっていますが、とても学ばせてもらうことが多く受講してよかったです。ありがとうございました。
- ふさぎこむことの多い毎日だったのですが、本日はところどころ笑いながらお話を聞いていました。新しい考え方に会えた気がしました。
- やはり自分肯定感が足りないが原因の1つだと思いますね。根岸先生のお話を聞いて、本当に良かったです！ありがとうございました！
- 本編も興味深かったですが、質疑応答でさらに深い個別のご相談に一つ一つの確に丁寧にお応えされていて、非常にご経験豊かで引き出しも多く、お言葉一つ一つに重みを感じました。お聞きしたお話を参考に、自分も家族も自己肯定感が高まるような日々を送りたいと思いました。
- 子どもの自己肯定感が低いように感じています。今回のお話を聴き、子どもへの言葉のかけ方を見直したいと思いました。でもその前に、まずは自分を大切に、笑顔で過ごせるようにしていきたいと思いました。
- 私は時々自己否定に陥っていますが、先生の話をお聴いたら、自分がかけがえのない人間

だと改めて認識しました。これからも意識しながら生きていきます！ありがとうございました！

- 社会人になるとこのような有意義な講義を聞く機会そのものが少ないため、非常に身になる講義をうかがえて感謝しています。根岸先生のお話は非常に分かりやすく、今の自分に必要な考え方というものが少しわかった気がします。次回があるならば、もう少し掘り下げた内容の講義を拝聴できればと思いました。本日は本当にありがとうございました。
- 現在子どもたちが属する教育環境で、やはり偏差値や学力偏重の学校教育のシステムそのものの見直しを行わないと、根本的に、なかなか子ども自身が「ありのままの自分でいいんだ」とは思えないと思う。教育の現場も格差社会そのものです。中・高等学校の価値も、合格率や進路実績にさらされているので、詰込みではなく、個に向き合って主体的・能動的に学ぶ時間を作り出そうとすると、今のカリキュラムだと難しい。この社会の中で、子どもたちに自己肯定感が希薄なのは、ひたすら大人の責任です。その部分における解決法について、どうお考えなのかをお聞きしたかったです。
- 以前、職場のセミナーで大阪大学でベンチャーで起業された方のお話を聞いたときに根岸先生のお名前を知り、ぜひ一度お話を聞いてみたいと思っておりました。
- これまで、自己肯定感を高めるために頑張っ力を入れて、結局疲れてまた肯定感が下がるという悪循環を繰り返していたことに気付きました。逆にゆるめることで肯定感が上がることが分かり、大変心が軽くなりました。また、他人の悩みに対しても「寄り添うだけ」という方法が今まではよくわからず、つい入り込みすぎていたのですが、相手には解決する力があると信じ自分のフィルターを通さないというお言葉にハッとしました。
- 本日教えていただいた内容を頭に染み込ませ、親子関係や職場の人間関係などより良い方向に進むように実践していきたいと思います。そしていつか、私も根岸先生のような、人に温かく寄り添える人になりたいと思います。本日は大変貴重なお話をありがとうございました。
- 私自身が両親の虐待家庭で生きてきました。全く自己肯定感がなく生きてきました。今も苦しいです。今日の講座もしっかり心にとめました。ありがとうございました。
- 納得させられることが多く、興味深く拝聴しました。
- とても貴重で有意義な内容でした。これからの生活の中で活かしていきたいと思います。ありがとうございました。
- とてもわかりやすいお話で、あっという間の時間でした。相手を幸せにする為には自分も幸せでないと、と心に留めておこうと思いました。笑いと睡眠を大事にしたいと思います。
- 働きやすさ、生きやすさにおいて最も重要なことは、そこにいて居場所があり、安心できるということだと聞いている。そのような環境の中で、自己肯定感がはぐくまれちゃ

レンジすることができるのだと改めて認識できた。

- 楽しく、勉強になり勇気をもらえました。
- 勉強になりました。ありがとうございます
- とても良い話ありがとうございました。自己肯定感大切にします。
- とてもおもしろかったですよ。根岸先生は高野山大学で受講しましたので、懐かしく拝聴いたしました。学問的な講義でなく先生独自の講義はわかりませんでした。
- 自己肯定感の大切さ
講座の方の質問で90歳の母に対して「生んでくれてありがとう」と言うことが生きる力につながるということ感激しました。
- 講師の方の経歴に親近感を覚えました。(笑) 質問コーナーが特によかったです。ありがとうございます。
- とても良かったです。まず、先生がとても魅力的で、あっという間の時間でした。先生のファンになりました。これからは「まあいいか」と笑顔でいきたいな、と思います。講義が終わってから先生にお伺いしたい質問ができてしまい・・・なぜもっと早く思い浮かばなかったのか、とそれだけが心残りです。
- 大変わかりやすかったです。コロナ禍で気分がおちぎみな昨今ですが、そんなときの気持ちの流し方を教えていただきよかったです。終了後の質問にも丁寧に答えていただいたので、その中からも参考になることがありました。
- わかりやすく、楽しかったです。今、対応している人に対する言葉がけの参考になりました。
- 今回は、講師のコミュニケーション力が良く表れて、非常に参考になりました。
- オンライン講座を体験したかったので申し込みました。初めてだったので繋がるかどうか、不安でした。ところが、簡単に繋がり、しかも、講義が大変面白く、いっぱい笑いました。私は必要とされ、かけがえのない存在なんだと、認識出来ました。本当に楽しかった。また、受けたいです。ありがとうございます。
- 実体験にもとづくお話で、納得感がありました。「優しい」人との出会いが全ての人にあればいいなと願います。
- 自分は自己肯定なかなか取れず、ネガティブ過小評価してしまいます。講座を聴いて一時はポジティブ気分にはなれましたが、日一日経つにつれ自己嫌悪ネガティブ思考になりますが、今回の講座で課題は見えましたのでありがとうございます。

【オンデマンド参加者】

- 自分の声にしてなかなか語れない「自己肯定感」という誰もが求めているものを、深くて確にお話くださりありがとうございました。なんかこちらの私の心もすっきり！と言う感じです。
- 元気をもらいました！ありがとうございます。

- とても心に響くお話でした。わが子たちは成人してしまい、自己肯定感を育む育て方をしてきたらどうかと、考えさせられました。私自身も自己肯定感が低いと感じており、自分の気持ちに共感するところから、始めていきたいと思います。オンデマンド配信期間中に、また何回か視聴したいと思います。ありがとうございました。
- 根岸先生の堅苦しくない、でも、大切なメッセージは心に刺さるという講義の時間に笑いながら、少し涙しながら拝聴しました。ぜひ、もっと若い世代（進路や生き方に迷っている中高生）に聞いてもらいたい内容でした。「まあ、いいか」、このフレーズで心の負担を軽くして、自分は価値がある人間だと思いながら過ごしていきます。
- 自分も含めて 自己肯定感を上げるためにどうすればよいか、共感するということがどのようなことなのかを分かりやすく御話しいただいて ありがとうございました。オンデマンドで講座を視聴できてとてもありがたく思います。何度も繰り返し視聴したいと思います。
- オンデマンド配信は、落ち着いて視聴でき大変ありがたかったです。根岸先生の講演も一つひとつ腑に落ちることばかりでした。私は、負の刷り込みによる呪縛は、ある程度の人生経験を経ることで克服に近づくのではないかと考えています。それには、やはりいい出会いをすること、感謝と笑顔が手掛かりになると思います。みんなが笑顔になるために子育て支援においても互助の精神をもって行うことが大切ではないかと思っています。
- 自己肯定感自分自身に不足していると感じているため受講してみました。講座を聞き、少し胸のつかえているものがなくなったような気がします。ありがとうございました。
- 初めて聴講させていただきました。現在、キャリアコンサルタントを目指して勉強中です。根岸先生の自己肯定感のお話は、今後カウンセラーとして活動していこうと考えている私にとって非常に興味深く、肯ける内容でした。先生の語り口調、声のトーンもすごく落ち着きがあり、サンフランシスコでのロジャーズ先生との交流のお話は特に心に残りました。
- 自己肯定感の大切さがよくわかりました。また自分が変わるきっかけは動くこと、人と出会うことが必要であると思いました。これから心掛けていきたいと思います。
- 時間の経過を忘れるくらいに引き込まれました。よかったとしか言いようがありません。
- いま私は頑張っているので、このまま続けられればいいんだと安心できました。

4. 成果と見通し

今年度は「自己肯定感の回復が人間を成長させる」をテーマに2回の公開講座を開催した。コロナ禍をはじめとする不安の大きな社会情勢において、私たちが生きづらさを感じる事がますます多くなった。そのような社会全体の不安のなかで、人は自分と異なる多様な生き方を認めようとせず、その攻撃の矛先は他者（特に女性や子供をはじめとする社会的弱者）に向かい、また返す刀で自らを傷つける。このようにして心に傷を負った者（私たち自身のことである）が、どのように自己を肯定的に捉えられるようになるのか、その

結果、人としてどう成長できるのか。第1回目の講座では奈良少年刑務所の社会性涵養プログラムに講師として参加された寮氏が、受講生との交流について、詩と散文を交えて分かりやすく語られた。第2回目の講座では、根岸氏が、自らの体験や学生との関わりを通して得られたものについて、平明な言葉で語られた。

新型コロナウイルスの感染拡大期にあって、開催形式も対面から遠隔中心に変更せざるを得なくなり、講師および参加者の方々に多大なご迷惑をお掛けした。その中でも両講座とも100名を超える多数の方々に参加していただいた。この場を借りて皆さんにお詫びし、また心より感謝申し上げたい。本講座のわずかな時間内で「知り」「学ぶ」ことは限られているが、参加者の方々がここで得た知識を周囲に「伝え」、さらに大きな「学び」の環を広げていかれることを期待している。今後もこのような公開講座を続けたい。