

自己主張トレーニング講座



研究室の人間関係で『もやもや』して疲れてしまうことはありませんか？

こんな呼びかけで開講している、今年で2年目になる「自己主張トレーニング講座」について紹介したいと思います。自己主張とは「自分の気持ちや考えを率直に、その場に合った適切な方法で表現する」ということです。「自己主張トレーニング」は、少人数のグルー

プで自己主張に関する簡単な講義と、実際に自己主張してみる「ロールプレイ（役割劇）」を行うものです。

参加者が講座に参加する動機は様々です。「断りたいのに断れない」「言いたいことが言えない」という方もいれば、「先輩や上司の立場で相手を指導したり注意したいけれど、言い方がきついのもっと柔らかく言えるようになりたい」という参加者も少なくありません。どちらにしても、悩んでいる人はたくさんいて、また切実な問題ですね。

講座では、自己主張をするときに「YOU（あなた）メッセージではなく、I（私）メッセージで言う」という説明をします。たとえば遅刻ばかりしてくる友人に「あなたはいつも遅刻してひどい人ね」というのは「YOUメッセージ」です。それに対して「Iメッセージ」では「あなたが時間通りに来ないといつも心配なのよ」などとなります。その違いがわかるでしょうか？「YOUメッセージ」だと、言われた方は、自分が悪くても非難されたように感じて反発してしまいがちですが、「Iメッセージ」の場合は「心配かけているのだな」と相手の気持ちを受け入れやすいのです。このような「Iメッセージ」を心がけるとずいぶん自己主張しやすくなります。

ただ、自己主張は万能ではありません。たとえばハラスメントの場合などは、どんなに上手に自己主張しても、相手からさらに攻撃を受けてしまったりして、やはり傷ついてしまうこともあります。「ハラスメントは相手の問題である」と認識して、自分を責めるのはやめましょう。そして信頼できる人や相談窓口などに相談することを、講座でも勧めています。

講座では、必ずロールプレイをやってみます。研究室で「言いたかった（言いたい）けれど、言えなかった」場面を再現して、講師を相手役に実際に言葉に出し

て言ってみるのです。時間の関係で参加者全員が体験することはできないのですが、実際にやる人と、それを見ていて意見を言う周りの人も一緒になって、「こんなふうに言ってみたらどうか」「もっとはっきり言ってもいいんじゃないか」「今は前のと比べてすごくよかった」など、どんな言い方をすればいいか、アイディアを出し合います。何回かやるうちに、自信を持って自己主張できるようになると、実際の場面でも言ってみようかな、という気持ちにもなってくるのです。それが講義だけではない、ロールプレイのいいところなのです。

今年の特徴として、理系の分野など研究室で女性が一人だけという環境で、「女性同士で本音の話ができる機会がほしい」という思いで参加された方が多かったということがありました。講座では、研究室は違っていても「ああわかる、わかる」「うちの場合もこうだよ」と話がとても盛り上がります。これをきっかけに女性同士のネットワークがゆるやかに広がっていけたら、それも女性研究者のエンパワーにつながるのではないかと思います。自分も参加してみたいと思われた方は、機会がありましたら是非、体験してみてください。

カウンセラー 周藤 由美子

お知らせ：自己主張トレーニングⅡを開催します。

■入門編：「相談してみよう」

初受講者対象 院生・研究員・教員（女性に限る）

日時：12月2日（木） 12：30～14：00

研究室の人間関係で『もやもや』して疲れてしまうことはありませんか？

そんなときにどんなふうに解決の糸口を見出すのか、その方法を学んでみませんか。

■基礎編：「体験してみよう」

入門編または、

昨年度自己主張トレーニング受講者対象

日時：12月3日（金） 15：30～17：00

講座で練習して実際に体験することで、日常の研究室で会話するためのヒントをつかみましょう。

メールでの案内をご希望の方は、メーリングリストにご登録ください。

女性研究者支援センター ホームページ

<http://www.cwr.kyoto-u.ac.jp/>

【女性のための相談室 開室日】 利用には予約が必要です。

11月5日、11日、19日、26日 12月3日、10日、17日、24日 1月7日、14日、21日、28日

女子中高生のための関西科学塾 2011

「女子中高生のための関西科学塾 2011」は、文部科学省「女子中高生の理系進路選択支援事業」から助成を受けて行われる科学実験教室や講演会を主体としたイベントです。女子中高生に向けて理系分野に対する関心を喚起するために、関西地区の大学、研究機関、NPO 法人などが協力し、平成 18 年度より科学技術振興機構から委託を受けて関西科学塾を開催してきました。今回で 5 回目の開催となります。本年度は、神戸大学が中心となり、京都大学、大阪大学、奈良女子大学などで開催します。10 月 30 日(土)に、第 2 回「京都大学における実習・実験」を無事終了しました。第 2 回は、中学生 60 名、同伴者 46 名からの参加申し込みがありました。この日は、強い台風 14 号の接近があり、各地でイベントの中止・延期などもあり、関係者一同、気を揉みましたが、開会式の始まる頃には天気も落ち着きました。

はじめに、実行委員長である神戸大学特別顧問の相馬 芳枝先生より、開会のご挨拶がありました。参加者が感想をメールやファックスで科学塾の事務局に送ると、それがウェブサイトで公開されることなど説明がありました。次に、科学技術振興機構理数学習支援部(連携学習担当)の穂坂 敬一主任調査員より、ご挨拶がありました。日本の科学技術政策の背景や動向についての解説、女子中学生の皆さんにぜひ理系に進んでいただきたいとのメッセージが送られました。そして、京都大学のプログラムのまとめ役である理学研究科 野上大作助教より、実験の諸注意が行われた後、集合写真を撮影しました。



表面化学、分子分光を専門とする中井 郁代先生の実験 1 では、二酸化チタン光触媒を用いた有機分子の分解反応を行いました。光を照射することで、試料の様子や「スペクトル」がどう変わったか、「メチレンブルー」分子はどのような反応を起こしたか、どんな光を照射した時に反応がよく起こったか、などについてみんなで考えました。宇宙物理学を専門とする野村 英子先生の実験 2 では、星の分光スペクトルがどのように分類できるか、また各自がコンピュータで作成したヘルシュプルング・ラッセル図中の星はどのような性質(重たい、若いなど)の星なのか考えました。

8 つの実験グループのうち 2 つのグループはキャンパスを離れ、京都を囲む山々に実習に出かけました。実験 3 では、太陽物理学、天体数値シミュレーションを専門とする磯部 洋明先生と一緒に、京都大学花山天文台に行きました。数値シミュレーションのプログラムを実際に動かして、天体の運動や爆発現象などをコンピュータで再現しました。

実験 4 では、地球化学を専門とする渡邊 裕美子先生と一緒に、京都大学から銀閣寺門前を経て大文字山の火床まで散策しました。そして、観察した岩石の種類や硬さを比較したり、岩石分布と地形との関係について学びました。

原子核物理学実験を専門とする川畑 貴裕先生の実験 5 では、ゲルマニウムラジオを製作し、どんな条件の時に音声がよく聞こえるか、大きな音量で放送を聞くためには、どんな工夫が必要か考察しました。情報学研究科の前川 真吾先生、小林 茂夫先生の実験 6 では、発達中のサカナの赤ちゃんの顕微鏡観察、オワンクラゲから取られた緑色蛍光タンパク質(GFP)を使って感覚神経の観察をしました。

物質-細胞統合システム拠点の原田 慶恵先生の実験 7 では、ファージの DNA を蛍光色素入りの溶液に加え、蛍光顕微鏡を使って観察しました。DNA は直径がわずか 2 ナノメートルですが、蛍光色素を使うことで、溶液中をゆらゆら漂っている様子を見ることができました。超伝導の物理学を専門とする前野 悦輝先生の実験 8 で

女子中高生のための 関西科学塾 2011

中学 1 年生から 高校 3 年生まで 参加者募集!

女子だって理系がすき! 理系がたのしい!

大学で研究者や大学生と一緒に、科学の実験をたのしみませんか?

理科がすき、石つというような実験をやってみよう! 理系の大学に進学したい、女子でも大丈夫なのかな? 科学の世界で活躍する先輩の女性たちに、どうして理系を選んだの? そんな「理系女子」たちがもっと自由に科学を学び、たのしめるための「女子中高生のための関西科学塾」を今年も開催します!

大塚 芳枝先生の実験

大学教員の実験の下、多岐にわたる部で最先端科学実験にチャレンジ! 科学の面白さが、ぐっと身に染みます。

女性研究者、理系女子大学生と交流

長崎大学理系女子大学生や、他の大学から参加する女子と、理科の楽しさを語り合おう!

研究機関を見学

自分にとって、どんなところ? 科学の仕事をしているの? 科学の「現場」を体験しよう!

研究発表会

実験結果を発表して、自分で考えた実験のレポート! 参加者が考えたグループには、賞状が送られます。

プログラム

第 1 回 2010 年 9 月 25 日(土) **開会式、女性科学者による講演、グループトーク**
@神戸大学 百年記念館六甲ホール

第 2 回 2010 年 10 月 30 日(土) **実験**
@京都大学

第 3 回 2010 年 11 月 6 日(土) **見学**
@京都府立総合研究施設

第 4 回 2010 年 11 月 27 日(土) **実験**
@大阪大学、奈良女子大学

第 5 回 2011 年 3 月 20 日(日) ~ 21 日(月・祝) **実験、発表会、交流会、賞の授与、閉会式**
@神戸大学 (宿泊: 神戸市立自然の館)

女子だって理系がすき！ 理系がたのしい！



は、前半は「元素の周期表」について学び、それを改良するために先生が考案した立体周期表「エレメンタッチ」（ペン立てとしても使える）を各自製作しました。また、TAをつとめる理学研究科修士課程の谷口晴香さん（専門：超伝導）による超伝導の授業に引き続き、谷口さんと尾上わか奈さん（専門：超低温物理学）が、自らの研究について紹介しました。その後、グループに分かれて液体窒素を使った実験を行いました。高温超伝導体を

使った磁気浮上や核沸騰・膜沸騰の2種類の沸騰を観察し、シャボン玉を凍らせる実験では、同伴した大人たちも驚きの声を上げながら真剣に取り組みました。

8グループの実習・実験の他に、同伴者向けに、野上大作先生によるサイエンス・カフェ「大いなる宇宙」も開催され、中学生も大人も理系分野に対する興味を喚起される一日となりました。

女性研究者支援センター 犬塚 典子



■関西科学塾 2011・第2回

10月30日（土）13時～

京都大学吉田キャンパス北部構内理学部セミナーハウス他にて

実験	目的・内容	担当
1 光で起こす、見る化学反応	光触媒反応を題材とし、光で起こした反応を光で追跡する過程を体験することで、光に対する理解を深める。光のエネルギーが化学反応を起こす機構を考える。	中井 郁代（理学研究科助教）
2 星からの光を科学する：色やスペクトルによる星の分類	星の分光スペクトルの分類、ヘルシュプルング・ラッセル図（HR図）の作成	野村 英子（理学研究科助教）
3 コンピュータで宇宙を探ろう	木星の大赤斑や超新星爆発のシミュレーションをしてみる。	磯部 洋明（宇宙総合学研究ユニット特定講師）
4 大文字山を歩いて巡る“地球科学”	大文字山周辺の岩石やそれを構成する鉱物を野外にて観察し、京都の地質について理解を深める。	渡邊 裕美子（理学研究科助教）
5 電波に耳を傾けよう—ゲルマニウムラジオの製作にチャレンジ—	ゲルマニウムラジオを作製して、わたしたちの周りを飛び交う電波を捕まえてみる。	川畑 貴裕（理学研究科准教授）
6 みてわかる生物学—クラゲの蛍光タンパク質で感覚のナゾにせまる—	サカナの感覚神経の発達の様子の観察	前川 真吾（情報学研究科助教） 小林 茂夫（情報学研究科教授）
7 DNAを顕微鏡で観察してみよう	蛍光色素を使い、DNAを蛍光顕微鏡で観察する。DNAが溶液中でブラウン運動する様子や、ガラス表面で伸ばされた状態のDNAを観察する。	原田 慶恵（物質—細胞統合システム拠点教授）
8 物質の不思議：元素の立体周期表と超伝導	元素について学習し、立体周期表「エレメンタッチ」を各自製作する。超伝導体について学び、液体窒素を使った実験を行う。	前野 悦輝（理学研究科教授）

連載：研究者になる！－第28回－



生活費を稼ぐということ
文学研究科・教授
氣多 雅子

いま教師の立場で、これから研究者になろうとする院生たちと向かい合っていると、彼らは私たちの頃よりずっと大きな不安を抱えているように見える。その不安にはいろいろな要素があるが、いちばん大きな要素はやはり就職についての不安であろう。文系では理系以上に研究者としての職を得ることは困難であり、院生たちは研究実績を積むことを急かされ、先の見えない就職戦線に追い立てられている。

しかし、大学での女性の就職に関していえば、私たちが院生であった頃より、現在の方がはるかに恵まれていると言ってよいであろう。三〇年前には、特に哲学・思想の分野で女性が就職するというのは特別な僥倖によらなければ不可能であると一般に思われていた。私も就職活動には連戦連敗で、担当者から「女性は採らない」とはっきりと断られたこともある。だから、最初から私には研究をすることと生活費を稼ぐことは別に考えなければならぬという思いがあったが、そのことに悩んで消耗することはなかった。それは、生活費を稼ぐということそれ自体の意義に私が迷いをもたなかったからである。思い返してみると、そのことの意義を決定的に私に刷り込んだのは、中学一年のときに読んだロマン・ロランの『魅せられたる魂』であった。

この小説のヒロイン、アンネットは若くして父親の遺産を失い、生涯果てしない職探し競争に明け暮れることになる。彼女がどういう態度でそれに立ち向かったかは、次の一節に象徴的に示されている。第一次大戦後に破産した旧い友人が新聞社のタイピストとなって、屈辱的な経験をして逃げ出してきたことをアンネットに訴えると、彼女はこう答える。

「じゃ、その地位は空いているのね、今は？」
相手はびっくりしてしゃっくりが止った。
「まさかそれをお取りになるんじゃないでしょう？」
「どうしていけないの？ 貴女の口からパンを奪うのでなかったら」
「わたしはもうあのパンは食べないわ」

「わたしはもっといろんなパンを食べたのですよ！
パン屋の手はあまり近くから見ない方がいいってことはわかってるのよ」
「わたしは見たんですもの。もう食べられないわ」
「わたしは見るわ、そして食べるわ」
狂ったような相手は、頭の中は憑かれていたにも拘らず、アンネットの顔を眺め、顎で挑戦している相手の上機嫌をみて笑わずにはいられなかった。
「食慾がありがたいのね！」
「でも仕方がないわ」とアンネットは言った。
「わたしは精神だけで生きてるんじゃないんですもの。先ず食べるのですわ。精神は後廻しにしたって何も損にはならないでしょう。わたし保証しますわ、でたためではないんですよ」
(中略) 彼女はその日の午後、夕方を待たずして、まだ温味の残ったその席をとってしまった。
『ロマン・ロラン全集 7』みすず書房、

1980年、368頁以下

誤解のないように言うと、ここから私が受け取ったのは、食べることがすべてに優先するというのではなく、食べることへの敬意と食べることの誇りである。生活費を稼ぐということを単なる金儲けと区別するのは、この敬意と誇りであろう。もっともこの誇りは罪と表裏一体であり、それ自体が罪を引き受けることの確認でもある。ちなみに、シモーヌ・ヴェイユは単純作業の工場労働者の境遇を奴隷的と見なしたが、境遇の惨めさとは別に、すべての労働を支える食べることの誇りを、ヴェイユは見逃しているように思われる。私は結局、大学に職を得ることができたが、生活費を稼ぐことが生きることの基本であり、生活費を稼ぐことにおけるどのような屈辱も生活者の矜持を傷つけることができないということは、大学という職場でも変わらないと知ったのである。



Center for Women Researchers

〒606-8303 京都市左京区吉田橘町
電話 075 (753) 2437
FAX 075 (753) 2436
E-mail w-shien@mail.adm.kyoto-u.ac.jp
HP <http://www.cwr.kyoto-u.ac.jp/>