

# 女性チャレンジ応援拠点だより 2022 3月

## 〇●〇 コラム【いよいよ、春本番！】〇●〇

三月、春本番に入ってきました。まだ「コロナ」の渦中ですが、社会は動いています。飲み薬も出始めるようですし、一旦は終息の方向に向かいそうです。いずれまた新しいウィルスが出てくるでしょうが、今ではそれも「想定範囲」ではないでしょうか。



とりまく環境が急変して、未来への〈読み〉も見直しを迫られました。もう気をとりなおして、自分を奮い立たせ、思考をめぐらし、前に進んでいっている、わたしたちですね。

そこで今年度最終月 2022 年 3 月の『チャレンジする人のニューノーマル』は、

「〈バランス〉を物にして、チャレンジを未来に育む！」です。

「バランス」は、「釣り合う、均衡、調和」の意味です。似たような言葉の「中庸」は、「かたよることなく、常に変わらないこと。過不足なく調和がとれていること、そのさま」と辞書に書いてあります。生活バランス、食事バランス、ホルモンバランス、収支バランス、パワーバランス、ワークライフバランス等々、その他たくさんの「バランス」があります。個人の生活から社会活動にいたるまで、「バランス」が今の安定と将来の発展を下支えする大事な鍵だということでしょう。

ここでは3つのバランスに限って考えたいと思います。まず誰にとっても必須は「生活バランス」です。食事、睡眠、運動、その他もろもろの要素が関係しているので、一つだけポイントを挙げると、「朝型」でしょう。著名な経営者やトップアスリートが「朝型」なのは有名です。

次に「成長バランス」です。最近の若い人がよく使う「自分の成長」です。その成長には次の4つの要素、①意識 ②知識 ③技能 ④センスが関わると考えてみました。『意識が変われば行動が変わる』と言います。「意識」の持ち方で「知識」や「技能」への接点の仕方が変わり、それに応じてやがて知らず知らず「センス」に響いていき、その結果がまた「意識」に働きかけ、循環して、成長を促す、いかがでしょう。もちろん、「知識」や「技能」から「意識」が変わることもあります。生まれ持って「意識高い系」という人は少ないでしょうから、一般にはこちらが本筋なのかもしれません。自分では興味も感心もなかった勉強会に、友人に誘われて行って、「認識を新たにしたい」ことで「意識」が刷新され、「知識」や「技能」に向かうパターンです。だから「教育」が必要なワケですね。

3つ目は、損得勘定ならぬ「損得バランス」です。『私利私欲に走る』がダメなのは当然として、『損して得とれ』という言葉もあります。また金銭などの目にみえるものだけが利または得でもありません。例えば、先の「成長バランス」の4要素に働きかけるものを得られたなら、将来の利や得を生むはずですよ。

変化の大きい社会の中でもチャレンジがよりよく育つよう、さまざまなバランスの感覚に磨きをかけて、未来に育てていきましょう。春のさわやかな風をうけて、意気揚々と羽ばたくみなさんに幸あれ！

「女性チャレンジ応援拠点」は引き続きみなさんの奮闘を後押ししていきます。どうぞ大いにご利用ください。スタッフ一同お待ちしております。

## 女性チャレンジ応援拠点

場所：大阪市天王寺区上汐 5-6-25 クレオ大阪中央 4 階  
電話&ファックス：06-7659-9640  
メール：women-kyoten@danjo.osaka.jp  
運営：大阪市立男女共同参画センター中央館

### ※ 開室日

※日・月曜日、祝日、祝休日の翌日は休室

火	水	木	金	土
10:30 ~ 12:30	18:00 ~ 20:00	13:00 ~ 15:00	10:30 ~ 12:30	13:00 ~ 15:00

※ 開室時間内は自由に出入りいただけます。  
お気軽にお立ち寄りください。

