

あかるさかおるの スケッチブック

No. 11

バックナンバーは、町ホームページで
まとめて読むことができます▶

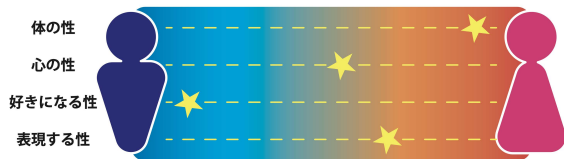
<https://x.gd/8ogrM>



“私もあなたもグラデーション”

白か黒か、右か左か、正義か悪か、男か女か…
世の中はいかんせん、二項対立によって分断を強
いているように感じる今日この頃。ところであなた
は、性別っていくつあると思いますか？男と女
でしょ？と思った皆さん、実は性のあり方は無数の
グラデーションなんだそうですよ。

性は4つの要素の組み合わせからできていると
言われます。①体の性(生物学的特徴によるもの)、
②心の性(自分の性別をどう認識するか)、③好き
になる性(どの性別に惹かれるか)、④表現する性
(服装、口調、しぐさなど)です。



それぞれの要素は人によってその程度やパター
ンが異なり、ハッキリ区切ることはできないため、
イラストのようにグラデーションで表されます。
例えば「表現する性」をとっても、自分は女性だと
認識している人が皆フェミニンなスカートを着た
いわけではないし、メイクが好きな男性もいれば、
ほとんどしない女性もいます。

このように、一つ一つの要素に濃淡があり、さ
らにこれらの要素の組み合わせで人の性は成り立っ
ている。つまりそれは百人百様で、自分と全く同
じ性別の人はいないとさえ言えます。

誰もグラデーションのどこかにいる唯一無二
の存在。そう考えると、多数派も少数派もない、
ただのあなたと私として、相手を受け入れられる
気がしませんか。



【このコラムを書いている人】

すがわら さやか
菅原 明香(あかるさかおる)
アライアンス
ナリワイ ALLIANCE 代表



<https://lit.link/akarusakaoru>

あかるさかおるの スケッチブック

No. 12

【このコラムを書いている人】

すがわら さやか
菅原 明香（あかるさかおる）
アライアンス
ナリワイ ALLIANCE 代表



“わたしのしごと、わたしごと まちのことまで、わたしごと”

「わたしごと万博 in SHONAI」が酒田市で開催され、私は運営側として関わらせていただきました。このイベントは、「好き・得意」×「地域に良いこと」でわたしごとの仕事を作る、「ナリワイ・3ビズ」と呼ばれる働き方の実践者が全国から集まり、その活動を紹介するものです。

埼玉県を中心に400人以上の仕事づくりをサポートしてきた「わたしごと JAPAN」共同代表の矢口真紀さんによるトークショーや、わたしごとのタネを見つけるアイデアセッション、公務員や公民連携を模索する方のための働き方を考えるプログラムなどが開かれ、約100人が参加しました。

また「わたしごと見本市」として各地域の実践紹介ブースも並び、にぎわっていました。

自分のわくわくを起点にした小さな仕事づくりが、自分を変え、周りを巻き込み、地域をポジティブに変えていくこと。消費者でしかなかった人たちがそれぞれプレイヤーになると、顔の見える経済が回り出し、地域に小銭と笑顔が循環していくこと。仲間が増えることは、セーフティネットにもなること。そんなことを再認識し、また庄内のご飯が美味しいと皆さんに感激してもらえて（笑）、感無量の1日でした。



9月29日「わたしごと万博 in SHONAI」@東北公益文科大学

あかるさかおるの スケッチブック

No. 13

バックナンバーは、町ホームページで
まとめて読むことができます▶



“夢の翼”

先日あるイベントで、親子で講演を聴きました。夢と努力の大切さを、夢を叶えた有名人の名言をいくつも交えながら、子どもにもわかりやすく楽しくお話しされていて、感動しました。親として一つ気に掛かったことは、お話に出てきた人物が全員男性だったことです。もし一人でも女性が含まれていたなら、女の子もそこにいた男の子と同じくらい、自分事として夢の実現を思い描けるような気がしたのです。

思い返せば、私もさまざまな学びの場で、同じような経験をしてきました。例えば、小学生の頃に読んだ「世界の偉人伝」シリーズの中に、女性は数えるほどしか出てきませんでした(その一人がキュリー夫人です。今思えば「キュリーさんの妻」という肩書き表記なのですね。マリー・キュリーとしてほしかったな)。

映画の世界でも主人公は男性の割合が高いことが知られていますが、実は絵本の主人公も圧倒的に男の子が多いこと(男4:女1)が分かっています。さらに、主人公が男の子の場合は冒険心をくすぐるものが多いのですが、女の子が主体的に行動するお話となると、グッと少なくなります。(2021年に調査報告あり)

物語の主人公は男の子である。その隠れたメッセージは、子どもたちの成長にどんな影響を与えるのでしょうか。女の子も男の子と同じくらい、のびのびと翼を広げ、冒険の世界に飛び立ってほしい。私たち大人が、意識的にアシストする必要を感じています。

【このコラムを書いている人 

すがわら さやか
菅原 明香(あかるさかおる)

アライアンス

ナリワイ ALLIANCE 代表

通訳ガイドやアート活動、コミュニティづくりなどを行う複業アーティスト。三川町在住、2児の母。



あかるさかおるの スケッチブック

No. 14

バックナンバーは、町ホームページで
まとめて読むことができます▶



“心の親戚”

『子育てするなら三川町』のはずが、移住してきたパパ・ママからは「ここは都会より子育てしにくいかも…」という話も実は聞きます。自然もある、食べ物も美味しい、でも…。

その理由の一つは、田舎であればあるほど、従来の子育て、つまり地縁・血縁に頼る子育てが当たり前だからなのかもしれません。我が家も、おじいちゃんおばあちゃんに大いに助けてもらっていますし、ご近所の皆さんにも温かく見守ってもらっています。それは本当^{だいごみ}にありがたく、素晴らしい、田舎の子育ての醍醐味だと思っています。でもそれはあくまでも、そこに地縁・血縁がある場合のこと。3世代同居率が日本一の山形県でも、そうではない家庭もたくさんあるんですよ。父母・ひとり親だけで子育てしている世帯は、祖父母パワーありきで語られている子育てと支援の現状に、合わせざるを得ません。

「今の若い人たちはしがらみに縛られたくないの
でしょ？口も手も出さない方が賢明」という声もよく聞きますが、果たしてそうなのでしょう。子育てには手がかかります。いくら「個」の時代とは言え、父親・母親だけが全てを背負うのは大変です。それに、さまざまな人に愛された経験こそが、人をつくるのではないのでしょうか。

これからの田舎に必要なのは、地縁・血縁だけによらないコミュニティづくりなのではないかな。そう、「心の親戚」というくらいの距離感で接することができる関係が心地よい気がします。おじさんおばさんになった気分が温かく、ちょっとおせっかいしてみませんか。



【このコラムを書いている人】

すがわら さやか
菅原 明香（あかるさかおる）

アライアンス
ナリワイ ALLIANCE 代表

通訳ガイドやアート活動、コミュニティづくりなど行う複業アーティスト。三川町在住、2児の母。



あかるさかおるの スケッチブック

No. 15

バックナンバーは、町ホームページで
まとめて読むことができます▶



“遠くの誰かを思う力”

春の訪れとともに、酒田港には外国のクルーズ船が寄港し、庄内にも海外からのお客さまが増えます。ガイドとして私がいつも心がけているのは、行く先々で「人」を紹介すること。美味しいランチを作ってくれた料理人さん、美術館で説明してくれた学芸員さん、そして案内役の私。ここで出会った素敵なモノやコトと一緒に、人の顔も覚えて帰ってほしいなと思っています。もう二度と訪れないかもしれない異国でも、「あのときのあの人が心に浮かべば、その国はもう遠いどこかじゃなくなるから。もし日本で何かが起きたとき、思い出す顔があれば、それだけでそのニュースは他人事ではなくなり、関心を寄せるきっかけになります。

きっとそれは、誰にでもある感覚です。ロシアやウクライナに友人がいれば、あの戦争も他人事とは思えないでしょうし、パレスチナの知人が思い浮かべば、ガザの惨状も遠い話では済まされなくなるのではないのでしょうか。

「自国ファースト」という言葉が自国の利益を守る魔法のように使われたり、スマホのアルゴリズムが知らぬ間に私たちの世界を狭めたり…。まるで見えない大きな力が私たちを分断させようと躍起になっているように思える今日、私たちにできるのは、立場の違う人ともつながること。わからなくても知ろうと心がけること。ほんの少しの「関心」や「つながり」が、世界を自分事として捉えるきっかけになり、見える景色を変えてくれるかもしれません。

遠くの誰かを思う力こそが、世界をつなぐ力だと信じています。



【このコラムを書いている人】

すがわら さやか
菅原 明香（あかるさかおる）

アライアンス
ナリワイ ALLIANCE 代表

通訳ガイドやアート活動、コミュニティづくりなどを行う複業アーティスト。三川町在住、2児の母。



あかるさかおるの スケッチブック

No.16

バックナンバーは、町ホームページで
まとめて読むことができます▶



“何になりたい？”より「何をしたい？」

娘の影響で、最近は Mrs. GREEN APPLE の曲をよく聴いています。ポップなメロディーに哲学的な深い歌詞、曲ごとに違う景色を見せる構成力。物語のようなライブ演出にも驚かされます。紅白歌合戦にも出場し、「青と夏」「僕のこと」などのヒット曲で大きな支持を集める彼らは、ただの“人気バンド”という枠には収まりません。

ヴォーカルの大森さんが、あるインタビューで「ミセスって、バンドなの？何なの？と言われるのは褒め言葉だ」と語っていたのを聞いたとき、「これだ」と腑に落ちました。彼らは「有名バンドになりたい」のではなく、「自分たちの世界を届けたい」「もっと伝わる形で表現したい」のです。その思いと、形に縛られない自由さが、多くの人を魅了するのではないのでしょうか。

この姿勢は、子どもたちの「夢」の話にもつながるように思います。「今の子には夢がない」と言われがちですが、それは大人が「将来何になりたい？」

と、“名詞”で問いかけてしまうからかもしれません。「何になりたい？」と聞かれた子は、自分が今知っている限られた職業の中から、いちばんそれっぽいものを選ぶしかない。でも、この変化の激しい時代において、今ある職業が将来もあるとは限りません。むしろ、今は存在しない新しい仕事や働き方が、これから次々と生まれてくるでしょう。

ある先生が言っていました。「名詞ではなく、動詞で聞こう」と。「何をしたいの？」と問いかければ、そこから立ち上がってくる思いこそが、本当の夢になる。その問いの積み重ねが、「自分はどうか生きたいのか」という人生そのものへとつながっていくのではないのでしょうか。

【このコラムを書いている人】



すがわら さやか
菅原 明香(あかるさかおる)

アライアンス
ナリワイ ALLIANCE 代表

通訳ガイドやアート活動、コミュニティづくりなどを行う複業アーティスト。三川町在住、2児の母。



あかるさかおるの スケッチブック

No. 17

バックナンバーは、町ホームページで
まとめて読むことができます▶



“みんなでごはん”のススメ

「あなたは先週、家族や友人と何回食事を共にしましたか？」

私は「idobataランチたいむ」という会を主催しています。といっても大げさなことは何もなく、月に一度、ただ集まってごはんを食べるだけの場です。でも、集う機会さえあれば、人は自然に仲良くなって、つながって、新しいことが始まったりもする。手前味噌ながら、そこに集まる皆さんの表情はいつも生き生きしていて、温かくてポジティブな空気が流れています。それを見るのが、私にとってとても嬉しい時間です。

そしてもちろん、そこに美味しいごはんは欠かせません。

あまりに素敵なことがこの場から次々と生まれるので、どうしてだろう？と考えていたら、世界幸福度調査(World Happiness Report 2025)にヒントを見つけました。ちなみに日本の順位は55位と、ちょっと寂しい数字。その調査の中に、冒頭の問

いがありました。実は、誰かと食事を共にする回数が多いほど、ポジティブな感情が増え、ネガティブな感情は減るという結果が出ているのです。

「ただごはんを食べるだけ」。そう言われればその通り。でも、ポストコロナの今、デジタルで何でもできてしまう時代に暮らす私たちは、放っておけば集まらなくなってしまう。だからこそ、“集いたくなるきっかけ”をつくるのが、もしかすると、さまざまな社会課題への小さな処方箋になるのかもしれない。

ひとりごはんも気楽だけれど、今日は誰かと一緒にごはん、してみませんか？



【このコラムを書いている人】

すがわら さやか
菅原 明香(あかるさかおる)

ナリワイ ALLIANCE 代表

アライアンス
通訳ガイドやアート活動、コミュニティづくりなどを行う複業アーティスト。三川町在住、2児の母。



あかるさかおるの スケッチブック No.18

バックナンバーは、町ホームページで
まとめて読むことができます▶



「あなたはどう思う？」

終戦から80年。酒田の土門拳写真美術館では「戦後80年記念特別展一語り継ぐ写真」が開催中です。

この夏、ガイドとして様々な国籍のお客さまとこの展覧会を訪れました。そのとき「今の日本人にとって戦争とは何？」と尋ねられ、一瞬言葉に詰まりました。戦争の悲惨さは知っているつもりでも、自分の言葉で語れない自分がいたのです。すると、その人は「あなたの意見でいいの。あなたに聞いているんだから」と返してくれました。

土門拳がヒロシマを撮り始めたのは戦後13年が経ってから。つまり、13年経ってもなお人々は苦しみの中にあったということ。そして今も世代を超えて、その苦しみは続いています。「あの一撃で戦争は終わった」と語った大統領もいましたが、どんな戦争も一度始まってしまうと、終わることは決まてないのだと思います。答えになったかどうかはわかりませんが、写真から感じたことをお話

しすると、彼女は別れ際ぎゅっと抱きしめてくれました。

知識ではなく、自分の意見を話すのは勇気がいることです。相手と違っていたら、気分を害したら、間違っていたら…そんな不安がよぎります。尋ねる側にとっても、重いテーマであればなおさら、異なる考えを受け止めるのは容易ではありません。「あなたはどう思う？」とさらりと聞けるのは、自分と違う考えを排除せず、受け止める練習が日々できているからなのかもしれません。

分けるのではなく混ざること。閉じるのではなく開くこと。そこに新しい景色が広がるのだと、この日改めて感じました。話すきっかけをくれた異国のおばさまに、心から感謝しています。



【このコラムを書いている人】

すがわら さやか
菅原 明香（あかるさかおる）

アライアンス
ナリワイ ALLIANCE 代表
通訳ガイドやアート活動、コミュニティづくりなどを行う複業アーティスト。三川町在住、2児の母。



あかるさかおるの スケッチブック No. 19

バックナンバーは、町ホームページで
まとめて読むことができます▶



生まれ変わりと“うけたもう”

夏の終わりに、湯殿山で滝行を体験しました。本来なら修行の中でしか経験できないものですが、今回は「生まれ変わりの旅」と題されたイベントで、マスコミも入っての特別な機会でした。

滝に入ると、まずは痛いほどの冷たさに息が詰まります。深呼吸で体を慣らしながら恐怖心と向き合い、いよいよ滝壺へ。容赦なく降り注ぐしぶきと水の勢い、全身を包む轟音。その中ではどうすることもできずただ身を委ねるしかありません。必死に耐えようとするほど苦しくなり、逆に力を抜いたとき、不思議と心が落ち着いていきました。

「今この瞬間しかない、この場所、この時」——そんな感覚が全身を満たします。自分の力ではどうにもならないことを、無理にコントロールしようとして消耗するのではなく、ただ受け入れる。それが、山伏の言う「うけたもう」なのかもしれません。

滝を出たときには、ほんの少しですが生まれ変わったような気がしました。とはいえ日常に戻れば、思い通りにならないことにイライラしたり、周りの声に右往左往したり…。なかなか「うけたもう!」とはいきません。未熟な私ですが、それも私。そんな自分も受け入れて愛していけたら、それこそ本当の「うけたもう」になるのかもしれませんがね。



【このコラムを書いている人 】

すがわら さやか
菅原 明香(あかるさかおる)

アライアンス
ナリワイ ALLIANCE 代表

通訳ガイドやアート活動、コミュニティづくりなどを行う複業アーティスト。三川町在住、2児の母。



あかるさかおるの スケッチブック

No.20

バックナンバーは、町ホームページで
まとめて読むことができます▶



【ZER“O” BASE】

～マイナス1に寄り添う、はじまりの場所～

何かを始める時、人はみな、「ゼロ」から軽やかに歩き出せるわけではありません。病気や介護、子育て、家庭の事情、周囲からの役割…気づかぬうちに「マイナス1」という地点に立っていることもあります。

ナリワイ ALLIANCE は、そんな一人ひとりの“背景”に寄り添いながら、好きなことで地域に貢献する「ナリワイ」を通じて、女性や若者が自分のペースで一步を踏み出すお手伝いをしてきました。様々なマイナスの中でも、胸の奥には小さな“やってみたい”が灯っている。活動を続けてきた9年間で、そんな人たちにたくさん出会ってきました。

その“マイナス1”に、これまで以上に寄り添い、プラス1へ向かうはじめの一步を応援したい。「マイナス1とプラス1の間の場所」——そんな願いを込めて、新拠点【ZER“O” BASE】を立ち上げました。

今年5月には「休眠預金活用事業」に採択され、鶴岡市鳥居町の「朝めし膳」(現在休業中)をお借りし準備を進めています。

ここは、背伸びせずに“やってみたい”を形にできる場所です。Wi-Fi、プリンター、キッチンもあり、教室や会議、小さなイベント、間借りカフェにも使えます。一人で作業してもいいし、ふらりとお茶を飲みに来てもいい。比べず、焦らず、心の中にある小さな“わくわく”を確かめ合える、そんな空間になれたらと願っています。

現在プレオープン期間中。来春には本格スタートの予定です。ここからまた、新しい物語が生まれていくことを楽しみにしています。



【このコラムを書いている人】

すがわら さやか
菅原 明香(あかるさかおる)

ナリワイ ALLIANCE 代表

通訳ガイドやアート活動、コミュニティづくりなどを行う複業アーティスト。三川町在住、2児の母。

