



昭和女子大学学長 坂東眞理子先生

富山県生まれ

東京大学卒業後総理府入省。青少年対策本部、婦人問題担当室、1978年に日本初の「婦人白書」を執筆。1980年よりハーバード大学へ留学、統計局消費統計課長、埼玉県副知事、1998年より女性初総領事（オーストラリア、ブリスベン）

2001年より内閣府初代男女共同参画局長

2003年公務員を退職して、昭和女子大学理事に

2007年より昭和女子大学学長になり現在に至る

（2006年発売の「女性の品格」は300万部を超えるベストセラーに）

320万部を超える大ヒットとなった「女性の品格」をはじめたくさんの著書で女性の生き方を提案している坂東先生に女性の生き方、これからの60代以降の新しい生き方を初め健康に関することとお伺いしました。

### 1 先生は一貫して「女性の生き方」を著書でも書かれていますが、それはやはり先生のお仕事と大きく関わっているところなのでしょうか？

私自身戦後の生まれで、女性の兄弟だけという環境で育ってきたので、家庭の中で差別されるという事はなく育ちました。正直なところ大学生までは友人たちが行っている「婦人問題研究会」などへの関心もなかったんです。しかし、就職の際に当時は雇用機会均等法がまだできていなかったもので、民間企業は最初から試験を受けさせてくれないというのが現状でした。当時の女性は公務員か、先生か、大学に残って勉強するかというような時代だったんです。例外的に新聞社や、放送局に就職する人もいましたが、何千倍という倍率でしたね。私自身は、「公務員になりたい」というよりかは、「公務員しかない」という形で、選択肢がないというのが現実でした。

当時はそれでも男性中心の職場で、仕事が深夜までかかるというように遅くなることもありました。独身の頃はもちろんそれで良かったと思いますが、子供ができるとそうもいけなくなり、男の人と同じように仕事ができず、落ちこぼれなのではないかと20代の頃はやはり辛かったですね。

29歳の時に国際婦人連で婦人問題の担当となり「第1回婦人白書」を書いた事が、私の公務員としてのキャリアとして大きな意味を持っていると思っています。女性達は、きちんとした教育を受けているのにもかかわらず、その能力を発揮する機会がない、またその環境にないという事は自分自身の問題だけではなく、日本の女性みんなの問題なんだという事を実感しました。「これはおかしい」「変えなければいけない」という気持ちになりました。それまでは、「仕方がない」「自分が努力すれば、自分の問題として解決できる」と思っていたのですが、「環境を変えなければいけない」と考えるようになりました。個人の責任ではなく社会全体として、女性たちが働くのが当たり前という仕組みにしていかなければいけないと思うようになりました。

特にこれからの時代は「少子化」が進んでいるという事も大きなインパクトを与えています。今、私は学生に積極的に伝えていることは、「今の時代は育児介護休業も取得できるし、子供が小学校に入学するまでは、短時間勤務も可能なのだから、子供が生まれたら仕事をやめるというような人生設計をしないで」ということです。

学生の中には、女性が多い職場は働きにくいと考える人もいますがそうではないんですよ。か

えって、女性たちが長く働くことのできる環境というのは、女性の働きやすい職場だということもあるんですね。

今は若い女性たちの中には「あんな風になりたくない」と思う手本はあっても、「こういう女性になりたい」というような身近でモデルになるような方ってというのがいないのではないかと思っていますね。

そこで昨年から昭和女子大学では「社会人メンター制度」を導入しました。メンターとは「助言者」「指導者」という意味ですが学生たちに生き方のアドバイスをしてくださいと様々な職種や年齢の方300人に依頼しています。1対1で話すことももちろんありますが、2週間に一度「メンターカフェ」というネーミングで15人位のグループで話すこともあります。実際に社会で仕事をして行くという事はどういう事なのかという事を本やテレビで知るだけではなく、現実の人から話しを聞かせてもらうという事がいい刺激になるのではないかなと考えて実施しています。

また社会人としては知識だけではなく人としての信頼関係という事が大切になってきますよね。さらに資格などを取得した場合でも、その資格を取得したという事が立派な社会人ということではなく、資格は「最低限のボトムライン」であり、その資格の上に人間としての魅力、コミュニケーション能力、相手に対する思いやりが加わることで社会人として通用していくんだと思うんです。女性は資格があれば大丈夫と思いがちですがそうではないということです。実際はやはり仕事をしながら職場で、学んでいく事の方が多いということですよね。

## 2 様々な仕事の原動力となるのは、やはり「健康」だからでしょうか？

やはり健康が一番だと思っています。ワーキングマザーとして働いていた時にもよく言っていたことなんですが、『1に健康、2に健康、3、4がなくて、5に能力』と話しています。

## 3 著書の中から、自然に対する造詣が深いと感じられますが、それは坂東先生の健康観との関連もありますか？

自然の摂理に逆らわず、無理をしないというような考え方をするようにしています。例えば、海外に出かけた時などは時差ボケなどもありますが、体調を整えるために睡眠薬などの人工的な手段は使わないようにしています。身体は確かに苦しんでいるのだと思いますが、それはしよがないと思っています。薬はあまり飲まないようにしています。

## 4 具体的には「健康」についてどの様なことに気を付けていらっしゃいますか？

まず1つは睡眠です。最低5時間は寝るようにしています。それが足りないとやはり、機嫌が悪くなりますし、集中できず生産性が悪くなりますよね。

それから、食べることは好きですね。つい食べ過ぎてしまうことが多いので、朝は少し軽めにしています。もちろん若い頃は3食しっかり食べていましたけどね。今は朝に水分をしっかり摂取するようにしています。100%のジュースや、週末は自分でジュースを作って飲んだりもします。

## 5 先生はご自宅で食事を作る時間などはありますか？

現在は子供達も独立して、作る機会も減りましたけど、子供が小さいころはよく作っていました。

朝食は必ず私が作っていましたが、夜は帰りが遅いので1品作って準備をしておいて、もう1品を母に作ってもらうというような感じでしたね。そのような中でも出前、レトルト、惣菜というのはほとんど使用しませんでしたね。

## 6 先生のお得意の料理は何ですか？

私は煮込み料理が得意です。ビーフシチューやポトフなどが得意です。

## 7 お酒は飲まれますか？

私は「お酒好き」と思われています。プレゼントでもよくお酒を頂くことが多いんですよ。ただ、一人で飲むのではなくて、みんなで楽しく飲むお酒が好きなんです。でも娘は、私がお酒を飲むとおしゃべりになるのを知っているから好きじゃないって言っているんです。女の子は母親に厳しいんですよね。



オーストラリアにいたころはワインがどれをとってもおいしいんです。

オーストラリアに行くまではソムリエの方が産地の特徴を細かく教えてくれたものを聞いていましたがとても難しそうというイメージがあったんですね。ところがオーストラリアのワインはとっても分かり易くて、明確なんです。ブランドや作る都市によっての出来、不出来があまりないんです。ヨーロッパは緯度からみると日本よりもっと北の方でよい年悪い年があります。オーストラリアはぶどうに適した気候だという面と、比較的遅くに生まれた産地なので、科学的コントロールがしっかりされていて、味にあまりあたりはずれがないようなんです。ただ、あたりはずれが無い分、ストーリーに乏しく魅力に欠けるというようにも言われてしまうんですね。これは実は人間とも通じるものかもしれませんね。一定水準以上そろってはいるけれど意外性がなく面白くないということですね。



## 8 運動は何かされてましたか？

学生時代は軟式のテニスをしていました。その後しばらく忙しく運動として取り組む時間は少なかったですが、最近は自宅から大学まで2kmほど、約40分歩くようにしています。重い荷物を持って歩くことが多いので、自然と負荷がかかった運動になっているんですよ。

この散歩する習慣は昔はなかったんですが、オーストラリアのブリスベンに2年間単身赴任をしている際に生活が今までと大きく変わって、自分の時間ができるようになりました。また、たまたまその頃住んでいたのが郊外だったのですが、近くに牧場があるような自然に恵まれた環境だったので、台所からにんじん一本を持って牧場に行き馬と触れ合うというような時間もできたんです。「おはよう」なんて挨拶すると馬が近寄ってくるんです。この馬は日本語が分かるんだなんて聞いていましたよ。

実際に単身赴任する際は、家族を置いていかなければいけないことと、「私の母親が高齢」ということもあり、身が引き裂かれるような思いでしたが、いざオーストラリアに行くとそこでの新しい出会いもあり、とても充実した生活になりました。

## 9 21世紀の超高齢化社会を迎えて日本も新しい仕組みをつくらないと先に進めなくなっています。60代以降のシニアの人達の生き方も変わりつつあると思いますが、先生はシニア世代の生き方についてどのようにお考えですか

今はシニア世代の方はとても元気な方が多くいらっしゃると思います。私はその元気を自分の人生を楽しむだけという事に使ってはもったいないと思っています。もちろん「人生を楽しむ」という事も一つの選択肢ですが、社会で役に立つという活動を行うという事も一つの柱として考えなければいけないのではないのかなと思いますね。歳を重ねて豊かに生きるという事は、やはり人の役に立つという事だと思いますね。私自身もこれから、人の役に立つ力を持ち続けたいなと思いますね。

## 10 女性が長く働き続ける秘訣はありますか？

「自分を大切にする力」という事をまず一つあげたいとおもいます。いつも順調ではないという事は、人生の中では想定内のことなんですね。その上手くいかなかった時に自分の心を悲しませるとい事が多いけれど、そういう時にも、もう一度頑張ろう、チャレンジしようという気持ちに自分自身で励ます力を持ち続けているという覚悟が大事ではないかなと思います。順調にいつも上手くいく事はありませんという事を把握しつつ、でも目標を持ち続けていれば、そこからまた元に戻り新たに追及するというエネルギーを持ち続ける事が重要だとおもいますよ。

夢は見ているだけでは実現しないけれど、夢見ていないことは実現しないと思っています。

私は昔から本を書くことが好きで、40冊くらいもう書いていますけれど、「女性の品格」が売れるまでは売れない本ばかり書いていたんです。いつかたくさんの人に読んでもらえる様なベストセラー作家になりたいなとは思っていましたが、でも本を書けることが大切な事であって、ベストセラーを目指すのではないんだと思っていた頃、思いがけなく夢が実現したという事ですね。



## 11 最後に先生の座右の銘にしていらっしゃる「愛語」にはどんな思いが込められているのでしょうか？

「愛語」とは相手を思いやった言葉を出すという事です。これは仏教の言葉です。面いて愛語を聞くは面を喜ばしめる、面わずして愛語を聞くは肝に銘じるとい事です。直接言われなくても、自分のことを想ってくれているという言葉の間接的に聞くと感動しますよね。相手に間接的に伝わった時にでも伝わるような思いやる言葉を選べる人でありたいと思っています。

坂東先生の最近の著作には

2011. 12月 「日本人の美質」	(ベスト新書)
2011. 3月 「夢を実現する7つの力」	(ロング新書)
2011. 2月 「英語以前に身につけたいこと」	(日文新書)
2010. 3月 「坂東式ハッピーライフ両立力」	(幻冬舎)
2009. 9月 「幸せの作法」	(アスキー新書)

などがあります。