

対談

令和6年度 男女共同参画セミナー 令和7年1月25日(土)

仕事と健康の両立

～心身ともに健康で働き続けるために～



内藤 聡さん
FM GUNMA パーソナリティ



前橋市長 小川 晶

FM GUNMA パーソナリティの内藤聡さんと小川晶市長の対談にお伺いしました。
今回は、その内容をお届けします！

◆毎日やっていることや、普段気をつけていることは

内藤さん：番組が始まる前に、ラジオ体操の様に足を伸ばしたりバンザイしたり、
四股を踏むなどして体をほぐします。それからお願いしますという気持ち
で、手を合わせてからスタジオに入るのがルーティーンになっています。

のどのケアは、乾燥に気をつけますが、あまり気にしません。

小川市長：体を動かす機会が少ないので、朝、市役所に着いたら1階から4階まで
階段を使っています。朝の短い時間ですが、格言や哲学に関する本を読む
ことを習慣にしています。短い時間でも頭のリフレッシュになります。

普段はたくさん食べて、たくさん寝て元気を保つようにしています。

◆悩んだときどうするか

内藤さん：好きな言葉に「悩みとか不安の96%は実際には起こらない」というも
のがあります。大体の不安なことは起こらないから、4%ばかりを気にし
ている時間があったら、進んだ方がいいなという気持ちになります。

小川市長：悩んで解決することなら散々悩みますが、悩んで解決することはあまり
ないように思いますので、悩む時間を減らします。そして、実際に動いて失
敗したらやり方を変えてみます。そのほうが先に進むように思いますので、
止まらないように心がけています。

◆これからの社会についてどう考えるか

内藤さん：ある人が「この世の中は、想像できる人と想像できない人にわかれる」と話していました。今は毎日いろいろな情報があふれ、疲れてしまうこともあります。もしかしたら想像することが欠如しているのかもしれませんが。「これを言ったら相手はどう思うか」ということが非常に大事だと思います。

これからは、想像できる人が世の中をつくっていく時代だと思います。

小川市長：自分自身を大切にすることは、もちろん大事です。その上で性別や年齢、国籍、障害の有無など、自分と違う人を思いやることが大事だと思います。結婚の有無やこどもの有無に関係なく、あえて自分とは違う立場の人のことを考えられると、つながりのある強い社会が出来るのだと思います。



《セミナーに参加して》

小川市長と内藤さんの楽しい対談を聞き、お二人の仕事に対する信念や人柄が垣間見えて、とても有意義な時間でした。

(記事：笹澤)

石井 沙也加



今回は、映画監督の飯塚花笑さん
を取材しました。

多様な価値観があり、生き方も人
それぞれ。「共に生きていくために、
想像を膨らませませんか？」という
投げかけは、正に「共同参画社会」
の目指す道だと思いました。

中山 洋子



ダイバーシティという、とても便
利な言葉で、何でも一括りに処理さ
れる問題。らしさの在り方も様々で
はありますが、まず人間とは何か、
自分とは何か、今だからこそ考えな
ければと思っています。男女の性差、
永遠の命題です。

笹澤 嘉子



担当した「妊活」と「仕事と健康
の両立」は、男女共同参画のとても
重要なテーマです。更に職場環境や
周囲の理解が広がり、誰もが安心し
てライフプランを描ける社会にした
いものです。

狩野 光洋



今年度から新樹の編集に携わらせ
ていただきました。

男女共同参画というものを、言葉で
しか認識していないような私でした
が、取材を通して少しずつですが認
識を深められた気がします。
取材にご協力いただいた皆様、あり
がとうございました。

黛 若葉



私は「避難所と男女共同参画」につ
いての記事を書かせていただきました。
た。災害時、避難所を開設する際にケ
アしなければならぬことや、行政の
工夫していることを知ることができ
ました。

編集後記