

もっと楽に。もっと自由に。もっと自分の生きたいように！

——深澤真紀 浅井さところ 対談——
(2016年6月、東京渋谷セルリアンタワーにて)

女オンチ vs. 自分オンチ

浅井：深澤さんの「女オンチ。女なのに女のオキテがわからない」のご本、拝読しました。すごく面白くて、読みながら何度も声に出して笑ってしまいました。共感できる部分も多かったです。「音姫」が最初に出た時、「何じゃこら」と思ったところやなんか。「女オンチ」でいる方が本とは楽しいんですけどね。枠からはみ出てるってことだから。

深澤：日本女性って、あまり変な人がいないですよ。ルールがみんなコード化されていて、全体の偏差値は上がってきてるんだけど、みんな真ん中に寄っていて、平均的な感じ。とんでもない人があまりいないんです。

浅井：そんな意味では女オンチでいる方がいいと思う。ルールから外れている方が素敵。ベルトコンベアに乗かって、みんなが型にはまっている中で、あの本にある考え方ができるのは素晴らしいと思います。

深澤：子供の時読んだ「いやいやえん」という童話、私はあのまんまなんです。イヤなものはイヤ、と言う。

浅井：これはイヤとはっきり言うことが大切ですよ。他の人に対しても、自分に対しても。

深澤：私は就活の時、メイクをしない、制服を着たくない、と決めてました。これだけは絶対イヤだと。自分のこれはイヤということを、しっかり持っておくのって大切です。日本人は誰からも好かれる人になることに重きを置きすぎているんじゃないでしょうか。嫌いな人から嫌われてもいいんです。むしろそれが大切なんです。嫌われないことをテーマにしたら、自分を見失ってしまうと思うんです。

浅井：そうですね。それには、自分のことをもっとよく知ること。女オンチであって大いに結構だと思うんですが、自分オンチであってはいけない。自分オンチだと、自分のことを知らないから、変に自意識過剰になったり、逆に実力があっても自分に自信がなかったり。自分のことを等身大によく知ってあげて、その価値を認めてあげること、すべてはそこから始まるという気がします。



自分との距離の取り方を考える

浅井：深澤さんのご本を拝読して思ったのは、深澤さんがどんなに自分の女オンチぶりを書いていらしても、それが抵抗なく読めて、むしろ共感してしまえること。それはきっと深澤さんが物事や自分自身に対して、気持ちのよい距離を保っていらっしゃるからだと思うんです。

仏教の教えにもあるそうですが、例えば怒っている時に、その感情に飲み込まれないで、自分は今怒っている、怒っている、という風に傍観的に、俯瞰的に眺めると気持ちが静まるようで、それはとても納得がいくことです。自分との距離がうまく取れなくて、自意識過剰になってしまう人が多いようですが、深澤さんの、あの冷静な距離の取り方は、トレーニングによるものですか？ それとも天性？

深澤：若いときは褒められたいとか認められたいと思ってたんですが、その気持ちが減ってきたとは思います。というのも、他人が認めてくれる自分って、あんまり面白くない自分なんです。そんな時に自分の中にある特殊なものに目を向けることが大事だと思うんです。そんな意味ではガラパゴスになることはちっとも悪いことじゃない。日本はガラパ

ゴスになっていくなんて言われてるけど、なるなら徹底してなればいい。カラパゴスにはそこにしかない生物がいる。それがとても面白い。カラパゴスの自分はそこにしかないということに意味があるのでは。他人をうらやましいと感じるとしんどいかもかもしれませんね。他人からうらやましがられるのもしんどいかも。むしろうらやましがられない方がいいんです。



月経カップを彼女に勧められる男

深澤：自分を肯定するために他に人を落とすようなことを言ったりするのは、本当に疲れてしまう。人をおとしめることによって自分は安心する、みたいな構造。これはしんどいかも。かつて「私は絶対ファストファッションなんか着ない」と豪語していたお洒落な女性たちは、自分の言葉に呪いをかけられてしまったために、今は言い訳しながら着る羽目になっています。そして私が名付けた「草食男子」という言葉が流行った時、若い男性を悪く言う人がいましたけど、あれはホメ言葉なんです。女性を抑圧しない男、そして「女はこうあるべきだ」ということを思わない人たちなんですよ。だから彼らも男の役割というものに拘泥しない。そういう人が増えるのはいいことです。いろんな人がいていいのに。

浅井：確かに男の役割、女の役割にこだわらない人っていいですね。

深澤：知り合いの男の子が、生理痛のひどい妹に「ピルを飲んだら」って勧めたところ、そこにいた家族の人たちはびっくりしてしまったそうです。日本の家庭は男子が妹にピルを勧められるレベルにはまだ至っていないんですよ。

浅井：私の会社で出しているスクーンカップという月経カップについても同じ。生理の話は女の話、男はそんなの聞かされたくないと思ってる人が多いんですけど、日本にはもっと自由に生理のことを語れる空気が必要だと思うんです。生理の辛さがよくわかって、彼女に月経カップを勧められるくらいの男がいるといいなあ。



深澤：確かに今の日本では生理のことがオープンにされない風潮がありますね。熊本の地震の後も、災害時に備えて月経カップのような生理用品に日頃から慣れているといい、というようなことをラジオ番組で言ったんです。そうしたら女性の生理の話は聞きたくない、という男性の反応がありました。男性が被災地で生理用品を配ってたら、自分はとてももらいに行けない、っていう女性も多かったです。もらわないほうが困ると思いますが。

浅井：生理の話はまだまだタブーなんですね、日本では。

深澤：薬局で生理用品を買うと、それだけ紙袋に入れられるんです。包装袋に入れる前に、ですよ。それはいらぬ、と言うと驚かれます。包装袋もいらぬ、と私は言うんですが、もっと驚かれます。

浅井：人には見せてはいけないもの、と思われているのでしょうか。

深澤：小学校では林間学校の前に女子だけ集められてナプキンのあて方の講義なんて受けるわけですが、そこでも男子は締め出しなんです。他の国では洗面所の歯ブラシ立ての横にタンポンが普通に置いてあってもおかしくないんですが、日本だと普通の家庭でそんなことありえないみたいです。

浅井：生理に関連する性差の問題は他にもあります。例えば、スクーンカップは、すべての生理のある女性に、ってブランドとしては決して言わないんです。なぜかっていうと、トランスジェンダーの人たちがいるから。体は女のままで手術なんかしてなくても、心は男という人も多いです。だからそんな人たちを尊重する意味でも、スクーンカップは「生理があるすべての人たちに」っていうブランドのスタンスを取っているんです。

深澤：性差と言えば、「女は子宮で考える」なんてことが言われたことがあります。そんなもん、子宮は考えるもんか、ですよ。

浅井：ははは。確かに。でも自分の子宮や膣のことをよく理解していない人は案外多い。

深澤：たとえば、処女膜のことを膣の全面に膜が張っているものだと思っているのは、男性ではなく女性にも少なくありません。あれはヒダ状の膜ですから、処女でもタンポンくらい問題なく使えるんです。スクーンカップも処女でもOKですよ。

浅井：もちろん処女の方、特にティーンエイジャーにも多く使ってもらっています。欧米では、処女の定義はセックスを経験したかどうかによるもので、処女膜が破れたから処女じゃないなんてバカげたことは言いません。それにしてもとどのつまりは自分の体のことを知る大切さ。自分の体をよく知らないと、メンテナンスなんてできないですもん。自分の膣を鏡に映して見たことなんてないって人も結構多いですけど。



自分のトリセツを知ろう

深澤：女性って「自分探し」が好きなのに、「自分を観察する」ことをしない人が多いです。どこにいるのかわからない自分なんか探さなくていいから、今ここにいる自分を知った方がいい。「気圧が低いと頭痛がするな」というほうが大事です。

浅井：自分のトリセツ（取扱説明書）を知ることで大切ですよ。

深澤：「自分にご褒美」なんて言ってる人がいるけど、それよりもメンテナンスしろと言いたい。デコレーションではなくてメンテナンス。自分のことを観察できるようになると、人のことも観察できるようになるんです。そしてそうすると大きな事故を起こさなくなる。自分の限界を知っているから。つまり勇気ある撤退ですよ。

浅井：勇気ある撤退！　なんて素晴らしい言葉！　ダメなものはダメ、とわかることが大切ですね。そしてイヤなものはイヤ、と言えること。我慢しないこと。我慢しないといえは、生理だって、そう。月経カップみたいな、モレやムレといった不自由な側面を避けることができる ツールがあるなら、まずは自分に合うかどうか、試してみるべき。我慢しなくてもいいことを我慢するとロクなこと、ないですよ。

深澤：多くの日本人は「やりたくないことをやらなくていい」ということも教えられてないから、けっきょく「やりたいことをやる」こともできない。それでもって「石の上にも三年」なんて言ってる。人間関係でも無駄な労力使って疲れてる人って多いですね。応える必要のない期待に応えようとして頑張る。どうでもいい人にこだわる。

浅井：自分にとって大切なことや大切な人がハッキリすると、もっとスッキリするのに。

深澤：私が女性の先輩に教えてもらったマトリックスがあるんです（と言って図を描き始める）。縦軸に好きと嫌い、横軸に役に立つ人、立たない人、として縦軸と横軸を交差させて4つに区切るんです。そうすると(1)好きで役に立つ人 (2)好きだけど役に立たない人 (3)嫌いだけど役に立つ人 (4)嫌いで役に立たない人、の4つに分かれますよね。みんなこの(4)嫌いで役に立たない人の期待に応えようとか、嫌われないようにしようとしてエネルギー使ってるんです。だから(1)好きで役に立つ人のために使うエネルギーが残っていない。

浅井：この考え方はシステマティックですね。

深澤：このマトリックスの肝はもう一つあって、(2)好きだけど役に立たない人よりは(3)嫌いで役に立つ人のほうが重要なことが多い、ということです。役に立つ人、立たない人というと打算的に聞こえるかもしれないけど、そうじゃないんです。これを知らないと、結果的に誰からも嫌われて誰の役にも立たない人になる。エネルギーを効率よく使って、みんなもっと機嫌よくなればいい。

浅井：それを気づかせてあげるのが深澤さんの仕事なのかもしれませんね。

ポジティブ志向、クソ食らえ。「輝く女性」になんかならなくていい。

深澤：輝いてる女性は素晴らしい、なんてよく言いますが、**「SHINE」**(輝く)なんて、日本語読みすると**「死ね」**なんですよ。

浅井：ははは、別に輝かなくたっていいのにね。

深澤：そう、自分から自然発光するはずなんてないのに。そもそも輝こうと思ってできるもんじゃない。結果としてそうなるだけ。それに何でもポジティブに捉えよう、なんて、考えない方がいい。ダメなものはダメ。嫌なヤツは嫌なヤツなんだから。

浅井：嫌われてるなら嫌われたままでいい、と。そして本当に自分のしたいことだけをして生きていけるように、考えていく。本当に自分のしたいことをしていたら、ヒトのことなんてあまり気にならなくなっていくものです。自分のしたいことに注意を向けず、ヒトの思惑をおもんばかったり、優先するから、腹が立つことが出てくるんじゃないかな。

深澤：そうそう。もっと力を抜いて、ボーッとする時間って大切。空いたら空いたまま、埋めようとしなくていいのがいいです。嫌われたら、嫌われたまま。相手に腹が立つからって、

SNS に書き込みするんだったら、チラシの裏に思いっきり書いて、気持ちをすっとさせて、丸めて捨てればいいんです。

浅井：大切なことを選びとって生きる、というのは余分なことを捨てる、ということでもあるんですね。

深澤：足すことよりも引き算することの方が難しい。イヤなことはしない、というのがやっぱり基本じゃないでしょうか。

浅井：まさしく。お互いにイヤなことはしないで、女オンチでいきましょう（笑）。

深澤：気持ちよく寝て、気持ちよく出せばいい。これを目指しましょう（笑）。



●プロフィール。

深澤真紀（ふかさわ・まき）

コラムニスト、淑徳大学人文学部客員教授。企画会社タクト・プランニング代表取締役社長。

1967年、東京生まれ。早稲田大学第二文学部社会専修卒業。在学中に女子学生のためのミニコミ「私たちの就職手帖」副編集長をつとめる。

複数の出版社で編集者をつとめ、1998年、企画会社タクト・プランニングを設立、代表取締役社長に就任。2009年「草食男子」で流行語大賞トップテンを受賞。

主な著書に「ダメをみがく "女子"の呪いを解く方法」（津村記久子との対談集）、「日本の女は、100年たっても面白い。」、「女オンチ女なのに女の掟がわからない」など。

公式サイト <http://www.tact-planning.com>

浅井さとこ（あさい・さとこ）

米国法人 Sckoon Inc.代表取締役、日本の法人、株式会社スクーンジャパン代表取締役社長。大阪市立大学法学部を経て、ニューヨーク大学大学院経営修士取得。米国の大手コンサルティング会社で働いた後、2002年にオーガニックコットンのベビー服ブランド、スクーンをニューヨークで立ち上げ、38カ国2,800店舗に輸出する。2013年よりスクーンカップを世界12カ国で発売。2016年には日本で初めての医薬品医療機器等法に基づいた月経カップとしてスクーンカップを日本発売する。

スクーンカップ日本語サイト <http://www.skooncup.jp>

本コンテンツの著作権は、株式会社スクーンジャパンに属します。
コンテンツの媒体掲載につきましては、以下にお問い合わせください。

<連絡先>

株式会社スクーンジャパン info@scooncup.jp

写真撮影：大谷治

