

河内長野市 男女共同参画推進講座

土曜ホッと講座 男ひとりこれからどう生きる?! (全5回) 第4回 快適シングルライフのススメ ~心も体もさわやかに~

シニアライフ・プランナー、関西単身けん世話人 吉田清彦

2014年10月18日(土)

於: 河内長野市民交流センター

1. 私のシングル履歴

結婚→“結婚卒業”宣言→ひとり歩きの会→単身けん/確信犯?シングルの会→関西単身けん

2. シングルの生き難さ“昔(これまで)”編

親(世代)の意識

社会の仕組み(住宅、マーケット、税制、借家・病院の保証人)

個人的な体験(「お困りでしょう」攻撃)

3. シングルのいろいろ(類型)

- ・しっかりシングル(確信犯シングル、「非婚」)
- ・うっかりシングル
- ・ちゃっかりシングル(パラサイトシングル)

4. シングルの生き難さ(シングルへの差別・偏見)

(日本社会の根っこにある「家族主義(結婚して、子どもを産んで1人前)イデオロギー」)

5. 「ひとり」はさびしいか

「ひとりであるのも楽しいけれど、ふたりであるとなお楽し」をどう思うか

6. 少数派(多数派でない人たち)に不寛容な近頃の日本の社会

7. その一方で、「シングルは快適」と考える若者が増加

8. 今後、さらに増え続ける単身者

9. いまの時代の、ひとり住まいのメリット・デメリット

10. 快適シングルライフのすすめ(こころの健康・からだの健康)

健康管理の要件は①食べ物②運動③睡眠④ストレス管理

こころの健康(自分の価値観を持つ=「世間」を気にしないで生きる)

料理とパソコン(検索)スキルは快適ライフの必要条件

※ コミュニケーション・カード記入