

2025. 12 月 女性チャレンジ応援拠点だより

～チャレンジロードの歩き方～



コラム

「チャレンジロード、年越しワンポイント」

2025 年も残りわずか、来月は新年です。先月 29 日には「時に立ちどまり〈先を読む〉ゆく年からくる年の兆しをみつける会」と題して拠点ゼミを開催しました。参加者それぞれに今年をふり返り、来年への予感、予想、予測をはかりました。慌たしい年の瀬ですが、すこし立ちどまり、自身の今の状況や状態を見つめてみましょう。するとおのずと過去をふり返ることになり、未来を展望することになります。何かしら、考えが浮かぶはずです。ぜひどうぞそんな時間を。

さてそれに通じるか、『チャレンジロードの歩き方』の 12 月のテーマは、「チャレンジロード、年越しワンポイント」です。年末年始は世の中全体が〈小休止〉し、ほとんどの人が、家庭の行事はあっても、休息のときです。毎年くりかえす年末年始ですが、活動経過に応じて気にとめておいたほうがいいこと、意識しておきたいことがあります。それをお伝えしようと思います。

チャレンジしてまもない、3 年未満の場合、特に体調に気をつけましょう。年末の一息ついた時にガクッときやすいのです。チャレンジ新人の頃は自分でも気づかない心労がたまっています。チャレンジするだけのパワーがあり、タイミングもあったから始められたわけですが、試行錯誤、孤軍奮闘はまだ続いています。もし 2 年ほど経過していれば、理想と現実のギャップも身にしみているかもしれません。

不調が足腰にでる、皮膚にでる、あるいは食あたりするといった程度の大きな病気ではないならば、あらかじめ「ガクッときやすい」と意識すれば、寒さが厳しくなる前にカラダの柔軟性を保ち乾燥を防ぎ、生ものに注意するといった行動で予防することもできるでしょう。チャレンジロードは長いのですから、カラダの不調が小さいうちに自分で気づいて対処する。チャレンジする人の「たしなみ」の一つですね。

チャレンジして 7、8 年頃の場合、体調に気をつけるのは同じとして、「にわかに迷いが生じる」可能性を想定しましょう。7、8 年続いたということは社会的な認知度もあがり、実績もついてきています。もしそれに満足しているだけなら、「迷い」は生じません。新しい年を迎える、あらたまるムードの中で、ふと、“これでいいのか…?”と疑問がわく。自分でも思いがけず、ココロがざわめいてくる。そういうことがあります。

新年を目前に、ひょっとしたら今そんな想いにかられている方がいらっしゃるかもしれません。気持ちは落ち着かないでしょうが、その状態をけってマイナスを受けとめないことです。年末年始の休息の間に、あれやこれやと疑問の先を進めて考えていきましょう。

年が明けてから、そういう想いにかられていることを信頼できる友人・知人の誰か、“この人なら”という誰かに話してみましょう。先方もあなたを信頼している人ですから、厚意ある応えが返ってくるはずです。それがあなたの考えを広げ、深め、未来の新しい扉を開ききっかけになることも有り得ます。次の 10 年の活動風景が見えてくるかもしれません。

チャレンジ 10 年以上のベテランのみなさんは、体調のことも、活動のことも経験による学習が進んでいて、年越しの過ごし方も独自のルーティンが整っているでしょう。新年 2026 年もまた一つ飛躍の年でありますように！

といったところで 2025 年最終の「拠点だより」をお届けいたしました。AI 人工知能社会はこれからが本章。世界・社会構造は想像を絶するほど変化していくでしょうが、わたしたち個々人のイキイキとした生き方と未来のために、女性チャレンジ応援拠点のスタッフはみなさんのチャレンジを応援し続けます。来年もまたご利用をお待ちしています。

女性チャレンジ応援拠点

場所：大阪市天王寺区上汐 5-6-25 クレオ大阪中央 4 階
メール：women-kyoten@danjo.osaka.jp

運営：大阪市立男女共同参画センター中央館
電話 06-6770-7200 FAX 06-6770-7705

開室日

※祝日、祝休日の翌日の場合は休室

水	木	金	土
18:00 ～ 20:00	13:00 ～ 15:00	10:30 ～ 12:30	13:00 ～ 15:00

開室時間内は自由に入退室いただけます。
お気軽にお立ち寄りください。

