

生き方・いろいろ・ゆたかな人生

まなこ



89

2013 Dec.



特集

社会への新たな扉を開けたとき……



- ◎一歩踏み出し、新たな自分に P2
- ◎コーヒーを飲みながら、人とのつながりを P4
- ◎みんなで、地域で、子育て P4

社会への新たな扉を開けたとき…

人は、家庭、職場、地域等において、さまざまな役割を担いながら、その積み重ねた経験を自らのライフキャリアとして構築しています。人生でおこる変化や転機をむかえながら、主体的に生き方を選択するとはどういうことか、共に考えてみませんか。

一歩踏み出し、新たな自分に

世の多くの女性が、妻として、母として日々奮闘するなか、試行錯誤しながらも「一歩」を踏み出し、地域で活動する、きらりと輝くお母さんたちに、それぞれの思いを語っていただきました。

みなさんの活動内容についてお話をください。

青山さん 家でイラストの仕事をしています。今は「読売kodomo新聞」の特集ページや子ども向け図鑑の挿絵を描いています。また、7月に武蔵野プレスで中高生向けのイラスト講座を開催しました。
内田さん パーソナルカラー診断とカラーセラピーという色に携わる仕事をしています。パーソナルカラー診断はその方に似合う色を探すもので、カラーセラピーは色を手がかりに、になりたい自分になれるようにサポートをする色彩療法です。月2回貸スペースを借りてやっていて、数か月に1度はカラーセラピーをもっと知ってもらおうとイベントも開催しています。

阿部さん 私は、幅10センチほどのゴムバンドと腹式呼吸を使ったエクササイズ、アルファピクスのインストラクターをしています。運動が苦手な人でも

高齢者でも気軽にできる、心身を健康にする運動で、週2〜3回カルチャーセンターやコミュニティセンターで教えています。

本木さん 小学校の教員免許を取得するために、大学の通信教育課程で学んでいます。それと、週1回市内の小学校でティーチングアシスタントとして、子どもたちの学習のサポートをしています。

活動を始められたきっかけは？

本木さん 私は妊娠を機にやむなく仕事を辞めました。出産後、外に出たいという気持ちがとても強く、母*というものに集中できない自分を責める自分もいて、葛藤の日々でした。そんな時、むさしの

に教えたのが最初です。

内田さん 長女を出産した時、産休、育休の後、会社に戻ったのですが、かかってくる電話の音が子どもの泣き声に聞こえてきて、仕事と育児は両立できないと退職しました。母乳もせず、母親失格、自分は大めな人間だと、自問自答を繰り返しながら、子育て一色の30代でした。40歳を目前にしたとき、この10年間は子どものための時間だった、これから、自分のための時間だ、と思ったのです。それでは、自分のあったカラーセラピーの講座にプロコースまで通いました。

青山さん 娘を出産後、夫の単身赴任を機にカルチャーセンターの絵本塾に通い始めました。私の母が「何か社会とつながっていた方がいい。子どもを預かってあげるから何か習えよ」と言ってくれたのです。それまでも時間を見つけてはイラストや絵本を描いていたので、ありがたい言葉でした。その後、知り合った方からお仕事を頂いたり一緒に展覧会をしたりと、徐々に活動範囲が広がっていききました。

活動を始めてご自身に何か変化がありましたか？

青山さん 「将来自分がやりたいこと」「そのために必要なこと」を列挙して、見えるところに貼っています。活動を始めてからは、これまでの漠然とした思いがしっかりした目標に変わっていききました。今は1〜2年後にイラストエッセイの本を出版するのが目標です。

内田さん 私も青山さんと似ていますが「5年後、10年後の私」というのを書き出しています。書き出すことによって、自分の内にある思いを外に出すことができ、それによって気持ちが高まるという、いい流れができました。

阿部さん 指導の質を高めるためヒラティスを習ったり、自分をもっと磨かなきゃという気持ちが強くなりました。生徒さんから元気をもらい、「ああ、今日も一日良かった」と思えるんですね。ほんとう



左から青山さん、内田さん、阿部さん、本木さん

ヒューマン・ネットワークセンターでのいろいろな講座を受けるうちに、それがあたり前の欲求なんだと分かり、自分を肯定できるようになりました。その後、子どもにかかわる何かをしたいと思いはじめ、もともと大学で教育学を専攻していたこともあり、小学校の先生を目指すことにしました。

阿部さん 若い頃から、高齢者の健康維持に貢献できることをライフワークにしたいと思っていました。そのため、人との接し方を学ぼうと百貨店に就職し、働きながらアルファピクスのインストラクターの資格をとりました。子どもができて退職したのですが、上の子どもが2歳になる前に、アルファピクスの先生に、「子どもが小さいからというのは言い訳。小さくてもできることはある」とはっぱをかけられ、コミュニティセンターで母の友人をつて

に楽しいです。

本木さん 通信教育の勉強はただやっているだけでは孤独な世界ですが、ティーチングアシスタントの仕事をしてからは、家庭、勉強、仕事と自分の中に3つの世界があることで、気持ちのバランスがとれ、とても充実感があります。

パートナーや周りの理解、協力が得られないなどいろいろな「壁」があり、なかなか一歩を踏み出せない人も多いと思いますが…

青山さん 考えすぎるとより動けなくなったりもするので、まずは「やっちゃって！」とお伝えたいです。今は動けなかったとしても、いつか動ける日が来た時のために、目標を探しておくことも大事だと思います。

阿部さん 子どもが小さい頃、預けて教えていたのですが、すごく泣いて抵抗するのです。そんな姿にこれでもいいのかと悩みましたが、今では気の合う友達と遊んでいる時が一番楽しそうで、「お母さん来なくていいよ」です(笑)。今振り返れば、そんなに深刻に悩まなくても良かったのかなど。やはり、近道はないと思うんですね。いきなり自分が思うような形*にはならないです。でも思いというものは消えません。その思いがある限り、その時々でできることをしていくうちに、気がついたら目標に近づいていたという感じです。

内田さん 私は50歳になったら人と人をつなぐカフェを開いて、そこで周りの能力あるお母さんたちに講師になってもらい、カルチャーセンターをつくりたいのです。でも、日頃私の仕事に協力的な夫もこればかりは大反対。先立つものはどうするんだと。それでも私は言い続けています(笑)。思いを口にする、一歩踏み出す前に、まずこれが大事じゃないかなと思います。

* 身体のストレッチ、筋力強化、そしてバランス強化のためにデザインされたエクササイズと身体の動作法

コーヒーを飲みながら、人とのつながりを

吉祥寺北町のけやきコミュニティセンター（以下けやきコミセン）のまちづくり局の活動として、毎月1回開かれる『けやき茶社』は、2005年オープンから8年以上活動を続けています。地元の顔見知り30〜80代の男性たちがサイホンコーヒーを淹れ、地域の人々におしゃべりの場を提供しています。その活動の魅力と地域とのかかわりを語っていただきました。

座談会メンバー

郡司高直さん（80代）、高石優さん（70代）、長峰正雄さん（70代）、渡辺純夫さん（60代）、狩野耕一郎さん（60代）、村井寿夫さん（50代）、前田栄治さん（50代）

ここに来るようになったきっかけは？

高石さん 現役時代から顔見知りだった近所のお年寄りにけやきコミセンに誘われたのがはじまりです。

長峰さん 会社人間だったので、リタイア後は地域にとけ込もうと思っていたところ、知り合いにけやきコミセンを紹介され、自分にぴったりな茶社に出会いました。けやきコミセンの人だけでなく、いろいろな人と話す話題も広がり、勉強になります。人間的にも成長できた気がします。

渡辺さん 町会とまちがえて立ち寄ったところ、つい楽しくて、会社帰りの一杯がそのまま続いているような感じです。

活動が長く続いている秘訣はどんなところでしょう。またどんなことを目指して活動していますか？

村井さん 最初は理解されないこともあったけど、年数を重ねて続けていくうちに、だんだんと周りに受け入れてもらえるようになってきました。茶社は月に1回、第3土曜日の2〜4時、そのあと片づけを済ませ5時頃から、反省会と称した飲み会とセットで開いています。昼間だけ来る人、昼も夜も参加する人、夜だけ参加する人、毎月来る人、

というルールもなく、誰に命令されるのでもなく、率先して最低限のモラルを守ってやっているの、うまいっと思っています。

郡司さん 陰で悪口を言う人がいなくて、裏表なくつき合えるのがいいと思います。

高石さん いわゆるリーダーがいらないんだよね。

郡司さん 場を提供しているはずが、自分たちの居場所もでき、私が淹れたコーヒーを喜んで飲んでくれるのは、ありがたいです。

前田さん 男性の活躍の場は、職場以外にもいろいろあり、例えば、少年野球などのスポーツのコーチや、ジャンボリーの引率者など幅広いです。コミセンの活動には若い力が必要ですが、地域みなでお祭りを楽しむ陰で、老体にムチ打って、やぐらやテントなど会場設営をしている高齢者が大勢いるのをご存知でしょうか。なかなか若い力が入らないのは残念ですね。



中国茶200円、コーヒー150円（ボランティアによる手づくりスイーツつき）



今回集まった茶社の仲間たち

久しぶりの人、いろんな人がいていい。あの人がこの人に声をかけ…とか、町でばったり会って「じゃあ次回行くね」とかいろいろなつながりで、8年間続いてきたと思っています。

渡辺さん 月1回なので、ちょうどいいペースで活動できます。

長峰さん 細かい規則や約束事をあえて持たないことも良い事かもしれませんよね。誰が何をする

通りすがりで茶社に寄った人が、ちょっとしたことに手を貸しましょうか、と思わせてしまう茶社は素敵ですね。

狩野さん そうです。迎え入れる側の懐も大きく、どうぞ一緒に、という大人のしぐさが素敵です。

渡辺さん 地域に参加する男性は、自分も含め他にも多くいることは分かっていますが、どちらかと言つと、控え目、影が薄いのが残念ですね。

地域活動をしている皆さんに対してご家族の反応は？

長峰さん 子離れもすみ、定年になった時に、妻と「お互いに80歳までは楽しい人生を送ろう。これからは好きなことをやろう」と話し、各々自由に動きまわっています。最近では、「びつたりなところが見つかって良かったわね」とほめられます。

高石さん この年になるまで、病気で倒れたりといろいろあっても、こういう場所があると、ちゃんとしなくてはと思うし、やりたいこともまだまだあるので、毎日のスケジュールをこなすのが大変です。

狩野さん 茶社の後に反省会もあることも家族はもちろん知っていて、「あなたの夕飯の心配はしなくていいわね」と妻はホッとしています。

今後はどのように活動していきたいですか？

村井さん まずは10周年をめざして、やっていくと思っています。採算はギリギリのところをやっていますが、月に1回の活動を楽しみにしている方もいるので、何とか続けたいです。

狩野さん みんなが美味しいと言ってくれる環境を、みんなで協力して作るというのが非常にユニークだと思っています。そして、その仲間として活動できていることをとてもありがたいと思っています。けやきコミセンの大人というか成熟さを、活動を通して感じています。

〔取材 小林美菜／取材文 杉田真奈美〕

みんなで、地域で、子育て

保育活動だけでなく、地域の『おやこ広場』などにも積極的にかわり、子育ての輪を広げている『とことこ』。代表の平湯さんに活動の中で大切にしている事などを伺いました。

平湯友子さん

子育て応援ペース「とことこ」代表、グループ保育室「とことこ」を始め、異年齢の子どもと一緒に楽しむ「子ども手づくりクラブ」、親塾でふれあう「とことこのば」などを開催している。

『とことこ』を始めたきっかけはなんですか？

私は幼稚園と保育園の勤務経験があり、両者の全く違う保育スタイルの中でも力バーできない子ども同士が自由に遊べる場、保護者の情報交換や相談ができる場、地域の大人と子どもが出会える場などのニーズがある事を知りました。そこでそれらを受けとめ、それに対して自分のできるだけのことをやっていきたいと思うようになりました。

何よりも子どもたちに安心して育ってほしい。そのためには保護者やそれらを見守る地域の人々がのんびりできる「安心できる場」を作りたいかったのです。

実際にやってみてどうでしたか？

最初はなかなか理解されませんでした。幼稚園でも保育園でもなくてここはなんなの？って。そのために補助金が出づらいこともありましたが、時代とともに国も子育て支援の重要性を認め、仕組みも少しずつ変わってきました。

利用者はどんな方々ですか？ 反応はどうですか？

現在は保育園入園までの待機児童が多いです。その他は来年度入園を控えた子どもを対象に月3回行っている『あそびクラブ』です。ここでは入園前不安になっている保護者の話も聴いています。ひとつの要求からよくよく話を聴いてみると実はそれは表面的なもので

あって、本当に必要としている事が見えてきます。

利用者からの希望で取り入れたサービスもあります。送迎、病後児・障がい児の受け入れです。また、ここを利用していた子どもたちがボランティアで小さい子どものケアやチャラシ作りなどを手伝うこともスタッフも生まれています。

今後『とことこ』をどうしていきたいですか？

ここは子どもたちがどんどん通過して行く場所だと思っています。広い世界に出て何かあった時に「私を理解してくれる大人がいる」と、いつでも帰ってこられる場所になりたいです。そして、預けるだけではなく、日曜日に「お父さんと遊びに行つておいで」と言われるそんな場所にできれば嬉しいですね。

こうした場所が増えていき、あちこち立ち寄りながら親子でまた違う人と出会えたり、子どもを通してご高齢の方々と地域の人も、もっとつながれたらいいですね。

＊あそびクラブ 2歳児を対象に幼稚園入園までの1年間、少しずつ楽しく集団生活に慣れていくクラブ

〔取材・文 丸山麻帆〕



手作り感あふれる外観からも『とことこ』の温かさが伝わります

INFORMATION

市民活動推進課 男女共同参画担当から

●平成 24 年度武蔵野市第二次男女共同参画計画 推進状況調査報告書ができました

この報告書は、平成 25 年 7 月 24 日開催の男女共同参画庁内推進会議において、第二次男女共同参画計画に記載されている事業の実施報告及び今年度の事業予定や各種委員会等の女性割合などについてまとめたものです。

報告書は西棟 7 階市民活動推進課、図書館、むさしのヒューマン・ネットワークセンターで閲覧できます。また、市ホームページでも公開しています。

●男女共同参画推進委員会報告書が提出されました

男女共同参画推進委員会は（平成 24 年10月に設置）は、全13回の会議で男女共同参画計画にかかわる現状を踏まえ次期計画原案について検討してきました。このたび報告書がまとまり 11 月 5 日に委員長より市長へ提出されました。

推進委員会では、現計画の進捗状況をチェックし、市民意識調査結果を踏まえ、新しい計画期間（平成 26 年度～ 30 年度）にむけて課題の掘り起こしを中心に議論を行いました。

報告書では、「男女が、社会の対等な構成員として、互いの人権と能力を尊重し合い、自分らしい生き方ができる武蔵野市のまちづくり」を基本理念に掲げています。

市民部市民活動推進課 男女共同参画担当 TEL: 0422(60)1869 FAX: 0422(51)2000 URL: <http://www.city.musashino.lg.jp>

基本理念を達成するために4つの基本目標を定め、それぞれの視点から、男女共同参画週間事業の充実、ワーク・ライフ・バランスの普及・啓発、DV 防止基本計画の策定、むさしのヒューマン・ネットワークセンターの機能拡充と円滑な移転、男女共同参画条例（仮）の検討などの具体的な提言を述べています。

今後は、この報告書をもとに、第三次男女共同参画計画を策定します。策定段階では、みなさんのご意見をお聴きするパブリックコメントを行いますので、ぜひご意見をお寄せください。

男女共同参画推進委員会報告書は西棟 7 階市民活動推進課、図書館、むさしのヒューマン・ネットワークセンターで閲覧できます。また、市ホームページの「施策・計画」でも公開しています。



11 月 5 日（火）に邑上市長に提出しました

●DV 講座・パネル展を実施しました

「女性に対する暴力をなくす運動」に関連した事業として、11 月 27 日から12 月 3 日正午まで、武蔵野プレイスギャラリーと市民会館ロビーにおいて、むさしの男女共同参画市民協議会と共催で DV 防止パネル展を実施しました。連日、多くの来場者が展示に見入っていました。

また、3 回連続で DV や性暴力に関する講座を開催しました。講座やパネル展を通して、日常に潜むDV への理解を深め、被害防止など、自分たち一人ひとりにできることなどを考えるきっかけとなりました。

もし DV にあっているなら… 相談窓口をご案内します

●警視庁総合相談センター
03-3501-0110（祝日・年末年始を除く月～金曜 8：30～17：15）

【配偶者暴力相談支援センター】

●東京ウィメンズプラザ
03-5467-2455（年末年始を除く毎日 9：00～21：00）
●東京都女性相談センター多摩支所
042-522-4232（祝日・年末年始を除く月～金曜 9：00～16：00）
●東京都女性相談センター
03-5261-3110（祝日・年末年始を除く月～金曜 9：00～20：00）

●警察（事件発生時）110 番
●東京都女性相談センター
03-5261-3911（夜間・休日のみ）

●武蔵野市役所 女性総合相談 専門の女性相談員が対応します。
予約制 第 2 木・第 4 火（相談時間 50 分）予約専用 0422-60-1921

●武蔵野市役所 母子（ひとり親）・女性相談
0422-60-1850（祝日・年末年始を除く月～金曜 9：00～17：00）

手なれ、難しいこともきつと乗り越えられると信じよう。



いつから始めても 室岡満美 ● 境

以前テレビで 60 歳、70 歳になって水泳を始めたという女性達を見た。最近の新聞記事では、今 85 歳の男性で 70 歳を過ぎてパソコンを始めたといった。幼稚園児の娘の母である 30 代の友人は、教職の資格取得のために通信教育で勉強中である。かくいう私は 15 年ほど前に打ち込んでいたことを 4 か月前に再開させた。これは新しく始めたとは言えないけれど、好きこそ物の上手なれ、難しいこともきつと乗り越えられると信じよう。

新しい扉 片柳 純 ● 関前

社会に出た時、結婚・子育てで精神的に独立した時、定年退職した時でしょうか。退職の扉を開けて入った世界では次の扉がどこにあるか、まだわかりません。次の扉を作るには自分から行動するしかなくて、そのためには「自立」という基礎体力が必要な事を痛感しました。仕事探しをしてみると、書いてないけど女性前提の募集で、男性は断られる例も多かったです。どんな扉をつくるのか思案の毎日です。



肩肘張らずに 大場和代 ● 吉祥寺南町

『まなこ』サポーターの 200 字コラム
「社会への新たな扉を開けたとき…」というテーマで

「現在行っている地域活動」として、「PTA の役員や子ども会などの世話役」と答えた市内男性の割合です。

数字は、平成 24 年に武蔵野市で実施された「男女共同参画に関する意識調査」において「現在行っている地域活動」を尋ねた設問で「PTA や子ども会などの世話役」と答えた市内男性の割合です。それはつまり、この設問に回答した人の中で上記の地域活動を行っていた市内男性は 1 人もいなかったことを示しています。さらに年代別に見ると、調査対象に含まれる 10～20 代、60～70 代男性はともかく、現在、家庭に小学生、中学生の子どもがいる可能性が最も高い 30～50 代男性における、この“0%”という数字は、男性がいかに子どもの学校生活にかかわる機会が少ないかをよく表しています。同項における 40 代女性の割合が 20%ということからも、それは明らかです。

女性、特に母親は子どもが通う幼稚園・保育園、学校などの役員や世話役を引き受けることで、地域とかかわりを持ち始める場合が少なくありません。またそれらを通じてさらに活動の輪が広がることもあります。ただ、それは男性も同じはずです。地域活動を考えるとき、自治会やコミュニティセンターなどの活動に参加しなければ……といきなりハードルを上げてしまうのではなく、一人の父親として、一番身近な自分の子どもの学校をもっと知る、かかわってみる機会を増やしてみるのも、その確かな一歩と言えるのではないのでしょうか。

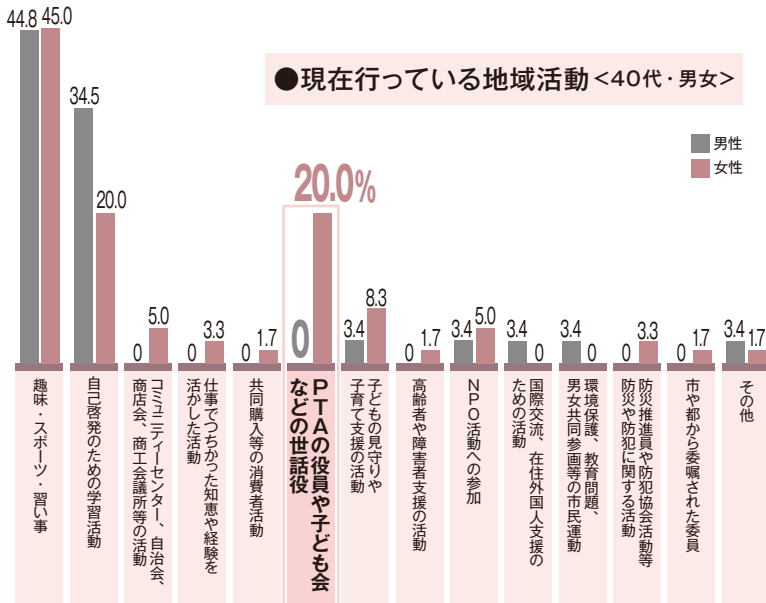
〔文 関口直子〕

数字で見る男女共同参画 Vol. 8

これって何の数字？

0%

●現在行っている地域活動 <40 代・男女>



出典：「武蔵野市男女共同参画に関する意識調査報告書（平成 25 年 3 月）」より

「笑って健康になる」ということは日本だけでなく、世界各国でも言われているようです。その笑いと呼吸法をあわせて作られた健康法がラフターヨガ（笑いヨガ）。今では世界中にその活動を広げているラフターヨガを日本で最初に広めた田所メアリーさんについて伺いました。

田所メアリーさん

NPO 法人ラフターヨガジャパン代表。三鷹市在住。2006 年にラフターヨガに出会い、文化の違う国で外国人がイキと生活するには笑いが不可欠と確信。以降、日本各地に広める。著書に「笑って元気！楽しい笑いヨガ」へいスポールマガジン社、吉祥寺ラフタークラブもある。



<http://laughteryoga.jp/>

笑いは人をポジティブに向かわせる行為です。笑いには次のような効果があります。
1 新しい酸素を取り入れ、二酸化炭素などを吐き出し、細胞を活性化させる
2 横隔膜が振動するので、血流が良くなる
3 免疫力があがる
4 質の良い睡眠が取れるようになる
5 ドーパミンやセロトニン、エンドルフィンなどの人が快適に生きるために必要なホルモンが分泌されるため、多幸感が高まる

こつした素晴らしい効果がある笑いですが、実は、作り笑いでも同じ効果を得られます。なぜなら、使う筋肉は同じだからです。

それを体操にしたのがラフターヨガです。不安な状態が続いている、気力が出ない、そんな状態から抜け出したい時、このヨガはとても有効です。孤独を感じている高齢者や働き過ぎで疲れている人も気持ちが前向きになります。

子育て中のお母さんにも笑いが必要です。母親が笑えば子どもも笑います。また、座つ

実際にやってみよう！

◆1 日 3 分簡単ラフターヨガ
1. 息を大きく吸いながら、両手を頭の上までのばす
2. 両手をゆっくり広げ、そのまま下ろしながら「はっはっはっはっは」と笑う
◆声を出せない場所ではサイレントラフターヨガ！
太笑いのイメージで、肩を揺らしたり、お腹を抱えたりしながら声を出さずに笑う

たまま行えるので、車いすを利用している方や寝たきりの方、高齢者にも手軽に試せる優れた健康法でもあります。
子どもの頃は無邪気に笑っていた私たちは、成長の過程で「こっこで笑ってはいけない」「静かにしなければいけない」という社会のルールを覚え、いつしか笑いという行為を抑えるようになっていきます。実際にクラブにこれらの方々を見ると、男性のほうが「笑ってはいけない」という意識がより強いように感じます。お酒の場などの「笑っても許される安全な場」でしか、安心して笑えない大人たちが増えているのかもしれない。
笑いは人が元気に生きていくために欠かせない行為です。笑いが習慣化すると、おおらかにになり、悩みと向きあえるようになります。笑いすぎて悪いということはありません。3 分でもいいので朝から笑つと、1 日の良いスタートが切れるでしょう。

〔取材・文 詩水淳子〕

