

一人ひとりの想いつたえたい >>> あなたの声でつくる情報誌

NO. 69

2008・冬号

# まなこ

企画・発行 武蔵野市企画政策室 市民協働推進課 男女共同参画担当



## 特集 やさしい絆づくり「話してみようよ」

### 取材

- まず、話を聴くことから…… 野田 順子さん
- 受容 — あるがままに受け入れること 宮原 勝子さん
- 試合は発表会「さあ、楽しんで行こう！」 矢崎 智洋さん

### 寄稿

- ・イラッとしたら…… まなこレポーター 深澤 美香

### 情報

- ・むさしのヒューマン・ネットワークセンター開設 10 周年
- ・平成 18 年度 武蔵野市男女共同参画計画推進状況調査報告書
- ・男女共同参画推進市民会議委員の紹介
- ・「ライター入門講座」募集 市民協働推進課 男女共同参画担当

スピードや効率性ばかりが評価される競争社会、複雑さを増す一方の人間関係。現代を生きる私たちは、さまざまなストレスにさらされています。それらを一人で抱え込み、自分の気持ちを抑えるだけでは、つらくなるばかりです。時には率直な気持ちを誰かに話してみませんか。

家族や職場など身近な人間関係を離れたところに自分の気持ちを素直につたえることのできる人、やさしい絆をつなぐ仲間がいれば、肩の力も少しは抜けるのではないのでしょうか。

## まず、話を聴くことから……

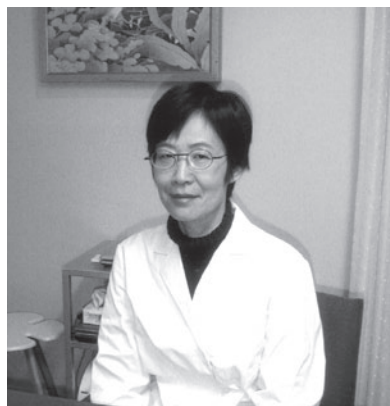
今、私たちの生活は仕事、家事、育児、介護、地域活動と多様化され、心身の疲労を感じている人も多い。こんな悩みをもった人たちが解決の場の一つとして訪れる部屋が、01年に吉祥寺本町に開設された「野の花メンタルクリニック」（精神科、神経科、心療内科）。生き生きとした花が飾られている待合室と受付、その奥に院長の野田順子医師（53歳）の診察室があり、そこは、まるで友だちの家のソファアで話しているようなリラックスできる部屋になっている。

不眠症、不安感、無気力やイライラ感など、さまざまな体の症状や精神的な悩みの訴えに、穏やかな口調で生活環境や家族関係などを質問し、原因を探し出す野田さん。まず、十分に時間をかけて患者の話をお聴きことから始める。その診療の基本は、女性と男性の性差を考慮して診断・治療にあたる「性差医療」の考え方である。

クリニックを訪ねて、お話を伺った。

### 野田順子さん

吉祥寺本町



「アロマテラピーも、精神の安定に役立ちますね」

### 「性差医療」とは？

「男女の体や心の違いに注目し病気の発症率の差や疾病の原因を解き明かし、治療に役立てたものが『性差医療』です」。つまり「生物学的に男性と女性ではホルモンなどの働きが違う、病状や薬の効果にも性差があるのです。体の病気はもちろん、特に精神疾患のひとつであるうつ病は女性ホルモンの関係があり、女性のライフサイクルも関係してきます。例えば、マタニティブルー、産後のうつ病などは女性ホルモンの低下でストレス耐性が下がるため、夫の協力が得られないなど守ら

れた環境にないと発症しやすくなります」。

「更年期には女性ホルモンが急激に下がるため、更年期障害や骨粗鬆症になりやすく、空の巣症候群など、喪失感からうつ病をおこす場合もあります。更年期では女性ホルモンが減少し脳を保護する作用が弱まり、物事の判断が鈍くなりやすいなど、一人ひとりの心や体の違いを考慮した治療方法が必要です」。

### 女性の立場で共感。見えてきたもの

「私は以前、渋谷にある東京ウィメンズ・プラザで『女性のこころの健康相談』『女性に対する暴力110番』など、女性が抱えるいろいろな問題や悩みを聴く相談員をしていました。そんな中で、思わず声を荒げてしまう、手を上げてしまうという母親たちの切実な声に同じ女性、同じ子どもを育てる母親として共感できるものがあつたのです」。

「また、性と健康を考える女性専門家の会“設立に関わり、女性医療者とネットワークを作り、生涯にわたる女性の心と体の医療の普及に努めました」。

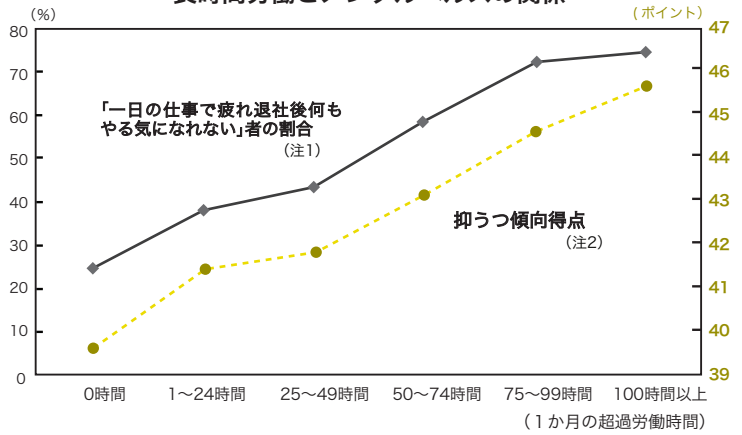
このグラフは、労働経済白書 平成19年度版のホームページから  
見ることができます。

1 か月あたりの超過労働時間が増えるほど、抑うつ傾向は高まる  
ものですね。あなたやあなたの家族の働き方を一度見直し  
てみませんか。

- 「長時間労働とメンタルヘルスの関係」(p132)  
<http://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/roudou/07/dl/02-02.pdf>
- 「抑うつ尺度 20 項目」(p255)  
<http://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/roudou/07/dl/06.pdf>

(注1)  
左目盛の「一日の仕事で疲れ退社後何もやる気になれない」者の割合  
は、「いつもそうだ」、「しばしばある」と答えた者の合計。  
(注2)  
右目盛の抑うつ傾向得点(ポイント)は、米国 デューク大学のツング  
博士による、「抑うつ尺度20項目」を数量化して算出したもの。

## 長時間労働とメンタルヘルスの関係



資料出所：(独)労働政策研究・研修機構「日本の長時間労働・不払い労働時間の実態と実証分析」2005年

## 不安やストレスの多い時代に

今、長時間労働の心身に与える影  
響が問題にされ(上グラフ)、男女  
ともに働き方を見直し、「仕事と生  
活の調和」を図る「ワーク・ライフ・  
バランス」の取り組みが始まって  
いる。

結婚や出産後も仕事を続ける女性  
は増えているが、家事や子育てとの  
両立はもちろん、男性たちから取り  
残される昇進の問題など悩みやスト  
レスを抱え込んでしまう人も多い。

また、家庭にいる主婦も、妻、母、  
あるいは嫁として自分ではなく他人  
のペースに合わせた生活になりやす  
く、孤独で無報酬な仕事の繰り返し  
にむなしさや焦りを感じるものがあ  
る。「女性の生き方も多様化してい  
るのですから、診療にあたっては、  
ただ身体的、生物学的な面からばか  
りでなく、その人その人の置かれた  
家庭環境や社会的立場を良く理解す  
ることが大切なのです」。

## 自分を知って自分を変える！

診察室には月に一度、関東近県か  
ら電車を乗り継いで通院して来る女  
性がある。「『精神科の病院に通って  
いるのを近所に知られたくない』の

が理由です」と野田さんは言う。約  
一年になるそうで、夫と子ども、義  
母という家庭環境だが家事と子ども  
の教育、しっかり者の義母の介護な  
どが心の負担になっていったよう  
だ。

「『もっと自分を大切にしてい  
んですよ。例えば、たまにはお義  
母さんを預けるなど』、そして自  
分のための時間を持つこと!」と  
言ってもなかなか行動できなかつ  
たのです。ところが最近はこちらで  
の診療の後、美術館に行ったり映  
画を見たり自分の自由な時間を持  
てるようになり、どんどん元気に  
なってきました」。

「対人関係のストレスは、まず、  
自分の考え方、思い込みを知って、



野田先生に  
ストレス解消法を  
教えてもらいました!

A・R・Sの3つです

### ①ストレス源対処法 A

- **A**void (ストレス源を避ける：回避)  
子ども・老人を預けるなど
- **A**lter (行動・認識を変える：変化)  
自己主張訓練(アサーティブ・トレーニング)  
時間管理(自分のための時間)  
妻・母親役割の意味を変えるなど
- **A**ccept (受け入れる：受容)  
過去も他人も変えられない。

### ②ストレス対処法 R

- **R**est (休養)
- **R**ecreation (気晴らし)  
非日常的時間・空間  
喜怒哀楽の感情や感覚を活性化
- **R**elaxation (リラクゼーション)  
ストレッチ、自律訓練法、ヨガ、アロマ、瞑想など

### ③ストレス耐性を高める S

- **S**ocial support (社会的支援)  
情緒的、実質的、情報の支援
- **S**tyle of life (生活習慣)  
生活リズム、食習慣、運動習慣、飲酒、喫煙など
- **S**elf-esteem (自尊感情)  
自己価値観、自己達成感  
私もOK、あなたもOK

自分を変える努力が大切です。他人  
を変えることはできないのですから  
…。これと性差医療を考慮した診  
断・治療です。でも、この方のお義  
母さんはこの頃優しくなったそうで  
すよ。この方の心に余裕が生まれた  
ことで、他人を変えることができた  
のでしょう」と、にっこり。野田先  
生が二人の子どものおかあさんの顔  
になった。

「今、精神科クリニックが多くな  
っていますよ。女性、男性に関わら  
ず複雑さと変動の多い社会になり需  
要が増えたのでしょうか。心と体の  
健康のため抵抗感を持たないで精神  
科、心療内科でまず、話してみてく  
ださい」。

取材 浜 俊子(文)

# 受容 — あるがままに受け入れること

宮原 勝子さん 境

相手の話を聞くという心は、人と人との絆をつくるうえでとても大事なことだと思いませんか。さまざまな地域活動に尽力する宮原勝子さん（63歳）に、ボランティアに対する思いを伺いました。



「ボランティアとはゆとりだと思ふの」

武蔵境病院併設の介護老人保健施設「あんず苑」に、宮原さんは平成6年の開設当時から、ボランティアとして携わっている。子育ても終わり、趣味などを楽しんでいた宮原さんは、普通の主婦でも何か役に立てることがあるのではないかという思いがあった。自分でできる社会参加は何かと考えていた頃、すぐ近くに「あんず苑」ができることを知り、ボランティアを申し出た。しばらくは配膳、下膳などの日常の活動をしていたが、ボランティア活動は「職員の手となるのではなく、ゆとりの部分の活動」ということで、現在は折り紙や手芸などの趣味活動を行っている。

苑の開設から2ヶ月ほどが過

きた平成7年1月に、阪神淡路大震災が起きる。それが一般に広くボランティアという言葉が浸透したきっかけだったと思う、と振り返る。



初めの頃、宮原さんは、利用者の方のお話をお聞きして自分なりにそれに応えていた。しかし、「人の役に立つことができなくてつらい」「世話をしてもらわなければならぬ」という言葉に対し、「そんなことはないですよ」「今まで頑張ってきたら大丈夫です」というような慰めの言葉は何の役にも立たなかった。そして何年もかけて学んだことが、「受容——あるがままを受け入れる」ということだった。「つらい」「役に立てない」という言葉を反復すること、そうすることに よって、利用者の方の気持ちが落ちつき、自分の気持ちをわかってくれたという表情が変わる。「同じボールを投げ返す」という、ある講座で聞いた話と、「受容」という言葉を授業で習ったが、実践で経験しておきたい」という看護学生の言葉が結びついたとき、宮原さんの中で「受容」という言葉がはつきりと理解で

きたという。武蔵境病院で実習していた医学生に対しても、この「受容」について話す機会をもつたことはとても良い体験だった。



宮原さんのお母様は、平成5年頃から徐々に認知症が進行して、数年前に亡くなられた。「もし、この受容ということをもっと早く知っていたら、もっと母の気持ちに寄り添ってあげられたのにな」と後悔で、今でも涙ぐんで「しまう」と話してくださった。弟さんと交代で介護をされたのだが、並行して、コーラスなど続けたい活動があり、そのことでもかえって日常のバランスをとって乗り越えることができたと思えばされた。趣味のコーラスは、宮原さんがいちばん大事にしている時間であり、ストレス解消の場である。すばらしい指導者に恵まれ、仲間と作り上げる楽しさを味わえる。また、「ボランティアセンター武蔵野」の運営委員として活動するときは、少し緊張して臨む。「境福祉の会」では書記を務めていらっしやる。あんず苑では、できるだけ聴くことに努力し、他の場ではしっかりと

自分の考えをもてるように勉強させていたのだというとのこと。



宮原さんのように、いろいろな活動をされていて、それが継続しているということと人との関係についてお考えを聞きたいと水に向けてみる。「人間年をとると角が取れて丸くなるって聞かされていたけれど」とおっしゃる。「でも私はわがままだし、頑固だし、我慢できなくなるの。自分がどんどん嫌な人間になっていくような気がして、尊敬している人と時々食事して軌道修正しているんです」

「でもね、自分が何も言わなくても自分がすばらしければ人が寄ってくる。なんでも自分次第なのよね。日々反省です」と、とても哲学的なお話を聞かせていただいた。

いろいろな活動を意欲的にこなしている宮原さん。手抜きの際では「掃除機をかけるたびに腰痛になるので、娘の勤めが休みのときにしてもらおう」とのお答えに、私も大いに共感。「今は孫に癒されているの」と嬉しそうにおっしゃる笑顔が素敵でした。

取材 栗原恵子(文)

# 試合は発表会 さあ、楽しんで行こう！

ともひろ  
矢崎 智洋さん 大野田地域少年野球チーム監督



「野球好きの子どもが増えてほしいです」

武蔵野市で生まれ育ち、野球好きの父親の影響で小学4年から少年野球チームに入り、中学、高校、社会人になった今も野球なしの生活は考えられないほどの野球好き。

現在、仕事の傍ら休日は少年野球チームの監督として活躍する矢崎智洋さん（25歳）は、通称「智兄」と呼ばれ、みんなから慕われる最年少監督だ。

## なぜ監督に？

2年前、「監督をやってみないか」と言われたときは正直不安だった。それは仕事との両立？と思いきや、意外な答えが。「若い、そして独身、子育ての経験がないということ。そんな監督はおそらく前例がなく、保護者に受け入れてもらえるだろうか、それだけが不安でした」と話す。でも、「野球が好きで、子どもが好きだという気持ちは誰にも負けない」と監督を引き受けた。日、祝祭日の勤務や慶弔行事でグラウンドに行かれないときはコーチたちのフォローに助けられている。このフォローがなければ監督は務まっていけないだろう。

## だからこそ！

いちばん嬉しかったことは、去年の夏の大会で、それまでどうしても勝てなかったチームに勝てたことだ。「あのときは、ほんとうに嬉しかったですね。頑張ってる子どもたちが結果を出させてやれたことが嬉しいんです」。試合中はどんなミスがあっても怒らないと決めている。「試合は発表会と同じなんです。練習の成果を楽しくのびのびと出す場だから、萎縮させてはいけません」。これは父親に教えられたことでも

ある。「たかが野球なんです」と、さらりと言う言葉には重みがある。「ただし、野球のルール、決まりを守らないときはビシッと云いますよ！例えば、全力で走らなければならぬ、のに走らない。ボールのカバーをしようとしなさい、など。結果よりやらなければならぬことを精一杯やったかが大切なんです」。でも、だからこそ勝たしてやりたいんですよ。



「お前たちが大人になったら一緒に酒を飲むよ」

誰もが認める若いコーチの技術は、子どもたちの憧れであり目標でもある。いつも自分をさりげなくフォローし、時には父親の厳しい目線で子どもたちを叱ってくれる年配コーチの力に助けられている。グラウンドでのお茶当番や雑事、バーベキュー大会や忘年会など、細かい気配りで支え応援

してくれるお母さんやお父さんたち。そして、子どもたち。自分を信じ支えてくれる人たちの信頼を絶対に裏切りたくはない。だから、たとえ体調がすぐれなくても練習は絶対に休まない。

## 大切にしていること 伝えたいこと

「会話です」。何かを決めるときは必ずコーチたちに相談している。野球を通じて年代を越え、尊敬し認め合う気持ちは指導者同士の絆につながっている。お母さんたちとはできるだけ話をしたいと思っている。だからどんな小さなことも話してもらえるのがほんとうに嬉しい。子どもたちにはしゃがんで同じ目線で話すようにしている。決して大人全員で追い詰めない。



だ。夜勤で疲れていても練習には必ず来るし、いちばんな下の弟さんは保育士を目指すと決めたほど子どもたちが与える力は大きい。また、お母様も「このつながりをずっと大切にしたい」とチームを見守っている。

「子どもたちにはやさしい人になってほしい。人のつらさがわかる思いやりのある人に。友だちがエラーやミスをしたら、同じ選手同士、声を掛け合えるような」。

矢崎さんはすすんで子どもたちの散髪もするし、授業参観にも行く。「智兄！」監督なのにそう呼ばれるのに抵抗は？の問いに、「嬉しいですよ！智兄と呼んでもらえるのは今だけでしょ。それに、子どもたちに誰が監督かわかつていけばいいことですから」と笑う。

人は温かい目線の中でこそ、強くやさしくなれるのだと思う。智兄、自信をもって頑張ってください。

取材 戸田 真帆子（文）



もともと大雑把で細かなことは気にしない。否、気がつかない性格の私は、どちらかと言えばストレスを感じない方かもしれない。けれども、今年の夏は特別だった。たまたま見た占いの予言どおり、次々と災難が訪れた。

まずは我が家のパソコンが息絶えた。普段は携帯派の私も、使えないとなると妙に不便。こんなときに限ってインターネットやホームページが気になる。子どもたちもメールができないとブーイング。新しいのを買ってくれと勝手なことばかり言うので、私はかなりイライラ。次は我が家のトイレが詰まって大洪水。汗を流しつつ片付けをし、あれこれ手を尽くしたけれどお手上げ。業者にSOSを出し、何とか

復活。月末なのに思わぬ出費にかなりへこむ。そして、止めを刺すように我が家の外壁が落下！幸い、家族が不在だったので奇跡的に誰も怪我をすることなく、ご近所への被害もなかったのだけれど……。惨状を目の前にした私は現実が理解できずしばし呆然。一気に熱が出て寝込んでしまった。

熱にうなされつつ考えた。何でこんなことになるのかな、普段の行いが悪いのかなと反省しつつも、でも、みんな無事だし、工事もすぐ来てくれた。工事のおじさんたちが「みんな無事で良かったね。すぐに直してあげるよ」と残暑の中、がんばってくれた。何でもない会話だが、なぜか弱っている私の心にじんときた。結構、得ること

もあったかもしれない。あまりポジティブではないけれど、一歩引いて周りを眺めてみるとちょっと余裕が出てくるのかも。一週間寝込んで立ち直ったら、あのねっとりとした残暑はどこへやら、いつの間にか秋になっていた。どうして!? 何で!? イライラ汗にまみれていた私に、さわやかな風が教えてくれた。あわてたり、もがいたりしないで待ちなさいと。時間が解決してくれると。

広い視野を持ち、ゆったりと……。頭ではわかっているのだが、相変わらずせわしない毎日。ストレスやイライラも世の中を渡っていくためのエネルギー源。明日もがんばろう！と。

## まなこ69号アンケートから

『まなこ』のアンケートはレポーターを中心にお願いしています  
(レポーターは毎年3月に募集)

### Q1 どんなときに、いちばんストレスを感じますか？ それを解決するために工夫していることは？

- ・心ない言葉。自分勝手な言動。  
→ 同じような立場の人と会話し、お互いを感じていることが同じだったりするとホッとする。話し相手がないときは、仲の良い友だちにメール。
- ・子育てが思うようにいかないとき。  
→ 「人に迷惑をかけない」「危険なことはしない」以外はすべてOKにする。友人に話を聞いてもらう。
- ・反抗期の子どもがなかなか言うことを聞いてくれないとき。  
→ しばらく距離を置きながら様子を見て、落ち着いた頃話しかける。いっしょに感情的にならないようにする。
- ・受験生の子どもが二人。志望校と現実のギャップを考えると異常なストレスを感じる。  
→ ため息をつくしかない。食べることや入浴しながらの読書で現実から逃避。
- ・価値観の違いや、意見のくい違いで人とわかり合えないとき。  
→ わかってもらえるよう努力はするが、時間をおくことも大切。
- ・子どもの成績や姑の物忘れによって品物が行方不明になることなど、自分が頑張ってもどうにもならないとき。  
→ 友人とおしゃべりをしたり好きな本を読んだり、おいしいものを食べたりと自分の好きなことをして気分転換をする。
- ・しなければならぬことがあるのに、気持ちが向かなかつたり、他の用事が入ってしまったらしてそれができないとき。  
→ 今、何をしなければならぬかで判断する。一時投げ出してしまうこともある。
- ・自分の能力以上に忙しい家事などが重なったとき。  
→ 解決するためには頑張って完結させるしかない。
- ・探しものをしているのに、何を探していたかわからなくなったとき。
- ・最近、あまりストレスを感じなくなってきた。ちょっと気が進まないことをするときでも、これが良い経験になるかもしれないと気持ちを切り替えたから。

### Q2 信頼できる人との出会いをつくるためにどんな努力をしていますか？

- ・ほんの少ししかぶれ合えない人でも、誠意を持って素直な気持ちで接する。
- ・無理なつき合いをしない。
- ・「おはよう」「こんにちは」など、とにかく自分から声をかける。
- ・言葉の選び方や接し方で、自分も信頼を得られるように努力する。
- ・人と直接会って顔を見て話すことを大切にしている。
- ・平穏に生活できるのも周りの支えがあってこそと感謝の気持ちを忘れずに過ごす。
- ・誰にでも素直な気持ちで接する。
- ・自分自身が自然体で行動する。
- ・人の話を良く聞く。
- ・PTAの委員や係を引き受けたり、親睦会や共同作業などには出席してみる。
- ・どんな相手に対しても「我以外皆師也」の精神で接する。
- ・新しい人と出会える場に、数多く顔を出し、出会いから30秒以内に声をかける。
- ・自分の友だちを紹介したり、頼まれ仕事は積極的に引き受けたり、自分が「便利な人間」になる。

# 市民協働推進課 男女共同参画担当では

TEL 0422(60)1869 FAX 0422(51)9540 URL <http://www.city.musashino.lg.jp/>

## ■ むさしのヒューマン・ネットワークセンター 開設10周年

武蔵野市の男女共同参画を推進する拠点であるむさしのヒューマン・ネットワークセンターが昨年11月に開設10周年となりました。



今年度はDVをテーマにさまざまな事業を行なっています。本年1月19日(土)午前10時からスイングホールに弁護士の住田裕子さんをお招きし、武蔵野市男女共同参画講演会・むさしのヒューマン・ネットワークセンター開設10周年事業を開催します。

また、同センターでは各事業の他、会議室・ミーティングスペース、参考図書・資料等の提供、ホームページによる情報発信を行なっています。利用者は年々増加し18年度の利用者数は13,272人でした。また男女共同参画に関する活動団体や地域との連携もはかっています。是非ご利用ください。

## ■ 男女共同参画推進市民会議

現在開催中の同市民会議の委員をご紹介します。

(敬称略、五十音順、◎は委員長)

氏名	所属等
岩城 末子	むさしのヒューマン・ネットワークセンター運営協議会会長
大橋 仁	公募市民委員
小澤 和彦	弁護士
小野 公一	亜細亜大学経営学部教授・女性行動計画推進市民会議(第五期)委員
菅野 昭彦	公募市民委員
工藤 阿貴	公募市民委員
佐野 純夫	武蔵野市立第四中学校副校長
千田 有紀	東京外国語大学外国語学部准教授
◎高田 素子	武蔵野市人権擁護委員・女性行動計画推進市民会議(第五期)委員長
林 朋子	株式会社東急百貨店吉祥寺店
三上かおり	公募市民委員
吉川 良子	元武蔵野市子育てSOS支援センター長

男女共同参画推進市民会議会議録等詳細は、市ホームページ施策・計画でご覧ください。

## ■ 平成18年度武蔵野市男女共同参画計画 推進状況調査報告書ができました。

これは平成19年10月2日開催の男女共同参画推進会議(副市長を議長とし関係6部13課の部課長で構成)の資料として作成され、男女共同参画計画を推進するための関係部課の事業報告・予定、各種委員会の女性割合などをまとめたものです。報告書は市民協働推進課などで配布しています。また、武蔵野市ホームページでも公開しています。

## ■ ライター入門講座「楽しく書ける文章術」

自分の伝えたいことを楽しく書いてみませんか。この講座で書くことが苦手から楽しみに変わります。きめ細かい添削で指導していただきます。

- 日時：平成20年2月4日(月)・12日(火)・18日(月)・25日(月) 全4回 午前10時～正午  
場所：むさしのヒューマン・ネットワークセンター会議室  
講師：西村良平氏 日本エディタースクール講師 実践女子短大講師  
定員：20名、保育5名(1歳以上学齢前)  
費用：無料  
内容：第1回 記事の文章を書いてみよう  
第2回 わかる文章を書く  
第3回 読まれる文章を書く  
第4回 自分ならではの文章を書く  
(内容は若干変更する場合があります)

申込み：往復ハガキで(記入例参照)

①ライター入門講座  
②住所  
③氏名(ふりがな)  
④電話番号  
⑤この講座で勉強したいことや希望について(100字程度)  
※講座内容に要望を反映させた  
いので、必ず記入してください。  
(保育希望の場合)  
⑥お子さんの氏名(ふりがな)  
・生年月日・性別

往復ハガキで、または返信用ハガキを持って、1月24日(木)までに市民協働推進課(西棟7階)へ。なお定員に満たない場合は、締め切り後も受け付けません。お問合せください。

## Q3 仕事、育児、介護、更には地域活動もとすべてに完璧であることが求められがちですが、 それでは息が詰まってしまう。上手な手抜きの方法や工夫はありますか？

- ・80%のテキなら、それでよしとする。
- ・試者錯誤せず、早めに結論を出す。
- ・多少の失礼は目をつぶる。
- ・優先順位をつけて、大切なことから。それ以外は時間のあるときにゆっくりと。
- ・手抜きレシビを予定に台わせてローテーションさせる。時々、テパ地下も利用。
- ・入浴しながら浴室の掃除など、「~しながら」を実践。掃除の回数を減らす。
- ・「できる範囲で良い」と思うようにして、そんな自分をほめるように心がける。

- ・他人と比べない。
- ・好きなこと、時間を忘れて打ち込めることを一つ見つける。
- ・「誰か手伝って!」といつても言うておく。人にも「いつでもいっしょにやるから言うてね」とアピールしておく。
- ・今いる環境から離れる体験(旅行、運動など)をする。
- ・無理をすると必ずほかに影響が出るので、2歩ほど手前でやめる。「~でなければならぬ」という気持ちを捨てる。
- ・気持ちをおおらかに、人にもあまり完璧を望まない。
- ・体調が悪いと感じたら、短時間でもすくなく休む。疲れを家族などに隠さない。

\*この他にも、いろいろなご意見をいただきました。

レポーター会議風景



10月15日(月)  
10:00~12:00  
市役所第605会議室

69号「やさしい絆づくり『話してみようよ』」に向けて。そのほか。

- 日本の男性は、アフターファイブの飲み会でコミュニケーションを取る傾向があるが、欧米ではランチに情報交換、夜は早く帰って家族と夕食をともにする人が多い。(長年の駐在の経験から) 欧米人は、押しなべて生活を楽しむ気持ちが強いと思う。
- いつも帰りの遅い夫だが、夜遅く夕飯を食べたら、食器は自分で洗い、残り物は冷蔵庫にしまう。それぐらいは、やってもらわなくちゃ。
- 毎日の料理は大変だが、作って当たり前、感謝の言葉もない。そればかりが、夫の健康管理、健康診断の数値まで妻の役目のように言われるのは納得いかない。
- 働く女性が増えてきたが、女性の場合は仕事が終わったらすぐに育児や家事に追われてしまうのが現実。
- 最近、仕事や買い物の帰りに一人でお茶を楽しむ女性をよく見かけるようになった。「おひとりさま」ブームなどと言われるが、時代は変わったなと思う。
- 子どもやPTA活動などを通じ、縁あって出会った人たちとの関係が、いつの間にか深まっていき、お互い困ったときの頼れる人になる。そんな関係が理想だが、最近個人情報保護法の影響もあってか、プライベートにはなかなか踏み込めない。

### 68号「言葉づくり、想いづくり」について

- 流行りの言葉を使う子どもたち。TVで人気のお笑い芸人の影響が、親として言ってほしくない言葉も使っている。
- 言葉は時代とともに変わる。それも文化の一面で、仕方ないと思う。流行り言葉をただ否定するのではなく、親子の会話につなげていくことが大切。
- 携帯で同じ人と一日に何度もメールのやり取りをしているのが、何とも不思議だ。
- 人と違う意見を言うことはケンカではないはずだが、現実には、その場の空気を乱すことはできないという気持ちが働いて、つい、人の意見に同調してしまう。
- (携帯世代の若者たちばかりでなく)大人も、コミュニケーションの取り方に苦労しているように思える。
- アメリカでは、子どものときから自己主張するトレーニングを受ける。寡黙であることは評価されない。

### ほん

今回のテーマに関する本を、むさしのヒューマン・ネットワークセンターの蔵書の中から



#### ● 心を知る技術

高橋 和巳 著 ちくま文庫



目に見えず捉えどころのない「心」。悩みを抱えた心を癒すにはどうしたらよいのか? 誰かの力になりたいと思ったとき、相手の悩みを解決することにばかりとらわれてしまっていないだろうか。カウンセリングとは相手を「受容」すること、胸に詰まった感情を客観的にみること、自分の心に「気づき」、そして「自立」へと導いていく。カウンセリング技術を学ぶことは心への理解を深める近道であり、他人だけでなく自分の心をより深く知る

ことでもある。精神科医である著者が実際の事例を挙げてカウンセリング技術を解説している。

#### ● 女のネットワーキング

久田 恵 編・著 学陽書房



全国に数多く存在するさまざまな女性たちのグループ。ここから、結婚制度、子育て、地域での主婦、働き方、老後、エコロジーなどなど、関心を抱いて活動しているテーマは暮らしのあらゆる分野にわたっている。「このように生きたい」という想いから、自己実現の場として自分たちの手で創り出された数多くのグループの紹介と生の声。こんな活動があったんだ……と、自分の興味あるテーマやネットワークを広げるきっかけがつかめるかもしれない。

武蔵野市境2-10-27武蔵野市政センター2階 TEL・FAX 0422 (37) 3410  
E-mail mhnc@tokyo.email.ne.jp URL http://www.mhnc.jp/

#### STAFF

レポーター	斎藤ユリ・清水裕子 深澤美香・堀江幸夫
取材・編集	森 治美 (編集長) 大八木俊子・栗原恵子 戸田真帆子・浜 俊子
★ 他にもたくさんさんのアンケート協力員、 編集協力員に支えていただいています。	
レイアウト	小井戸厚子
イラスト	本田 倫
印刷	社会福祉法人 東京コロニー

● 1年間の締めくくりとなる3月発行予定の70号では、「自分づくり(仮)」をテーマに取り上げます。誰もが一人ひとり、決して肩ひじ張ることなく、自分らしくのびのびと暮らすことができたら……。そんな願いを込めて70号をつくりたいと思います。

★ 野田先生の「ストレス解消法」、参考になりますよ。是非、読んでみてください。ストレスの軽減には、生活習慣の見直しも必要ですよ。気をつけましょう。  
(森治美)

★ 悩みごととも人生の味付けよ」と言った友人がいた。でも、この味付け濃過ぎると体にさわりやすね。  
(浜俊子)

★ 「絆って何?」と聞いたら、息子は「野球の仲間!」、娘は「友情!」とにっこり。「家族」じゃないけど、それもいいかな。  
(戸田真帆子)

★ 私も、いろいろな方との出会いからたくさんのお話を学んでいます。絆とは、断ち切ることのできない結びつき、という意味だそうです。  
(栗原恵子)

#### 編集後記