

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.55

2004・夏号

まなこ

企画・発行

武蔵野市企画政策室市民活動センター男女共同参画担当



特集 夫婦再生「もう一度、見つめ合って」

取材

特定非営利活動法人 ライフカウンセリングサービス「夫婦再生講座」

いつも、歌があったから
仲間と過ごすこちよい時間

橋本篤彦・優子さん
田中真介・恵美子さん

レポーター
体験記

女の元気と男のつらさの時代?!
父の愛、母の再生

馳 令子さん
藤間みゆきさん

情報

武蔵野市男女共同参画計画を策定しました 市民活動センター男女共同参画担当



「夫婦に限らず、人間関係で大切なのは、内面からにじみ出る思いやりや存在感ですね」

今、あまりにも目まぐるしく移り変わる複雑な社会の中で、誰もが自分の生き方を見直し始めています。

『まなこ』も、平成16年度、新しいメンバーを加え「再生」を年間テーマに再出発。

上っ面だけのたてまえ論ではなく、ほんとうに大切なものは何かをさがします。

こんな時代だからこそ、優しい言葉に希望を託したい。1年間、一人ひとりの想いが、一人ひとりの心につたわることを願って……。

55号は、いちばん身近でいちばん小さな共同体「夫婦」の問題について考えます。

ただ、見つめ合っているだけで幸せだった短い時間をへて、あうんの呼吸で分かり合える境地にいたるまで、どれだけの山や谷を乗り越えなければならぬのでしょうか。

乗り越えるたびに、絆を深めていけたら……
乗り越えるたびに、新しく生まれ変わることができたら……
そんな願いをこめて、「夫婦再生」への手がかりをさがします。

講座は個別相談ではなく、二人が出会ったときや結婚したときの気持ち、参加者同士でグループになつて語ります。それぞれの長所と、かつての愛情を思い起こします。また、チェックシートなどを使ってお互いの危機意識を認識し、それぞれが現状を客観的に判断することも効果的です。

夫婦で参加する講座ですか？

連続講座ですが、最初は妻だけで参加し、次回から夫を連れてくるパターンが多いですね。なかば渋々やってきました夫も次第に安心していくようです。同じ悩みを持つ人の多さに気づき、夫婦間の悩みを本音で語れるからでしょう。そして一方的な暴力などのケース以外は、関係が改善されています。

熟年離婚や家庭内離婚の背景は何ですか？

離婚の理由はひろくさまざまですが、70年代後半から週休二日制や給与の銀行振込が定着していき、従来の家父長制度の中の夫の重みが薄れた、という背景があります。経済成長下でひたすら働く夫に対し、家庭の経済権を握り、見聞を広め、自信

「夫婦再生講座」

特定非営利活動法人 ライフカウンセリングサービス

取材



家庭内離婚、熟年離婚一夫婦の関係のあり方が今、問われている。平成14年の離婚件数が約28万9千件（厚生労働省・人口動態統計から）と過去最多となった一方で、関係を修復するための「夫婦再生講座」が話題となっている。講座を主催するNPOの主任カウンセラー、荒木次也^{つぐや}さんを訪ね、お話を伺った。

を深めた妻。身の回りのこともしないうえ、家庭や家族を顧みない夫では、妻は失望します。同様に、家計を支えようと働く夫の気持ちを理解してくれない妻では、夫が失望します。夫婦再生講座では「生返事でなくきちんと会話する」、「相手の存在を見直し感謝すること」を勧めます。

夫婦や家庭の問題を、どう解決していけば？

社会は常に動いており、夫婦間で考え方や問題も変わってきました。ストレスの多い現代は、心休まる場を作ることが大事です。

子どもも学校に息苦しさを感じれば、まず家庭に癒しを求めます。夫婦間の危機とひとくちに言っても、子どもや親など本人たち以外の問題が絡むこともあり、複雑です。

子どもの問題がきっかけで相談に訪れる方も多いです。夫婦も子どもも、本心を語れる場がどこにも無ければ出口がありません。そんなとき、まずは夫婦の関係を直すことで解決の糸口を見いだせる、と強く感じています。（取材 藤井美里）

特定非営利活動法人 ライフカウンセリングサービス 〒160-0023 新宿区西新宿4-32-4/ハイネスロフト712 TEL・FAX 03 (5351) 2158 URL <http://www6.plala.or.jp/npolcs/>

取材体験記



女の元気と男のつらさの時代?! まなこレポーター 馳 令子

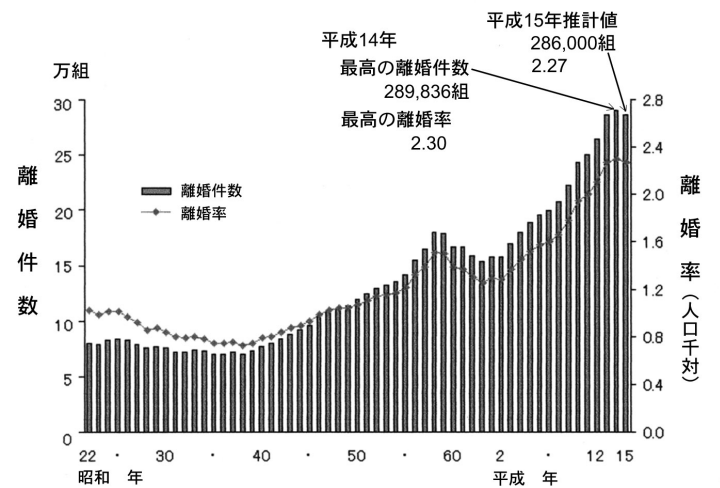
「夫婦再生」なんて堅苦しくむずかしい話なのだろうと構えて行ったら、単純明快でとてもわかりやすく、あっという間の一時間でした。荒木さんは「現代は女の元気と男のつらさの時代」だとおっしゃいます。これが週休二日制と給与銀行振込から生まれた産物だとは思いますが、便利でゆとりある生活を送れるはずなのに、いつの間にか人間の本质が変わって来てしまったのでしょうか。恋愛はイベントであり、相手と会うと楽しい。でも結婚は生活です。いつも相手といてしかも種々雑多な用件が二人を取り巻きます。ただ好きだからだけでなく、男女の特性の違いを十分に理解していないと、何十年という結婚生活を乗り切れないのかもしれない。今回お話を伺って、私にも思い当たることがあり、反省。将来夫から、私で良かったと言ってもらえたら、嬉しいですね。この取材を参考に、頑張ります。

「夫婦再生講座」とは？

互いの良さを再確認するのが目的です。結婚し日々の生活が始まると、仕事や家事に加え、親類や近所づきあい等、さまざまな用に時間を割かれ、行き詰まる時があります。

一般的に、男性はストレスを抱えると無口になることが多く、女性は身近な人に話すとすっきりする傾向があります。男女ならではの表現方法の違いに気づかず、なぜわかってくれないのかと問い続けるだけでは、溝は深まるばかり。そんな関係を見つめ直そう、と4年前に講座を開設しました。

平成15年人口動態統計の年間推計 (厚生労働省のホームページより抜粋)



仲間と過ごすこちよい時間

田中真介・恵美子さん 吉祥寺本町

have a good time



お揃いの白のウェアが、コート横に咲く赤いつつじの前でさわやかに映える。

話題で盛り上がる。夫は妻の上達をやさしく見守る良きアドバイザーだ。会社の経営者として多忙な夫と、家庭をしっかりと守り地域活動などにも参加してきた妻。「実はふたりとも、時期こそ違いますが病気をし、それを克服した経験を持っています。だからこそ、心身ともに健康であることに、より

「今日は二組のご夫婦と一緒にテニスです」にこやかに話される田中さん夫妻。休日にはこうしてふたりで出かけることが多い。学生時代からテニスに親しみ、現在、市の初心者テニス教室のお手伝いもされている真介さんに対し、恵美子さんが本格的に習い始めたのは、子育てが一段落してからだった。もともとスポーツをはじめ、外で活動することが大好きだったので、年をとっても夫婦ふたりで楽しめる共通の趣味になれば、との思いからスクールに通い始めた。下の子も今年から社会人となり、ここ2、3年は集中してできるようになったと言う。

(文 加藤和子)

恵美子さんと一緒に練習をするお友だちがそれぞれ夫にも声をかけ、夫婦単位での参加も自然に増えてきた。「夫婦ふたりもいいが、いろいろな人と組むと楽しさはもっと広がる。私たちは、こちよい時間を一緒に過ごせるいい仲間恵まれました」そして「私がこれまで培ってきた技術やコート上での心の持ち方、そして何より楽しさを一人でも多くの人につたえたいし、分かち合いたい」と真介さん。

仲間との勝つても負けても楽しいテニスの話題が、今夜も食卓を彩ることだろう。



武蔵野四中のテニスコートにて

いつも、歌があったから…

橋本篤彦・優子さん 緑町

sing a song



よりいえば、気分は恋人時代。夫婦の会話も山形弁に。

「声楽家の症例は、経験がないからわからない」と。実際、術後の身体は骸骨のように痩せ細り、蚊の鳴くような細かい声しか出すことができなかった。「物事を深刻に受け止めないタイプ」という優子さんとの二人三脚のリハビリ生活が始まった。回復は順調だったが、「これ以上、妻にばかり負担をかけることはできない」と一

なる。声楽家には、腹式呼吸が命。「再び、舞台で歌えますか」という問いかけに、主治医は「声楽家の症例は、経験がないからわからない」と。

しかし、程なくして篤彦さんが消化器系の病気を発病、長男が生まれたばかりの92年、腸を切除する大手術を受けることになる。

鳴り止まぬ拍手に、何度も繰り返されるアンコール。日曜日の昼下がりのコミュニティセンター、カメラマンの役を務めていた優子さん、ホール片隅で舞台の上の夫にそっと拍手を贈っていた。「大変なことが多くても、この瞬間にいつもまあ、いいかなって」。同じ山形出身の二人の出会い、地元で上演された民話オペラの舞台。篤彦さんが主役を演じた。優子さんも市民合唱団の一員として参加していた。その後、4年間の遠距離恋愛をへて吉祥寺の街で結婚生活を始めたのは、篤彦さん30歳、優子さん28歳のときだった。

現在は、音楽学院も主宰。生徒の大半は趣味で歌を楽しむ人たちだが、一人ひとりの指導には誠心誠意。「もう少し商売上手になつてくれれば、余裕ができるのに」と笑う優子さんだが、子どもたちに手がからなくなった数年前から、自分も生徒になつて篤彦さんのレッスンを受けるようになった。再び、夫と音楽を共有する時間は「楽しくもあり、重たくもあり……」優子さんは、音楽一筋の夫をちよつとまぶしそうに見つめた。

(文 森 治美)



「生きる喜び、つたえられたら」コンサートを終えて。



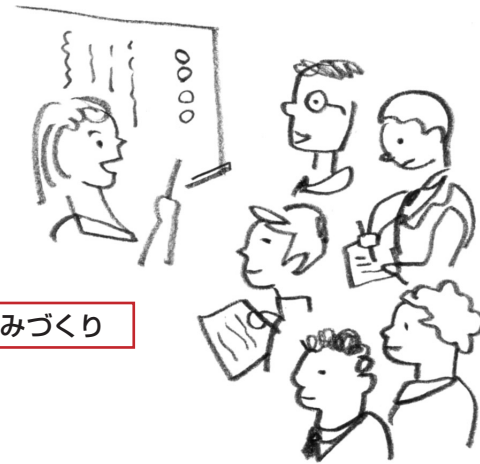
■武蔵野市男女共同参画計画を策定しました。

この計画は、男女共同参画社会の実現に向けて、今後市が進めていく施策の基本的な方向と事業を示したものです。「第二次女性行動計画」を継承し、女性行動計画推進市民会議の提言や、意識調査の実施による市民のみなさまのご意見等を参考にして策定しました。

4つの基本目標と重点的に取り組むべき課題は次のとおりです。

基本目標Ⅰ あらゆる分野への男女共同参画の推進

- 課題1 政策・方針決定過程への男女共同参画
課題2 労働の場における男女共同参画と多様な働き方への支援
課題3 男女がともに担う子育てと介護
課題4 まちづくりへの男女共同参画



基本目標Ⅱ 男女共同参画の視点で人権が尊重される仕組みづくり

- 課題1 女性に対するあらゆる暴力の根絶
課題2 生涯を通じた男女の健康支援体制
課題3 高齢者の自立と生活安定のための条件整備
課題4 社会的困難にある女性の生活安定と自立への支援
課題5 女性のための相談事業の体制づくり

基本目標Ⅲ 男女共同参画の意識づくり

- 課題1 男女平等観に立った教育・学習の推進
課題2 情報化社会の進展に対応した情報収集・提供システムの充実
課題3 メディアにおける男女共同参画の推進

基本目標Ⅳ 計画を推進するための体制づくり

- 課題1 計画推進体制の整備と強化
課題2 事業評価のあり方
課題3 むさしのヒューマン・ネットワークセンターの活動支援
課題4 男女共同参画推進条例の制定と男女共同参画都市宣言

市ではこの計画に基づき、男女お互いにその人権を尊重しつつ、責任も分かち合い、性別により差別されることなく、一人ひとりがその個性と能力を十分に発揮し、いきいきと豊かに暮らすことができる男女共同参画社会の実現をめざして、一層の施策推進を図っていきます。

詳しくは計画書をご覧ください。市役所、各市政センター・図書館・コミュニティセンター、市民会館、むさしのヒューマン・ネットワークセンターで配布しています。

■「武蔵野市女性史」を発刊しました。

市民女性のあゆみを検証し、その功績を次代に引き継ぐため、平成13年3月より編さんを始め、このたび完成しました。編さんは専門家1名を含む10名の市民で構成する編さん委員会が行いました。

この女性史は、武蔵野市という地域の特色を打ち出し、日常の暮らしを女性の視点から取り上げた生活史で、「通史編」「聞き書き集」の二冊組みです。

「通史編」は5章からなり、明治の初期から昭和60年ごろまでを取り上げています。「聞き書き集」は、100名以上の女性から直接聞き取りをし、最終的に75名の「生の声」をまとめたものです。

市役所2階市政資料コーナー、各図書館・コミュニティセンター、市民会館、むさしのヒューマン・ネットワークセンターでご覧いただけます。なお、市政資料コーナーでは、1部2,100円で頒布しています。



あなたは「夫婦」にどんなイメージを持っていますか？

- お互いを見て、本音で指摘してくれる理解者であり調整役
●年をとってもいざわり合う姿。2人で仲良く散歩したり、縁側で一緒にお茶を飲んだり……
●いるのがあたりまえの空気のような存在だが、時々、何故一緒にいるのか考えるのが大切
●同じ方向を向きながら助け合って生きていくけれど、お互いのことは目を半分開けて見るくらいがちょうどいいかな？
●生活のための最小共同体で家族を支え合うもの

「ここが転換期だった」「ここを乗り越えて気付いた」そんな体験や、そういうときにはこんな夫婦でいたいという想いを教えてください。

夫の手術の承諾書に記名、押印をし、術後は担当医から説明を受けた。そのとき夫の命に対して親や兄弟より妻である私が全責任を負っていることに気付いた。改めて妻としての責任を果たした気がした。

新しい土地へ転勤すると、慣れない生活の中で夫婦の結束は強まった気がする。単身赴任中の夫には、うれしいことはすぐに伝え、心配をかけそうなことは落ち着いてから話すようになった。

母のことを家政婦のごとく扱ってきた父。数年前から痴呆が始まった母が緑内障の手術をすることになったとき、突然父も倒れ緊急手術を受けることに。入院している母の「お父さんの手術に立ち会わなきゃ」との言葉に涙した父。それからは母をいたわるようになった。

夫の仕事がうまくいかなくなり今までの生活ができなくなった。一度は本気で離婚も考えたが、幸い自分がやるべき仕事と出会えたことや友人の支えもあり何とか関係は改善。ここまで一緒にがんばったんだから絶対に幸せにならなくちゃ気がすまない！

義母の具合が悪くなったときに、「大変だろうけれどよろしくお願いします」と夫からメールをもらった。その一言がとても支えになったと思う。

7年間子どものいない生活を共有し、2人で生きていくことの意味を考え議論してきた。子どもを授かってはじめて、「夫婦」として生きることの意味や価値について考えるようになった。

父の愛、母の再生 まなこレポーター 藤間みゆき

「ほんとうにあのときは大変だった」父は、時々振り返ってそう言います。3年前、母が初期の乳ガンで手術、入院していた頃のこと。それまで、子どもも独立した藤間家では、父があたりまえのように一家の家計を支え、母はパートと家事を分担。それが、突然の母の発病で二人の生活はがらりと変わってしまいました。父はフルタイムで仕事をした後、母を見舞い、帰宅後、掃除、洗濯そして、自分の食事の支度とすべてこなすハードスケジュール。母は、退院後身体の回復も社会復帰も進まなため、「もうだめなのかな」と毎日幾度もつぶやくような自分で精一杯の生活。しかし、いつものさりげない様子を崩さず、入院中は母を笑顔で訪れ、パジャマや差し入れを置いていく父。心配で東京から電話する娘に「母さんはがんばっているよ」と実に前向きに話す父。落ち込む母の話に耳を傾け、1年近く励ましつづけた父。「いつも子ども優先のお父さんだったけど、病気をして、とても大切にしてもらっているのがわかったの」と言う母の笑顔と健康は、夫婦の愛の賜物。娘としていつも誇らしい気持ちです。



新潟の新居にて。今は、孫が生活の中心

●岩崎多恵子 (60歳代)

人生、遠まわりをしても、ふと素晴らしい「時」にぶつかることがあります。「よかつたなあ」と感動する心を、いつまでも持ち続けたいと思っています。

●曾我部一美 (33歳)

母親だけが私じゃない！という思いで今までは過ごしましたが、今年は、もっと周りを見ながら自分の事もしっかり見つめられるレポーターになりたい。

●藤間みゆき (30歳代)

私にとって『まなこ』はボランティアの原点。3年ぶりの『まなこ』、誌面に時代の変化を感じつつ、どんな方、生き方に出会えるのが楽しみ。お互いの個性を理解し合える武蔵野づくりに貢献したいです。

●馳 令子 (50歳)

地元になくさんの友だちがいると毎日の生活が楽しくなります。そしてこの街がもっと好きになります。『まなこ』ではいろいろな方との出会いを楽しみにしています。

●福井貴美子 (40歳代)

見過ごしていた日常のささやかなキラキラやドキドキを、心の『まなこ』でみつめなおしたい。

●保坂敏子 (40歳代)

平凡な生活に、何か変化を期待して『まなこ』のレポーターに応募しました。はたしてどんな一年が過ごせるか、ワクワクドキドキです。

●松田理恵 (37歳)

『まなこ』でお会いする方は、どなたも本当に素敵です。その方々の想いに、自分が受け取った想い。……今年も、たくさんさんの想いをつたえられますように。

●渡辺美樹 (30歳代)

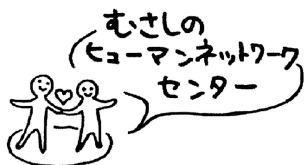
もうすぐ3人目が生まれる、親業まっただ中の私。今だからこぞできることに目を向け、楽しく充実した日々になりたい。レポーター活動からも何を得られるか、ワクワクしています。



4月23日(金)
10:00~12:00
市役所第804
会議室にて

▶次号56号のテーマは、「子育て再考」

早く、早く、先へ先へと急がされる現代の子育て風景。もう一度立ち止まって、ゆっくり子どもと向かい合ってみませんか。



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

●家事する男の作り方

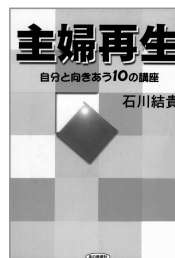
ももせ えいこ 出版文化社
百世 瑛衣乎 著



この本は、夫に家事の技術的なノウハウを教えたり、ましてや男女共同論をかけた「手伝ってよ」「もっと育児に参加して」と正面から説くのではなく、どんなアプローチをするか、いかに「男性が毎日家事をするように仕向けるか」という女性のための具体的なハウツーです。基本テクニック、タイプ別攻略法、そして男が変わる7つの黄金法則、なんと言っても王道「ホメル」こと。「ありがとう、助かるわ」「ん、さすがあ！」と持ち上げるのもいい。今からでもすぐ役に立つこと間違いなし……でした。

●主婦再生—自分と向き合う10の講座

いしかわ ゆうき 本の時遊社
石川 結貴 著



今の自分が好きになれない。このまま主婦業ばかりの毎日でいいのだろうか。○○さんの奥さん、○○ちゃんのママ。それで私自身はいったい何者？奥さん、お母さんとしか呼ばれない毎日がむなししいとしたら、「私」の人生を探したいと思うなら、それは誰でもないあなた自身が「自分と向き合うこと」を始めなくては。

講師として同じような思いを感じていた著者の、H市における市民講座の記録です。受講生の子婦、母親たちはどんなふうに自分と向き合ったでしょう。新しく歩き出せたでしょうか。

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

STAFF

- レポーター 岩崎多恵子・曾我部一美
藤間みゆき・馳 令子
福井貴美子・保坂敏子
松田 理恵・渡辺 美樹
- 取材・編集 森 治美(編集長)
尾花雅子・加藤和子
藤井美里・星 詩子
- ☆他にもたくさんアンケート協力員、編集協力員に支えていただいています。
- デザイン 小戸厚子
- イラスト 本田 倫
- 印刷 社会福祉法人 東京コロニー

★テニスコートにいたるたくさんさんの素敵なお知らせ。口には出さないお互いの感謝の気持ちがピンクのハートになって飛んでいる。当てられても黄色いボールのように痛くはないけれど、一人参加の多い私にはこの時期暑くて暑くて。(尾花雅子)

★取材を終えて我が家のリビングを見渡せば、夫は囲碁、私はブリッジ、子どもたちは将棋・音楽と夫婦のみならず親子の趣味はばらばら。性格もばらばら。今後の展開が楽しみでもあり、コワクもあり……。(加藤和子)

★大切な人なのにいつのまにか遠い存在になっていたり、一番近くにいて人の心の中を何もわかっていなかったり……。隣の芝生の青さも素敵だけど、自分の芝生は今、輝いているのかな。(藤井美里)

★せっかくならぶあつて一緒にあった夫婦。今は日々のことで精一杯だけど、子どもが巣立ったら2人の時間をどう過ごそうか……。その日を楽しく迎えるために今から準備しなくちゃ！(星 詩子)

★淡々と語られる事実の重みに感動した編集作業でした。けんか腰の言い方でなく、穏やかな物言いだからこそたわるものがあることを実感。もちろん、夫にも。(森 治美)

編集後記