

# Bouquet

ブーケ



生きがい

人間関係

仕事

病気や  
介護

収入・  
家計

住まいや  
生活環境

育児

家事

時間

言葉は「悩みやストレスの原因」  
として上位にあげられているも  
のです。(本文3pの図表2より)

No. **69**  
2012.12

## contents

**特集** ストレスと心の健康づくり…………… 2p

インタビュー 白鷗大学教授・医学博士 海原純子さん

関連図書のご紹介…………… 5p

中央区の相談窓口に聞きました…………… 5p

Bouquet Information 講座、セミナーの報告と募集など…………… 6-7p

TOPICS 中央区男女共同参画 リーダー研修の報告…………… 8p

# ストレスと心の健康づくり

ストレス社会といわれる今日、ストレスをためない生き方や、適切な対処の仕方など「ストレスとのつきあい方」を知っておくことが大切です。インタビューでは、日常生活のさまざまなストレスについてその原因やストレスを減らす方法、ストレスとうつ病の関係などについて、海原純子さんにお話を伺いました。

白鷗大学教授・医学博士

## 海原純子さんにインタビュー



海原純子さん（うみはら・じゅんこ）  
1976年東京慈恵会医科大学卒業。白鷗大学教授。昭和女子大学客員教授。医学博士。2007年厚生労働省「健康大使」に就任。2008～2010年ハーバード大学客員研究員。現在、読売新聞「人生案内」回答者、毎日新聞・日曜版「新、心のサプリ」などに連載中。近著に「こころの格差社会」（角川書店）、「会社でうつ 休むと元気ハツツな人」（文藝春秋）。「大人の生き方 大人の死に方」（毎日新聞社）、「困難な時代の心のサプリ」（毎日新聞社）などがある。

### ストレスとは

Q ストレスという言葉が一般的になっていますが、「ストレス」とは何でしょうか。

もとは物理学の言葉で、物体が衝撃を受けたときのゆがみを「ストレス」、ぶつかってきた衝撃を「ストレッサー」といいますが、それをそのまま人体におきかえて、最近では、ゆがみも衝撃もまとめて「ストレス」といつている方が多いです。

ストレスには、暑い、寒いという物理的なストレス、空腹や眠いという生理的なストレス、会社の人間関係や家族関係などの心理的なストレスがあり、最近では社会的経済的要素で仕事のことや格差などもストレスになっています。

### 現代人のストレスとその要因

Q 仕事や家庭、人間関係などさまざまなストレスがありますが、性別によるストレスの違いはありますか。

男性に求められる役割、女性に求められる役割からくるストレス

があります。

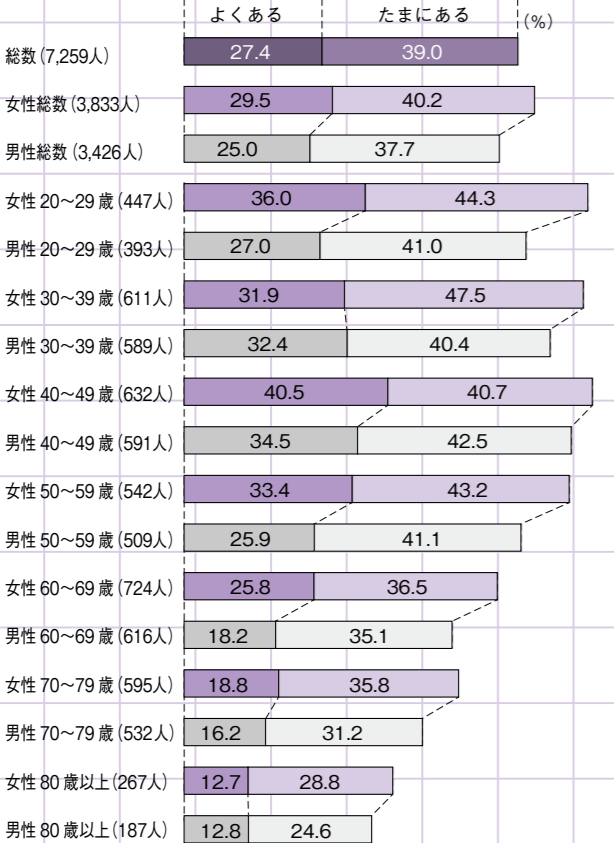
女性ですと、男女雇用機会均等法が成立するころにスーパーウーマン症候群といって仕事も家庭もうまくやらなければいけないという幻想の中で、疲れて燃え尽きてしまう女性が多くなりましたが、今もあまりかわらない状況にあると思います。

日本は、GEM（ジェンダー・エンパワメント指数）女性積極的に経済活動や政治活動に参加し、意思決定に参画しているかを測るもの）が世界の中でも非常に低くなっています。私には資格があつて男女の差がないところにはありますが、それでも男性と同じではありません。企業の中で働く女性もっと出世が遅くステップアップが難しいかもしれません。けれどもすべてがだめというわけではなく、自分の生きる場所をしっかりと見据えてやってきた人は相当なキャリアアップができています。

「女は昇進が遅いよね」「家庭と両立するから大変だね」というエクスキューズに向かわずに、ネットワークやサポートを探しながらやっていく必要があると思います。では、男の人はどうかというところ

図表1 悩みやストレスの状況（性・年代別）

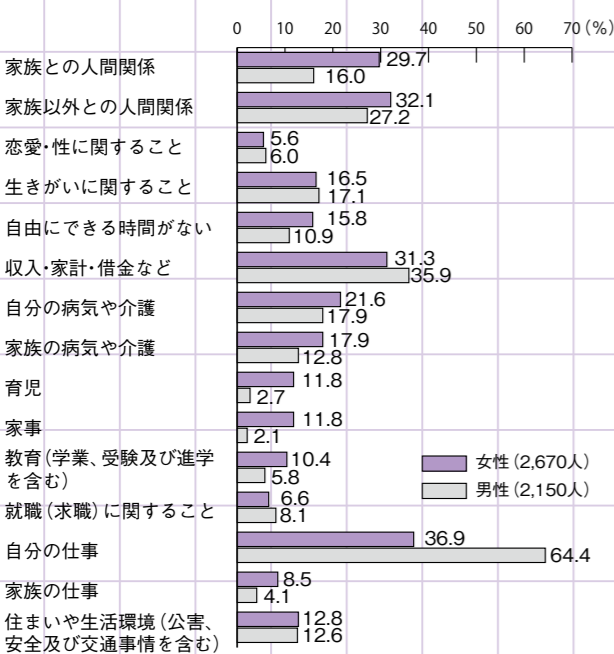
●毎日の生活の中での悩みやストレスの状況は、「よくある」と「たまにある」を合わせて全体では66.4%の人が「ある」としています。性別では女性のほうが男性よりも「ある」割合は多く、年代別では男女ともに40～49歳が最も多くなっています。



・「よくある」と「たまにある」の数値のみ抜粋  
資料：「東京都福祉保健基礎調査」（東京都福祉保健局 平成21年度）

図表2 悩みやストレスの原因（性別：複数回答）

●悩みやストレスの原因は、男性は「自分の仕事」が64.4%で群を抜いて多くなっています。女性も「自分の仕事」が36.9%で最も多くなっていますが、「家族以外との人間関係」「収入・家計・借金など」も30%台で並んでいます。



・悩みやストレスが「よくある」「たまにある」と回答した人（4,820人）に「あなたの悩みやストレスの原因は何ですか」と尋ねた回答者の割合。  
・上位15項目を掲載  
資料：「東京都福祉保健基礎調査」（東京都福祉保健局 平成21年度）

「男は仕事、女は家庭」という性別役割は男の人にとってもストレスです。「稼ぎ手がひとり」ということは大きな負担で結婚したくなくなりますよね。子どもと妻を全部自分の稼ぎで養わなければならぬわけですから、病氣もできない、転職もできない、冒険もできない。これは気の毒です。

専業主婦になった女性たちも、夫ひとりが稼ぎ手であるため、夫が仕事をできなくなったときの不安感があります。夫の立場で自分の位置が決まったり、時間的にも意識的にも自由になるものが少ないなど、自分のアイデンティティが不完全で不安定ということから

「男は仕事、女は家庭」という性別役割は男の人にとってもストレスです。「稼ぎ手がひとり」ということは大きな負担で結婚したくなくなりますよね。子どもと妻を全部自分の稼ぎで養わなければならぬわけですから、病氣もできない、転職もできない、冒険もできない。これは気の毒です。

ストレスを感じます。

子どもは親の期待に左右されて育ちますので、「男は仕事、女は家庭」で育ててしまうと親の意識にも大きな問題があります。

Q 人間関係のストレスについてはいかがでしょうか。

職場の人間関係については、すべての人に好かれたくないという幻想がストレスになります。誰とでもうまくやろうなどと思わずに、うまくいかない相手とは距離をもちながら、うまくいかなくても仕方がないというスタンスが大事だと思います。

もうひとつは嫌な人がいると、話をしないとかわかないように逃

Q 夫婦の間でもストレスが多いと聞きます。

夫婦は長く一緒にいるのですからストレスがあつて当然です。同じ人間だけれどまったく違う志向性だと思ふことです。食事でも無

理に合わせようとせず、ひとつぐらいいは合うものを作る。そのひとつでいいですよ。自分を曲げてまで相手に合わせないことです。もうひとつ、感情的な言葉を投げられても、感情的にならないことが大事です。疲れていると感情的になって冷静ではない視点でものを言ってしまうんです。たとえば、待ち合わせをして妻が夫に待たされているとき、やつと着いた夫に「あなた、何なの！携帯に連絡してもつながらないし、こんなに遅れて！」と言わずに、「私、ずいぶん待った」と言ってみる。つまり、YOUメッセージをIメッセージに変えるのです。YOU

メッセージで攻められると相手は弁解したくなりますが、1で始めると相手は納得する気持ちになります。けんかになりそうな時は感情的にならずに客観的な視点でみることが、夫に限らずとても大事です。

**Q** 仕事に対する悩みや不安からくるストレスについてはどうしたらよいでしょうか。

不安はだれにでもあります。一番いいのは今自分ができることに全力をかけることです。たとえば、就職できなくてもアルバイトがあればそのアルバイトを心をこめて一生懸命やるのです。集中して一生懸命やっていると不安がなくなり、不安のままにせず、今自分ができることに集中する。これしかないです。

こんな仕事だからとか、こんな時給だからではなく、この時給でも何ができるかを工夫できる人は次にステップアップします。

### ストレスとうつ病

**Q** ストレスとうつ病について教えてください。

うつ病は、ストレスがたまることによる外的要因も大きな引き金になります。ホルモンの変化に

よる女性の更年期や出産の後、老年性うつなど内因要素でもなりま

す。うつ病とうつ状態は違います。たとえば気持ちがブルーになることはだれしもあるものですが、それはうつ病ではないですね。うつ病は2週間まったく気がアツプしない、楽しそうなことがあっても楽しくならないという期間の長さ、睡眠障害や食事の変調など体の症状を伴います。顔の表情も動きがありませんし、億劫になるので身だしなみが悪くなった

り、仕事のミスが増えます。主婦ですと、だるくて家事ができなくなり

ます。

**Q** うつ病になったときはどうすればよいでしょうか。

うつ病になったときは病院に行って治療を受けることです。早期発見に尽きます。自分がうつ病になったときは、仕事でも家事でも休むことにあまり罪悪感をもたないことです。表現すること自体うつ病を救う大きな手段になりますので、悲しい、つらい、大変だという気持ちをだれかに伝えたり文章を書くなどして自分を表現することです。また、走ったり泳いだり散歩したり踊っ

たり、体を動かすことも一つの表現となります。

家族や親しい人がうつ病になったときは「何とかして早く治したい」と思いがちですが、それより大事なのは、大変なんだなと想像したり共感することです。日常的なことができなくなりますので、家事や買い物など身の回りの生活のサポートが重要です。

うつ病は治りますが、元と同じように戻ると考えないことです。元と同じ環境で元と同じ自分でしたら再発します。同じ環境に戻ると、少し変化した自分で戻ってきてほしいですね。いやなときはノーといえとか、自分が適応できるのはどこまでかを考えて、把握できるようにする。そして環境を組み替える努力も重要です。

**Q** ストレスをためないために気を付けることや解消法を教えてください。

日々、自分の気持ちを見つめて表現していくこと、逃げないことです。我慢しているとどこかに溜まり、溜まったものは確実に症状になります。うつ病と同様に自分の気持ちや心のあり方を表現する

ことです。どうやると乗り切れるか考えたり、人に話したりというステップを持ちながら表現して見つけていくことです。

### 心の健康を保つために

**Q** いきいきと生活するためのヒントを教えてください。

ヒントは二つあります。ひとつは、いまは結果主義で結果としてお金がもうかる、結果として人からほめられるなど結果がでることばかり一生懸命やっています。結果ではなくプロセスを大切に、少しずつ成長する自分を楽しめる、ことをもつことが大切です。私はこれがすごく必要だと思っています。昨日より自分が進歩したと、日々のプロセスで成長が楽しめることを自分の中にもってほしいと思います。

もうひとつは、だんだん年をとると世界が狭くなりますし、すらすらいふことができることとできないこととのバランスを上手にもつことです。両方をバランスよくもっている人間が謙虚になりますし、できない人の気持ちが想像しやすくなります。



「ツレがうつになりまして。」 細川昭々著 幻冬舎

### 「ツレがうつになりまして。」を読んで

この本がドラマ化されているのを知っていましたが、見逃してしまいました。最近、身近でよく聞かれるようになった「うつ」「ツレ」の日常生活の様子がマンガで描かれているため、わかりやすく、深刻にならずに「うつ」状態を理解できると思えました。「マンガ」の力はすごい。「うつ」の人がいたら、周りの人は当人の気持ちを想像してみることが役目かなと思いました。

事業協力スタッフ 橋谷信代



「14歳からの精神医学 一心の病気ってなんだろう」 宮田雄吾著 日本評論社

### 「14歳からの精神医学～心の病気ってなんだろう」

この本には、うつ病や統合失調症などの精神疾患と不登校やリストカットなどの問題行動について、症状・原因・治療法や病気に悩む友達や親への接し方が、わかりやすく書かれています。生きていくことや学校に行くことが嫌になった時、「もっと強くなって頑張らなければ」とひとりでも悩まずにまわりの人に助けを求めようという著者からのメッセージは、思春期の子どもたちだけでなく大人の心にも強く響いてきます。

事業協力スタッフ 脇坂文栄



「その後のツレがうつになりまして。」 細川昭々著 幻冬舎

### 「スゴイぞツレ」 — 生き方を変える

続編の『その後のツレがうつになりまして。』では、3年の闘病生活を経て、ツレが元気になってからのことが描かれている。しかしうつ病は症状が快方に向かっているときが一番危ないといわれる。また悪化すると、今まで出来ていたことができなくなってしまい、焦ってしまう。どうしたらいいのか？ 昭々さんが達した結論は、できないことはあきらめちゃえば？ 別の生き方にたどりつく夫婦の軌跡に勇気凛凛！

事業協力スタッフ 村田進益



「心の病気にならない色彩セラピー」 末永蒼生著 PHP 研究所

### 「心の病気にならない色彩セラピー」

この本は、心の病気にならないように、色彩セラピーを使ってうまくストレスや感情の発散の仕方を具体的な方法とともに紹介しています。体調が優れない場合、気分が落ち込んでいる時には自分の感情や気分を表す色のクレヨン等を使って、絵を描く、もしくは形にとらわれずに色を塗ることでストレスを解消でき、色を通して、見えなくなった自分の心を探し出す手助けになるそうです。手軽なセラピーなので一度試してみようと思いました。

事業協力スタッフ 中原玲子

## 中央区の相談窓口に聞きました

### 「自殺対策」の取り組みを強化しています

平成10年以降、全国における自殺者は3万人を超えています。区でもここ数年自殺による死亡は、死因の第5～7位となっています。自殺は、その多くが防ぐことのできる社会的な問題であること、自殺を考えている人は悩みを抱えながらもサインを発していることなどから、区でも、自殺対策基本法に基づいて、平成22年度から「うつ・自殺対策」の取り組みを強化しています。

自殺予防の普及・啓発を行うとともに、身近な人のこころの危機に気づき、早期に相談機関につなげられる人材を養成する「ゲートキーパー」養成講座を開催しています。

### 「こころの相談」窓口を設置しています

区では、区内在住・在勤者の方々に向けて、「こころの相談」窓口を設置しています。開設は古く、昭和初期の頃から実施の記録もあり、身近な相談窓口として定着しています。

精神科専門医との面接相談は、予約制で月7回、保健師によるこころの相談は、保健所と各保健センターで予約なしに来所・電話相談ともに随時受け付けています。平成23年度は、延べ2,266人からのご相談がありました。みなさまのこころの問題に寄り添い、どう対処していったらよいかを一緒に考えます。

ご自身やご家族のメンタルヘルスについて、「いつもと違うな」と自覚したら、症状が重くなる前に、早めに専門機関に相談することが大切です。どうぞ、まちの保健室「こころの相談」をご活用ください。

■こころの相談窓口 ※すべての相談のプライバシーは守られます。費用は無料です。

	中央区保健所	日本橋保健センター	月島保健センター
電話相談	健康推進課保健担当 03-3541-5963	03-3661-6854	03-5560-0765
専門医相談 (来所相談)	1. こころの健康相談 第1木曜日 午前9時30分から11時 第3水曜日 午後1時30分から3時 2. ママのこころの相談 第4火曜日 午後1時30分から3時	1. こころの健康相談 第2水曜日 午前10時から11時30分 第4木曜日 午後2時30分から4時	1. こころの健康相談 第3火曜日 午後1時30分から3時 2. アルコール・薬物の相談 第4水曜日 午前9時30分から11時

## 関連図書のご紹介

ここに紹介している本は、女性センター「ブーケ21」1階にあり、閲覧や借りることができます。



「うつ病快復のエッセンス」 赤穂依鈴子著 星和書店



「働く女性のメンタルヘルス 一知っていると大違い」 大槻久美子著 かもがわ出版



「40.50代女性がストレスから楽になる本」 日経ヘルスブルミ編集部著 日経BP社

報告 ほっと一息 私の時間  
「パパ・ママ撮ってー」  
おうちdeカメラin「ブーケ21」

奇数月の第3水曜日の午前中に開催する、ほっと一息「私の時間」。9月は、ママフォトグラファーのこいけさとみさんをリーダーにお迎えし、赤ちゃんやお子さんのかけがえのない「瞬間」の撮り方についてお話しいただきました。

こいけさんが撮られたお子さんの写真を披露していただきながら、逆光をうまく利用する方法や構図のとり方など技術的なことから、写真の整理の仕方やアルバム作りまで、日々の生活にある「一瞬」の残し方を教えていただきました。

参加されたママさんからは、「たくさん撮っていい写真を残してあげたいなと思いました」、「日ごろ笑顔をおさめようと必死になっていましたが、自然な表情、背景が子どもの成長記録になるとわかり、大変参考になりました」、「すてきな写真をたくさん見せていただけて私もやる気になりました」の感想や、託児についても「初めての託児で不安でしたが、プロの方たちなので快適そうでした」などの感想をいただきました。



こいけさとみさん



報告 区民事業協力スタッフ企画講演会  
「おやじのがんばり〜子育て編」

11月10日(土)、ARMS(アカホリス)クマネジメントシステム代表 赤堀三代治さんの講演会が開催されました。

講演に先立ち、佃島小学校六年生のボランティアによるピアノ演奏があり、和やかな雰囲気の中、講演が始まりました。

ダウン症の子ども誕生と療育経験の中から、子どもが小学校にあがった際に、父母と協力して学童を作ったお話などをしていただきました。与えられた環境の中で精いっぱい生きていくことは大切だと思う、自分の家庭生活を営んでいくのだから、男だから女だからというのではなく、自分ができるところをお互いがやっていく時期に来たのではないかと感じました。



赤堀三代治さん  
静岡のご自宅の  
畑で収穫された「ゆず」  
を会場の皆様にお持ちいただきました。



区民ボランティアによる  
ピアノ演奏



赤堀さんを囲んで事業協力  
スタッフ講演会に皆さん

「ブーケ21」では、1階にランドピアノを設置しています。区主催の講座や講演会開催前に、参加者にとってもうたためボランティアでピアノ演奏をしてくれる方を募集します。演奏時間は10分程度です。詳しくは連絡先までお問い合わせください。

報告 水曜イブニングトーク  
平成24年度のテーマ  
「災害への備えと復興」 私たちが何ができるか  
第4回「震災救援活動を通じて育まれた絆  
〜人間力が問われる震災支援の現状」

10月3日(水)、今年度の水曜イブニングトークの最終回が開催されました。ゲストにアビラウザーさん(Grace City Studio)と渡部美穂さん( brave action 代表)をお招きしました。



渡部美穂さん

アビさんからは震災当日、物資を集めて現地に届ける様子をお話いただきました。アビさん夫婦は音楽家であることから、音楽やその他の芸術を通して支援を行っています。現在は「コミュニティアーツ東京」というグループとして活動しており、避難所等で30回以上「コンサート」を行っています。

渡部さんは「LOVES 東北」に所属し支援していましたが、被災地を訪れた際に個人への支援が必要であると考えて「brave action」を立ち上げました。物資や交流以外に漁業で使う漁具をしまつ漁具小屋の建設も支援しています。9月に南三陸や女川、鹿妻を訪れた時のことや、協力・協賛団体との活動の様子などを写真を交えてお話しいただきました。



アビラウザーさん



募集 男性のための料理講座  
「料理の基礎を学ぼう」  
(2回連続講座)

料理をしてみたいけど、なかなかきつかけがない。何からはじめていいのか分からない。そんな男性の方は、この講座で料理の基礎を学びつつ、料理をする楽しさを実感しませんか。本講座は、初めて料理に挑戦する男性を募集します。

日時	会場	内容
2月2日(土) 午前10時～午後1時	女性センター 「ブーケ21」	「根菜を茹でる」「肉を揚げる」 ポテトサラダ、唐揚げ
2月10日(日) 午前10時～午後1時	ワークルーム	「葉菜を茹でる」「魚を煮る」 おひたし、煮魚

募集 「リラクソス呼吸法と  
リンパマッサージで、  
健康力アップ」



2月23日のみ

毎年3月1日から8日は「女性の健康週間」です。女性ならではの健康の知識を得て、より健康で明るく、充実した日々を送るため、日常生活で簡単に実践できる呼吸法とリンパマッサージ法を学んでみませんか。ライフステージに応じた女性のさまざまな健康の悩みも軽減できるはずです。ぜひ、ご一緒に学んでみましょう！

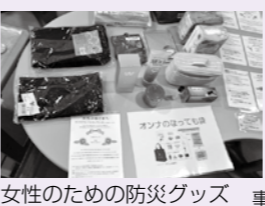
報告 区民事業協力スタッフ企画講座  
「いざというときに備えて」  
女性のための防災力アップ講座

10月13日(土)、聖路加看護大学助教の五十嵐ゆかりさんをお迎えし、女性の視点からの防災対策等についてお話しいただきました。



五十嵐ゆかりさん

3・11東日本大震災直後の4月1日に難民支援協会から女性支援の依頼を受けて、出身地に近い被災地、陸前高田市で行った支援活動の状況について、スクリーンを見ながら解説していただきました。先生の故郷を思う熱い思いが感じられ、何か出来る事が無いかが改めて思いました。また、先生がいつも身に付けている備品等を手にながら「女性の備えリスト」を作成しました。展示された防災用品の数々も大変参考になりました。



女性のための防災グッズ



五十嵐さんと事業協力スタッフ講座の皆さん

募集 男女共同参画助成事業  
「カラーコーディネート講座  
「見つけよう！自分色」

あなたは、好きな色が自分に似合うと思いませんか。実は自分の魅力を引き出す「自分色」があるのです。「自分色」を見つけて自信を持ち、心豊かな生活を送りましょう。

色の持つ力・影響について、「色」の「プロ」から体験しながら学びます。

●日時 平成25年2月16日(土)  
午後2時から4時

●講師 西川礼子さん(カラーイメージコンサルタント&カラーセラピスト、有限会社エクリュ代表取締役)

●会場 女性センター「ブーケ21」

●主催 中央区女性ネットワーク

※応募方法は、1月11日号の区のおしらせをご覧ください。区および女性センターホームページにも掲載します。



託児つき

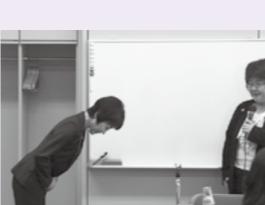
報告 女性のための再就労支援講座  
「輝く女性のための  
ハッピーキャリアアカデミー」

キャリア・コンサルタントの栗原知女さんを講師にお迎えし、全6回にわたるセミナーの4回目(10月25日(木))が開催されました。テーマは「面接で選ばれる人」になる秘けつです。前半は、第一印象をよくするポイントや面接での「コミュニケーション」、質問への答え方などのお話の後、2人1組で「あなたが今までに経験した仕事の中で、いちばん自信の持てること」と「あなたの長所と短所について」について模擬面接をしました。

後半は、在宅介護サービス会社の人事課長 遠藤恵子さんをお招きし、再就職の女性を多く採用している立場から、履歴書と職務経歴書の見方、面接や電話で受ける第一印象、面接で必ず聞く質問とNGワードなど具体的なお話をさせていただきました。



遠藤恵子さん 栗原知女さん



おじぎの仕方も習いました。

募集 ワーク・ライフ・バランス  
推進企業の募集

仕事と家庭の両立支援や男女がともに働きやすい職場の実現に向けてワーク・ライフ・バランスの取り組みを推進している中小企業等を認定しその取り組みを広く紹介します。

●対象 区内に事務所を置き、常時雇用する従業員の数が三百人以下の企業、一般社団法人、一般財団法人等

●募集期間 10月1日(月)から1月18日(金)(必着)

●認定時期 平成25年2月予定

※詳しくは左上の申込・連絡先までお問い合わせください。

募集 中央区男女共同参画行動計画の改定にあたり、  
男女共同参画行動計画の「中間のまとめ」について、  
皆様のご意見を募集します。

●意見の提出期限 平成25年1月15日(火)

●中間のまとめ閲覧場所 女性センター2階事務室・区役所1階まごころステーション・情報公開コーナー、日本橋・月島特別出張所 ◎区のホームページでも閲覧できます。

●意見の提出方法 住所、氏名(団体の場合は団体名と代表者名)を明記し、女性センター2階事務室に持参、郵送、ファクス、Eメールまたは区のホームページのパブリックコメント(区民意見提出手続き)からお寄せください。

※提出(問合せ)先 〒104-0043 中央区湊1-1-1 総務課女性施策推進係 ☎(5543)0651 FAX(5543)0652 メールアドレス kyoudousankaku@city.chuo.lg.jp

※託児は講座により対象年齢・定員が異なります

# T O P I C S

## 中央区男女共同参画 リーダー研修 in 神奈川

中央区男女共同参画

リーダー研修に参加して

10月24日(水)、さわやかな秋空の下、第5回男女共同参画リーダー研修のバスは中央区役所を出発しました。

今回の訪問は、駆け込み寺で有名な鎌倉の東慶寺、鎌倉文学館、そして30年の歴史をもつ、かながわ女性センターの3か所です。参加者の皆さんからご感想をいただきました。



▲東慶寺  
井上正道住職

▲難しい教えや歴史についてユーモアを交えてお話しいただきました(東慶寺)

男女共同参画推進事業、女性相談事業などについてお話いただきました(かながわ女性センター)▶



参加者一同(かながわ女性センター中庭「女性ひろば」にて)◀



### ◆東慶寺を訪問して……

26年ぶりに見た「水月観音菩薩半跏像」はやはり魅力的でした。住職のお話に人間の生きる本質を教えてくださいました。**福岡喜美江**

### ◆鎌倉文学館を訪問して……

じっくり見る時間がありませんでしたが、昔読んだ本がたくさんあり、なつかしく思いました。**神田良子**

### ◆かながわ女性センターを訪問して……

相談や研修などすばらしい事業を行っており、大変心強く思いました。これから何かあったら、私も中央区的女性センターに行こうと思いました。**植野としこ**

### ◆研修に参加して……

東慶寺ではご住職の駆け込み寺の歴史など、尼寺の風情が残る可憐な花々に心の安らぎを覚えました。洋館の鎌倉文学館では、湘南の海とバラ園を眺め、文学都市鎌倉を堪能しました。かながわ女性センターの施設の大きさと同様に「男女共同参画社会」へのさまざまな取り組みに感銘を受けました。**林真知子**

### ◆研修に参加して……

今回、初めて中央区男女共同参画リーダー研修に参加させていただき、楽しい笑い声と感嘆と共感の音が絶えない幸せいっぱい時間を過ごさせていただきました。中央区の平和的な発展の原動力を見させていただきました感動致しました!**西出幸子**

## 被災後13年のトルコ…

館長

雑記

▶11月の中旬、1999年にマルマラ大地震に襲われたトルコの被災地に行きました。瓦礫に埋もれていた市内には、その面影はなく、賑わいにあふれています。一方、「建築禁止地区」では10年後の今も取り壊し工事が続き、廃墟のように建物が並んでいます。▶被災の痛手から立ち上がろうと一生懸命だった人たちはどうしているだろうと、インタビューを続けながらわかったのは、地震は、社会生活上にも精神生活上にも大きな影響を及ぼしていて、それぞれの人に否応なく新たな人生の選択を強いているということでした。▶否定的な面ばかりではありません。専業主婦として家庭を取り仕切り、おだやかな生活をしてきた女性が、家は倒壊し、財産を失い、夫は仕事を失い、収入を得るための仕事をしなくてもなにも技術などない、という事態に直面し、被災支援のさまざまなプロジェクト、職業訓練や資金融資に助けられて起業し、一家を支えていたりもするのです。▶「客に料理を提供するようになって、自分も社会活動に参加できる、という自信が生まれた」と、この支援でカフェを開いた女性は話してくれました。この自信はさらに「客から『あの料理を作ってください』とリクエストが出るようなレストランにしたい」と次の夢につながり、彼女はそれに向かって逞しく歩いているのです。(松川淳子)

## 「ブーケ21」女性相談をご利用ください

配偶者や恋人からの暴力DVをはじめ、女性のさまざまな悩みに専門相談員がお応えします。お気軽にご相談ください。(相談無料、秘密厳守)

電話相談(予約不要) 毎週月曜日 10:00～16:00(ただし祝日、年末年始を除く)  
相談電話番号(予約不要) 03-5543-0653

面談相談(予約制) 毎月第1・5水曜日 第4火曜日 10:00～16:00(ただし祝日、年末年始を除く)  
毎月第2火曜日 第3水曜日 15:30～20:30  
上記以外の時間でも、女性センター開館時は予約を受け付けます。  
予約電話番号 03-5543-0653 \* 託児付(要予約)

## 女性センター「ブーケ21」へ来てみませんか?

女性センター「ブーケ21」は、男女共同参画推進のための活動を支援し、一人ひとりが自分らしく輝くことができる中央区をめざす施設です。女性、男性、どなたでもお気軽にお越しください。

- 〒104-0043 東京都中央区湊一丁目1番1号
- 電話番号 03-5543-0651
- ホームページ <http://bouquet21.genki365.net/>
- ◆開館時間 午前9時～午後9時(12月28日から1月4日までと臨時休館日を除く)
- 東京メトロ日比谷線・JR京葉線 八丁堀駅下車 A2・B3出口徒歩3分
- 都バス「東15」(深川車庫⇄東京駅八重洲口/豊洲駅・明石町経由) 鉄砲洲下車 徒歩3分
- 江戸バス「南循環」鉄砲洲下車 徒歩3分

