

Bouquet



No.88 2021.2

中央区男女共同参画ニュース「Bouquet(ブーケ)」は女性センターや区の施設などで配布しています

特集

21 ひとりでも大丈夫！
「生きづらさ」を抱える少女たち



◇元新聞記者 稲垣えみ子さん



◇曹洞宗徳雄山建功寺住職、庭園デザイナー、多摩美術大学環境デザイン学科教授 栞野俊明さん

ひとりでも大丈夫！

あるがままの自分で、なすべきことをなす

曹洞宗徳雄山建功寺住職、庭園デザイナー、多摩美術大学環境デザイン学科教授

枘野俊明さんにインタビュー

人間関係に悩み、生きづらさを抱えている人々が「ひとりでも大丈夫」と思えるような生き方について、曹洞宗徳雄山建功寺住職の枘野俊明さんにお話を伺いました。

「自分らしさ」とは何か

——「自分らしさ」とはどのような状態を言うのでしょうか

「自分らしさ」とは、一言で言うと、自分に飾るものを身に付けない、素の自分である、ということ。多くの人と関わる社会に暮らしていると、周りからよく見られたい、自分以上に評価されたいなどと、自分に何かを加えていくような意識が働きます。例えば、SNSで「今日はこんなものを食べました」「明日はこんな所へ行きます」などと情報を発信していると、それを見た人は、「あの人はいつもこんな生活をしている」という錯覚を持ちます。一度そうなっ

てしまうと「自分はこうでなければならぬ」という強迫観念みたいなものに縛られて、虚像を維持することに力を注いでしまうので、とてもくたびれます。

情報化が進んで良いこともありませんが、情報に振り回されるような付き合い方はやめた方がよいと思います。評価は他人がすること、あるがままの自分で、なすべきことをなしていればよいわけです。自分が今日やることを決めて、なすべきことをその瞬間、瞬間になしていくことが禅の生き方なのです。そうすればくたびれることはありません。

「ひとり」と「ひとり」の人間関係

——一人一人が自分らしさを発揮し、互いを認め合い、尊重しながら共に生きていくために大切なことは何でしょうか

情報機器、情報手段が発達して人との付き合いは広くなりましたが、とても浅くなったと思います。本当に腹を割って話せる人がいないのが現代の危ういところで、たくさんの人と浅く付き合い合うよりも、本当に信頼関係を築ける人、困ったときに相談したら親身に

なって答えてくれるような人を一人でも見つけることではないでしょうか。

自分を飾らずに、信頼できる人との出会いや付き合いを大事にしていくと、何かのときに人を紹介してくれるはずです。そうすると「あの人が推薦するなら大丈夫」というふうに関係が自然に広がっていきます。そのときも自分を飾らず、同じようにお付き合いをするということですよ。

「うまく合わせよう」とするからくたびれる

「うまくやらなければいけない」「はみ出してはいけない」と考えて、生きづらさを感じている人は多いのではないのでしょうか

今の社会では、みんな何らかのグループに帰属しています。そこから生み出したり、はじき出されたり生きていけないという錯覚があり、そのグループにしがみついているだけではないような意識が働いています。しかし、そこを離れても何でもないのです。そのことに気付かず、うまく合わせなければならぬと思いついて自分で変えようとするからくたびれるのです。ありのままの自分で付き

合えるグループならいくらでも入ってよいと思いますが、合わないと思ったら身を引いた方がよいです。仕事で合わない人がいても勝手にやめるわけにはいきませんから、仕事の付き合いだけにしておきましょう。異動があればまた違った環境になりますから、それを頭に入れておくことです。この人は嫌な言い方をするなど思っても、立場上、そのように演じているだけかもしれません。少し見方を変えるだけで意外と親しみも湧いてきます。柔軟性が重要です。

昔と比べ、今は情報が発達して、携帯電話が鳴ったり、ネットの情報を見ているうちに時間がなくなってしまう、来し方行く末を考える時間がありません。自分自身の生き方や、このような生活をしていてよいのだろうかと思える時間すら持てないのが現代社会です。自分から意識してひとりになる時間を持つとよいと思います。自分で自分の生活のルールをつくり、例えば携帯電話は夜何時になつたら見ないとか、物事の優先順位を付けて能力以上に背負い込まないようにするとかしないと、ひとりになる時間がなくなってしまう。

変化に動じない心を育てる

環境、社会が変わっても動じない心を育てるにはどうしたらよいでしょうか

自分はどうしたら社会の役に立っているかを考える必要があります。自分の特技、好きなことは何か、それを早くから見つけて、どう生かせば社会に貢献できるのかを考えるとよいと思います。

変化をどうしても受け入れざるを得ない状況、避けられない状況もあります。そういうときは、すぐに自分には何ができるかと考え、とにかく一歩を踏み出すことが大事です。どうしてこうなったのかを考えているだけでは物事は一歩も進みません。「本来無一物」といいますが、人間は誰でも生まれた時は何も持たずに生まれてきて、だんだんと技術や役割、地位などが付いてきます。それが初めに戻っただけで、いくらでもやり直しがきくのです。また、「無一物中無尽蔵」という言葉もあります。生まれたときは何も持っていないけれど、私たちの中には無尽蔵の可能性があるということなのです。それをいかに引き出すかを考えてください。

ひとりになって自分に問う

ありのままの自分になれず、ひとりが不安だという人たちへのメッセージをお願いします

「自分に問う」ということですね。「本当にこれでいいのか」と自分に問いかけて自分で納得できたら、自信を持ってやればよいと思います。それがみんなに喜ばれること、社会が欲していることなら、自分も成長し、人間関係もつながっていきます。何が求められているかを考えながら、柔軟にやっていくことです。「こうでなければ」と考えるとそれが負担になります。

私は孤立と孤独は別だと思っています。孤立は社会と縁が切れた状態ですが、人間は社会との関係性を断ち切ることはできません。孤独は、社会の中に身を置きながら、ひとりの場、時間を持つということです。新型コロナウイルスの感染拡大で人と人とのコミュニケーションが難しくなりましたが、むしろひとりの時間を持ちやすい時代とも言えます。静かな時間を持ち、自分と向き合って、自分はどのように生きたいのか考えることです。それは新型コロナウイルス感染症が終息した後も役に立つと思います。

ひとりになったことで、
ひとりではなくなりました

元新聞記者

稲垣えみ子さんにインタビュー

50歳で会社を退職し、電気もガスも極力使わない生活を送る元新聞記者・稲垣えみ子さんに、ひとりで生きることの豊かさについてお話を伺いました。

ひとりになって初めて 安心が得られた

現在、どのような生活を送っているのでしょうか

会社を辞めたのは5年前です。会社は仕事のやり方を学ばせていただいた、人生の「第二の学校」だったと思うんですが、今はそこを卒業してようやく自分の道を歩き始めた感じですね。もちろん給料はもらえなくなるし、さまざまな優遇制度からは外れるし、何の保障もなくなりましたが、その分、お金の使い方も人との付き合い方も一から自分の頭で考えるようになりました。会社を辞めてひとりになったことで、本当に自立した、やっと大人になったと思っています。もちろん、辞めるときは勇気が要りました。でも今はこのままで大丈夫だと思えます。定職はありませんが、細々と連載を持ち時々本を出す程度。実際、コロナもあって収入は減っています。でも何とか生きている、いやむしろ、前よりずっと安心して生きているんですよ。

でもその実態を聞いたらみなさんちよっと驚かれるかもしれません。会社を辞めて家賃が払えなく

なったので引っ越したんですが、大学を出て入社した直後に初めて高松で暮らした頃の家とほぼ同じ広さで、「振り出しに戻った」感じ。狭いうえに収納が全くないので、服や靴、食器などこれまでの人生で必死に稼いで買い集めてきたものをことごとく処分しました。あと、福島原発事故をきっかけに「超節電生活」を始めて冷蔵庫や洗濯機、テレビなど家電製品はほとんど持っていない。そのおかげで家が狭くても問題なし。家電って場所をとりますからね。

「まちがわが家構想」

「ひとりでも大丈夫」と思えるためのスキルとは何でしょうか

引っ越して最初の夜は、これやっていけるのかと不安になりました。何しろ知り合いもいないし、職場もないので行く場所もない。家は古くて狭くて何もありません。それがね、すごく良かったんです。家に何も無いということは、外に頼って暮らすということです。

台所にガスコンロがなかったのでも、ふと思いついてガス契約をやり、調理はカセットコンロを使い、お風呂は近所の銭湯に行くことになりました。お風呂だけではありま

せん。置き場のない本は、近所のブックカフェに置いてもらう。冷蔵庫がなくても暮らしていけるのは、近所の食料品店がわが家の冷蔵庫代わりになっているから。つまりはアウトソーシングです。ま

ち全体をわが家として、近所の中で生きていく。

そうしたら、まちの人への接し方が変わりました。冷蔵庫代わりのお店がなくなったら困りますから、ちゃんとあいさつして感じよく振る舞って買い物します。銭湯でも常連さんにはあいさつをして、マナーを守って迷惑を掛けな

いよう頑張ります。つまりはわが家のメンテナンスをするように、まちの人たちに元気でいてもらうよう努力するようになりました。

そうしたら、毎朝自転車でカフェに出勤する途中、いろいろな顔見知り「行ってらっしゃい」って言うってくれるんです。まちの人たちにかわいがっていただいてもうほとんど家族みたいな感じですよ。結局、自分が変わったことで全部が変わったんです。会社員だったときは、人に認められたいとばかり思っていたけれど、結局その夢はなかなか叶わなかった。でもそういうことじゃなかったんです

よね。自分が人を認めたら、結局自分も認めてもらえるんです。

それにしても、近所の個人店です。それについても、近所の個人店としてすごいと思います。お店の人や買い物に来る人と自然につながりを持つことができる、人と人を

人とのつながりの中に安心がある

新型コロナウイルス感染症の拡大で暮らしに影響はありましたか

ステイホームといっても、私の場合は「まちがわが家」ですから行動は全く変わりませんでした。何しろ半径一キロ圏内で、スーパーやコンビニにも行かず、いつもの豆腐屋や八百屋や米屋や小さなカフェを行ったり来たりする暮らしです。そう考えると私は凶らずも、コロナ前からコロナ生活をしてきたのかもしれない。今の社会では、コマースが絶えず「持っていれば幸せ」と欲望をおおってきます。SNSで他人と自分を比較してみじめになったりもします。情報の波に巻き込まれ、何が本当に好きなのか

振り返る暇もなく、欲だけが膨張して不幸の種が増えたり、絶望したりしてしまう。でもそこから

ちよつと離れて足元を見たら、いろいろなことが見えてくる。今回のことは、そのまたとないチャンスになるかもしれません。

今の私にとっては、人とのつながりの中に安心があります。ちよつと気を使ってくれる人がいたり、どうしているかなと気に掛ける人がいたりすることが幸せ。なのでコロナでむしろ助け合いが深まって、いつもより充実した日々を過ごしていると思います。

「人とのつながり」という財産

ひとりであることへの不安はどうしたら軽くできますか

誰でもひとりでは寂しいし、ずっとひとりしていると恐怖と妄想も膨らみます。でもだからこそ、人とながろうとするんだと思います。道端でよく見かけるお年寄りに目であいさつしたり、お店のレジの人につこりしてみたり。最初はそれだけでもいい。ちよつとだけ一歩を踏み出すことで、人とながっていくことができる。私もそうやって一つ一つつながりを広

げていきました。

今つくづく思うのは、人って結局、誰かを助けたり、誰かの役に立っているときが一番幸せなんだなあと。何しろ、つながりができるといろいろなものを頂くんではない。銭湯仲間のおばあちゃんや向かいのお米屋さんが「ロールキャベツを作ったから」「たけのこご飯を炊いたから」「道の駅でたくさん買い物をしたから」と、なんだかんだといろいろなものを持ってきてくださる。そのお気持ちとうれしくて、こちらもせつせと頂き物のお裾分けをする。包みを開けてつこりしてもらおうのを想像するのがうれしい。お互い、人にものをあげることが喜びなんですね。社会の助け合いって結局そういうことなんじゃないでしょうか。暮らしが苦しくなるとどうしても、少しでも損したくないと縮こまってお金やものをため込もうとしてしまいますが、実はその先に豊かさはないのかもしれない。あるものを人にあげて喜んでもらう。するとお返しが増えて、人とのつながりも深まります。そんな暮らしが身に付けば、お金や孤独を恐れて暮らすこともなくなるかもしれません。

「生きざらさ」を抱える少女たち

相談・支援の現場から

一般社団法人若草プロジェクト代表理事

大谷恭子さんにインタビュー

「見すると豊かな日本社会で「生きざらさ」を感じている少女や若い女性たちがいます。彼女たちに寄り添って支援をしています。若草プロジェクトの大谷恭子さんに、お話を伺いました。」



少女たちの「生きざらさ」

「若草プロジェクトが支援している少女・若い女性たちが抱えている「生きざらさ」とはどのようなものですか」

彼女たちの「生きざらさ」は、幼少時から虐待を受けている、貧困である、家族や学校の中に居場所がないなど多種多様です。「どうせ自分はダメ」と思っているなど自己肯定感が低く、また、家族や学校の中でコミュニケーションの機会を奪われていたり、親兄弟から差別、いじめを受けていたり、対人関係がうまくいかず、行き場所もない、などです。よい家庭でお金もありそうなのに、親からコントロールを受けていて、自分の気持ちを話すことができなかつたり、自分で判断ができない子もいます。

「生きざらさ」を抱えている彼女たちの行動も多様です。家庭内の環境が悪いことに耐えられず、風俗に走ったり、家出や非行、薬

物に走ったりする子もいます。自分の手首を刃物で傷つけるリストカットや薬物の大量摂取は、まるで生存確認のための行動のように思えます。15〜20歳までの年代の少女たちは自立しておらず、「愛されたい」「認められたい」と、表現を過剰にせざるを得ません。もう少し年を取れば折り合いを付けることができるようになるのですが、その年代の少女たちはまだ折り合いの付け方が分からないのです。

ここ10〜20年で援助交際やスマートフォンを通じた性的被害が目立つようになってきました。10代の子どもの失踪も多くなっています。貧困や差別の連鎖が、家庭内弱者の少女に集中してきたのではないのでしょうか。これまで日本が手を付けてこなかった問題が、18〜20歳に集中していると感じます。この年代の子たちは過敏です。18歳以上か18歳未満かで、児童福祉法や風営法など、法的・制度的な対応が分かれる危うさもあります。

「生きざらさ」を抱える少女たちは、自己肯定感が低いことや、リップダクティブ・ヘルス／ライツ（性と生殖に関する健康と権利）

に関する教育を十分に受けていないということもあって、「JKビジネス」問題やアダルトビデオへの出演強要問題など、性的搾取が行われがちです。

ステイホームで混乱した、少女たちの日常

——新型コロナウイルス感染症の拡大で、少女たちの生活にはどのような影響がありましたか

新型コロナウイルス感染症の拡大で、家庭の中のさまざまな問題が浮き彫りになりました。

若草プロジェクトではLINE相談とメール相談を受けていますが、4月に緊急事態宣言が出されたからは、相談員が自分のスマートフォンから相談に応じることができるようになって、毎日相談を受けました。

「死にたい」「父が外出している間は平和だったのに在宅になった。学校も休校になって行けなくなった」など、全国から連日相談が来ました。かろうじて生き延びてきた少女たちの日常が、ステイホームで混乱しました。親が寝るまで公園で過ごすという子もいましたし、家出してきた子をお寺の宿坊に頼んで泊めてもらったこと

もあります。LINE相談から地域の支援や、東京近郊なら面談につなぎました。

専門家と面談したり、気軽に話しに来られる居場所として、2020年4月、秋葉原に「まちなか保健室」を開設する準備をしていましたが、新型コロナウイルス感染症の拡大で延期になりました。7月になってようやく「まちなか保健室」を開設できました。

相談結果を集計しましたが、DVは増えています。目の前で父から母への暴力が起きることに耐えられないという相談がありました。また、DV相談を受けている母親と一緒に相談に来るケースもありました。母親は、自分一人なら耐えられるし、介護が必要な家族もいるので逃げたくても動けない。せめて子どもだけでも……というケースです。

また、実父、継父に関わりなく、自分の子どもに手を出すことが増えました。例えば一緒に風呂に入って体を洗うなど、幼児のときは気付かないのですが、中学生・高校生になって本人が「父親に触られるのは変だ」と思っても口には出せないのが、まわりが気付か

ないのです。自分の体の大切な部分は、みだりに他人に見せたり触らせてはいけない、親でも触ってはいけない、ということを知らないなど、幼児からの性教育ができていないからだと思います。

相談後の支援の充実を

——「生きづらさ」を抱えた少女たちへの支援に必要なこと、今後取り組んでいきたいことなど、お聞かせください

児童相談所で一時保護を受けた子どもたちの多くが、家庭に帰された後の方が親の支配が強くなるので、「親から何をされたか話してはいけないんだ。どうせ帰されてもつとひどい目にあうんだから」と思っています。子どもは学習しますから、中学生以上の子は逃げてしまえます。児童相談所は、親を教育する力を付けて、親がどう変わったかを見極める必要があると思います。

相談窓口の選択肢は広がりましたが、LINEや電話の相談はハードルが高いという人もいますし、相談を受けた後の就労、学習、居場所の支援が不足しています。中でも住まいの支援が一番大変で困っています。保護者の承諾がな

ければ家も借りられないので、弁護士が間に入って親と交渉することもあります。売春防止法を根拠とする婦人保護施設は入所者が減って空いているので、受け入れ体制をもう少し柔軟にして、活用できないかと思っています。

相談から一時的な居場所につなげたり、息抜きに話しに来てもらえる場をつくるなど、横のつながりをつくりたいと考えています。役所や企業など、少女や若い女性たちが深刻な問題を抱えていることに理解のある人たちと連携し、制度や施設などの社会資源を最大限に活用して、しのいでいかなければなりません。また、リプロダクティブ・ヘルス/ライツの教育は絶対に必要だと思っています。

今悩んでいる方へ

若草プロジェクトでは、10代、20代の女性のために、LINEとメールで相談を受け付けています。相談はこちらから。





三橋 利佳 (みつはしりか) さん

高校・大学時代に海外留学、大学卒業後は青年海外協力隊員、商社物流企業勤務、在ペナン日本大使館勤務を経て、国連平和大学大学院（コスタリカ）、アテネオ・デ・マニラ大学大学院（フィリピン）に入学。2018年にサステイナビリティ・アジアを設立し、共同代表に就任。現在、国連職員として働きながら、貧困問題と環境問題を同時に解決するソーシャルビジネスに取り組んでいる。

国連職員として働きながら

ソーシャルビジネスに取り組む

三橋利佳さん

「コーヒー農家の経済的自立と環境問題の解決を同時に目指す活動に取り組んでいるサステイナビリティ・アジアの共同代表・三橋利佳さんにお話を伺いました。」

貧困問題と環境問題を同時に解決するソーシャルビジネス

「サステイナビリティ・アジアは、どのような活動をしているのですか？」

「貧困問題と環境問題に取り組むソーシャルビジネスを行っています。始まりは、大学院の卒業プロジェクトからです。」

主に、コーヒー豆を売るだけで

は生計を立てることが厳しい途上

国の小規模コーヒー農家の収入向上を目指しています。コーヒーの

実の皮をカスカラ（スペイン語で

「皮」と言いますが、ポリフェノールを多く含み、抗酸化作用があり、

スーパーフードとして注目されているアサイーの約15倍の効果がある

と言われています。これまでカ

スカラはコーヒーの実を豆と皮に

分ける工程で廃棄されていましたが、放っておくと腐って悪臭がし、酸性が強いため、川に行き着くと水質汚染を引き起こす一因となります。そこで、カスカラを活用し乾燥させ、お茶などの商品開発を行い、コーヒー農家に副収入をもたらすと同時に、環境問題の解決を目指して活動しています。」

子どもの頃から飢餓・貧困問題に関心があった

「なぜ、貧困問題と環境問題を同時に解決するソーシャルビジネスを立ち上げようと思ったのですか？」

「小学校低学年の頃に父と見たテレビのドキュメンタリーの中で、サハラ砂漠で3、4歳の子どもが裸で這いつくばって食べる物を探している映像を見て、「なぜ、生まれた場所によってここまで違うの？」と疑問に思い、飢餓・貧困問題に関心を持つようになりました。中学生の頃には、人のために生きたい、問題を解決したい、国際協力をしたいと思っていました。」

「実際国際協力の現場で働く中で、援助の限界を目の当たりにし、ソーシャルビジネスに関心が行き大学院へと進学しました。」

カスカラとの出会いは2017

年にコスタリカの大学院で持続可能な経済開発を学んでいたときです。四季を通してコーヒー農園の横を通って大学に通い、コーヒー農家や、カスカラを知りました。卒業プロジェクトではコーヒー農家と関わり、普段廃棄されているカスカラを使ったお茶の商品開発をすることでコーヒー農家の収入を増やす提案をしました。その後、卒業プロジェクトを引き継いだ後輩がカスカラで作ったお茶を事業化し、サステイナビリティ・アジアと一緒に立ち上げました。お茶の味にこだわりを持ち、独自製法でおいしく仕上げられています。」

「現在、無農薬でコーヒーを栽培しているフィリピンとインドネシアの小規模コーヒー農家と提携してカスカラでお茶を作り、サステイナビリティ・アジア合同会社を通じて卸しています。」

「カスカラには可能性があります。今は世界で年間約4千トンが廃棄されていますが、これを利用価値のあるものに変えられたら、コーヒー産業に大きな革命をもたらすと考えます。コーヒー1杯あたりの利益分配はカフェ・小売業者・輸入業者が90%、輸出業者が7%を占め、コーヒー農家の収入は1

3%と厳しい生活をしています。カスカラを廃棄せずに利用することで、コーヒー産業を持続可能な産業とし、環境汚染の問題解決にもつなげたいと思います。

コーヒー農家の女性たちがお金を持てるようにしたい

——コーヒー農家の現状についてお聞かせください

私が訪れた途上国の小規模コーヒー農家のほとんどは女性です。男性は外に仕事を持っていますが、コーヒー農家は土地に根付いた産業なので、外に出て行かない女性たちの仕事になっています。規模にもよりますが、小規模コーヒー農家の仕事は大変です。木に登って作業し、手で選り分けて乾燥させます。フィリピンのコーヒー農家の女性たちは若くても40歳代後半で、60〜70歳代と高齢になっていることが心配です。昨年3月まで住んでいた東アフリカのブルンジ共和国もコーヒー産業が盛んですが、シングルマザーが多く、子どもを背負いながら働いていました。

途上国でありがちなことですが、男性はお金があるとアルコールや賭け事などに使ってしまう、家庭にお金がないことがよくあり、

ブルンジでもその現状を目の当たりにしました。一方、女性は家庭の食料費や子どもの教育費にお金を使います。私はコーヒー農家の女性たちがお金を稼ぎ、稼いだお金を自分で管理できるようにしたいと思っています。

目で見て、肌で感じることを、諦めないことの大切さ

——ご自身の体験で、現在の活動に影響を与えていることは何でしょうか

私は、さまざまな人種の人々が訪れる家庭で育ちました。母は肌の色で人を差別する人になってほしくないと考え、意識的に多種多様な家に招いていました。父は国際社会学の研究者です。

高校生の頃から、バックパッカーを始め、これまで約80カ国を旅してきました。海外の人や文化に興味があり、さまざまな考え方、生き方を学んでいます。テレビなどメディアの情報は断片的であったり、シナリオに沿った捉え方で写したりすることがあるため、現地に行つて、自分の目で見て、肌で感じて体験しないと分からないこともあると思っています。現地の人と交流するには、私はまずマーケットに行き、現地の人が食べている



カスカラ(コーヒーの果の皮)



高齢の農家さんを手伝い、収穫作業をする三橋さん



コーヒー農家への研修。左端が三橋さん

ものを食べてみるのです。ある時は女性の売り手と仲良くなり、その人の家に泊めてもらったこともありま。その代わりに私も現地にある食材で日本食を作ったり、日本の文化を伝えたり、交流を楽しみながら、そこで受け入れて下さった方々に対して、どうしたら喜んでもらえるかを常に考えています。

『Pay It Forward』という映画にも影響を受けました。誰かが困っているとときに自分が手を差し伸べ、みんなが同じようにすれば世界が変わる。他人から助けられたありがたみを感じ、形は違っても同じく他の人に手を差し伸べ、それを広めるということ。この考えをみんなが実践すれば、世界は少なからず良い方向に進むと考えます。

私は使命感や目標を持って生きています。幼い頃から続けている剣道からは、向上心や精神的に強くなることを学びました。やってみなければ分かりませんし、始め

たからには簡単には諦められませんが、たとえ問題にぶつかっても「何とかなる」という気持ちが強くと、実際に何とかなってきました。

子どもたちへのメッセージ

——中央区の子どもたちに伝えたいメッセージをお願いします

目標を高く持ち、さまざまなことにチャレンジをし、視野を広げてほしいです。私はいつも高めの目標を設定して努力し、自分の可能性の幅を広げました。

現在は国連の仕事でモザンビークにおりますが、昨年春までいたブルンジ在住時と同様、仕事の合間にカスカラの可能性を探りたいと思っています。大規模で大きなインパクトを与える国連の仕事と、国連ではできない、小回りがよく持続可能なソーシャルビジネスの両輪で、マクロとミクロの途上国支援を行い、貧困・飢餓のない世界を築き上げたいと思っています。

水曜イブニングトーク

令和2年度のテーマ 「今夜はピアノの旋律に包まれて」

今年度は、例年とは趣向を変えて、女性センター「ブーケ21」のピアノボランティアの方々に素敵なピアノの音色を聞かせていただきました。各回のタイトルは、演奏する方につけていただいたものです。

報告 第2回 ピアノの軌跡の1ページ

10月7日(水)は、幼い頃からピアノに親しんできた西川美知子さんに演奏していただきました。女性センターの前を通るとき、情報交流コーナーのグランドピアノが見えて「いいなあ」と思い、ピアノボランティアに応募されたそうです。ベートーベンとリストの曲を演奏していただき、二人がパリのサロンで親しくしていたエピソードなどもお話しいただきました。



演奏中の西川美知子さん

報告 第3回 髭とメガネとジャズと

11月4日(水)は、音楽大学でトランペットを専攻し、卒業後、本格的にピアノを始めた坂田邦明さんに、ジャズ風にアレンジした日本の童謡やシャンソン、ご自身が作曲した曲を演奏していただきました。坂田さんは、「女性センターは女性だけでなく広く区民に開放されていると分かり、さまざまなお話で演奏する機会を得られてうれしいです」とお話しされました。



演奏中の坂田邦明さん

報告 性的同意から考えるデートDV ～みんなのエンパワメント～

10月24日(土)、「性的同意を上智大学で文化にする」を目標に創設した学生団体 Speak Up Sophia 共同創設者の横井桃子さんをお迎えして、大切な人とより良い関係性を築くために、自分も相手も大切にする方法と一緒に考えました。

セックスを紅茶に例えた海外の動画を見て、同意は意外とシンプルであることを理解したり、2人で1枚のピザのオーダーを決めるワークショップで、同意のコミュニケーションを体験したりしました。その上で、自分の体は自分のものであり、「いつ・誰と・どのように性的な関わりを持つか」は自分自身で決める権利があることを学びました。また、性暴力が起きそうな現場や実際に被害にあった人に遭遇したときはどうするか、第三者として自分ができることを話し合い、考えることができました。



横井桃子さん



報告 介護関連講座 親の健康を守る実家の片付け方

11月14日(土)、日本初の片付けヘルパー・永井美穂さんをお迎えし、親の健康を守る実家の片付け方を学ぶ講座を開催しました。会場は満席となり、親の住まいの片付けに対する関心の高さがうかがえました。

永井さんは、介護福祉士としての経験から、高齢者の事故原因として最も多い「自宅内での転倒」や、「いざというときに救急隊員が入れない」などの問題を防ぐため、片付けが必要だと気付き、整理収納アドバイザーの資格を取得したそうです。高齢者の住まいの片付けは、見た目のきれいさを優先するのではなく、本人が安全に自宅内を移動でき、暮らしやすいようにすることにありとお話しされました。親のための片付けは、家族が本人に寄り添い、気持ちは共有することが大事であり、親孝行の絶好のチャンスになる、とのことでした。



永井美穂さん



報告

ほっと息 私の時間 自分スタイルを見つけるヒント

11月18日(水)、中央区ワーク・ライフ・バランス推進認定企業の一つである株式会社ランクアップ人事部の瀧澤朋美さんを講師にお迎えし、産後の自分を振り返り、どこでも生かせる「ポータブルスキル」を自覚する時間を持ちました。

最初のワークでは「感情曲線ワークシート」に出産から現在までの感情を曲線で描き、一番高い時期と低い時期のエピソードを振り返りました。次に「スキル棚卸しロードマップ」のワークでは、困難だったりうまくいかなかったこと、周囲の反応、自分の感情を言語化し、身に付いたり強化されたポータブルスキルを整理しました。

講師が専業主婦時代や子育てで身に付けたポータブルスキルにも触れ、半年に一回くらい自分と向き合い、身に付いたことを言語化することをお勧めします、とお話しされました。



瀧澤朋美さん



報告

男女共同参画講座 子どもの可能性を伸ばす コミュニケーション

子どもの未来を大きく大人の意識改革

11月28日(土)、ワーク・ライフ・バランスアドバイザーの井原真子さんを講師にお迎えし、私たちの中にある性別への先入観に気づき、子どもの可能性を伸ばすヒントを見つけるための講座を開催しました。

心理テストを使って固定的性別役割分担意識の背景にある心理的要因を探り、偏見、思い込み、先入観が判断力や行動に与える影響について分かりやすくお話しいただきました。また、子どもの自己効力感を高めるには、小さな達成体験を積み上げることが大事とのこと。子どもの可能性を親の「思い込み」で縛ることなく、信じて応援することの大切さを学びました。

なお、この講座は事業協力スタッフが企画し、当日の運営までを担当しました。



井原真子さん



令和3年2月・3月に開催される講座などのご案内


講座名	日時	講師	内容	対象など	「区のおしらせ ちゅうおう」掲載号
男女共同参画リーダー研修 地域における男女共同参画を推進するため、リーダーの育成を目的とした講座を会場とオンラインで同時開催します。	2月10日(水) 午後6時30分～8時	長柴美恵さん (一般社団法人 防災備蓄収納プランナー協会 代表理事)	「防災備蓄収納」を理解し、家庭や地域の備えを実現しましょう。 ・防災備蓄の必要性 ・欠かせないアイテムとその収納・保管方法	区内在住・在勤・在学中で地域団体に活動している方または今後活動したい方 会場参加：20人程度(先着順)、オンラインZoom：50人程度(先着順) 無料	1月11日号
男女共同参画講座 「自分が変わる会社も変わる～認定企業が語るワーク・ライフ・バランス～」	2月17日(水) 午後6時30分～8時30分	中央区ワーク・ライフ・バランス推進企業3社	コロナ禍によって、今までとは違う働き方へと変化したことを、3社のパネリストから実践している取り組みなどを伺いながら、これからの仕事と生活について考えます。	区内在住・在勤・在学者、その他関心のある方 30人(先着順) 無料	1月11日号
中央区イクメン講座 「はじめての座禅教室～心と身体を整えよう～」 託児	2月27日(土) 午前10時～12時	宇野全智さん (曹洞宗総合研究センター)	日常の束の間、座ることによって身体・呼吸・心の調和をはかります。日常に役立つ座禅の考え方について座禅体験を交えてお話しいたできます。	区内在住で0歳～未就学のお子さんの父親 30人(先着順) 無料	1月11日号
男女共同参画講座 「心の唄バンドのコンサート&トーク」一東日本大震災から10年 託児	3月6日(土) 午前10時～12時	心の唄バンド	災害時の被災地支援を行ってきた経験をもとに男女共同参画の視点に立った災害時の対応についてコンサート&トークでお送りします。	区内在住・在勤・在学者、その他関心のある方 30人(先着順) 無料	2月1日号
男女共同参画講座 「働き女子・子育て女子必見！チャンスを見つけて、人生を切り開く！ミーニングノート」 託児	3月13日(土) 午前10時～12時	山田智恵さん (株式会社ダイジョーブ代表取締役)	講師の実体験とキャリア形成についてお話を伺い、ワークで「ミーニングノート」の作成も行います。	区内在住・在勤者、その他関心のある女性 26人(先着順) 無料	2月1日号

*会場は、女性センター「ブーク21」です。

*募集は広報紙「区のおしらせ ちゅうおう」発行後です。申し込み方法など詳しくは広報紙「区のおしらせ ちゅうおう」をご覧ください。

託児 は申し込み締め切り日および定員があります。

「ブーケ21」では事業協力スタッフ養成講座を実施しています。
今回、その集大成として養成講座参加者の企画による講座を開催します。ぜひご参加ください!

男女共同参画講演会 先進企業のダイバーシティ		男女共同参画講座 自分も家族も大切にするコミュニケーション	
<p>「ジェンダー・ギャップ指数2020」で153か国中121位となった日本。性別の垣根を越えて活躍できる社会の実現には何が必要でしょうか? 日本の企業の中でいち早くダイバーシティやワーク・ライフ・バランスの実現を目指した資生堂のさまざまな取り組みについてお話しいただきます。</p> 		<p>夫婦間、親子間において、「相手にしてほしいことが伝わらない」「自分がどれだけ大変かを理解してもらえない」と感じたり、「自分は“こう”思うけど、相手の機嫌が悪くなるから相手に合わせておこう」と自分の気持ちを抑え込んだり、パートナーや親・子どもとのコミュニケーションがうまくいかないと感じることはありませんか。この講座では、自分と相手を大切にしながら、思いを伝える方法の一つとして、アサーションを学びます。</p>	
日 時	2月24日(水) 午後6時30分～8時30分	日 時	3月14日(日) 午前10時～12時
講 師	塩見 朋子氏 (株式会社資生堂 社会価値創造本部 D&I 室)	講 師	野末 武義氏 (IPI 統合的心理療法研究所 所長)
会 場	中央区立女性センター「ブーケ21」	会 場	中央区立女性センター「ブーケ21」
対 象	区内在住・在勤・在学者、その他関心のある方	対 象	区内在住・在勤・在学者、その他関心のある方
定 員	30人 (先着順)	定 員	30人 (先着順)
申し込み開始日	1月22日(金)から	申し込み開始日	2月12日(金)から

申し込み方法: 電話またはファクス(①講座名 ②氏名・ふりがな ③電話番号 ④区民カレッジ参加の有無をご記入ください。)でお申し込みください。また、中央区ホームページの電子申請からもお申し込みいただけます。

◎本講座は「中央区民カレッジ連携講座」のため、区民カレッジの単位となります。

申し込み・女性センター「ブーケ21」(中央区湊一丁目1番1号)
問い合わせ先 電話番号 03-5543-0651 FAX 番号 03-5543-0652

中央区ホームページ 電子申請 検索



館長雑記

コミュニケーション!

▶相変わらず新型コロナウイルスが猛威を振るう中で、友人と会って他愛ないおしゃべりに時間を使うこともなかなかかなわず、物足りない日々が続いています。必要な作業は、遠隔会議でも、メールのやりとりでもできなくはないので、「用は足りる」ということなのですが、直接会って話したり笑いあったりすることには代え難いものが詰まっています。人間もまぎれもなく動物の一種であり、「動物は、手足や顔の表情、声など身体のあらゆる部分を駆使してコミュニケーションをとっている」ということがよくわかります。▶そんな中で、「ブーケ21」の利用者懇談会が開催され、出席した皆さまの元気なお顔に直接お目にかかれたのは大変幸せでした。「ブーケ21」は単に建物であるのではなく、利用する皆さまがいらしてこそ、機能しているのだ、ということが実感されました。実に「お会いできるだけでうれしいのだ!」ということですね。▶いつまで続く新型コロナウイルスの猛威か、と、うんざりする日々をなんとか乗り越えて、また、楽しく笑いあったり議論したりするときを持てるよう、お互いさまにがんばっていきたいと思い直しました。(松川淳子)



「ブーケ21」女性相談をご利用ください

配偶者等や交際相手からの暴力をはじめ、仕事や家庭、生き方など、女性のさまざまな悩みに専門相談員がお応えします。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

相談・予約電話番号 03-5543-0653 (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)

面談相談(予約制)

毎月 第1・5水曜日 第4火曜日 10:00～16:00

毎月 第2火曜日 第3水曜日 15:30～20:30

(ただし祝日・休日、年末年始を除く) *託児付き(要予約)

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。

「ブーケ21」は男女共同参画を推進し、一人一人が自分らしく生きることができる地域社会を目指す拠点施設です。女性、男性どなたでもお気軽にお越しください。

〒104-0043 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」(深川車庫前⇄東京駅八重洲口/豊洲駅前・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
入船三丁目下車 徒歩3分
「北循環」八丁堀駅下車 徒歩3分

