

Bouquet

中央区男女共同参画ニュース「ブーケ」



No.86 2020.2

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

歳を重ねて自分らしく



歳を重ねて自分らしく

アノインティッド・マス・クワイア

リーダー 河原美由紀さんにインタビュー

地域活動や社会貢献活動で活躍する元気な高齢者が増えています。日本で初めて60歳以上のメンバーだけで構成されたゴスペルのグループを立ち上げた河原美由紀さんに、歳を重ねたからこそ創り出せる音楽の魅力について、お話を伺いました。

♪ ゴスペルはゴスペルという歌ではなく、歌う「その人」自身

——ゴスペルとの出会いについてお聞かせください

私は両親も親戚もみんなミュージシャンという環境の中で育ち、音楽に関わる仕事がしたいと音楽関係の会社に就職して、音楽スタッフ、トレーナー、イベントの企画プロデューサーなどをしてきました。1998年にジャズシンガーの綾戸智恵さんと出会ったことがきっかけで以前から好きだったゴスペルに力を入れるようになり、1999年にアノインティッド・マス・クワイアというグループを立ち上げました。

♪ 歳を重ねたからこそ創り出せる音楽

アノインティッド・マス・クワイアは、ゴスペルスタイルをとりながら、宗教、職業に関係なく「一人一人のメッセージ」を、楽譜にとらわれない、心のハーモニーで表現する音楽を目指しています。ゴスペルはゴスペルという歌ではなく、歌う「その人」自身なので

——2018年に結成したゴールド・マス・クワイアは60歳以上のメンバーだけのグループですが、その理由をお聞かせください

20代の頃に大人だけでエレキトーンのアンサンブル・グループをつくるという企画を手掛け、そ

の中で60歳以上の人たちだけのグループをひとつ、つくりました。その人たちが奏でる「愛の讃歌」が本当にすてきだったので。60歳を過ぎて初めてエレキトーンを弾く人たちなので、片手で演奏したり、難しいことはできなかったりしますが、さまざまな人生を経験しているからこそ奏でられる音楽があると感じました。それがずっと心の中に残っていて、歌の方がもつと表現できるのではないかと、いつか60歳以上の人だけで歌うグループをつくりたいと思っていました。アノインティッド・マス・クワイアを20年やってきて、やっと時が熟したという感じがします。

私は「出逢いは偶然ではなく必然だ」と思っています。60年以上の人生を重ねないと出逢えなかった方々だと思うと、やっと出逢えたことに感謝しかありません。宝物をいただいたという感じですね。「もつと早くに出逢っていたら」と言う人もいますが、この年齢だから出逢えたし、もつと早かったらこない歌は歌えていないと思っています。

——歳を重ねたからこそその音の魅力とは、どのようなものですか

歳を重ねていくと、悲しいことも、うれしいことも、つらいことも、たくさん経験しているわけですが。だからこそ、聞いてくださっている人の心に寄り添えたり、豊かな表現で歌えるのだと思うのです。今日の練習で一緒に歌っていても、あふれる愛情というか、想いを感じます。歳を重ねているからこそ表現できることはすばらしいと思います。人生経験の豊かさが表現に深みを増す、「悲しいことがこんなにあった」、「うれしい

こともいっぱいあった」ということを音楽の中で表現できていることがすてきななと思います。

みんなの個性を引き出し、みんなの喜びと感動をつくりたい

——リーダーとして大切にしていることはなんでしょうか

常に思っていることは、メンバーの喜びと感動ですね。それから、絶対に個性をつぶさないという風に気を付けています。どんな個性が出るようなクワイアにしたいですね。もっとみんなの個性を引き出していきたいです。

練習では一人一人にイメージしてもらうために、「どういうふうに歌いたいの？」と問いかけることが多いですね。「これをこういうふうに歌いましょう」、「この音はここで歌いましょう」、「この音はこう歌ってください」と伝えるのではなく、例えばYouという歌詞が出てきたら「Youはあなたであり、あなたたちであり、自分にも当てはまるよ。このYouはどう歌いたい？ こっちのYouはどう歌いたい？」というように、ことをみんなに問い掛けながら、メンバー自身がこう歌いたいとい

う音楽をみんなで作っていきけるように導いているだけのようない感じがします。すべてのすてきなものはメンバーみんなの心の中にあります。一人一人がアーティストでいてほしいと思います。

そして、メンバーには「何が他のメンバーのためになるか、考えて行動しよう」と、伝えていきます。中には「私は不器用で何もできない」という人もいますが、その人は「不器用な人の世話を焼いてあげたい」という人の満足を満たしています。だから、そんな人も絶対に必要です。全ての人がそこにいるだけで意味があり、役割を果たしています。それはとても大切なことだと思えます。

1が100集まったらすてきな音楽ができる

——一方的にイメージを伝えるのではなく、一人一人がイメージを広げること、ハーモニーをつくらうという感じでしょうか

100人がそこに集まっているのではなく、1が100集まっている歌にしたいとも思っています。1+1は2ではなく、それ以上になっていくので、その1が100集まったら、ものすご

くすてきな音楽ができると思います。せんか。

実はメンバーには楽譜を配っていません。でも音楽を学んできて、ちゃんとした音程をもらわないと歌にくいという人もいますから、一応「ハーモニーはこういうふうにつくっているの、ここはこんな音で歌ったらいよ」と言いますが、「でも心のままに好きな音で歌ってもいいよ」ということも伝えていきます。

たとえ音程がはずれたとしても、それが全体の音の厚みになります。音楽を学んできた人は、当然、音程どおりに歌いますが、なかなかそこからはずれることができません。でも、心で歌うと、音程ははずれるかもしれないですが、



河原 美由紀 (かわはら みゆき) さん

師匠となるジャズシンガー綾戸智恵との出会いをきっかけに、宗教に関係なく、笑いたい時に笑い、泣きたい時に涙する、透明な心で歌うことを目指すゴスペルグループ ANOINTED MASS CHOIR(アノインティッド・マス・クワイア)を結成。東京・横浜・大阪・名古屋・浜松・高知・北陸のグループのメンバー約1,000名のリーダーとして、全国規模で活躍中。2018年に60歳以上のメンバーだけを集めた ANOINTED GOLD MASS CHOIR(アノインティッド・ゴールド・マス・クワイア)を立ち上げた。



それが音の厚みになって色を出してくれるのです。なので、そういう人は大切な人です。その人たちでないとできない表現がたくさんあります。

思いや感情が優先して、絵が見える歌を歌いたいです。例えば、耳の不自由な方が見てもわかるような、喜びや苦しみ、悲しみ、楽しさを一緒に感じてもらえる歌を歌いたいと思います。

♪♪♪
若い人に、夢中でやって
いるかっこいい大人の姿
を見せたい

——全国の学校に音楽を届ける「学校コンサート」の活動を通して、若い人に何を伝えたいですか

子どもたちや若い人たちと話していて感じるのは、まわりにすてきな大人、本気の大人があまりいないのではないかとということですね。「先生やお母さんに一生懸命やりなさいとか、もっとがんばりなさいとか言われても、一生懸命の意味がどういふことかわかりません」と言うのです。それで、歌を通して「ひとつのことを夢中でやっている大人はかっこいい」と思ってもらえる姿を見せたいと強く思いました。私は、歳を重ねて

いる人たちががんばっているから、もうひとつ深みのあるものが出せるのではないかと思っています。大人になりたくない、歳をとりにたくない、生きていてもしかたがない、そういう思いを持っていてる若い人たちに、自分で人生を切り開き、自分の好きな日々を送れるほどすてきなことはないということをおわかってほしいと思います。学校コンサートでは、「人と違う事を恐れないで。悩まないで。もしそんなことでいじめられているとしたら、人と違うことが個性となつて、近い将来、絶対にあなたの大きなプラスとなるからね。」ということを必ず伝えていきます。

学校コンサートは朝が早いし、交通の便の良いところばかりではありません。機材を全部持って行って、みんなでセットして、歌って、片付けて、来たときよりもきれいに掃除して帰るのですが、私たちが歌で子どもたちに伝えた以上にたくさんのおものを子どもたちからもらいます。だから学校コンサートはやめられません。これまでに160校行きましたが、50校を過ぎたあたりから、毎回感動していただけるコンサートができるようになりました。プログラム

は一応決めて行きますが、プログラムどおりに進めるといふより、今、生徒たちは元気な曲を聴きたいと思っているとか、これ以上元気にさせてしまおうと熱が出てしまふかもしれないので（笑）、静かな曲を聴いてねとか、その場の空気で進めることができるようになりなりました。メンバーも次は自分がソロで歌うはずだったのに、「あれ？ 曲が変わってしまった」みたいなことがよくありますが、みんな、それを楽しめるようになっていきますね。

♪♪♪
出逢いに感謝して、自分
らしく

——歳を重ねても自分らしさを発揮するには、どうしたらよいでしょうか

出逢いに感謝して自分らしく、ということでしょうか。歳をとるとわがままになつてしまふ部分があると思うのですが、感謝の気持ちには絶対に忘れてはいけなさいと思います。その上で自分にできることを精いっぱい、手を抜かずにやることです。練習のときも絶対手を抜かないということをメンバーにはいつも言っています。毎回の練習の中で喜びと感動があるように。



アノインティッド・マス・クワイアの公演（2011年神奈川県民ホール）

男性にはもっと外に出てほしいですね。ボランティアに積極的に参加しましょうということだけではなく、自分らしさを確認するために、自分から場を求めて、何か自分ができることを一生懸命やったらよいのではないのでしょうか。恥をかくの嫌だとか、かっこ悪いことをするのが嫌だとか、そういう殻を一回脱いで、あなたという存在を否定せずに受け入れてくれる人たちと、さまざまなことをしていけばよいと思います。ぜひ、私たちと一緒に歌いませんか？

アノインティッド・ゴールド・マス・クワイア東京の練習を見学させていただきました

アノインティッド・ゴールド・マス・クワイアは、東京と名古屋の2グループがあります。東京のグループは、いつも都内の公共施設で練習しています。見学した日の練習に参加したメンバーは総勢70人くらい、時には笑いに包まれ、メンバーが笑顔でハグして終わるなど、終始、温かい空気が流れていました。

練習していた歌はジョン・レノン&オノ・ヨーコの "Happy Xmas (War is Over)"。河原さんはメンバーに向けて、歌詞の意味を一人一人がどう歌いたいのかと問いかけ、思い切り歌おうと呼びかけていました。

同じメロディーをみんな一緒に正確な音程で歌うのではなく、メンバーの一人一人が思いを込めて歌い、それを合わせていくことで、温かで豊かなハーモニーをつくり上げる現場に立ち会うことができました。

You という歌詞を、
誰に向けて
どういうふうに歌うか
決めましたか？

A very merry Christmas
とっても、すてきな、クリスマスだよ。
and happy new year
どういう一年にしたいですか？
思いをちゃんと伝えよう。



中学生、高校生、大学生が
私たちの歌や私たちの姿を見て、
「イケてる！」と思う歌を
目指しましょう。

自分が歌うワンフレーズで、
子どもたちの、聴く人の
人生が変わるかもしれない。だから、
歌うときはめいっぱい歌い、
疲れたら休む。
声を出すときは思い切り出す。
さぼらない。

アノインティッド・マス・クワイアおよびアノインティッド・ゴールド・マス・クワイアについてさらに詳しく知りたい方は…



Anointed mass choir <https://anointed.jp/>

取材に同行して

11月20日(水) 新宿区立角筈区民ホールで、60歳以上のメンバーを集めたアノインティッド・ゴールド・マス・クワイアの練習風景を見学。リーダーの河原美由紀さんにお話を伺いました。60歳を過ぎてから奏でるハーモニー、酸いも甘いも人生を謳歌した讃歌、家族のために、誰かのために頑張れる場所がある。自分にできることがある。そんな深みを増した大人の真剣な姿に子どもたちの人生をも変える輝きがある。出逢いは偶然でなく必然、メンバーのさまざまな個性が引き出され、迫力あるダイナミックなサウンドに私も思わず魅了されてしまいました。

事業協力スタッフ 村田進益



参議院の速記者として働いた日々

大野恭子さん

中央区佃在住の大野恭子さん（96歳）は、女性で初めて参議院の速記者として採用され、定年まで勤め上げたご経験の持ち主です。夫の大野敏彦さん（88歳）にもご同席いただき、お話を伺いました。

*インタビューは令和元（2019）年6月3日に実施しました。

中央区に住み始めたきっかけ

— 今おいくついらっしゃいますか

恭子さん 96歳です。90歳を超えているなんて思ってもいませんでした。生まれは目黒です。東京っ子です。

— 中央区にはいつからお住まいですか

敏彦さん さあ困ったな。（笑）

恭子さん いつからかな（笑）。

敏彦さん 2000年ですね。平成12年の12月18日。

恭子さん 目黒に生まれて、中野にはだいぶ長く住んでいましたが、それから転々としまして、ここに来る前は荻窪にいました。

敏彦さん 荻窪にある住宅公団の団地に住んでいたのですが、老朽



化して建て替えることになり、こちらの抽選に当たったので引っ越しということになりました。

— 今はどうなふうに毎日を過ごしているのでしょうか

恭子さん ありがたいことに、健康上は何も問題なく過ごしています。もう100歳近いので、とくに向こうに行ってもおかしくないのですが、なかなか呼びがかからなくて（笑）。

女性で初めて参議院の速記者として採用される

— どうして速記の仕事をしたと思ったのですか

恭子さん 高等女学校を卒業して何か変わったことをしてみたいなと思っていました時、毛利速記学校の記事を読んで興味を持ちました。毛利子爵が始めた小さな学校でしたが、習い始めたら夢中になり、一人前にできるようなったので、速記で身を立てようと思えました。

国会には衆議院と参議院のそれぞれに速記者養成所があり、養成所を出た人が雇われていました。元来は男性ばかりでしたが、戦争で人手が足りなくなり、女性の手も借りないといけないということ

で、私も試験を受けて合格し、採用されました。それからずっと定年まで国会で速記者として仕事をし、生活してきました。最初は臨時雇で、翌年の4月から正規採用になり、定年まで参議院記録部にありました。

戦後の国会の様子

— どうなふうに仕事をしていたのですか

恭子さん 当時は戦後の混乱期で、国会も荒れていて、泊まり込みがあったり、午前中は会議がないのに、夕方から夜中まで会議があったりしました。速記者は2人一組で仕事をするのですが、1人当たりの持ち時間は10分間で、10分ごとに呼び出しがあります。本会議や委員会がいくつもありました。会期末など20本くらい会議がある時は、出たり入ったり、それはもう忙しかったです。会議が終わった後は、びっしり書いてある速記録を全部、一字一字、普通の文字で文章にする作業があつて、それがまた大変でした。速記録が山ほど積み上がるくらいになっていましたね。臨時国会があるとそりの繰り返しです。会派同士のやりとりを経て、夜中になってから会



恭子さんの勲四等宝冠章(右)と記念のテレフォンカード(左)



議が始まることもあって、時間を問いませんでした。泊まり込みの時は、机の上で布団を敷いて寝たこともありました。今ではちよつと考えられませんが、国会が閉会中で速記の仕事がない時は、銀座に遊びに行つて、映画を見たり、食事をしたりしていました。若かったからできたんでしょうね。でも、仕事は本当に一生懸命やりましたよ。議事録は後世まで残ります。地味ですが、決して間違いは許されない、大変な仕事です。
敏彦さん 間違いがあったら政治に大きく影響しますからね。

国会で女性初の課長になる

——国会で女性として初めて課長になったのはいつですか

恭子さん 昭和56(1981)年に議事録を作成する速記第四課の課長になりました。女性は16人、男性は26人、計42人の部署でした。
敏彦さん 開設から91年の国会史上で初めて女性が課長になったということ、7月6日の朝日新聞朝刊の「ひと」欄に載りました。新聞各紙が取り上げたのですが、それは昭和50(1975)年に国際婦人年があったことも関係していると思います。当時は全部、男社会でしたから。

恭子さん 定年になった時は「ああ勤め上げたな」という気持ちはありましたね。

敏彦さん 平成5(1993)年には、長年にわたる議院速記者としての功績が認められて、勲四等宝冠章をいただきました。恭子さんが70歳の時です。

趣味の写真で、受賞経験も

——室内に飾つてある写真は、自分で撮影されたものですか

恭子さん そうです。40年くらい前ですか、若い頃に撮つた写真です。参議院で働いていた頃は写真クラブにも入つていて、みんなで一緒に撮影旅行に行つたりしました。

敏彦さん フィルムカメラで写真を撮つていましたが、最近、デジタルカメラになつてきたでしょう。そういうのには弱くて、やめてしまったのです。これまでに撮つた写真のアルバムが何箱もありましたが、引越す時にだいぶ処分してしまいました。由緒あるカメラサロンの賞をいただいたこともあります。

——どのような写真ですか

敏彦さん 伊能忠敬が生まれた千葉県佐原市のお祭りを撮つた写真です。勲四等宝冠章をいただいた時は、その写真で記念のテレフォンカードを作りました。佐原のお祭りは、大きな山車の上に大きな人形が立つていて、それをみんなで引いて、街中を練り歩くのです。その山車が辻々に止まって、お囃子に合わせて女性たちが踊るのですが、その女性たちが休憩している一瞬を捉えた写真です。

60年以上、共に暮らして

——結婚生活の中で良かったこと、楽しかったこと、印象に残つたことなどお聞かせいただけますか

敏彦さん ここは大事なところだから(笑)。
恭子さん 私の母親は神経質で、

細かいことを言う人でした。結婚して、自分だけで生きていく形になって、すがすがしい気持ちになりました。

敏彦さん 国会合唱団という国会職員のサークルがあつて、私が合唱の指導に行つていたので。

恭子さん そこで知り合つて、結婚することになりました。私は一人っ子で、わがままで、いろいろな欠点も多いと思いますが、まあどうやら我慢してくれて(笑)。60年以上も続いているのは珍しいんじゃないかと思えます。

敏彦さん 結婚したのは私が26歳、恭子さんが34歳の時です。年齢差は全然感じなかったですね。小柄でかわいしいし、そんなに年上だとは思いませんでした。2人も音楽が好きで、付き合っている時も日比谷公会堂の音楽会などによく行っていました。結婚してからは、徹夜国会もしょっちゅうありましたし、同居していた恭子さんのお母さんと2人で心配したり、いろいろ大変でした。今は、週に1回、私が合唱指導に行つた帰りに銀座で待ち合わせて、一緒に食事をしたりしています。

——貴重なお話をありがとうございました

「政治分野における男女共同参画の推進に関する法律」ができました

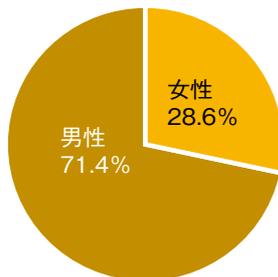
平成30（2018）年5月23日、政治分野における男女共同参画を効果的かつ積極的に推進し、もって男女が共同して参画する民主政治の発展に寄与することを目的として、「政治分野における男女共同参画の推進に関する法律」が公布・施行されました。

国及び地方公共団体は、基本原則にのっとり、政党等の政治活動の自由及び選挙の公正を確保しつつ、必要な施策を策定し、及びこれを実施するよう努めるものとする、とされています。

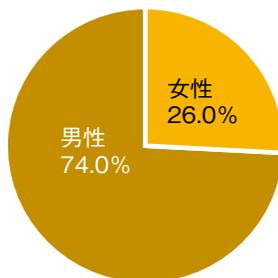
中央区では、「中央区男女共同参画行動計画2018」に基づき、区の審議会などにおける女性の参画の拡大を進め、男女の意見を施策に反映する機会の充実を図ります。また、区の女性職員が能力を発揮し、管理監督職をはじめ、さまざまな分野で活躍することを支援します。

中央区政における女性の参画状況は？

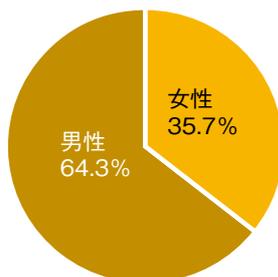
区議会議員に占める女性の割合



審議会等に占める女性の割合



区の管理監督職（係長級以上）に占める女性の割合



資料：区市町村の男女平等参画推進状況（東京都）
平成31（2019）年4月1日現在

基本原則

- 政治分野における男女共同参画の推進は、衆議院議員、参議院議員及び地方公共団体の議会の議員の選挙において、政党その他の政治団体の候補者の選定の自由、候補者の立候補の自由その他の政治活動の自由を確保しつつ、男女の候補者の数ができる限り均等となることを目指して行われるものとする。
- 政治分野における男女共同参画の推進は、自らの意思によって公選による公職等としての活動に参画し、又は参画しようとする者に対するこれらの者の間における交流の機会の積極的な提供及びその活用を通じ、かつ、性別による固定的な役割分担等を反映した社会における制度又は慣行が政治分野における男女共同参画の推進に対して及ぼす影響に配慮して、男女が、その性別にかかわらず、その個性と能力を十分に発揮できるようにすることを旨として、行われなければならない。
- 政治分野における男女共同参画の推進は、男女が、その性別にかかわらず、相互の協力と社会の支援の下に、公選による公職等としての活動と家庭生活との円滑かつ継続的な両立が可能となることを旨として、行われなければならない。

全国の自治体における女性の参画状況を調べるには？

内閣府男女共同参画局のホームページで、全国の自治体における女性の参画状況を公開しています。

[市町村女性参画状況見える化マップ](#)

検索



男女共同参画講座 50代からはじめる男の料理



講師の小山朝子さん

1カップは200cc、大さじ1は15cc、小さじ1は5ccです。

12月15日(日)、料理講師・栄養士の小山朝子さんを講師にお迎えして、男性のための料理講座を開催しました。メニューは豚肉の生姜焼、野菜と油揚げの煮びたし、かきたま汁の一汁二菜です。



1 だし汁をとる (3カップ分)

材料

水4カップ、鰹節15～16g、昆布7～8g



- ・鍋に水と昆布を入れ、弱めの中火に10分以上かける。
- ・鍋底に気泡が出て昆布がひらいてきたら、昆布を取り出し、鰹節を入れる。沸騰してきたら火を止めて濾す。



2 野菜と油揚げの煮びたし (1人分)

材料

小松菜40g、人参20g、しめじ20g、油揚げ1/8枚、だし汁1/4カップ、醤油小さじ1強、みりん小さじ1/2



- ・小松菜はよく洗い、4～5cmの長さに切る。葉と軸に分ける。
- ・しめじは、根本を切り落としてほぐす。
- ・人参は2～3mmの厚さに薄く切ってから細切りにする。
- ・油揚げは、油抜きし、横半分に切ってから1cm幅に切る。
- ・鍋にだし汁、醤油、みりんを入れて火にかける。沸騰したら、油揚げ、人参、小松菜の軸を入れる。
- ・しんなりしたら小松菜の葉、しめじを入れて煮る。

Point 小松菜は、軸、葉の順に、時間差で入れる

参加者に感想を聞きました

・ふだん作らないわりにはうまくできました。たまには自分でやらなきゃ(笑)。

・小さじ1/2とか、調味料の分量を量るのがむずかしかったです。



・調理の全体像がわからなくて戸惑いました。レシピがなかったらできなかつたかも。

・おいしかったです。

3 かきたま汁 (1人分)

材料

だし汁4/5カップ弱、塩小さじ1/5弱、醤油小さじ1/2、片栗粉小さじ1/2、卵1/4個、ゆずの皮少々



- ・卵を割り、箸でほぐす。だし汁小さじ1を入れて混ぜる。
- ・鍋にだし汁を入れ、沸騰したら、塩、醤油を入れて、小さじ1の水で溶いた片栗粉を入れる。
- ・穴あきお玉を通して卵をだし汁に入れる。卵に火が通って浮いてきたら火を止める。
- ・お椀によそい、ゆずの皮を浮かべる。

Point だし汁に片栗粉でとろみをつけてから卵を入れる

4 豚肉の生姜焼 (1人分)

材料

豚ロース肉(薄切り)100g、片栗粉小さじ1、油小さじ1、玉ねぎ1/8個、たれ(醤油大さじ1/2、酒大さじ1、砂糖小さじ1、おろし生姜1かけ分)、つけあわせ(キャベツ1/2枚、人参10g)

- ・玉ねぎは1cm幅に切る。
- ・豚肉は、脂身の部分を数か所包丁で切り、片栗粉をまぶす。
- ・フライパンに油を入れ、玉ねぎを中火で炒める。火が通ったら、玉ねぎを片側に寄せ、空いたスペースに豚肉を広げて入れる。30秒程度焼いて裏返し、たれを入れてからめる。
- ・つけあわせにキャベツ、人参のせん切りを添える。



Point 長く炒めていると肉が固くなるので、手早くする



おいしくできたかな？
最後に全員で試食をしました。

報告
令和元年度 中央区男女共同参画
リーダー研修「熊谷市」

10月16日(水)中央区との共催で埼玉県熊谷市において「男女共同参画リーダー研修」が行われました。

午前中は日本の近代女性医師第一号である荻野吟子の生涯を学ぶため、熊谷市立荻野吟子記念館を訪れました。バスの中で彼女を取り上げたVTRを鑑賞し、記念館に着いてからは展示を見ながらボランティアガイドさんの解説を聞き、荻野吟子が苦難の末に女性医師への道を切り拓いたこと、またその後キリスト教の布教活動や医師として女性の治療に当たったことなどを学びました。

午後一番は「妻沼聖天山」を見学し、時の権力者ではなく、庶民の浄財によって作られた国宝に指定される御本殿の豪華さに圧倒されました。

最後に訪れた「道の駅めぬまの」にさまざまな分野における女性第一号の展示を見ながら、先人たちの功績について考える良い機会となりました。



今回は初参加の方も多かったのですが、笑いや感動に満ちた大変有意義な研修となりました。
中央区女性
ネットワーク会長
前田佳美

報告
男女共同参画助成事業
親子で歌ってリフレッシュ！

11月2日(土)、子どもの歌、アニメの主題歌、童謡、抒情歌などを中心に活躍中の歌手・たいらいさおさんをお招きして、親子で参加できるコンサートを開催しました。

第1部は、「げんこつ山のためきさん」、「グーチョキパーでなにつくろー」、「パンダ うさぎ コアラ」など、あそびうたを中心としたプログラムでした。「ドレミの歌」に合わせて手で好きな形を作ったり、たいらいさおさんのお誕生日や好きな色を聞いて、即興で歌詞に取り入れて歌った「だれにだっておたんじょうび」や「どんな色がすき」では、「誰もが個性的で、かけがえのない、大切な存在だよ」というメッセージが伝わってきました。

第2部の前半は、たいらいさんがギターを弾きながら歌い、子どもたちも「パプリカ」に合わせて踊ったり、「北風小僧の寒太郎」の繰り返し部分を元気よく歌いました。後半は、日本の童謡「赤とんぼ」、「紅葉」、「ちいさい秋みつけた」をみんなで歌いました。たくさんの歌を聞いて、歌って、親子で楽しい時間を過ごしました。



たいらいさおさん



報告
男女共同参画セミナー
職場のパワーハラスメント対応とメンタルヘルスケア

11月14日(木)、19日(火)の2回にわたり、セミナーを開催しました。

第1回は、弁護士の新村響子さんを講師にお迎えしてパワーハラの実態と対処法について学びました。2020年6月からパワーハラ対策が事業主の義務となることから、パワーハラの6つの行為類型や、適正な業務指導との線引きのポイントなど、裁判例を挙げてお話しただきました。また、労働者がパワーハラ被害を受けた場合に請求できることや、労災申請のお話もありました。

第2回は、産業医の矢島新子さんを講師にお迎えして働く人のメンタルヘルス対策について学びました。まずはストレスに気づき、メンタルヘルス不調の症状が2週間以上持続するなら医療機関の受診を、とのアドバイスがありました。食事・休養・運動、週末の過ごし方を見直し、早めに対処すること、傾聴やマインドフルネス、認知的ストレス対処法など、ストレスを跳ね返す力を高めることも大切とのことでした。



矢島新子さん



新村響子さん



報告
子育て女性向けセミナー
「わたし」も「子ども」も大切にしながら働きたい！

11月15日(金)、東京しごとセンターの女性しごと応援テラスと中央区の共催により、「私らしく両立」を考えるセミナーを開催しました。

はじめに、子育てしながら働くうえで心配なこと・不安なことを話し合いました。「子どもを保育園に預けてまで働くのか」、「子どもとの時間が十分にとれるか」、「パパとの育児分担」などが挙げられました。環境整理としての「わたしを助けてくれるヒト・「ト・モノ」には、ネットスーパーや家事代行、便利家電などが挙げられました。保育施設を探すときの心掛け、制約条件がある方の就職事例、求人情報の探し方など、さまざまな情報提供があり、最後は参加者一人一人が就職活動を始めるにあたって取り組みたいことを「宣言」にまとめました。

子育て経験のある講師は、終始、参加者一人一人の話につなずき、共感しながら講座を進め、なごやかな雰囲気の中に終了しました。今回は会場内に保育コーナーを設けたため、お子さんを抱っこして参加したママや、スタッフと一緒に機嫌よく遊ぶ子どもの姿もありました。



伊東百合子さん





福島花織さん



ほっと一息 私の時間
マシユマロと砂糖で作る
マシユマロフォンダント

11月20日(水)、福島花織さんを講師に迎え、マシユマロを材料として作る新感覚のお菓子づくりを楽しみました。この企画は、昨年のアイシング・クッキーづくりのレッスン参加者からのリクエストで実現したものです。

まず、ベースとなる生地は、マシユマロに粉糖を加え、練り込んだものに着色していきます。今回は、白の他に2色を選んで生地を作りました。

次に着色した生地で「リボン」、「レインボー」、「雲」のパーツを作りました。生地は手の温度で溶けやすく、すぐにベトベトしてくるので、コーンスターチで打ち粉をしながら作業しました。

いよいよ仕上げです。手のひらにのるくらいの小さなカップケーキに白の生地をかぶせ、その上にパーツを配置し、色とりどりのアラザンでかわいらしくデコレーションしました。色使い、パーツの表現、アラザンの飾り方に個性が出ていました。こねて、のぼして、形を作るお菓子づくりは、子どもの頃にやった粘土遊びのような楽しさがありました。忙しい子育ての合間のひと時、楽しい「私の時間」を過ごしました。



内田良子さん



イクメン講座
子育ては謎解き！
知恵くらべ根くらべ

11月30日(土)、心理カウンセラーの内田良子さんをお招きして、言葉にならない子どもの「訴え」をどう読み解くかを学ぶ講座を開催しました。

講師から、保健所の子育て相談を半世紀近く担当した経験を踏まえ、母親は父親に子育てにどう参加してもらうか困っており、そこには昔と違って母親も働きながら子育てをするようになり、親に頼りたくても親も介護や仕事で手いっぱいだという背景がある、との説明がありました。まずは子どもの育つ力を信頼すること、子育てとはきわめてシンプルで、子どもと一緒に暮らすこと、というお話には肩の力が抜ける思いがしました。

赤ちゃんが「泣く」のは「コミュニケーション」の一種で、その「訴え」に親が応えることで赤ちゃんは安心するそうです。赤ちゃんがなぜ泣いているのかを見極めるサインも教わりました。「おなかですいた」はほっぺをつつくとおっぱいを探したり指をしゃぶる、「眠い」は手足があつたかい、「おしっこ」はおむつが湿っている、などです。父親ができることのヒントがたくさん詰まった講座でした。

令和2年2月・3月に開催される講座などのご案内

*会場は、男女共同参画セミナーは中央区役所、その他は女性センター「ブーケ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。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。

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
男女共同参画講座 「アサーション講座 ～コミュニケーションスキルを 学び、さわやかに自分の意見を 伝えよう！」	2月4日(火) 午後6時30分～ 8時30分	須藤 康彦さん (MCCウェルビーイング代表)	自分も相手も大切にするコミュニケーションスタイルを知り、グループワークでスキルを身につけます。	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
男女共同参画セミナー 「施行直前！ 働く人のための “同一労働同一賃金”解説」	2月12日(水) 午後6時30分～ 8時30分 2月17日(月) 午後6時30分～ 8時30分	原 昌登さん (成蹊大学法学部教授)	「同一労働同一賃金」とは何か ・均等待遇・均衡待遇とは ・法改正のポイント ・同一労働同一賃金ガイドラインの概要 「同一労働同一賃金」で何が変わるのか ・同一労働同一賃金をめぐる事例・裁判例 ・働く上での留意点	事業主、人事労務担当者、勤労者、その他関心のある方・各回100人(先着順)・無料	1月1日号
男女共同参画講演会 「ニュージーランドに住んで わかった日本との違い」	2月19日(水) 午後6時30分～ 8時30分	水野 寿里さん (ニュージーランド税務局税務調査官)	ニュージーランドに移住された講師自身が感じている日本との「意識」の違いや、似ているところ、ニュージーランドの人たちの考え方などについてご講演いただけます。	40人(先着順)・無料	1月21日号
男女共同参画講座 「働き盛りをもっと元気に！ 令和の末病・健康法 薬膳で体質改善」 託児	3月1日(日) 午前10時～正午	桜林 玲子さん (日本中医学院講師)	働く世代にありがちな体の悩みや生活習慣病予防に効く薬膳について学びます。	30人(先着順)・無料	2月11日号
ひな祭り ロビーコンサート	3月3日(火) 正午～午後1時	女性ネットワーク会員および女性センター利用者が演奏を披露する他、ひな祭りに合わせたさまざまな作品で1階ロビーを飾ります。	どなたでもご覧いただけます・無料		掲載なし

*申し込み方法は広報紙「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あり



男女共同参画講座のご案内

「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！

みんな違うから、おもしろい！

～多様性を認め合う社会～

託児



自分もみんなも
幸せになる生き
方について考え
てみませんか？
「自分って周り
と違うのかな、変
なのかな……」、
「もしかしたらLGBTかも知れない」
と子どもから相談されたとき、周
りの大人はなんと声掛けしたら良い
のでしょうか。この講座では、慣習
から身についた「○○らしさ」・「○
○すべき」や、多様な性について
LGBTの視点から考えてみます。

日 時：2月15日(土) 午前10時～12時

講 師：中島 潤氏

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

定 員：40名程度（先着順）

受講料：無料

申込方法：1月14日(火)から、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・問い合わせ先】

女性センター「ブーケ21」（中央区湊一丁目1番1号）

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

「復興」への道のり

▶ブーケ21の事務室から見る屋上庭園の樹々がようやく紅葉しました。冬に向かって急激に寒くなったこの頃です。▶今年10月の台風19号で大被害を受けた宮城県丸森町に行ってきました。私が所属する小さな団体内で、寒さに対抗するための支援物資を募り、段ボールに箱詰めして友人の車に積み込み、片道330キロを交代で運転しながらの道のりでした。道すがら目に入る光景は、2011年の災害からの復興がまだ遠いことを私たちに突きつけるものでした。道々提示される放射線量、自動二輪の通行禁止の立札、作物がなにもない田畑などなど。▶訪ねた丸森町の被災状況もまた、想像を絶するものでした。町の歳費の何倍にもなる被害額、水流や土砂につぶされたたくさんの家屋、その下敷きになってつぶれている自動車、壁にくっきりついた浸水のあとなど。▶体育館に山積みされた支援物資、住民はもちろんのこと、ボランティアたちの必死の尽力などにもかかわらず、訪問した我々には復興が順調に進んでいる実感がなかなかわきません。▶地道で辛抱強い作業がこれまでもこれからも長期にわたって必要なわけです。「**「絶望」するわけにはいかないからがんばるしかない**」という住民の高齢女性の方の言葉が心に深く残りました。「希望」はその中から見えてくるのですね。（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

