

# ひらく

●一点を支点としてひらく●窓・扉をひらく●道をひらく●口・目をひらく●花がひらく●運をひらく●文化をひらく●インターネットをひらく●新聞・本をひらく●講座・会をひらく

—— 未来をひらく、心をひらく ——

## 特集 **生きやすい生活** はなしたいことをはなせる毎日

2021.10

49

男女共同参画社会をめざす

# 生きやすい生活

## はなしたいことを はなせる毎日



### 生きやすさを考える

新型コロナウイルス感染症の拡大で変わった生活習慣。この変化をきっかけに自分達の生活を生きやすい方向に軌道修正していくには？自分にとっての生きやすさとはどんな形なのかを考えてみる。

日常の中で、自分の気持ちが思うようにだせない。それが周りの人たちを困惑させ誤解させる。そんなつもりはないのに相手を不快にさせる。その逆に、嫌だと思う気持ちをどうしてわかってくれないのか苛立つ。

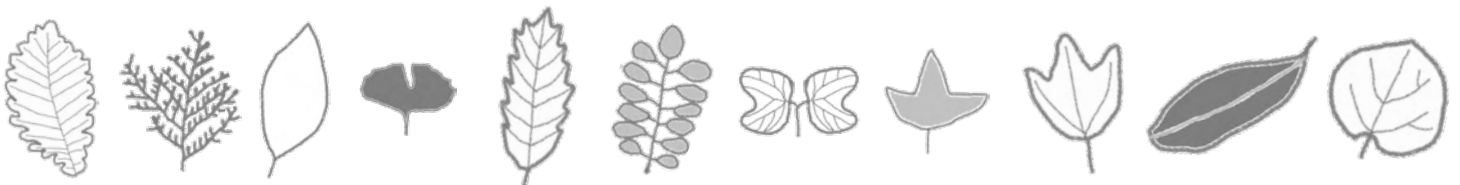
もちろん周りの人間全てを好きになるなんて不自然です。自分と相手の関係が対等でなければ、それをどうするかは自分しだいです。

でも、自分を正直に見つめるのは難しい。聞いてくれるだけの相談者、同じ悩みを持つ人たちとの交流。自分の気持ちを話す勇氣を持つために、手助けしてくれる場所を探してみませんか？

### 私の心を開いてくれました

私が子どもの様子に変だと気づいた時、それは周りが大学受験態勢に入る頃だった。息子が部屋から出てこない、予備校にも通わず部屋の中で何をしているのかわからず、食事もとらない。時々壁を叩いている大きな音が聞こえる。ショックで夜も寝られず数ヶ月が過ぎた。

少し落ち着いてから相談先を探しました。まずはインターネット、公の機関で東京都立多摩総合精神保健福祉センターを見つけました。女性相談員は私よりずっと若い。でも、トレーニングを積んだ方で、私の心を開いてくれました。余計なことは言わないけれど、こちらが不安に思っていること、例えば、部屋で見つけたお酒のビンについて、それは一過性のものでアルコール依存症ではない。セルフネグレクトになっている時には、こういうケースはよくあり、特殊ではないと不安を鎮めてくれました。相談が終わって待合室で見た他の相談者の、少しほっとした様子に、あー自分だけじゃないんだなと思いました。それから月に一度、事態が落ちつくまで通いました。





## 安心して話ができる場をつくる

小平市男女共同参画センターひらく登録団体のこだいらDV防止ネットワーク(通称Pネット)のメンバーの一人、日向<sup>ひなた</sup>さんにお話を聞きました。

Pネットでは、電話相談を始めるにあたり、まずはメンバーがDVについての正しい知識を身につけることからスタートし、研修を受けるなど何年かかけて準備をしました。DVについては、「夫婦ならがまんすることもある」「逃げないのだから自分の責任」など、誤解や偏見も多いのが現実です。当事者がつらい思いを口にできるのは、わかってくれる相手だから。

そのうえで、相談を受ける側の考えを当事者に押しつけないこと、当事者の考えを否定せず受け入れること、専門機関を紹介した後もその機関に赴くかは当事者の意思に委ねることを意識しているとのことでした。

不定期ですが、気軽に話ができる「DaVe(だべ)り場」も開催しています。

### こだいらDV防止ネットワークとは

DVとは、「ドメスティック・バイオレンス」を略したもので、「配偶者や恋人など親密な関係にある、またはあった者から振るわれる暴力」という意味で使用されています。こだいらDV防止ネットワークは、DVを防ぎ、理解を広げ、被害者支援につなげたいと活動をしています。また、身近な市民として、月に1回電話相談を受け付けています。

### PネットDV市民相談

042-307-8241

受付：毎月第4月曜日10:00～20:00

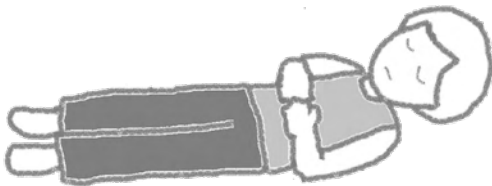


### 体を動かして心を整える「ヨガ」

日々の暮らしの中で、辛い状況が原因で心に負担がかかり疲れたり、傷ついたりすることがあります。すぐには解決できないこともあります。ありますが、少しでも心を休め心を軽くするために体を動かしてみよう。ヨガという言葉は、サンスクリット語で「つながり」を意味します。心と体はつながっています。

仰向けに寝て目を閉じ、お腹がへこむように鼻からゆっくり息を吐き、5秒息を止める。今度はお腹を膨らませながら思い切り息を吸います。そして5秒息を止める。これが「安らぎのポーズ」です。

できるだけ、何も考えないようにしましょう。体のゆがみを整え、肺を活性化し体全体に酸素を届けます。ほんの少しの時間でも毎日やることで体と心が安らぎます。



## 小平クローバーの会に聞きました

「『ひとり親だけどひとりぼっちじゃない』という思いが生まれると、同じ境遇にいる人と共感できて、明日から前を向いて頑張っていけます。」と小平クローバーの会の代表は言います。この会は小平市内、近郊に住むシングルマザー、シングルファーザーを対象に、そんな生き方を広げる活動をしています。

月1度行われる「おしゃべり会」では、普段の思いを話せて、思いを共有できるので時間を忘れて話し合えます。同じひとり親のみなさんと交流できると、元気になって、前を向いて生きることができるようになります。いろいろな人とつながることで経験したことのない活動ができ、仲間が増えた感じがします。

小学生から高校生まで、子どもの学習を支援する「クローバー塾」を月1度開催したり、フードバンク(※)から食品を会員に配布したりする活動をしています。中央公民館の喫茶運営もしていて、売上げの一部は団体の活動資金になっています。

この団体をとおして、いろんな人と楽しく関われそうです。

小平クローバーの会では新規会員を随時募集中です。  
詳しい活動内容はホームページをご参照ください。



※フードバンクとは、まだ食べられるにもかかわらず処分されてしまう食品を、必要としている方々に届ける活動のことを言います。

## うたうこと

歌には詩があり、旋律があり、歌い手があります。歌う者としては、詩の心を読み取り、その旋律と和声を感じ、体を使って表現するのですが、マイクを使わないで歌うには、共鳴が必要です。



首から下は共鳴箱として、頭部は息の通り道としての役割があり、息を吸って吐くときに頭で考えたこと、心で感じたことを息に入れて込んで送り出します。その息にゆがみがないように関節をしなやかに、筋肉は大胸筋、腹直筋、腹斜筋、広背筋などの、やはりしなやかなバランス感覚を作りながら送り届けます。自分でも見えない部分を整える方法は、各々試行錯誤しながらトレーニングし、聞き手と曲を共感し合うように、心を込めて歌います。

そうすると、体の細胞までが喜びます。

声楽家 須藤美衣子

## 認定 NPO 法人 しんぐるまざあず・ふぉーらむ

シングルマザーと子どもたちを支援する団体です。無料メールマガジンの登録ができます。相談は電話でもメールでもできます。名前を名乗らなくても参加できるグループ相談（ママカフェ・ほっとサロン）や就労講座もあります。Q&Aのページでは困っている方が次の一步を踏み出せるように具体的に、また、選べるような回答になっています。ひとり親におこる様々な問題に関わる人たちの数をふやすために「ひとり親家庭サポーター養成講座」を定期的に開いています（令和3（2021）年9月の講座は満席。令和4（2022）年1月に再度実施予定）。支援員、相談員等のほか、関心のある方、当事者も受講できます。

講師は社会福祉士、弁護士、産業カウンセラー・キャリアコンサルタント、DV被害者への支援をする団体代表、生きづらさを抱える子どもとその家族を支援する団体代表です。講座の内容はひとり親支援、子育て支援、就労支援、DV被害者への支援、法律手続き等と充実しています。ホームページには他に「赤石千衣子Yahoo!コラム ひとり親が生きる」「ひとり親向けお役立ち情報イーヨ」など役立つ情報のページもあります。



ひとり親  
悩まないでね

しんぐるまざあず・ふぉーらむ理事長  
赤石 千衣子さん

※認定特定非営利活動法人制度（認定NPO法人制度）は、NPO法人への寄附を促すことにより、NPO法人の活動を支援するために税制上の優遇措置として設けられた制度です。（内閣府NPOホームページ）

### 認定 NPO 法人しんぐるまざあず・ふぉーらむ

<https://www.single-mama.com/>  
050-3196-1114  
受付：火・木（祝日は休み）16:00～21:00



### 令和3年度 男女共同参画週間講演会

## 防災・減災に男女共同参画の視点を ～安全で配慮ある多様な支援とは～

講師 瀬山紀子 さん（明治大学兼任講師、女性防災ネットワーク東京呼びかけ人）

今、私たちが経験しているコロナ禍の女性への影響を話された後、東日本大震災の避難所の運営に携わったことで経験された女性の困難と負担について指摘されました。男性が80%以上を占める都道府県や市区町村の防災会議が見落としている女性の問題の大きさ、男女共同参画の視点で災害を見るとわかる女性の負担の大きさ、それらを知ると防災や減災についての考えが変わり、女性にふさわしい対応ができそうです。

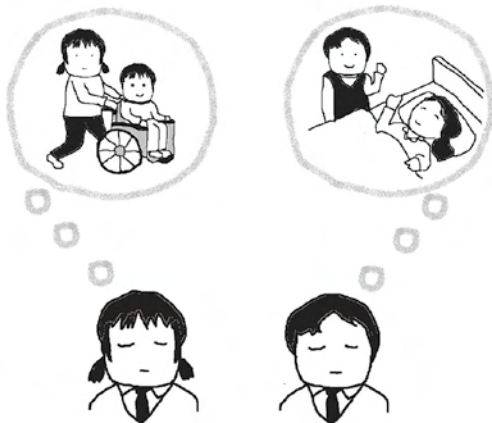
6月26日（土）午後2時～  
小平市中央公民館ホール



# ひらくの言葉 「ヤングケアラー」

家族にケアが必要な人がいる時、「一般には大人が担うようなケアや責任を引き受け、家族の世話、家事、介護などを行っている」子どもや若者のことを言います。

彼らは「家事を手伝う良い子、やさしい子」と周りから思われていて、自分自身も幼い時から家事や介護をすることが日常になってしまい、若者らしい生活が出来ていないことに気がつ



かないことが多いのも問題です。

学校に通うのも困難になったり、友人と遊んだりもできず、孤立したり、進学をあきらめる子もいます。誰にも気づかれず、相談ができなかったことが問題になり、最近になって調査が進み相談窓口が増えてきています。地域や学校など、周りの大人たちがいち早く気づいて対応できるような社会になることが望まれます。



## 『ひらく』の書棚



小平市男女共同参画センター“ひらく”にある本の紹介です。

この事実が本書のタイトルに「衝撃」という表現が使われている理由であり、読者にとっても日本の男女格差がそんなに大きいかと実感するきっかけになります。改善するにはどうすればいいのか？海外の取り組み事例や国内の企業や自治体などの成功例が豊富に紹介されていて大変参考になる本です。

世界経済フォーラムが公表した「ジェンダー・ギャップ指数(2020)」によると日本は153か国中121位だそうです。この指標は経済、政治、教育、健康の4つの分野の男女格差を指標化して総合スコアを算出しています。先進国では最下位レベルで、アジア諸国の中でも中国・韓国、ASEAN諸国よりも低いという結果になっています。ちなみに2021年のデータも公表されましたが、ほとんど変化はありません。



治部れんげ 著  
〈小学館新書〉  
800円＋税

『男女格差後進国』の衝撃  
無意識のジェンダー・バイアスを克服する

導入部分はタイトルにもある様に「月経と命」の内容ですが、読み進めるごとに命が生まれる営みについてや人としての個人の生き方の自由、責任、権利にまで至り、頭の中に様々な気づきが生まれる素晴らしい絵本です。



作者の大石真那さんは保健師であり、主に乳幼児の保護者向けの性教育講座を開いています。本書の執筆のきっかけは、末娘を妊娠中に当時8歳だった長男からの「赤ちゃんはどうやってお母さんのお腹に来たの？」という問いかけでした。そして、主人公が小学3年生男子というこの絵本が出来上がりました。

大石真那 作  
深井あずさ 絵  
〈みらいパブリッシング〉  
1300円＋税

『げっけいのななし いのちのはなし』



# 行ってみました

## 小平市男女共同参画センター 登録団体懇談会

小平市男女共同参画センター「ひらく」には、15団体が登録して小平市と協働で講座を開催したり、元気村まつりなどで啓発活動をしたりしています。9月に開催されたLGBT講座の実行委員会と市長との懇談会があるというので傍聴してきました。

LGBT講座の実行委員会は、最終段階となり当日運営についての話し合いです。コロナ下での開催のため様々な配慮が必要で、念入りな打ち合わせが行われました。

市長との懇談会には9団体の参加がありました。令和3(2021)年4月に市長選挙があり、小平市初の女性市長が誕生しました。小平市第6代市長である小林洋子市長と男女共同参画センター登録団体との懇談会は今回が初となりです。市長からのあいさつに続き、各団体からそれぞれの活動の紹介とともに市長への要望や質問が出されました。中でも、小川駅西口地区市街地再開発事業公共床に移転する「ひらく」



については、男女共同参画のための活動拠点となる専用スペースの確保と、専門性を持つ担当者の配置が多くの団体から要望として出されました。

市長からはスペースについては、パーティーションなどの活用を考えている、また専門スタッフの配置については、引き続き検討することのこと。またこのような懇談会を今後も持ちたいという要望については、市長からもまたやりましょつこのお返事がありました。登録団体の地道で熱心な活動を踏まえて出される意見は、小平市の市民活動の幅の広さや力強さを実感できるものでした。このような活動が活かされて、より一層住みよい小平になっていくのだろつと思いました。

### 「表紙について」

撮影 長塚 秀人



青梅街道駅を通過する電車と小平市の風景を撮影しました。澄み切った青空に小さな雲が浮かんでいます。単線を交互に通過する電車の色は赤、黄、青と色とりどりで、色あてゲームを楽しむこともできます。小平にはこんな風景がある！と思わせてくれる瞬間です。

### 生理用品の配布をしました

コロナ禍において、非正規雇用労働者の失業やDV相談件数の増加など、特に女性への影響が大きく出ている現状が浮き彫りとなりました。その中で、経済的な理由などから生理用品を入手することが困難な状態にある「生理の貧困」も大きな話題となっています。これを受けて小平市では、令和3(2021)年6月下旬から、コロナ禍のさまざまなご事情でお困りの方を対象に、市内22か所で生理用品の配布をしました。自身の悩みや困りごとで不安を抱え、声をあげない・あげられない人が適切な支援につながるよう、生理用品の配布を通し、各種相談窓口などの情報提供も行いました。



▲生理用品配布用マーク

### ひらくはココにあります。

男女共同参画センター「ひらく」、公民館(11館)、図書館(11か所)、地域センター(19館)、大学(6か所)、福祉会館、市民総合体育館、児童館(3館)、市内保育園、幼稚園、健康センター、健康福祉事務センター、市役所、東部・西部出張所、郵便局(17か所)、市内各駅(7か所)、ふれあい下水道館

- 小川町** 手作りクッキーの店歩、商工会館、JA 東京むさし、小平警察署、小平消防署小川出張所、南台病院、和泉処
- 小川西町** 佐野商店、たましん小平支店、NMC ギャラリー、小川ホーム
- 小川東町** ギャラリー青らんぎ **上水本町** アトリエ・パンセ **鈴木町** egg cafe、サイン・カフェ「ベリーユー」
- 学園西町** ビューティーサロンサンローズ、梁里館、美容室ヘアアグラシュ、本間歯科、ヘアサロンサンライズ、笹間住宅資材、学園接骨院、国際交流協会、しらす鍼灸治療院
- 学園東町** 日本堂文具店、梅の里、アクティブスタジオ、りそな銀行小平支店、おだまき工房、きそ歯科クリニック、ふく歯科、寝具センター丸新、美容室 Je、どりあん、一橋鍼灸接骨院、お化粧のしのだき、Kimamaya T&K、宮園園本店、レンタル BOX 学園坂
- 美園町** 多摩済生病院、カフェアガラス、珈琲の香、POEM(ぽえむ)、永田珈琲、ルネこだいら、子育てサポートきらら、アンデスの家ポリビア
- 仲町** 小平消防署 **大沼町** ガスミュージアム
- 花小金井** 公立昭和病院、Cafe & Deli hug、Tacos Mercado、HANA cafe style、上原薬局2丁目店

広報誌「ひらく」の最新号はこちら →



### 編集後記

新型コロナウイルス感染症が広がってから、外出するときはマスクを着け、店や施設に入ると熱を測ったり、手を消毒したりします。家に帰ると、手を洗い、うがいをします。以前ならしなかったことを私たちは強いられて、生きづらさを感じています。いつになったら、解消されるのでしょうか？不安ですね。(K)

今年初めて実行委員会に参加しました。ベテランの皆さんを中心に着々と仕上がっていく誌面に感心していました。(H)

「ひらく」の表紙は、ほぼ全面に写真を使用します。本誌の顔として小平らしさと特集の内容をどのように表現するかについて、議論を重ねたことが印象的でした。

小平在住・在勤・在学の女性を訪ねて、そのいきいきした様子や元気の素を伝えます。

# いきいき レディ 47



玉川上水を基点に人と自然の関係について考える団体通称「ちむくい」代表の、リー智子さんからお話を伺いました。

そもそものきっかけは、息子が虫好きなので「虫の観察会」をしたら、きつと楽しいに違いないという単純な発想でした。そうは言っても、全く虫に詳しいわけではないので、まずは「アリは一体どの食べ物に早く食いつくのか？」というようなクイズ形式の実験を行うなど、手探りで楽しんでいました。

水路自体が禁足地である玉川上水は、絶滅危惧種も含む多様な生物の生

## 玉川上水46億年を歩く

ちむくい代表 (ちむくい=ちいさな虫や草やいきものたちを支える会)  
びちち代表 (びちち=美と知と地の祭典の略 美=アート 知=科学 地=地域)  
地球永住計画副代表

### リー 智子 (リー さとこ) さん

息地です。宅地開発で住処を奪われた小さな生物たちの避難場所なんです。生物の専門家を招き観察会を継続するうちに、専門家も驚くほどの多種多様な生物の宝庫であることがわかってきました。

自分自身は虫や植物の知識は全くありませんでしたが、その道の専門家と子どもたちを繋ぐコーディネーターという役割です。

2021年4月に取り組んだ「玉川上水46億年を歩く」というアートプロジェクトは、玉川上水の出発点の羽村取水堰から終点の皇居までの46kmの道のりを、地球の歴史46億年になぞらえて、ひたすら歩くというイベントでした。ただ歩くのではなく、今自分がいる辺りは地球の成り立ちでどういう状況なのかという詳しい解説付き地図を見ながら歩きます。沿道では、取り組みを支援してくれた方、実際に入念な計画を練るために一緒に実地調査に参加してくれた方などの応援をもらい早朝から12時間半かけてゴールに到達しました。ゴール手前のたったの2mが人の歴史なんです。

46億年という長い時間をかけて作り上げられた生命の果てしない営みが、今現在、危機的状況にあります。何かしらのアクションを一人一人が実行に移すことで、小さな生き物が救われ、少しでも良い未来につながる、ということを決めた子どもたちに身をもって伝えたい。ぜひ、多くの子どもたちに観察会やワークショップに参加してもらい、体験を通し感じ取って欲しいです。

リーさんは、1982年の武蔵野美術大学の学生だった頃から畑を作って、家庭の生ごみはコンポストに入れ、地球のごはん>にしています。継続は力なりを実践されている魅力的な方で、ぐいぐいと話に引き込まれる楽しいひと時でした。



「玉川上水46億年を歩く」展示風景

## ジェンダー平等をめざすオンライン連続講座 & 小平アクティブプラン21策定のための地域懇談会(全3回)

第四次計画案の説明と意見聴取にあわせ、オンライン連続講座を開催します。

主催：こたいら DV 防止ネットワーク、小平市

誰もが幸せに生きることができる地域社会の実現のために共に考えましょう。

1回のみ参加も可能です。いずれの回も講師は来場せず、オンラインによる講演です。

申込みについての詳細は、市報10月20日号、小平市ホームページをご覧ください。

### 第1回 DV・性暴力の根絶 「愛が暴力にかわるとき」



講師 森田 ゆりさん  
令和3(2021)年11月12日(金)  
午前10時～正午  
会場視聴:小川西町公民館ホール

### 第2回 働き方改革とライフシフト 「そとの時間も うちの時間も分け合おう」



講師 浅倉 むつ子さん  
令和3(2021)年11月16日(火)  
午後2時～4時  
会場視聴:ルネこたいら中ホール

### 第3回 ジェンダー未来論 「同じ景色が見える社会へ」



講師 上野 千鶴子さん  
令和3(2021)年12月5日(日)  
午前10時～正午  
会場視聴:中央公民館ホール  
撮影:菅野勝男

## ひらく

第49号  
令和3(2021)年  
10月発行

発行/小平市地域振興部市民協働・男女参画推進課  
☎ 042-346-9618 FAX 042-346-9575

企画・編集/小平市男女共同参画推進実行委員会

浅野 里美	北川 紘二	谷原 裕子
安食世津子	笹尾かをる	中村 幸世
岡 武左	高橋 雅子	橋本 正光
岸 和夫	高浜 志織	

## 小平市男女共同参画センター「ひらく」

〒187-0031 小平市小川東町4-2-1

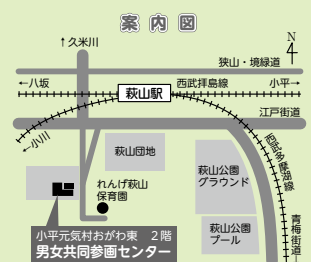
小平元氣村おがわ東 2階

042-348-2112 (電話受付時間 午前9時30分～午後5時)

西武拝島線・西武多摩湖線 萩山駅南口より徒歩5分

※駐車場に限りがありますので、車での来館はご遠慮ください

- 開館時間 午前9時～午後10時
- 休館日 火曜日・年末年始・奇数月の第2日曜日
- 利用対象者 どなたでも(利用登録団体は予約可)
- 問合せ先 地域振興部市民協働・男女参画推進課 042-346-9618



『ひらく』は男女平等な社会、だれもが生きやすい社会、住みやすい地域を作るために役立つ広報誌です。公募市民が企画・編集をしています。一緒に広報誌を作ってくれる実行委員を募集しています。市民協働・男女参画推進課に連絡して下さい。