

くらぼよ

目 次	特集「子育ては楽しい？」
	一本音を語る座談会……2～3
	男性応援講座……4
	女性のための相談室……5
	「里の家」紹介……6
	「らいぶらりいへようこそ」
	本の紹介……7
	インフォメーション講座案内……8
	DV防止法改正……付録



(イラスト 三木市宿原 C・Tさん)

第3号

2005.春

女性の長い一生の中で子育ての占める期間は短いけれど、女性の生き方に大きな影響を与えます。また、子育てとは本来は親にとって苦労は多くても、かけがえがなく楽しいものですが、果たして現代の若いお母さん達は十分に楽しいと言える状況にあるのでしょうか。自営、有職、無職の様々な立場にいらっしゃる7人の方に本音のところを聞かせていただきました。

司会 まず、自己紹介を兼ねて現在の子育ての状況をお話ください。

長尾 女性センターの編集委員や、サークル活動などをしています。子育ては実際楽しいんですが、いわゆる35歳の壁の年齢も近く、将来仕事をするべきか悩んでいます。現在は職がないので保育所に入れてもらえない、保育所に入れないと働けないとまるで「たまごが先か鶏が先か」と同じです。そして仮に働き始めたとしても、病気のときは誰に見てもらうのか、パートなどの収入で保育料を払えるかなど問題が山積みです。また、ずっと専業主婦を続けるにしても、私の人生ってこれでいいの?と考えてしまいそうです。

三宅 二人目の子どものこともあり、働くことはまだ真剣に考えていません。子どもに卵、牛乳のアレルギーがあり、幼稚園や小学校まででどうなるのかが一番の悩みです。

山本 一昨年、主人が仕事を始めたので少し手伝うこともあります。全体的には家にいて子育てが中心の生活です。

日向 実家が自営で、私は小さいときから保育所に行っていたので、自分の子どもが小学校へ行くような年になったら「お帰り」といえるような家庭をつくりたいと思ってました。今が子育てで一番面白く、「母ちゃん大好き!」と言ってくれる時期なので預けることは考えていません。この時期を大切にしています。

赤松 短大を出てから、フルタイムで同じ会社で働いてきました。産休明けの復職はどうするかでずいぶん悩みました。周囲から「子どもをほってまで、何で仕事に行かなあかんの」と言われたり、産休中にストレスで円形脱毛になりました。幼い子どもとは会話もできないし、外にも行けない状態で、私は何をしているのだろうと思うようになり、結果的に1年休んだだけで仕事に復帰しました。子どもは社会の中で育てたいと思って保育園に預けました。

小藤 主人の事務所を手伝っていますので、自分の好きなときに仕事ができます。3人とも近所の風習で保育所、幼稚園と通わせました。子どもは、友達やサークルでも毎日遊べるわけではありません。保育園だと先生たちもいるので、社会性を養えるのでいいと思います。最初は親も子も緊張し、かわいそうという気もありましたが、帰ってきたらやさしくできるし、自分にとっても良かったと思いました。

森 主人が内装の仕事をしているので、午前中を中心に事務を手伝っています。私の両親と同居していますが、高齢のために見てもらえないので、3人とも保育所へ預けました。私も保育所育ちで少し寂しかった思いがしているので、子どもが帰ったときには「お帰り」と言って、学校であったことを聞いたり、宿題をみてやったりしています。

司会 みなさんは子育てを十分に楽しんでいらっしゃいますか?家にいると子育てで手一杯になり、自分の時間が無くなるとか、だんだん社会から取り残されてこれでいいのかと不安になる、ということはありませんか?

日向 自分の時間って何なんでしょう。自分が一緒に楽しんでいるから子育て全部が自分の時間です。別に時間をとられているとかやってあげているということは全く思いません。将来子育てが一段落したら、自分が仕事を始めるよりは、ママさんバレーチームをつくりたい。それで、自分自身の友



赤松 道子さん
子ども2人
(6・5歳)
有職



小藤 美子さん
子ども3人
(9・6・3歳)
自営



山本 明子さん
子ども3人
(7・4・2歳)
無職



三宅千賀子さん
子ども1人
(2歳)
無職



日向るみ子さん
子ども2人
(4歳双子)
無職



森 弘美さん
子ども3人
(9・7・5歳)
自営



長尾真琴さん
子ども2人
(5・2歳)
無職

達をつくり、子どもも友達をつくる、それが夢です。

山本 そんなに深く考えている暇がないです。朝起きて、ご飯の支度をして寝るまですべて子ども中心ですが、自分の時間はと言われたら全部自分の時間です。私も母が仕事をしていて、私がいなければ、母はもっと好きなことができたのではないかと感じていたことがありました。子ども時代を楽しく過ごすことが、大人になっても人生楽しく生きられるだろうと思うので、毎日必死で子育てしています。

小藤 最初の子のときは、この子の命を大切にしたいと自分では一生懸命だけれども、何で泣いているか分からなくて不安でした。今は、子育ての時期は自分の土台を作る時期だと認識して、資格を取ったり、友達をつくったりしています。3歳くらいになれば自由な時間は絶対できるので、それまでは子どもと過ごす時間は大切にしたい。子育てが終わったときに、空の巣症候群にならないようにしたいと思ってます。

森 主人の仕事の手伝いもあり、現在は十分に子育てを楽しんでいるとはいええないし、大変な方が大きいです。3人が2歳ずつしか離れていないので、同じようにしてやらないといけないと思います。関心が上の子は学校や友人、下はおやつのことなどと異なるので対応が難しいです。

司会 **子育てについて一番困ることは何ですか？また、こんな支援があればいいなと思うことはありますか？**

三宅 心配なのは、子どものアレルギーです。私の友人に小麦粉アレルギーの子がいて小麦粉の粘土もだめな状態ですが、他の人には分かりにくいです。自分の子がそうでないとなかなか理解してもらえないのではないかと心配です。成長するにつれて、どうやって子どもに自分の食べられない物を教えるかも気になっています。

山本 私の下の子は2歳でアレルギーがありました。上の子が食べられない物を代わって周囲に伝えたり、自分でも食べられないことを徐々に言えるようになりましたよ。

赤松 保育園から急に熱を出したので直ぐに迎えに来てほしいと言われたとき、仕事の段取りもあり対応が難しいですね。電話一本で、保育園に迎えに行ってくれる方や、預かってくれる病児保育園がほしいですね。職場でも家庭でも協力が得られるように自分はずっと精いっぱいのことをしていきますので、自分が倒れることが一番不安です。困ったことやしんどいことや悲しいことも沢山ありますが、自分にプラスになるように考えています。

小藤 働いているときは、子どもに目が行き届かないことが気になります。成長していく子どもたちをサポートできる場所、ちょっと預かってくれる場所があったらいいですね。自営業の親も、働いている親も、専業主婦も安心です。それなりのサービスが受けられてしかも地域性がある施設、寺子屋のようなイメージです。

長尾 友人がすぐにできる人はいいが、引っ越してきて、親戚もない情報もないときに、誰に頼るのが一番問題ですよね。また病気のときも困ります。保育園も病気のときは預かってもらえないですね。

山本 以前東京に住んでいましたが、近所の小児科の2階に病児保育所がありました。感染症の部屋、回復期の部屋と保育の部屋がありました。三木でもそんな場所があるといいですね。保育と医療を兼ね備えている場所です。

赤松 誰も子育ては楽しいが、思いつめるときがあると思うんです。そうなる前に保育所、友人やグループで話したりすることで、ずいぶん楽になる、そんな機会が多いほうがいいですね。自分自身を見つめる時間があれば子育てはもっと面白いと思います。女性同士、子育てを終了した人も現在子育て中の人も助け合えるまちができるといいですね。

【座談会を終えて】

編集委員(福田) 最近では、経済的に大変、出産・育児が大変、自分の楽しみがなくなるなどの理由で「子どもをほしいと思わない」などということも聞かれます。私は未婚ですが、「そんなに子どもっていらぬものなの？」との感じを受けていました。でも、今回の座談会に出席してくださったお母さん方からは、「子育ては楽しい」「子どもがいてよかった」「子どもの顔を見ると癒される」「苦労はあるが、子どもがいてよかった！」といった子どもをもつことに肯定的な意見がたくさん聞けてよかったと思います。

編集委員(瀬戸) お母さん方からは「病児保育所があれば」「子どものアレルギーが心配」「専業主婦のままでもいいの」といろいろな悩みを持ちながらも、「子育ては楽しい」という様子をうかがうことが出来ました。

でも、中には子育てについてどうしていいかわからずひとり悩んでいる方もいらっしゃると思います。三木市では「次世代育成支援行動計画」を策定し取組が進められようとしています。公の子育て支援はもちろん、地域のみみなで助け合える環境づくりも大事だと思いました。

男性応援講座

「あなたの居場所がありますか？」と問い掛ける男性応援講座（全3回）が、講師にメンズセンター運営委員長 中村彰さんを招いて、三木市女性センターで初めて開催されました。対象は男性ということでしたが、取材を兼ねて参加してきました。

- 第1回 1月29日「あなたの居場所がありますか？」
- 第2回 2月12日「男を休む日 仕事だけの人生で満足ですか？」
- 第3回 2月26日「パートナーシップを考える」

中村 彰さんプロフィール

1947年大阪生まれ。専門分野は男性学、ジェンダー論、メンズリブ、男女共同参画プラン、文化人類学。
1995年メンズセンター設立。自治体の男女共同参画推進懇話会委員、日本DV（ドメスティック・バイオレンス）防止・情報センター運営委員、日本ジェンダー学会理事などを務める。
相愛大学・花園大学・大阪市立大学非常勤講師。



自分の居場所？

2月12日、2回目取材しました。男性はとかく仕事漬けの毎日で心の余裕もなく、仕事人間としての自分を振り返り、社会の一員として自分が一体何をしたいのか、自分の楽しみや、やりたいこと、本来の自分は何を求め、毎日の充実感が何によって満たされているのかを考えていこうと、問い掛ける講座でした。

仕事以外の家庭、地域の中での自分自身の**存在感、価値観**は？今まで一日の大半を仕事に振り回っていた男性にとって、仕事の時間を削り地域と家庭に目を向けることは少し抵抗があるのではないのでしょうか？何も仕事をしているのは男性ばかりではありません。女性にとっても仕事と家庭、または地域との繋がりは考えさせられる問題です。男性でも、女性でも、**仕事、家庭、地域**の三つのサークルをうまくこなしている人はそんなに多くはないと思うのです。

講座に参加された男性のひとりがハッキリと「自分は、充実した毎日をおくっています」と述べられた時、とてもうらやましく思いました。私自身「充実した毎日を送っています」とは言えないからです。ただ漠然と何かを考えるよりも、まずは動いて、参加して、挑戦してみる。そんな中から自分のやりたいことや、自分自身をみつける楽しい旅が出来れば、自分の居場所と充実感は、手にはいるのではないのでしょうか。

パートナーシップを考える

2月26日、3回シリーズの最終回を聴きに行きました。講師の中村さんや参加者のアットホームな雰囲気の中で、皆でわいわい話し合いながら、色々気づかされる有意義な講座でした。

まず、「**最近ありがとうと言いましたか？**」という問いに人間関係をスムーズにするのに必要と認識しながら、家族、特にパートナーに言っていないなあと反省…。

次に、自分の短所を書き出し、例を参考に長所に置きかえて、**自己評価をマイナスイメージからプラスに変える**…これがなかなか難しい。ほかの人にしてもらおうと思わぬ発見がありますよとアドバイスを受けました。

更に2人組になり、悪い所ではなく**良い所を見つけてほめ合**いました。次に肩をもみ合い、はじめは無言で、次にしゃべりながらしてその違いを実感しました。言葉をかけ合いながらの方がお互いの気持ちがわかり、リラックスできてよかったと思います。これは我が家でも使えるなあと思いました。

縁あって一緒に暮らすパートナーといかに楽しく付き合っていくかのヒントをいっぱいもらった講座でした。

最後の講座では男性の方から「私はこう思うのだけれど、女性の立場からの意見を聞かせてほしい」という声があり、私たち女性が取材ということで参加していたことにより、お互いの意見を出し合うことが出来てよかったと思います。

17年度も男性応援講座を予定しています。是非ご参加ください。



女性のための相談室

からだの相談電話から

- 相談者：あの一、生理が止まらなくて。放っておいて大丈夫でしょうか？
答：今までにもそんなことありましたか？
相談者：いえ、初めてです。更年期かなア一。
答：一度受診されたいかがですか？
相談者：エツ！ガンですか？
答：いえ、更年期だと思われたら、健康診断のつもりで…。
相談者：もしガンだったら…。怖いです。
答：受診しないで、発見が遅れても困りますでしょう。
相談者：この出血はガンじゃないですよ！
答：それを診てもらうことが大切だし、何もなければ安心でしょう。
相談者：電話ではわかりませんか？受診したくないから、電話をしたのに…。
答：お聞きした内容だけで、無責任なことは言えませんからね。
相談者：やっぱり受診せなあきませんか？いややなあ一。怖いなあ一。（沈黙）…。
しょうがないなあ一。受診せなあ一。
答：それでは、受診に当たっての心構えなどをお話しますので、安心して受診してくださいね。
相談者：勇気を出して受診してみます。ありがとうございました。

三木市女性センター 「女性のための相談室」

◆電話相談

木曜日 13:00~16:00
土曜日 10:00~12:00
電話相談専用 0794-89-2354

◆面接相談（要予約）

木曜日 10:00~12:00
土曜日 13:00~16:00
面接予約電話（9時~17時受付）
月・水・木・金 0794-89-2331
火 0794-82-2000 内線2350

女性センターへの「からだ」の相談で一番多いのは、産婦人科での受診のためらいです。からだの不調や変化に気づき、不安になったときは受診が大事です。しかし、自分がどのように伝えたいのか迷っていたり、短い時間に要領よく話すにはどうしたらいいのかなどは、医師に話すリハーサルだと思って、まず電話を試みるのもひとつの方法です。気持ちの整理もできます。どうぞ「女性のための相談室」の電話相談をご利用ください。（相談員からの一言）

乳がん検診を受診して

町ぐるみ健診にマンモグラフィ（乳房のX線撮影）が導入されたので受診しました。

最初に医師による触診がありました。あお向けに寝て医師が指先で乳房をまんべんなく押さえます。パン生地をのばすよりも細かく全体を押さえます。その時、自己触診の仕方（指先ではなく指の腹のあたりで触るなど）をていねいに教えていただきました。

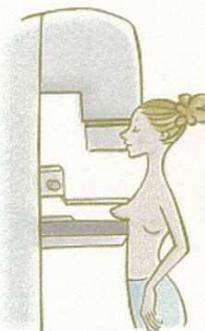
マンモグラフィは、乳房をはさんで撮影する機械で、わきの下の汗を拭き機械の上に片腕をのせ、同じ側の乳房をつきだします。技師が乳房の形を整えながらアクリル板で、左右からはさみます。ギュッと圧迫するので、私はかなり痛い思いをしましたが、乳房は柔らかい組織なのでレントゲンに写りにくいため、正確に撮影をするためにはできるだけ薄く平らに伸ばす必要があるそうです。痛みは個人差があるようですが少し我慢が必要です。

検診の結果は、左乳房の^(*)石灰化の疑いという診断でした。早急に精密検査を受けてくださいということでしたので病院で受診しました。精密検査でもマンモグラフィでの撮影で、上下、左右、斜めと合計6枚撮りました。そして、医師によるエコー検査と細胞検査がありました。エコー検査は、ゼリー状のものを塗って映像を見るものです。その映像を見ながら、注射器のようなもので組織を採ります。数回刺すのでこれも痛かったです。細胞検査は結果が出るまで一週間位かかり、その間は不安でしたが、結果は(-)でした。乳がんの発生は20歳過ぎから認められ、30人に1人と推定されています。早期に発見できれば完治する病気といわれています。自己検診と定期健診をうまく組み合わせて気をつけていきたいものですね。



石灰化

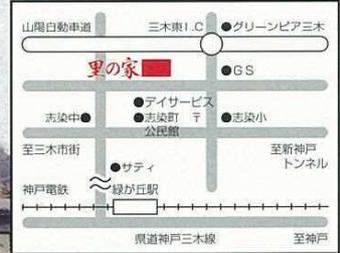
組織にカルシウムが異常に沈着することで、石灰変性、あるいは石灰沈着ともいう。乳腺に何らかの炎症（授乳中の乳腺炎などはわかりやすいが、乳腺は外ともつながっているので感染していることもある）や増殖（思春期よくみられる乳腺腫など）のあとに石灰化が生じることがある。



オシャベリルーム 里の家

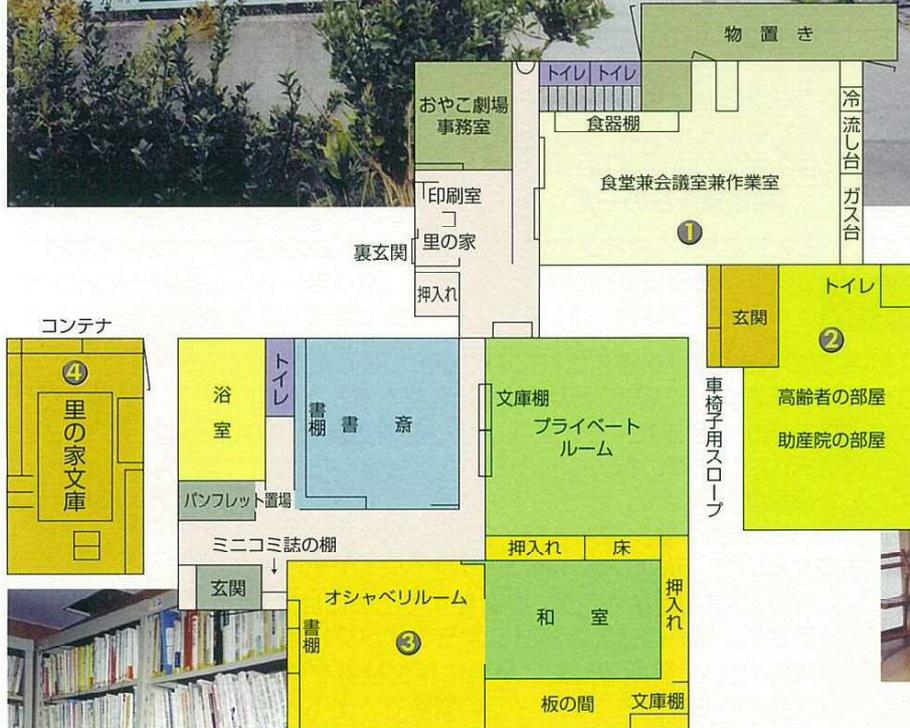
三木市女性センター相談員
赤松彰子さん（助産師・保健師）が主宰しています。

15年前から子育てや介護に悩む女性達が気軽に集まって語り合えるように自宅を開放しています。

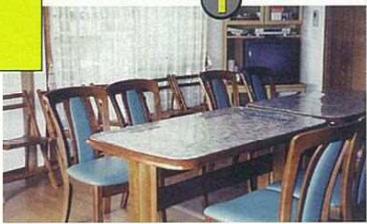


交通案内
神姫バス志染公民館前バス停
下車徒歩3分

所在地
〒673-0512
三木市志染町井上264-2
TEL.0794-87-1217
FAX.0794-87-3210



読書会などミーティングやティータイムに。お食事会にも利用できます。



④ 「ここから」家族「子育て」「女性の生き方」や最近のベストセラー、文庫、新書など約6000冊の蔵書があります。登録すれば借りることができます。

③ とても日当たりが良く明るい部屋です。イベントもOKです。子どものプレイルームとしても利用できます。

② ボランティアスタッフが子育て、休心、更年期、人間関係などいろいろな悩みをお聞きしています。乳房マッサージ(有料)も行なっています。ビデオ鑑賞もできます。

「シネマ女性学」

松本侑壬子 著
論創社 2000年

「男と女」「仕事」「戦争・暴力と女」など女性に関する10のテーマで、映画の製作年順に世界各国から124の作品が取り上げられています。日本・アジアの作品もたっぷり、辛口批評のおもしろさがあります。

国ごとに異なる女性観、あるいは普遍的な価値観、時代の変化、女性を取り巻く社会など様々なものが反映される映画。

この本で深〜い世界旅行をしてみませんか？

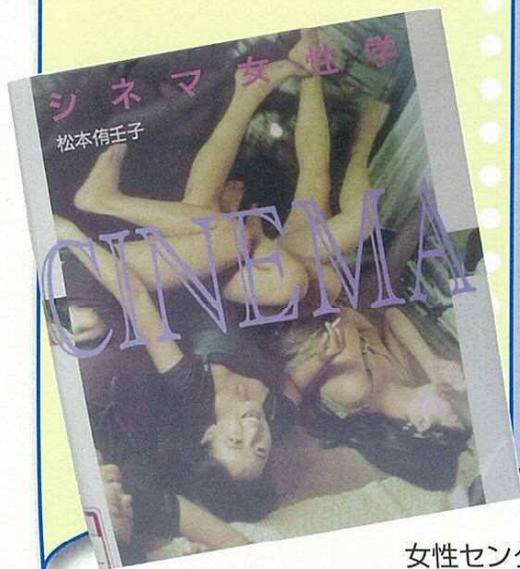
「ダーリンは外国人①②」

小栗左多里 著
メディアファクトリー 2002・2004年

「外国人の彼と結婚したら、どーなるの？」という素朴な疑問に答えてくれる異文化マンガエッセイ。

著者は、日本と外国の文化や習慣、言葉の違いに驚き、とまどい、笑い、ときに悩んだりします。が、結局国籍の差を埋める努力をするよりもパートナーの個性を認め合う方が大切だと考えるようになります。

本来他人であるパートナーとどう付き合い、どう共に成長していくかを考えるコミュニケーション論としても読める楽しい一冊です。



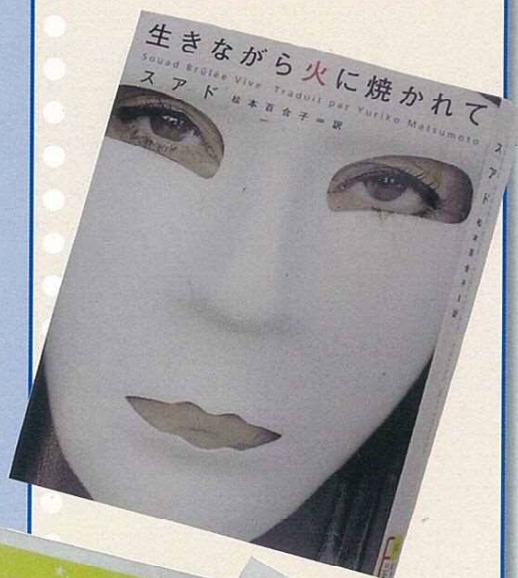
「近くて遠い、
遠くて近い外国」

「生きながら火に焼かれて」

スアド 著
松本百合子 訳
ソニーマガジンス 2004年

あるイスラム圏の国の少女が「名誉の殺人」の名のもとに、肉親によって火あぶりにされ、瀕死のところで助けられる。それは、一体なぜなのか？少女は大人になり、その顔を仮面で隠しながら、他国で懸命に暮らしている。そんな中、同じように「名誉の殺人」に苦しんでいる女性たちのために、彼女（著者）は、その数奇な半生について語り始めた……

平和な日常を過ごす私達からは遠く感じられる国々の暗い現実が、この本に書かれています。目を背けずに、読んでみてください。



女性センター所蔵の本を毎回紹介します。
(貸出できます。)

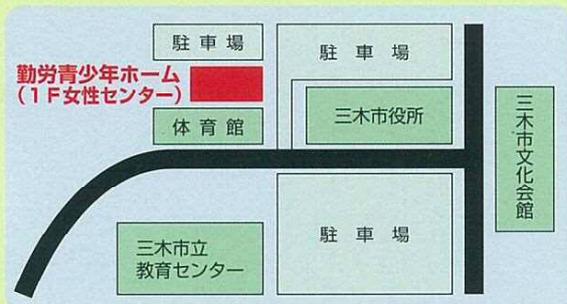


三木市女性センターの講座案内

講座名	月 日	内 容	備 考
女性のからだセミナー 講師 里の家主宰 赤松彰子 (5・8月休講) 10回シリーズ 11～3月の講座案内は 次回発行の第4号(10 月下旬発行予定)に掲 載します。	平成17年 4月16日(土) 13:30～15:30	知っていますか?女のからだ ～わたし ～月経とリズム～	随時申込みでき ます。 *一時保育有り
	平成17年 6月11日(土) 13:30～15:30	わたしの 女のからだと病気 ～女性外来を考える～	
	平成17年 7月9日(土) 13:30～15:30	思春期の性と生 ～愛があればいいの?～	
	平成17年 9月10日(土) 13:30～15:30	パートナーと考える避妊と中絶 ～男の責任?女の責任?～	
	平成17年 10月8日(土) 13:30～15:30	わたしの 女のからだは私のもの ～産み方は生き方 決めるのはわたし～	
自己表現トレーニング講座 講師 女性問題心理カウンセラー 正井禮子 5回シリーズ	平成17年5月13日	「自己表現」できていますか?	市内・近隣市町 在住女性20名 *一時保育有り
	平成17年5月20日	さわやかな「自己表現」のために	
	平成17年5月27日	ロールプレイ「実習」	
	平成17年6月3日 平成17年6月10日	日常の苦手な場面を選んでトレーニング	
女と男の働き方を考える 講師 WWNフーキング・ウイメンズ・ネットワーク会長 しょうじれいこ 正路怜子	平成17年5月29日(日) 13:30～15:00 会場 三木市志染町 公民館(2階会議室)	～世界から見た日本の女性は～	どなたでも50名 *一時保育有り
DVに悩んでいる女性の ための語り合い	毎月第3木曜日 13:00～15:00	同じような経験を語り合い、気持ちを 分かち合い、情報交換しましょう。	随時申込みでき ます。
女性にまつわるいろい ろなテーマで語り合う会 (CR)	毎月第1土曜日 13:00～15:00 毎月第4木曜日 10:00～12:00 (4・5月休会)	ファシリテーター(進行役)は、「さく ら草の会」がします。	随時申込みでき ます。

募 集

女性センターでは、情報誌表紙のイラストを募集しています。
住所・氏名・年齢・電話番号を明記の上、ご応募ください。
【送付先】〒673-0432 三木市上の丸町8-30
三木市女性センター「こらぼーよ」
※原稿の返却はしませんのでご了承ください。
・本誌に対するみなさんのご意見、ご感想をお聞かせください。
・情報誌編集委員を募集しています。一緒に情報誌をつくって
みませんか。



編集後記

松永 恵子
暖かくなって、目がかゆい、のどがイガイガする、鼻は
たれてくると散々です。

長尾 真琴
どんなことでも何かを変えるには、まず知らなければ物
事は始まりません。好奇心が活発化する春、食欲に。

福田 亮子
子育ては、親だけでなく、地域で助け合っているもの。
子育てが楽しいと思えるまちなればと思います。

沖中 秀美
パートナーとの良い関係づくりは、ちょっとした気づか
いをお互いに心掛けることだなと思いました。

筒井 千恵子
男性応援講座に参加させてもらって、女性にはわからない
男性の意見を聞いたことは、とても有意義なひととき
でした。

山田 田鶴子
健康についての情報も取り上げていくことにより、自分
の体のことをもっと知り、大切にできるきっかけになっ
ていただければと思います。

瀬戸 友子
座談会では、今も昔も子育ての大変さ、母親の気持ちは
変わらないと痛感しました。若いお母さんたちにエール
を送ります。

企画・編集 情報誌編集委員会
発行 三木市健康福祉部人権尊重推進室 (三木市女性センター「こらぼーよ」)
〒673-0432 三木市上の丸町8番30号
TEL/FAX. 0794-89-2331 E-mail: jinken@city.miki.lg.jp