

ともろう通信



No.24
2019年1月発行

ともろう
共朗生—共に朗らかに生きていきたい！

★ともろう通信は、認定NPO法人男女共同参画こしがやともろうの機関誌です。

事業：①男女共同参画関係施設受託事業②男女共同参画の推進を担う人材養成事業

③情報提供、調査研究事業④自立支援・相談事業⑤子どものための自立支援事業



設立 10 周年を迎え更なる飛躍を願って

新春を迎え、皆様におかれましてはますますご健勝にてご活躍のこととお喜び申し上げます。

日ごろは、当会の事業に対しましてご指導、ご支援を賜り厚くお礼を申し上げます。

さて、認定特定非営利活動法人 男女共同参画こしがやともろう設立十周年記念事業に際しましては、越谷市長（当日所要のため宇田川室長代理）、独立行政法人国立女性教育会館研究国際室長 中野洋恵様、中村人権・男女共同参画課長・綿引副課長ご臨席のもと、会員・登録団体他大勢の皆様と共に祝うことが出来ました。

この節目を迎えることができたのも、皆様に支えられ今日があるものと思いを新たにしました。

目まぐるしく変化する現代社会において、ライフスタイルや価値観の多様化、少子高齢社会など課題解決に向けての取組みが多々あるものと思います。

10 周年の節目に新たな気持ちをもって、会員・登録団体・市民の皆様、人権・男女共同参画推進課を始め関係各機関、各地域の皆様と連携し、ますます充実した指定管理事業・自主事業をとおして、男女共同参画社会の構築に向けてすすめていきたいと思いをします。

今後とも皆様方からのご指導、ご支援、ご協力を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

平成 31 年 1 月

認定NPO法人男女共同参画こしがやともろう 代表理事 駒崎美佐子

認定特定非営利活動法人男女共同参画こしがやともろう 10周年記念式典

平成30年12月9日(日)、認定特定非営利活動法人男女共同参画こしがやともろうの10周年記念式典を行いました。

御来賓をはじめ、会員、賛助会員、「ほっと越谷」登録団体の皆様44人が出席して、こしがやともろうの10年を祝い、語り合いました。

- 1 日時 2018年12月9日(日) 10:00~11:40
- 2 場所 越谷中央市民会館4階 第13・14会議室
- 3 式次第

(1) 開会

(2) 代表理事挨拶 駒崎美佐子

(3) 顧問挨拶 原博子 様

(4) 10年の歩みとこれから 青木玲子(理事)

(5) ご来賓祝辞

越谷市長 高橋努 様 (代読 越谷市長公室長 宇田川満 様)

独立行政法人国立女性教育会館研究国際室長 中野洋恵 様

(6) ご来賓紹介

越谷市長公室長 宇田川満 様

越谷市人権・男女共同参画推進課課長 中村重和 様

越谷市人権・男女共同参画推進課副課長 綿引香子 様

(7) 祝電披露 矢嶋直美様から

(8) こしがやともろう理事紹介

(9) 閉会



(ご来賓祝辞から)

高橋努 越谷市長(代読)

こしがやともろうの専門性を活かし、そのノウハウを活用し、認め合い支え合い、自分らしく生きる社会の実現に向け、更なる飛躍を祈念する。

宇田川満 市長公室長

青木理事の話聞き、人権・男女共同参画推進課及び庁内部局と協力し、女性管理職登用などに努力したい。

中野洋恵 研究国際室長

(男女共同参画について)日本の現状は、問題を含みながらも、法律や制度が整いつつある。その中で私たちがどう活動するかが問われている。ほっと越谷のジェンダー統計への取組みを高く評価している。

(茶話会)

式典終了後、ご参加いただいた皆様方と和やかに交流し、参加者全員からお言葉をいただきました。



認定特定非営利活動法人男女共同参画こしがやともろう理事 坂本雅子

「認定NPO法人男女共同参画こしがやともろう」のこれから

認定 NPO 法人男女共同参画こしがやともろう理事 青木玲子

10 年は長いようですが、お集りいただいた方たちの笑顔は、年月の流れに変わりなく温かく、応援していただき、「ほっと」しました。10 年は、やはり一つの区切りでもあります。

1994 年以来、越谷市の男女共同参画政策は、「越谷市男女共生のまちづくり市民会議」に始まり、市民の皆さんと共に歩んできました。男女共同参画政策推進の拠点施設である「ほっと越谷」も 2001 年の開設以来、地域で活動する約 50 の市民登録団体と協力・連携を基盤として事業を展開しています。開設当初の「ほっと越谷」のための「七夕フェスタ」の参加者が、3000 人を超えるなんて当初思いもよらないことでした。NPO 法人の理事長を務めた原博子さん、駒崎美佐子(現)さんは、越谷の市民活動を率いてくださった市民会議のメンバーです。10 年前の「ほっと越谷」指定管理者への果敢な挑戦とその後の堅実な運営を誇りに思います。指定管理制度そのものは、なかなか人的・資金的にも厳しい制度であることを実感していますが、越谷市担当課のみならず、各部署との連携も実現しています。

式典の折に、「こしがやともろうのこれから」について少し話をさせていただきました。

「市民力」と「専門力」は、「ほっと越谷」を運営するこしがやともろうのキャッチフレーズです。設立以来 20 年間、学び、活動を続ける市民のエンパワーを男女共同参画の視点を持って支援するスタッフとして、職員もまた学び、学習課題を提起する力を持つ専門力をめざしています。ほっと越谷は、大人の生涯にわたる学びの場です。多様な市民の経験と学習の成果を市民力として共に「ほっと越谷」の場を活かすことを目標としています。

今年、「ほっと越谷」の職員は、越谷市の市民生活の現状から、越谷市の男女共同参画推進の現状を分析するジェンダー統計に挑んでいます。国立女性教育会館職員の支援を得て、専門家を招き研修を続け、市民の皆さんに発信する予定です。指定管理者のこしがやともろうも自主事業として、越谷に住む多様な人々の暮らしの視点を持って、生きづらさを抱えた女性の支援、生活困難な状況にある人々の自立支援に力を注いでいます。また、公民館で開催する「出前講座」など越谷市の各団体、機関との連携を目指します。

今月はじめ、アイスランド女性権利協会事務局長のブリュンヒルデさんのお話を聞く機会がありました。2018 年度、アイスランドは、世界経済フォーラムが公表しているグローバル・ジェンダーギャップ・指数が世界 1 位の国です。ジェンダー平等の先進国です。日本は 110 位で、G7 最下位です。アイスランドの人口が、34 万 8,580 人であることを知って、驚きでした。越谷と変わらない人口規模です。女性政策、女性団体に対しての予算が手厚いことも知りました。ブリュンヒルデさんによると、それも女性たちが何度もストライキをして勝ち取った成果で、今は、あらゆる分野の予算に対しても団体から提案しつつあるとの報告でした。男女共同参画団体との協力、そして市役所との連携で、越谷市が、市のランクでジェンダー指数日本一になりませんかと、わたしの話を締めくくりました。

講演 「母が重い娘たち～愛情か支配か?～」

(特非)男女共同参画こしがやともろう設立 10 周年の記念講演(越谷しらこぼと基金助成事業「女性の心とからだのケアサポート」第 3 回)として、講師に原宿カウンセリングセンター所長の信田さよ子さんをお招きし、母娘関係をテーマにした講演をしていただきました。

日時 平成 30 年 12 月 9 日(日) 13:30～15:30
場所 越谷市中央市民会館会議室
参加者 115 人

午前中に実施したこしがやともろう記念式典に出席して下さったほっと越谷の登録団体の皆さん、こしがやともろう会員の皆さん他、チラシなどをみて申し込みをして下さった方たちなど、募集人数を大きく超える参加者数となりました。

<講演内容>

母が重い娘たちの社会的背景として、アダルトチルドレン(注)である夫を妻が支え、妻を子どもが支える構図が出来上がり、いつまでも娘であることを降りられない母娘関係が続いている。

娘が母から解放されるための思考や具体的対応について語るとともに、母親と父親の関係の再構築、娘の夫が母との間の防御壁になる、世代境界を形成することの重要性を語っていただきました。

参加者からの質問もたくさんいただき、関心の高いテーマであることを実感した講演でした。

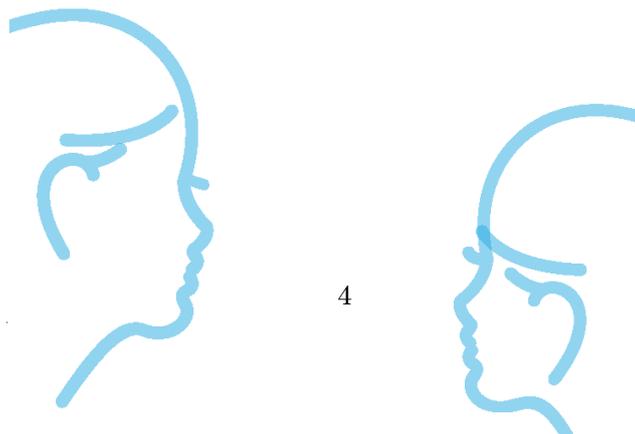
講師の信田さんから、今回の講演は男性の参加者が多かったとのご意見をいただき、こしがやともろうとして男女を問わず多くの方に参加してほしいという目的が叶った講演となりました。

今後も、こしがやともろうは女性の抱える様々な課題について、会員の皆さん、地域の皆さんに情報発信し、共に取り組んでいきたいという思いを新たに抱きました。

参加して下さった皆さんありがとうございました。

(注) アダルトチルドレン (AC)

臨床心理士の信田さよ子は、AC を「自分の生きづらさが親との関係に起因すると認めた人」と定義付けている。(Wikipedia より)



<感想>

- ・実践からの話であり、また決して上から目線でない内容で説得力があった。本などで学んでいたが、実話として聞くと問題の深刻さに驚いた。父親と息子についてもきいてみたかった。
- ・直接お話が聞けてとても参考になりました。最後にアドバイスもいただけて励まされました。当事者として肯定されている気持ちになり嬉しかったです。
- ・聞きたい内容だったので大変参考になりました。なんだか胸がドキドキしました。(なぜだろう?) 楽しくらくに生きたいです。
- ・自分自身の体験と共感できるフレーズが多々あり、大変興味深く聴かせていただきました。自分が母に対しての接し方を学ぶとともに、自分と娘との関係に対しては、気をつけたいと思いました。
- ・NHK で(朝の番組)でやっていた時に一度見たことがあって、ずっと心に引っかかっていた。偶然チラシでみつけ講座を聞いてみたいと思った。しかし、一度聞いてみたいというくらいの軽いものではなく、本当に素晴らしいものだった。苦しかった。皆そうだった、たくさんの人たちがそうだったとわかりスツとした。これから何冊も本を読んだりしながら自分を解放し楽になって客観的にとらえられるようにしたい。
- ・以前にも増して歯切れのいい信田節を聞き、再度考えさせられました。夫婦関係がやはり根っこになっているのを感じました。それぞれが、その人らしく生きていくのが理想ですね。
- ・娘の気持ちを受け入れる心を持ちたい。大変参考になりました。自己肯定ができて良かった。自分の考えが間違いではないことに気づけた。(これでいい)と思えた。



女性の心とからだのケアサポート事業

平成 30 年度越谷しらこぼと基金助成金事業報告



この講座は、生きづらさを抱えた女性や自信を失っている女性が、アートセラピーやキャパシターなどのセルフケアを体験することで本来の自分の力を取り戻し、失った自信を回復していくことをめざしました。当日は定員を超える参加でたくさんの感想が寄せられました。

第 1 回 アートセラピーで自分発見

絵画や造形などの芸術を通して心のケアをしました。
講師はクエスト総合研究所の高橋洋子さんと巴川文誉さん。
様々な素材を楽しむことで自己表現をして、自分の時間を大切に過ごしながら作品を完成させました。

平成 30 年 11 月 10 日(土)14:00~16:00

場所 越谷市男女共同参画支援センター

参加者 23 名

感想

- ・集中して取り組んだ心地よい時間でした。
- ・自分について見つめ直す機会になり、自己肯定感がアップしました。
- ・自分が大好きな物ばかりが画用紙の上に並びとても幸せな気持ちになり自然と笑顔になりました。
- ・夢中で取り組みました。その時(選んだ)時の気持ちを大切にしていきたいです。
- ・自分が選ぶということは今の自分の心の中の思いが出ていると思いました。
- ・もやもやした気持ちに向き合い気付かなかった気持ちに気づき元気になりました。
- ・自分についてのマイナスイメージが最後には前向きな気持ちになれた。
- ・選んだ写真が感じていたことと一緒にびっくりしました。



講師 クエスト総合研究所 高橋洋子さん



たくさんの素材を使って自分を表現し、
ストレスの解消をしました。

認定 NPO 法人男女共同参画こしがやともろう理事 島津美弥子

第2回 こころとからだのセルフケア

ストレスやトラウマの軽減に役立つキャパシターについて、キャパシター—インターナショナルジャパンの星野幸子さんの指導によって、わかりやすく解説していただきながら体験することで、心身の健康を自分自身でケアする方法を学びました。

平成30年11月17日(土)14:00~16:00

場所 越谷市男女共同参画支援センター

参加者 21名

感想

- ・とてもゆったりした気分になり心地よい2時間でした。
- ・セルフケアをして毎日穏やかに過ごしたいと思いました。
- ・とてもリラックスしてよい気持ちで過ごせました。
- ・自分の心とからだの状態を言葉にしてもらえたのと、自分で自分の心とからだをコントロールできるような気持ちになりました。
- ・なんだかとても眠く、身も心もリラックス出来ました。
- ・癒されました。続けたいと思います。
- ・スッキリしました。
- ・とてもリラックスできました。



指導していただいた、星野幸子さん(左)とお手伝いいただいた佐光正子さん(右)



気持ちがラクになる指握りの場所など図で解説



キャパシターでは、トラウマやストレスの軽減のための呼吸法などを、手足を動かしながら学びました(左)。頭や体のツボをタッピング(指でたたく)して、気持ちを落ち着けます(右)。

こしがやともろう主催事業のご案内

「ゆったりカフェにどーぞ」 対話をしながら自分を見つめてみませんか

開催日時	平成31年 ○1月26日(土) ○2月23日(土) ○3月23日(土) いずれも13:30~15:00
参加費	100円(茶菓代)
対象	女性
場所	越谷市男女共同参画支援センター「ほっと越谷」
問い合わせ	駒崎 048-976-0738 / 坂本 048-976-4905



「ともろうカフェ」

内容	「原発の町を追われて～避難民・双葉町の記録」三部作上映と 堀切さとみ監督トーク
日時	平成31年3月24日(日) 午後1時30分から4時30分
場所	越谷市男女共同参画支援センター「ほっと越谷」
定員	50人 申し込み順
費用	無料(駐輪場・駐車場は有料)
申込受付	電話 : 080-3246-3540 Eメール: tomorrow@hot-koshigaya.jp

★正・賛助会員になって活動を支えてください！

正会員 年額 10,000円 賛助会員 年額 一口 2,000円

郵便振替口座 00120-1-447817
加入者名 NPO法人男女共同参画 こしがやともろう

●寄附のみも受け付けております

男女共同参画こしがやともろうは認定NPO法人です。ご寄付は税金の控除を受けることができます。

(発行・お問い合わせ)

認定特定非営利活動法人男女共同参画こしがやともろう
〒343-0026 埼玉県越谷市北越谷2-21-8

電話	080-3246-3540
Eメール	tomorou@hot-koshigaya.jp
ウェブサイト	https://koshigaya-tomorou.or.jp/

