

# ともろう通信



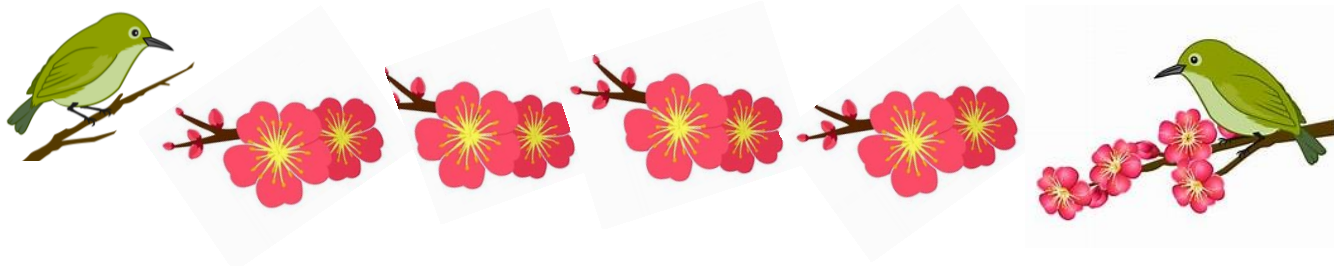
No. 33

2024年3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、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男女共同参画の推進を担う人材養成事業②情報提供、調査研究事業  
③自立支援・相談事業④子どものための自立支援事業



## 2024年 新しい年を迎えて

2024年の新年は、能登半島地震と日航・海保機の接触事故という大惨事で始まりました。能登半島の地震は想像を遥かに超えた破壊と被害をもたらし、1カ月余を過ぎた今なお多くの方々が深い悲しみや不安に耐えておられます。どの様な慰めや励ましも、被災者の方々の苦痛を完全に取り除くことはできませんが、どうか一日も早い復興と、人々の心に平安が訪れますことを祈りたいと思います。

ところで、21世紀に入って早四半世紀を迎えようとしていますが、この間の科学/技術の進化スピードは幾何級数的と凄まじく、中でも生成A I (人工知能: Chat-GPT)の興隆は人間のあり様まで脅かす存在になると危惧されています。

一方、100年前のスペイン風邪と同様なパンデミックとなったコロナ禍、また帝国主義的動機に発したロシアのウクライナへの侵攻、永い歴史的背景のあるパレスチナ紛争等々は、その終結を願う人々の期待に反して年を越えて持続し、相も変わらぬ人間の肉体と性に由来する苦難や悲劇は絶えて消えることはありません。

最新人類学によれば、私たち現生人類 (ホモサピエンス) は、人種 (黒・黄・白色) や民族を問わず、僅か20万年前に東アフリカに誕生した同じ先祖からの子孫だと言われております。今日の様々な悲劇や受難も進化する一過程だとする冷徹な考え方もありますが、私たち人類同族が、将来幾年にもわたり地球上で生存していく為には一層の英知が必要の筈と、新しい年を迎え思考する日々です。

令和6年2月 認定NPO 法人男女共同参画こしがやともろう理事 渡部尚子

## 出前講座報告

認定NPO法人男女共同参画こしがやともろう 理事 小野由理 島津美弥子

2か所の出前講座を、同じ内容で行いました。

年月日	主催 場所	内 容	参加人数	担当理事
2023年 10/31(水)	増林地区センター 「人権講座」 増林公民館	『晴れの日はブロードウェイ』 の上映とレクチャー	24人	小野、島津
2023年 12/22(金)	南越谷地区センター 「万年青大学」 南越谷公民館	『晴れの日はブロードウェイ』 の上映とレクチャー	42人	小野、荒井

**内容：**『晴れの日はブロードウェイ』の上映とレクチャー

上映の前に、参加者に「シニアの趣味ベスト50」を例えながら該当する趣味があれば挙手してもらい、高齢者が生きがいを持つためには、趣味が重要なことを話した。その後、趣味の演劇を通して、ブロードウェイにチャレンジしていく高齢者の姿を追ったドキュメンタリー映画を上映した。また、上映後にお互いを大切にすることが人権意識につながることを共有した。

**映画のあらすじ**

60歳から80歳代までの団員で結成された、大阪府箕面市のシニア劇団「すずしろ」に密着したドキュメンタリー。体力、健康、英語力などさまざまな困難と闘いながらも、彼らが本場ニューヨークのブロードウェイ公演に挑戦する姿を描き出している。



増林 人権講座



南越谷 万年青大学

**参加者の感想**

- ・自分もブロードウェイに行きたくなった。
- ・趣味を続けることは生きがいに繋がる。
- ・いくつになっても前向きに頑張れる気がした。
- ・気持ちが晴れやかになった。
- ・みんなが協力して大きな力になる。

## 協働事業講座「誰にもある更年期のころと身体のケア」報告

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

春日部市男女共同参画推進センター(ハーモニー春日部)と協働で講座を開催しました。

日時：2024年2月17日(土) 13:30~15:30 (春日部市男女共同参画推進センター)  
講師：兼宗美幸 理事 (埼玉県立大学看護学科教授) 参加人数：20人

**内容** 更年期の症状やその程度は個人差や個人内の変化がある。また、生活や仕事に支障が出る更年期障害を抱える方も多い。2021年に「更年期ロス」という言葉で、改めて規模やその経済損失が話題になった。ネガティブな印象で、老若男女問わず情報不足な更年期をみんなの課題として、心身のケアや運動、認知行動療法のワークの例を体験・共有する。



### 参加者の感想

- ・最近身体の不調とともに精神的に不安になることが多いので講座の中で聞いた「何が不安なのか」を書き出してみたいと思う。
- ・頑張りすぎないための知恵は心が楽になりました。
- ・認知行動療法が知りたくて参加した。理解できたので実際にやってみます。

## 生きづらさを抱えた女性の支援事業「ゆったりカフェ」報告



認定 NPO 法人男女共同参画こしがやともろう理事 坂本雅子

ゆったりカフェは、月1度水曜日に開き、女性参加で安心安全な中で、語り、聴き、対話をしています。

4つの約束 ①お互いを尊重する ②相手の話をよく聴く ③相手を非難しない ④発言をしなくてもよい  
基本ルール ・話し手はトークングピースを持つ人のみ。語り終わったら次の人に渡す。

実施日	参加者数	カード	問い
2023.10.25	7名	イラスト/ 人の表情(気持ち)	秋の思い出
2023.11.22	7名	二字漢字/ 開拓、希望、幸福など	自分の気持ちを語る
2023.12.27	7名	DVD「ニジェル物語」をみて話す* ゆったりカフェで初めての試み	
2024.1.31	4名	色(折り紙)/ 約60色	新たな年で求める私の色
2024.2.21	6名	10の権利/ 愛し愛される権利、いじめられたり、命令、服従を強制されない権利、きれいな空気を吸う権利など	自分が大切にしているもの

\*ニジェル物語は フクダヒデコさんが単身サハラ砂漠の西部、ニジェルで生活し、その中で体験をもとに物語を創りました。イラストレーター イヌイマサノリさんと絵本にし出版、後、DVDが製作されました。七つの寓話は不思議な砂漠の中での物語です。

観る人をその世界にひきこみ、出会いがあり、心に深く残ります。美しい画像、音楽、優しく深みのある朗読と素敵な作品です。ゆったりカフェで初めての試みとして行いました。

### 参加者の感想

- ・こういう会を求めています。
- ・自分が成長できる場です。



ぜひ、ゆったりカフェにお出かけください

今後の予定 3/27(水)13:30~15:00

4/24(水)・5/22(水)10:00~11:30

実施場所 越谷市市民活動支援センター

ともろうカフェ  
「性と生殖に関する権利～今知りたいこと・話したいこと～」  
連続講座 第3回報告

認定 NPO 法人男女共同参画こしがやともろう理事 兼宗美幸

ともろうカフェ第3回のテーマは「誰にもある更年期と心身のケア 認知行動療法を活用して」とし、講師としてお話しさせていただきました。

日時・場所	2023年12月16日(土)10:00~12:00	越谷市市民活動支援センター
講師	兼宗美幸 埼玉県立大学教授、助産師	
テーマ	誰にもある更年期と心身のケア～認知行動療法を活用して～	
参加者数	14人	参加費 500円

講座は、「更年期症状とは」「更年期症状に対する心身のケア」「不安に対する CBT によるセルフケアの実際」「不安に対する CBT によるセルフケアのサポート」のお話と、質疑応答を行いました。

(CBT: cognitive behavioral therapy 認知行動療法)

まずは更年期症状についてお伝えしました。更年期（閉経の前後10年間、講座の中では『お年ごろ』と表現）に表れるさまざまな症状です。例えば、ホットフラッシュは代表的な更年期症状の一つで、動悸や不安、睡眠も同時に経験する人もありますが、10年以上経験する人はまれなことなどお伝えしました。



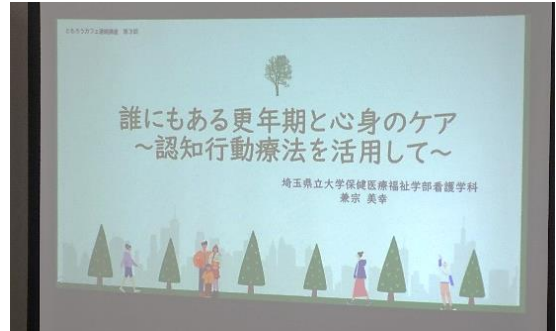
次に症状の頻度や生活への影響を緩和するために、自分の行動を調整する方法や考え方を調整する方法をお伝えしました。

認知行動療法 CBT は、ものの受け取り方や考え方に働きかけて気持ちを楽にする、心理療法の一種で、薬物を使用しない更年期症状の治療法の一つとされています。

今回は事例をあげて認知のゆがみや現実的な考え方をお伝えしました。さらに、不安の対象がはっきりしている場合に効果的な曝露療法について事例を使ってお伝えしました。

最後に、更年期症状のセルフケアに取り組む人の周囲の人ができるサポートとして、体調の確認、話を聴く、ほめる、受診などを伝えて、全体をまとめました。





講座の中では、自分の行動を調整する方法として「ペース配分呼吸法」や「胸や背中のマッサージ」（胸骨を呼吸に合わせて軽く指圧、他者が肩甲骨の間をさする）による対処を参加者の方と実践しました。

この方法は、更年期に限らず不安や緊張への対処法としてお勧めです。



参加者の方からご自身の体験や疑問をお話しくださり、講座内容を具体的にお伝えする時間を頂きました。そのため感想として「参加者からいろいろな体験が聞けて良かった。」「参加者が極めてプライベートな話の出来る場であったことが良かった。」などいただき、講座のねらいは達成できたように感じております。

ともろうカフェ  
「性と生殖に関する権利～今知りたいこと・話し合いたいこと～」  
連続講座 第4回報告

認定NPO 法人男女共同参画こしがやともろう理事 山口洋子

日時・場所	2024年2月17日(土)10:00~12:00	越谷市市民活動支援センター
進行	兼宗美幸さん	埼玉県立大学教授、助産師
テーマ	かるたで学ぶところ・からだ・性	わたしのだいじ
参加者数	11人 (2グループに分ける)	参加費 500円

ともろうカフェ連続講座第4回は、「かるたで学ぶところ・からだ・性 わたしのだいじ」というテーマで実施しました

進行は兼宗美幸さん。

オリエンテーション 講座の趣旨説明と日程説明。

趣旨：子どものころに学ばなかった ところ・からだ

・性のだいじさ、個人によってちがうだいじさ、を

「ここからかるた」を通して学びなおし、共有する。

10:00~ 開会あいさつ 駒崎代表理事  
10:05~ オリエンテーション 兼宗美幸さん  
10:15~ かるたあそび 読み手坂本理事  
10:35~ 語り合い  
11:15~ 発表  
11:30~ まとめ  
11:45 閉会

『ここからかるた』（著者：染矢明日香、監修：良香織 合同出版、2022年8月出版）

読み札

取り札 表 イラスト

裏 ころ(青)・からだ(緑)・あんぜん(赤)・ひとのかんけい(黄)に色分けされていて、ころやからだに関する考えを自由に話せる質問が書かれている。

① 読み札 かぞくのかたちはいろいろあるよ

取り札 表 イラスト。

裏(黄) かぞくにはどんなかたちがあるだろう

- 1 かるたあそび まず、かるた そのものを楽しむ。読み手 坂本理事。
- 2 語り合い (各グループで進行役を決め) 自分のとった かるた の一番の推しについて理由と考えを順に話す。他の人も自分の考えを話す(パスも可)。
- 3 発表 グループで、印象に残った取り札4枚を選んでボードに貼り、発表する。
- 4 まとめ 発表に対する兼宗さんコメント、参加者の感想など

・参加者は、童心にかえって かるた取りを楽しみました。内容を全部聞かないうちに最初の文字だけで、かるたをとったので、改めて坂本理事が読みあげ、全札の内容を確認しました。



発表	グループ 1	グループ 2
ころ(青) 『裏 質問』	ろロボットじゃない かなしいときはないてい いんだよ 『さいきん、ないたことはある?』	
からだ(緑) 『裏 質問』	うんちでわかる からだのげんき 『げんきなときのうんちと、そうじゃないとき のうんちはどうちがう?』	① うんちでわかる からだのげんき ② ちつはあかちゃんがうまれる とおりみち 『「ちつ」って どこにある?』
あんぜん(赤) 『裏 質問』	知っている? じんけんは うまれたときから みんなもつ 『「じんけん」ってなんだろう?』	なやみごと きみならどうする? なにをやる? 『なやみごとがあったときに、できそうなこと はある?』
ひとのかん けい(黄) 『裏 質問』	ふれあうと あんしんするね うれしいね 『ここちよい ふれあいって どんなこと?』	かぞくの かたちは いろいろあるよ 『かぞくには、どんなかたちがあるだろう?』

- ・兼宗さんは語り合うグループの様子を見守りながら、発表については「第 1 グループは『人権』と『普通』、第 2 グループは『共有』ということが意識されていたと思う」とコメントされ、まとめて、「自分の考えを語り、他の人の考えをきくことで再発見することがあったのではないか、多様性の大切さを実感できたのではないか、これからも皆さんで、こういう機会を沢山つくっていただくと良い」と話されました。
- ・参加者から「カルタを前にひとり、ひとりのお話しをじっくりと聴く。そのなかであらためて、知り合いではない出会いがありました。生きるなか自分が大切にしている価値、願い、思い等が繋がり共有感を持つ話しあいでした。カルタが持つ力が安心、安全の場の基になり素敵な時間でした。」と感想を頂きました。



# こしがやともろうからのお知らせ



令和6年度総会

◇日時 5月26日(日) 午前10時より

◇場所 越谷市市民活動支援センター

詳細は追ってご案内いたします



ゆったり カフェ 月1回 (越谷市市民活動支援センター)



ゆったりカフェは、月1度水曜日に開いています。  
女性参加で安心安全な中で、語り、聴き、対話をしています。

3/27(水) 13:30~15:00  
4/24(水)、5/22(水) 10:00~11:30

( 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

[koshigayatomorou.npofarenn@gmail.com](mailto:koshigayatomorou.npofarenn@gmail.com)

ウェブサイト

<https://koshigaya-tomorou.or.jp>