

# かたらい

45号  
2017 春

特別企画

改めて性的マイノリティ・  
LGBTについて考える



## 目次

### 特別企画① 寄稿

- p2 **性的マイノリティ・LGBTについて**  
東京学芸大学男女共同参画推進本部副本部長  
人文科学講座（歴史学分野）教授 及川英二郎さん

### 特別企画② インタビュー

- LGBT カフェを開催しているKARMAさん（仮名）に聞く
- p6 **国際比較**  
ベトナムから夫婦で来日し、先端技術の研究を  
レ・ドゥック・アインさん、ラム・ティ・スアン・タンさん

- p8 **ご紹介します**  
子ども家庭支援センター親子遊びひろば『ゆりかご』

- p10 **第30回 こがねいパレット**  
幸せを呼ぶ 10秒そうじ

# 改めて性的マイノリティ・LGBTについて考える

男女共同参画社会の実現のためには、性的マイノリティの方も含め、多様な性を認め合い、お互いを尊重する社会を形成していくことが必要です。そこで、なぜ今LGBTが注目されるのかを探ってみようと思い、前半では、学生や教職員を対象に性的マイノリティについての授業や研修会を担当している東京学芸大学男女共同参画推進本部の副本部長の及川英二郎教授に寄稿をいただくとともに、後半では、当事者であるKARMAさんにご自身のことやLGBTの方と、どのように接するべきか等、インタビューしました。

特別企画①

## 性的マイノリティ・LGBTについて

寄稿 東京学芸大学男女共同参画推進本部副本部長  
人文科学講座（歴史学分野）教授 及川 英二郎さん



私は歴史の教員です。職場では性的マイノリティ（レズビアン・ゲイ・バイセクシュアル・トランスジェンダーの頭文字をとってLGBTと言うこともありま）す）をテーマにした企画に関わったり、学生サークルの顧問をしたりしています。が、このテーマで何か論文を書いているわけではありません。その意味で多くの素人ということになります。しかし、専門家であれば発言できないという遠慮やためらいは、ともすれば無関心や無責任の温床になります。1人の責任ある大人または市民として、発言すべきときは発言しなければなりません。そんな義務感で、以下、私なりにこれまで見聞きし考えて来たことを述べたいと思います。

### 1. 近年の動向

個々の人間は、身体的な性別を含め、性自認（自分の性別をどう思うか）、性的指向（好きな相手の性別をどう思う

か）、性表現（例えば男装・女装や男言葉・女言葉、性欲の強弱など、様々な水準でグラデーションの中にあります。ですから、男女2種類の人間が相互に愛し合）い出産するのが当然だといった固定観念は、もう捨てた方が良いでしょう。例えば、「一口に「女」とか「男」と言っても、性自認や性表現など、すべての水準で全く同じ個体が存在するかと言えば、そんなことはあり得ません。そして、グラデーションのどこかに位置する一人ひとりがどんなパートナーシップを結ぶか。その組み合わせは、それぞれ無数になります。個々に多様な人間が多様な形で愛し合）う。そう考えれば、いままで当然と思われてきた性のあり方が、決して唯一・普遍的なモデルではなく、特殊なあり方の1つに過ぎない。そんな世界観もひらけて来るのではないのでしょうか。

1980年代、私が大学生だった頃には、性的マイノリティと言えばおそらく多くの人が同性愛を思い浮かべたと思

ます。その後、欧米を中心にエイズ・パニックが生じたこともあり、同性愛に対する差別や偏見、フォビア（嫌悪・病的な恐怖心）が助長され、それらに対する抵抗運動も広がりました。残念なことに今でも、宗教的な理由や出産を重視する立場などから、同性愛に対する偏見やフォビアが後を絶たないのが現状です。

そうした中で近年、性的マイノリティを承認する動きが日本でも活発化しています。法務省や厚労省・文科省の取り組みをはじめ、渋谷区や世田谷区などでは同性のパートナーシップに関する条例や要綱も制定されました。こうした動きの背景には、1990年代後半から2000年代にかけて、日本で「性同一性障害」が社会的に可視化されたという事情があると思います。1998年の埼玉医科大学での性別適合手術の実施をはじめ、2003年の「性同一性障害特例法（通称）」※1の制定など、自らの性別に違和感を覚える人々の声に、行政や司法・医学界が耳を傾け、応答し始めたのです。これによって、性的マイノリティと言えは同性愛のみが際立って印象づけられていた状況が変わり、人々の視野が大きく広がりました。性的指向だけでなく性自認という視座が加わることで、性の多様性を承認しやすい社会的雰囲気醸成されたといえるのではないのでしょうか。

また、世界的な動向としては同性愛を否定する国や地域に対抗するパワーポリ

ティックス（権力政治）の文脈も無視できません。近年の動向は、そうした政治的思想なども交錯するなかで表面化したといえます。

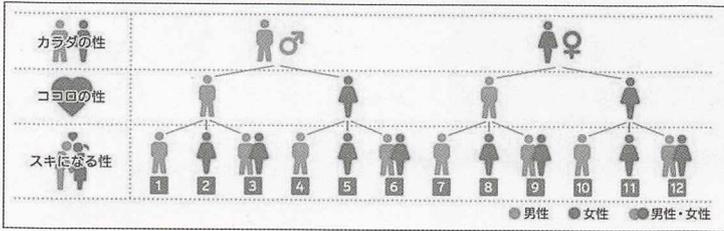
## 2. 誰もが生きやすい社会をめざして

電通ダイバーシティ・ラボによる2015年の統計調査（表1参照）では、日本の人口の7.6%が性的マイノリティであるとされています。これは、13人に1人。学校のクラスに毎年2〜3人はいる計算になります。他のマイノリティの場合も

表1

LGBT層に該当する人は7.6%（2012年調査では5.2%※1）。電通ダイバーシティ・ラボのLGBT調査2015では、セクシュアリティを「身体の性別」、「心の性別」（自分は男だ、女だという性自認）、「好きになる相手・恋愛対象の相手の性別」の3つの組み合わせで分類し、電通ダイバーシティ・ラボ独自の「セクシュアリティマップ（※2）」（下図参照）を元に、ストレート（異性愛者で、身体と心の性別が一致している人）セクシュアリティである図内②（ストレート男性）と、図内③（ストレート女性）と答えた方以外をLGBT層と規定しています。

図：電通ダイバーシティ・ラボ制作の「セクシュアリティマップ」



※1 2012年の調査結果5.2%から増加した理由としては、調査手法の変更、社会環境の変化や関連情報の増大によって該当者の自己認識に影響があったことなどが想定されます。

※2 セクシュアリティマップは、簡易的にセクシュアリティを説明するために制作したもので、すべてのセクシュアリティをカバーするものではありません。例えば、「心の性別」が男女どちらかに規定されない人々も存在します。今回は調査上「その他」として集計しています。

電通ダイバーシティ・ラボ「LGBT調査2015」より抜粋

を絶ちません。テレビやSNSでは、それを笑いのネタにする傾向が常態化していますし、露骨なヘイトスピーチやヘイトクライムが公然化している場面を目撃することもあります。総じて こうしたフォビアの背景には、前述したように宗教的な理由や出産を重視する立場などが想定されます。ただし、同じ宗教だからといって全員が同じ考え方をしているわけ

そうですが、私たちは自分自身を含め、そこに必ずマイノリティがいるという前提で発言し行動すべきです。例えば「ホモ」「レズ」「オカマ」「オネエ」といった言葉は、差別的に使われれば、その場にいる性的マイノリティを疎外し深く傷つけます。また、「恋ばな」や「彼氏・彼女」「結婚・出産」といった異性愛を前提にした話題も、排他的で残酷なものになりかねません。善意の人が、知識を

持たないがゆえに、そうした排除や差別に加担してしまうとすれば、それはとても残念なことです。

他方で、悪意に満ちた発言や行動も後

ではありませんし、少子化を憂えるからといって必ず同性愛を嫌悪するとは限りません。フォビアに傾斜する心性は、それとは別に、無知と弱さから来るのだらうと私は思います。

人は、理解できないものに遭遇したとき恐怖を覚えます。ですから、適切な知識を得ることは、そうした恐怖を解除する第一歩になるでしょう。

また、恐怖は弱さの現れでもありません。それを病的な現象と見れば、治癒すべき対象でもあるはずですが、正面きって対抗するよりも、フォビアを抱く人々の不安や苦境を緩和するといったアプローチも重要になってくるのではないのでしょうか。

ともあれ、今まで当然だと思っていた性のあり方が、決して唯一・普通のモデルではなく特殊なあり方の1つに過ぎない。そう考えれば、例えば同性愛についての誤解も、異性愛に置き直して考えてみることで解消されることがあります。いつ・なぜ・どうしてといった疑問は、何も同性愛だけが答えなければならぬ疑問ではありませんし、相手がゲイだからといって自分が恋愛対象にされると警戒する男性は、相手が異性愛の女性ときとも状況は変わらないことに気づくべきでしょう。きっとアナタは、そんなにモテないのでは？

最後に、カミングアウトという場面を考えてみたいと思います。それを受けと

める身内・親族、友人や教員の立場としては、何を心得ておくべきか。

まず第1に、やはり適切な知識を持つておくことです。むやみに口外すべきでないことは、それが私的な個人情報であるからだけでなく、社会が依然として差別的である現状をふまえれば当然といえるでしょう。総じて、こうしたテーマに関する啓発活動を地道に続けていくことは、その意味でもとても重要なことです。

また第2に、相手に関心をもつことだと思います。相手を自分の圏外に置くのではなく、様々な立場で同じ社会に向き合う当事者として。さらには、性の多様性という観点から見れば、マジョリティだと思っている側もそうとは限らない、実はマイノリティと地続きの関係にあるのだといった理解も必要でしょう。

そして第3に、殊更に相手を性的マイノリティに特化して見ないことです。その人は、それこそ多様な属性の1つとして性的マイノリティであるに過ぎません。それを日々「専門」に生きているわけではないのですから、個性を形作る1つの要素として性をとらえるという観点も欠かすことはできません。

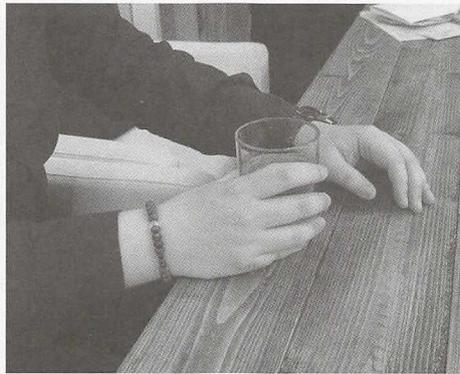
※1 平成十五年七月十六日法律第百十

一号 性同一性障害者の性別の取扱の特例に関する法律

LGBTカフェを開催している

KARMAさん(仮名)にお話を聞きました。

小金井市・国立市・狛江市の3市で活動している多摩3市男女共同参画推進共同研究会の市民交流会を通じて、知り合うことができましたLGBTカフェを開催しているKARMAさんに、カフェを開催した理由などご自身のことや、LGBTの方とどのように接したらよいかなどを伺いました。



1. カフェを開いた理由

KARMAさんは、東北のご出身でしたが、東日本大震災後、東京に来て、パートナーと一緒に、友達が気軽に集えるカフェを開きました。

このお店では、虹色(レインボー※1)の旗を掲げましたが、「相談に行くのも苦痛」ということもあるLGBT当事者の方のリスクを考えると、あえてレインボーの旗を掲げたカフェとしなくてもよかったのではないかとカフェをやって

みて分かったそうです。

2. LGBTの方との付き合い方

LGBTの方と、どのように接したらよいかという事ですが、それはLGBTであろうとなかろうと、それぞれ個人の特徴であると考え、普通に受け入れること、認めてあげることだとおっしゃいます。

一般的に自分のことを他人に打ち明け、相手との関係をさらに築くために行うカミングアウトは、伝えたい相手以外にも伝わってしまうアウトティング(本人が望まない暴露)が起こる可能性があるため、当事者にとつてリスクが高いものといわれています。

アウトティングが起こることにより、当事者の方たちは、周りから偏見や差別を受けるなど大変な苦悩を背負ってしまうことになりかねないのが、現状としてあります。実際に不幸な事件も起こっています。

KARMAさんは、カミングアウトを

する前に、カミングアウトしてもよい相手であるかどうか、相手の反応を様々な機会を確認することが大事だとおっしゃいます。相手の反応を確認することにより、アウトティングのリスクを少しでも低くすることができます。

カミングアウトをしてもよい相手かどうか確認する方法の一つとして、多様な性のあり方などを話題とし、その反応を見ることもあるそうです。

3. カミングアウトをされた時、考えて欲しいこと

まず驚かないでほしいそうです。

そしてなぜ、あなたにこのような大事なことを話してくれたのかという意図を考えて欲しいそうです。話してくれたということは、信頼し、ありのままの自分を理解して欲しいからこそです。

様々な考えの方がいるので一概には言えないと思いますが、KARMAさんは「友人として、理解して欲しい人として、カミングアウトをされた時は、その気持ちに答えられるかどうか、はっきりと示して欲しい。そしてLGBTについては理解できなくとも、今までどおり友達であると言って欲しい。」とおっしゃいます。

4. 家族との付き合い方

一般的に親からは、LGBTであることをなかなか認めてもらえないことが多く、KARMAさん自身も、親から認めてもらえず、LGBTであるという理由で勘当され、家を追い出されてしまった



そうです。

孫の顔を見せてあげられない可能性がある事に申し訳ないと感じる事もあるそうですが、自分のセクシュアルティータについて申し訳ないと思つた事はないそうです。

ちょうどその頃、東日本大震災が起こり、LGBTの専門医たちも避難をしていたため、専門医に相談することができなかつたそうです。

KARMAさんは「専門医がいたら少しは変わっていたかもしれない」と思うそうです。

5. 悩んだ事・うれしかった事

仕事では大変苦勞をされたそうです。

カミングアウトをしないと、仕事が出来ない場合もあり、その場合には、やむを得ずカミングアウトをしたこともあるそうです。

さらに、保険についても本人とパートナーの方、2人とも戸籍の性別は同性な

## LGBT って？

L はレズビアン、G はゲイ、B はバイセクシュアル、T はトランスジェンダーの頭文字をとった性的マイノリティの人々の総称。(詳細は表2参照)

LGBT のうち LGB は 1980 年代の中頃から、また LGBT は 1990 年代の後半頃から使われ始め、2006 年 7 月のモントリオール宣言に使われて以来、国際機関などで使用されている。

性的指向に関する LGB と、性自認に関連する T とは別問題と言われ、特に T すなわちトランスジェンダーでは、ジェンダー・アイデンティティの問題であり、明らかに身体的特徴と異なる精神を持っている人々を指すとされる。

LGBT という言葉は世界的に認知されてきているが、一方で、LGBT という言葉でまとめてしまうことに反対する意見もある。

## LGBT をめぐる国内の動向

日本では最近、渋谷区で条例が制定されたのを始め、各自治体でパートナーシップを後押しする動きがあり、LGBT の方たちが少し住みやすくなる兆しが見えてきている。また一部企業や生命保険において、社内同性婚を認めたり、死亡保険金の受け取りに同性パートナーが指定できるようになった。

さらに携帯電話会社などは、同性パートナーを家族割引の対象にした。

また国会議員が LGBT に関する課題を考える議員連盟を超党派で結成した。

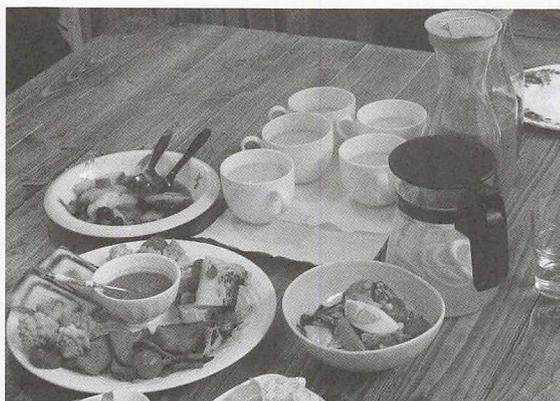
## 表2 LGBTの内容

L ; Lesbian	レズビアン	女性の同性愛者
G ; Gay	ゲイ	男性の同性愛者
B ; Bisexual	バイセクシャル	両性愛者、性的指向が同性にも異性にも向いている人。または、相手の性別にこだわらない人。
T ; Transgender	トランスジェンダー	身体や心の性別に違和感・不一致を持ち、身体の性別とは異なる性別を生きる人たちの総称であり、性別越境者とも訳される。

※LGBT は、性的マイノリティの総称であるが、最近では上記の 4 カテゴリー以外の人を排除しないように配慮した LGBTT (最後の T はトランスセクシュアル：性別に違和感を持ち、性別適合手術などによって身体を変えることを望む人)、LGBT A (最後の A はアセクシャル：無性愛、性愛の対象を持たない、または性的欲求そのものがない人)、LGBT Q (最後の Q はクエスチョニングまたはクエア：性的指向や性自認が揺れ動いたり、定まっていなかったりする人) など多数ある。

(※1) 全ての色を含むレインボーは、人間の多様性を守るという願いがこめられており、このレインボーを旗印にして

ので、保険会社では配偶者の為の保険が掛けられないことに困っていたそうです。うれしい事は、「カフェを開いたこと」によって仲間が増えた事です。セクシュアルマイノリティーの仲間が増える事は、お互いに悩みを共有できるし、一人ではないんだと心強くなれます。」と KARM A さんはおっしゃいます。もちろんカフェ以外でも働いており、いろいろな仕事で辛い事がありますが、そのほかにカフェをやっているの、楽しく毎日を送ることができそうです。「今後は、大学で専門だったマーケティングを活かしたい」と思っています。



いるところが増えてきている。  
赤は生命、オレンジは癒し、黄色は太陽、  
緑は自然、青は平穏と調和、紫は精神を表す。

## 取材を終えて

私がこの問題に触れたのは、1959年または1960年の時である。たぶん「主婦の友」だと思いが、男性の恰好をした女性の特集が乗っており、その写真を明確に覚えている。確か「薔薇族」という雑誌の名前もその時知った。

それ以降、私の頭の中には、そのことがいつも片隅にあり、時には調べたりもした。そのころから55年もたっている。その間に、レズビアンやゲイ、性同一性障害の問題など、何回もメディアに載ったり、話題になったりしている。

昨今は、パートナーシップを後押しする自治体が出てきたり、芸能人にも活躍する人があらわれた。

しかし、それでもインタビュウでは、問題は根強く残っていると感じる。なぜ、人々は、「決して男と女という性別しかないのではなく、男と女の間には、いくつもの多様な性が存在する。」ということを受け入れられないのだろうか。なぜ尊重できないのだろうか。

これを理解し、受け入れるのに、どれくらい辛抱しなければならぬのか。我々の世界が、現在そのようなことを受け入れられない世界に近づいていることが、最も恐怖である。(佐)

# 国際比較

ベトナムから夫婦で来日し、  
先端技術の研究を

(レ・ドゥック・アインさん、ラム・ティ・スアン・タンさん)

アインさんとタンさんの御夫婦は、ベトナムの御出身で、小金井市の東京農工大学で先端技術の研究をされています。今回は、お二人に日本での暮らしやベトナムの男女共同参画の様子や将来の展望について伺いました。



左：ラム・ティ・スアン・タンさん  
右：レ・ドゥック・アインさん

**Q** お二人が来日したきっかけについて教えてください

アインさん…私が日本に来たのは、日本の大学院に進学するために、奨学金に応募したことがきっかけです。奨学金の審査に合格して、2011年10月から東京農工大学の研究生となり、2012年4月から東京農工大学の大学院に入りました。現在は、博士課程の3年生になります。

大学院では、手書きした数字を機械に認識させる研究をしています。例えば、スマートフォンを紙に見立てて、そこに数字を書いた時に、機械がその数字を読み取るようになります。  
タンさん…私は、2013年にベトナムの大学を卒業してから、シンガポールで1年間仕事をしていました。2014年4月にアインが東京農工大学の大学院の修士課程を卒業して、ベトナムに戻ってきた時に結婚をしました。アインとの結婚を機に、私は仕事を辞めて、夢であった大学院の修士課程卒

業をめざしました。現在は、日本語学校や研究生を経て、農工大の修士課程1年生です。アインは基礎技術の研究ですが、私はアプリケーションの研究をしています。

**Q** お二人は日本に来る前からお知り合いだったのですか。

アインさん…私は、ダラットの出身で大学に入るときにホーチミンに行きました。

タンさん…私は、ホーチミンの出身です。アインさん…私がホーチミンの大学に入ったことで、タンと知り合いました。その後、私が日本に行くことになったので、2年半の間、離れ離れになりました。

タンさん…その間はインターネットの電話通信サービスでやり取りをしていました。  
アインさん…結婚後は、二人で日本に来ました。

**Q** 日本に来て苦労はありませんでしたか？

タンさん…大変でした。日本に来て、始めは日本語が話せず、コミュニケーションが取れなくて、苦労しました。

最近ではベトナムの方が日本に増えてきているので、近くのスーパーマーケットにも、ドラゴンフルーツなどベトナムの果物が置いてあります。ベトナムは暖かい国で、日本とはちよつと違うフルーツがあります。

**Q** 日本のことは知っていましたか？

アインさん…ベトナム人の留学生は、アメリカやオーストラリアなどの英語圏を選ぶ人と、日本の文化がベトナムに近いことから、日本を選ぶ人が多いです。私が地理の勉強をしていたころ、日本は世界第2位の経済大国でした。日本製の製品のイメージの良さで、ベトナム人は全員が日本のことを知って

います。家電製品やバイクが特にすごいと思います。  
タンさん…私は英語圏の方が良かったのですが(笑)。でも、ドラえもん、コナン、ワンピースなど、日本の漫画が好きで、親近感がありました。日本語、特に漢字が難しいことには、今でも苦労しています。

**Q** 日本とベトナムの似ているところはありますか？

タンさん…昔はベトナムも漢字を使っていた。19世紀からフランス・スペインのキリスト教の教えが広まり、ラテン語に近づいていきました。  
タンさん…古いベトナムの漢字は、大学院の研究室で研究しています。口と南を組み合わせて、「字喃(チュノム)」という表記法があります。「字喃(チュノム)」は、ベトナム語を表記するために、漢字を応用して作った文字です。  
タンさん…お米の文化が似ていますね。



アインは、お米が大好きです。  
アイさん：ギリシャにいたときは、お米がなくて大変でした。  
タンさん：アインはバターとチーズが苦手ですの（笑）。

アイさん：私はお寿司が大好きです。タンは、始めはお寿司が苦手でしたが、最近は慣れてきました。

**Q** 日本とベトナムの違いは、どこでしょうか？

アイさん：日本とベトナムでは分数の読み方が反対ですね。1/3は、日本では「さんぶんのいち」と読みますが、ベトナムでは「いち」から先に読みます。タンさん：ベトナムは暖かいですが、日本は少し寒いです。

**Q** 男女共同参画について伺いたいと思います。お二人は、ベトナムで、どのような家族構成だったのですか？

アイさん：私は、6人兄弟で、農家です。8人の大家族で暮らしていました。おじいちゃん、おばあちゃんとも、年をとってから一緒に住むようになりました。

ベトナムでは、急激に人口が増えた時に、公務員は、子どもは2名に制限されました。最近では、子どもは2人ぐらいの家庭が多いと思います。

タンさん：私は2人兄弟です。ホーチミンは都市部なので核家族化が進んでいます。お父さん、お母さんが日本に来るのは、日本の言葉が分からないので、難しいかもしれません。

**Q** 結婚してから家事の分担は、どのようにされていますか？

タンさん：アインは優しく、家事をすぐよく手伝ってくれます。野菜を切ってくれたりもします。今は、いつも一緒に大学院から帰っています。アイさんが就職すると、帰りが遅くなるので

はないかと心配です。  
アイさん：タンが作ってくれるベトナム料理はとてもおいしいです。

**Q** 結婚後の家事と仕事のバランス、男女共同参画については、どのような考え方ですか？

アイさん：生活費は、二人で稼いだほうが良いし、家事も子育ても二人でしたほうが良いです。ベトナムでは、結婚して子どもが産まれても仕事を続けます。ベトナムでは女性だからどうということはありません。

タンさん：私の同世代は、みんな働いています。二人で働いたほうが安心・安全です。ベトナムでは、男性でも女性でも給料は平等です。出産の前後にどのぐらい休むかは、人それぞれですが、1年ぐらいは産休がとれて、国から給付があります。それに、ベトナムでは、保育園やおじいちゃん、おばあちゃんが見てくれて、子どもを預けて仕事を続けることができます。

また、ベトナムでは、国立の保育園とインターナショナルの保育園でプログラムが違います。インターナショナルの保育園のように、子どもは、小さいころから色んな言語に親しんだほうが良いと思います。

アイさん：農家の文化では、家を男性が継いでいかなければいけないという文化があり、女性だけだと家が残らないという文化があります。これはあまり良くないのかもしれませんが、最近

女性でも近くに住んでいれば、家を継いでも良いという感じに、みんなの考えも変わってきています。

**Q** 今後の夢について教えてください

アイさん：私は大学院を卒業したら、日本の企業に就職が決まっています。人工知能を研究する会社なので、新しいことを発明したいと思っています。ディープラーニングやビッグデータの研究です。タンさん：私は、現在もプログラミンの仕事をしています。大きい会社か小さい会社かには関係なく、自分のやりたい仕事をしたいです。



### 取材を終えて

アイさんとタンさんの御夫婦は、長野にお二人でスキー旅行に行くなど仲がよく、会話を聞いていると、冗談のタイミング、自己主張の仕方などの話し方が、日本人の夫婦の会話に似ていると感じました。二人のよ

うな優秀な留学生在が、日本の社会に溶け込んで、日本をさらに発展させていってくださることを期待しています。（濱）

# ご紹介いたします

## 子ども家庭支援センター親子遊びひろば『ゆりかご』

男女共同参画社会実現のためには、子育て・介護など地域ぐるみで行っていくことは大切な事です。そのような視点から、市で行われている様々な事業を市民の皆さんにご紹介いたします。

親子遊びひろば『ゆりかご』は  
どんなところ？

親子遊びひろば『ゆりかご』は、子育ての応援をするためのみなさんの居場所として設置されています。子育て世代の皆さんがほっとできる場所として、気軽に立ち寄れる場所です。

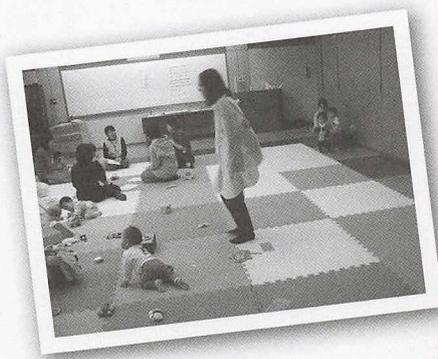
施設内には、子どもが遊べる「親子遊び広場」やお昼の時間帯にはママ友とお食事もできる「談話室」などもあり、子育てに関する講座の開催や子育て情報の提供、地域支援の活動をしています。

子ども家庭支援センターでは0歳から18歳までの子どもと家庭に関する様々な相談ができる子育て相談や育児が困難な状況にある家庭に対しての育児支援ヘルパーの派遣、育児のお手伝いをして欲しい方とお手伝いをしたい方の会員組織で、地域の中で助け合いながら子育てをする有償ボランティア活動「ファミリー・サポート・センター事業」などを行っています。

### 「カルガモ教室」を見学しました

平成28年11月10日（木）、子ども家庭支援センターで開催された「カルガモ教室」を見学してきました。

今回見学をした「カルガモ教室」は、全3回のうちの2回目となる講座です。参加者の皆さん1ヶ月ぶりの再会となるので、まず参加者同士で自己紹介から始まります。



その間、子ども達は、おもちゃで遊んでいたりと、サポートをしてくれる東京学芸大学の学生の皆さんと遊んでいたりと自由に動きまわっていました。会場は床一面にマットが敷き詰められており、サポートをしている学生の皆さんもいるため、お母さん達も安心して話し合いができています。印象でした。

子ども達がおもちゃなどで遊んでいる間、お母さんたちはグループトークに移ります。グループトークでは、子どものことや家事のことなどを話し合いされています。

参加されている皆さん笑顔が絶えず、非常に楽しそうな雰囲気であったことがとても印象的でした。

### おとうさんと遊ぼう

おとうさんとおさんの遊び場です。毎月第1土曜日の10時から11時15分に開催しています。ボールプールなど様々な遊びがあります。

### 1歳児のグループワーク

対象：1歳3カ月から1歳11ヶ月の子がいる方  
回数：全5回（月1回）  
内容：「いやだいやだのお年ごろ」をテーマに、ミーティング形式で子どもへのかかわり方を考えます。

### あぶりこっと

対象：未就園児がいる方  
回数：5回（月1回）  
内容：自分の子育てや自分自身の気持ちを振り返るグループワークです。

### エンジェル教室

対象：5ヶ月前後の子どもがいる方  
回数：全2回（月1回）  
定員：30組  
内容：リズム遊びや離乳食の話、同じ地域の方との交流を通じて育児を学びます。

### カルガモ教室

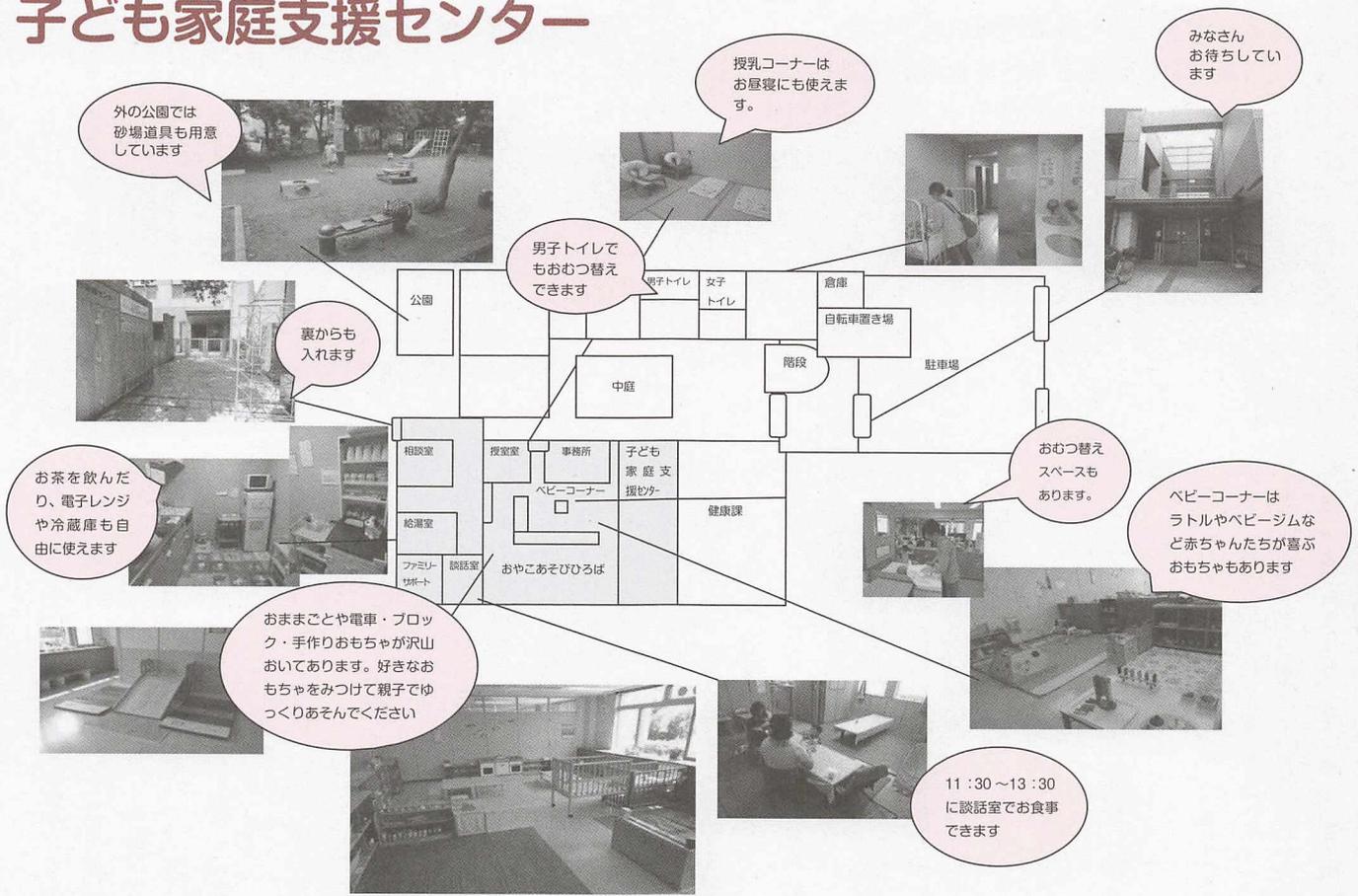
対象：10ヶ月から1歳2ヶ月の子がいる方  
回数：全3回（月1回）  
定員：15組  
内容：親子のふれあい遊びや親同士の交流を通じて、子どもへの関わり方を学びます。



また、ただ楽しいだけではなく、他の参加者が発言をしているときには、皆さん真剣に耳を傾け、お互いに情報共有をしていました。

グループトークが終わった後は、お母さん達が、日頃頑張っている自分に向けてのメッセージ作成、紙芝居の上演、親子体操の実演、お母さんと子どもにオススメの絵本の紹介など盛りだくさんの内容でした。(男女共同参画室)

## 子ども家庭支援センター

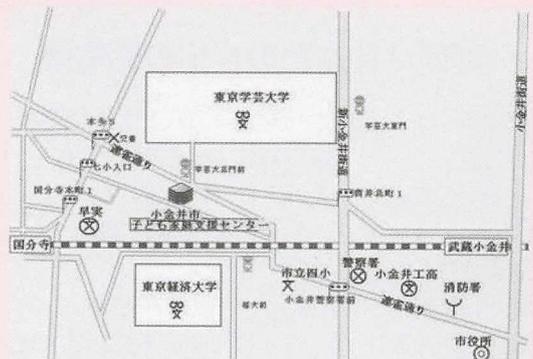


## 子ども家庭支援センター親子遊びひろば『ゆりかご』から皆さんへのメッセージ

『ゆりかご』は毎日大勢の親子が集まって、思い思いの時間を過ごしています。子ども達はそれぞれの遊びの中で泣いたり、笑ったり、様々な表情を見せてくれます。その姿から子ども達の成長をみんなで確かめ、喜び合う場もなっています。

お母さん、お父さんの輪も少しずつ広がっていて、『ゆりかご』は子ども達を真ん中にみんなで育ちあう場・つながる場になっています。

どうぞ、一度遊びにいらしてくださいね。



# 第30回 こがねいパレット

## 幸せを呼ぶ10秒そうじ

「そうじをしたくなるお話を聞きにきませんか？」

白坂 裕子さんを迎えて

平成28年11月12日(土)に、第30回こがねいパレット「幸せを呼ぶ10秒そうじ」の講演会が、市民会館萌え木ホールで開催されました。

講師は、日本そうじ協会認定講師の白坂裕子さんです。今回、掃除道との出会いやそうじから見えてきた心の有り方など、親しみやすくわかりやすいお話を聞くことができました。

皆さんもそうじを通じて、良い習慣を手に入れ、幸せになりますように。まずは、10秒からはじめてみませんか？



### 1、掃除道とは

なぜこの講座に参加したのか、この講座に参加して、どのような気持ちを持って帰りたいかを紙に書いて、みんなで話しました。実際に体験してみても、書いて話すことによつて、スツと自分の中に落とし込めた感じがしました。

紙に書くということは、頭の中の整理整頓になります。  
「考え・書く・行動(話す)」を3Kサイクルといい、ぐちゃぐちゃだった頭の中を整理整頓することによつて、行動に移しやすくなるそうです。

白坂さんは、掃除道について、「テクニクではなく、掃除を通して、よい習慣づくり・よい環境づくり・今この環境に集中すること。」と言います。

白坂さんは『整理・整頓・清掃・清潔』の4つに分けて定義つけしています。

「整理」・・・自分にとつて、要るもの、要らないものと分けること。  
そうじに時間がかかる部屋とかからない部屋、その違いは、物や手順が多いか少ないかの環境の違い。そうじのしやすさが違う。そのためにも、要るものと要らないものを分ける、整理することはそうじの第一歩。

「整頓」・・・使うものを必要な量だけ、使いやすい状態に配置。

安売りだったからと買いためしがちですが、置き場所に困るほどになっては、本末転倒。今すぐ使いたいのにあつち行ったりこつち行ったり。使いやすい状況に整えることもそうじのひとつ。

### 「清掃」・・・ほこりをとるこつ

ほこりは正直。取ればなくなるけど、取らないとたまつていくばかりです。

「清潔」・・・ぴかぴかに磨きあげること。キッチンでいうと、ここをきれいにしておけば、全体がきれいにみえるところ。シンクや水が出る水栓の銀色の部分。はつと、きれいになります。

神社にある、キラキラの装飾物は、神様への目印だそうです。なので、シンクの部分など、ぴかぴかに磨きあげると、神様が訪れるかもしれません。

### 2、部屋はあなたの習慣の通信簿

あなたの部屋が散らかる理由は何でしょうか？

#### 部屋はあなたの習慣の通信簿

- |              |                  |
|--------------|------------------|
| 疲れている        | → 元気！ハツラツ！颯爽！    |
| 先延ばし癖        | → すぐやる！すぐ実行！     |
| 他人任せ         | → 自分でやる。人を巻き込む。  |
| 時間がない・余裕がない  | → 時間がある。余裕がある。   |
| めんどくさい       | → ワクワク楽しむ。       |
| いつも中途半端      | → いつもやりきる。       |
| 気分にムラがある     | → 気分にムラがなくいつも充実。 |
| これでいいや まあいっや | → これがいい！         |

表1

どういう時に散らかるか、みんなまで考えてみました(表1左側参照)。皆さんは、何個、当てはまりますか。

白坂さんは、おつしやいました。部屋が散らかる理由は、単なる片づけの習慣というものではなく、自分が持っている根本的な習慣と考えます。

また、時間がないと思っている人の部屋は、時間が無いのが、元気がない人は、疲れているのが部屋になって表れます。

部屋はあなたの頭の中が表れています。忙しいければ頭も部屋もぐちゃぐちゃになりがちです。

調子がよいときの部屋は綺麗だったり、良くも悪くも、自分自身の習慣が表れ、習慣の通信簿になります。

### 3、未来をつくること

先ほどの通信簿を反対に考えてみるとどうなるでしょうか。(表1右側参照)

あとでやればよいという癖がある人は、すぐにやってみる。時間がないという人は、時間管理を見直してみるなど、習慣を見直してみると、お部屋も綺麗になり、未来も明るくなります。

お部屋は習慣が表れていて、そして、未来をつくることにつながっていくそうです。

### 4、事前準備の大切さ

最低6人のチームになり、ブロックワークをみんなで行いました。

いろいろな色のブロックを用意し、代表

者が写真通りに組み立てるといふものです。それぞれ条件があり、時間を計りました。

1回目は、ばらばらのブロックを写真通りに、代表者が組み立てる。周りの人は口出ししてもいいけど、手は出さない。

2回目は、写真通りに組み立てられるように、チームのみんなが事前準備をしておき、1回目の代表者と同じ人が組み立てる。

3回目は、2回目と同じように、チームのみんなが事前準備をしておき、違うグループから1人入り、その人が組み立てる。

1回目と2回目では、全てのグループが1回目より2回目の方が早く組み立てることができました。

2回目に行った事は、事前準備です。必要な量を使いやすい所に置くという整理・整頓です。

1回目より、すぐくスムーズで、みなさん楽に作業をしていました。

3回目は、事前準備はしたけれど、違う人が組み立てました。

全てのグループが1回目より早く組み立てることができました。

実際の会社や家族でも、自分だけが片づけられないのではなく、誰でも片づけができる環境に整理・整頓をしておくことが大事です。

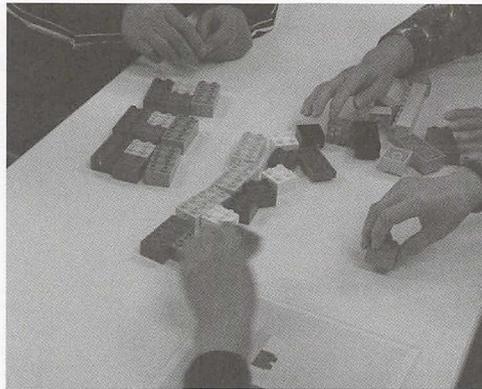
ブロックワークを通じて、整理・整頓で時間ができる体験し、時間ができることで、余裕が生まれることにもつながることを実感できました。

### 5、本当に必要なものだけ取り出す

いろいろな色のブロックを袋に片づけた後に、袋の中から赤だけを探しました。

赤はとても目立つ色なのに、いろいろな色のブロックが入った袋の中では、要らないものに囲まれて、赤のブロックの量が分かりません。

全部出してみると、赤のブロックがどんな量、状態かが分かります。片づけても、全部出して、必要なものだけ取り出しましょう。



### 6、10秒そうじ

そうじの大切さは分かったけれど、実際に何をしたらいいのか。

白坂さんはおつしやいました。

まず、10秒から始めましょう。初めの一步は、自転車のペダルと二緒で重たいものです。でも、軌道にのるとスイスイと進むものです。

1個不要なものを見つけて処分してみる。すると、お部屋の空間ができて、ちよつと気持ちがいい。

テーブル拭き、服を掛ける、窓を開けるなど、意外とそうじは10秒くらいのもので積み重ねです。毎日続けることが大切だと思います。

今日やる人は明日もやる。



### 取材を終えて

講演会を聞いて、「片づけられないお宅の共通点は、空気がよんでいる。窓を開け、換気ができていないのです。」というお話があり、早速、10秒そうじ、換気をしてみました。すると、爽やかな空気がお部屋に入って、心もスッキリ、気持ち良かったです。

今回、パレットの実行委員としても携わらせていただきました。ブロックワークの実践で、実行委員が時間を計るお手伝いもして、ご参加頂いた方との関わりと、ご参加されたみなさん同士が一緒に作業する場面など、関わりが来たことが新鮮でした。

講演後、ご参加された方々が、そうじの後のようにスッキリした顔をされていたのが印象に残っています。(芝)

仕事と育児・家事の両立を目指す方を支援する専門ハローワーク



# マザーズハローワーク立川

をご紹介します

## 職業相談コーナー

マザーズハローワーク立川のご利用方法やお仕事に関する相談をお受けしております。ご希望の就職条件を伺い、お仕事探しの相談・アドバイスや求人への紹介を行います。お気軽にご利用ください。

～事前のご予約も承ります～



## 担当制の個別相談

毎回、同じ担当者が就職に向けサポートします。おひとりおひとりにあった就職活動プランを提案させていただきます。

## 求人情報検索コーナー

ゆったりしたスペースで、隣にベビーカーを置きながら求人情報をご覧ください。



## 就職活動支援セミナー

就職準備・応募書類作成・面接対策・就活メイクアップ等のセミナーやパソコン講習等を託児付きで開催しています。



## キッズスペース

お子様を遊ばせながら、求人検索や職業相談ができます。お子様の安全を見守る担当者も配置しております(託児ではありません)。☆授乳室もあります。

## 各種情報コーナー

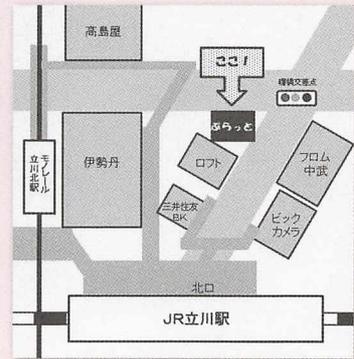
各自治体の保育情報や関連機関の情報をご覧いただけます。

## お問い合わせ

マザーズハローワーク立川  
 TEL042(529)7465 FAX042(524)1088

開庁時間  
 平日 10時00分から18時00分  
 土・日曜日、祝日、年末年始はお休みです

ホームページ  
[http://tokyo-hellowork.jsite.mhlw.go.jp/kyushokusha/kyujin\\_kensaku/mothers\\_tachikawa.html](http://tokyo-hellowork.jsite.mhlw.go.jp/kyushokusha/kyujin_kensaku/mothers_tachikawa.html)  
 (各種イベント情報はこちらにてご確認ください)



## 編集後記

「LGBT」という言葉は、極めて小さくまとまってしまっているイメージです。確かに、性的マイノリティという言葉は少し差別的にも聞こえます。だからと言って、それではLGBTでよいからという、私には疑問に思えたりしません。なぜ「みんな」、自分たちだけの殻に閉じこもってしまうのだろうか。 佐藤百合子

法務省の在留外国人統計データによると、ベトナム出身の方が増えてきています。ベトナムの男女共同参画のレベルは高く、日本が学んでいくべきところが多いと思えました。 濱野智徳

はじめてかたらいに参加させていただきました。本を読むのは好きですが、取材をして文章を書くことは初めてで、文章で伝える難しさを知りました。読んでいただく方に少しでも発見があればと思います。 芝山未佳

今回の特別企画「改めて性的マイノリティ・LGBTについて考える」では、多様性の大切さを再認識しました。約7.6%の方がLGBT層に該当するとされていますが、この数字は日本でも多いとされている姓「佐藤さん」「鈴木さん」「高橋さん」「田中さん」の合計人数より多いものであり、決して「自分には関係のないこと」ではなく、何かがあるのか、どうにかすべきなのか、改めて考える機会となりました。本号作成にあたり、寄稿や取材にご協力をいただきました皆さま、この場をお借りして御礼申し上げます。 男女共同参画室