

# 第37回

## こがねいパレット記録集

# 地域で活かす これからのわたし



「地域や社会の課題を解決したい、何か貢献したい。」そんな思いを持っている方々に、吉岡マコさんのお話を聞いていただき、「自分にも何かできるかも」と感じてもらえるような講演をと考えました。今回のパレットが、みなさんにとって、地域とつながるきっかけ、最初の一步を踏み出すきっかけになればと思っています。

第37回こがねいパレット実行委員会

# 「第37回こがねいパレット記録集」

## 発行にあたって

本市が目指す男女共同参画社会は、「男女が互いにその人権を尊重し、認め合い支え合いながら、それぞれの個性と能力を十分に発揮することができ、また、一人ひとりが輝いて生きることができる社会」です。この目指すべき男女共同参画社会実現のため、市では第6次男女共同参画行動計画を策定し、計画に基づいて様々な施策を行っております。令和5年度で37回目を迎えた「こがねいパレット」もこの計画に基づき、男女共同参画社会の実現に向け、市民実行委員と市が一緒に行う事業です。

今年度は、7名の市民実行委員の方々とともに、約半年間をかけてテーマから企画まで練り上げてきました。今回は「地域で活かす これからのわたし」と題し、NPO法人シングルマザーズシスターフッド代表理事の吉岡マコ<sup>よしおか</sup>さんを講師にお招きし、ご講演いただきました。

当日参加された方も、会場へ来られなかった方も、ぜひ、ご一読いただき、男女共同参画を考えるきっかけになればと存じます。

次回の「こがねいパレット」は、また新たな企画で開催いたします。市民の皆様、実行委員への積極的なご参加をお待ちしております。

最後になりましたが、「こがねいパレット」に賛同いただきました14団体の皆様をはじめ、ご協力いただいた多くの関係者の方々に厚く御礼申し上げます。

令和6年(2024年)3月

小金井市企画財政部企画政策課男女共同参画室

# 目 次

実行委員長のあいさつ .....	1
第37回こがねいパレット当日の様子 .....	2
第37回こがねいパレットプログラム(当日配付) .....	3
講演「地域で活かす これからのわたし」 .....	4
第37回こがねいパレットに賛同する団体のご紹介 .....	22
アンケート結果 .....	30
実行委員の感想、実行委員会の開催記録 .....	36
こがねいパレット開催の足跡 .....	40

# 実行委員長のあいさつ

実行委員長 大熊 菜央



皆さん、こんにちは。第37回こがねいパレット実行委員長の大熊菜央です。どうぞよろしくお願いいたします。

「こがねいパレット」は市民と市がともに行う、小金井市の男女共同参画推進のための事業で、今年度で37回目を迎えました。

「こがねいパレット」という名称は、いろいろな色を持つそれぞれの人が、自分の色を大切に、出会い、交流してほしいという願いで名づけられました。男女が生き生き暮らせる社会を目指して、市民の実行委員がアイディアを出し合い、企画・運営しております。今回は7名の市民実行委員が約半年間をかけて、話し合いを重ねてまいりました。

今年度は「地域で活かす これからのわたし」と題しまして、産後ケアの普及と啓発に長年取り組んでこられた、NPO 法人シングルマザーズシスターフッド代表理事の吉岡マコさんにお話しいただきました。

今年度のこがねいパレットを通じて、「自分にも何かできるかも」と感じ、地域とつながるきっかけ、最初の一步を踏み出すきっかけになっていただけたら幸いです。

最後になりましたが、講師を引き受けていただきました吉岡マコさんに改めてお礼申し上げますとともに、お忙しい中、ご参加いただきました皆様、また、ご協力いただきました各団体の皆様にお礼を申し上げ、実行委員会を代表して、私の挨拶とさせていただきます。

# 第37回こがねいパレット当日の様子

ポスター

講師 吉岡 マコさん

第37回こがねいパレット

参加費無料  
手続通紙あり

年齢制限  
45歳以下

## 地域で活かす これからのわたし

令和5年11月12日(日)  
14時～16時(開場13時30分)  
市民会館 菊え木ホールA会議室  
(小金井市日原町3-33-25 西工舎3階)

「地域や社会の課題を解決したい、何か貢献したい、そんな思いを持っている方に、吉岡マコさんのお話を聞いていただき、「自分は何ができて、何をしたいか」と考えてもらえるような講演をとお考えしました。今回のパレットが、みなさんにとって、地域をつなぐきっかけ、最初の一歩を踏み出すきっかけになればと思っています。

**講師 吉岡マコさん**  
NPO法人シングルマザー・ズネットワーク代表理事、認定NPO法人マザーズネットワーク創設者、公益社団法人、公益財団法人の役員として、児童ケアのサービスや制度についてご存知、マザーズネットワークの活動から「子育て支援」をとお考え、2020年より、立川市からマザーズネットワークの活動を次世代に継承し、シングルマザーのセルフケア・メンタルケアの支援に専念するために、シングルマザーズネットワークを立ち上げ、活動が拡大する。最後「子育て支援、子育て支援の場、子育て支援の場」の課題で、個人、組織、社会の課題であると考え、長年社会課題の解決に取り組んでいる。

**申込方法** 10月16日(月)申込開始  
参加費無料(お弁当)、電話予約、FAX予約またはメール予約  
申し込みの住所、受講地区別の受講料を明記し、下記FAXまたはメールにて申し込みください。  
保育を希望する場合は、お子様の氏名(ふりがな)、年齢も明記、お申し込みの住所を明記してください。

**保育**  
申込締切: 11月2日(木)  
保育料は別途  
(1歳以上～未就学児)  
申込ページはこちら

主催 小金井市 企画・運営 第37回こがねいパレット実行委員会  
FAX 042-387-1229 TEL 042-387-9253(受付時間)  
こがねいパレットは、東京がともいきり暮らしとせ社会をめぐって、市民実行委員により、企画・運営しています。  
※画像を複製していません



## 講演の様子



## プログラム

### 第37回こがねいパレット

# 地域で活かす

# これからのわたし

## プログラム

- 1 開会挨拶(午後2時~)
- 2 講演(午後2時10分~)
- 3 質問回答コーナー(午後3時40分~)
- 4 閉会(午後4時)

※ 途中休憩は設けておりません。



### ■講師■ 吉岡 マコ さん

NPO法人シングルマザーズシスターフッド代表理事。  
認定NPO法人マドレボニータ創設者。  
出産を経験した際、出産後の心身の過酷さと、産後ケアのサービスや制度がないことを知り、マドレボニータの活動の前身となる「産後ケア教室」を立ち上げる。2020年12月、22年続けたマドレボニータの活動を次世代に承継し、シングルマザーのセルフケアとエンパワメントの支援に専念するために、シングルマザーズシスターフッドを立ち上げた。産後が起点となる、産後うつや乳児虐待、離婚、離職等の様々な問題が、個人の課題ではなく社会の課題であると考え、長年社会課題の解決に取り組んでいる。

### ☁️ こがねいパレットとは

市民と市が一緒に行う男女共同参画推進のための事業で、男女がともにいきいきと暮らせる社会をめざして、市民実行委員により企画・運営しています。(毎年4月頃に、市報・市ホームページ等で新たに実行委員を募集します)

こがねいパレットの名前は、「いろんな色を持つ、いろんな人たちが自分の持つ色を大切に、出会い、交流し、それぞれの色を認めあい、ときには、いくつかの色がまざりあって、新しい色を織りなしながら誰もが楽しく幸せに暮らせる豊かな社会をつくりだそう」との思いを込めて付けられました。

## 第37回こがねいパレット

# 地域で活かす これからのわたし

よしおか  
講師：吉岡 マコ さん

まず、簡単な自己紹介をさせていただきます。私は今、NPO法人シングルマザーズシスターフッドという団体で、シングルマザーの方の心と体の健康を支援する活動をしています。シングルマザーが全国からオンラインで集まって、ストレッチや瞑想を行い、フィジカル・メンタル両方でのセルフケアの機会を講座として定期的に提供しています。出来るだけシングルマザーが負担なく参加できるように、参加費は無料にして、寄附や助成金を活用して運営をしています。

もうすぐ活動を始めて4年になりますが、オンラインで活動しているため、この講座を404回開催して、41都道府県から延べ2,714人が参加してくれました。

このように短期間で成長してきたこの活動ですが、今日、皆さんにお伝えしたいのは、どの活動にも最初の一步があるということです。最初の一步というのは、実はすごく小さいということなんです。今日はこのことを皆さんに最初にお伝えしたいと思います。

シングルマザーズシスターフッドというのは、2021年にNPO法人化した比較的若い団体なんですけど、その前身となる活動として、認定NPO法人マドレボニータという産後ケアのNPOを1998年に立ち上げ、私自身が代表として22年間活動していました。マドレボニータ自体は今でも続いているんですが、私自身は代表を退いて、今はシングルマザーの支援に専念しています。

### ■ これまでの取り組み

マドレボニータではどんな活動を行っていたかという

と、産後の女性が赤ちゃんを連れて集まって、産後の体や心を健康に回復させるための運動と対話のプログラムを開発し、インストラクターの養成も合わせて行い、産後ケアを全国に普及するという活動を行っていました。

また、産後の問題は、出産後の女性だけでなく家族全体に関わる問題でもあるため、家族全員が健やかな産前・産後が過ごせるよう調査・研究にも力を入れ、啓発活動にも取り組んできました。周囲の人たちにとっても産後というのはとても大事な時期ですので、みんなで学んで、産んだ人をサポートできるよう、みんなで子育てしていけるようにということを啓発してきました。

実はこの産後ケアの活動は、私自身が出産した際に、自分の産後がとても辛かったという経験をきっかけに始めたものです。その時に生まれた子が、今では社会人になって、私も子育て世代ではなくなったので、マドレボニータでの活動を子育て現役世代の若いリーダーに事業承継することにしました。このような形で、2020年12月に新しいリーダーに完全にバトンタッチしました。

私が出産した25年前には、産後ケアなんていう言葉はまだありませんでした。産後うつという言葉も当時はまだありませんでした。産後うつという言葉が広まり、しかも最近では男性でも産後うつになり得るといったこともちゃんと知られてきて、産後の問題をちゃんと社会全体でサポートしなきゃいけない、予防していかなきゃいけないという社会に変わっていったなど、すごく実感しています。

今では国も予算をつけて、産後ケアが法制化されました。昔と比べると、男性の育休取得もとても増えてきていますよね。昨年にパパ育休制度ができ、社会全体で子育てを応援しようという機運が高まってきていると思います。

日本が子育てしやすい国と胸を張って言えるまでには、まだまだ至ってないかもしれませんが、20年前に比べると、良い方向に変わってきていると感じています。

産後ケアの次なるミッションとして、私は今、シングルマザーの体や心の健康のサポートや、エンパワーメントに取り組んでいます。実は私自身もひとり親の経験があり、「こういう支援があったらいいのに」と考えてきたことを形にしています。



今日は、社会課題や地域課題の解決に取り組むために必要なことを、私の体験や実践を中心に話してほしいと、こがねいパレット実行委員の方からリクエストをいただきましたので、私自身の体験や実践を中心に話をしていきたいと思います。

今日参加された方々の中にも多分、自分の力を生かして社会課題・地域課題の解決に貢献したいという思いを持たれている方がたくさんいらっしゃると思うんですね。その手がかりは、一人一人の経験の中にあるということを最初にお伝えしておきます。

そして、何度も言いますが、最初の一步というのは本当に小さな一歩なんだということをお伝えしたいと思います。

## ■ 個人の問題ではなく社会の問題

私の最初の一步がどうだったかというと、1998年9月に初めての産後ケア教室を開催しました。この一步を踏み出したきっかけは、私自身の出産と産後の体験でした。

同じ年の3月に私は出産したのですが、当時25歳で、大学院生として運動生理学を勉強していました。体や心の健康については並々ならぬ関心を持っていて、妊娠・出産は体や心がとても変化する時期なので、研究者として、妊娠・出産を自分自身で楽しくしていました。

そんな私にとっての盲点だったのが、産後でした。健康に産むことや安産に関しては一生懸命取り組んでいました。一生懸命ひじきなどを食べてしっかり鉄分を摂ったり、ヨガを1時間してお散歩を3時間したり、と毎日やっていたんです。無事に、安産で子どもが産まれたんですが、出産が体に与えるダメージというのを全然知らなかったんですね。体についてあんなに勉強していたのに、出産が体に与えるダメージがどれだけのものかという知識が全然なかったんです。

生まれてきた赤ちゃんはかわいくて、とても幸せだったんですが、あまりにも体が辛くて驚きました。「こんな辛い状態で子育て始めるの?!」と思い、他の人たちはどうしているんだろう、どうやってサバイブしているんだろうって思ったことが、産後ケアの活動を始めるきっかけでした。

出産による母体へのダメージは、「全治1か月の大けが」に例えられています。赤ちゃんが出てきた後に、もう1回陣痛が来るのを、みなさん知っていますか？赤ちゃんのおへそから出ているへその緒の末端は、胎盤という臓器につながっていて、その胎盤は子宮に貼り付いています。その胎盤を通じて、赤ちゃんに栄養や酸素が送られていましたが、産後はその胎盤がもう要らなくなります。ですので、その胎盤が子宮の内壁からベリベリベリっと

はがれるんですよね。そんな音はしないんですが、音が  
ないから分からない、っていうのが盲点なんです。胎盤  
は結構大きく、お祭りで食べるようなお好み焼きぐら  
いの大きさがあります。そんな大きさの臓器が子宮から  
はがれるので、とても出血します。はがれた後はもう大け  
がですよ。膝小僧を擦りむくぐらいのけがのレベルでは  
なくて、1か月ぐらい寝たきりで過ごさなければいけ  
ないとても大きなダメージなわけですよ。出血の量も、ペ  
ットボトル1本分ぐらい出ても正常と言われるぐらいで、  
もう少し出血すると、危険で輸血が必要になる場合もあ  
ります。出産は病気ではない、なんて言われますが、病  
気と同じくらい母体には大きなダメージがあります。

胎盤のことだけでなく、後陣痛というのがあります。赤  
ちゃんが産まれたら終わりではなく、その後に子宮が収  
縮するので、産後もお腹に激しい痛みがあります。また、  
赤ちゃんは数時間おきに起きるので、親はまとまって眠  
れず、ちゃんとした睡眠がとれないですし、生まれたば  
かりの赤ちゃんって本当にふにゃふにゃなんですよ。だ  
から、抱っこするときにすごく緊張して、肩ががちがち  
になって、肩が凝って辛かったりとか。ですが、私はこの  
ことを知らなくて、出産後は元気に子育てスタートでき  
るのかなと思込んでいたので、産後のダメージにびっ  
くりして、「聞いてないよおお」っていう感じだったん  
ですよ。体中の痛みと凝りと疲労感、しかも寝れない  
っていう辛い状態なのに、「どうやったら他の人たちの  
ように笑顔で子育て出来るんだ！」という憤りみたい  
なのがありました。

産後はそんな過酷な状態なのですが、例えば保健セン  
ターとかに行っても、みんな赤ちゃんのことしか聞い  
てくれないんです。お母さんの健康っていうのは、あ  
まり気にされない。今は、産後うつっぽい感じがな  
いかとか、保健師さんたちも結構気にしてくださ  
いますけど、25年前だと、赤ちゃんの体重を計  
って、よく育ってますねと終わり、み

たいな感じでした。「ちょっと肩が辛いんですけど」  
とか伝えても、「子育てには付き物ですからね」と言  
われ、私自身が感じる辛さに対しては何の解決にも  
なりませんでした。

こういった状況を何とか出来ないかと思っていま  
したが、その頃はこういった問題は個人の問題だから  
個人で解決してくださいっていう社会だったんです。  
しかし、妊娠、出産、子育てにおける問題は、本  
当に個人の問題で済むんだらうかと思いました。「  
個人の問題、自己責任」とか言われるが、社会の  
問題ではないのか。「社会の問題」と認識されてい  
ないから、こんなに少子化になるんじゃないのか、  
と思いました。

ちなみに私は1972年生まれなので、ベビーブ  
ーム世代なんです。人口が一番多い世代。私が出  
産を経験した頃には、子どもの生まれる数が年  
間100万人ぐらいで、今は年間80万人ぐ  
らいと更に減っています。社会で子育てしよう  
という機運がなく、子育ての大変さを全て自  
己責任にされるなら、産まないでおこうと思  
う人がいるのも無理はないなと思います。少  
子化という社会的な問題が生じている以上、  
妊娠、出産、子育てにおける問題は、やは  
り個人の問題ではなく、社会の問題として  
捉えなければいけないという問題意識を持  
ちました。

そこから、自分の住んでいた自治体の取  
り組みについて調べました。妊娠中には様  
々な検診のお知らせが届いたので、産後  
もそういった取り組みがあるのかと思  
って、いろいろ調べたんですが、全然あ  
りませんでした。

日本は、公費で負担されているサービスが、  
妊娠・出産までは結構手厚いです。その  
結果、新生児死亡率は非常に低いんです。  
世界的にもトップなんです。ですから、  
安全に出産できる国として、世界的にも  
評価されているんですが、そのサービス  
の対象は乳児だけだったんです。予  
防接種とか健診とか。今では、産後  
ケア事業や産後の家庭へのヘルパー  
派遣、産褥入院できる施設

や、その費用を自治体が負担したり、そういった産後の親へのサービスが、この4、5年で広がってきました。

私の出産当時は、産後の親へのケアやサービスがなかったもので、「だから少子化になるんだ！」と勝手に1人で怒っていました。でも、怒っていてもしょうがないので、まず何か出来ることがないかということから考えました。

### ■ 現状の整理と問題点の把握

初めに取り組んだのが、現状の整理と問題点の把握でした。現状を整理し考えてみると、社会の問題として、2つの問題点があるように思いました。1つ目が、「産後に起こることとその対策を知る機会がない」という問題点。例えば、学校の保健体育等で習っていれば、ちゃんと産後への対策が出来たと思うんです。産後に休める環境を整えておいたり、体を休められるような場所に行くとか。

2つ目が、「その対策に取り組む場所・機会がない」という問題点。じゃあ、場所や機会がないなら作っちゃおうと思って、初めての産後ケア教室をつくったのが始まりでした。

このように、最初の一步というのは本当に小さいですが、その最初の一步から「道」を作っていくことができるんです。私の出産当時には産後ケアなんて言葉はありませんでしたが、今では国の予算でも産後ケアへの予算がとられるようになり、社会で子育てをしていくという機運が生まれてきて、こうやって道ができてきたんだなというのを感じています。

もう一つ、私に取り組んだのが、産後の問題をチャート・視覚情報にして整理をしました。多くの母親たちはこんなふうに過ごしているという現状をまず整理して、それを少しでも変えたいと思いました。

まず妊娠中って、赤ちゃんを迎えるための準備はみんなするんですよ。おむつを買ったり、名前を考えたり、ベビーベッドを組み立てたり。そういうのは一生懸命やるん

ですが、出産した後の自分の体の状態とか、家事はどうするのかとか、そういう準備は全然しないまま出産を迎えてしまい、本来ならば、産後8週間は大けがをしている状態なので寝たきりで過ごさなきゃいけない期間なのに、休養ができず、体調が悪化してしまう。この産後のときってすごい孤独なんです。産前の妊娠中の方が実は体は元気なんです。まだ胎盤もはがれていないし、出血もしていないので。ですが、妊婦さんのほうが、例えば電車に乗っているときに席を譲ってもらったりしませんか？ マタニティマークをつけていると、結構気を遣ってもらえたりするんですけど、いざ赤ちゃんが生まれてしまうと、出産後の女性って見た目には全然分からないんですよ。ちょっとやつれた普通の人という感じなんですね。だから、その辛さが外からは分からない。外からはその辛さが分からないので、誰ともそれを共有できず、理解されず、とても孤独なんですね。私も実際に、目の前にかわいい赤ちゃんがいて1人じゃないのに、何でこんな孤独なんだろうって思いました。

産後8週間は「産褥期」と呼ばれますが、この「褥」という字は、「床(とこ)」という意味なんですね。お布団という意味。ずっとお布団で寝てなきゃいけない時期ですよって意味なんです。でも、そんなこと、保健体育で習わないじゃないですか。母親学級とか両親学級でも習わないんですよ。その母親学級とか両親学級って、赤ちゃんの沐浴のさせ方とか、あと、ひっひっふーとか、そういう呼吸法とか。でも、その後にもまだまだ大変なことが待ってるんだから、っていう話ですよ。

産後の大変さって全然教えてもらえないので、やっぱり産後に無理して家事や育児を抱え込んでしまう方が多いです。すると、本来ならばちゃんと寝ていれば1か月で出血が終わるのに、6か月ぐらい全然止まらなかったり、貧血で倒れたりとかいうことがあるんですね。本来ならば、産後1か月、2か月ぐらいになると、お散歩に行っ

たりとか、外出も大丈夫な時期なんですけど、外に出るのが怖くなってしまい、社会的にも孤立してしまうという問題があります。実は家庭内でも孤立してしまう、ということもあります。パートナーが産後の状態を理解していないと、パートナーの帰宅時に「何でこんな部屋汚いの」といった心ないことを言われたりだとか、そうやって夫婦関係がぎくしゃくしてしまったりすることは、結構よくあることだったりするんですね。

本当なら妊娠中は、赤ちゃんの準備だけではなく、産後の女性の体がどういう状態かを2人で学び、母親が完全休養できるような準備を2人でしておくということがとても大事で、生まれてからでは全然遅いんですね。生まれてから、ああ、どうしよう、こんなしんどかったなんてなってからでは遅いので、あらかじめ、産後8週間は母親がしっかりと休める環境と、その間の家事の対策を考えて準備しておく必要があります。そのときに、家事を男性1人だけでやるというのはまず無理なんです。それで男性がうつになってしまうということも結構あるので、ヘルパーさんを頼もうとか、実家の両親を頼ろうとか、お友達が助けに来てくれるとか、そういうマネジメントをちゃんと夫婦でやっていくということが大事で、それには本当に生まれてからでは遅くて、妊娠中からちゃんと準備をするということがやっぱり大事なんですよ。産後に向けた準備の大切さを、誰も教えてくれないので、私たちもリーフレットをつくったりですとか冊子をつくったりして、啓発活動をしてきました。

### ■ 更なる問題点

産褥期にちゃんと寝たきりで過ごせれば、1か月ぐらいうると、子宮の傷もちゃんと治り、起き上がって普通に歩けるようにはなるんですが、そうやって寝たきりで過ごすと、2つの部分が弱るんですね。1つは、筋肉が弱ります。1週間寝たきりでどこにも出かけていないと、やっぱり筋力は落ちちゃいますよね。でも、これから子どもは

どんどん大きくなって、走り回ったりするので、子育てできる筋力をもう1回つけ直さなきゃいけないんですね。そういう意味で、産後2~6か月の期間を産後リハビリ期と呼んでいます。

あともう1つ、どこが弱るかという、心肺機能です。やっぱり寝たきりでいると心臓や肺の機能が弱ってしまうので、ちょっと階段を上がっただけで息が上がってしまったり、心拍数が上がってしまったりします。

では、筋力や心臓・肺の機能をもう一度回復させるとなると、受け身のケアでは難しいんですよ。自分で動いて、体を動かして、筋肉を鍛え直す、肺や心臓を鍛え直すということが必要なんですね。

ですので、この産後リハビリ期というのは、ちゃんと外に出かけて行って、体にもそれなりの負荷をかけて、運動していくことが必要な時期です。しかし、生後2~6か月の赤ちゃんと一緒に外に出かけて行って運動できる場所って全然ないんです。スポーツジムに、赤ちゃんは連れていけないじゃないですか。スポーツジムって大音量で音楽がかかっていたり、赤ちゃん向き場所ではないんですよ。

### ■ 次に見えてきた問題点

赤ちゃんを安心して連れて来ることが出来、授乳やおむつ替えもその場で安心してできるような、それでいて、しっかり負荷をかけてトレーニングもできるような、そういう場所をつくって来ました。

活動を続けていくうちに分かってきたのが、実は、体力の回復だけが問題なのではなくて、仲間を得るとというのがとても大事なポイントでした。出産後は話し相手がないので、大人との会話に飢えていくんですよ。出産後の女性って、働く社会人としてとかパートナーとしてとか、いろいろなアイデンティティがあったはずなのに、赤ちゃんのお世話で1日が終わってしまい、自分が何者か分からなくなってくることもあるんですね。アイデンティテ

イがぼやけていってしまう状態になりやすいのが産後なんです。それを放っておくと、言葉が出てこなくなって、自分が自分じゃなくなっちゃうような辛さがあるんです。

本当は、子育ての話だけじゃなくて、仕事の話とかパートナーシップの話だとか、自分はどういう本が好きとか、どんな映画が好きとか、自分自身のことを話せる機会って大事なんですね。親としての側面以外もお互いに見せ合える仲間を得られる場が必要だと思い、産後ケアの取り組みに反映させました。

トレーニングの内容については、「赤ちゃん連れだから軽いエクササイズなんだろうな」って、想像する方が多いんですけど、結構しっかりやるんです。赤ちゃんを抱っこしながらの腹筋運動だと、200回やるんですよ。200回って言うとみんなびっくりするんですけど、出産後の腹筋って、それくらいの負荷をかけないと復活しないので、腹筋を元に戻すどころか、もっと強くしていく、子育てできる体につくり変えていくという、そういう場所をつくってました。

そうやって体が元気になってくると、気持ちも変わってくるんですね。参加されていた方の中に、助産師さんがいらっしまったんですけど、参加当初は「仕事辞めちゃってもいいかな」って話されてたんですね。出産を機に仕事を辞めようかと思っているという声はよく聞きます。産後にすごく体が弱ってしまうので、こんな体でまた仕事に復帰出来るのかなっていう、そういう不安もあるんですよ。それに、「子どものそばにいてあげたいから辞めます」って言えば、誰も文句言わないじゃないですか。なので、「もう辞めちゃってもいいかな」っていう声はすごくあるんです。この教室は1か月で4回通ってもらうんですが、最初の1回目、2回目ぐらいは、「仕事を辞めようかと実は思っている」という発言が出るんですよ。しかし、毎回腹筋200回やるので、3回目ぐらいになると、みんなだんだん体力がついてきて、これならいけるかなって、

自信がついてくるんです。社会復帰の自信がついてきて、やっぱり自分は家で子どもというだけじゃなくて社会ともつながりたい、それを子どもにも見せたい、という欲求が出てきて、それが本当の気持ちだったと気づくんですね。子どもと一緒に時間ももちろん大事にするし、保育園に子どもを預けている時間は、子どもは親以外の大人を信頼する、そういう貴重な経験にもなるっていうふうに、どんどん変わっていくんですよ。これは実際に20年以上こういう教室をやってきて、毎月、たくさんの産後女性と出会ってきて、毎回毎回、見てきた現象でした。

こういう教室をやってきて、インストラクターを養成して、20人、30人ぐらいインストラクターが常にいる状態でした。今はコロナで少し減ってしまったんですが、今も全国で、いろいろな地域で、こういった教室が展開されています。私自身はもうこのレッスンは教えていないんですけど、現役の若いインストラクターたちが今でもこういうレッスンを続けてくれています。

## ■ 活動や団体を持続可能にするために

このように、こういった活動を個人の活動としてだけでなく、団体として、法人化して続けていくメリットって、自分が退いても、必要としている人に届けるために、次世代に事業を渡していけるということだと思うんですね。

そこで、活動や団体を持続可能にするためにどんなことをしてきたかというのを、幾つかのポイントに分けてお話していきたいと思います。

### ① 独自の視点で課題を特定

活動や団体を持続可能にするためには、当事者以外からも理解を得ないといけないんですね。この活動を私が最初に始めた1998年当時、当事者である産後の女性たちからは、産後ケアの活動がすごい支持されたんです。しかし、それ以外の人からは全然分かってもらえなかったんですね。産後の体の状態って知らない人が

ほとんどなので、産後ケアの様子を見聞きしても、「元気なママが楽しそうにしている結構なことですね」ぐらいの反応なんです。私は「産後ケアが少子化を解決するんだ！」とか息巻いていたんですけど、当事者以外の人たちからは全然理解してもらえなくて、「ママさんたちが楽しそうにやっていますね」ぐらいな理解しか得られなかったんです。本当はいろいろな問題が背景にあって、それが解決されなきゃいけないという、そういう文脈をつくらないと、当事者以外の人からは分かってもらえないと考え、独自の視点での課題の特定に取り組みました。

その結果、産後の課題を「産後の三大危機」と名づけて説明をしました。母体の危機、赤ちゃんの危機、そして夫婦の危機というように、3つの危機があるんですよ。実は4つ目の危機もあるんですが、4の数字だとみんな頭に入らないので、4つ目は割愛して、三大危機として、人の頭に入りやすいように定義したんです。

## ② 独自の視点で調査

問題を特定しても、ただ問題なんですって言うだけでは駄目で、何が必要かという、独自の視点でちゃんと調査をするということなんです。母体の危機なんですって、ただ辛いんですっていうだけでは、「その根拠は？」って言われてしまう。なので、やっぱりデータが必要なんです。

データも色々探すと、結構見つかります。例えば私も色々探したんですが、既に厚生労働省が平成25年度に、産後うつになる人が11人に1人ですという発表をしているんですね。でも、私たちはこの数字を見て、「え、少ない！」って思ったんですよ。11人に1人が産後うつになります、残りの10人は元気にハッピーに子育てしているか、といったら、そんなことないですよ。多くの方から、「しんどい、しんどい」という声を聞いてきました。ですので、11人に1人なはずはないと思って、別の形、別の質問紙をつくって、独自の視点での調査をしたんです。

1,000人以上の人が答えてくれた調査で「産後2週間から1年程度までの期間に、『産後うつ』になりましたか」という質問をしたんですね。その項目に、「全くなかった」と、「『産後うつ』との診断を受けた」だけでなく、「診断は受けていないが、『産後うつ』だったと思う」、「『産後うつ』の一步手前だったと思う」という項目を設けたんです。その中から1つ選んでくださいとしたら、診断を受けていた人は4.6%と少なかった。しかし、「『産後うつ』だったと思う」と自己診断している人や「一步手前だったと思う」と答えている人が77%。実際に診断を受けた人も足したら80%になります。8割以上の方が何かしらしんどい思いを抱えながら子育てをスタートしているという、証拠が集まりました。

この調査では、他にも色々な質問をしました。「どのような症状がありましたか」というのを聞いたのですが、「『産後うつ』との診断を受けた」という人と、「診断は受けていないが、『産後うつ』だったと思う」、「一步手前だったと思う」という人たちとで、回答された症状がほとんど一緒だったんです。

結局、診断を受けに行ったか行かなかったかの違いだけでなく、産後うつを感じていた方は、11人に1人どころか、5人に4人じゃないかっていう結果が出ました。日本人はまだ、精神科に行ったり、メンタルクリニックに行くっていうことに対して抵抗がある人が多い。ですから、そういう診断が付きにくいんですよ。こういった独自の調査をしました。

2つ目の課題を、「赤ちゃんの危機」と呼んだんですが、例えばこれに関しても厚生労働省の乳児虐待の調査がありました。虐待で死亡した子どもの割合が、0歳が4割で実は最多なんです。他殺の件数というのが厚生労働省で出ているんですけど、一番多いのが0歳児なんです。すごいショッキングな情報なので、特別な人たちの話なんじゃないのかと思う方もいるかもしれな

いんですが、そこで私たちはまた別の調査をしたんですね。その調査では、「虐待はしていないが、してしまいそうになる不安を覚えることがあった」と答える人が約半数、49%いたんですね。実は人ごとではなく、多くの人が思っているという結果が見えてきました。

3つ目の課題は「夫婦の危機」です。数年前に朝の情報番組で産後クライシスという特集が生まれ、産後に夫婦の危機が訪れやすいということがすごく話題になりました。厚労省の調査によると、母子世帯になったときの一番下の子の年齢が「0歳から2歳」という回答結果が最も多く、早期の離婚が実はとても多いということが分かりました。

私たちのほうでもいろいろ調査をすると、「産後に『離婚したい』と思ったことがあるか」という質問に対して、58%の人がイエスと答えたんですね。私は今、シングルマザーの支援をしているので、モラハラとかいろいろな暴力から逃れてシングルになった人もいますので、離婚が悪いとは全然思っていないんですけども、防げるものもあったはずだと思うんですね。産後ケアがあることによって、防げる不和も絶対にあると思っています。

### ③ 解決策を作りその成果を測定する

独自の視点での調査の次に行なったのが、解決策をつくり、その成果の測定をするということでした。産後ケアの教室を全国でやってきて、当事者の方から「参加してよかった」という声をたくさんいただいていたんですが、でもそれが本当に良かったのかを、きちんと数字で表せるように、データとすることでその成果を量的に測定しました。

活動が生み出す「社会的価値」を「可視化」し「検証」という、「インパクト評価」というものがすごく求められる時代になってきていて、私たちもその波に乗って、2016年に内閣府の取組の一環として、インパクト評価を実施しました。産後ケア教室に参加した人と参加しな

かった人、ほぼ同数の方に同じ質問をして、どういう違いが出るかという調査を行いました。産後ケア教室に、本当に効果があったのかを調べるため、そういった比較の調査を行いました。

その調査の中で、解答に違いが一番大きく生じた質問が、「パートナーを『本当に愛していると』実感するようになりましたか？」というパートナーシップに関する質問でした。イエスと答えたのは、産後ケアに取り組んだ人が58.8%、取り組まなかった人が19.2%と、約3倍の違いがでました。この調査から、産後クライシスや産後の夫婦の危機が、産後だからなるのではなく、産後ケアをちゃんとしないから起こる、ということが言えると思います。

次に違いが大きく生じた質問が、「復職に向けて前向きな気持ちを持つようになりましたか？」という質問で、イエスと答えたのは、産後ケアに取り組んだ人が75.7%、取り組まなかった人が38.6%と、実に約2倍の差がありました。「仕事を辞めてしまおうか。でもやっぱり働きたい」という人と、「このまま辞めてしまおう」という人とで、やっぱり産後ケアをするかしないかでこれだけの違いが出るんだということが、数字でも表されたということだと思います。

産後に関するこういった話に関して、「産むのが怖くなっちゃうから、若い人にはこういう話はしないでください」なんて言う人がいるんですね。でも、調査結果をよく見ると、産後には色々なリスクが潜んでいるが、適切な手を打てば予防できる、ということが調査結果から分かるんですね。逆に、こういったリスクを知らずに出産を迎えるからこそ、ショックも大きいし、対策も知らないからそのまま変な方向に行ってしまうというのがあると思うんですね。やはり、産後ケアがあるかないかで、その後の人生が変わってしまう。産後って、人生の中で数年、1年ちょっとの短い時間ですが、その時期をどう過ごすかで、人

生が全く変わってしまいます。

#### ④ 現場での気づきを活動に活かす

私たちはこういった調査を行いながら、現場での活動を通じて、日々、実際の産後女性たちや赤ちゃんたちと向き合ってきました。中でも、一番勉強になるのはやはり現場なんですね。現場での気づきというものが、その後のプログラムの改良に繋がったりと、活動をよくしていくためには、現場の声や現場の人たちの表情だったりっていうのが一番役に立つんです。現場も、やって終わりではなくて、気づいたことをしっかりと記録したり、仲間とディスカッションしたりと、気づきを活動に活かしていくということがとても大事だと思います。

その一例ですが、まず活動の中で見えてきた気づきとしては、母、父になっても一人の人間だということなんです。これ、当たり前のようにいて、尊重されていないこともあると思うんです。例えば、赤ちゃんを連れていて、自分に名前があるのに、「ママ」とか呼ばれたりしませんか？自分の息子でもない人に「ママ」とか「お母さん」とか呼ばれたりとか、「誰々ちゃんのママ」とか呼ばれたりだとかするじゃないですか。私たちは、参加者をママとは絶対に呼ばないようにしていて、参加者がそこにはいないインストラクター同士で話題にしているときでも、ママという言葉を使わずに、「産後の女性」という言い方をしたと、そういったリスペクトを持った表現を使っていました。母、父になっても一人の人間ですので、例えばパパとか旦那さんとかご主人ではなくて、パートナーとかお連れ合いとか、そういう表現を使うようにしました。

例えば、「パートナー」と言ったときに、パートナーが男性ではない場合もあるわけですね。同性パートナーの場合では、ママが2人やパパが2人いる家庭だってあるわけですね。赤ちゃんを抱えた女性を見た途端に「パパは？」みたいなことを言うのは失礼なこと、もしかしたらその方の家庭は、シングル家庭かもしれないし、パ

ートナーは女性かもしれない。ですので、もしパートナーの話題に言及する場合は、パートナーとかお連れ合いとか、そういう表現を使うようにしていました。

また、「旦那さん」とか「ご主人」という言葉は、実は上下関係を示唆する言い方なんですよね。産後ケア教室の中で、エクササイズ後に参加者同士でお話しをする時間があるのですが、その時間の最初に「パートナーのことを『主人』とか『旦那』とは言わないようにしましょう」ということを必ずアナウンスしていました。なぜなら、パートナーを「主人」と呼ぶと、少し卑屈な感じになったり、自分を低く見せる傾向があります。「夫」や「パートナー」といったニュートラルな表現を使って、対等なパートナーシップの関係の表現を、言葉から実践していこうと最初に呼びかけていました。

「ご主人」といった言葉を使っているとき、本当に悪気がなくてみんな使っているんですよね。だけど、悪気がないからこそ出てしまう偏見は、無意識だからこそ怖いんです。そういったことに意識的であろうというのは、インストラクター全員で共有していました。

2つ目の気づきは、出産・子育ては共同作業であるということが忘れられがち、ということです。例えば「パパに手伝ってもらって」とかよく言うじゃないですか。「お宅は旦那さんがよく手伝ってくれていいわね」とか、それがいいことみたいに言われているとも思うんですが、私たちは手伝ってもらうという表現は絶対に使わないようにしていました。逆にそれは失礼だと。パートナーも大事な当事者であり担い手であるわけだから、それをアシスタントみたいに扱うのは失礼だよねと。手伝うという表現は使わないようにしましょうというのを呼びかけていました。

3つ目の気づきとしては、子育ては「お母さん」の仕事、という思い込みがあるということです。ですので、何かを話すときに、「お母さん」を主語や目的語にしないということに気をつけていました。というのは、例えばこういった

講演会の質疑応答のときに参加者の方から、「お母さんにとって役に立つ情報はありますか？」みたいなことを聞かれるんですね。でも、何でその対象がお母さんなんですか、と。何で「お母さんやお父さんにとって」じゃないんですかって問いかけるようにしていました。あまりにもお母さんの話しか出てこないの、この講演会ってシングルマザーの講演会でしたっけと錯覚するようなことはすごくよくあるので、子育ては「お母さん」の仕事という思い込みを相対化していこうというのは意識してやっていました。

こういった気づきは、日々本当に意識していないと、あつという間に古い文脈に取り込まれてしまうので、すごく意識的であるということ、そしてそれをちゃんと言語化して、ルールにしていくというのはすごく大事だと思います。

#### ・ 産後ケアバトン制度について

現場を通じて多くの産後女性と赤ちゃんに出会ってきましたが、それでもなかなか出会えない方たちがいたんですね。例えば、赤ちゃんが障がいを持って産まれてきた方とか、赤ちゃんがとても小さく産まれた方、あと、非婚のシングルマザーとか。そういう方たちは、やっぱりなかなかこういう教室には来られないでいたんですね。でも、そういう人たちにも来てほしいなど。あと、多胎児の家庭。双子とか三つ子のお母さんとか、もうお子さんを連れてくるハードルがとても高い。連れてきても、赤ちゃん2人抱っこしながらの運動は無理ですね。でも、そういう人たちはもっと困難を抱えていて、1人でさえ子育てって大変なのに、2人いるとか、あと、赤ちゃんがまだ保育器に入っているから、自分の体を休めるどころか、毎日病院に通わなきゃいけないとか、普通の子育てよりもっと大変で、そういう人ほどセルフケアしてほしい。でも、セルフケアどころじゃないんですね。そういう人ほど、社会的に孤立しやすい。こういう教室があっても「私は関係ない」って思ってしまうそうなんです。なので、自分

の子が障がいを持っていたりすると、こういった教室のチラシを見ても、「私は行けない」と思っていたという声を聞きました。

そこで、私たちは「産後ケアバトン制度」という制度をつくりました。企業や個人から寄附を募って、ひとり親世帯や多胎児がいる家庭など、社会的に孤立しやすい人たちが教室に来やすいよう、受講料を全額補助する制度を作りました。制度を使える人はこんな人たちですよ、というチラシも作りました。多胎児がいる家庭には、教室の卒業生による介助ボランティアがサポートをします。双子のもう一人の子を抱っこして、一緒にレッスンに出て、レッスンが終わった後のランチも一緒に行きます。レッスン後にはみなさんランチに行ったりするんですが、双子を抱えていたら飲食店に入るのは難しいですね。でも、介助ボランティアの人が1人いれば、それも可能になるんですね。「双子の赤ちゃんを抱えて外食なんてできると思っていなかった」って、みなさんすごい喜んでくれたんですけど、そういう人こそ、こういう教室に来て欲しいという願いを込めて取り組みました。

そうすると、ひとり親の方、多胎児がいる方、障害のあるお子さんの母、お子さんが低体重で産まれた方が、「私も行っていいんだ」と感じてたくさんの方が参加してくれました。実際に参加してくれた方の中で、一番多かったのは多胎児の母だったんですね。その次に多かったのが、早産や低体重のお子さんの母でした。そんな中、ひとり親の参加者の割合が少なかったんですね。全体の1割ぐらい。自分自身もひとり親だったから分かるんですけど、教室に行ってみると、ほかの人たちはみんなパパの話とかをされていて、「でもうちにはパパがいない」ということをかえって強く自覚してしまったり、しんどくなってしまったりする。ひとり親の人はこういうところに来にくいというのを私は理解できたので、何らかの形でひとり親だけを集めて、こういう取組をやりたいなど思ってい

ました。

その後、ある企画で、シングルマザーのためにお金を使ってください、という寄附を団体としていただいたんですね。でも、ちょうどコロナ騒動が始まって、教室の開催が難しくなってしまったんです。じゃあ、どうしようってなったときに、教室が駄目ならオンラインでやろうとなりました。この時の、シングルマザーだけを対象にしたオンライン教室を始めたというのが、実は今やっているシングルマザーのセルフケア講座の始まりだったんです。オンライン教室の告知をしたら、1週間で100件ぐらい申込みが来ました。マドレボニータでやっていたときには、産後ケアバトン制度の利用者の1割ぐらいだったのが、シングルマザーに特化してやりますと言っただけで、こんなにたくさんニーズがあるんだということが分かったんですね。

そこで、いろいろなアンケートをとりました。参加してくれた人の声でとても多かったのが、「セルフケアなんて贅沢だと思っていた」、「シングルマザーだから子どものために生きなければならないと思っていた」という感想で、自分をケアするということに罪悪感を持っている人がとても多いということに気づいたんですね。

そこで、セルフケアは贅沢でも娯楽でもないということ、何回も繰り返し伝えてきました。自分を快適な状態に保つということは、子どもに対してもいい影響がありますし、それは1人の大人としての責任ある態度で、褒められるべきことであって、決して責められることではない。だから、贅沢だとは思わないで、とシングルマザーに対しても、産後ケア教室での産後女性たちにもずっと言い続けてきました。

もう一つ多かった声は、「自分以外のシングルマザーに初めて出会った」「普段はシングルマザーであることを明かさずに生活している」という声でした。私には、たまたま若くしてシングルマザーになった友達がいて、その友達の子育てを学生時代に手伝ったりしていたので、

自分がシングルになった時もその子がたくさん助けてくれたんですね。だから、他のシングルマザーの人たちも、同じようなシングルマザー友達がいるのかなと思っていたので、シングルマザーの友達はいませんという人のほうが実は多いんだということにとっても驚きました。ひとり親向けの支援があっても、そういう支援を利用したくない、といった人もいますよね。そういう人たちが、オンラインだったらいいかな、と言って参加してくれました。

セルフケア講座をどうやって知ったか、という認知経路の確認を行っていたのですが、この結果からも、シングルマザーの社会的孤立を実感しました。産後ケア教室では、参加したきっかけを聞くと、口コミが7割だったんですね。会社の先輩から聞いたとか、児童館でママ友から聞いたとか。一方、シングルマザーのセルフケア講座は、口コミで知ったという割合が、1割にも満たないんです。シングルマザーには情報交換できる友達があまりいないということが、如実に表れている結果だと思います。SNSとかネット検索等、自力でこういったプログラムにたどり着いてくれる人というのも、確実にいるので、私たちも情報発信をしっかりとしていきたいなと思っています。

## ⑤ 現場での気づきから活動の方針を作る

活動や団体の持続可能にするための5つ目のポイントが、現場での気づきから、今度は活動の方針をしっかりと作っていくということです。ただ活動を続けていくのではなく、活動を続けていく上での方針や哲学を言語化していくことが重要です。

例えば、私たちの活動は、セルフケア講座というのから始まりましたが、やっていくうちに、これだけじゃ足りないということが分かってきたんですね。セルフケアというのは、あくまでも「今が良くなる」という性質のものなので、一時的には体もすっきりして心もすっきりする、頭もクリアになります。でも、長期的な問題を解決するわけ

じゃないんですよ。ですので、「今が良くなる」の次に、「未来が良くなる」ためには何が必要なのか、ということを考えました。「未来が良くなる」ためには、学びの機会が必要だと考え、マネーリテラシーやコミュニケーション、リモートワークの技術、スピーチやプレゼンのスキルを学ぶ機会等を提供してきました。

セルフケア講座は受け身でも参加できるんです。無料で参加できるのもあり、気軽に参加できるんですが、「学び」というのはやっぱり積極的に自分が関わると姿勢がないとなかなかできません。セルフケア講座に参加してくれる人が500人いたら、500人のうちの何%かは、次の学びのステップに行ってくれるわけです。そうやって、学びの機会を得て力をつけたシングルマザーが口を揃えて言うのが、「次は自分も誰かの力になりたい」ということなんです。無料で参加出来る機会をもらえたからには、今度は自分が次の世代の困っているシングルマザーに何か恩返しをしたいということを、皆さんが言ってくださるんですね。

そこで、次のステップとしてどういうことを考えたかという、「今が良くなる」、「未来が良くなる」の次に、「社会が良くなる」という、貢献のステップをつくりました。自分が本当に困っている時や困難に直面した時に、支援の手を掴むということはとても大事なことです。支援を受ける側にずっととどまる必要はないんですね。力をつけていったら、今度は自分の力を発揮して、今度は誰かを助ける存在にもなれるという、そういった変化を起こすというのも、私たちの役割だ。ずっと助けられるだけの存在ではなくて、今度は助ける側になれる機会も、私たちが提供していきたい。そうすると、支援者が増えるわけなので、支援の担い手が増えることで、支援の恩恵を受けられる人も増やせるんですね。この循環がどんどん大きくなっていくという在り方を目指したいなと思って、この3つを循環させることを方針として決めました。

私たちは、セルフケアをやっている団体です、というだけじゃなくて、この3つを循環させる団体なんだという方針を、現場の活動の中から作っていきました。

## ⑥ 参加者をお客さんのまにしない

これまでの話で皆さんも理解できたと思うんですが、やはり活動や団体を持続可能にするためには、参加者をお客さんのまにしないということが大事です。このこがねいパレットも、市民がお客さんではなく、自分たちで企画をしたりとホスト側になることで、37回も続いてきたんだと思うんです。参加者というのはただのお客さんではなく、実は潜在的な力を持っていて、その力を発揮してもらおうという仕組みをつくる、ということがとても大事だと思います。

その1つの例として、私たちの活動の中での実践例を少し紹介したいと思います。私たちは、NPOとして活動していますが、全てを完全にボランティアとして行うのは、無理だと考えています。事務局スタッフの人件費や、講師の先生の講師料も必要ですし、それらを全部無料でやらせたら、1回だけなら引き受けてくださるかもしれないですが、それを継続してというのは難しいです。その状態では活動がサステナブルには続かないので、ちゃんと報酬を支払っていけるように、収入が必要になります。収入をどうやって得るかという、寄附と助成金です。完全に寄附型、助成金型のNPOです。実は、マドレボニータのときはちょっと違って、事業収入として参加者からお金をいただいています。産後ケアバトン制度で受講料を補助する場合の費用にあてるため、寄附等の別の財源もあり、それをハイブリッド型と呼んでいます。

高校生の時にオーストラリアに1年留学したことがあるんですが、その時に寄附を募る寄附文化というものに接しました。そのときに関ったのは、AFSという世界的な団体で、高校生が草の根で留学して交流することで、世

界平和を目指そうという団体でした。活動のための資金を寄附で集めることを英語でファンドレイジングと言いますが、その団体もファンドレイジングとして、地域のイベントでお菓子を作ってみんなで売ったり、チャリティマラソンで走ったりという活動をしていました。そういったファンドレイジングの文化に若いときから触れる機会に恵まれました。

そういった寄附集めの活動に参加することが、若い人たちの間ではカッコいいことみたいに捉えられていたんです。例えばマラソン大会があったら、「あなたはどこに寄附するの？あなたのチャリティ先は誰？」といった会話がありました。そういう文化に接していたので、寄附を集めるということにはあまり抵抗がなかったんですが、日本人はそういう文化が身近にないんですよ。「寄附を募るのが申し訳ない」みたいな声も結構ありました。マドレボニータの時も寄附を募っていましたが、同じような声が団体の中からも出たりして、結構苦勞しました。寄附をすることは、応援の意思表示です。だから、応援して下さる方も、寄附することでハッピーになると信じて寄附集めをしていました。

シングルマザーズシスターフッドでも、寄附して下さる方がハッピーになれるようなファンドレイジング、寄附集めのイベントをやりたいと思い、シングルマザーがエッセイを書いて、そのエッセイを読んでいただいて、共感したらぜひ寄附してください、というキャンペーンを始めました。毎年5月と12月に実施してきて、ちょうど今、6回目の12月のキャンペーンの準備をしています。シングルマザーが担い手となって進めていくキャンペーンです。

これは3か月間のプロジェクトで、10月中旬ぐらいからスタッフを募集して、チームをまず結成します。チームでエッセイを執筆・制作して、発表して、私たちの活動への応援の寄附を募る、というプロジェクトです。これは、寄附を募るという目的だけではなくて、シングルマザー

がこういうプロジェクトに参加することで、支援の受け手から支援の担い手になるきっかけの場にもなっています。キャンペーンのチームを結成し、エッセイを制作する過程で、仲間同士の助け合いがあったり、自分を表現をすることで、失っていた自信や自分らしさを回復していくような効果があります。みんなで寄附を集めるんだっていうチームワークを感じられたり、寄附者という応援してくれる人が本当にいるんだっていうことを感じて、1人じゃないんだなと感じられたり、社会って世知辛いと思っていたのが、こうやっていい面もあるんだなって思えたりとか、そういった経験も、エンパワメントになっています。

シングルマザーがエッセイを書くというのは、過去を癒す、現在を生きる、未来を創るということにつながります。エッセイという作品をつくるという過程で、今まで自分の経験をネガティブなものとして捉えていたのが、それを何か意味あるものとしてもう1回再定義したり、自分らしさをポジティブに捉えられるようになったりという効果があります。それを私たちは、表現による自己の回復プログラムと名づけて、1つのエンパワメントプログラムとして確立させました。

1つのエッセイが完成するまでに、複数の人のサポートが入るんですね。エッセイというのは、ブログと違い1つの作品です。額に入った1つの絵みたいなもので、1つの作品を仕上げるために、シングルマザー同士のチームで校正作業をします。校正というのは、誤字・脱字を直すだけではなくて、結構内容にも踏み込んだ校正作業をするんですね。例えば、「この段落のここの表現って、もう少しあなたの気持ちが伝わるような表現が欲しいな」とか。あと、書いてくれた人に対して、「本当によく書いたね」とか「本当に尊敬する」とか、そういうポジティブなやり取りがあちこちで繰り返されていくんですね。仲間からの問いかけや励ましといったやり取りの中で、シングルマザー同士の強い連帯が生まれてくるんです。シン

グルマザー同士が慰め合うとかではなく、力を与え合うような場になっていると感じています。

誰かに代弁された言葉ではなく、自分自身の言葉で語られたストーリー、そういうエッセイを読み合う過程で、書いた人への共感とか尊敬とか愛着とか、そういう気持ちが湧いてくるんです。出来上がったエッセイを読むと、シングルマザーという共通点はあっても、それぞれ異なるバックグラウンドがあるし、つくられた「ひとり親像」とは違う、一人一人の個性を感じることができます。今、ひとり親の問題は貧困と結びつけられることが多く、「ひとり親=貧困世帯、困窮者世帯」と思われがちですが、エッセイを読むことでそのようなひとり親像から解放されて、一人一人にストーリーがあることに気づいてもらって、差別や偏見がなくなるというなと思います。

### ⑦ 表現の方法に哲学を持つ

活動・団体を持続可能にするための7つ目のポイントが、表現の方法に哲学をもつということです。これは先にお話した、方針の話ともすごく似ているんですけども、自分たちでこういう方針でいきたいと思いますときに、その方針を表現する方法にちゃんと一貫性がある、ということはすごい大事なんですね。

例えば、私たちが寄附集めのキャンペーンをする時にこだわっていることとして、『「助けてください」ではなく、『応援してください』と呼びかける』ということがあります。「シングルマザーがこんなに困っているから助けてください」という呼びかけではなく、「シングルマザーは困難を抱えています、こうやって助け合って、自己を取り戻し、生き生きと暮らしていけるようになるので、それを応援してください」という呼びかけをするようにしています。「助けてください」といった、窮状を訴えるコミュニケーションはしないように気をつけています。

「こんなに苦しんでいるので助けてください」といった窮状の訴えは、実は代弁された声であることが多い

です。例えば、アンケートから抜粋されて編集されたものであったり、シングルマザーの窮状がより悲惨に聞こえるように編集されていることがあります。

私たちのキャンペーンでは、誰かに代弁された言葉ではなく、シングルマザーが自分自身の言葉でつづったストーリーであるエッセイを発表して、読んで共感してくれた人はぜひ応援してください、という形で寄附を呼びかけています。

もう一つ気を付けているのが、言葉の表現だけではなく、ビジュアルの使い方でも、過剰に感情に訴えるような写真は使わないように気をつけています。例えばインターネットで、下の図のような広告を見たことはありませんか？「ひとり親家庭の貧困率は約5割、あなたの寄附が貧困の連鎖を断ち切ります」のような文章と、子どもが泣いている写真が一緒になった広告です。



赤ちゃんや子どもの泣き顔をこういうことに使うというのは、私たちは倫理的にはよくないと思っています。泣いている子どもの姿や、寂しそうな親子の姿って、とても感情を揺さぶるので、すごくインパクトがあります。寄附を集めるということだけを目的にしたら、もしかしたらそちらのほうが効果的かもしれません。そちらのほうが効果的だから、それをやりますという方針の団体もあるでしょう。だけど、私たちは、感情が揺さぶられるからこそ、シングルマザーはかわいそうといったイメージがすごい強く印象として残ってしまって、それがシングルマザーのネガティブなイメージをより強く定着させてしまう可能性を危

惧しているので、私たちはこのような表現は絶対に使わないようにしています。

もちろん、貧困の問題はシングルマザーだけではなく、とても大きな問題だと思います。ですが、貧困は氷山の一角なんです。見えている問題が貧困なだけであって、実はその下に、体の疲れだったりとか、精神的な痛みとか不安とか、孤独だとか、そういう見えない問題がいっぱいあるわけです。シングルマザーの問題を貧困だけに集約してしまうと、その他のひとり親の問題が見過ごされてしまうという可能性がある。実は、その氷山の下にある部分が貧困を引き起こしているかもしれない。その氷山の下部分が見過ごされることで、結局貧困も解決しないという可能性もあると思うんですね。

そこに私たちはすごく気をつけています。ひとり親には本当に多様な側面があって、いろいろな困りごとがあります。だけど、ひとり親になってよかったという面も実はあるんです。

自分らしく生きられる、親子で安全に暮らせる、自立できる、支配からの解放、暴力から逃れられる、などたくさんあるのですが、どうしてもかわいそうな面ばかりが強調されることが多いと思います。私たちはあえて、貧困の問題だけでなく、氷山の下にある部分をしっかり見ていきたい。生きづらさを抱える人たちが、自分らしく胸を張って生きていけるようなサポートを目指したいなと思ってやっています。その一番の土台となるのは、やっぱり心身の健康、体と心の健康だと思います。どんな支援も、心身の健康があってこそ、効果を発揮するものだと思うので。厚生労働省のひとり親支援策4本柱というのがあって、養育費確保の支援や、就労支援、子育てや生活の支援、経済的な支援、に取り組んでおられるのですが、そこに体や心の健康をサポートするような内容は入っていないんです。今お話した4つの支援も、やっぱり体や心が元気じゃないと活用できない。こうした心身の健康

のサポートの部分が欠けていると思うから、じゃあ、私たちがやろうというふうに立ち上がって、今、やっているところです。

私からはお話は以上になります。ありがとうございました。



## < 質問回答コーナー >

質問内容は「質問用紙」に記入いただき、質問が多かった内容から講師に回答いただきました。

### Q1: 男性の子育て当事者意識を高めるような活動をしていたら教えてほしい

A1: 男性の子育て当事者意識というのは、この20年で本当に変わったと感じる部分です。昔は、男性をあまり当てにしていないという文化があるな、と思ったので、まずは女性がちゃんと、男性も子育ての担い手なんだという意識を持たなきゃいけないというのがありました。先程もお話したように、「手伝ってもらう」という表現ではなく、「担い手なんだ」という表現を強調して話をしてきました。子どもが保育園に通うのは、お母さんが働くためではなく、両親が働くためですから、保育園の見学や保育園の申請については、体を痛めていない側の男性が行ってもいいんじゃない?という話をしてきました。「保育園の見学は2人で行きました」とか、「保育園の申請書を書いたり市役所に出したりするのは夫が行きます」という方も増えてきました。

子育てに関する様々なことって、「これは私の仕事」と思い込んでいる女性が多いため、男性側が「自分がやってもいいと思うのにやらせてもらえない」となっているパターンもあるんですね。もちろん、「これは自分の仕事じゃない」と思い込んでいる男性もいます。「母乳を与える以外は男性も何でもできる」と、育児休業をとって子育てをしている男性たちがオピニオンリーダーになって発言したりしているので、その辺りの文化は、多分あと10年もすれば大きく変わると思います。

私の子どもたちの世代だと、ジェンダーバイアスみたいなものが、私たちの世代や40代以上の世代とは全く違う形で育ってきていると思うので、男性の子育てに関する当事者意識というのは本当に変わっていくと思いま

す。子育てが面倒なことではなく、とても豊かなこと。やらないのは損、だから男性もやりたい、というようなカルチャーになってくると思います。私はそこについてはすごく楽観的です。

マドレボニータではいつも、両方とも担い手だっという意識を持ってもらうために両親学級をやっている、カップルで参加してもらい、レクチャーだけじゃなく、バランスボールと一緒にエクササイズをして、体をほぐしたり、ワークをしたりしています。また、企業の福利厚生でマドレボニータのプログラムを受けられるようにして、集合研修として、例えば土曜日にパートナーと一緒に両親学級を受けるといった取り組みもやっています。

### Q2: 男女共同参画を目指す立場から、「主人」や「旦那」と言った言葉を、何の抵抗もなく使っている女性が身の回りにいたりすると、注意までとはいかなくても、何かコメントすることに違和感がありますか?

A2: そういうコメントをすると、注意されたように思われて気を悪くしちゃうんじゃないか、気をつかってしまうのは私もとてもよく分かります。私たちは、まず産後ケア教室のような「場」を設定して、その場のルールとして、男女ともに対等な幸せな関係を目指そうという思いから、そういった言葉をちょっと使わないようにしてみませんか、という声かけをするので、そういう声が出ていても、それをわざわざ注意するようなことはしません。言葉の使い方にいちいち目くじらを立てるというよりは、この場のルールとしてやっていきましょうと、そういう呼びかけをして自分たちのスタンスを表明しているという立場です。レッスン後に「うちの旦那が～」なんて言っている人がいても、特に咎めることはしていません。そういった方も、「旦那

が」と言ってから、はっと自分で気づくんですよね。自分でそういう言葉遣いしていたな、と。そうやって、まず気づくということが大事なんだと思います。「その言葉を使うことの何が悪いの！」みたいな人は、産後ケア教室にはあまりいませんでした。どちらかというと、「無意識に上下関係を勝手につくっちゃっていたな」とか、自分で気づく人が多かったように思います。

**Q3:産後ケアに参加する人たちは、専業主婦や産休・育休に恵まれている人たちと感ずます。フルタイムや非正規で働いていて、参加のための時間を生み出すことが難しい人たちへのアプローチはどうしたらいいと思いますか？**

A3:産休・育休中に産後ケアに参加される方がすごく増えていて、私が教室を立ち上げた頃は、専業主婦が8割、働いている人が2割でした。それが10年で半々ぐらいになって、今は完全に逆転しました。8割が働いている人、2割が仕事を辞めた人と逆転しています。なかなか参加する機会に恵まれないという方には、例えばお子さんが障がいを抱えていて仕事を辞めざるを得なくなった方とか、ひとり親の方がいるかと思ひます。そういう方が参加しやすいように、先ほどお話しした産後ケアバトン制度をつくったので、まず無料で参加してくださいとしています。でも、そういう経済的なサポートだけでは多分足りなくて、「今がよくなる」、「未来がよくなる」、「社会がよくなる」という、自分の状況を何らかの形で変えていくアクションができるよう後押しをしていくというのを私たちがやっていきたいなと思っています。

**Q4:もっと多くの方が社会課題の解決に取り組む社会をつくるためには、どうすればよいと思いますか？**

A4:私は、若いときにこういう話に触れることがすごく大事だと思っています。さっきお話ししたとおり、高校生のときにオーストラリアに留学したんですが、そこで日本では絶対にできない経験をしました。それは、人種差別

です。学校でも人種ごとにグループができていました。私にとってはそれが結構衝撃的でした。留学生という立場でしたが、この垣根を壊したいなと感じました。私が入った高校でも、最初は人種ごとにグループが分かれていたんですが、私は留学生だからいろいろな人種の生徒が話しかけてくれました。私を媒介にして、違う人種の子たちが仲よくなったりし始めたんですね。それは帰国する直前だったんですけど、そのことで、私がオーストラリアのその高校に行った意味があったのではないかと感じたんです。ですが、このことは本当に衝撃的な体験で、17歳のときにそれを体験したからこそ、その後も社会に働きかけをするようなことをしたいなというのを思ったというのがあります。

AFSという団体を通して留学したのですが、留学前にオリエンテーションの合宿がありました。そのときに、「皆さんが草の根で交流するだけで世界が平和になるなんて、そんなナイーブなことをあなたたちは考えていないですよ」という文言があったんですね。その頃の私は、「草の根の交流が大事」ってことを言いたいんだろうくらいにしか思っていなかったんですが、後からその意味が分かってきたんです。要するに、自分の経験を自分の経験だけで終わらせずに、その経験を生かして、社会が良くなるようなリーダーシップをこれからも社会で発揮してくださいって意味なんだなと理解しました。

若いときに少しでも何らかの原体験を持つということが大事だと思うので、特に中高生ぐらいの年代に、何らかの社会の問題との接点を持てるような経験をしてもらうというのはすごくいいと思います。あと最近では、体験学習もありますよね。テキストで勉強をするだけでなく、社会問題を自分で調べて発表するとか、そういうふうにどんどん教育の仕方も変わってきているので、その部分も私は今の若い人たちの力をとても信じています。

**Q5:日本は自然分娩が尊ばれているような気がし**

ます。「お腹を痛めて産んだ我が子」や「産みの苦しみを乗り越えた」など、出産の大変さが美談化されてるように思います。自分が海外で出産した時には自然分娩を選びましたが、現地の人から「なぜ無痛分娩しないの?」と言われ、1週間の入院中、周りの現地の母親たちは二、三日で退院していきました。出産はレイバー、労働とも言われます。出産自体を軽くする意識も必要かもと感じます。先生はどうお考えですか?

A5:私も全く同意です。無痛分娩はリスクもあるので、そのリスクを承知した上で選ぶということは大事だと思いますが、自然分娩だって何が起きるか分かりません。なので、自然分娩を美化するみたいなことは絶対によくないと思いますし、帝王切開で産んだ人が罪悪感を抱えてしまうカルチャーもなくなって欲しいですね。でも、分娩を軽くしたとしても、胎盤ははがれてきますからね。やっぱり産褥期の養生というのは絶対に大事だと思うので、その理解も大事だと思います。

**Q6:子育ての責任を個人から社会へというお話がありました。地域の中でケアをし合う仕組みづくりについて、お考えになっていることはありますか?**

A6:私も出産後の産褥期に、夫婦2人だけで家事を回すというのがあまりにも大変過ぎるので、その時期をもっとたくさんの人の手でサポートできないかなとずっと思ってきました。私がマドレボニータをやっていた頃、ちょうど出産する人が次々として、そのときに、仲間同士でおめでとうと言ったりお祝いを贈ったりするんじゃなくて、「産褥ヘルプ」といって、みんなで交代でご御飯を作りに行くのを二、三週間ぐらい続けてやりました。

グーグルのスプレッドシートでシフト表のようなカレンダーをつくって、この日は私が入りますとか、そうやってみんなにサインアップしてもらって、グーグルのスプレッドシートに日報を書く欄も作って、行った人は、「今日は肉じゃがを作りました」とか、「赤ちゃんの沐浴をしました」と

か、そういう記録もみんなで共有して、それで産後の1か月を仲間で支えるみたいなことをやりました。

それは必ずしも近所の仲間だけではなく、電車を乗り継いで来る人もいました。

子どもが生まれた後って、みんなよく「落ち着いたら遊びに行くね」って言うじゃないですか。でも、その落ち着く時期までが大変なんですよね。お客さんとして行くんじゃなくて、助っ人として行くという、そういう取り組みを実践しようということで、お祝い代わりにお手伝いに行くのをやりました。

そういうことが文化としてできないかなとずっと思ってきました。産後の落ち着かない大変な時期に、誰かが赤ちゃんの世話を出来ると、その間にお母さんは両手が空いた状態でご飯が食べられたり、ゆっくりお風呂に入れたりとか、そういうことができる。そういう声をかけ合いながら実行できたらいいなと思います。仕組みづくりという話になると「サービス」になってしまうので、それは既に行政のサービスなどにあるんです。申請してヘルパーさんに来てもらえるサービスとか。それも大切なのですが、それだけではなく、仲間内で助け合える取り組みがあったら、子育ての大変さも分かち合いながら、喜びも分かち合える。おむつを替えたばかりなのにうんちがまた出ちゃったみたいなきっかけで、1人だと泣きたくなるけど、みんなっていると笑えるんですね。そういう風景があちこちで生まれるような、仕組みだけじゃなくて、文化・カルチャーみたいなことなのかなと思ったりしているところです。

## 第37回こがねいパレットに賛同する団体のご紹介

(五十音順 ※一部を除く)

### おもちゃ図書館「こがねいっ子のおもちゃ箱」

【E-mail】koganei.toylibrary@gmail.com

【ホームページ】<https://forms.gle/rbmgd7GrtWMzclQu6>



保育サポーターグループ「アンファン」の有志メンバーで、  
小金井おもちゃ図書館「こがねいっ子のおもちゃ箱」を立ち上げました。  
子どもにとって、遊びが仕事、遊びは学びです。

「子育てを応援し、子どもの成長を見守る“もうひとりの家族”」を活動のコンセプトに、お子さんの成長の下支えが出来たらと願い、子どもたちが楽しく遊んで過ごす居場所です。

子どもの年齢や成長に合わせ、障がいのある子もいない子も共に一緒に遊ぶ場として子どもの達成感を大事にしておもちゃを選び、「こがねいっ子のおもちゃ箱」を開設しています。

また、成長して不要になったり、飽きてしまったり、ごみとなって邪魔になってしまうおもちゃですが、おもちゃシェアリングでSDGsにつながる活動を目指しています。

また、児童館や学童が休みの週末や休日に開催することで、子育ても応援しています。

ぜひご家族で「こがねいっ子のおもちゃ箱」によろしく TOY で!

### 聞いてきいての会

【代表者】尾上 エミ子

【担当者】武田 陽子

【TEL】042-385-0251 【FAX】042-385-0251

【E-mail】kiitekiite2009@yahoo.co.jp



「クリスタル」の講座に参加

心に届く朗読「聞いてきいての会」は、発足から14年目。

毎月第1土曜：講師は元NHK財団コミュニケーションセンター専門委員風見雅章先生

毎月第3月曜：会員相互で自主学習（体操と発声、「私の扉」、朗読発表会などの企画運営相談、朗読練習など）

地域活動 ① DVD「写真でたどる小金井の女性たち」2冊の音声録音

② 市男女共同参画室「こがねいパレット」初回から参加

③ 「黄金障がい者おやじの会」「地域の寄り合い所 また明日」に数年出演

④ 風見雅章先生を講師に迎え、「市民がつくる自主講座」を2回開催

⑤ 「自主グループ クリスタル」の講座に参加

⑥ 「風ぐるま」「だれでも朗読会」「檸檬の会」「朗読を楽しむ会」「紙芝居っておもしろい」は、地域に朗読の輪を広げるために当会の現・元会員が創設し活動中

朗読発表会 風見先生の熱い指導のもと、自身の選ぶ本を全員が朗読。毎年2月頃開催、入場無料。

## 小金井子育て・子育て支援 ネットワーク協議会(ここねっと)

【代表者】 水津 由紀  
【担当者】 佐藤 宮子  
【TEL】 080-4836-2865  
【E-mail】 koganei.k.k.netwk@gmail.com  
【ホームページ】 <https://kk-netwk.nobinovino.net/>  
【小金井子育て・子育て支援サイト】 「のびのびーの!」 <https://nobinovino.net/>  
【小金井子どもの居場所サイト】 「えにえに」 <https://anyany.nobinovino.net/>

子育て・子育てに関わる活動サークルや市民団体、NPO等がゆるやかにつながり、行政と連携して「地域で子どもを育てよう」と活動しています。(2011年8月設立)

加入団体115団体(2023年10月現在)

小金井子育て・子育て支援サイト「のびのびーの!」や、小金井子どもの居場所サイト「えにえに」の運営をはじめ、妊娠期から子育て中の保護者のための講座や交流会、「子育てメッセこがねい」の開催、キッズカーニバルKOGANEIの共催などを行っています。

2024年には「あそびこそ学び講座」を、2024年1月21日・28日(日)に、「子育てメッセこがねい」を3月3日(日)に行いました。活動の報告などはサイトののびのびーの!で広報しています。



## NPO法人こがねい子ども遊パーク

【代表者】 邦永 洋子  
【TEL】 042-201-5453  
【FAX】 042-201-5453  
【E-mail】 [playpark@koganei-yu.net](mailto:playpark@koganei-yu.net)  
【ホームページ】 <https://www.koganei-yu.net/>



子どもとそれにかかわる大人が生き生きとできる居場所づくりをすることをミッションに活動しています。小金井市の冒険遊び場事業の委託を受け、市内二か所(学芸大学内いけとおがわプレーパーク、都立武蔵野公園内くじら山プレーパーク)のプレーパークを運営しています。冒険遊び場は、子どものやってみようことができるように、普通の公園では禁止されている、火遊び、穴掘り、木登りなどができます。まずは大人も子どもと一緒に楽しんでみてください。そのほか、子どものまちミニこがねい、野外保育りんごっこ、森の親子ひろばりんごなど、子ども自身の思いに寄り添い、遊びを通して、子ども達の自主性と社会性をはぐくんでいます。子ども達がのびのび遊び暮らせるまちを作っていきます。

## 小金井市子ども家庭支援センター ゆりかご



【担当者】 八重田 亜矢子  
【TEL】 042-321-3141  
【FAX】 042-321-3190  
【E-mail】 k-yurikago@unchusha.com  
【ホームページ】 <https://fukushi.unchusha.com/yurikago/>

小金井市子ども家庭支援センター親子遊びひろば「ゆりかご」は、0歳～就学前のお子さんとお母さん、お父さんが集い、自由に遊んだり、交流できる子育てひろばです。

地域のボランティアさんが、お子さんと遊んでくれたり、お楽しみの時間には手遊びやパネルシアター、楽器演奏をしてくれます。

ゆりかごのスタッフも皆さんとお子さんの育ちと一緒に喜び、時には悩み、一緒に考えていきたいと思えます。ひろばが皆さんにとって、ホッとできる場所になればと願っています。どうぞお気軽に遊びに来てください。

お孫さんと一緒におじいちゃん、おばあちゃんや、プレママ・プレパパさんも大歓迎です。

スタッフ一同お待ちしております。

## 小金井市子ども文庫サークル連絡会

【代表者】 星川 廸子  
【担当者】 平井 康子  
【FAX】 042-384-7616（平井）

小金井市子ども文庫サークル連絡会は、子ども達に本やおはなしの楽しさを伝えたい、と活動しています。1972年に発足し51周年を迎えました。コロナ禍では感染防止に努めながら、令和4年度は、藤田浩子さんを迎えて『おはなしであそぼう』を実施、「こんな状況だったけど参加できて親子で楽しんだ」との声が寄せられた。令和5年度は、北島愛子さんによる『おりがみ劇場』を企画しています。

また、3年振りに『たのしいおはなしフェスティバル』も2月に行います。

各文庫、サークルは、図書館、児童館での『おはなし会』や、子ども家庭支援センター等に出向いて活動しています。面白くて、怖くて、ナーンだろうと考えたり、作りたくなったり、多様なおはなしの世界を、絵本やおはなしで、子どもたちと思いっきり楽しんでいます。

## こがねい女性ネットワーク

【代表者】 安藤 能子  
【TEL】 042-385-3937  
【FAX】 042-385-3937  
【E-mail】 08012839480@docomo.ne.jp  
【ブログ】 <http://koganeijoseinet.doorblog.jp/>



2冊の聞き書き集冊子

1996年小金井市の「男女平等都市宣言」と期を同じく発足し、女性の視点から、より良い市民生活を目ざして活動しているグループです。

主な活動は、

- ① 機関紙「こがねい女性ネットワークニュース」の発行 - 各公民館・市役所広報秘書課前に置いてあります。
- ② 小金井市男女平等推進審議会や「こがねいパレット」等市の男女共同参画事業への参加
- ③ 小金井市男女共同参画室との懇談会の開催
- ④ 学習会、講演会等の開催
- ⑤ 『聞き書き集 小金井の女性たち-時代をつなぐ』『聞き書き集 小金井の女性たち-時代を歩む』（図書館本館2階所蔵）、をもとに作られたフォトムービー「写真でたどる小金井の女性たち」の紹介上映活動

昨年度(2022年度)は、6月に男女共同参画室との懇談会、11月には小金井市まなびあい出前講座を開催。

## 小金井玉川上水の自然を守る会

【代表者】 橋本 承子・田頭 祐子  
【担当者】 田頭 祐子  
【TEL】 042-326-3132  
【E-mail】 [kodama2107kodama@yahoo.co.com](mailto:kodama2107kodama@yahoo.co.com)  
【ホームページ】 <https://kodama201803.jimdo.com>



玉川上水名勝小金井(サクラ)復活事業により、ヤマザクラの補植と、桜の生育を阻害する樹木の伐採が行われています。2014年関野橋～梶野橋区間では、ケヤキなどが「雑木」として皆伐されました。

この皆伐後は周辺住民中心に、排ガスや騒音が増え、鳥や小さな生き物たちが減ってきた、など環境の悪化を指摘する声が増えました。玉川上水では小金井桜だけでなく、他の樹木や生き物も大切にして欲しいと願い、学習会や観察会、広報などの活動が始まりました。しかし2023年現在、小金井区域では桜以外の樹木はほぼ皆伐されています。

玉川上水では、驚くほど多様な動植物の生態が観察できます。この伐採が上水全体の生物多様性を損なわないように願い、伐採が及ぼす影響を知るために、専門家の方々と共に植物観察や、地表の温度測定も行っています。

## 子ども食堂「こきんダイナー」



【E-mail】 [kokin.diner@gmail.com](mailto:kokin.diner@gmail.com)

【ホームページ】 <https://forms.gle/aqhFyvPjBibamgdq5>

毎月2回、日曜のランチタイムに、公民館緑分館にて不定期で催しています。食卓を囲むことで生まれる繋がりで、子どもの成長を地域で見守っていきたいと願っています。

色々なお野菜を使い、デザートまで、栄養バランスと楽しみを大切に、有機食材や味付けもこだわり、心を込めてお料理しています。

子どもたちの美味しいと言う顔が私達スタッフにとっての何よりのご馳走です！

子どもは無料（保険付）、大人は有料（保険付）でご家族でご参加できます。

昼間の時間帯ですので、お子様だけでもご参加頂けますのでご相談ください。

開催は不定期ですので、「のびのびの！」などでご確認ください。

また、寄贈品やお裾分け頂いた食料などの配布も随時行っています。

皆様のご要望に応えていきたいと思っています。ご利用をお待ちしています。

日程の詳細はQRコードやフォームにて、ご確認ください。



## KOKOぷらねっと

【代表者】 塚田 昭子

【E-mail】 [kokop510@yahoo.co.jp](mailto:kokop510@yahoo.co.jp)

【ホームページ】 <https://kokop5.jimdofree.com/>



非営利活動団体「KOKOぷらねっと」は、小金井市を中心に活動しており、子育て不安への共感や子どもの権利を大切にし、0~18歳の子どもと親を対象にした当事者目線の子育て・子育て情報を発信。メンバーの子どもは小学生から社会人まで、幅広い世代で活動しています。2023年6月には、公的な相談窓口を紹介することで、悩みをひとりで抱えずに誰かとつながり、気持ちを楽にしてもらいたい、解決に向かってほしいとの思いから、『子育て(妊娠期~青年期)心と体の相談窓口ガイドKOGANEI』を発行。市内公共施設で無料配布しています。見当たらないときはメールにご連絡ください。

## 食育体験「みんなの家」



【E-mail】 [kokanei.minna.no.ie@gmail.com](mailto:kokanei.minna.no.ie@gmail.com)

【申し込みフォーム】 <https://forms.gle/AA6pfzeNKsN84H6f7>

コンセプトは“遠くの親戚より近くの他人”、キャッチフレーズは“大家族になろうよ”です。

子どもの交流、思い出、食育学習のための居場所です。

行事を楽しみ四季を味わい、共有体験で思い出作りとなるようなイベントを開いています。

野菜サペレメソッドでは、見る、嗅ぐ、触れる、聴く、味わう、五感を使って味覚を育みます。食べる力を培い、人を良くする食の活動を行っています。

「みんなの家」での体験をとおして、お家での家事や食事への自立を目指します。

包丁を使った調理体験のほかに、手打ちうどんでお月見うどんも体験しました。

加費は子どもは無料(保険付)、大人は有料(保険付)になります。

活動場所は公民館緑分館になります。開催日時は不定期ですので、お問い合わせください。

開催日程の詳細はQRコードやフォームなどにて、ご確認ください。

## マザーズハローワーク立川

【TEL】 042-529-7465

【ホームページ】

[https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-hellowork/kyushokusha/kyujin\\_kensaku/mothers\\_tachikawa.html](https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-hellowork/kyushokusha/kyujin_kensaku/mothers_tachikawa.html)

マザーズハローワーク立川は、仕事と子育ての両立を目指す方や、出産・子育て・介護などで働いていた期間に空白のある方、将来の両立を考えている方のための“多摩地域唯一”の専門ハローワークです。

○担当制によるきめ細やかなサポート

○お子様と一緒に安心してご利用いただけます(絵本やおもちゃのあるキッズコーナー、授乳室設置)

○就職に役立つ各種セミナー・パソコン講習等を開催(託児サービスあり)

○マザーズ向けの「仕事と子育ての両立」求人情報、保育情報も満載

○ご自宅からオンラインで相談できます

《所在地》立川市柴崎町3-9-2 立川駅南口東京都・立川市合同施設4階

《ご利用時間》平日9:00~17:00 土・日・祝・年末年始はお休み

## NPO 法人 木馬の会 小金井おもちゃライブラリー

【代表者】 戸田 博美  
【担当者】 戸田 博美  
【TEL】 042-384-4231  
【FAX】 042-384-4231  
【E-mail】 otoiawase@npo-mokuba.org  
【ホームページ】 <http://npo-mokuba.org/>



「NPO法人木馬の会」は障害をもつ人々の自立を支援し地域で共に暮らすために幅広く活動を行っています。  
＜小金井おもちゃライブラリー&こども相談室＞では、発達やコミュニケーションに心配、障害のある方に向けた、個別の相談・療育指導、音楽や余暇の活動、コミュニケーション指導のグループ、＜小金井おもちゃライブラリー学童クラブ＞では、特別な支援が必要なお子さんへの放課後等デイサービス事業、＜ライブワークス＞では、障害をもつ方の働く場、就労継続支援B型の活動、＜いきいき木馬＞では、障害をもつ方の福祉サービスの利用や生活全般の困り事の相談支援事業を行っています。

地域の方々や育児サークル等へおもちゃの貸し出しもしています。武蔵野公園や野川に近い自然の豊かな場所です。ぜひお問い合わせ、お立ち寄りください。

## NPO法人 らくビット

【代表者】 大橋 元明  
【担当者】 柴田 高子  
【TEL】 042-407-2440  
【E-mail】 shibata@racoubit.org  
【ホームページ】 <https://racoubit.org>



NPO法人らくビットは、30代～90代の老若男女が集い、多機能コンピュータ・Raspberry Pi(ラズベリーパイ)を使い、パソコンとしての活用、プログラミング、電子工作・ロボット作りなどを楽しんでいます。世代、性別、経験の有無に関わらず、会員同士で学び合うリスキリング(学び直し)の場になっています。

プログラミングの学習経験を活かした会員自らが講師となり、小中学生のプログラミング教室の運営もを行っています。

また、今年の7月には小学生向けの夏休み工作教室の開講、9月には青少年のための科学の祭典への出展などのイベント活動も行いました。

高齢になっても「生きがいを持つ」「社会に関わる」ことが超高齢化社会には重要です。学習会は定期的に開催しており、多世代で楽しく学んでいます。是非、ご参加お待ちしております。

## 企画政策課男女共同参画室

【TEL】 042-387-9853

【FAX】 042-387-1224

【E-mail】 s010303@koganei-shi.jp

【ホームページ】 <https://www.city.koganei.lg.jp/shisei/danjokyodosankaku/index.html>

小金井市企画政策課男女共同参画室では、①男女平等意識の育成のため、②男女平等社会の実現をめざし行動計画を総合的かつ計画的に推進するため、以下のような事業を行っています。

### 《男女平等意識の育成》

- 1 こがねいパレットの開催
- 2 男女共同参画情報誌「かたらい」の発行
- 3 男女共同参画シンポジウムの開催
- 4 女性総合相談事業の実施
- 5 再就職支援講座の開催
- 6 性の多様性への理解促進講座の開催
- 7 男女平等都市宣言普及啓発冊子の発行

### 《行動計画の推進》

- 1 男女平等推進審議会の開催
- 2 男女共同参画行動計画の推進
- 3 苦情処理窓口及び男女平等苦情処理委員  
の設置 等

## 第37回こがねいパレット アンケート結果

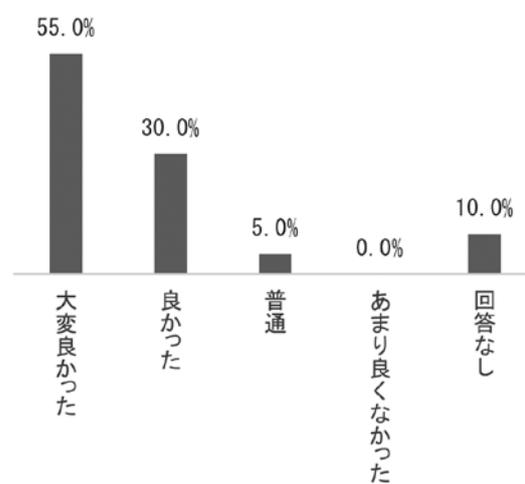
参加者数：21名

回答者数：20名 回収率：95.2%

### I 企画の感想

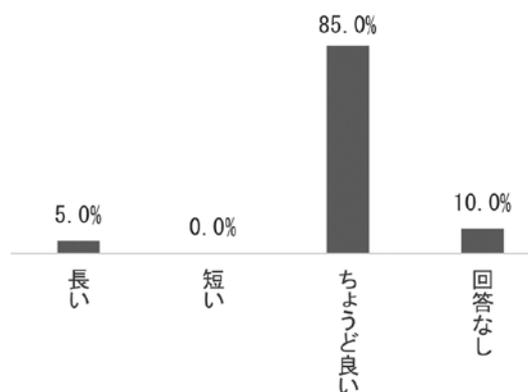
#### 講演について

大変良かった	11	55.0%
良かった	6	30.0%
普通	1	5.0%
あまり良くなかった	0	0.0%
回答なし	2	10.0%
合計	20	



#### 時間について

長い	1	5.0%
短い	0	0.0%
ちょうど良い	17	85.0%
回答なし	2	10.0%
合計	20	



◆講演については、「大変良かった」または「良かった」が85%だった。

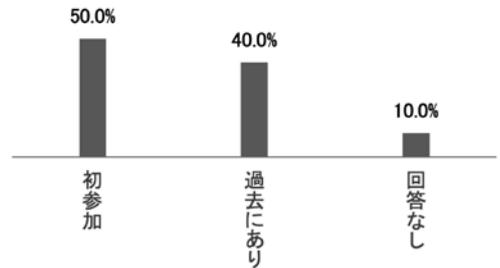
時間については、「ちょうど良い」が85%で、適正な時間と考えられる。

## 2 こがねいパレットについて

### こがねいパレットの参加回数

初参加	10	50.0%
過去にあり	8	40.0%
回答なし	2	10.0%
合計	20	

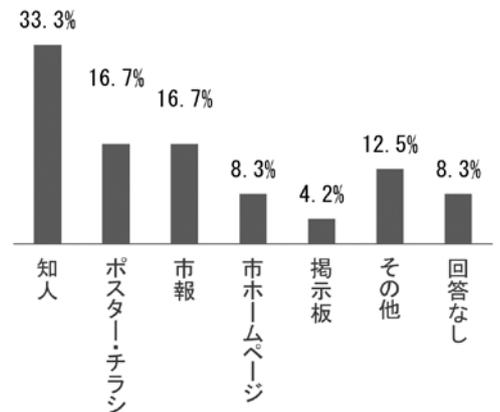
◆今回のこがねいパレットでは、初めて参加したとの回答が50%と前年より多く、今までに、こがねいパレットに参加していない市民に対して、男女共同参画の啓発を行うことが出来た。



### 知ったきっかけ(複数回答可)

知人	8	33.3%
ポスター・チラシ	4	16.7%
市報	4	16.7%
市ホームページ	2	8.3%
掲示板	1	4.2%
その他	3	12.5%
回答なし	2	8.3%
合計	24	

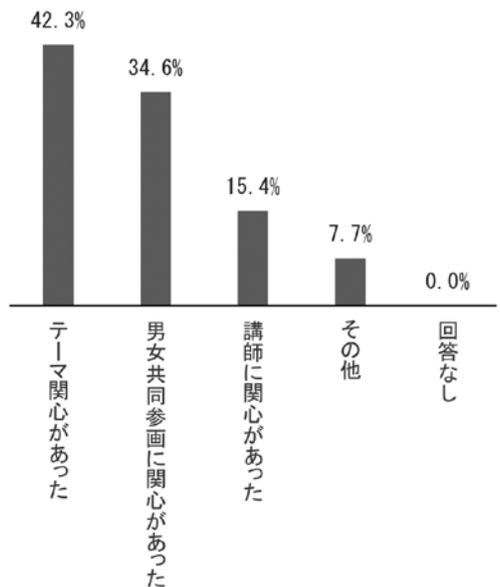
◆「その他」には「X(旧 Twitter)」との回答があった。



### 参加したきっかけ(複数回答可)

テーマに関心があった	11	42.3%
男女共同参画に関心があった	9	34.6%
講師に関心があった	4	15.4%
その他	2	7.7%
回答なし	0	0.0%
合計	26	

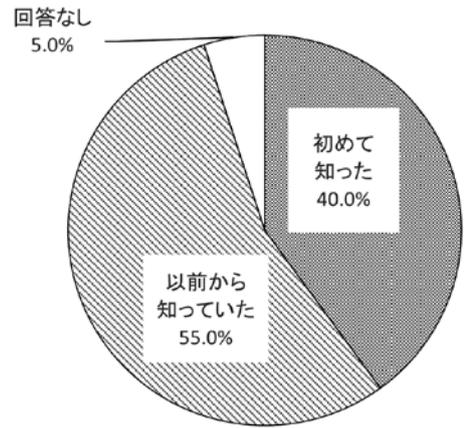
◆「その他」には、講演タイトルにおける「地域」や「これからのわたし」に関心があり参加した、との回答があった。



アンケート結果

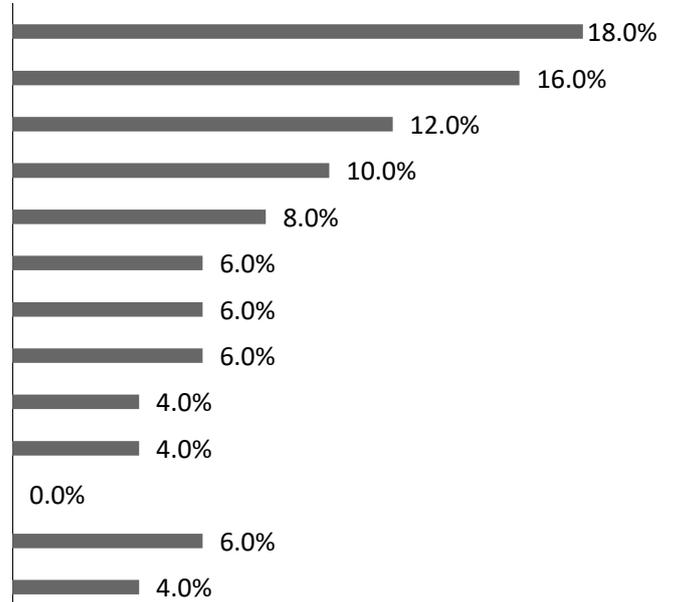
こがねいパレットは、男女平等・男女共同参画の意識を地域で育てていく行事であるを知っていたか

初めて知った	8	40.0%
以前から知っていた	11	55.0%
回答なし	1	5.0%
合計	20	



男女共同参画で興味あるテーマ(複数回答可)

地域活動	9	18.0%
ワーク・ライフ・バランス	8	16.0%
人権・男女平等	6	12.0%
育児支援	5	10.0%
女性活躍	4	8.0%
性の多様性	3	6.0%
男女平等教育	3	6.0%
男性の家事・育児参画	3	6.0%
介護支援	2	4.0%
性と生殖に関する健康・権利	2	4.0%
DV防止	0	0.0%
その他	3	6.0%
回答なし	2	4.0%
合計	50	

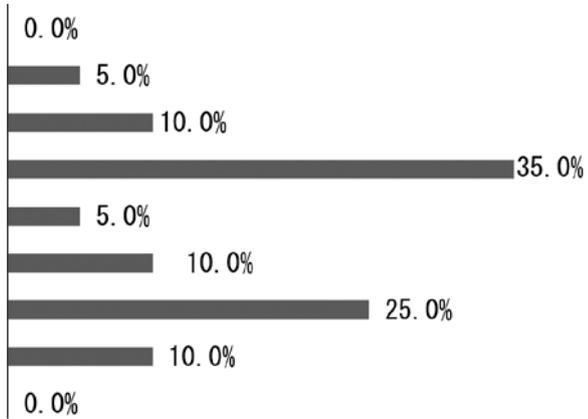


◆「その他」には、「女性史」や「地域活動と就労のバランス」等の回答があった。

### 3 参加者について

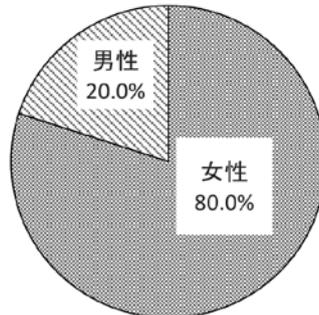
#### 年齢

～10代	0	0.0%
20代	1	5.0%
30代	2	10.0%
40代	7	35.0%
50代	1	5.0%
60代	2	10.0%
70代	5	25.0%
80代～	2	10.0%
回答なし	0	0.0%
合計	20	



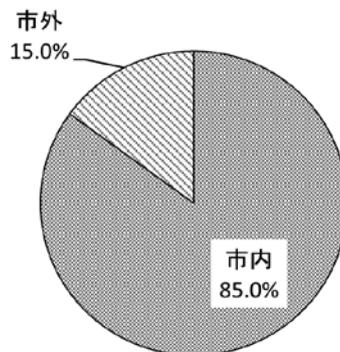
#### 性別

女性	16	80.0%
男性	4	20.0%
そのほか	0	0.0%
回答しない	0	0.0%
回答なし	0	0.0%
合計	20	



#### 居住地

市内	17	85.0%
市外	3	15.0%
回答なし	0	0.0%
合計	20	



## ご意見（自由記入）

- 話の内容に説得力を感じた。吉岡さんの取組力は、子育て分野だけでなく、社会で起きている多くの問題への解決にも有効だと感じた。政治家になったら、素晴らしい政治家になれるのではと期待している。新しいタイプの政治家の出現を日本は必要としています。
- 今回のタイトルとの「つながり」をより明確にしてほしかった。吉岡講師の話術、説得力は抜群だった！
- 何気なく申し込み参加しましたが、吉岡さんの講演を聞き、私自身色々なことがあったと思い出しました。ですので、支援を受けた人を、「お客さんのままにしない」という考えに共感しました。自分の経験を地域に活かすことを、小さな一歩からでもしていきたいと思いました。
- 講演という固い感じではなく、とても聞きやすいお話でした。男女共同参画だけではなく、テーマのとおり「地域で活かす これからのわたし」として、考えさせられる機会になりました。ありがとうございました。
- 中高生への授業がもっと広まってほしいです。
- 「地域で活かす これからのわたし」というタイトルが漠然としているので、サブタイトルを付けたら分かりやすくなるよ良かった。想像していた以上に、自己啓発となる前向きな話で良かった！
- とっても良いお話でした。男性の参加が少ないのが残念です。
- 次の世代の女性の活躍に心強い思いを抱きました。個人的にセルフ・ヘルプ・ヘルスケアの先駆けて、「準備出産」という活動をおこなっていました。それこそ「ヒッヒッ、フー」のラマーズ式呼吸法を日本に導入して、助産師さんにもうひと働きしてもらおうとした時代が、70年代後半～80年代にありました。今風に活動を展開されていてうれしいです。ぜひ多くの機会を作って、吉岡さんの話を多様な方々に伝えていってください。寒い中出かけてきて良かったです。やはり高校時代に日本の外へ出、世界標準に触れた経験は大きいですね。とりわけ、「主人」、「旦那」と呼ばないように・・・というのはずっと周りに言い続けてきました。又、言葉・表現で大切なのは、男女平等についても同じだと大いにうなづいていました。
- もう40年以上前のことですが、自分自身の出産時のことを思いだしながら聞きました。私も自分の出産を、仲間たちと作っていきました。具体的に様々な試みが出来ているとうれしく思います。

- 上の子が生まれた際に、テレビでマドレボニータの活動を知り参加したかったものの、活動場所まで行く元気がなかったのとタイミングが合わずで、参加はできませんでした。現在、下の子の育児中のため、今後の自分の生活を考えるにあたって、この講演を聞いて良かったと思います。
- 定年後の女性のこれからの地域での活かし方について、語られると思って参加しました。子育て・育児だけは知りませんでした。チラシにはそういうことは書いてなく、テーマに魅力を感じて参加しました。今後そのようなことも扱ってください。100歳まで元気で生きる時代ですから。
- 吉岡さんがおっしゃられていたように、多くの中高生の方に知ってもらえるといいな、教科書に載せられればよいのに、と思いました。NPO活動を続ける財源のお話が気になりました。
- 吉岡マコさんの体験に基づくお話がとても良かったです。地域課題に取り組む活動を仕事に出来ているのが素晴らしいと思いました。この講師を選んだ実行委員御皆様、次回もよろしくをお願いします。

## 実行委員の感想、実行委員会の開催記録

<実行委員長 大熊 菜央>

お馴染みの方、久しぶりの方、初めての方がいる中で、私は昨年度に引き続き、2回目の参加です。今年度は、地域づくり活動にまつわる企画テーマが挙がり、個人的には会議段階からエンパワメントを感じてワクワクしておりました。

当日は講演を聞いて、誰もが困りごとでも強みでも、いろんな可能性を秘めた貴重な種を持っているのかもしれないなあ、なんて思いました。既に自分が持っているものに目を向けて、私も大事に育てていきたいです。素敵な実行委員の皆さんとご一緒できて幸せです。参加させていただきありがとうございました。お疲れ様でした。

<副実行委員長 西岡 麻生>

代々小金井に住んでいること、そして自身のモラハラ経験などから、地域に少しでもお役に立てればと思い参加させていただきました。普段接することができないような様々な世代の方や、地域で活動している方々などとお話することで、同じ地域に暮らす皆さんの思いも知ることができ、とてもありがたい経験になりました。講演会に参加していただいた方々のこれからの日々に少しでもお役に立てていたら嬉しいです。

<実行委員 遠藤 至彦>

長年、小金井市に住んでいるものの、地域活動の経験がなく、ふと目にしたポスターを見て少し自分も何かできるかもという軽いノリで参加させていただきました。

ただ、今回、初めて本市が目指す男女共同参画社会の文章を読みましたが、正直、どんな社会を実現したいのか、いまひとつわかりませんでした。ところが、委員会での皆さんの提案内容を聞きながら、色々な視点から参画されているのに気づかされました。

あいにく、開催当日は欠席となりましたが、今年のタイトルである「地域で活かす これからのわたし」にふさわしい講演内容であったと、記録集を読んで実感しました。実行委員の皆様には感謝申し上げます。また、この度は、このような貴重な機会をいただき、有難うございました。

<実行委員 河合 賀代>

18年振りに実行委員になりました。この間、男女平等の意識は様々な分野で大きく進展したと思います。当時は、男性は青、女性は赤といった性別に関する固定観念や、男女の混合名簿などが大きな問題でした。現在、男女共同参画の観点でみると、どれだけ改革したかは疑問です。ジェンダーギャップ指数における政治分野の順位は、世界で138位と驚くほど低く、目標は遠いものです。

講演では、吉岡マコさんの体験から発展させたお話を聞いて、年齢を問わず多くの人が納得されたように思いました。このような問題意識を持った女性こそ、国会の中に入って男女を問わず議員の意識改革をどんどんしていくべきだと思いました。夢ではなく、実現したいものです。

<実行委員 杉井 亜紀子>

今年のこがねいパレット実行委員会はマスクを外しての幕開けとなりました。昨年より委員も増え、テーマも講師候補も多彩となり、より活発な話し合いが復活したように思います。

実質コロナ禍終息を迎え、講演会当日は会場近くでイベントが行われていて出足が心配でしたが、無事盛況に開催できました。

講演の際には、タイトルの「地域で活かす」のフレーズに触発された参加者の姿を実感しました。講師の吉岡マコさんは笑顔が素敵で、女性のとりわけシングルマザーとしての苦境を前向きに、心はホットで頭はクールな体験談をお話してくださいました。

出産は海外では「労働(Labor)」と言われるぐらい、まさに重労働です。その労働環境の改善、若いママ達の意識改革、互助的団結、自分を活かすことの大切さ、に取り組まれた吉岡さんは、日本の社会を支える貴重な人材で財産なのだと思えました。

<実行委員 塚田 昭子>

コロナの影響がまだ色濃い5月に始まった第1回目の実行委員会はオンライン。その後は対面実施でしたが、少し話し込みが足りなかったのかもしれないという印象が残っています。人が集うことが難しい環境下で職員の方がてきぱきと司会してくださり、感謝しています。対面で話すことの大切さを改めて感じました。

講師はとても暖かいお人柄で、エネルギーに溢れている印象でした。単に働くというだけでなく、彼女の生き方に共感、ご自身の経験から地域に何が必要なことなのかと掬い上げる力に感心いたしました。

<実行委員 塚田 悟>

こがねいパレットは市民参加により、事業の開催に向け、男女共同参画に関連したテーマや事業内容を決め、講師の選定、講演内容について各委員の意見を出し合い調整し、広報活動のポスター制作、講演会当日の会場設営など、市の男女共同参画室の支援のもとに行います。

一連の活動の中で難しいのは講師の選定と講演内容についての調整だと思います。ここで感じるのは、男性委員の参加者が少ないこと。男性委員からの意見が少なく、多少偏りがあるように思います。多くの男性委員の参加がなければ、共同参画になりません。関心のある男性はぜひ参加してほしいと思います。

## <実行委員会の開催記録>

- 第1回 令和5年5月26日
- 第2回 令和5年6月13日
- 第3回 令和5年8月10日
- 第4回 令和5年8月31日
- 第5回 令和5年9月14日
- 第6回 令和5年10月30日
- 第7回 令和6年3月1日



<当日の準備の様子>



講師と第37回こがねいパレット実行委員

# 「こがねいパレット」開催の足跡

※第14回までは「こがねい女性フォーラム」として開催

回・開催日	テーマ・内容
第1回 1987年 12月5日(土)	女性と福祉 シンポジウム コンサート／はしだのりひこ 展示／婦人団体・グループ作品、老人等の介護器具 こども分科会
第2回 1988年 11月12日(土) 13日(日)	女と男でつくる地域のネットワーク 分科会／「老後の問題」「子育ての問題」「働く女性の問題」「こども分科会」 講演／斉藤茂男「これからの家庭と女性の生き方」 コンサートを横井久美子 展示／婦人団体・グループ作品、老人介護器具・用品
第3回 1989年 パートⅠ 7月8日(土) パートⅡ 9月16日(土) パートⅢ 11月26日(日)	こんな生き方してみたい 映画／「TOMORROW 明日」 コンサート／読売交響楽団 絵画展／淀井彩子 写真展／渡辺幸子 講演／ヤンソン・由美子「女にも男にも住みよい社会とは」 分科会／「高齢者」「子育て」「働く女性」 展示／婦人団体・グループ、老人等の介護器具・用品
第4回 1990年 パートⅠ 4月21日(土) パートⅡ 9月8日(土) 9月9日(日)	愛を生きる 女性議員に聴く／「議員として今、感じていること」 映画／「黒い雨」 小金井市婦人行動計画推進状況報告会 交流会 分科会／「家族」「地域」「自然」 シンポジウム／吉武輝子『愛を生きる』 展示／婦人団体・グループ、応募作品「愛を生きる」、老人等の介護器具用具
第5回 1991年 パートⅠ 4月13日(土) パートⅡ 11月17日(日)	仕事も家庭も楽しみたい 講演／来栖琴子 コンサート／読売交響楽団 講演／宝井琴桜「残ったのこった夢話」 シンポジウム／中島通子 分科会／「出生率1.21%」「女性の就業率56.9%」「高齢化率10.5%」 展示／等身大女性の人体模型
第6回 1992年 パートⅠ 4月25日(土) パートⅡ 11月1日(日)	わたして地球人—もっと知りたい世界のくらし— コンサート／日本のうたと民族音楽 エスニック・ティーパーティー 映画／「サンダカン八番娼館 望郷」 シンポジウム／福島瑞穂「アジアの女性と人権」
第7回 1993年 パートⅠ 4月25日(日) パートⅡ 10月1日(金)～3日(日) 10月3日(日) 10月9日(土)～17日(日) 10月16日(土)	男と女でつくる地域のネットワーク 福祉パラエティーク／高瀬毅 ペーパーサート／「2001年 小金井さん一家の憂うつ」 分科会／「老いを支える手が女性専科にならないために」「住宅から見る住宅ケア」「性の話をしてみませんか」 多摩をひらこう、女性のカデ（中央線沿線8市合同女性フォーラム統一テーマ） 作品展／絵画、写真 トーク／南伸坊「女性と芸術」 交流会 美術展／「多摩・女性美術—いのち・色・かたち—」 美術講話／田中田鶴子「画家から見たヨーロッパ文化の源流」
第8回 1994年 パートⅠ 11月6日(日) パートⅡ 1月28日(土)	家族ってなあに？ 女性にとっての先進国ってなあに？ コント／「家族アラカルト」—で、あなたの場合は？— トーク／沖藤典子「女性の老後と家族」 深江 誠子「ひとりでも家族・いろんな家族」 講演／北沢洋子「アジアの女性と日本」 報告／女性海外派遣事業 パネルディスカッション
第9回 1995年 11月12日(日)	女が変わり、男が変わる—それぞれのライフステージから— コント／ステージⅠ宮迫 千鶴「つくられる『女の子らしく』『男の子なのに』」 ステージⅡ青山 南「共に育つとき」 ステージⅢ吉武 輝子「魅力のあるシニア世代へ」

回・開催日	テーマ・内容
第10回 1996年 11月10日(日)	男女平等宣言！？ I部「サークル・団体等の発表・展示」「ミニコンサート」 「男女平等都市宣言(案)の発表」 2部 分科会/I.吉田 英子「みえていますか？教室の中」 II.中島 通子「結婚が変わり、離婚も変わるそして、相続も…」 III.吉田 清彦「CMウォッチング—メディアに見る女と男—」
第11回 1997年 11月9日(日)	男女平等都市宣言—絵にかいたモチにさせるな— 講演/吉永みち子「自己実現時代の女・男」 女性議員に聞く みんなでトーク&トーク
第12回 1998年 11月8日(日)	わたしのまちで第一歩 講演/残間里江子「わたしのまちで第一歩」 分科会/「男の分科会—あなたの居場所は？—」 「アッ！とおどろく年金のしくみ」「不平等とは感じませんか」
第13回 1999年 11月7日(日)	ジェンダー落語がやってくる—とにかく笑って大発見— 落語/桂 文也 ジェンダートーク/桂 文也 ジェンダー川柳・ジェンダーこぼなしの発表 展示/地域グループ
第14回 2000年 12月3日(日)	ドラキュラとラバンがくる日—子どもといっしょにジェンダーさがし— 人形劇/あとりえMOON 絵本の読みきかせ/はちのへウィメンズアクション
第15回 2001年 12月2日(日)	家族の悩み解決講座—支えあって生きる— 講座/鹿島 敬 展示/地域グループ
第16回 2002年 11月16日(土)	知っていますか？ 男の子のキ・モ・チ 気づいていますか？ つくられた「男らしさ」 男はつらいよ体験談 プレイバックシアター/北村 年子JICAPTグループ 報告/初デートアンケート 展示/地域グループ
第17回 2003年 12月7日(日)	婚なコン あんな婚 インタビュー/婚・こん・コン・KON グループトーク/いろいろ婚 展示/地域グループ
第18回 2005年 1月16日(日)	あなたが裁判員になる日 ～ドメスティック・バイオレンス殺人未遂事件～公会堂が一日法廷に変身… 「裁判員制度」って知っていますか？「裁判員」ってどんな役目？ 模擬裁判劇→評議(裁判員役市民6名)→判決(参加者全員)で体験。
第19回 2005年 12月4日(日)	パレットパーク ～いろんな人が いろんな色のまま～ 大人も子どもと一緒に楽しく遊びながら男女共同参画について考えてもらおうと、市内の様々な団体に協力をもらい、初の来場者体験型のパレットを企画 映画「ベアテの贈り物」上映、絵本のよみきかせ、工作コーナー、点訳体験、パフォーマンス、スタンブラリー(男女共同参画に関する問題を出題) 展示/絵手紙、市内協力団体
第20回 2006年 11月19日(日)	ウチの愚妻が… どう感じますか？ このコトバ ・緊急討論！「言葉にかくれたジェンダー」 ・落語&トーク「女流真打 古今亭菊千代のみる落語の世界の男と女」 ・手に食を「男だらけの料理教室」 ・カントリーコンサート ・市内協力団体の展示 ・チャリティーバザー ・点字体験等
第21回 2007年 11月4日(日)	ひとり ひとりが 大切 女性と障害のある方の自立、人権について取り組み ・実行委員会からのメッセージ ・映画『筆子・その愛—天使のピアノ—』上映 ・バザー ・展示/滝乃川学園資料パネル ・市民活動団体による展示と説明
第22回 2008年 12月13日(土)	団塊の世代 いざ地域デビュー！ ～セカンドステージはどんな色？～ 講演/林 望 「団体世代への応援歌」 トーク/川合 彰、長森 眞、林 望 「トーク The セカンドステージ」 ～市内で活動する方の「My 地域デビュー」を聞く～ リレーアピール/地域デビューサポーターズ 展示&交流/地域デビューサポーターズ、こがねいパレットに賛同する団体

回・開催日	テーマ・内容
第23回 2009年 11月15日(日)	伝えよう 受けとめよう 心のことば 講演/山根 基世 「もう一度考えたい ことばの力」 即興劇(プレイバックシアター)/出演「にじのわ」 ～あなたのことばを形にする あなたの思いを再現する みんなと創る即興劇～ 展示/こがねいパレットに賛同する団体
第24回 2010年 12月5日(日)	パパの子育て よーいドン! ～家族もパパもハッピーに～ 講演/小崎 恭弘 「みんなで子育てを楽しめる社会をめざして」 しゃべり場/アドバイザー 小崎 恭弘 パネリスト 子育て中のパパ、ママ、孫育て中のおじいちゃん 展示/こがねいパレットに賛同する団体
第25回 2011年 11月26日(土)	夫婦を楽しむ イマドキの結婚&夫婦実態報告 小金井のご夫婦いらっしゃ～い! パートナーはどこまで知ってる? ゲーム トークセッション「夫婦を楽しむためのアレコレ」 展示/こがねいパレットに賛同する団体
第26回 2012年 11月18日(日)	ステキな女性・ステキな男性 ～気持ちも体も美しく、オシャレに生きる～ 講演/1部 池上 陽子 「亭主改造計画」 2部 山田接骨院スタッフ 「しなやかな <sup>カラダ</sup> 身体にリフレッシュ!」 展示/こがねいパレットに賛同する団体
第27回 2013年 11月10日(日)	ビューティフルママの時間割 ～子育てと仕事をおいしくMix～ 講演/「こどもはみんなアーティスト!育児をしながら夢をつくる～映像作家の日常と奮闘」 ワークショップ/「ハンドタオルで動物園をつくろう!」 ※講師 若見 ありさ 展示/こがねいパレットに賛同する団体
第28回 2014年 11月16日(日)	ゆる家事って、なあに? ～今の暮らしに魔法をかけよう～ 講演1部/「暮らしを変えよう!ゆる家事レッスン」 講演2部/「野菜を食べよう!ゆるベジ料理」 ※講師 浅倉 ユキ 展示/こがねいパレットに賛同する団体
第29回 2015年 11月8日(日)	ストレスに対処するしなやかなココロの作り方 講演前半/「ストレスに対処するしなやかなココロの作り方 講義」 講演後半/「ストレスに対処するしなやかなココロの作り方 実践」 ※講師 石井 朝子 展示/こがねいパレットに賛同する団体
第30回 2016年 11月12日(土)	幸せを呼ぶ!0秒そうじ ～掃除をしたくなるお話を聞きにきませんか?～ 講演/幸せを呼ぶ!0秒そうじ ～掃除をしたくなるお話を聞きにきませんか? ワーク/ブロックワーク等 ※講師 白坂 裕子 展示/こがねいパレットに賛同する団体
第31回 2017年 11月23日(木・祝)	地球を歩いて感じた家族のカタチ グレートジャーニー探検家が考えるいきいきとした暮らしとは? 講演/関野 吉晴 展示/こがねいパレットに賛同する団体
第32回 2018年 11月11日(日)	フィンランド流 自分らしく生きるヒント ～暮らし方、働き方、子育て～ 前半/講演 後半/質疑応答 (質問カードとホワイトボードを使った参加型) ※講師 坂根 シルック 展示/こがねいパレットに賛同する団体
第33回 2019年 11月24日(日)	It's 笑 タイム!! 笑いで吹き飛ばせ 暮らしのモヤモヤ 漫才/林家まる子、林家カレー子、こっちゃん 展示/こがねいパレットに賛同する団体
第34回 2020年 11月8日(日)	ダメでいい、ダメがいい。 -ありのままを認めれば子どもたちは最高に輝く- 講演/井本 陽久 こがねいパレットに賛同する団体の紹介文配布

回・開催日		テーマ・内容
第35回	2021年 11月20日(土)	心にポツと灯がともるほめかた -より良いコミュニケーションのために- 講演/松本 秀男 こがねいパレットに賛同する団体の紹介文配布
第36回	2022年 11月27日(日)	I(愛)あるコミュニケーション ~自分も相手も尊重する伝え方~ 講演・ペアワーク/渡辺 由美 こがねいパレットに賛同する団体の紹介文配布
第37回	2023年 11月12日(日)	地域で活かす これからのわたし 講演/吉岡 マコ こがねいパレットに賛同する団体の紹介文配布

## 第37回こがねいパレット

---

### 日時

令和5年11月12日(日)午後2時～4時(開場1時30分)

### 会場

市民会館 萌え木ホール

### 講師

NPO法人シングルマザーズシスターフッド代表理事 よしおか 吉岡マコ さん

### 講演タイトル

地域で活かす これからのわたし

### 参加者数

21名(事前申込:23名、当日参加:3名、欠席:5名)

### 実行委員(五十音順)

○遠藤 至彦    ◎大熊 菜央    河合 賀代    杉井 亜紀子    塚田 昭子  
塚田 悟    ○西岡 麻生

(◎委員長    ○副委員長)

### 参加団体(五十音順)

- おもちゃ図書館「こがねいっ子のおもちゃ箱」
- 聞いてきいての会
- 小金井子育て・子育て支援ネットワーク協議会  
(ここねっと)
- NPO法人 こがねい子ども遊パーク
- 小金井市子ども家庭支援センターゆりかご
- 小金井市子ども文庫サークル連絡会
- こがねい女性ネットワーク
- 小金井玉川上水の自然を守る会
- 子ども食堂「こきんダイナー」
- KOKOぶらねっと
- 食育体験「みんなの家」
- マザーズハローワーク立川
- NPO法人 木馬の会小金井おもちゃライブラリー
- NPO法人 らくビット

---

※ 古紙を配合しています。

平成8年12月3日  
告示第99号

## 男女平等都市宣言

私たちは、誰もが人間として尊ばれ、また、自らの個性にあった生き方を自由に選択できる社会を願っています。

そのため、個人の尊厳と両性の平等を基本理念として社会的、文化的、歴史的な性差を排し、職場、家庭、学校、地域などすべての領域での真の平等をめざして、ここに「男女平等都市」を宣言します。

- 1 私たちは、人権を尊重し、互いの性を認め支えあい、いきいきと充実した人生がおくれる男女平等の「小金井市」をめざします。
- 1 私たちは、一人ひとりが共に個性や能力を発揮し、社会のあらゆる分野に男女が共同参画できる「小金井市」をめざします。
- 1 私たちは、男女が共にかげがえのない地球の環境を守り、平和と平等の輪を世界へ広げる「小金井市」をめざします。

## 第37回こがねいパレット記録集

---

令和6年（2024年）3月

発行 小金井市  
編集 第37回こがねいパレット実行委員会  
企画財政部企画政策課男女共同参画室  
〒184-8504 小金井市本町6丁目6番3号  
電話 042（387）9853