

「大切なココロとカラダを守るために」

(小・中学生向けデートDV防止講座)

--- 2-3

取材報告

子ども食堂

--- 4-5

国分寺市社会福祉協議会／たまりばの会／
NPO法人ワーカーズコープ

あしあと

矢島助産院 名誉院長

矢島床子さん --- 6

ライブラリーニュース

『セルフケアの道具箱』

『まちかど保健室にようこそ』 --- 7

2023.4 No.54

ココロと
カラダを
守る



夏休み限定企画

大切なココロと

カラダを守るために



～自分も相手も大切にして、よりよい関係をつくるために必要なことを一緒に考えましょう～

小・中学生向けデートDV防止講座

講師：NPO法人 女性ネットSaya-Saya
暴力防止ユースプログラム「チェンジ」チーム
野本 美保さん・竹口 和子さん

※デートDV防止プログラム「チェンジ」の講座はイヴ・サンローラン・ボーテ(Yves Saint Laurent Beauté)のCSR活動『ABUSE IS NOT LOVE』の協賛を受けて開講。



『思春期ノート』より
無断転載を禁じます。
Copyright
NPO法人
女性ネットSaya-Saya

※さなぎちゃんとは…こどもであるアオムシから、おとなのチョウチョになるちょうど間において小中学生のみなさんの仲間。

統計では、交際したことがある中・高・大学生の38.9%(10人のうち約4人)が被害者とのことで、「身の回りにあるから、知って、被害者にならないよう、ましてや加害者にならないよう」と講師から呼びかけられました。講座はさなぎちゃんと一緒に学ぶスタイルで進みました。

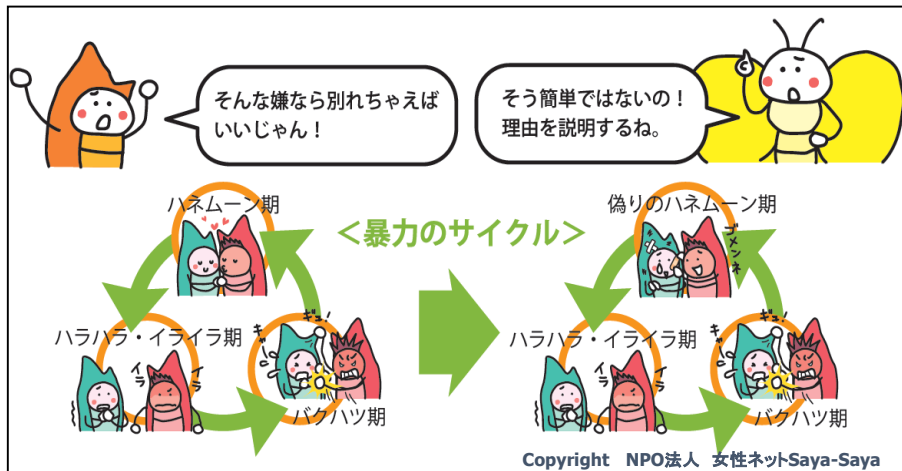
国分寺市人権平和課では、平成27年度から小・中学生向けのデートDV講座を開催しています。今回、自分も相手も大切にするために必要なことを一緒に考えてきました。
今回の講座は、令和4年7月27日の午後、国分寺市立第四小学校のホールひだまりにて開催されました。
当日の参加者は、子ども6人、大人4人と、一人一人と丁寧に応答ができ、充実した時間になりました。



Copyright NPO法人 女性ネットSaya-Saya

まずは講師がさなぎちゃんとこんちゃん(青いさなぎ)のやりとりを実演し、その後、こんちゃんの最後のセリフ、「そんなの行くんじゃねえよ!」「俺がダメって言ったらダメなんだよ!」の部分に入る、対等なやりとりのセリフを考えました。
子どもたちの回答については、「みんなに言ってもいい?」と聞いてから講師が発表、大人の方は自ら発表し、参加者皆でその内容をシェアしました。

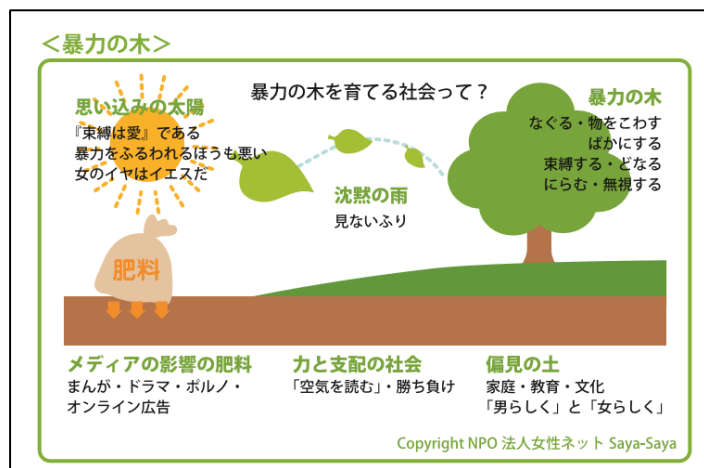
講座の最後で子どもたちが退席した後、講師から、子どもたちに伝えきれなかったことを大人に対して話されました。ここではそのうちの2点を紹介します。



①NGワード
「別れちゃえば?」という言葉は、被害者が別れられない自分が悪い、と思ってしまうかもしれないためNG。

別れにくい理由その1...暴力のサイクルの過程にハネムーン期がある。ハネムーン期とは、加害者が暴力をふるったことを被害者にあやまつて、とても仲良くなる時期のこと。でも結局また同じように暴力をふるう。

別れにくい理由その2...加害者は暴力を被害者のせいにするため、被害者は自分が悪いと思わされる。



②社会の在り方を問い直す
暴力の木を育てる社会ではなく、非暴力の木を育てていこう。
非暴力の木とは、

- ①安心感・助け合う
- ②尊重・共感・対等
- ③相手の意見を聞く
- ④話し合いで解決

を特徴とするもので、暴力を許さない空気や共生の土に支えられている。思い込みをなくし、見ないふりをするのではなく、関わり、声を上げること、などで育てていく。



『思春期ノート』に関心のある方は、NPO法人女性ネットSaya-Saya事務局 saya3@sa6.gyao.ne.jpにお問い合わせください。

感想
講座では、一人一人の子どもの意見を聞き、発表する場合は発表してよいか、自分で言うか代わりに講師から言うかを丁寧に聞き取っていました。子どもの意志を確認して、その意志に沿って大人(講師)が動く姿は、子どもの権利条約第13条の子どもの意見表明権を思い出しました。

子どもが安心して意見を言える雰囲気を作りつつ、子どもの発言を尊重し、共感的に受け止めるおとなの姿は、子どもにとって模範とすべきおとな像だったと思います。そのような人となることこそが、自分も相手も大切にするのであり、非暴力社会を作ることにつながると思いました。(わ)



子ども食堂は10年前に大田区にある八百屋さんが、地域の子どもたちに夕食を低価格で提供し始めたのが最初と言われています。NPO法人「全国こども食堂支援センターむすびえ」のHPによると、近年は職を失うなど経済的に困窮する家庭が増えたことを背景に全国で7,000ヶ所を超えているそうです。一方、農林水産省が発行した平成30年3月発行の事例集によると子ども食堂の主な課題として、

- | | |
|------------------|---------|
| ①来てほしい人や家庭の参加 | ④地域との連携 |
| ②資金の確保 | ⑤リスク管理 |
| ③スタッフの負担、スタッフの確保 | ⑥会場の確保 |

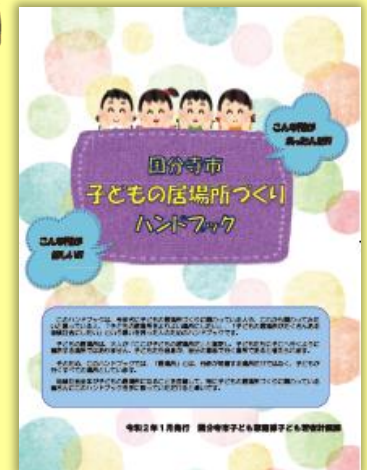


の6点を指摘しています。

国分寺市では、令和4年9月17日、子どもの居場所づくりに関わる個人、団体が互いに協力しあえるネットワークを立ち上げるため、約30人の方々が本多公民館において「こくぶんじ・みんなの居場所づくり連絡会」を発足させました。参加者の方々に直接お話を伺うことができましたので、現場の声としてお届けいたします。

今後、連絡会の活動を通して子ども食堂を含む居場所づくりの課題が少しでも解決すると良いと思います。

なお、「国分寺市子ども居場所づくりハンドブック」(令和2年国分寺市子ども家庭部子ども若者計画課発行)もあります。(は)



国分寺市ホームページからダウンロードできます



国分寺市社会福祉協議会
自立支援担当 岡倉美涼さん
「連絡会」の関わり

社会福祉協議会では生活でお困りの方の御相談を受けています。お話を伺う中には、経済的な困りごとがあるだけでなく、地域社会から孤立してしまっている方も多くいらっしゃいます。地域社会で支え合える居場所が必要だと日々実感しています。そのためには、地域で活動している方々の力をお借りしなければなりません。この度立ち上がった「連絡会」に出席することで、情報を得て仲間づくりや居場所づくりにつなげていきたいと思っております。



具体的な取組

地域福祉コーディネーターが地域の課題の発見に努めています。社会資源をどう活用するのか。何か形として応援していきたいと思っています。また、フードドライブも実施しています。子ども食堂などにもフードドライブが集まった食品を活用していただきたいと思い、9月から月1回、配布会を開催しています。



今後について

居場所づくりは食堂だけでなく、畑作業、体操、無料塾など、幅広い形があります。子ども食堂で活動されている方々だからこそ、子どもの強みや様々な困りごとに気付

くことが出来ると思います。子ども食堂を運営している方たちと、私たちが協働できる形を模索していきたいと思えます。

「連絡会」の皆様とよい関係性を作り、やりたいことを形にするお手伝い、縁の下の力持ちになればと日々動いています。(と)

「たまりばの会」みんなの食堂」

スタッフ

「たまりばの会」の活動

「誰もが集まれる地域の居場所づくり」を、この思いが「たまりば」を立ち上げた原点です。

令和元年5月、本町の空き店舗を2年間の約束でお借りすることができました。子どもたちや親子連れ、高齢の方などが集まれる地域の居場所づくりがスタートしました。しかし、新型コロナウイルス感染拡大を危惧しての活動はままならず、空き店舗をお返しし、これからどうしたらよいか迷いましたが、もとまち公民館や本多公民館を利用して活動を「みんなの食堂」に切り替えて再開しました。

「みんなの食堂」

月1回「みんなの食堂」を開催しています。カレーライス・スパゲッティ、お好み焼き・サラダ・野菜スープ・デザートなど、皆と一緒にいただくのは楽しく、一層おいしく感じるのでしょうか。毎回20人の定員で、費用は一人1000円です。「できる時に、できる人」が分担しますので、それ

程負担はありません。食材のお買い物や会計をしてくださるスタッフもいます。

月1回の開催も、今は公民館の空き状況を見て、その都度予約しながら運営をしていますので、現状の課題としては「居場所づくり」の決まった場所がほしいです。

今後について

子どもの貧困、たとえば給食だけがきちんとした食事であるというような話を聞いた時に、これはあってはならないことだと感じました。せめて食事だけでもしつかりとることができるよう、子ども食堂は毎日でも開かれるのが望ましいと思います。できるかぎり誰もが集まれる「みんなの食堂」をこれからも開催していきます。

「みんなの食堂」を見学した感想もとまち公民館の玄関に入ると元気な子どもたちの声が耳に入りました。

10時30分からお楽しみタイムがスタート。大人も交えて子どもたちが折り紙やオセロゲーム、宿題をするなど、みんな自由に過ごしています。お隣の部屋では、子どもたちがとても楽しそうに、スタッフの皆さんとおにぎりの準備をしており、その姿は真に家庭の延長のような微笑ましい雰囲気です。お料理の匂いともマッチしていました。好きなだけ自分でよそって自分の手で握るおにぎりは、最高の味とできあがり。満足の笑顔が「みんなの食堂」の根底にあるのだらうと思います。子どもたちやスタッフの皆さんの笑顔が国分寺の財産のような気がします。(あ)



「みんなの食堂」の様子

NPO法人ワーカーズコープ エリアマネージャー 横田砂恵子さん

ワーカーズコープの活動

私たちは、国分寺市内で指定管理の児童館・学童保育所・福祉センターなどの管理・運営をしています。また、放課後等デイサービスや障がい者の生活介護施設、民設民営の学童保育所などの運営もしています。

国分寺市内の児童館で子ども食堂を始めてから6年がたちました。子どもの食の環境の貧困をなくしたいという思いがきっかけです。

子ども食堂

土曜日に500円玉を持っておにぎり1個とお菓子を買い、子どもや「夕飯は塾があつて一人。夜は孤食。」と話す子どもたちがいます。「子どもの食生活は大丈夫かしら。」

みんながわいわいがやがや食べる機会が必要。」と感じています。

音楽会という豊かな体験をして欲しいという思いから始めたコンサート付き食事もコロナ禍で中止になってしまいましたが、形式を工夫しながら市内の公民館や福祉センター等で再開しました。お弁当の配布も行っています。

運営費は法人で働くスタッフが毎月1,000円「社会連帯費」として積み立てています。地域の困りごと解決や交流などに使用できるお金です。スタッフには、職員に加え、利用者の方や保護者の方もボランティアとして参加しています。

今後について

「連絡会」ができたことは今後、グループ間で情報交換をしたり、民生児童委員と連携することにより、本当に困っている人に支援がしつかり届くような活動につながることを期待されます。子どもたちの居場所がさらに増えるといいなと思います。地域で助け合えるような「市民の手で作るセーフティネット」が理想です。(と)



連絡会の様子

あ
あ
あ
あ

©NATORI



矢島助産院 名誉院長
矢島 床子 さん
(77歳 南町在住)

岐阜の山奥で育った幼少期から 助産師へ

岐阜の山奥で、7人兄弟姉妹の6番目として生まれました。小学校には片道1時間以上かけて歩いて通学をしていました。家の畑にはたくさん矢じりが落ちており、兄弟たちと農作業を手伝いながら、矢じりを拾うのが大好きでした。

助産師になったのは21歳の時です。当時通っていた看護学校の先生に、助産師を志すよう勧められたのをきっかけに、助産師を目指しました。人との出会いによって人の運命は変わると実感しています。

慣れない育児

岐阜の病院で実習をしていた時に、患者として運ばれてきた夫と出会いました。その後、夫と結婚して最初は下北沢に住みました。そこで長男が生まれ、国立に引越してから年子の次男が生まれ、そのあと国分寺に引越しました。

年子の子育てはとても大変で、初めての育児で何もできず、夫は仕事が忙しく、育児ノイローゼのような状態でした。まったくの他人同士で二人が子どもの親になり、初めから理想どおりに、とはいきませんでした。

恩師との出会いや別れ

矢島助産院開業

私の恩師は、立川市で助産院をしていた三森先生です。三森助産院はラマーズ法を導入し、当時注目を集めていました。私は三森先生のところで働かせてもらうことになり、そこで大きな病院では知ることのできなかつた地域における産婆の姿を知りました。

私自身、自宅で娘を出産し、三森先生に介助してもらいました。この自宅出産の時、いつも暮らしている空間の中で出産をして、上の子どもたちもそばにいて、家族みんなで出産ができたという幸せを強く感じました。そして自宅出産を経験したことで、それまで仕事優先だった夫が変わり、なんでもやってくれるようになりました。

娘が2歳になる直前に三森先生が病気で亡くなりました。その頃三森先生は、出産費用が払えないような人たちもたくさん受け入れていました。当時抱えていた妊婦さんたちをどうするかという話になり、私を含む三森先生の弟子のような人たちが、妊婦さんたちを分担して受け持つことになり、私は矢島助産院を開業しました。

生涯助産師として

開業して36年5、700人以上の赤ちゃんを取り上げてきました。病院に勤務していた頃、大きな医療機関が女性をコントロールするような医療がすごく嫌でした。私は、助産師として女性の性にこだわり続け、寄り添うこと、それだけをずっとやってきました。ずっと死ぬまでこの仕事をやり続けて行くという思いがありました。

今は矢島助産院、ウイメンズサロン、ファミリースalonと3つの建物があり、助産院では、妊婦健診、お産、学生の指導や現役の助産師が介助の技術をも勉強するための研修などをやっています。

ウイメンズサロンでは妊婦や産後のお母さん向けのクラスや催し物をほぼ毎日行っていました。コロナ禍で今は中止になってしまっているのが非常に残念です。ウイメンズサロンは20年以上前にこの近くであった母子の悲しい出来事がきっかけでつくりました。こんなに近くにいるのにお母さんたちが届くような何かができなかったことがすごく悔しくて、何かあったときに駆け込み寺になるような場所として作りました。ここには助産師は常駐していません。産後のお母さんたちがいつでもお茶飲みに寄れるような場所となっています。集まっておしゃべりしたり、みんなが子どもを連れて遊んだり、そういうことがすごく大事だと思います。

また、家族と家族が集い、助け合っていく場を目指してファミリースalonも作りました。

お産への思い

フィーリング・バースというものを提唱していて、自分の出産を主體的に感じて欲しいと思っています。フィーリング・バースの三原則は、「ひとりにしない」「いつも身体はどこかに触れている」「すべてを受け入れる」というものです。それは、出産という人生において何度もない体験をしている産婦さんを一歩大事にすることです。ただ見ているだけじゃなくて抱きしめながら支えていく、一人じゃなくてそこに助産師が一緒にいてくれる、そういうことが大事だと私は思っています。お産がネガティブな体験になってしまうと、次にまた子どもを産みたいという気持ちにはなりません。

矢島助産院でお産をしたお母さんは、その時の体験がすごく自分の自信になったとか、すぐまた次の子どもを産めようなどと言ってくれます。4人目5人目のお子さんを産まれてきている方も多く、そういう経験をみんなにして欲しいです。

お父さんに出産育児に参加していただくことをずっと大事にしています。お母さんと一緒に健診に来たり、両親学級などに参加したりしてもらい、出産育児に慣れたいという思いがあります。パパ同士で交流するためのパパランチというものもやっています。どうしてもお父さんは疎外感を感じてしまうことがあります。女性だけが集まって話すんじゃないかと、男性だつて集まって子育てについて話をする機会があつていいと思っています。

また、新春会や納涼会をやつて、お父さんはもちろん、地域の方にも参加いただいています。そうしたつながりによって、地域で子育てをしていくことが大切ですよ。

今回のテーマ「コロとカラダ」について

一番大切だと思つたことは、会話をする、そして体に触れる、「コミュニケーション」とスキンシップです。(キ)



『フィーリング・バース
心と体で感じるお産』
矢島床子、みつひろみ【著】
自然食通信社



『セルフケアの工具箱』
伊藤 絵美【著】 晶文社

■心が辛い時、自分で自分を救うために何ができるか。本書はそのような“セルフケア”の入門書である。ストレスを紙に書き出す、ぬいぐるみを抱きしめる、など、誰でも気軽に取り組めるワークが数多く紹介されている。専門的な知識は期待できないが、後半ではスキーマ療法の導入部分にも触れており、初心者にもわかりやすい形で臨床心理の基本が紹介されているといえよう。夫の鬱病を経験した細川貂々の温かみあるイラストも心癒やされる。(絵)



『まちかど保健室にようこそ』
白澤 章子【著】 かもがわ出版

■退職後に「まちの保健室」を開いた元養護教諭の著者が、出会ってきた様々な人を通じて保健室の大切さを描いた本。日本ならではの養護教諭というシステムをどう利用していくべきなのか。思春期の子供だけではなく、すべての人に必要なのは誰かに受け入れてもらえるという安心感なのかもしれない。(ほ)



新着図書のご紹介



『あいつゲイだって
アウトギングはなぜ問題なのか?』
松岡宗嗣【著】
柏書房



『他者の靴を履く
アナーキック・エンパシーのすすめ』
プレイディみかこ【著】
文藝春秋



『大丈夫だよ
女性ホルモンと人生のお話111』
高尾美穂【著】
講談社



『日常生活に埋め込まれた
マイクロアグレッション』
デラルド・ウィン・スー【著】
明石書店

ライツこくぶんじ図書資料室の利用方法

開室時間	月曜日から金曜日の午前9時から正午まで、午後1時から午後5時まで 土・日・祝日・ひかりプラザ休館日(原則第2・4月曜日)・年末年始(12/28~1/3)を除く
利用できる方	本を借りることができるのは、国分寺市に在住、在勤、在学、在活(ライツこくぶんじで相談・活動中の方を含む)の方です。
初めて図書等を借りる方は	「貸出登録票」に記入し、住所・氏名がわかるもの(保険証・免許証など)を提示してライツこくぶんじ職員に利用カードの発行申込みをしてください。ライツこくぶんじ専用の図書資料室利用カードを発行します。
図書等を借りるには	借りたい図書等と「ライツこくぶんじ図書資料室利用カード」を職員に提示してください。図書は1人5冊まで、視聴覚資料(CD、DVD等)は1人2タイトルまで借りられ、貸出期間は2週間です。 【注意】市内図書館の利用カードでは貸出しできません。
返却方法	ライツこくぶんじ事務室が開いている時は、直接職員にお返しください。図書資料室開室時間外及び休室日は、ひかりプラザ2階事務室入口横の返却ポストに入れてください。

編集後記

今回は書評のみの参加となりました。「心を守る」ことの難しさを日々実感しています。(絵)

子ども食堂や最近耳にすることが多くなったヤングケアラーのことを思う時、子どもの権利について改めて考えるようになりました。(は)

地域の中での4世代交流、お互いが学びであったり、支え合いであったり大切な事と思います。真に地域の居場所作りは…。(あ)

趣味の写真撮影が役立って嬉しいです。善福寺川では春にカワセミやカルガモの子育て姿も見られます。(わ)

いろんなグループが集まり、いろいろな人々との出会いがあり、お話を聞いたり、文章にしたり、いい刺激をいただきました。(と)

カラーになって三年目のライツこくぶんじ、私も出来上がりが毎回楽しみでした。ありがとうございました。(ほ)

助産師という自分にはほとんど知識のない世界のお話を伺い、大変学びが多く、貴重な機会となりました。ありがとうございました。(さ)

生理用品の無料配布

様々な事情から生理用品の入手が困難な方に防災備蓄品の配布を行っています。

配布場所

生活福祉課(市役所第2庁舎)
人権平和課・社会教育課(ひかりプラザ)
市社会福祉協議会(福祉センター)

詳細はこちらから



相談室のご案内

相談はひかりプラザ2階で行います。
ひかりプラザの場所は、下記の地図をご確認ください。

悩みに応じて相談(無料)をお受けします。相談内容やプライバシーに関する秘密は厳守します。



※祝日・年末年始は相談を実施しておりません。

▼女性の悩みごと相談

月～金曜日 午前9時～正午、午後1時～5時
(電話・面談・メール) *面談は午後4時まで

事前予約制でオンライン相談も可能です

▼犯罪被害者等支援相談

月～金曜日 午前9時～正午、午後1時～5時
(電話・面談・メール) *面談は午後4時まで

予約不要 ☎042-573-4342

▼女性のためのカウンセリング

第2・第4火曜日 午後1時30分～4時30分
1回50分(電話または面談)

▼女性のための法律相談

第3木曜日 午後1時30分～4時30分
1回30分(面談)

▼身近な人権相談

第2木曜日 午後1時～4時
1回30分(面談)

▼にじいろ相談

原則第3水曜日 午後5時～8時
1回60分(電話または面談)

予約制 ☎042-573-4378

相談予約専用メールアドレス ✉ soudan@city.kokubunji.tokyo.jp

ライツこくぶんじ (男女平等推進センター) 団体登録の受付

男女共同参画社会の実現を目指して学習や活動を行っている団体の登録を受け付けています。登録団体には活動支援のため、使用料の免除及び優先的に施設の貸し出しを行っています。継続・新規で登録を希望する団体は、申請が必要です。申請書は市HPからもダウンロード可能です。

ライツこくぶんじ案内図 (男女平等推進センター)

