

はばたき21通信

台東区で働く女性にインタビュー

人それぞれの中にある
元気の源
それがエンパワメント

わたしの中の、
「元気」に
出会う。

あなたの元気をみつけるために

それを見つけた
女性たちに
お話を聞いてみました



伊藤睦子さんは、台東区千束にある「伊藤印房」の二代目当主。「父の筆字が好きだったのよ」と言う伊藤さんは、小学生のとき自分から書道を習いに行った。そして、二人姉妹の姉だから家業を継ぐのは当然と思い、高校卒業と同時に父について修行を始め、職人の道に入った。その頃、友達のOL生活をちよつと羨ましく思ったが、今ではこの道に入ったことはよかったと思っている。「だって、定年もないし、自分で食べていけるんだもん。今じゃ私の勝ちよ」

最初の頃は、文字のハンコを彫っていたが、十年ほど前、東京下町のデパートで開かれた職人展で、お茶・桜・梅などの木の枝を切った彫ったウサギの絵を入れたハンコが注目され、一躍人気の商品となった。

印材となる自然の木を乾かし、手頃な大きさに切る。枝一つ一つが違うので、大きさも印面も一つ一つ違う。伊藤さんオリジナルだ。「でもね、木を集めるのが大変なのよね。そしたらさ、夫がいなかに行って取ってきてやるよって言うのよ。あたし、助かったわ」と話してくれた。夫は、山育ちでいろいろな木の種類を知っていた。このことも伊藤さんにとって幸運だった。会社員である夫は今でも休日を利用して、たくさんのおみやげに持ってきてくれる。

今では、各テレビ・新聞・マスコミなどに取り上げられ、全国のデパートなどでの実演販売や講習

「だってデパートでやる時なんかはさ、そんなにお客さん待たせられないじゃない。こつちもでき上がったときに喜んでもらいたいじゃない」と言う。この人柄がリーダーの多いことにつながっているのでは。

まだまだやってみたいことがたくさんあると言う。たとえば、全



会、昭和63年に発足した「江戸女職人の会」の会長としての活動など多忙な日々を送っている。

ハンコは季節・動物・植物など絵柄も多種に渡る。ほかにも、三社祭・花火・サンバといった浅草らしい物などもあふれている。お客様の希望を聞いて絵柄が決まれば一時間程で出来上がり。

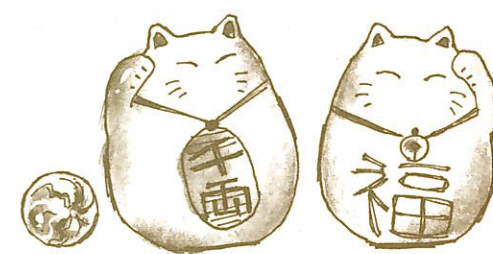
国のお茶の木でハンコを作ってみたい。干支・季節・行事ごとに揃えてみたいと夢は広がる。

このハンコは絵柄が入っているも名前が入っていれば銀行印として使える。

今回、お話を伺っているうちに伊藤さんの明るい笑顔と気風のいい人柄にパワーをいただいたよう

な気がし、伊藤さんの「やれることはやったほうがいい！」の一言が心に残った。

平成8年に「台東区優秀技能者」に選定され、平成16年には「東京都優秀技能者」として知事賞の表彰を受けられたことも輝かしい実績となっている。



台東区で働く 6人の女性にインタビュー。 知りたい！聞きたい！輝いている女性の仕事 やりがい、技術、夢、責任…働く女性6人レポート

働く女性が一人一人の能力や意欲を伸ばし
その力をもっと発揮できる社会を実現していきたい。
そして働くことだけにこだわらず
自分が目標とする「なにか」を目指すための
勇気とちからと元気を少しでも持ってもらえたらという思いをこめて
台東区で働くパワフルな女性6人をご紹介します。
6人の女性たちの生き生きとした自分らしい働き方を
どうぞご覧ください！

やれることはやったほうがいい！
伊藤睦子さん 台東区千束在住・50代
印章彫刻師





火を消したい。
この手で人の命を守りたい。

長島裕子さん 台東区東上野勤務・20代

消防士 上野消防署



上野消防署の入り口に行くと、何人かの消防士がホースを持って訓練していた。2階の予防課に通されてすぐ、青い上下の制服を着た長島さんは私達の前にすっと立ち、「長島です」としつかりこちらを見て言った。高校のころソフトボールをしていたというしつかりした体格、消防士として現場に向かいいる女性というイメージ通りの人だった。「ぎっかけらしいきつかけはないんですが、あこがれですね」と話しはじめた長島さんだが、「偶然見た

テレビで消防士の中に女性がいるというのに気づき、ああ、女性もできるんだ。あんな風にかっこよく仕事をしてみたい」と思ったそう。そして「火を消したい。この手で人の命を守りたい」という思いが長島さんを消防の仕事に就かせた。

しかし、女性には身体保護の面から燃えさかる炎の中での消防活動をすることはできなかった。それを長島さんが知ったのは消防学校でだった。

その時はほんの少し意気消沈はしたものの、ひるむことがない長島さんは上野消防署に配属になり、「部隊として現場に向かう消防士の仕事には様々な役割がある」ということを実感。消防車を運転することができ、機関技術の資格を取得し、現在は機関員通信担当として勤務している。

通信担当の仕事は災害現場へ出場することはもちろん、「現場は今どのような状態なのか？ けが人はいっているのか？」を無線で伝える任務のために、少しでも短い言葉で的確な無線を入れられるよう先輩の指導のもと、毎日の訓練を欠かさない。

動力は、高校の部活の先生から教えてもらった「楽しまなきゃ生きていてもつまらない」という言葉だった。そのために「何事も、やりたい！ やれるんだという方向に自分の気持ちを持っていきたい」と思っている。「一歩踏み出してみたい」と何もわかんない。思っているより行動に移してみる。そうしたら、可能性も見えてくる。何事も始める前からあきらめるのは私は好きじゃない」とまっすぐ目を見つめて語った。

そんな長島さんだが、「私生活も仕事と同じぐらい充実させたい」と思っている。一度警防の業務（実際に現場に向かい消防活動をする業務）に入ると24時間体制で、仮眠は取っても緊張感がずっと続く仕事のプレッシャーを、趣味のスポーツですることと解消している。

長島さんは今後結婚、出産という経験もしていきたいと思っている。危険な仕事であるがゆえに、結婚後の私生活と仕事のバランスを取るのが難しいだろうと思うが「仕事と私生活を両立していけるようにしたいですが、私ひとりのことではないので」と、長島さんは自然体で答えた。

現在、上野消防署で警防業務をしている女性は、長島さんとそれに続く女性一人である。長島さんは、先輩の教えやアドバイスを受けながら、この警防の業務をずっと続けたいと思っている。きつと長島さんなら、自然体のまま、肩に力を入れないうで、しかも着実に現場の仕事を開いていくように思えた。

年以上勤めた英会話学校を退職し、バンダイに就職した。「現職では、採用や研修だけでなく、社員のメンタルに気を配るのも仕事です」とバンダイでもコミュニケーションを大切にしている。「バンダイで働けるっていいねと皆から言われるとか、働きやすい会社ランキングにバンダイが入るとか、みんなに憧れてもらえる会社を人事の立場で作る、それが夢かな」と仕事への情熱を語る。

女性ならではの「苦労を伺った。世の中を否定的に捉えてはいません。マイナスマネジメントにありますが、だから仕事を諦めるというのではなく、どうしたら周りに理解してもらえるかなと考えます」とコミュニケーションに前向きである。その上で会社や多くの人に助けてもらっていること、周囲の支援に感謝もしている。

バンダイの女性支援は法律で定められた以上の支援制度を採用している。育児休暇は子どもが満一歳を超えた年度末まで認められ、育児のため時短勤務やフレックス勤務があるなど、独自の支援制度が整備されている。

「育児フレックスを利用して接種の時などはすごくありがたいですね」ご家庭についても伺った。「保育園に子どもを送るのは

結局は人。コミュニケーションを きちっととる。心が通じることがすごく大事

湊香織さん 台東区駒形勤務・30代

株式会社バンダイ 総務 人事部 人材開発チーム リーダー



夫にやってももらっています。迎える私がしています。洗濯は夫の仕事、料理は私の仕事」と夫の理解とともに役割分担もしっかり決められている。「でも夫は文句を言っていますよ。こんなになやっている人はいないって」と笑って話す湊さんの表情には感謝の気持ちが表れていた。

業務ではリーダー（管理職）としての責任もあり、保育園の迎えがどうしても時間どおりに出来ないこともある。

「やっぱり『バランス』ですよ。どういう仕事をしたいのか、どこまで時間を割けるのか、という折り合いを付けるのが難しいです。子どもとの時間も大切にしたいですから」と苦労をにじませるが、「どうしてもついている時はベビーシッターさんをお願いしています。娘のことを本当に考えて、根気強く面倒を見て下さっている、いつも感謝しています」と、ここでも周囲の理解と支援に感謝していた。

バンダイで活躍されている湊さんはこう語る。「大学では人とのコミュニケーションを研究していましたので、就職活動では、人と関われること、英語を使えること、海外で働けることを希望して就職活動しました」その当時は男女雇用機会均等法があってもまだ社会に浸透しておらず、困難も多かったようだ。「面接に行くと、女の子はあっちのお部屋とか、まだまだそういう時代だったので、性別の分け隔てのないことも希望していました」と当時を振り返る。

最初の就職先は大手の英会話学校。コミュニケーションを大切にしたい実績をあげてきたことで信頼は厚くなった。ある日、事業規模の拡大にともない東京に採用の拠点を作ることになり、その立ち上げを任せられた。

「東京の拠点では東日本百数十校の学校スタッフと教師の採用を行うことになり、軌道に乗せるまで2年掛かりましたが、どうにか立ち上げることができました」と振り返る。

「結局は人です。コミュニケーションをきちっととる。心が通じることがすごく大事」と、大学で研究したコミュニケーションはこの仕事でも大いに役立ったようだ。

そして、この経験を他の業界でも活かしてみたいという気持ちが生まれてきた。「違う業界で、いろんな人材を抱えている会社、いろんなことにチャレンジしている会社、面白いことをやれそうな会社がいいな」と思っ



運は努力の先にある。
できることは一生懸命する。

川口節子さん

台東区浅草橋在住・60代

広告代理店起業

30代後半、子育てが終わってから化学専門誌の出版社に経理として入社した川口さん。その後、関連企業から広告をとる営業へと配属が変わる中で、同じ分野の他社の出版物に対する知識も広がっていき、「より広告効果のある本が、他にもある」とがわかったんです。そして一社の出版物にしばられることなく、自由な営業ができたという思いが強まり、40代半ばに独立。でも独立にはもう一つ別の理由もあった。

「当時女性は男性と同じ仕事をし、たとえ売り上げが男性より多くても、給料は男性の半分だったんです」
現実に独立を考えるきっかけとなったのは、同じ時期に持ち上がった出版社2社からのスカウトの話。しかも給料を2倍にするという好条件だった。
「でも、倍のお給料をいただくということは、それに見合うノルマが生じるということ。わがままな私はノルマがきらい、それなら自分で（会社を）やろうかなと思ったんです」
そんな川口さんの背中を押してくれた力強い声もあった。「その頃親しくしていたクライアントの社長さんに相談した時なんです、『大丈夫。川口さんならできるからやりなよ』と本当に強く勧めていた。『その言葉がとても大きかった』という。川口さんはお客様との人間関係をとても大切にしている。「人間と人間との付き合いは楽しいですからね。お客様は『広告は全て私を通して出す。絶対に浮気はしない』と言ってくださる。財産ですよ」この信頼関係が何より川口さんの仕事を支えているという。
「一番辛かったのは時間のやりくりですね。お客様と常に接していることが何より大切なので、その時間をいかに確保するか」
そんな忙しい中での気分転換の方

法はというと、「仕事上いやなことはあるけれど、世の中いろんな人があるんだからしょうがないと割り切り、私を歓迎してくださる所へ行けば、気持ちも自然に切り替わりました」と、ここでも人との関係が川口さんをサポートしてくれている。
少し前まで、パートの方と二人でがんばってきた川口さんだが、今は末の娘さんに仕事をバトンタッチしつつある。「運は努力の先にある。できることは一生懸命する。それで結果がどうなるかと悔いは残らないから」そんな川口さんの仕事に対する方針は、しっかり娘さんへも受け継がれているようだ。
独立して5、6年、仕事ばかりして遊ぶなんて考えもしなかった頃、ニューヨーク在住のもう一人の娘さんが「お母さん、世の中には楽しいこともたくさんあるのよ。自分の人生、最後はよかったと思って死んでちょうだい」と言っていてニューヨークのチケットを送ってくれた。それから海外旅行が病みつきになって、現在は年に2、3回、ご夫婦で海外へ。その度ごとに世界の広さを目にし、気持ちが解放されている。
「今の日本はまだまだ男社会。だからできる女性はしなきゃだめです」これは「行動できる女性は、自らどんどん動くべき」という彼女の強いメッセージ。私たち全ての女性へのエールのようなだった。

「料理が苦手な母から、まるで洗脳されるように『あなたは料理が好きなのよ』と姉妹の中でも私だけが言われて、いずれお店を持たせたい、と思われていたようです。調理師の免許もとりなさい、と勧めたのも母でした」
谷中・三崎坂に2年前にオープンした自然食の「谷中カフェ」のオーナー、松田由里さんは当時は、まだ29歳。昔からの夢を叶えた人だ。
「20歳の時に母が発病し、ガンで手術不可能と言われたので、東洋医学で自然食にきりかえ、家族全員で頑張りました。それから『自然食』のお店を持ちたい、と思うようになりました。『自然食』というイメージでおいしくない、という感覚があるけれど、その優しいおいしさに気づいてほしい、と思ったんです」
いずれお店を持ちたい、という夢は、お母さんが亡くなって闘病生活が終わっても、結婚をしても、ずっと持ち続けていたという。
「29歳の時に離婚をしたのですが、お店を持つため、というよりも、たまたまその時期が重なっただけなんです。以前から、外国の方が来て喜んでもらえるようなお店を、日本のよさや文化のある町で持ちたい、と考えていたのと、谷中のここなら、周りの人に助けてもらえそう、と直感したんです」
女性がひとりで店舗を借りる、ということ、ちょっと戸惑われたという。
「つらい、というより大変だったの

は、開店時間に合わせて生活が変わって、体が慣れるまででした。当初は昼の11時から夜10時まで（今は平日11時半～午後2時半、夕方5時～夜10時、土日祭日は11時～夜9時）で、睡眠時間も短くなりましたが、それが当たり前なんだ、と思ったり慣れていきました」とつらさよりもお店を持てたという嬉しさが先立っていました。
自分の貯金と借入金でお店を始め、赤字になったらやめようと覚悟して、「無理はしないで、自分でやって食べていけるなら、続けていこう」というスタイルで2年続いている。
「助けられたのは、向かいのお寿司屋さんの町会長さんにです。一人でやっていて、夜も遅いから朝はお店を開けるのが遅くなるだろう、と思っでしようか、毎朝11時半に来てくれました。彼が来てくれるから開けなきゃ、と毎朝起きました」お店を持つてから知り合った人なのに、「最初は売り上げなんて気にしないで、人との出会いを大切にしたい、『人の財産』を築いていけばいいんだよ、とお店のことをいろいろと教えていただきました」
自分ひとりで食べていけるくらいで、お金は貯められなくても、いろいろな人と出会っていくことなら、いくらでもできそうだと納得した。勘が働いてこの場所に決めたが、まさかこんなに助けてもらえるなんて思わなかったそうだ。
仕事を続けてきてよかった、と思



うことはやっぱり「人との出会い、お客様との出会い」。あらゆる「人」がいることを実感したという。自分の好きな料理を作って「おいしい」と言ってもらえること。これは、松田さんの元気の源だともいえるそうだ。
満足感は3割程度。やりたいことが次々と浮かぶ。お店の2階を利用しての『朗読シアター』や月一回の定例のお笑い『Cafe La Cago』や『お茶の間英会話』などを地域へ発信し始めた。夜ひとりで食べられるようなテイクアウトも考えたい、と

松田さん。
夢を叶えたい人へのアドバイスをいただきました。肩肘を張らずに、さらりと「タイミングを見逃さないこと、無理はしないこと」と言われた笑顔がとても印象的でした。

タイミングを見逃さないこと
無理はしないこと

松田由里さん

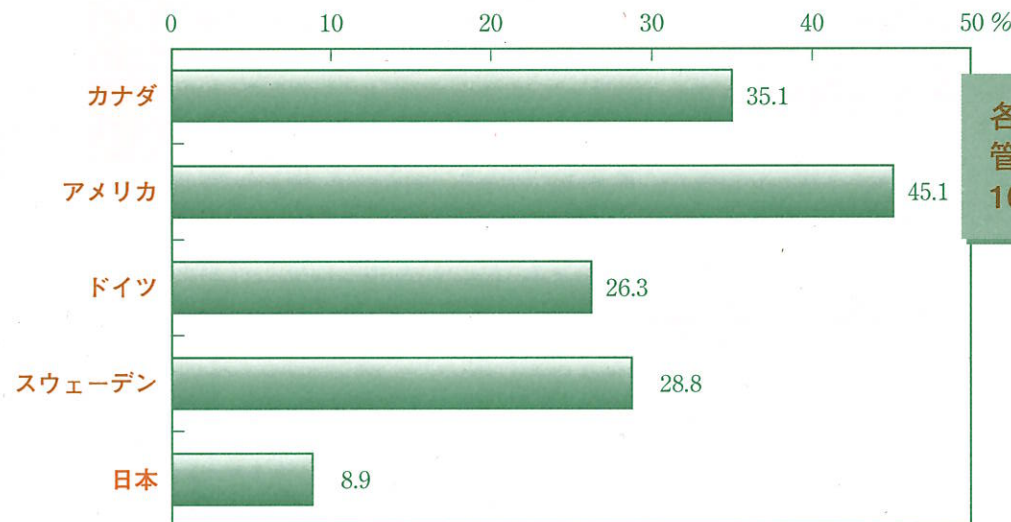
台東区谷中在住・30代

カフェ店主



働く女性の現状

管理的職業従事者に占める女性の割合



各国のなかで日本は女性の管理職比率が極端に低く、10%未満となっている。



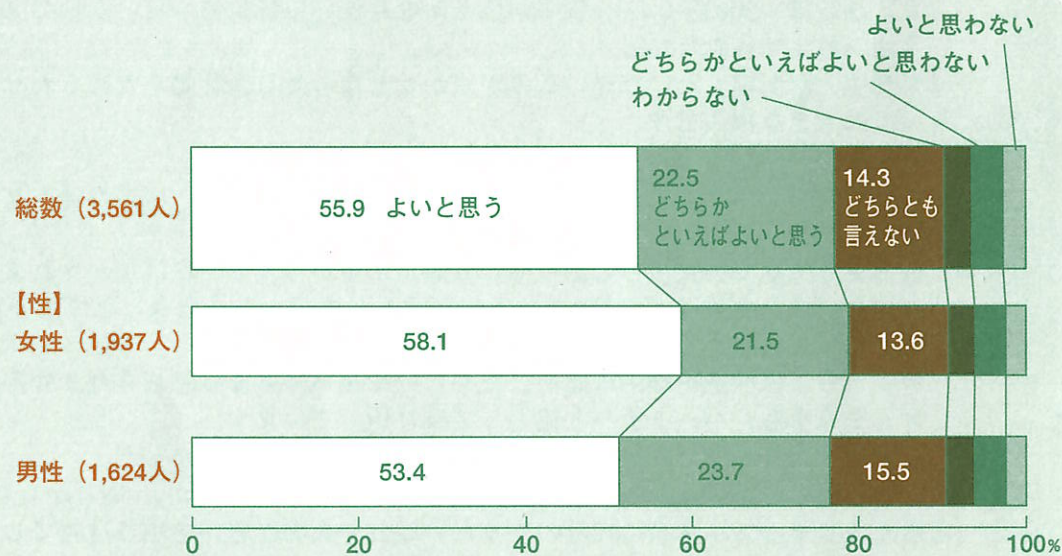
資料出所：ILO「Year Book of Labour Statistics 2000」

総務省統計局「労働力調査」

(注) 海外は1999年、日本は2001年(年平均)のデータ

(注) カナダ、ドイツは15歳以上、アメリカは16歳以上、スウェーデンは16～64歳

様々な職業分野で女性が増えるほうがよいかの意識調査 (日本)



資料出所：内閣府「男女共同参画に関する世論調査」(平成14年)

女性の管理職比率は低い、7割以上の人が、女性の様々な職業分野への進出をよいと思っている。

「40歳のとき、同窓会で同級生に会う機会があった。その時、自分が研究していた最先端の更年期障害治療と、同級生の女性の更年期に対する認識との間に大きなギャップを感じてがく然とした」。同級生の女性たちは更年期についてまったく無頓着、無関心だったという。

「40歳って、自分の更年期を考える最適な時期。これから起こる変化と予防法を知り、更年期に適切に対処できるから。でもみんな自分の体のことをあまりに知らない。最先端の研究の恩恵も全く受けていない」

それがきっかけとなって「女性医療の普及の必要性を強く感じ」、女性ホルモン補充療法、更年期障害治療の研究・開発を10数年続けてきた外資系製薬会社を退職し、(有)ジェンダーメディカルリサーチを設立した。それが3年前。

「今までの経験と知識を地域に還元できる仕事はないかと考えたのがはじまり」

宮原さんの活動は多岐に及ぶ。更年期だけに限定せず、女性の健康全般を見ている。今まで養ってきた専門知識を活かし、医師や薬剤師と連携して講演や研修会、勉強会をするかたわら、都内に限らず千葉県や埼玉県、長野県など行政の女性健康支援事業にかかわる。

さらに、地域に根づいた女性の健康情報を発信するため街の調剤薬局で管理薬剤師としても相談にのる。最近では、薬局の中でアロマ

「劇は日々の生活の中でおきる女性の微妙な心理の変化を伝え、何をすべきかを伝えるもの。伝えるということはとても重要なこと」

更年期の症状の出かたは多様で、症状がなくても更年期はおとずれ、骨折して初めて骨粗しょう



マテラピーを生活に取り入れることも紹介している。「女性の健康という点から見ても、少しでも役に立つ情報を発信して、自分のことに気づいてもらう手助けがどこかでできればいいな。そういう必要を感じたこともあって、この薬局という場で、今は管理薬剤師としても働いています」

そんな活動の中で異色なのが、演劇公演だ。

「私自身も、更年期の女性の問題をテーマにした劇の公演の企画に関わっています」

「薬はたくさんある。だからこそ、その人にあつたものを見極める手伝いをしたい。健康食品や薬を飲むべきかどうかと一緒に考えてほしい。いろいろな症状に悩む女性のニーズに答えたい。まずは薬の管理を自分ですることが必要。健康食品では間違った使い方をしている人がたくさんいる。だから専門家に聞いてほしい。私はいつで

症に気づく例も多いという。だからこそ、伝えることが必要となる。もちろん更年期だけに当てはまるわけではない。女性の骨粗しょうは20代で決まってしまうこともその一つ。

「自分の健康は自分でしか守れない」「自分の納得できる医療を受けて欲しい」伝えたいのはこのふたつ。

「健康に対する関心は高まってきていますが、相談の窓口は少ない。飲酒率も高く、禁煙対策もまだまだ。常に責務を感じています。世の中で薬局を媒体とした情報活動が標準化されればいいなと思っています。行政の保健所とタイアップした民間のヘルスセンターのようなものを薬局で実現したい。薬局で、健康の維持や病気の予防、薬との正しい関わり方：そういった情報を提供できるシステムをつくれればな、と」

他の薬局でこうした活動を広めるには、ビジネスとして成り立つことも必要。これからですね。

今の日本では、保健師や薬剤師、栄養士、医師などの横のつながりが薄く、保健教育、予防、治療がお互いにかき離れた存在になってしまっている。縦社会のしがらみにとらわれず、薬剤師と保健師、医師はコミュニケーションの場を設け、もっと連携を取る体制を作らないと」

宮原さんの活動は着実に前に進んでいくように思っている。

「思いついたことは全部やる。それが私のポリシーです。そうできることが今は幸せ。製薬会社時代に身につけた知識、周りの人とのつながり、今持っている活動の場があるんだからやらないと。一緒にやっついこうとする人とは、ちゃんと出会えるものだから」

伝えるということはとても重要なこと

宮原富士子さん 台東区浅草勤務・40代

ジェンダーメディカルリサーチ代表取締役
ケイ薬局管理薬剤師



ドメスティック・バイオレンス（夫や恋人といった親密とされている関係での暴力）の問題に関心がある人だけではなく、たくさんの人に読んでもらいたい本。

題名からすると「専門的」と思われるかもしれませんが、本書は、どんな状況の、どんな立場にある人にもつながるく人との関係のつくり方を考え、実践していくためのたいせつな言葉が詰まった本です。

その基本として、本書は、それぞれの人がまず、自分自身の人生を生きるという意味で「ひとり分を生きる」ことが大切だと教えてくれます。

それは、誰もが、個人として、他人にゆだねず、他人をコントロールしないことを出発点にした関係だといえます。

様々な力関係がうずまいている今の社会のなかで、対等で心地よい人間関係をつくることはたやすいことではありませんが、本書のなかにあるさまざまな言葉をたよりに、ご一緒に、既成の枠にとらわれない、対等な人間関係を模索していきませんか。（瀬山）

ドメスティック・バイオレンス
援助とは何か 援助者はどう考え行動すべきか

鈴木隆文・麻島澄江著
教育史料出版会 2003

新・自分で治す「冷え症」

田中美津著
マガジンハウス 2004



友人に西洋医学一辺倒の人間がいます。それ以外の治療を少しも知ろうとしない。病気には薬よ、注射よ、お医者様よって思っている。

でもね、「いいんすか、それで」って思うわけ。もちょっとヨソのも見てみようよって。「自分で治す」「自分で治る」力を信じてさ。

そんなあいつにこの本を渡してみたい気がします。東洋医学を基本においた実践的健康読本。

少し手間ひまはかかるものもあるけれど、誰にでもできて、お金のあまりかからない、キモチのいい体へ近づく方法がたくさん書かれています。

本の中で著者の美津さんは「せつかく病気になったんだから」と言います。

病気はすべて悪いんだらうか。確かに体の具合が悪いことはつらいし、へこみます。

でも病気になってわかることもあります。治っていく過程を楽しみながら、自分の身体、気持ちに気づいていく。そして、ポックリポックリよくなってゆこうよって。

心とからだにやさしく、そして頼りになる言葉もいっぱい詰まった、冷え性を治すだけでなく、心もあたたかくなり、楽になる本かな。ぜひ。（井伊）

女性と仕事の情報

- 仕事と家庭の両立についての相談
- パートの処遇についての相談
- 再就職支援

21世紀職業財団

03-5276-3691
<http://www.jiwe.or.jp/>

- キャリアアップセミナー等の能力開発
- 働く女性のための交流事業
- 再就職支援

女性と仕事の未来館

03-5444-4151
<http://www.miraikan.go.jp/>

- 男女平等参画の普及・啓発・交流事業
- 相談事業

東京ウィメンズプラザ

03-5467-1711
<http://www.tokyo-womens-plaza.metro.tokyo.jp/>

- 女性のチャレンジ支援全般

内閣府男女共同参画局
チャレンジ・サイト

<http://www.gender.go.jp/e-challenge/>



今回の取材を通して

今、国際的に目指している社会は、「男女共同参画社会」。

それは、社会の持つ役割や仕事を性別で分けるのではなく、適材適所で、個人としての能力や持ち味を発揮できる社会。

いろいろな分野で活躍する女性も増えてきました。しかしまだまだ実質、日本は「性別社会」です。

世界的に見ても「女性の能力を活用する機会」を比較したGEM（ジェンダー・エンパワメント）指数は、2003年、70カ国中44位とかなり低い位置にあって、女性の力が活かされていない実情が数字で表れています。

「男が主・女が副」という思いこみが是か否かとなったり、行動をためらわせていたら、社会にとっては大きな損失です。

今回の特集では、台東区内で元気に活躍する、年代・職業・境遇の違う女性6人にお話を伺いました。

取材をしてみて彼女たちの話の中に共通点が多かったことには驚かされました。「やりたいことをやる」「気持ちを大切に作る」など、自分自身にとっても正直に実行している姿勢がとても心地よく感じるので。

彼女たちには性別を理由にした、ためらいや迷いはあまり感じられません。

育児や家事も、パートナーと協力して乗り切っています。

元気な方たちの周りには「元気のオーラ」がみなぎっていました。

「やりたいことはやる」へたをすれば、「独りよがりではないか」「周りからなんていわれるか」と考えてしまって、本当に自分のやりたいことや大切な思いを閉じ込めてしまいがちです。

性別にとらわれることなく、自分のしたいこと、自分の思いに「気づく」ことから、全てが始まるのです。

6人の素敵な女性の先輩・後輩は、周りの目を気にせず、素直に自分を受け入れ表現しています。問題が起きれば、その時に解決すればいいと前向きで自然体です。

自分の心に問いかけ、自分の思いに気づいたら、まず動きだす。

そこには「女だから」「男だから」という言葉はありません。



イラスト：佐々木恵美

＊ ＊ 相談カウンセラーより ＊ ＊



最近、「エンパワメント」という言葉は、いろいろな場面で使われるようになりました。ここでは相談室で、相談に来られた方が経験するエンパワメントについてご紹介いたします。

人は悩みを抱え、時には解決策が見出せず途方にくれたり、自信を失ったり、判断して物事を決めることができなくなったり、と心の元氣（力）が奪われてしまふことがあります。しかし本来、人は自分の悩みに対処できる力を持っているものなのです。

一人で考え込んでしまうと、なかなか心の力を取り戻すことは難しいですが、信頼できる相手との共同作業によって失っていた力を取り戻すことができます。この作業が「エンパワメント」と呼ばれています。

日常生活の場面では、親しい友人に悩みを打ち明けて、聞いてもらっただけで気持ちが楽になったり、元気を分けてもらったという

経験はどなたにもあると思います。

日々の生活にもエンパワメントはあります。しかし、気付かずに過ごしていることが多いのではないのでしょうか。

相談室を訪れる方は、何らかの「悩み」を抱えていらっしゃると思います。皆さんは「悩む」ことに對してどのようなイメージを持っていますか？ 悩みを一つ一つ乗り越えることは真剣に自分と向き合い成長し続けていることです。悩みによって、削がれた力も、適切なサポートを受けることで取り戻すことができます。また、新たな力を身につけていくことも可能なのです。「悩む」ことをプラスに生かすためにも相談室を利用してほしいと思います。

「話すこと」はとても大切なことです。相談室では上手に話す必要はありません。戸惑ったり、困ったり、急がずにご自分のありのままの言葉を探してください。

相談の回数を重ねるうちに、①言語化することで客観的に物事が捉えられるようになります。②顔を合わせて「話す」相手がいるということは、一人ではないという証しです。③否定されずに話を受けとめられる経験を通じて、安心感と自信が得られます。

「ご自分を語る」ことを通じて自分自身の答えを導き出す足がかりにしてください。

ご自分の力で解決に向けて歩み始めることを相談員が支えるのが相談室のエンパワメントです。

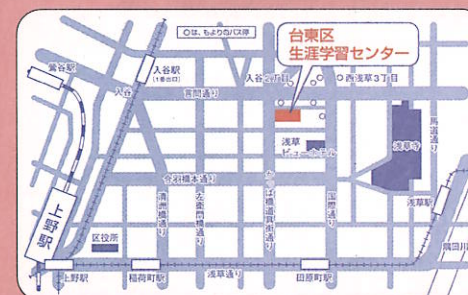
相談員はお話を伺いながら、一緒に考え、専門的な情報や問題への対処法なども提供いたします。カウンセリングを通じて、皆さんが「話すことの大切さ」「自分の言葉で語る大切さ」を感じ取り、本来持つておられる力を取り戻す作業を行います。是非、相談室を利用して、ご自分の力を取り戻してパワーアップしてください。

はばたき21
相談室
予約制

こころと生き方なんでも相談
火曜日・土曜日 午前10時～午後4時
水曜日・木曜日 午後5時～9時
電話でも面接でも

女性弁護士による法律相談
毎月 第2水曜日 午後1時～4時
第4火曜日 午後4時～7時
面接のみ

予約専用電話 03-5246-5819
(午前9時～午後5時・月曜休館) 無料 一回 50分



「はばたき21通信」についてのご意見ご感想を、FAX、はがき、E-mail、はばたき21にある意見箱等までお寄せください。お待ちしております。

はばたき21通信は郵便局、駅、区役所、区民事務所、図書館、区内公共施設、都内女性センターなどで配布しております。

はばたき21 台東区立男女平等推進プラザ

所在地：〒111-8621
東京都台東区西浅草3-25-16
台東区生涯学習センター4階

交通機関：地下鉄日比谷線「入谷」駅から徒歩8分
都バス足立梅田町～浅草寿町、亀有駅～上野公園
上記2ルートの「入谷2丁目」下車徒歩1分

開館時間：午前9時～午後10時
休館日：月曜日（祝日にあたる場合は翌日）、年末年始
図書貸出：午前9時～午後8時（日曜・祝日は5時まで）

TEL：03(5246)5816 FAX：03(5246)5814
E-mail：habataki21@taitocity.net
URL：http://www.taitocity.net/habataki21

編集委員：榎本・佐々木・須賀・千葉・藤本
イラスト：佐々木