

らぶらす

NO. **70**
2014.12

巻頭
インタビュー

男女共同参画からみる 村岡花子と私

4 一人ひとりを大切に作るやさしい社会へ

「シングルファザー」

5 「世田谷区男女共同参画先進事業者」

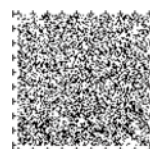
受賞事業者表彰

7 コラム「自分でできる簡単お手軽ストレスケア」



この情報紙の表紙には、目の不自由な方などへの情報提供に役立てられている
音声コードを印刷しています。

「音声コード」は紙に掲載された印刷情報をデジタル情報に変えたシンボルで、約2cm角の中に日本語(漢字かな交じり)で約800文字の情報を記録することができます。専用の活字文書読み上げ装置を使用して音声で内容を聞き取ることができます。「音声コード」の横には、視覚障害の方が触覚によりコードの位置を把握できるよう、切り欠きを入れます。この情報紙らぶらす70号に切り欠きを入れたものをご希望の方に配布しています。詳しくは人権・男女共同参画担当課までお問い合わせください。



男女共同参画からみる

村岡花子と私

今年9月、大好評のうちにフィナーレを迎えたNHK連続テレビ小説「花子とアン」。
強くしなやかに時代を生き抜いた主人公・村岡花子の姿を中心に、ドラマの原案の著者である村岡恵理さんにお話を伺いました。

女性や子どもたちを取り巻く社会に文学を通して貢献する道を選ぶ

祖母は東洋英和女学校で高等教育を受け、結婚後も仕事と家庭を両立させるといふ当時としては非常に先進的な生き方をしました。元々文学的な資質があり、情操豊かな教育の中で上質な文学作品などに夢中になった経験が、激動の時代を生き抜くための力になっていったのだと思います。

女学校には将来は家庭婦人として社会的に地位の高い夫を支えていくような良家の娘が多かったのですが、貧しい商家の女性や子どもを取り巻く社会を改善するために戦つた矢島櫛子さんの姿を見、婦人参政権等への意識の胎動を聞いています。その中で実業家の広岡浅子さんに出会ったことは、大きな転機となりました。広岡さんはまだ女性に参政権さえなかった頃にすでに女性の政治家・首相の必要性を主張し、どんなに立場が違つても私たち女性は「同志」なのだから、力を合わせていかなくてはいけない、と次代を担う女性の育成に努めていました。

当時の祖母は教師として働きながら雑誌に原稿を書くなどしており、一人で生きていけると思っている部分がありました。ところが、広岡さんが主宰した勉強会で市川房枝さんらと富士山に登り、周りに助けられながらようやく登頂したことで二人で生きていけると思い上がったいた気持ちを持ち砕かれたと言います、お互いに支え合う友人や仲間の大切さを痛感したそうです。

そして、自分の将来を模索しながら、平塚らいてつさんのような社会運動家としての活動ではなく、あくまでも文学者として社会に貢献したいと考えました。当時の日本の出版界には少なかった家庭文学(心の土壌を耕す女性や子どもたちのための文学)を提供し、女性や子どもたちの意識を育てるという形で社会を浄化し、文学を通して地道に社会を耕していく道を選んだのです。

出身の祖母は、8人きょうだいの長女であり、自分で身を立て、家族を支えなければならぬ使命感を抱えていました。そんな祖母にとって、文学への様々な関わり方を探るうち、女学校時代から取り組んでいた翻訳が結果的に生きる手段になったのです。翻訳を通じて青春時代に培った情動的なものやカナダ人宣教師から学んだ素晴らしい文化・文学を次代に伝えるという役割が適任だったのだろう。

祖母は結婚後も仕事を続けていたことで、家事は充分にできないことも多かったと思います。結婚して子どもが生まれた頃からはお手伝いさんが家事を手伝ってくれていました。祖母もそれでおこなった部分はかなりあるでしょう。とはいえ、ずいぶん苦悩していたようです。死の一週間前、祖母は、東洋英和女学院短期大学の学生たちからのインタビューを受けて、「私は家庭を持って仕事をしてきたが、10やりたい仕事の7、8しかできなかった。本当は私は結婚には向いていなかったと思う」と話しています。私はえっ、そんな風に思っていたの!?とびっくりしてしまいました。ただ、同時にいい仕事をするなら結婚しない方が良かったかもしれない。でも、夫や子どもにわずらわされたいというところが10のうち7、8しかできないのは、今の世の中に生きているほとんどの女性たちも同じだ。ではそういう人たちの気持ちに寄り添えるような、共感できるようなものをやっていけばいいんじゃないかと思つたことも言っています。

祖母はとても筆まめで、何でもよく書いていました。講演先や出張先では必ず家族に手紙を出して、申し訳ないとい

仕事と家庭の葛藤を超えて生きる

書いていませんが、相手を非常に気遣う言葉をしたためています。また、自分の関わった本が発行されると、初版にメッセージを添えて真っ先に祖父や母・みどりへ贈ったりもしています。家族に対する申し訳なさを感謝の気持ちを込めて本を贈ることと埋め合わせていたのかもしれない。

母は祖母が家を空けがちで自分と一緒にいる時間が少ないことにずいぶん不満を持ち、もつと母親らしくしてほしいと思つていたそうです。実は、ある雑誌の企画でふたりがお互いへの本音を書いた

村岡 恵理 (Eri Muraoka)

1967年生まれ。作家。翻訳家村岡花子の孫にあたる。東洋英和女学院高等部、成城大学文学部卒業後、雑誌の記者として活動。一方で、祖母、村岡花子の書齋を「赤毛のアン記念館・村岡花子文庫」と称し、翻訳家の姉、美枝と共に、蔵書や資料の保存、整理にあたる(現在は休館中)。2008年、『アンのかげで 村岡花子の生涯』を上梓。本著が、2014年前期のNHK連続ドラマ「花子とアン」の原案となる。絵本『アンを抱きしめて』(絵 わたせせいぞう NHK出版)、編著に「村岡花子と『赤毛のアン』の世界」(河出書房新社)など多数。



村岡 花子 (Hanako Muraoka)

1893年6月21日 - 1968年10月25日
日本の翻訳家・児童文学者。児童文学の翻訳で知られ、『赤毛のアン』『風の中のエミリー』などモンゴメリの著作の多くと、エレナ・ポーター、オルコットなどの翻訳を手がけた。基督教文筆家協会(現日本クリスチャン・ペンクラブ)初代会長をつとめる。1960年、藍綬褒章を授与。



写真提供：赤毛のアン記念館・村岡花子文庫

ことがあるのですが、お互いにかなり自分の言い分を主張しあう親子だったようです。やはり、祖母には仕事と家庭の葛藤が相当あったのだと思います。

祖父は家事の負担を少しでも軽くするために当時製造されたばかりの洗濯機を取り入れたり台所の改修をしたりするなど、様々な形で祖母をサポートしていました。祖母の数々の仕事は家族のフォローがあつてこそ可能だったので、それが家族と過ごす時間の犠牲、家族の我慢の上に成り立っているのは、祖母自身が一番身にしみて分かっていたことでしょう。

そして、自分が大黒柱として家計を支えていても「私がこれだけ稼いでいるん



▲ゆっくりとお茶の時間を楽しむ祖母と祖父
写真提供：赤毛のアン記念館・村岡花子文庫

だから」とおごった言動をせず、控えめでした。その明治の女性としての姿勢は見習わなければいけないなと思います。当時、夫が家において妻が社会的な地位を

祖母たちのスピリットを引き継ぎ、次代へ繋げたい

文章を読んだり書いたりするのは私も小さい頃から好きで、大学時代から女性誌で記者の仕事をしていました。祖母のことは母が書くべきだと思っていました。しかし、母が思いがけず早く亡くなったことで、私が一から勉強し直して書くことになったんです。

私は『赤毛のアン』や『ランダースの犬』といった名作が当たり前に読める時代に育ちましたが、祖母は昭和初期の訳本に「こつこつした無邪気な家庭文学、素朴で美しい小さな物語を出す自分の『勇敢さ』」と書き添えています。女性や子どものための本が重視されなかった当時、他愛もない家庭文学を出すためには勇気が必要だったのです。祖母の言「非凡に通じる、洗練された平凡」を伝えることは戦いだっただけです。それに気がついて、当時の国民感情や時代背景を知らなくてはとしました。

祖母の文学での戦いは、婦人参政権の運動と無縁ではありません。それはある

得て外で働くことは今よりもずっと珍しい時代でしたが、苦勞人でしたから、相手を立てるかかどういった面での機微は知っていたんですよ。

角度から見ただけです。祖母について書く中で、女性のために活動し、後の世代的ことを考えて社会を築いてきた人々の願いや涙に触れ、自分が歴史の中のどこにいるのかを知り、次世代へのクツシヨンの役割をこなすにはならぬのだと気づきました。無関心でいてはいけないのです。その大事さに気づかないと、また失ってしまうかもしれないと思えました。

婦人参政権の運動の時代に生きた祖母は「女性の気持ちは女性が一番分かるのだから、女性が女性の悪口を言っているじゃない」と言っていました。私はこの姿勢がとても好きです。女性同士は気持ち分かるからこそ嫌だと思ってしまうものですが、分かるということはその嫌な部分があるということでもあります。手を取り合って大同小異で目標に進んでいく、そんな気概が素敵だと思います。

私たちの世代には子どもの頃から「頑張れば男の子に負けない」という意識が

一人ひとりを大切に
やさしい社会へ

シングルファザーの現状

これまで母子家庭に対する支援に比べて、父子家庭に対しての支援は不十分なものでしたが、2010年によく児童扶養手当が父子家庭にも支給されるようになった。その後、遺族年金などにも適用され、母子・父子がほぼ同等の支援を受けられるようになってきた。

父子家庭にとって大きな課題は仕事と家事・育児の両立です。ひとり親になるまで仕事だけしかしてこなかった父親にとって、不慣れた家事や育児をするのは大変なこと。実家に住んでいたり実家が近ければ、子どもたちを祖父母にお願いすることも可能ですが、それが難しいれば子どもを迎えるために残業ができなくなり、残業をこなせないために辞めざるを得ないという状況に陥りかねません。仕事を辞めれば、再び正社員で働くことが困難な状況に陥ります。また、父子家庭の父親は地域に関わってこなかったケースが多く、地域のコミュニティから孤立してしまっているという問題もあります。そこに対するケアをどうしていくかが今後の課題です。

シングルファザー



労働・子育てジャーナリスト
吉田 大樹

働きながらこなす
家事・育児への工夫

育児は子どもが育てば負担は減りますが、家事には終わりがありません。なので、子どもの成長に合わせて上手に家事を分担することができれば、親自身の負担も次第に軽くすることができます。家事については、「遊び」の要素を入れることをお勧めします。例えば、自分の場合、「月に同じ夕食は2度作らない」という目標を決めて毎日夕食の献立を考えています。そうすると少しでも料理を工夫して作るようになり、料理の幅が広がります。

また、育児については、子どもの主体的な選択を大事にするという工夫です。「こつこつ育てなければならぬ」と親が子どものしるを敷いてしまうのは、逆に子どもの心を歪めさせてしまふ可能性があります。親自身もそれに囚われず、うまくイヤイヤしてしまい、児童虐待の誘因にもなります。

すべての男女が
家事・育児をする生き方を

父子家庭になつて思ったのは、子どもの成長を間近で見届けることの大切さです。多くの父親がその瞬間を見逃しているのは非常にもったいないことだと実感しました。家族のためという意識ももちろん大事ですが、その意識が強調されすぎてしまうと、男女役割分業主義に陥りやすくなります。人口が増え続けた高度経済成長期にはそれがうまく機能しましたが、少子化で低成長という時代の中では通用しません。多くの女性が自分の習得した学力や技能を生かすことなく家庭に入るといっなのは国にとっても大きな損失です。

夫婦が互いに自己実現できる社会を目指すためにも、父親が積極的に家事や育児に取り組みむということは非常に大切なことです。また、子どもの成長にとって、家の中で分け隔てなく家事や育児をする親の姿を見せるということは、それが自らが男女共同参画社会を実現するために必要不可欠な行動であると言えるのではないのでしょうか。

ありました。でも、全てが同じでなければならぬわけではないと思います。もはや男性だから、女性だからではなく、同じ人間として尊重しあつて、それぞれの個性や体力、技術などに応じて力を発揮できればいいのではないのでしょうか。また、社会に出てお金を稼ぐことだけが仕事ではなく、家事や子育ても同じく仕事なのだと思えます。だから、それが与えられた場で自分を生かし、必要とされることを大きな意味での仕事だと捉えて一生懸命頑張つてほしいと、今の若い人たちに伝えていきたいです。祖母が手がけたものも含めて、私はたくさん本を10代で読みましたが、どんな境遇でも人を信じ、諦めずに頑張れば報われるという内容の本を読んだ経験は確かに心の力になつていて、今もどこかで人を信じているし、頑張ればきっと報われるという思いがあります。もちろん人間は綺麗事だけではやっていけません。それでも、将来、自分が書くことで誰かの心の力になればいいなと思つています。



書名：アンの子りかご
—村岡花子の生涯—
(新潮文庫刊)
著者：村岡 恵理

ひとり親家庭の方のための相談先

母子相談・父子相談、DV相談、家庭相談に応じています。

◆世田谷区相談窓口		◆東京都ひとり親家庭支援センターはあと生活支援窓口	
担当課	問い合わせ先	生活相談	
世田谷総合支所生活支援課	☎ 03-5432-2848	☎ 03-5261-8687	
北沢総合支所生活支援課	☎ 03-3323-9906	養育費相談・面会交流支援	
玉川総合支所生活支援課	☎ 03-3702-1189	☎ 03-5261-1278	
砧総合支所生活支援課	☎ 03-3482-5271		
烏山総合支所生活支援課	☎ 03-3326-6155		

【受付時間】月曜～金曜（祝日、年末年始を除く）
午前8時30分～午後5時
毎日（年末年始を除く）
午前9時～午後4時30分

吉田大樹（よした だいき） 埼玉県鴻巣市在住。
2003年3月日本大学大学院法学部政治学専攻修士（政治学）
2003年4月12年6月労働安全衛生法「労働基準法」労働基準法（労働委員会発行記者、著書「ハの働き方社会を生きる」）
2012年7月 NPO法人「シングルファザー代表理事（14年6月）
・内閣府子ども・子育て会議委員
3児03年長男、06年長女、08年次男のシングルファザー

「世田谷区男女共同参画先進事業者」 受賞事業者表彰



ワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)の実現には、働く場としての企業の理解や取り組みの促進が重要です。

仕事と生活の両立支援や、女性の能力活用などに積極的に取り組む「平成26年度世田谷区男女共同参画先進事業者」が決まり、表彰式を10月18日(土)に世田谷区産業表彰式と合同で開催しました。

受賞事業者の取り組み内容をご紹介します。

ホスピア三軒茶屋

(三軒茶屋二丁目)



佐々木 てい子 氏
副施設長
勤続43年(系列病院勤務含む)

病院に40年勤めた後、こちらで働き始めました。仕事と家庭の両立という面では、私はずっと家で子育てをするよりも外で仕事をしているのが楽しかったです。

今、小さい子どもがいる職員は8名います。身内の介護をしながら働いている職員もいます。夜勤ができないといった事情は考慮しますし、相談を受けたり話を聞いたりして、人間関係がうまくいくように心がけています。

当施設は2013年から施設での看取りに力を入れ、全職種が連携して取り組んでいます。長く勤めている職員が多いので今後は待遇なども更に改善し、区のモデルケースになれるような施設にしていきたいと思っています。

男女共同参画への主な取り組み

- ① 育児・介護休業制度の取得の奨励と保育施設を整備
- ② 女性の管理職への積極的活用
- ③ 業務改善委員会等による男女がともに働きやすい職場環境づくり

株式会社

ニッポンダイナミックシステムズ

(桜新町二丁目)



渡邊 佳子 氏
事業支援 人事採用 主任
勤続11年

弊社は早くから育児休業等の制度を導入しており、私も約8か月の育児休業を取りました。社内には出産・育児をサポートする仕組みがしっかりできていて、復職しやすい雰囲気があります。開発職の女性で今年復職した社員もいます。

仕事では特に男女の役割の差はありません。個人が自分でどう成長したいかを決め、会社がそれを支援するという形を取っています。

今後は、自分の経験を生かしたアドバイスをしつつ、キャリアアップなどの相談をしてもらえるようになっていきたいです。

男女共同参画への主な取り組み

- ① 国が制度化する以前より導入されている育児休業制度の積極的活用
- ② 職務軽減等に配慮した人事制度を導入し仕事と家庭の両立を支援
- ③ 育児休業中であっても通信教育やセミナー等への受講を奨励

株式会社
市 萬

(用賀四丁目)



稲垣 美香 氏
取締役 総務経理部 部長
勤続9年

私は子どもの小学校入学を機にアルバイトとして働き始め、週3日勤務の正社員になった後は子どもの成長と共に勤務時間を増やしていきました。

弊社は自分で仕事に目的をつけて働くことのできる会社で、子育て中の女性社員も多くいますので、子どもの学校行事などで休みたい時には休めるようにそれぞれが仕事のやり方を工夫し、お互いに協力してスケジュールを調整しています。どうすれば全員が気持ち良くストレスなく働けるかという点は、引き続き考えたいです。

これからは親の介護問題などに向き合う従業員も出てくると思いますが、そういった事情があっても辞めずに働き続けられる環境を作りたいと考えています。

男女共同参画への主な取り組み

- ① 女性の割合が高く、管理職への積極的登用
- ② 勤務日、勤務時間等を選択できる個人別オーダーメイドの雇用契約
- ③ 幼児のいる社員についてはルール化し、定時退社を徹底

株式会社

玉川繊維工業所

(松原三丁目)



大野 みき 氏
総務部 総務課 サブリーダー
勤続10年

弊社では育児休業を経て短時間勤務で復職する例も出てきており、そういった制度は今後もっと活用されたいと思います。

地方の工場には女性社員が多く、女性のリーダーが活躍しています。また、共働きで、フレックスタイム制を利用して子どもを保育園に送ってから出社している男性社員もいます。育児などの生活面とのバランスが取れず仕事が続けられないというのは、会社にとっても本人にとっても不利な利益なので、うまくコミュニケーションが取れる働きやすい雰囲気大切に、働きながらキャリアを見出せる職場環境にしていきたいです。男性、女性の隔たりなく活躍でき、それぞれが良い関係で業務に取り組める環境作りを目指していきたいです。

男女共同参画への主な取り組み

- ① 短時間勤務、フレックスタイム、時間差出勤等の多様な働き方
- ② 社員のスキルアップのための教育支援制度
- ③ 管理職への積極的登用を促進

東神開発株式会社

(玉川三丁目)



松本 好子 氏
経営管理本部総務グループ 係長
勤続20年

私は2009年に育児休業を取得しました。今は、16時半までの短時間勤務です。元々理解のある会社だったので、安心して制度を使うことができ、復職もスムーズにできました。短期ですが、社内には育児休業を取得した男性もいます。仕事では、特に男性だから女性だからということを意識する機会はありません。

急な予定が入っても対応できるように、スケジュールにはある程度の余裕を持たせています。また、期限が近いものなど、サポートが必要な場合もありますので、周囲とは常に情報を共有し、フォローしています。これからは情報共有化の方法をもっときちんとして確認させ、業務をさらに円滑にしていきたいです。

男女共同参画への主な取り組み

- ① 子どもや孫の学校行事に参加するためのスクールライフ・ベント休暇等の制度
- ② 法定を超える(子が小学校4学年まで)育児短時間勤務
- ③ 男女ともに育児・介護休業を取得できる環境整備

音楽セラピー



眠る前やリラックスしたい時には、ゆったりとした音楽を聴くことで、脳の一部分が覚醒し(アルファ波状態)、体に溜まった緊張や疲労感を解きほぐす効果があると言われています。波の音や虫の音などの自然の音を聴くのもオススメです。逆に朝の出勤時には、明るくテンポのよい音楽を聴くことで、前向きにアクティブになれるでしょう。

自分で
できる

簡単お手軽 ストレスケア

腹式呼吸

焦ってイライラしたり、落ち込んだりした時には、背筋を伸ばして空気を鼻で吸って(4カウント)、口で吐いて(4カウント)の腹式呼吸を数回繰り返しましょう。ゆっくりした呼吸で副交感神経が優位になり、心身ともにリラックスできます。

心の中のいらぬモノを一緒に吐き出し、新しい綺麗な空気を丹田(へソの下あたり)に送り込むイメージでやると効果的かもしれません。



アロマセラピー



リラックス効果の高いラベンダーやカモミールの精油をお風呂のお湯に1~5滴入れ、香りを楽しみましょう。高ぶった感情や不安を静め、安眠に繋がります。

仕事場でスッキリしたい時などには、アロマストーンをデスクに置き、ローズマリーやペパーミントの香りを染み込ませてみましょう。

DVに関する 区の相談窓口

配偶者や恋人から暴力を受けたことはありませんか？

ひとりで悩まず相談してください。相談は無料です。あなたの味方になります。

♡ DV被害者のための電話相談 ♡

配偶者、恋人等の暴力から逃れた人(サバイバー)が、実体験に基づいたアドバイス、情報提供を行います。

☎03-5478-9201(相談日のみ)

相談日 毎週月曜日 午前10時~午後9時
(12月28日~1月4日を除く)

♡ DV全般に関する電話相談 ♡

DVの被害者のほか、家族や知り合い等、周囲の方々もご相談いただけます。

☎03-5478-9201(相談日のみ)

相談日 毎週金曜日 午前10時~午後9時
(12月28日~1月4日を除く)

地域が変わる！らぶらす区民企画協働事業

らぶらすは、世田谷区で活動するグループ・団体から広く事業企画案を募集し、協働で実施する区民企画協働事業を実施しています。今年度は6団体を採択し、9月には「暮らしスタイル応援協会」による企画「男性のための豊かな暮らしのヒント塾~家族の笑顔のため

に」を実施しました。男性が家事に参加する喜びを育てるこの講座は、講演と片づけ・裁縫・料理・掃除・リラックスなどの多彩な内容で、区民団体との協働ならではの取り組みとなりました。これからも順次、区民との協働企画を実施します。



世田谷区立男女共同参画センター らぶらす

〒155-8666 東京都世田谷区北沢2-8-18

北沢タウンホール9階~11階

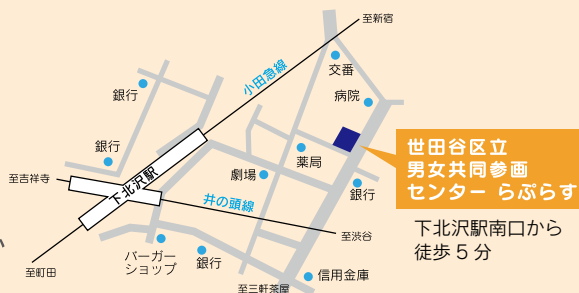
☎03-5478-8022 ☎03-5478-8026

【開館時間】午前9時~午後10時

【休館日】毎月第3月曜日および年末年始

【施設概要】研修室、情報・交流コーナー、子ども室、資料コーナー、授乳コーナー ほか

【らぶらすホームページ】<http://www.laplace-setagaya.net>



世田谷区立
男女共同参画
センター らぶらす
北沢駅南口から
徒歩5分

世田谷区ホームページ → 施設 → 暮らし・生活関連施設 → 男女共同参画センター「らぶらす」をご覧ください