

# らぶらす

LAPLACE

巻頭インタビュー

どんなことも自分の財産  
そう思えばやっていける

タレント 青木さやか

P.4

シングルマザー  
応援フェスタ2022

P.5-6

らぶらす区民企画協働事業に  
採択された団体さん  
にお聞きしました

P.6

世田谷区第二次男女共同参画プラン後期計画キックオフシンポジウム  
「子ども食堂、子育て支援、地域の取り組みから  
コロナ禍の女性支援を考える」

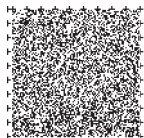
令和4年度区民企画協働事業案内

P.7

らぶらすアイコン決定

#シングルマザー, #確執, #生き方, #人間関係

だれもが<自分>らしさをプラス、らぶらす



音声コード

この情報誌の表紙には、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。専用の活字文字読み上げ装置を使用して音声で内容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、切り欠きを入れています。

どんなことも自分の財産  
そう思えばやっていける

現在、小学生の娘さんと2匹の猫、1匹の犬と暮らしているという青木さん。娘さんとは同志に近いところもあり、地域、学校、習い事など娘さんのコミュニティを一番大事にしているそう。

世田谷を気に入り、10年以上住んでいるというタレントの青木さやかさん。昨年5月に出版したエッセイ小説『母』が話題です。作品の中でも描かれている母親との確執に悩んだ過去やその関係を自らの行動によって変えていった経緯、ご自身の病気のこと、そして今、小学生の娘さんを育てるシングルマザーとして思う「自分らしい」生き方についても語っていただきました。

## タレント

## 青木 さやかさん(48歳)

あおき・さやか

1973年生まれ・愛知県瀬戸市出身。名古屋学院大学(外国語学部)卒業後、中京地区にてフリーアナウンサーとして活動後、上京。2003年よりワタナベエンターテインメントに所属し、テレビのバラエティ番組やネタ番組でブレイク。「どこ見てんのよ!」は当時の流行語に。現在はテレビ番組のリポーター、MCや女優としてドラマや舞台で活動する一方、エッセイストとしても『婦人公論.jp』に連載を持つ。2021年5月には小説風エッセイ『母』を上梓し、2022年2月にはエッセイ『厄介なオンナ(仮)』を出版予定。また動物保護活動のプロジェクト「犬と猫とわたし達の人生の楽しみ方」を主宰している。

婦人公論.jp連載 <https://fujinkoron.jp/category/aoki>Instagram [https://www.instagram.com/sayaka\\_aoki/](https://www.instagram.com/sayaka_aoki/)

長く世田谷にお住まいだそうですね。

はい。世田谷に住んで12、3年になります。はじめは砧で、たまたま見に行った物件がすごく住みやすく、そこでコミュニティもできました。また、芸人さんに人気の三軒茶屋に住んだこともあり。今住んでいるマンションは目の前が公園で見晴らしが良く、娘も通学しやすいところが気に入っています。

世田谷で好きなスポットはありますか？

砧公園や馬事公苑が好きです。よく行くのは経堂、三茶、用賀など。それぞれのまちに行きつけのお店がありますね。

昨年出版された小説風エッセイが好評と伺いました。

ありがとうございます。私の両親は教師で厳しく、私は幼い頃から自己肯定感が低い子でした。とくに母とは確執があり、高校生の時からずっと母が嫌いでした。ところが今から3年程前に母がホスピスに入り、彼女の死を目前にして一念発起し、長年できなかつた関係修復をしていくという話です。また、人間関係を構築することがとても苦手な私が、これまで仕事やプライベートをどう過ごしてきたかも書きました。

読んだ方の反応はいかがですか？

「ご自分のことを話してくださる方が一番多いですね。」「本の内容を自分と親（または子）に重ねて、蓋をしていた感情がわーっと出てきました」というよ

うな。また20年来の友人は「青木さん、成長しましたね」と言ってくれました。

お母様との関係修復の経緯は？

44歳で肺がんになった時にそれまでの人生を見直したことが大きいのですが、一つは父の時の後悔。父の死は急で、亡くなる半年前に電話でちよつと言いつつ合つたのが最後になってしまい、感謝も謝罪も伝えられなかった。もう一つは母がホスピスに入った頃、ある友人と話したこと。その方に「親孝行が大事と頭では分かる。だけど心がどうしてもついていけないんです。だって母とはこういうことがあつて……」と詳しく話した時、「どんな親でも親。解決しないとずっと苦しいし、仲良くしたら自分が楽になるよ」と。その時なぜか「自分のためにやってみよう」と思えたんです。

ホスピスに行く度に目標を立てて

実行していったそうですね。

何十年も嫌いだった人と個室に長時間一緒にいる

のって辛い。だから目標を立てた方が楽で。これは本には書いてないのですが、私は母に一般的な親孝行、例えばお金、旅行、孫に会わせるなどはしていたのですが、すごく不機嫌にやつていて「機嫌の良さ」を何十年も渡してこなかった。なので最後までにはそれを渡そう、二人きりでそれをするんだと決意して、娘を連れずに行きました。

実行の道のりはどうでしたか？

本当に大変でした。階段のように順調には上れなくて、2段上がり1段下がり、「ああ、今日はダメだったなあ」と帰りに思いながらまた行く。始めたからにはもつたいたいと思いましたが、いつ母が亡くなるかという心配もありました。とにかく私の人生でこの時が一番大変で、ストレスで耳も聞こえなくなつたくらい（笑）。それまでは、こう言つたら母はこうくるだろうと勝手に想像したり、過去の事を思い出して不機嫌になつたりしてたので、毎回、「今日は絶対にそうならないぞ」と決めていました。だけど自分が変わるとやっぱり相手も変わるんですよ。最終的なゴールは「いい空気感の中で母と他愛のない話をする」。本当に嫌でしたし難しかったけど、少しずつ母が嫌いじゃなくなり、いい空気になっていきました。そうして母の葬儀では父の時と全く違い、やり切つたという気持ちですつと笑つていられた。今ではむしろ母を好きになつてきています。もっと早くやつておけば良かったです。

大変と感じながらも乗り越えたという達成感を感じられたのですね。そんな経験を経て、今の人間関係に変化はありましたか？

母を好きになれたこと、自分を嫌いではなくなつたことはとても大きな変化だと思っています。特に娘と関わっている時には、母もこんな言い方してい



たな、とか自分の中に母を見ることが多いです。母を嫌いな頃はそんな時、自分のことも嫌いになっていたのですが、今では父や母を懐かしく思い出したり、二人が私をバックアップしてくれている気分になることもあります。それに家族以外の親しい人たちに対しても、信用してみようという感覚になりました。

### 子育ても変化のきっかけの一つでしたか？

そうですね。娘を産むまでは近所の方々と関わろうと思ったことはなく、家も、人となるべく会わない造りのところを選んでいました。でも出産し、特に今はシングルなので、もし私が倒れたら娘はどうなる、と思うと、近所と関わっていないと恐ろしくて、必要に迫られて関わり始めました。でもやってみて初めて知りました。面白いんですよ、人の話を聞くのって。あと砧にいた頃にびっくりしたのが、部屋に電気がついていると近所の人「中庭でバーベキューしよう」なんて誘いに来るんです(笑)。それで仕方なく慣れていったのもあります。娘を通じて知り合ったママ友の方々には、今もとてもお世話になっています。親しく話さなくても教わることは多いし、皆さんが子育てを体当たりでやってるんだなというのを見て、大変なのは自分だけじゃない、たまに人に甘えたり頼ったりするのもいいなと。あとはやはり、普段からコミュニケーションを作っておくことは、娘のためにも大切と感じます。なので別れた夫とも、娘が会いたいと思う間は必ず会えるように連絡をとっています。

シングルというキーワードが出ましたが、コロナ禍でますます厳しいというシングルマザーに今、どんなサポートが必要だと思いますか？

一言でシングルマザーと言っても、様々な状況の

方がいますよね。だから例えシングル同士でも詳しい話をする機会は、私はなかなかないのですが、私が思うシングルマザーに今必要なもの、それはもう家賃に学費、すぐに使えるお金につきます(笑)。なぜかという、行けばご飯が食べられる場所はあると知っていてもお金がないと外に行く元気、人と話す元気が出ないんです。特にシングルの方は、家では大人と話す機会も少ない。もし金銭的な余裕が多少あったとしても、この先はなくなるかも、この先どうなる、という不安が大きい。本当に困ってる時には「ない、大変だ、困ってる」とは言えないんですよね。

### 青木さんにとって自分らしい生き方とは？

そうですね……昔から私のスタンスは「目の前にきた仕事を全力でやる」。ここ最近は舞台だったり本やエッセイだったり、動物愛護活動の手伝いを全力でやっていますが、今の私にとって自分らしさを出せる唯一の手段は「相手に合わせること」です。なぜかという、母とのことでアドバイスをくれた友人に「でも、って言葉を、はい、わかりました」に変えたらいい」と教わって。それまでも自分のためではなく、仕事のクオリティを上げるために言っているつもりだった。例えば、出版社からこういう本を書いてくださいと依頼が来ても、「こっちの方がいいのでは」と戻したり。でもとにかく試しに、誰に対しても変えてみたんです。そうしたら非常に良いものが出来た。それに人間関係がとて良くなってストレスもない。なので今はそうしています。

「相手に合わせる自分が自分らしい」とは、かなり意外ですが……？

仕事が多かった頃、売っていたけど人間関係が悪かったんです。今は、仕事は少なくとも人間関係が



良いからストレスがないし、不思議なことに自分の意見も通る。まあ、驚きました。物事ってこういう風に進むんだなと。あとは相手に喜んでもらえることとして、私にとってすごく大きいと気づいたんです。とはいえ「人との距離感」は今でもすごく苦手。よく「こういう人とは距離を取れ」という本があります。私こそ「こういう人」に当てはまると思う。だから、自分がされて嫌なことは人にしない、誰とも距離を取らないようにしています。また、客観的に自分を見ることも大切と思うので、ちょっとでも気付いたところは直すようにしています。元々私はいろいろ言ってきたので、当時の自分が反面教師かもしれませぬ。

最後になりますが、今、失敗を恐れて人と関わることに苦手意識を持つ10〜20代がとて多いそうです。そんな若い世代にメッセージをいただけますか？

振り返ると私の人生って、失敗だらけ。大学受験、就職試験、結婚しようとしてた人がいなくなったり、



インタビュー後、著書にサインしていただきました。青木さんのサイン本2冊はらぶらすのライブラリーで一定期間展示された後、通常の図書として貸し出す予定です。

離婚も。もし若かったら、こんな人生、絶対嫌だと思っただけです(笑)。いろんなことがうまくいく人もあるけど、私はそうじゃなかった。でも失敗して初めてやり直せるので、無難に生きるより新しい景色を見ながら生きていきたいと思う。だからもし選択肢が二つあったら大変な方、やったことない方、怒られそうな方を私は選ぶようにしています。この歳になると周りに気を遣われたりすることもあるけど、あえて。昔よりも仕事も少ないしお金もないけど、目の前の仕事を全力でやってる姿を子どもに見せられた方がよっぽどいい。それに、「昔いたあの位置にずっといたい」ということだけは思わないように。もしタレントとして価値が下がったのならやり直せばいいし、その原因が自分なら認めて謝る、謝ったら上を向く。諦めずにいたらいつかまた違う景色が見られる時が来ると思っています。自分は青木さやかという素材で、一人の人間が今どういふふうにいるかを見せられる、そんなことで自分が役に立っているなら、どんなことも自分の財産になる。そう思っています。

ありがとうございました。「無難に生きるより新しい景色を見ながら生きていきたい」という言葉から今の自分を真っ直ぐに見つめて行動する青木さんの前向きさが伝わってきました。青木さんのお話に興味を持った方は、らぶらすのライブラリーでサイン本をぜひチェックしてください！



# シングルマザー 応援フェスタ

2022年3月6日(日) 13:00~16:40

会場：世田谷区立男女共同参画センターらぶらす

講座・相談・交流の場。もりだくさんなメニューで、シングルマザーという生き方を応援します。プレシングルマザーの方もぜひご参加ください！



**講座** 「ライフプランとキャリアプラン」

## 個別相談会

法律相談、子どもの心と育ち相談、ライフ・マネー&なんでも相談、女性のための悩みごと・DV相談、女性のための働き方サポート相談



**子ども工作**コーナー



**ハンドマッサージ**  
コーナー

**フード等**  
プレゼント

行政等の  
**情報提供**コーナーも

問合わせ先

世田谷区立男女共同参画センターらぶらす <http://www.laplace-setagaya.net>

東京都世田谷区太子堂1-12-40 グレート王寿ビル3~5階(受付3階) TEL 03-6450-8510 FAX 03-6450-8511



# 今回の企画の中で、意識している部分はどんなところですか？

らぶらす区民企画協働事業を実施する団体さんにお聞きました

生き生きと暮らすことができる社会の実現に向けて、世田谷区で活動するグループ・団体のみなさまから、事業企画案を広く募集しをいただき、ありがとうございました。書類審査を経て、8団体の企画が採択されました。

「クリスマス企画「女の子はサンタクロースになれるの？」の様子



A

LGBTやジェンダー平等という言葉聞く機会が増えてきたが、「女の子は〇〇、男の子は〇〇」という枠に、無意識に当てはめることがあると思う。子ども達には早いうちから、性別の差がなく自分が望んだことができると実感してほしいと願い、子どもや大人たち向けにジェンダーについて知るきっかけとなるイベントを開催している。

## 「よりよい未来は自分たちでつくる」ジェンダーや環境について学ぶ会

Circle of Peace

<https://grfc254art.wixsite.com/circleofpeace/>

上映会の実施や、児童書を取り上げ、ジェンダーについて参加者とトーク。ワークショップ、チャリティカットなどを実施。



A

気軽に参加できる「傾聴を伴うハンドマッサージ」を提供することで、女性が直面する様々な悩みを把握することがあります。相談窓口や社会に現状を周知する活動につなげることで、家庭生活や職場における男女の地位の平等を改善する一助となること、また、癒しにより生き生きとした生活が送れるように手助けとなることを意識し心がけています。

## 癒しのハンドマッサージ@らぶらすカフェ

SCCSガーベラセタがや (特定非営利活動法人 ソシオキュアアンドケアサポート)

<https://mycuresupport.wixsite.com/sociocure>

肌は第2の脳といわれています。優しく触れて幸せホルモンを満たしましょう！



A

「らぶらす」とは、広場という意味だそうですね。男女共同参画センターという固い印象ですが、「らぶらす」がつくと色々な人が行き交うイメージ。ニットカフェやシネマの会もあると知って、今回の企画タイトルに「カフェトーク」と入れました。女性音楽家を招いておしゃべりしながら、音楽・文化を切り口にジェンダーについて考えます。



▲世田谷成城ホールで開催「街にオペラがやってくる！」

## カフェトーク／音楽とジェンダー

ウィメンズ・ジャズ・フェスティバル実行委員会

<https://setagayawomensjazzfest2018.jimdofree.com/>

休日の午後、大人も子どもも気軽に楽しめるご近所感覚のジャズイベントです。才能豊かなジャズの女性演奏家たちにスポットをあてて、ふだんライブやコンサートに行く機会がない方達も楽しめるイベントを目指しています。



A

女性に潜在する力と優しさによって人はより暮らしやすい社会生活を送ることができるのではないのでしょうか。日頃の忙しさに自分の事は後回しにしてしまいがちですが、日常から少し離れてご自分を労わり毎日を心地よく過ごせる手助けとなることを意識しています。



▶ちょっと疲れた時に自分自身で癒せる方法

## セルフケア ヒロットマッサージ講座

～ココナッツオイルでココロとカラダを癒す

茉莉花・セタがや

フィリピンで古くから行われている伝統療法ヒロットマッサージで、心身のバランスを整える。お家で簡単にできるセルフマッサージをお伝えします。

A

長男の嫁が親の面倒を見たのは、昔の大家族時代の話。少子化や核家族化で、今や親の看病や介護は、性別や立場の関係なく誰もが抱える問題です。男女共同参画というと職場環境の向上というイメージが強いですが、家庭や地域社会で男女が対等に、相互に協力してケアに取り組むことも重要な課題だと痛感し、活動をしています。



▲セミナー風景 (2021/7/11 福祉の窓口その①～「社会福祉協議会」って何?)

## 【実家のお悩み解決セミナー】初めての介護～仕事をあきらめない！両立のポイント教えます！

実家なんとかし隊

<https://jikkanantokashitai.com/>

親の介護、空き家問題、相続…“実家”は、現在の社会問題に大きくかかわっています。実家なんとかし隊は、専門家と当事者が一緒に、様々な角度から実家のお悩み解決に取り組んでいます。



A

初心者の方でも気軽に参加できるフラワーアレンジレッスン、アロマセラピーワークショップを開催しています。お花を通じて様々な世代の方々や交流機会を持つことで家庭生活を充実させる一助となり、子ども達にも興味を持ってもらうことで地域活性化や伸びやかに育つ環境整備の一助となればと考えています。



▲日常生活の中で気軽にお花を飾る

## アートフラワーで作るオリジナルコサージュ

Floral Aroma

アートフラワーを使って、自分だけのオリジナルコサージュを作る。

世田谷区第二次男女共同参画プラン後期計画キックオフシンポジウム  
「子ども食堂、子育て支援、地域の取り組みから コロナ禍の女性支援を考える」

コロナ禍で大きく傷ついたシングルマザーをはじめとするたくさんの人々。世田谷では、たくさんの方が支援を展開し、「そばにいるよ」「ひとりじゃないよ」「つながってね」と呼びかけました。使えるサービス、資源、それらを本当に必要なひとへ届けるために必要な、人と人とのつながり、地域とのつながり。それらを盛り込んだ、世田谷区第二次男女共同参画プラン後期計画がスタートします。区民、事業者、区、それぞれができることを、講演やパネルディスカッション、報告などを通じて考えます。



- 日時 | 令和4年3月2日、水曜日、午後6時30分から午後9時
- 場所 | 昭和女子大学コスモスホール+オンライン配信 (アーカイブ配信も予定)
- 講師 | 講演: 湯浅 誠 (社会活動家) / パネリスト: 松田 妙子氏 (せたがや子どもフードパントリー)、小幡 泰江 (ふらっとホーム世田谷)、保坂 展人 (世田谷区長) / コーディネーター: 江原由美子 (世田谷区男女共同参画・多文化共生推進審議会会長)
- 申込方法 | こくちーずプロにてお申し込みください。  
<https://www.kokuchpro.com/event/setagaya0302sympo/>
- 定員 | 先着150名

世田谷区第二次男女共同参画プラン後期計画についてはこちらをご覧ください  
<https://www.city.setagaya.lg.jp/mokuji/kurashi/008/008/d00193213.html>  
(2/15公開予定)



問い合わせ先: 世田谷区生活文化政策部  
人権・男女共同参画担当課  
電話・03-6304-3453  
ファクシミリ・03-6304-3710



# 団体の活動や、男女共同参画を

らぶらすでは毎年、すべての人が性別にかわりなく自分らしく活動しています。2021年度の区民企画協働事業の募集には多数の応募



A

アニメーション制作を通して子どもたちの「企画力」「発想力」「論理的思考」を育もうというワークショップです。日曜日午前中に父さんと母さんは育児から開放され、男女が対等な家族の構成員として互いに協力することにより、家庭生活における活動と他の活動の両立を目指すという目的も含まれています。

◀小学校3年生から高校3年生までの参加で満員御礼

## パラパラ動画を作ろう

ポレポレフォト  
<https://poreporephoto.net/>

動画編集が初めての子どもも楽しく将来役立つ動画編集の基礎が学べる講座。



A

女性起業家は地域に顧客を持ち、様々な区民と交流しています。だからこそ、地域で活動する女性起業家が動くことで、あらゆる場面において、性差を解消する視点を加えることができると考えています。本企画では、ジェンダーに捉われず誰もが誰かにチョコを贈ることで、固定的性別役割分担を見直すきっかけにしたいです。



▲第1回レインボーバレンタイン「バレンタイン川柳」投票の様子

## 第3回 レインボーバレンタイン

一般社団法人 イヴの木  
<https://evenokisetagaya.wixsite.com/evenoki/>

「性差をなくし、全てのジェンダーがともにバレンタインを楽しむ」イベントを開催します!



## 令和4年度 らぶらす区民企画協働事業募集のご案内

らぶらすでは、すべての人が性別にかわりなく自分らしく生き生きと暮らすことができる社会の実現に向けて、世田谷区で活動するグループ・団体のみなさまから、事業企画案を広く募集します。らぶらすと協働で事業をおこない、世田谷で男女共同参画の輪を広げませんか。

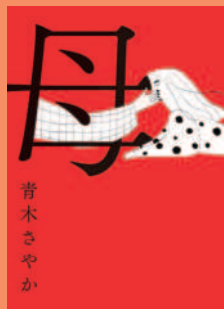
募集説明会: 4/16(土)14:00~16:00、らぶらす4階研修室  
募集期間: 4/1(金)~22(金)

※新型コロナウイルスの感染拡大状況によって、募集説明会をオンライン開催に変更可能性があります。

# 青木さやかさんのご著書『母』



らぶらすでも  
借りられるよ!



母が嫌いだった。わたしの脳内は母の固定観念で支配され、わたしはわたしが嫌いだった。母から逃げるように飛び出した東京、タバコとパチンコに溺れた日々、愛想もお金も無いわたしを雇ってくれた水商売＆雀荘、ひと時の夢を見せてくれたオトコ、“笑い”で幸せを運んでくれた先輩たち、そして自分より大事な存在となった娘……。自分のことが嫌いだったオンナ・青木さやかが、こじれた人生を一つ一つほいでいく。生きることの意味を追い求め、母との確執やギャンブル依存症など自身の経験を赤裸々に綴ったヒューマンストーリー。




## 世田谷区立男女共同参画センターらぶらすは 男女共同参画社会実現のための拠点施設です

らぶらすではさまざまな講座・イベントを実施しているほか、生き方や働き方などに関する電話や面接での相談が充実しています。情報・交流コーナー（写真）は、予約なしで打合せや読書などに使えるスペースです。無料Wi-Fiが使えて便利です。

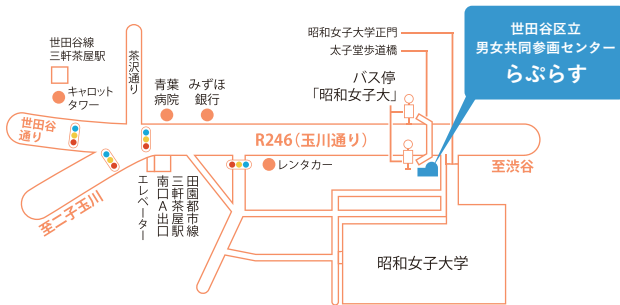
たくさんのご応募ありがとうございました。

### らぶらすアイコン決定!

30周年を記念して新しくアイコンを募集しました



● 大賞受賞者から  
 「らぶらす」と聞いて最初は数学者のピエール＝シモン・ラプラスの名前から取ったものかと思っていたのです。後になって「広場」という意味と分かりました。デザインは道のイメージと数学の記号を入れて「ら」と「+（プラス）」を合わせてみました。(tushima tomoyasu)




**世田谷区立男女共同参画センターらぶらす**  
 〒154-0004  
 世田谷区太子堂1-12-40  
 グレート王寿3～5階(受付3階)  
 東急田園都市線・世田谷線「三軒茶屋」駅徒歩7分  
 TEL 03-6450-8510 / FAX 03-6450-8511  
 URL <http://www.laplace-setagaya.net/>

  
[ホームページ](#)

  
[Facebook](#)

  
[Twitter](#)

**世田谷区HP**  
 テーマから探す→施設・公園・けやきネット→暮らし・生活関連施設→男女共同参画センターらぶらす



*Editor's Note*

### 編集後記

今号ご登場の青木さやかさん。シングルマザーとして語りつつ、シングルマザーといってもひとくりにはできない、というお話も、両方していただきました。インタビュー中、世田谷が大好き、という気持ちが伝わってきてとても嬉しかったです。サイン本、ぜひライブラリーで借りてみてください！(A)