

**CONTENTS**

レポート「男性のための生活自立支援セミナー ビフォー&アフター報告会」… 2~3

会員リレートーク・スウェーデンだより vol.16 … 4~5

情報ライブラリー BOOK&DVDレビュー

テーマ「あなたの一歩がまわりを変える ~一人ひとりが輝ける社会へ~」… 6~7

ネットワーク会員の輪 ~活動紹介~ … 8

**人との繋がりが私の大切な宝物**

高橋さんは「長久篠笛教室」の代表として会をまとめるほか、長久まちづくりセンターの業務や読み語りのボランティアなどをおして、まちづくりにかかわる様々な活動を行っています。

**ネットワーク会員の輪  
~活動紹介~**

たかはし ゆみこ  
高橋 裕美子さん  
(大田市長久町)

ながひさ  
長久篠笛教室 代表

詳しい紹介はP8へ



\* 長久篠笛教室主催の「新春和楽器コンサート春を呼ぶ調べ」



\* 長久まちづくりクラブと長久まちづくりセンター等が協力して行う「長久探検ウォーク」は、毎回大好評!



\* 読み語りの会「ほんそご文庫」のメンバー

しまね女性センターでは、男性の生活者としての自立を図るため、衣・食・住・育児・介護をテーマとした連続講座や、これまでの人生を振り返り、今後のより良い生き方や暮らし方を考えるライフプラン応援セミナー等を、平成21年度から3年にわたり8市町で行いました。その集大成となる報告会を昨年12月3日あすてらすで開催し、県内各地から集まった160人が日常の身近な場面を男女共同参画の視点で見直す機会となりました。

リレートーク「暮らしを豊かにする家事楽のすすめ」

劇団プレイバックズ代表の宗像さんを聞き手とし、セミナーの講師を務めたゲストたちがそれぞれの活動分野での男女共同参画に関することや、指導会場での様子についてリレー形式で語りました。



むなかた かよ  
**宗像佳代さん**  
(劇団プレイバックズ代表)



なかむら まなぶ  
**中村 学さん**  
(介護福祉士)



にしもとあつこ  
**西本敦子さん**  
(フードコーディネーター)



さとうりょうすけ  
**佐藤亮介さん**  
(整理収納アドバイザー)



えがわ かよ  
**江川佳代さん**  
(ハウスキーピングコーディネーター)



あんどつてつや  
**安藤哲也さん**  
(NPO法人ファザリング・ジャパン代表理事)

プレイバックシアター「わたしの気づきをみんなで共有！」



活動にやりがいを感じていると話す発表者

受講者たちがセミナー前後の意識や行動の変化を語り、その内容をアクターたちが即興劇で再現。受講者たちが体験した出来事や想いをとおして、様々な気づきを共有し、勇気や癒しをもらいました。



総司会の  
かわべやすお  
**河部安男さん**(写真左)  
みつだひろみ  
と**光田浩己さん**。ふたりは「言行

ふいっち族」のメンバーで、「あすてらすフェスティバル」や「男性のための生活自立支援セミナー」の運営サポーターとして活躍中！



劇団プレイバックズ(横浜市)  
男性が台所に入って、台所がピカピカになったシーンを再現！

\*セミナーの受講者たちが語った主な体験談\*

一般的に、男性が料理をすると融通が利かない面はあるが正確無比。厨房がキレイになる。父の介護をすることになり、コミュニケーションがうまくとれず、苛々して強い口調になったりして、お互い辛い思いをした。セミナーの受講をきっかけに、絵本の読み語りグループを結成。無邪気な子どもたちの反応や笑顔に元気をもらっている。しまね女性センターと共催で男性向けのセミナーを企画し、会員が熱心に参加を呼びかけたことにより、目標の倍近い人数を集めることができた。



はじめに、リレートークのゲストが出題者となり、男性の家事参画をテーマにしたクイズ大会を行いました。クイズや解答にまつわるコメントの面白さに、会場は一気に盛り上がり、初対面の人たちもすっかり打ち解けました。また、その後も積極的に名刺交換をする人や地域での取り組みを紹介する人の姿が見られ、あちこちで交流の輪が広がっていました。この報告会には、大勢のネットワーク会員の参加もあり、限られた時間でしたが、これまで以上に交流を深めることができました。 (ま～)



か×か、正解はどっち？



全問正解者にはゲストからの豪華賞品が！

\*\*豪華賞品\*\*  
 安藤さん:著書『パパの極意』  
 江川さん:特製お掃除グッズ  
 佐藤さん:整理収納アドバイザー  
 2級認定テキスト  
 中村さん:自作の介護川柳  
 西本さん:エゴマの本と油のセット



駆けつけてくれた男性セミナーの講師たち  
 (写真右から)土井小百合さん(管理栄養士)  
 若林真弓さん(カラーコーディネーター)



ゲストも一緒になって、ワイワイガヤガヤ



「情報Market編集委員」と出雲市の男性たちで、アフターカフェ運営サポーターを務めました

\*日頃の活動を発表するネットワーク会員\*



(写真左から)大内康子さん(津和野町)、森千佳子さん(大田市)  
 安部山康夫さん(安来市)、佐々木千恵美さん(江津市)



馬子にも衣装？  
 総合司会を担当した「言行ふいち族」の面々

参加した  
 会員の声

私は毎日職場と家との往復で、仕事以外では変化のない毎日です。そんな私が今回の報告会に参加して、まず一步を踏み出せました。プレイバックシアターで発せられた「セリフ」。それは私の心の中にもある言葉でした。会場で舞台上に上がられたみなさんもそこから変わられたと思います。今の自分を振り返り、参加して良かったと思います。(^^)【ペンネーム：ちびぶた】友人と参加しました。プレイバックシアターの会場に入った時、舞台の上に椅子だけがあって「何だろうねえ今日は？」と会話したまま黙ってしまいました。役者さんが出て来られてもすぐには理解出来ず、わからないまま見ていましたが、身近な内容を知り、だんだんと自分を見る思いをしました。自分のことのように感動し、涙を流した場面もありました。人は、他人に言えないことがあります。生きるための我慢、誰もが口に出せない辛い思いを抱え生きています。しかし、逃げないで前向きの生き方があるということを学んだ気がしました。自分の生き方を教えていただいた思いでした。【松本すゑ子(大田市)】

# ネットワーク会員 レポート

## 「共生の絆」

ながおかさちえ  
ふれあいネット出雲 会長 長岡幸江（出雲市）

人類の住む天体（地球）に地球温暖化、気象異変、強烈な自然災害が発生。今後も予想のつかない災害が発生するのではないかと不安が募ります。この現実を私たちは慎重に受け止め、人類が地球社会に生きる術を考慮し行動を起こさなければ明るい社会の存続は望めません。

日本には世界に誇れる食文化・精神文化（美德）があります。四季が彩る景観は優雅な風情を醸し出し、季節ごとに旬の美味しい食材が食卓を潤し、家族の健康と豊かな感性を育みます。この日本の気候風土が素晴らしい食文化、精神文化を培ったのではと考えます。

今こそ国民のライフスタイルを見つめ直し、地球上に住む生物共有の原点を見出すことにより、人類が生きる大地を守ることの大切さも守られていくと存じます。

無駄をなくして、賢く消費し・賢く生きる暮らしのスペシャリストになる運動の展開が不可欠と考え、食は人生の財産・人づくりの原点と捉え、食と環境を軸に一人でも多くの皆様にご理解いただきたく活動を展開しております。



昨年7月に実施した「地球環境問題研修フォーラム」の講師を囲んで

## 「進化する“カジダン”」

M・K（松江市）

家事をする男性を“カジダン”と呼ぶそうです。私の周りにいるカジダンをご紹介します。

一人目は父。料理が得意で、私が子どもの頃は、母が残業の時には夕食を作り、運動会や遠足にはお弁当を持たせてくれました。母よりも豪華なおかずで、父が作ってくれるのが楽しみでした。

二人目は夫（40代）。形状記憶ワイシャツが登場する前は、自分でワイシャツにアイロンを掛けていました。毎日お弁当を作ってくれます。



父と夫の一世代の間に、男性の家事参画は進み、カジダンも進化してきたと感じています。父は家事の手伝い程度でしたが、夫は気がついた家事を何でもやります。特に男女共同参画を意識しているわけではなく、お腹がすいたら自分で料理を作ればいい（料理ができるのを待っていたら、いつ食べられるか分からない？）家事はできる範囲のことをして、家ではのんびりするという方針です。おかげで私も自分の時間を持つことができ、感謝しています。

家事を積極的に楽しむカジダンも増えていると聞きます。カジダンのさらなる進化が楽しみです。



# スウェーデンだより vol.16



早いものでこちらに移住して7年半。このスウェーデンだよりも16通目となりました。日本を離れて暮らす私にとって、「あすてらす」とこうして今も繋がっていること、そして『情報Market』で紹介される会員の方々を懐かしく拝見できることは、大きな喜びであり、いつも心の支えでした。この場を借りて感謝申し上げます。

さて、今回は移住をしてみて改めて感じる、日本とスウェーデンの社会制度、文化、価値観を比べてみたいと思います。

## 日本：経済活動を円滑にするための仕組みが徹底している

交通サービスの充実、待たせない接客、仕事中心、長い休暇取得は困難。雑踏でも人がぶつからない。他人に迷惑をかけないことが大切。謙虚さが尊ばれる。文房具や雑貨など細部のこだわりがあって高品質。娯楽テレビと美味しい食事ですトレス解消。家庭のことは女性中心。家庭、職場などのグループ意識まだ強い。

## スウェーデン：誰もが人間らしく暮らせるのであれば、多少の不都合は我慢する

交通サービス遅延頻発、待たされても怒らない、休暇は完全消化。パカンスが一番大切。邪魔になるところで立ち話、自分のことがまず一番大事。自分の能力は自分で主張。でも出過ぎることも嫌い。お酒を飲まないと本音で話せない。食文化貧しい。自然の中で過ごすことがストレス解消。個人主義。淡泊な人間関係。

私は、ようやく看護師としてスウェーデンで正規の仕事を得ることができたわけですが、移民の受け入れは積極的でも、雇用の現場では排他的なスウェーデン。コネが大事という点は日本に共通しているかもしれませんが、それでも、こうして私が新しい可能性に挑戦することができたのは、大学まで無償の開かれた教育制度、返還不要な学生援助金、年間15,000円を超えない個人医療費負担、100%取得が保障されている5週間の有給休暇など、スウェーデンならではの福祉制度のおかげです。

完璧な国というのはどこにも存在しませんが、2つの国のいいところを自分なりにうまく組み合わせつつ、これからもスウェーデンでがんばっていこうと思っています。

## \* 移住してからの出来事 \*

- 2004年 移住、スウェーデン語学習スタート。
- 2005年 日本書店でバイト開始。日本語エッセイコンテストを企画。
- 2006年 スウェーデン語高校レベル履修。
- 2007年 永住権取得。行政学コース履修。国税局でセクハラの調査実施。
- 2008年 職探し難航、通訳のバイトをしながら今後の進路を検討。
- 2009年 看護大学入学。若い同級生と一緒に勉強の日々。
- 2010年 高齢者ホームで初実習。移住後初の投票。
- 2011年 東北で大地震・津波発生。ストックホルムで募金活動参加。
- 2012年 看護師デビュー予定



友人の花畑でガーデニング

きどゆうこ

木戸友子 (元(財)しまね女性センター専門員 / ストックホルム在住)

\*\*お知らせ\*\* 「スウェーデンだより」は、今号をもって一旦終了します



新年度から、あすてらすネットワーク会員の年会費(送料相当)が500円に、また、電子メールで情報を受け取られる方は、年会費が無料になります。あわせて、情報交流紙『情報Market』の紙面・発行回数も変更になります。みなさんからののお便りや情報は、引き続き受付中！詳しくは、(財)しまね女性センター事業課までお問い合わせください



## BOOKS .....



〔914.6 オ〕

### 「孤独の力」を 抱きしめて

落合恵子 / 著

小学館 (2011/6)

「孤独」につきまとうマイナスのイメージを見事に覆してくれるエッセイ。「独りの時間」を優しく抱きしめれば、心を豊かに強くしてくれる「力」となる。苦悩しながらも自分らしい選択をし続けてきた著者ならではの素敵な人生の指南書。 (まゆ)



〔女性問題 367.75 マ〕

### 「ひとりの老後」 はこわくない

松原惇子 / 著

海竜社 (2007/12)

女性の生き方が多様化した現代は、女性が「ひとり」で老後を生きる時代。パートナーや家族がいてもいなくても、あるとき急に自分の老後が不安になる。このままで大丈夫なのだろうか？病気になるたら、災害が起きたら、介護が必要になったら…。でも大丈夫！今からでも遅くない。孤立せず外に出て、仲間をつくれれば、ひとりの老後なんてこわくない。必要以上に恐れることのないよう、この本を読んで、今からできる心構えと準備をしよう。 (リキベ)



書籍タイトルの上に掲載してある番号は、本の分類番号です。お問い合わせの際にご利用ください。



〔女性問題 702.16 オ〕

### 今あなたに知って もらいたいこと

オノ・ヨーコ / 著

幻冬舎 (2009/12)

表紙に映る著者の強く優しい眼差しに、じっと見つめられているような錯覚をおぼえる。現在も世界中で活躍する彼女だが、夫ジョン・レノンが“陽”なら、自分は“陰”で弱い人間だという。けれど、弱いからこそその生き方があると語る。ジョンの死や誹謗中傷する人たちに負けそうな時、「人を祝福すること」を始めたら、気持ちに変化が現れ、相手を恨む気持ちも薄れてきたとのこと。また「変化することを恐れない」というページでは、たとえ何かが変化し続けていても、あなたが存在すること自体が持続なのだから恐れることはないと綴られている。70歳を超えたオノ・ヨーコからあなたへの言葉集。 (白くま)



〔女性問題 916 ナ〕

### 障害児もいるよ ひげのおばさん 子育て日記

中畝常雄・中畝治子 / 著

フェミックス (2008/12)

「ひげのおばさん」とは、やんちゃな子どもたちを持ち、妻と互いに仕事と家事を分かち合いながら、子育てに奮闘する常雄さんのこと。妻・治子さんとの掛け合いは時に辛口だが、妙に楽しい夫婦。日常は大変だけど、そんなに頑張らなくてもいいよと、肩の力を抜いて自然に生きる夫婦の姿になぜか勇気づけられる。読むと元気をもらえる一冊！ (ラビ)



〔女性問題 361.45 イ〕  
**アサーティブ・  
 コミュニケーション**  
 言いたいことを「言える」人になる  
 岩船展子・渋谷武子 / 著  
 P H P エディターズグループ  
 (2007/08)

普段「言いたいけれど、言えない」ということはい  
 だらうか？自分の気持ちを言葉にしてはっきり伝  
 え、相手の言葉と心に耳を傾けられる人になる方法  
 をこの本は教えてくれる。「自分を大切にし、相手  
 も同じように大切にす」ハッピーコミュニケーション  
 を身につけてほしい。(ケロタン)



〔女性問題 916 ノ〕  
**私は、産みたい**  
 野田聖子 / 著  
 新潮社 (2004/12)

忙しく政治活動を行いながら、不妊治療を受ける姿  
 が赤裸々に綴られている。文面から、「産みたい！」  
 という著者の意志の強さが感じられる。受け止め方  
 は様々あるが、「産む」ということはどういうことか  
 を考えさせられる。男女を問わず、一度手に取って  
 読んでほしい一冊。(はっし)



〔K32 フ〕  
**12歳のキミに語る憲法**  
 その秘めた「ちから」を見直そう  
 福島みずほ / 編著  
 岩崎書店 (2012/1)

これから選挙権をもつ若者に、人間らしく生きるこ  
 とを保障する憲法を知り、生きる力を身につけ、社  
 会の一員として責任と役割を自覚して欲しいという  
 願いが込められた一冊である。「働くということは」  
 「結婚」「教育」「平和とは」「言論の自由とは」など、  
 各界で活躍する8人が、憲法を持つ力を伝え自立し  
 た市民としてどう生きていくのかをわかりやすく語  
 っている。中高生にも大人にもぜひ読んでほしい。  
 (なな)



**マルタのやさしい刺繍**  
 出演 / シュテファニー・  
 グラザーほか  
 監督 / ベティナ・オベルリ  
 (2006年・スイス) \*\*\*\*



家族のために自分のことを我慢してきた妻・母の立  
 場や昔からの性別役割分担意識についても考えさせ  
 られる作品。スイスの小さな村に住む80歳のマル  
 タは、最愛の夫に先立たれ毎日を何となく過ごして  
 いたが、若い頃に夢見ていた「ランジェリー・ショ  
 ップ」をオープンすることを思い立つ。しかし、そ  
 の行動は保守的な村の人たちから一斉に非難を浴び  
 ることに。それでもマルタは、奮闘しながら友人た  
 ちとともに前へと突き進む。何歳になっても人生は  
 自分で切り開いていけるというメッセージに、勇気  
 と感動をもらえる。(いちこ)



**リクエストBOXの設置について**

ライブラリーに“リクエストBOX”があるのをご存  
 じですか？「こんな本を入れてほしい」というリク  
 エストがありましたら、用紙に記入してBOXに  
 入れてください。依頼された方には、購入につ  
 いて検討させていただいた後、連絡をさせてい  
 ただきます。なお、収集方針に沿わない資料  
 は、リクエストをお断りすることもありますので、  
 ご了承ください。



**利用ガイド**

貸出冊数  
 図書・・・5冊まで(2週間)  
 ビデオ・DVD・・・1本(1週間)  
 開館時間  
 9:00～19:00  
 休館日  
 月曜日・祝日・年末年始  
 館内整理日(月末)





藤原正明さん（写真左）の指導で、毎週火曜日の夜に長久まちづくりセンターで練習が行われています

**\* 響き渡る篠笛の音 \***

高橋さんが代表を務める「長久篠笛教室」は、地元  
に古くから伝わる伝統芸能「土江子ども神楽」の神楽  
笛を吹く子どもたちから「篠笛で誰もが知っている曲  
を演奏し、魅力を伝えたい」という声が上がったこと  
がきっかけで、平成12年春に発足しました。メンバ  
ー21名（大人7名、高校生以下14名）のうち16  
名が女性です。神楽笛とは違い、篠笛はドレミ音階で  
調律されているため音域が広く、童謡や歌謡の演奏が  
可能な横笛です。地域のさくら祭りや保育所、福祉施  
設等で演奏を披露するほか、今年1月には公益信託し  
まね女性ファンドを活用して「新春和楽器コンサ  
ート」を開催するなど、活動の場を広げています。

「地域の人たちが活動を理解してくれ、自然と運営  
に協力してくれる人も増えてきた。子どもたちは家族  
や学校の先生とは違う地域の大人から多くのことを  
学び、将来、次の世代へ伝える力もついてきたと思う  
」と高橋さん。また「篠笛が吹けるという特技が自信へ  
と繋がり、ここで経験したことが社会に出てからも各  
場面で役立つと信じている」という言葉に、活動を続

ける中で、子どもたちの着実な成長を実感している様  
子がうかがえます。

**\* 地域の魅力を地域の人に伝えたい \***

高橋さんは、長久まちづくりセンター（旧長久公民  
館）に勤めて13年。この間、地域の人たちや子ども  
たちを見守ってきました。センターを拠点に活動する  
住民グループ「長久まちづくりクラブ」が、地域の魅  
力を再認識する取り組みとして「長久探検ウォーク」  
や地元の女性陶工による「延里窯体験教室」などを行  
っており、高橋さんはスタッフとして多くの事業をサ  
ポートしてきたそうです。「この場所で地域の人たち  
との繋がりができたことが、私の一番の宝物」と想い  
を語ってくださいました。

また、平成15年の発足当初から関わっている読み  
語りの会「ほんそご文庫」は、平成22年に島根県読  
書推進協議会から表彰を受けました。地域有線放送の  
元アナウンサーだったという高橋さん。柔らかな笑顔  
と透きとおる声で続けてきた読み語りは、もうひと  
つの大切なライフワークとなっています。

（H24.1.17：白くま）



土江子ども神楽団事務局長の楳義行さんは、  
活動をする上で頼もしいパートナー



住所・氏名(グループ名)・電話番号を明記の上、下記あてに郵送、FAX、メールにてお送りください。匿名希望の方はペンネームをご記入ください。原稿は400字以内、イラスト、漫画は葉書大以内でお願いします。掲載させていただいた方には、500円分の図書カードをさしあげます。

お問い合わせは、(財)しまね女性センター 事業課まで TEL 0854-84-5514

**INFORMATION**

開館時間 / 9:00 ~ 21:00

情報ライブラリー、貸館・宿泊受付 9:00 ~ 19:00

休館日 / 毎週月曜日・国民の祝日・年末年始(12月29日~1月3日)

ただし、宿泊施設については、

国民の祝日、日曜日(12月~3月)・年末年始(12月28日~1月3日)

島根県立男女共同参画センター

あすてらす

〒694-0064 島根県大田市大田町大田イ236-4

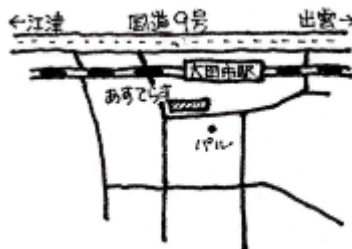
TEL 0854-84-5500(代) FAX 0854-84-5589

URL <http://www.asuterasu-shimane.or.jp/>

E-MAIL [asu-01@asuterasu-shimane.or.jp](mailto:asu-01@asuterasu-shimane.or.jp)

発行/財団法人しまね女性センター

編集/情報Market編集委員



**\*\*\*\*\* 編集後記 \*\*\*\*\***

今年は新春から雪がたくさん降りましたね。綿雪のように、読者のみなさまのハートにふんわりと積もるような内容をお届けできたらと思っています。...が、年齢とともに、潤滑油が不足してきて、うまい具合に回らなくなりかけている今日この頃です。（はっし）



\*\*\*\*\*