

33

2013

特集1 世界と日本の私たち
男女の生き方のこれから

特集2 女と男のからだと心
更年期に気をつけて

MIW

千代田区男女共同参画センター情報誌

通信



表紙は、連続講座「世界と日本の男女の生き方」の講師・ファシリテーター。左上から下へ申琪榮さん、スベンドリニ・カクチさん、クリスティン・レヴィさん、中島幸子さん、ハンネ・クナルビク・川名さん、スティール若希さん、アンジェリカ・エスカローナさん、ミッコ・コイヴマーさん、三浦まりさん。

「MIW」は千代田区男女共同参画センターの愛称です。MはMan(男性)、IはIntercommunication(情報や意見の交換)、WはWoman(女性)という意味です。男性と女性の間には、いつもI(自分らしさ)と愛(思いやり)をもって、対等な新しいパートナーシップを創造してほしいと願っています。

世界と日本の私たち

男女の生き方のこれから

今、世界の男女の生き方・暮らし方はどうなっているのでしょうか？ 政治や経済への意思決定の場への女性の参画や仕事と家庭の両立、男性の子育て、女性への暴力・自立への取組みなどについて、ゲストとファシリテーターから各国の事情を伺いました。終了後、参加者の皆さんと一緒に、講座で学んだことをもとに日本の今とこれからを考えるワークショップを実施しました。

9つの国をめぐる

連続講座「MIWバーチャル海外研修」で、「訪ねて」みたのは9つの国*です。そこで私たちはたくさんの方の事例を知りました。国会や地方議会議員や職場の管理職の半数近くが女性という状況、女性も男性も家庭と仕事を両立する生き方、「イクメン」という言葉がないほど当たり前な北欧の男性の子育て事情、ひとり親でも安心して子育てできるフランスの子ども手当や育児支援、アメリカでは迅速で当事者を尊重するDV（配偶者や親密な間柄での暴力）や家族間暴力の被害者支援、スリランカでは家族を中心とした文化を尊重した女性自立支援の実践等でした。伝統的な家族主義や文化的背景が日本と近いアジアの国々でも、女性の地位や人権保障が進んでいました。

一方、日本では現在、女性議員

政治の場へも 子育ての場へもクォータ制

男女平等を進めてきた国では、家族形態や生き方が多様になっています。そうした現実に対応して法律や制度が整備されてきました。例えば、フランスでは、1970年以降、事実婚やひとり親の家庭が増えました。そのため、法的な結婚か否かによって子どもを



差別（婚外子差別）すること
をなくしました。また、ひとり
親家庭でも安心して子育て
できるだけの手当を法律で保
障したのです。

世界の各地から移住した人
たちが多く暮らすカナダでは
多様な言語・文化的背景を保
障する法律・先住民や同性婚
の権利を認める法律（2005
年）等ができ、対策が取られ
てきました。ゲストのステイー
ルさんは「多様性を尊重する
なかに、男女の平等は当然含
まれるとの認識で進められて
きた」と話しています。

女性たちの運動の中から女
性の声を反映させる法律や制
度の整備が進んできたとも伺
いました。これは具体的には
クオータ制の導入です。北欧
の国々や韓国では、クオータ
制の導入によって、国会や地
方議会に占める女性の割合が
増えました。

クオータ制は、一方の性の
割合を一定以上の割合にする
割当て制度です。政治の場だ
けでなく、男性の育児休業に
も「パパ・クオータ制」*とし
て導入され、子育てする男性
が増えました。

日本と同じ戸籍があった韓
国では2005年に戸籍を廃
止し、新しく家族関係を登録
する家族法に改正されました。

さらに、すべての施策に女性
の視点を入れたジェンダー予
算法を制度化しています。フィ
リピンでも予算の5%を女性
問題や貧困撲滅のために使う
ことを法律で定めました。法律
を改定・整備することで、女
性の活躍の場が広がり、生き
方の制限が少なくなったと話
されました。

男女平等は女性だけの問題
ではありません。不平等な状
況は男性も生きにくくなります。
多様な家族や生き方が尊重さ
れ、誰もが生きやすくなるこ
とが当たり前だとする価値観
があり、それを実現するため
の法律や制度が整備されてい
くことが重要と講座全体を通
して語られました。

*フランス・アメリカ・スリランカ・
ノルウェー・フィンランド・カナダ・
フィリピン・韓国・日本
**育児の一定期間を父親に割り当
てるもの。93年にノルウェーが導入
し、北欧を中心に広がる。ノルウェー
では育児を最長で54週間取得でき
、うち6週間は父親のみが取得でき
る。



連続講座 MIW バーチャル
海外研修の「MIW パスポート」。
参加する回ごとに、シールを
発行。

連続講座

MIW
バーチャル海外研修
世界と日本の男女の生き方

第1回 5月15日 日本・フランス	日本の男女共同参画の現状と課題 ◆フランス クリスティン・レヴィさん (日仏会館) ◆日本 (ファシリテーター・第1回~第4回) 三浦まりさん (上智大学法学部教授)
第2回 6月5日 日本・アメリカ・スリランカ	日本と海外の人権・DV・暴力 ◆アメリカ 中島幸子さん (NPO 法人 レジリエンス代表) ◆スリランカ スペンドリニ・カクチさん (ジャーナリスト)
第3回 6月26日 日本・カナダ・ノルウェー・フィンランド	パネルディスカッション 女性世界を救えるか？ ◆カナダ スティール若希さん (東京大学社会科学 研究所准教授) ◆ノルウェー ハンネ・クナルビク・川名さん (日本とノルウェーの 結婚制度の比較研究者) ◆フィンランド ミッコ・コイヴマーさん (フィンランド大使 館参事官)
第4回 7月5日 日本・韓国・フィリピン	アジアの中の日本 ◆韓国 申琪榮 (シンギョン) さん (お茶の水女子大学 大学院准教授) ◆フィリピン アンジェリカ・エスカローナさん (フィリピン大使館公使)
まとめ 7月10日	   ワークショップに参加した皆さん

▼男女共同参画週間の期間中に実施
したパネルディスカッション「女性
は世界を救えるか」の風景。子育て
世代の3人のゲストがノルウェー・
カナダ・フィンランドの事情を日本
との比較でお話し下さいました。上
部の6つの写真は講座で使われた資
料：フランスの男女同数の内閣や韓
国の女性大統領、アメリカのデート
DV 防止のための携帯アプリ、自立
を目指すスリランカの縫製工場の女
性たちなど。





西山紀子さん

まとめのワークショップ

連続講座の終了後、参加者の有志と一緒にまとめのワークショップを行いました。講座を受けた後、①自分にどんな変化があったか、②日本に取り入れたい海外の事例、③実現のために壁になること、④実現させるためのアイデアについて、グループで話し合いました。

講座をもとに、「具体的に男

女平等が進んだ国の事情をいいなと思いつながら、改めて日本はどうなっているのか身近なことについて考えさせられた」「男女の平等だけでなく、一人ひとりの多様性が尊重される社会になることが、本当の意味で自由を獲得すること」とのゲストの言葉にハッとしました」「アジアでは日本が先進国と思っていたけど、韓国やフィリピンの方がよっぽど進んでいる驚いた」など、気づきや感想が率直に話されました。ま



天野美幸さん



滝澤一雄さん

た、「それぞれの国の歴史や文化が違う中で、進んだ制度をそのまま取り入れればいいわけでもない。だから、私たちが考えて何とかしなくては」との声も出ました。

日本にもクオータ制を取り入れたい

参加者から出された意見で（p5表参照）、日本に取り入れたいことのNo1はクオータ制でした。政治の分野では、クオータ制は世界100ヶ国以上で実施され、選挙の際、政党の候補者や議員数に女性が一定以上の割合になるように制度が導入されています。北欧では政党が自発的に女性の候補者の割合を一定以上にしたこと、女性議員の割合が4割以上になりました。

参加者から「日本でも女性の議員を増やすには選挙法を改正してクオータ制を導入するのがいい」という意見も出されましたが、一方で、「どのような考えを持った女性かも大事だから、数だけを増やすクオータ制には疑問あり」との意見も出ました。こうした参加者の意見は、「クオータ制によって、女性議員が増えることはむしろ多様な女性達の価値観を反映させることになります」との三浦まりさん（連



清水理世さん



祐成常久さん



樋口早苗さん

続講座のファシリテーターの言葉につながります。

他にも、ひとり親への手当や女性の自立への支援なども取り入れたいとの意見も出ました。「ゲストのレイヴィさんが『フランスでは、ひとり親へは子ども1人につき月額712ユーロ（約9万円）、子どもが1人増えるごとに203ユーロの手当が出る』と話されたことが印象的だったから」と参加者の一人は話していました。さらにはDV被害者のためのワンストップセンターや未就学児が全員入れる保育所も実現したいこととしてあげられています。

壁になるのは、意識と法律

乗り越えなければならぬ壁となるのが、意識と法律です。「男性が女性よりも上で外で働き、女性は男性よりも家で家庭にいたいという意識がいまだにある」「父親と母親と子どもがいる伝統的な家族観」「未婚・離婚した女性に対する差別」「政治の場や社会で決定



石川典二さん



4回の連続講座の終了後に実施したまとめのワークショップの様子。3つのグループに分かれ、感想や意見を出し合いました。講座をもとに、自分自身が変わった点や日本に取り入れたい法律や制度・考え方など、活発に意見が交換されました。

連続講座 ワークショップのまとめ

日本で取り入れたいこと

- ◇ クオータ制を選挙をはじめ様々な場に取り入れる
- ◇ 国政に女性が優先的に参加できるような仕組みを作る
- ◇ 女性の自立（シングルマザー・離婚した女性・未婚の女性の経済的自立）
- ◇ 一人親への手当
- ◇ 多様な家族のあり方が認められている社会
- ◇ 未就学児全てが入れる保育所
- ◇ DVの被害者のためのワンストップセンター
- ◇ 学校・社会・地域で心理的な面について取り組む

取り入れるために、壁になると思うこと

- ◇ 党派があることが壁となっている
- ◇ 今だに、「トップは男性」という意識や風潮
- ◇ 「男は外で働き、女は内に居る」という性別役割分担の社会意識
- ◇ 男性の上役は女性を下にみて意見を聞こうとしない、女性は会議などに出られない風潮
- ◇ 女性を候補者名簿に載せることが難しい
- ◇ いつまで待っていても女性の社会参加が進まないのは法的強制力がないため
- ◇ 未婚・離婚女性に対する差別
- ◇ 賃金、制度の男女格差、伝統的な家族観、議員やリーダーにふさわしい女性がいらないという先入観
- ◇ 保育所のイメージが悪いこと・きちんと予算をとらないこと（省など国）
- ◇ 行政の縦割り、問題の解決不足
- ◇ 女性自身の意識の古さ、女性が女性に対して足を引っ張ることがみえる

日本で実現するためのアイデア・方法

- ◇ 選挙法を変える、クオータ制は可能
- ◇ 日本のトップの選出を韓国みたいな直接選挙に
- ◇ 投票率のUP
- ◇ 比例代表の名簿に女性を優先的に入れる、必ず男女互い違いにする選挙法改正
- ◇ 国民一人一人の意識改革
- ◇ 偏見をなくす、差別を差別と意識していない人へ理解してもらう
- ◇ 小さい頃からの平等教育・人権教育
- ◇ DV被害者支援のワンストップセンターを設置する法律を！
- ◇ DV法の改正



小野広さん



濃田かすみさん

する立場やリーダーにふさわしい女性がいらないという偏見」がまだまだ多く、そうした意識が、海外の法律や制度を取り入れたいと望んでも壁になっているとの意見でした。

壁を乗り越えてクオータ制を導入するには、「選挙の際、比例代表の名簿に女性を優先または男女を交互に入れるなど選挙法を変える」「トップを自分が選べる直接選挙に」な

ど、具体的なアイデアも出ました。また、「DV被害者のワンストップセンターを作るためDV防止法の改正を！」といった希望も。他にも「一人ひとりの意識を変える」「子ども頃の教育が重要」など、意見交換がされました。

海外の先進事例を学ぶだけでなく、頭と心を働かせながら自分が生きる「いま・ここ」での課題と結びつけ、参加した皆さんの感想や意見を分かち合うまとめのワークショップとなりました。参加者の方々の笑顔があふれ、それに象徴されるような〈楽しい場〉でした。

女と男のからだと心

更年期に気をつけて

からだの変化、
互いに
理解し合
いたいね。

ここ数年、更年期についての情報は広まってきましたが、更年期症状は個人差が大きく、他の人と比べて不安になったり、ホルモン補充療法などの対処法についてもよくわからないといった方も多いものです。医師である堀口貞夫さん・雅子さんご夫妻、吉野一枝さんに、診療する立場から見てくる更年期について語っていただきました。

大きく違う
男と女の更年期

雅子 女性の場合は、50歳をはさんだ閉経前後のほぼ10年間を更年期といって、月経不順や閉経を経験し、誰もが更年期を意識するわね。

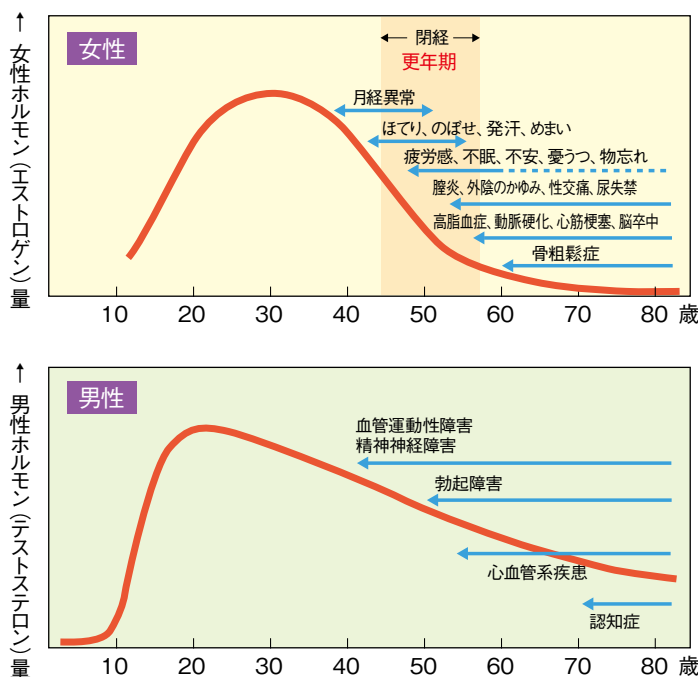
貞夫 最近、男性にも更年期があるといわれるようになってきたけど、男性の場合は、生殖能力が終わる年齢は女性に比べて個人差がとても大きいし、性機能の衰え方も非常に緩やか。時期も症状も男女の更年期は随分ちがうね。

雅子 女性の更年期では比較的早い時期に、ほてりや発汗、動悸などの血管運動系の症状、不眠や不安、頭痛などの精神症状があつて、それらがおさまった後に、性交痛や膣炎、皮膚の乾燥やかゆみ、しびれなどの症状がでてくるの。

卵巣から分泌されるエストロゲン*といわれる女性ホルモンが急激に減少する一方、卵胞刺激ホルモン**が増加して、ホルモンバランスが変わってくる。更年期を迎える頃には卵巣はだいぶ老化して、エストロゲンを分泌する機能が低下してしまうのね。

貞夫 男性は20歳前後をピークにしてテストステロンとい

男女のホルモンの変化とからだの症状



女性の更年期は、女性ホルモンが減少する閉経をはさんだ10年間ぐらいではっきりしているが、男性の更年期は、男性ホルモン分泌のピーク20才前後から次第に減少したのち40～50代からで、個人差が大きい。

う男性ホルモンがゆつくりと減少して、40～50歳頃に性欲の減退や不眠、うつ状態、気が低下するなど、心身の不調を訴える人が増えてくるといわれている。けれど、そうした不調が、男性ホルモンの減少によるものなのかははっきりしないんだよ。中間管理職やそこから抜け出すために悩んだり、責任の重さを感じたりする時期でもあるからね。男性ホルモンの量を調べて補充してよくなれば、更年期による影響といえるけど、仕事上のストレスや生活の変化の影響も大きいね。

個人差も大きい女性の更年期

雅子 ホルモンの変調に対して敏感に反応する人とそうでない人がいるから、症状の重さや出方には個人差もあるのね。女性の場合、生活に支障をきたすほどつらい更年期障害がでる人は2割で、あとの8割は普段通りの生活を送っているといわれる。だから、更年期と更年期障害を区別しないと、無駄に不安をかきたてることになる。

貞夫 更年期障害かどうかを診断するには、まず、更年期指数のチェック***が大事だね。



堀口貞夫さん

産婦人科医師

1957年東京医科歯科大医学部卒、東大産婦人科と関連病院で研修後、同愛・三栄・築地産院愛育病院を歴任後、主婦会館クリニック勤務。

堀口雅子さん

産婦人科医師

1960年群馬大学卒、東大産科婦人科と関連病院で研修後、虎の門病院勤務。女性成人病クリニック(更年期)副院長・主婦会館クリニック勤務。



閉経が近づいた頃に出てくる症状は、ホルモンバランスの乱れが原因だけど、似た症状でも高血圧症や職場や家庭での人間関係による気分の落ち込み、イライラ・頭痛・不眠・肩こりなど他の病気や原因が潜む可能性もある。ホルモン分泌量の検査が大事だ。

雅子 女性の更年期の治療として有効なのがホルモン補充療法(HRT)ね。急激なエストロゲンの減少や変動をなだらかにして、ホルモンバランスを調整する。不足すること起こる症状を、ホルモン補充によって和らげるのね。更年期が過ぎて女性ホルモンの減少は動脈硬化や虚血性心疾患・骨粗しょう症(骨折)の原因にもなるから、HRTは効果がある。私は今83歳だけど、HRTをしていますよ。量はわずかだけど。

貞夫 男性の場合も、ホルモン補充療法はあるけど、まずはホルモン量の検査が大事。更年期の男性の不調には、大きな病気が隠れていることも多

いから、不調をホルモンの減少だけと思わないで、病院に行ってほしいな。

女と男、互いの理解が症状を和らげる

雅子 妻の更年期の診療についてくる夫も増えてきたし、ここ数年で、更年期についての情報は広がってきたわね。

貞夫 それは妊娠・出産についての夫たちと同じだね。診察や出産に立ち会う男性が増えていい傾向だと思うよ。更年期は、ホルモンバランスが変動するという点では、女性も赤ちゃんを産んだ後と同じといってもいいくらいなんだ。妻の妊娠・出産を理解できる男性には、更年期についてもそうした理解の出来る可能性があるかと期待します。

雅子 男性もまた、自分たちの更年期を理解してほしいわけどしょう？

貞夫 そうだね。男性ホルモンが減ってくると、疲労感や不眠、不安感など精神的な症状がでてくる。さらに、性欲の減退や勃起障害などの性機能も低下する。また、今まで自分の人生の大部分だった仕事から離れる時期と重なって、自信を失ったり生活意欲が減ったりする。自分の男性性が落ちることで自信を失ってしま

うと感じる人もいるよね。自信を取り戻すためにバイアグラに走ってしまう人もいる。

雅子 そうね。夫婦であつても更年期の性について、率直に話せないで、誤解していることも多いわね。

貞夫 セックスはコミュニケーションであるという言い方があるけれど「男性はセックスでコミュニケーションを深めよう」と思い、女性はコミュニケーションが深まるから男性を受け入れられるようになってセックスができる」のではないですか？男と女は性についてそのところが食い違ってしまうね。

雅子 夫婦であつても、性についてはなかなか自然な形で話せない。

貞夫 だからこそ、改めて、男も女も一生の体の変化と性について、少しずつ学ぶ性教育は小さいころから大切だと思うよ。そして、子どもたちは親たちの対応の中から自分たちの将来をみていることも忘れないでほしいな。

雅子 からだについても夫婦の関係でも、現在は過去の積み重ね。若い人には今から更年期の準備をして、最中の人たちにも、からだと心の変化について、パートナーとも「話して聴いて」を繰り返していつてほしいと思うわ。



吉野一枝さん

よしの女性診療所院長。産婦人科医・臨床心理士
CM制作の会社勤務を経て、32歳で医学部に入り
医師に。NPO法人女性医療ネットワーク副理事長、
「性と健康を考える女性専門家の会」運営委員他。

女性たちへー

頑張らずに からだの変化を 受け入れて

女性の更年期の時期は、ジェットコースターが急降下するように女性ホルモンが急激に減少します。それによってさまざまな症状(p9参照)が出てきます。その頃は、子育てがひと段落して子どもが自立する時。親の介護や仕事をしていれば責任ある立場になってストレスが溜まりやすい時期に重なります。そうした時に無理をすると、更年期障害が出てきます。からだはそれまでとは違いバリバリとはいかないので、ペースを少し落

として自分を休ませる時期が更年期だといえるのです。
変化を受け入れられない女性たち
けれども、今の更年期世代は体力も気持ちも若くなっています。少しぐらいの不調があっても「私はもつとできるはず、頑張れる」と思ってしまう。更年期症状で来られる患者さんを診ていると、「ちゃんとできて当たり前、できないことがストレス。だから、頑張ってしまう」。その結果、症状が重くなる方が多いようです。また、頑張ろうと思ってもできないので不安になって、病気ではないかと病院を点々とする。でも、どこも悪くないといわれてますます落ち込



むこともあります。
仕事の間でも大変です。更年期には、感情のコントロールがきかなくなる、カッとして急に怒り出す、いきなり泣き出すこともあります。周囲は何か起こったのか理解できず戸惑い、自分自身もコントロールできないことに落ち込み、気がついたら、周囲と摩擦ができていたということがあ

るのです。
努力してやっと現在の職や立場を手に入れた女性たちは、「いつも頑張っていたのは」の意識が働いています。更年期の心身の変化を自然なこととして受け入れられればいいのですが、頑張つてやってきた分、変化を受け入れることが自分で許せなくなってしまうのです。

今、40代といっても、ひとり一人の生き方は多様になっていきます。子育てが終わって夫婦2人の暮らしに入っている人もいれば、バリバリ働いている人もいます。まだ子どもが幼稚園や小学校という人もいます。特に都市部では、それぞれの人の生き方やライフスタイルが違っているので、更年期といってもひと括りにはできません。

今、アンチエイジングという言葉が流行りです。体力は鍛えればつくし、食事や生活

に気を使うことで「若さ」を保つことはできるかもしれません。しかし、生物としての女性の体の中では、女性ホルモンが急激に減って変化がおこる。更年期は女性なら誰にも訪れることです。体の変化についての知識を持ち、その変化を自覚して受け入れることが大切です。

夫に話せるだけでも楽になる
更年期を快適に過ごすには、無理をせずに、任せられるところは任せ、頼めるところは頼むことです。子育てでも介護でもほかの人の手を借りる、友人や知り合いのネットワークに頼る、社会資源を使うことなどにより、更年期は過ごしやすいくなります。

夫やパートナー、周囲の理解があるかどうか大きな点です。夫の理解がある人の方が更年期を楽に過ごせるように見受けられます。夫につらさを話せるだけでも症状が楽になるという人もいます。逆に、「いつまで寝ているんだ」「イライラをぶつけるな」と夫に言われると、症状がもっと悪くなると話す方もいます。最近子育て中の女性たちから、「夫婦は仲が悪いのが当たり前の感じ。夫というなら子どもか女友達という方がずっといい」

更年期に 気をつけて



更年期症状に対しては、医学的には、ホルモン補充療法（HRT）や漢方薬を使います。HRTは低下した女性ホルモン（エストロゲン）を補い、更年期の不快感を改善する治療法です。ホットフラッシュ、動悸、肩こり、膣の萎縮などの複数の症状を改善するのに効果があると言われています。飲み薬やお腹に貼るタイプ、腕や大腿部に塗るジェルタイプがあります。

漢方薬は全身のバランスを整え、様々な不定愁訴に効果があると言われています。急激にホルモンが減少することによる症状に対して、私はHRTは有効だと思いますが、「自然がいいので、薬は飲みません」とホルモン剤や薬に拒否反応を示す方もいます。ホルモン剤投与による副作用

と聞きます。しかし、それでは、更年期は大変です。急にパートナーとコミュニケーションがよくなるわけではなく、更年期にはそれまでの積み重ねが出てきます。ですから、20、30代の患者さんには、「どのような更年期になるか、今、もうスタートしているのよ」と言っています。

一生のからだの変化に
寄り添うかかりつけ医を

女性の更年期症状のチェック

エストロゲン欠乏による症状（更年期障害）の度合いを調べるために簡略更年期指数（SMI）がよく用いられます。婦人科を受診する前に、自己チェックをしてみましょう。

	症 状	症状の程度(点数)				項目点数 記入
		強	中	弱	無	
1	顔がほてる	10	6	3	0	
2	汗をかきやすい	10	6	3	0	
3	腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0	
4	息切れ、動悸がする	12	8	4	0	
5	寝つきが悪い、また眠りが浅い	14	9	5	0	
6	怒りやすく、すぐイライラする	12	8	4	0	
7	くよくよしたり、憂うつになる事がある	7	5	3	0	
8	頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0	
9	疲れやすい	7	4	2	0	
10	肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0	
11	トイレが近い、尿もれがある	10	6	3	0	
12	膣や尿道がヒリヒリする、性交痛がある	10	6	3	0	
1 から 12 までの合計数を記入して下さい						

SMI の評価	
0 ～ 25 点	問題なし
26 ～ 50 点	食事、運動に気をつけ、無理をしないようにする
51 ～ 70 点	外来で、生活指導カウンセリング、薬物療法を受けたほうがよい
71 ～ 90 点	長期（6ヶ月以上）治療が必要です
91 点 以上	各科の精密検査を受ける必要があります

自分の症状に応じ、表に点数を記入し、その合計点をもとにチェックしてください。
小山嵩夫著「女性ホルモンの真実」を一部改訂

は皆無ではありませんが、ホルモン療法はオーダーメイド。一人ひとりのホルモンの状態に合わせて処方するので、医師とじっくり話し合って使えば心配はありません。ホルモン剤を有効に使うことで、もっと楽に生活できるのにも思えますね。更年期外来も増えてきたので、探してみてください。

女性の体は一生を通して変化していきます。その変化を

自分で知ることが大切。そのためには、定期的な健診を受けること、相性の良いかかりつけ医をもつことをお勧めします。きちんと説明をしてくれて話すやすい医者なら、男女を問いません。ライフスタイルが多様になればなるほど、更年期の過ごし方も多様になります。自分で更年期をどのように過ごすかを選択してほしいですね。



厳 芸紅 (イアンイーホン) さん

委員の中で唯一外国籍で、異文化経験の持ち主です。私が生まれた国—中国では共働きは当たり前で、役職がつく所謂「女強人」が多いことで有名です。

最初、日本に来た時、DV やセクハラ、子育て等の相談ができる男女共同参画センターがあることに驚きました。なぜ相談が必要? という疑問もありましたが、日本での長い生活を通じて、センターの役割について理解するようになりました。一人で悩むのではなく、相談を通じてその悩みを解決する、そして、次のステップへ進むことができる。こういうセンターを私の祖国にも伝えたい。自分の経験と交えながら、男女共同参画について国際的な比較をしながら、新鮮さと新しい風を吹かせたいです。

鈴木一成さん

「男女共同参画社会を目指す」活動、ちょっと堅苦しいイメージですが、要は、男だとか女だとかという括りで、固定的な見方、考え方をしない方が、楽しいし、楽だし、良い事の方が多そうだから、そうしてみませんか? ということかなと個人的には理解しています。日本は男女という区別以外にも色々な区別を伝統的にしてきた社会かもしれず、それは世界から称賛される秩序ある日本の基礎になってきたのは間違いありませんが、一方で、男(女)だから〇〇しなければいけない(してはいけない)となると、息苦しさも感じてしまいます。日本をさらに良くしていく可能性のあるこの活動を千代田区で推進している MIW には、一層楽しくなれるヒントがたくさんありそうです。



戸川トモ子さん

MIW は創設時より、利用者の1人として、登録団体として、大変身近なセンターとして利用させていただいています。このたび委員として、MIW の事業の企画や運営に関する協議に加わる機会を得たことは大きな喜びであり楽しみです。同時に責任を感じます。

男女共同参画社会のさらなる推進に向けて、なお近年の多様性を鑑み、性に関係なく、すべての人にとって生きやすい社会を目指して活動してまいります。時流や地域特性を理解し、既成の概念にとらわれずにさまざまな視点から検討し、協議を重ねていく所存です。

中谷ゆうさん

私は、人が自分らしく生きながら家庭や地域、社会とどう共生していくかについて関心があり、自分なりに情報収集してきました。今後は MIW 運営協議会を通じ、自分の視点だけでなくさまざまな方の視点から得た情報に触れて、さらに理解を深めることで、MIW 発展のお手伝いができればと思います。

また、千代田区は日本の先進都市のお手本であってほしいと願っています。そんな千代田区に MIW があるのですから、全国に通じる新しいライフスタイルの提案をぜひ MIW から積極的に発信してほしいと思います。

渡辺真紀子さん

在勤のご縁でこの4月より委員を務めさせていただくことになりました。私は専門家ではないので、立派な意見を言ったり、新しい施策を立案したりすることはできません。ですが、一市民として自分の行動を変えることはできます。委員としての活動が、私自身の考えや行動に変化をもたらすことは間違いなく、また、そういう市民一人ひとりの地味な活動こそが、やがて大きなうねりとなり社会を変えていく力になるのだと思っています。

皆さんにとっても MIW が行動を変えるきっかけとなれますよう、しっかりと提言を行っていきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

私の思い 私の期待

運営協議会委員の皆様から

MIW では、公募で選ばれた運営協議会委員の皆様から、事業や運営に対して率直なご意見をいただいています。また、年1回は委員による企画で情報交流会を開いています。今年4月に、MIW の運営協議会に新たなメンバーが加わりました。現在の運営協議会委員は5名。委員の皆様の声をお届けします。



男女共同参画週間企画

MIW 祭り 第1回

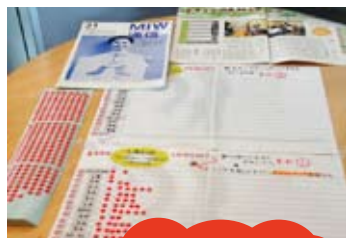
今年の男女共同参画週間に、MIW で活動する登録団体の皆さんと一緒に「MIW 祭り」を開催しました。12 の登録団体がパネルで活動を紹介し、区民ホールで日頃の活動の成果を披露しました。団体の皆さんや MIW 祭り実行委員の皆さんをご紹介します。



ちよだ女性団体等
連絡会



ななかまど



グループ
ふだんぎの幸せ

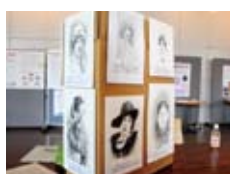
(公社) アムネスティ・
インターナショナル日本



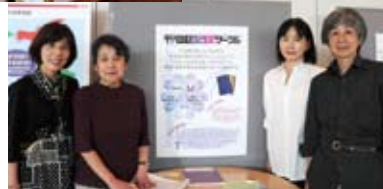
キララソーイング



(一社)
東京建築士女性委員会
バリアフリー部会



千代田区
女性史サークル



神保町応援隊



NPO 法人
エガリテ大手前



Smile 研究会



個人情報保護
コンサルタント・
コミュニティ



(一社)
裁判員ネット



MIW 祭り実行委員会のメンバー



MIW 祭りの反省会風景

MIW 祭り「生き方探検—自分らしく輝くために」6月25日-29日

今年の男女共同参画週間（6月23日～29日）の期間中、千代田区役所1階のホールと10階MIWで、「MIW祭り」が開かれました。MIWの登録団体の皆様と企画から実施までを行いました。団体の活動を紹介するパネル展示や活動の発表、利用者や団体間で交流を深めました（p11参照）。ハンドマッサージやコーチングの実演、女性史のクイズ、ステージでは高齢期の住まい方や読み聞かせなど、バラエティに富んだ催しが繰り広げられ、会場は和気あいあいとした雰囲気。MIWは、パネルディスカッション「女性は世界を救えるか？」や展示、DVD上映をしました。

期間中、10代から80代まで800人近い来場者があり、多くの感想を頂きました。「参加団体の活動がバラエティに富んでいてびっくり」「ふらっと立ち寄って展示を見たら女性史のことを知りたくなった」など。登録団体の活動パネルを読んでクイズに答えるクイズラリーでは「答えを探そうと必死で読みました」。MIWのパネルを見ながら「学校でもやったけど、男女差別ってこういうこと!」と言った10代の男子生徒の声も。男女共同参画を軸に、手作り感あふれた「MIW祭り」でした。



区役所1Fの区民ホールで実施した男女共同参画週間のイベント



女性史のクイズ、ハンドマッサージ、コーチングの実演風景

情報交流会 MIW 千夜一夜 88 夜

「今、生きるためのエンディングノート
の作り方」 6月19日実施

3.11の震災をきっかけに、自分の人生を振り返り、よりよく生きるためのエンディングノートが話題になっています。1600人の声を反映して制作したノートについて、編集者に伺いました。「いつか、いつかと思っていましたが、今でしょ!と思いました。若い人にも、若い人こそ、書いていくのがいいと思った」「書かねばと思う遺言状を楽しく!」にびっくり、自分の大切な想いを大事にしていくパワーを感じました」など、多くの反応がありました。



写真左 ゲストの萱島治子さん（集英社・女性誌編集部編集長）

MIW 相談室

MIWの相談室では、夫婦関係、男女の生き方・働き方、性に関すること、セクシュアル・ハラスメントや夫婦や親密な関係での暴力などについて相談を受けています。面接でも電話でも相談できます。予約制です。（区内在住、在勤、在学の方対象）

電話での予約 **TEL 03-5211-4316**

〈無料・カウンセラー（女性）が担当します〉

◆相談日時 ※（英）＝英語での相談もできます。

水曜日		金曜日	
第1・3・5	10:30～15:30	第1・3・5	10:30～15:30（英）
第2・4	17:00～21:00	第2・4	17:00～21:00（英）
木曜日		土曜日	
第1・3・5	17:00～21:00	第1・3・5	10:30～15:30
第2・4	10:30～15:30	第2・4	10:30～15:30（英）

在住の方のみ、託児サービス（有料）があります。

MIW インフォメーション

◆情報交流会 MIW 千夜一夜 91 夜

「おいしく食べる ヘルシーに生きる

—日本の「病院ごはん」をめざすカリスマ管理栄養士の提案—

日 時 2012年10月23日（水）18:30～20:00

場 所 千代田区男女共同参画センター MIW 交流サロン

ゲ ス ト 足立香代子さん（せんぽ東京高輪病院 栄養管理室長）

申込開始 9月20日

◆グループワーク「自分探しと子育てに活かすコーチング」

日 時 ①11月25日（月）、②29日（金）③12月2日（月）

場 所 ①②千代田区役所 4階会議室

③男女共同参画センター MIW 交流サロン

講 師 平松容見子・副島真由美さん（NPO法人ハートフルコミュニケーション理事）

内 容 ①②子どもとのコミュニケーション、子どもの生きる力をサポートするコーチングの方法を学びます。

③DVD「bloom 生まれたのは私」上映会とカフェ

申込開始 10月20日



千代田区男女共同参画センター **MIW** (ミュウ)

所在地 〒102-8688 東京都千代田区九段南1-2-1 千代田区役所10階
交通機関 東京メトロ東西線、半蔵門線、都営地下鉄新宿線「九段下」駅下車、徒歩5分
開館時間 月曜日～金曜日 午前9時～午後9時 土曜日 午前9時～午後5時
休館日 日曜日、祝日、年末年始
TEL 03-5211-8845 / 相談予約受付 03-5211-4316 FAX 03-5211-8846
E-mail miw@city.chiyoda.tokyo.jp
URL http://www.city.chiyoda.lg.jp (MIWで検索してください)

編集後記 今年の夏は異常な暑さでした。6年ぶりに最高気温も40度を超えました。しっかりと体調の管理をしていきたいです。さて、今回、MIWで実施した連続講座「MIWバーチャル海外研修」は、関係機関の方々のご協力のもと、連日、盛況のうちに終えることが出来ました。まとめのワークショップでは、さまざまな意見が出され、こちらも高知県の四万十市（国内観測史上最高となる気温41.0度を記録）に負けず熱気に満ち溢れていました。参加者の皆様方にとって、自国と海外の違いについてあらためて考える良い機会になったのではないのでしょうか。（U）