

MIW通信 58

2026

MIW（ミュウ）は、千代田区男女共同参画センターの愛称です。公募で区民から寄せられました。Mはman（男性）、Wはwoman（女性）、Iはintercommunication（情報や意見交換）の頭文字です。

MIW マスコットキャラクター
みゅうじろう



中央上 田中東子さん。
左上 推し活するみゅうじろう。
左下から 川口遼さん、白央篤司さん。



◆ 特集 1

人生の曲がり角 50歳からの男性の生き方
対談 白央篤司さん・川口遼さん …p2

◆ 特集 2

「推し活」で元気になる 誰にでも「推し」がいる時代に
あなたの「推し活」教えてください！ …p6
「推し活」の現在地 その両面性を読み解く …p8

人生の曲がり角 50歳からの男性の生き方 “胃もたれ”から考える 男性の心とからだのセルフケア

40〜50代は、心と体にさまざまな変化が起こる時期。女性だけでなく、男性にも更年期はあるのですが、あまり知られていません。白央篤司さんの著書『はじめての胃もたれー食とココロの更新記』は、加齢によって変化する心身をケアしながら、日々の食と心を見つめ直し、「自分」を大事にしているというメッセージを伝えています。白央さんと、男性性についての研究を専門とする社会学者の川口遼さんに、50歳からの男性の心と体、人生後半の生き方などについて話していただきました。

認めたくない“加齢”と向き合う
きっかけは“胃もたれ”

白央 40代半ばくらいから、大好きだった焼き肉を食べると翌朝、胃もたれするようになってきました。以前なら胃薬を飲んで寝たら治ったはずなのに治らない。「あれ、どうしたんだろう？」と。最初は認めたくなくて「たまたま調子が悪かっただけ」なんて思っていました。でも苦しんでばかりもいられないので、腹八分目にする、油物を控える、消化によいものを食べるなど、うまく付き合うにはどうしたらいいか考えるようになりました。とどのつまり、これは「胃

もたれ」だけの話じゃなく「老化を受け入れ、体の変化を見極めてケアしていくこと」が大事だなど。この視点からの話は男性には少ないと感じています。女性にはそういう情報はたくさんあるのに。

川口 英語圏の研究では、ハッピー・エイジング^{*}をめぐる言説も、老化を受け入れつつ、変化していく男性像というよりも、澁刺と若さを保ち続けている男性像を肯定する傾向にあることが指摘されています。他方、日本ではジェンダーの視点から中高年男性の心身の健康の問題を考える研究はあまり行われていません。日本では、「働くこと」が持つ意味があまりに大きいために、心身の健康の問題に焦点が当たりづらかったのかなと思います。実際に、30代〜50代の男性にとって、仕事が生生活の大部分を占めていて、心身の状態を考える余裕がありません。例えは国の調査でも、「悩みやストレスがある」と回答する男性の割合は、10代〜20代よりも

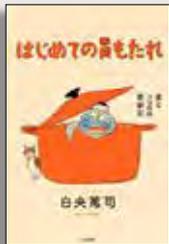
社会学者

川口遼さん



川口遼 (かわぐちりょう) さん

社会学者。一橋大学大学院社会学研究科博士課程満期退学。専門は、ジェンダー／セクシュアリティの社会学、男性性研究。共著に『名著でひらく男性学 <男>のこれからを考える』(集英社)、『私たちの「戦う娘、働く少女」』(堀之内出版)など。



『はじめての胃もたれ
: 食とココロの更新記』

白央 篤司 著
太田出版
(2024.11)



『名著でひらく男性学
: <男>のこれからを考える』

杉田俊介、西井開、川口遼、
天野諭 著
集英社新書
(2025.10)



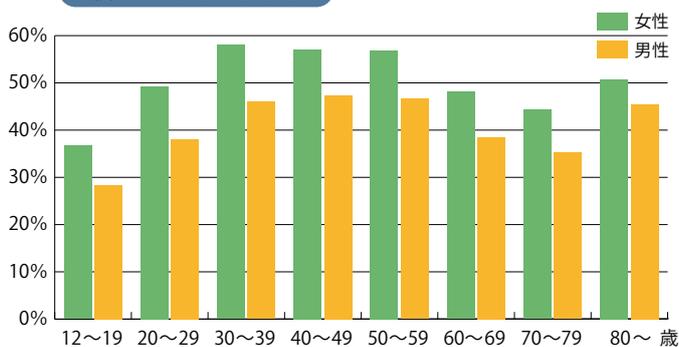
フードライター
白央篤司さん



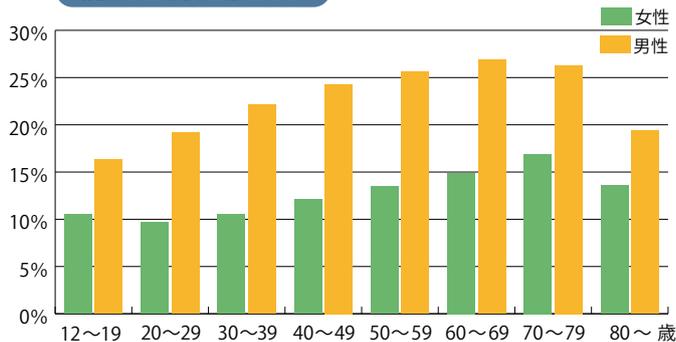
白央篤司 (はくおうあつし) さん

フードライター、コラムニスト。「暮らしと食」をテーマに執筆、著書に『自炊力』(光文社新書)『名前のない鍋、さょうの鍋』(光文社)『台所をひらく』(大和書房)など。40代に入ってから感じた体調変化、セルフケアの重要性と加齢への心構えをテーマにしたコラム集『はじめての胃もたれ』(太田出版)が最新刊となる。

悩みやストレスがある



相談する必要を感じない



出典：国民生活基礎調査 2022 (令和4年) 厚生労働省

30代~50代の方が高いのですが、同時にそういった悩みなどについて「相談する必要がある」と答える割合も年齢が上がるとともに高くなる傾向があります。また、同年代の女性と比べても、「相談の必要がない」と答えた男性の割合は約2倍ほど高くなっています。

白央 私は1975年生まれ、今年で50歳なんですけど、「男は弱音を吐くな」「愚痴を言うな」「弱いところを見せるんじゃない」と言われることが多かった。でも私より下の世代は男女関係なく、困った時どうすればよいかをシェアできるような気がします。私より上の世代は弱さを認めることをネガティブに捉えがち。はざまである50歳前後の世代の生きづらさってあると思うんですね。

※3 30代~50代の女性が10%強であるのに対し、同年代の男性は20%~30%弱となっている。



老いは「弱さ」？ 受け入れられない男性の気持ち

白央 40代はじめ、先輩の女性ライターから「あなた、きつと冷え性だから、体を温めたほうがいいよ」と言われました。日常的な体調の悩みを相談していて、でもまったく冷えの自覚はなかった。ですが教えてもらった対処法を実践すると次第に体調がよくなって。その時、私は自分の体が冷えていることもわかってなかったんだと気づきました。不調であることに自分ではな

かなか気づけないんですよ。**川口** 歴史学者の内田雅克さんは、日本社会における近代的な男らしさのあり方を「ウィークネス・フォビア（弱さの嫌悪）」とまとめていらつしやいます。「強くあろう」とするというよりも、「弱くあること」を忌避しようとする態度と言えるでしょうか。本当は誰もが内に「弱さ」を抱え込んでいるはずですし、そのことを認めてしまった方がもっと生きやすくなるのではないかなと思うんですけどね。ただ、最近では「自分の弱さを認めること」を男性としての余裕とみなすような風潮も生まれているように気になっています。誰かと比べて優れているかどうかではなく、男性本人や周りの人たちにとっての「ちょうど良い生き方」を見つけられると良いですね。

くのは当然のことなんだけれども。その弱さは克服する性質のものじゃない。「年をとると、みんなに起こることだから受け止めていくしかないよ」というかね。たとえば筋肉も弱って尿モレも起こる。女性の尿モレは対処品のCMも見かけますね。男性用のは最近放送されだした。男性にも年齢に応じて起こることだとあらかじめ言ってもらわないと、やっぱりショックですよね（笑）。尿モレに限らず対処法はあるし、「早かれ遅かれ誰しも起こること」と伝えるのが大事かと。「これは弱体化じゃない、加齢です」と周知させることが圧倒的に足りてないように感じています。

人生後半、 「下り方上手」になるために 食は大事なきっかけ

川口 『はじめての胃もたれ』に書かれているように、食はとてもいいきっかけだと思います。食を通じて自分の不調に気づくことができるし、自分自身のケアに目が行くということがあるでしょう。さら

に、自分で食事を作る、料理を作るということもとても大事だと思います。私自身もわりと料理が好きで、それは料理好きだった父親の影響もあるのですが、食べる人の好みとか体調を考えることになるし、自分の体調を気づかう習慣ができると思います。ケアをすることが、ケアを受けられるようになることにつながるのかもしれない。白央さんの本にもあったように、ま





ずは自分でお茶を淹れてみるのはどうでしょう？私も、そんなに丁寧ではないですが自分でお茶を淹れて、家族でお茶の時間を楽しんでいきます。
白央 面倒なら無理しなくていいのですが、私は自分でお茶を淹れてみたら、思いのほか面白く、なおかつおいしくてハマりました。セルフケアにしても体のメンテナンスにしても「自分が気持ちいいから、楽しいから」じゃないと続かないと思っています。いつも淹れてもらってる人は、淹れ方を教わってみるのもいいと思いますよ。

ととも胃腸が弱くて気を付けなきゃと思ってるのですが、これまでは感知するセンサーが弱かったんです。でも加齢とともに否応なくセンサーの感度が上がってきて、年をとって変化していく自分を楽しむという視点があることに気づきました。
白央 加齢や老化って一般的には「抗う」「若さを保つ」という展開になりがちですが、私は「下り上手」になりたい。誰もが「若々しく」を目指さなくてもいいかなって。人生後半戦、どんな変化が起こりやすいのかを知って対策し、心の準備をしていきたい。「こ

気になったら、チェックしてみませんか？



男性更年期障害（LOH症候群）危険度チェック AMSスコアより

✓ チェック項目	
● 総合的に調子が思わしくない	● 体の疲労や行動力の低下
● 関節や筋肉に痛み	● 筋力の低下
● ひどい発汗	● 憂うつな気分
● 睡眠の悩み	● 「絶頂期は過ぎた」と感じる
● よく眠くなる、しばしば疲れを感じる	● 力尽きた、どん底にいると感じる
● いらいらする	● ひげの伸びが遅くなった
● 神経質になった	● 性的能力の衰え
● 不安感	● 早朝勃起の回数の減少
	● 性欲の低下

上記の質問に

「 1 なし 2 軽い 3 中程度 4 重い 5 非常に重い 」から答えを選び、点数を合計
 合計点数によって

「 17～26：なし 27～36：軽度 37～49：中程度 50以上：重度 」とする

出典：日本泌尿器学会 / 日本 Men's Health 医学会「LOH 症候群診療ガイドライン」検討ワーキンググループ委員会
 「加齢男性性腺機能低下症候群診療の手引き」

の年代はこんなことが起きやすい」を前もって知っていれ
 ばずいぶん違うでしょう。男
 性向けのそういう情報をもつ
 と必要だと思うのです。



誰にでも「推し」がいる時代に



あなたの「推し活」教えてください！

「推し活」という言葉はもはや広く社会に浸透しています。いまや老若男女を問わず、誰にでもなんらかの「推し」がいると言ってもいいかもしれません。誰かを応援することで喜びや幸福感を得る。それが日々の生活を前向きに生きるための元気の源となっています。宝塚からVTuber*まで、さまざまな「推し活」に励む人にその魅力と活動がもたらす変化について聞いてみました。

* VTuberとはバーチャルチューバーの略で、アニメやゲームに出てくるようなアバター（仮想キャラクター）の姿で動画・ライブ配信を行うクリエイター

子どもの頃に出会った 宝塚と「ベルばら*」が人生の道標



宝塚大劇場にて本物の舞台衣装と記念撮影

数十年にわたる「推し活」歴です。「ベルばら」には社会の不平等を正そうとする主人公たちの姿が描かれていて、そこに深く感動。自立したオスカル生き方から、結婚して子どもを育てるだけが女性の人生じゃないと学びました。ソーシャルワーカーとして働いていますが、宝塚と「ベルばら」を人生の道標にして歩んで来たのかもしれない。宝塚の「女性が演じて、女性が応援する」という関係性にもシスターフッドを感じます。現在、お気に入りの「推し」は退団しましたが、彼女の新しい活躍を見守りたいです。



Uさん
女性・60代

*「ベルばら」とは、池田理代子作の漫画「ベルサイユのばら」の略称。フランス革命前後のベルサイユ宮殿を舞台に、男装の麗人オスカルや王妃マリー・アントワネットらの人生を描いた物語。

女性アイドル イコラブ

「=LOVE」を夫婦で応援！



Kさん
女性・30代

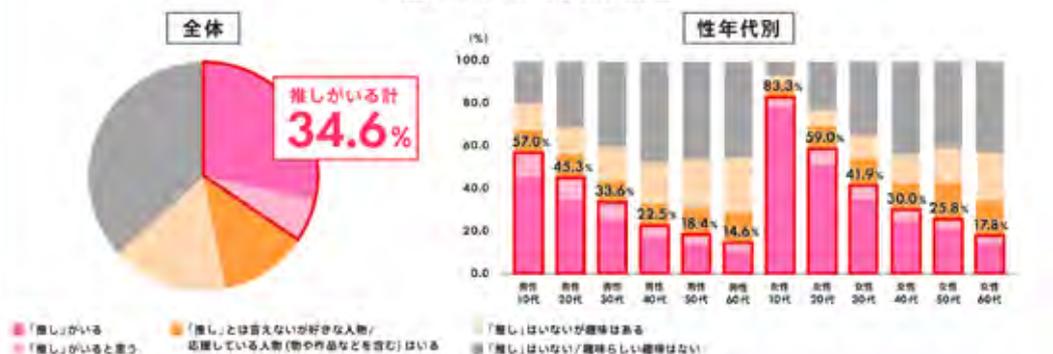
夫もアイドルオタクなので、夫婦で=LOVE推し。AKB48出身の指原莉乃さんがプロデュースしたグループです。夫とは「推しメン」*は違っても、それぞれの「推しメン」に一緒に会いに行けるのがいいです。イコラブちゃんの「お話し会」に参加して、「また来てくれたんだね！」と言ってもらうことが幸せ。イコラブちゃんの楽曲はイマドキの女性の気持ちを代弁していて、歌詞が刺さるんです。自分らしい「推し活」のやり方で、アイドルを全肯定して、ひたすら愛で、推しの尊さに日々、癒されています。願うのは、アイドルや女の子たちがハラスメントや暴力にあわずに、自分らしく生きられる世の中になること。



ライブ会場で推しグッズとともに写真撮るのも楽しみです

*「推しメン」とは、「お気に入りのメンバー」を意味する言葉で、アイドルグループなど複数のメンバーがいるグループの中で、特に応援している一人のメンバーを指す。

「推し」がいる人の割合



出典：HAKUHODO & SIGNING [OSHINOMICS Report] (2024.02)



「推し活」で元気になる



Fさん
男性・30代

保育園の頃からの鉄道ファンは時刻表が大好き

時刻表を見ながら、各駅停車で〇〇に行くなら、どの電車に乗ればいいのかと頭の中で考えるのが楽しい。子どもの頃から電車に乗る時に「どうしてこのホームはこんな形なの？」と疑問に思うことを探索するタイプ。仕組みや歴史を調べ、考えるのに鉄道が恰好の素材で、鉄道は非日常へと連れて行ってくれる「移動手段」であるだけでなく、いろいろなことを探求する研究対象でした。一つのものを追いかけて、分析したりしていると、社会のありようや変容を垣間見ることができて面白いんです。乗り鉄でもあり、好きな路線は母の故郷、広島呉線です。



国鉄時代のディーゼルカーを求めて千葉の奥地へ



Sさん
男性・30代

日常生活で「にじさんじ*」(VTuber)を聞く自分らしい「推し活」

「にじさんじ」にはゲーム実況や雑談配信、ホラー配信などいろんなVTuberがありますが、VTuber同士のコラボが多いので、たくさんのVTuberを聞くようになりました。見た目はアニメキャラのようですが、トークや会話からその向こうにいる人が感じられて、居心地がいい。雑談配信など聞きながらジムで運動するのが日課です。楽しくて笑えるし、いろんなジャンルの人の話が聞けるので視野が広がります。時にはグッズを買ったり、ライブチケットを買ったりして、「推し」を応援します。イチオシのVTuberは「三枝明那」。

*「にじさんじ」とは多数のVTuberを擁するプロジェクトグループ



Mさん
女性・40代

プロバスケの田臥勇太選手推し 高校時代からのファンもいまは親子で応援

私もバスケをやっていたので、田臥選手の超人的プレーに圧倒され、すっかりファンに。人間性も素晴らしい方で尊敬しています。辛いことがあった時も田臥選手を応援するだけで元気になれました。週末、田臥選手が所属する宇都宮ブレックスの試合に行けると思うと、仕事も家事も頑張れます。赤ちゃんの頃から一緒に試合を観に行った中一の息子は、バスケのクラブチームで活動中。思春期で難しい時期ですが、田臥選手の試合は一緒に行き、バスケのことは話します。プロを目指す息子がバスケ留学する可能性もあり、それも楽しみ。いつかは田臥選手は引退するかもしれませんが、最後まで彼の活躍を見守っていきたい。



ライブには欠かせない応援グッズ

アルゴナビス ボーイズバンド Argonavis* ファン 私の「推し活」は人生そのもの！

幼稚園時代、あいざき進也にハマって以来の「推し活」歴。キティちゃんやインディーズバンドなど、さまざまなヒトやモノを推してきました。その経験から「推しは推せる時に推せ」を痛感。しばらく音沙汰がないなと思ったら、いつの間にか「推し」が解散したとか引退したとかということがありました。力の限り「推し」を応援して、CDもDVDも買って、「大好き！」を伝え続けたら、「推し」のモチベ**も上がって、活動が続くのではないかと考えています。(Argonavisのプロジェクトも今年いっぱい活動休止が発表されています。) 私にとって「推し活」のない人生は考えられない、人生そのものと言ってもいいかもしれません。

* Argonavis (アルゴナビス) は「from ARGONAVIS」(アニメ、ゲーム、舞台、声優によるリアルライブ等、様々なメディアミックスを展開するボーイズバンドプロジェクト) から生まれたボーイズバンド。
**モチベとはモチベーションのことで、人が何かをする際の動機づけや目的意識を意味する。



Hさん
女性・50代

「推し活」の現在地 その両面性を読み解く

若者からシニアまで幅広い世代に浸透している「推し活」。いまや「推し活」は現代社会における一つのライフスタイルと言ってもいいでしょう。人生を楽しく、豊かにしてくれる「推し活」ですが、実はさまざまな問題も含んでいます。著書『オタク文化とフェミニズム』で「推し活」を分析したメディア研究者の田中東子さんにお話をお聞きしました。

田中東子さん (東京大学大学院情報学環教授)

1972年生まれ。早稲田大学大学院政治学研究科後期博士課程単位取得退学。博士(政治学)。現在は東京大学大学院情報学環教授。専門は、メディア文化論、第三波以降のフェミニズム、カルチュラル・スタディーズ。単著に『メディア文化とジェンダーの政治学』(世界思想社)、共著・編著に『ガールズ・メディア・スタディーズ』(北樹出版)、『ジェンダーで学ぶメディア論』(世界思想社)など。



「推し活」と女性、その関わりは？

「推し活」という言葉は、2019〜2020年頃にメディアで盛んに取り上げられ、急速に広まりました。もともとファン文化は日本では昔からあり、女性が熱心に誰かを応援して押し上げるというムーブメントがあったのですが、社会的に低く見られていた上に、「オタク」は男性の活動と思われる傾向がありました。近年、コンテンツ産業化したエンターテインメントによって、「オタク」とその活動が経済と消費の中心に迫り出し、女性の「推し活」も注目されるようになったと思います。その背景には女性のライフスタイルの変化―ある程度の経済的・社会的自立、晩婚化結婚後も仕事を続ける女性やシングル世帯の増加―があり、自分の好きなことにお金を使うことができるようになったと言えるでしょう。これまで社会的な活動で活躍の機会を

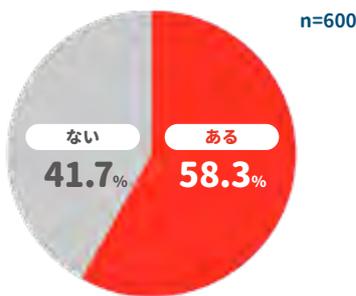
与えられてこなかった女性たちにとって、「推し活」の現場は自分の能力を思う存分発揮して、社会とつながれる場所でもあったのです。

「推し活」で幸せになれますか？

私は個人的には「推し活」のない人生なんて考えられないと思っています(笑)。「推し活」で地方のイベントに遠征し、境遇や環境が異なる人々と出会って友達になり、コミュニティを作り、力を合わせてファン活動を盛り上げま

す。「推し」に会うためにはお金がかかるので、仕事も頑張り、イベントに参加するためにスケジュールを調整するなど、持てる力を振り絞って、活動に情熱を注ぎます。「推し」の人氣が高まり、評価されると自分たちの活動が報われたように感じられ、達成感や幸福感を得られることも…。要するに「推し活」にハマると、生きがいを手に入れて、ハリのある暮らしを送ることができるのです。

推し活において、想定以上にお金を使いすぎた経験がありますか。



推し活にお金を使いすぎたと感じた際の感情 TOP3 (複数回答)

1	楽しい一方で、出費への不安や、活動継続への葛藤を感じている	29.1%
2	それでも出費したことへの後悔は一切ない	26.4%
3	後から振り返ると後悔や自己嫌悪に陥ることがある	24.2%

出典：株式会社メルカリ「推し活と金銭感覚・消費行動」(2025)

「いいことづくめの」「推し活」、
なにか問題はありますか？

その一方で、「推し活」には
両面性があり、さまざまな矛
盾や葛藤を孕んでいます。ま
ず「お金を使うのがいいフア
ン」とする見方が浸透してい
るので、過度にお金をつぎ込
んでしまいます。CDやチ
ケット、「推し活」グッズを買
い集め、聖地巡礼をするフア
ンもとても多いですね。さら
に、デジタルプラットフォーム
ム下での「推し活」は、お金
だけでなく、時間も労力も奪
われがちです。「推し」の配信
やミュージックビデオを見て
再生回数を増やし、SNSで
「推し」の宣伝をするなど、応
援活動に膨大な時間と労力を
捧げます。「推し活」は自分
が好きでやっている主體的な活
動と考えられますが、実は「推
し」の引退、スキャンダルな
どによって終わる可能性があ
り、「推し」がいなければ成り
立たないという点で依存的な
活動と言えます。

なにより一番の問題は、「推



し」にハマって、エネルギー
を注いでいると、社会的な事
柄や公共的な事柄に目が向か
ないということ。低賃金
やジェンダー格差、差別など
さまざまな自分の身の回りに
ある困難を社会全体の問題と
して問うことなく、「推し活」
で解消し、発散することで、
個人レベルの問題、つまり「自
己責任」にされてしまうとい
うことが起ります。「推し活」
を通して社会を変える回路が
あるといいのですが、現実には
なかなか難しいと思われま
す。

「推し活」に新しい動きはあり
ますか？

最近、既成の概念にチャ
レンジする新たな動きも出
てきています。2025年に
デビューした新興ガールズグ
ループは、従来の可愛くてガ
リーなアイドル像を一変させ
ました。歌やダンスの実力が
半端なく、個性的なメンバ
ーたちが画面から「ありのまま
の自分を肯定しよう」という
メッセージを伝えます。彼女
たちは社会から突きつけられ
た「No」や自分に向けてし
まう「No」を「Yes」に
変え、そのパワフルなパフォー
マンスに女性たちが熱狂する
姿はある種の社会現象と言え
るでしょう。

「推し活」で新たな価値が創
造される可能性が感じられま
す。「推し活」をする人には、
その光と闇を理解して、バラ
ンス良く、無理しないで楽し
んでいってほしいと思います。

MIWで
所蔵している

「推し活」に関する本



「オタク文化とフェミニズム」
田中東子 著
青土社 (2024.9)



「アイドルについて葛藤しな
がら考えてみた: ジェンダー/
パーソナリティ / <推し>」
香月孝史, 中村香住 [ほか]
編著
青弓社 (2022.7)



「人生が楽しくなる「シニア
推し活」のすすめ」
和田秀樹 著
KADOKAWA (2024.12)



「オタク女子が、4人で暮らし
てみたら。」
藤谷千明 著
幻冬舎 (2023.2)



千代田区男女共同参画センター運営協議会委員の皆様から

千代田区では、MIW 事業の企画・運営等について多様なお意見をいただくために「千代田区男女共同参画センター運営協議会」を設置し、学識経験者や公募等の委員による情報交換・意見交換を行っています。

令和7年4月、新規委員で走り出した運営協議会が任期2年の折り返し地点を迎えるにあたり、委員の声をお届けします。

A委員

誰もが公平・平等に暮らし、働き、学び、活動できる千代田区を実現するためにセンターが果たす役割は大きいと思います。多様性を尊重し、誰でも集える場を作っていけるよう、みなさんと議論していきたいと思います。

B委員

世界的に分断の懸念が高まる中、MIW の企画は、多様な価値を知り、生き方の幅を広げる入り口となりうるものではないかと感じています。自分自身も、その運営に関与する中で、いろいろ学んでいきたいと思っています。

C委員

MIW は、地域に根ざしたジェンダー平等の拠点として多彩な活動（相談・講座・イベント等々）をしています。MIW の認知度をさらに高め、千代田区の在住・在勤の皆様にご利用していただく方策等を協議していきたいと存じます。

D委員

今年度より運営協議会委員を務めさせていただきます。私達を取り巻く世の中の状況が刻々と変化していく中、MIW の活動によって日々の生活が少しでも楽しく、安らかで、豊かになるよう、微力ながら頑張りたいと思います。

E委員

男女共同参画社会を目指し MIW の扱うテーマは LGBTQ や若者のキャリア形成、男性の家事参加等近年の社会課題も含め多岐にわたり、活動の重要性は高まっています。協議会での意見を取り入れて頂くことも多々あり、やりがいを感じています。

F委員

性別により平等な機会が与えられない現状はまだあります。相手の立場を思いやり想像すること、それがジェンダー平等への第一歩かもしれません。MIW の活動がより充実し、認知される一助になれるよう頑張ります。



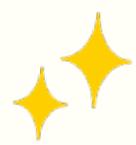
千代田区ホームページでも、千代田区男女共同参画センター運営協議会での資料や議事要旨を公表しています。ぜひご覧ください。





日時 10/3(金)12:00~20:00 ▶ 4(土)10:00~14:00

会場 千代田区役所区民ホール・男女共同参画センター MIW



第13回MIW祭りを開催しました!

第13回MIW祭りは「今」を超えよう!多様性が生み出す未来へをテーマに開催されました。MIWの登録団体をはじめ、地域で活動する団体や区内の大学生たちによる、ブースやステージ、展示などのさまざまな催しで賑わい、両日とも、多くの方々にご参加いただきました。

オープニング

「響け!ヘルマンハーブ」by ヘルマンハーブちよだ



会場がヘルマンハーブの優しい音色に包まれました

男女共同参画川柳コンテスト受賞作品

- ◆ 大賞 ぱるさん
生きていく 自分の”好き”を 基準にし
- ◆ 優秀賞 めぐみらくていーさん
性別を 外したときに 見える人
- ◆ 準優秀賞 山口京子さん
決めつけず その人らしさ 尊重し
- ◆ みゆうじろう賞 カンタさん
みゆうじろう 一緒に作ろう 元気な社会

大賞を受賞したぱるさんがMIW祭りに来てくれました!



メインイベント

なっちゃんと考える!多様性が生み出す未来

講師 萩原なつ子さん (独立行政法人国立女性教育会館理事長)



講師：萩原なつ子さん

ブース・展示など



家庭栄養研究会によるワークショップ

MIW登録団体や区内大学、地域団体のブースやワークショップを実施しました!



MIW祭りの様子はMIWのYouTubeチャンネルでもご覧いただけます!



◀ MIW公式 YouTubeチャンネル



あなたは何と呼ばれている?呼ばれたい?呼称調査



Empower MEijiのプライドカラーミサガ販売



MIW相談室だより



まだ風の冷たい日が続いていますが、光は既に春。MIW相談室は少しでも季節が感じられるよう、植物や花を置いたり、季節の飾りつけをしたり、と相談員も季節の変化を楽しんでいます。

この時期、花粉症の方もそうでない方も朝夕の寒暖差で体調を崩しやすいかと思えます。何となくだるい、やる気がおきない、といった症状が出ることもあります。身体と心はつながっているのです、気持ちの浮き沈みも現れやすい時期です。

そんな時、香りで気分転換してみませんか。リラックスしたい時はおなじみのラベンダーやゼラニウム、明るく前向きになりたい時はグレープフルーツ等の柑橘系、イライラしている時はヒノキや柚の香り…。精油を使ってもいいし、果物や花を利用してもいい

し、北の丸公園で森林浴を楽しんでもいいですね。気分転換できる香りは身近にあります。

それでもモヤモヤが晴れない、何となく心が辛い等、心に何か引っかかることがある時はMIW相談室を利用してみませんか。お話することで少し気持ちが楽になることもあります。

北の丸公園には季節の花がたくさん。MIWの帰り道、ぜひ、お散歩してみてください。春の香りが優しく迎えてくれます。(A)



MIW相談室 予約専用電話
03-5211-4316

- ・区内在住、在勤、在学の方対象
- ・予約制



MIW相談室

MIWの開館時間が変わります

令和8年4月1日(水)から、下記のとおり平日の開館時間を変更させていただきます。

変更前 平日 9:00～21:00

変更後 平日 9:00～20:00

土曜日は9:00～17:00、日曜・祝日は休館に変更はありません。

ご不便おかけいたしますが、ご理解いただきますようお願い申し上げます。

MIWの情報をお届けしています!



MIWではホームページやメールマガジン、SNS (Facebook、Instagram) などでも様々な情報を発信しています。MIW公式YouTubeチャンネルではMIWの紹介をご覧ください。



← ホームページ



← Facebook



← Instagram



← YouTube

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メール miw@city.chiyoda.tokyo.jp URL https://miw.city.chiyoda.lg.jp
 SNS Facebook @chiyoda.miw Instagram chiyoda.miw

■編集後記

特集2「推し活」の取材では、さまざまな「推し活」をしている方のお話をお聞きしました。その方らしい「推し活」に、元気になるヒントがたくさんありました。MIW(区役所10階)には「推し活」関連の本もいろいろあります。千鳥ヶ淵のお花見の帰りに、ぜひお立ち寄りください。(S)



◀MIW講座情報等をお送りします。メールマガジンの登録はこちらへ