むさしむらやま男女共同参画情報誌

Vol. 60 2023.7

YOU★I（ゆう・あい）

大事にしよう
子どもとの時間
ひとりの時間

ゆうあい人 吉澤和泉さん／中学生の職業体験／本紹介
ゆーあいワード／講座開催報告&予定／一人で悩んでいませんか

ご自身のこと、家族のこと、友人関係、職場関係などで一人で悩んでいませんか。

例えば…
- パートナーの暴力に悩んでいる
- 気持ちが落ち着かず毎日起きるのが辛い
- 離婚したいけど どうしていいか分からない
- 相談する人が周りにいない
- 仕事が長続きしない

専門の相談員がお話をうかがいます。お気軽にお問い合わせください。

女性弁護士による法律相談
- 毎月 第3水曜日 午後5時～7時
- 毎月 第3土曜日 午後2時～4時
- 一人につき 25分

こころの保健室（一般相談）
- 毎月 第2土曜日 午後2時～4時
- 一人につき 40分

※状況により電話相談のみになる場合があります

来所相談・電話相談どちらもお受けしますが、コロナ感染対策により変動することもありますので事前にお電話にてご確認ください。ご希望があればご相談中の保育も可能です。

お電話でお気軽にお問い合わせください ☎042-590-0755

起業・創業・再就職・キャリアアップなど あなたが抱える不安や困りごと ぜひご相談ください

女性のためのチャレンジ相談会

お気軽にどうぞ！

今よりステップアップしたい…
悩みや不安を解消したい…
起業を考えているが何から始めたらいい？ など

そんな女性を対象にした無料相談会です！

- **相談料無料**
- **1人40分**
- 開催日時は市報・HPでお知らせ
- 月に1回開催
- 講師は森林育代氏（株式会社シーズプレイス代表取締役）

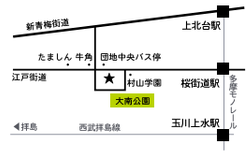
お電話でお気軽にお問い合わせください オンライン相談も可

☎042-590-0755

武蔵村山市男女共同参画情報誌「YOU★I 60号」をお読みになったご感想、ご意見等を右のQRコードまたはURLよりお寄せください。今後の事業の参考にさせていただきます。https://forms.gle/M93K2cQR2jvi8mtk7

男女共同参画センターゆーあい（武蔵村山市立緑が丘ふれあいセンター）は

性別や年齢などの属性に関わらず、誰もがその人らしく活躍できる多様性のある社会づくりを目指す武蔵村山市の施設です。男女共同参画社会、ダイバーシティの推進に関する情報及び学習機会の提供、また資料、図書などの展示・貸出し、各種自主事業、性別や世代に関わらず多様な人々のつながりのきっかけづくりを行います。



WEBで最新情報

HP https://fureai.csplace.com

face book https://www.facebook.com/furesen/

LINE

フリーWi-Fi

男女共同参画センターの図書コーナー、多目的室1・2、学習室でフリーWi-Fiがご利用いただけます。なお、快適なWi-Fi環境を保つため一度に使用できる台数を5台に限らせていただきます。受付にてパスワードをお伝えいたしますのでお声掛けください。

CS PLACE 株式会社東建社

男女共同参画センターゆーあい（武蔵村山市立緑が丘ふれあいセンター）は、2019年4月1日より指定管理者として株式会社シーズプレイスと株式会社東建社グループが武蔵村山市より指定を受け、管理運営しています。

むさしむらやま男女共同参画情報誌『YOU★I』Vol.60 2023年7月発行

編集・発行：武蔵村山市男女共同参画センター「ゆーあい」（武蔵村山市立緑が丘ふれあいセンター） デザイン：株式会社シーズプレイス

〒208-0012 東京都武蔵村山市緑が丘1460番地1111号棟1F ☎042-590-0755 Mail：fureai@csplace.com HP：https://fureai.csplace.com/

武蔵村山市で活躍している個人・団体を紹介

ゆうあい人

にじいろひろば代表
吉澤（よしざわ） 和泉（いずみ）さん

武蔵村山市内で幼い子どものママを主体とした「にじいろひろば」を運営する吉澤さんに、ひろばにかける想いと設立のエピソードについてお話ししていただきました。

吉澤和泉さんプロフィール／府中市出身、武蔵村山市在住。4人の子育てが少し落ち着いた頃、武蔵村山市が主催した「家事育児サポーター養成講座」で出会った仲間と2022年5月「にじいろひろば」を開設。ボランティア仲間と共にママが一息つける場所を目指し、日々意見交換をしながら運営している。

メンバーと一緒に
（前列右が吉澤さん）

―「にじいろひろば」とはどのような場所ですか？

「にじいろひろば」は完全予約制で、ママを主体としたひろばになっています。ワークショップも全てママが対象となっていて、ほんの少しだけど子どもから離れて自分の時間を過ごせるお手伝いを行っています。ママがワークショップに参加している間は、ボランティアスタッフが別室で見守り保育をしています。

―なぜ「にじいろひろば」を立ち上げたいと思いましたか？

未就園児を子育て中のママは、育児に追われてなかなか自分の時間が取れないという状況があります。きっと多くのママは、誰か大人と話したり、お茶を飲んだり、何か自分の好きな事ができる、ほんのひと時でもそのような自分だけの時間が欲しいと思うんです。その時間を取ることで、気持ちが切り替わって子育てにも前向きになれたりする。そのひと時のお手伝いをしたいと思い、このひろばを立ち上げました。

また、絵本の読み聞かせや手遊びなど、子どもとの関わりが主となる子育てひろばは何ヶ所もあるけれど、「ママを主」に考えるひろばが私の周りには無いんです。そこでそんなひろばを作りたいと思いました。子どもが主のひろば、親子で遊ぶひろば、ママが主のひろば、いろいろな特色のひろばが増えれば、利用される方がその日の気分や状況で行く場所を選ぶことができる、そんな思いも重なりました。

―設立時のエピソードをお聞かせください。

私にも子どもが4人いて、どちらの両親にも頼れず、ワンオペに近い状態で子育てをしていました。夫とは家事も育児も協力し合えていましたが、夫は会社員なのでなかなか家におらず、兄弟のうち上2人と下2人の年が10歳離れていたので、生活時間も行動もバラバラで、私は息つく間もなく、とにかく1日中動いている状況。下2人は発達がゆっくりだったり、極度のアレルギーがあったりで入院もしょっちゅう、年子という事もありとにかく大変。子育てセンターに行っても、他のママと話すよりも子どもとの対話が多いし、おむつ替えで部屋を出たり、とにかくバタバタでした。

にじいろひろばの活動より

そんなこんなでせっかく仲良くなったママとも会話が途切れてしまって、子育て中だからしょうがないとは思いながらも釈然としない毎日でした。そんな生活の中で「ママがゆっくりできる場所」があったらいいなと思っていたんです。でも子育てに追われている事もあったし、子ども中心の生活で動く自信も、ひろばを立ち上げる勇気もありませんでした。ですが、下2人の子育てが少し落ち着いた時に武蔵村山市主催の「家事育児サポーター養成講座」に参加し、受講するうちにいろいろな方の話を聞いて、この夢を思い出しました。また、講座参加者にこの夢に賛同してくれる方もいて、「今ならできるかも」という気持ちが芽生え、ひろばを立ち上げることに決めました。

にじいろひろばの活動より

「ママ主体の子育てひろばが世の中に受け入れてもらえるのか」「子どもを人に預けてママが楽しんでいるだけだと思われないか」などと心配になったりもしましたが、必要な人に利用してもらえれば良いと決心しました。

―どんな方たちと一緒に運営していますか？

先述の「家事育児サポーター養成講座」で出会ったメンバーがボランティアで協力してくれています。立ち上げ時には説明会を開き、私の考えや意志、方向性をしっかりと熱く（笑）語りました。皆さん子育て経験のある方なので、子育てに対していろいろな考え方があるし、間違えているわけでもありません。その中で、私の考えを伝えたところ、今いるメンバーはそれを理解してくれて、同じ方向性で運営できています。メンバーの皆さんの家庭の事情やお仕事などで人数の確保が大変な時もありますが、ボランティアでの参加協力には無理が生じないよう気を付けています。

―「にじいろひろば」の内容を教えてください。

主に金曜日の午前10時から12時まで開催しています。始めの1時間程度で、ママ対象のワークショップを行います。ママにゆっくりと楽しんでもらうためには、子どもを安全に保育することが必要不可欠です。基本的には別室でスタッフがマンツーマンで子どもの見守り保育を行いますが、もし泣いてしまったり、ママのそばがいいという場合にはスタッフが同室で見守ります。最後の15分程度は、季節の行事や手遊びなど、親子のコミュニケーションをとる時間にしています。また不定期ですが、遠足や親子で参加するベビーマッサージ、ダウン症のお母さんの会なども開催しています。ひろばへの参加は予約制で、予約はホームページとInstagramのダイレクトメッセージで受け付けています。

にじいろひろばの活動より

―今後の展望を教えてください。

今のスタイルは変えず、来てくれるママたちの声をたくさん聞いてニーズを把握し、ママたちのための「ほっとする」「癒される」居場所作りをこれからも続けていきたいです。

―読者の方にメッセージをお願いします。

家事育児の合間に、ほっと一息つきに来てください。帰る時には、親子で虹をみた時のような笑顔になれると思いますよ！

取材を終えて

「ママ主体のひろばを作りたい」という思いを実現した吉澤さん。「参加者は母親のみ」というこだわりは、それを必要とする方たちへの付加価値となっています。

子育ては母親だけのものではないし、男女共同参画社会の実現のためには固定的性別役割分担の解消が必要不可欠ではありますが、実態として母親ワンオペ家庭はまだ多く存在すると感じます。そのような状況の方にとってママが主体の「にじいろひろば」は、行き詰まった時にホッと一息つけて心が癒され、ママの心にゆとりを生み出し、自分らしさを見失わずにいられる要素の一つになるのではないでしょうか。

文中にあるように、多種多様なひろばがあり、必要な人が自分に合った場所を利用出来れば楽しみが増えますね。自分の考えを大切にし、価値のある場所を生み出している吉澤さんを、今後も応援していきたいと思います。

緑が丘ふれあいセンター　副センター長　南 葉子

INFORMATION

にじいろひろば

ママとお子さまのためのサロンです。武蔵村山家事育児支援サポーター講座で学んだ現役ママたちがイベントなどを企画してお待ちしています。

開催日　金曜日（開催日はSNSで確認）
開催場所　武蔵村山市内の個人宅
開催時間　10:00～12:00 ※完全予約制
問合せ先　下記HPまたはInstagramより
HP　https://nijiirohiroba.crayonsite.com
Instagram　@niji.iro.hiroba

中学生の職業体験を受け入れました

2023年6月27日(火)～29日(木)

武蔵村山市立第三中学校の生徒3名が職場体験に来ました。利用団体さんの活動見学・体験、貸部屋の準備、図書の整理、ふれあいセンター主催の親子ひろばでの保育補助など、様々な仕事を体験してもらいました。生徒たちは、どの仕事にも積極的に取り組んでいました。

最終日には、「多様性」についての本を各自で選んで感想を書いてもらったのですが、それぞれの思いや考えが伝わる内容でとてもすばらしかったです。

「今回の体験を通してセンターがどのような場所か理解できた」「どの世代の人が来ても、それぞれが参加できる場所や講座があり、すてきな場所」「利用者さんから感謝の言葉をいただき、感謝される嬉しさとやりがいを感じた」という感想をいただきました。

BOOK

今号は「フェムテック」関連の本

男女共同参画センターゆーあいでは図書コーナーを設けております。一度に一人10冊まで・2週間借りられます。

『女性の悩みはFemtechで解決！オトナ女子のためのカラダの教科書』

著者：松村圭子／出版社：宝島社　2022年4月発行

ピル、吸水ショーツ、生理周期管理アプリなどの「フェムテック」を活用し、女性特有の健康課題を解決する時代。しかしフェムテックの前にまず「自分の身体を正しく知る」ことが必要です。

本書は、専門医が生理、妊娠出産、セックス、更年期、不妊治療、尿漏れなどについて、身体の仕組みと最新医療情報をわかりやすい表現で丁寧に説明してくれる、まさに教科書のような一冊。自分の身体を知りフェムテックを活用することで、あなたの毎日がもっと快適に。性別問わず全世代の方におすすめです。

『いちばん親切な更年期の教科書』

著者：高尾美穂／出版社：世界文化社　2021年10月発行

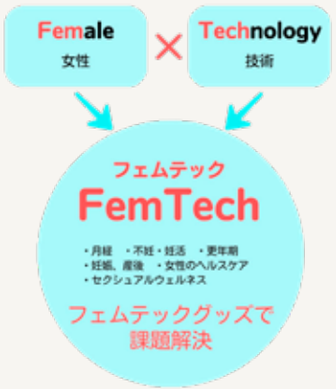
40代は女性の人生の大転換期。女性ホルモンの分泌量が急減する45歳以降は様々な不調に悩まされます。そんな更年期に差し掛かる年代の女性の体や心の仕組み、更年期に起こりうる症状や対処法などを難しい言葉を使わずに説明しています。なぜ不調なのかをパートナーに分かってもらいにくいのも更年期の大きなストレス。男女の身体の違いやメカニズムを理解することで互いに思いやり、快適に過ごせるのではないでしょうか。女性のみならず、ぜひ男性にも読んでいただきたい一冊です。

ご紹介した図書はふれあいセンターの図書コーナーにて貸出し可能です

ゆーあいワード

男女共同参画に関わる用語を分かりやすく解説します

【フェムテック】



「フェムテック（FemTech）」とは、「女性（Female）」と「技術（Technology）」を掛け合わせた造語で、現代のテクノロジーで女性のライフステージにおける月経・妊活・妊娠期・産後・更年期などの様々な課題を解決するためのサービスのことを言います。

女性の健康管理、ライフスタイルの改善、女性が社会的・経済的に自立するための環境整備や健康課題をサポートするツールとして注目されています。

フェムテックグッズの例

- 月経管理アプリ
- 吸水性サニタリーショーツ
- 月経カップ
- デリケートゾーンケア用品
- 温活グッズ など

講座開催報告

市民発！元気フェスタ

2023年5月21日(日)

武蔵村山市民総合センターで行われた「市民発！元気フェスタ」に出店しました。

内容は昨年も好評だった「マクラメレインボーキーホルダー作り」。6月のLGBTQ+の権利を啓発する「プライド月間」に向けて、性の多様性を表す6色のレインボーカラーをイメージしながら、参加者オリジナルのキーホルダーを作りました。

また、性の多様性について知る・考える機会となるよう、「性の多様性」に関するパネル展示も行いました。

知ることで言動が変わり、重なっていけば風土が変わります。だれもが生きやすい社会にするために、「知る」機会を今後も作っていきたいと思います。

シングルマザーおしゃべり会（食品のお土産付き）

2023年5月28日(日)

話し手：篠原輝美氏(立川市ひとり親家庭福祉会 立川みらい)

今回のおしゃべり会は、子どもとの接し方やリフレッシュの方法についてのお話をしました。ミニワーク（重曹アート）で手を動かしながら、「自分の時間」をどう過ごすかなどアドバイスや経験談を聞き、参加者の皆さんは自分に合う「リラックス&リフレッシュ」のヒントを得た様子でした。

自分の心身を大切にするということがとても大事だと感じた時間であり、1人でも多くのひとり親の方が、誰かとつながりを持てるように、これからも「情報交換&心ほぐし」の場として開催していきたいと思います。

今後の開催は、9月、11月、2月を予定しています

ママのためのわいわいカフェ
ココロとカラダを癒す「アロマセルフケア講座」
～孤育てから抜け出して「わたしらしさ」を思い出す～

2023年5月30日(火)

家事育児や仕事に追われ、なかなか自分一人の時間を持つことが難しいママたちを対象に、保育付きのワークショップと座談会を開催しました。

ワークショップでは好きな香りのアロマスプレーを作ってハンドケアの手法を学び、その後に講師の起業体験談を聞きました。講座を通して「わたしらしさ」や「家事育児の役割分担」などについてもお話ししました。

当日はアロマの香りの効果もあったのか、場がとてもなごみ、気軽な友人との集まりのようにココロとカラダが癒される講座となりました。

今後の講座予定

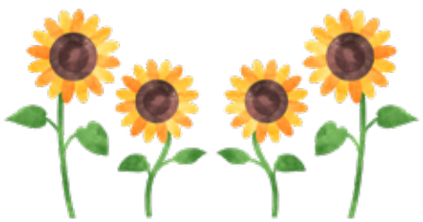
詳細やお申込方法はゆーあいセンターまたはふれあいセンターのHPをご覧ください。

9/9(土)・9/10(日)
ふれあいセンターフェスティバル
10時～16時
4年ぶりに復活！　ふれあいセンター利用団体による「ステージ発表」「作品展示」「ものづくり体験」など内容盛りだくさんのお祭りです。

9/22(金)
こころとからだの健康講座「うつ病」
～自分を否定しないで。きっとみつかるうつ病との付き合い方～
「うつ病」や「こころ」の話を専門家に聞いて、生活に活かすヒントをみつける講座です。

9/24(日)
シングルマザーおしゃべり会
立川市ひとり親家庭福祉会 立川みらい代表・篠原氏を話し手に迎え、当事者同士の交流や情報交換を行います（食品のお土産付き）。

10/22(日)
映画上映会（内容未定）

10月中～下旬
男性対象座談会（日時、内容未定）

10/22
11/26
12/24
1/28
2/25
3/24
すべて(日)
ひとり親家庭対象食品配布