

それいゆ

特集 | 今の自分、未来の自分のために、
心とからだに向き合おう

～リプロダクティブ・ヘルス/ライツの視点から～



Reproductive
Health
and
Rights

内 容

- いなぎの女性 (ひと)
～前山美里さん(株式会社グローライフ)～
- 男女平等推進セミナーⅠ
心とからだが好きヨガ
- 男女平等推進セミナーⅡ
働くための準備セミナー
- 男女平等推進センターのご利用案内

vol.30

今の自分、未来の自分のために、 心とからだに向き合おう

～リプロダクティブ・ヘルス/ライツの視点から～

リプロダクティブ・ヘルス/ライツ（性と生殖に関する健康と権利）という言葉をご存知ですか？
妊娠・出産における意思決定に関わるものとして、女性の人権の重要な1つであるとされています。

女性の心とからだは、いのちの誕生に関わり、健康を守っている女性ホルモンの影響を大きく受けます。女性の生き方が多様化し、人生を選択する機会や可能性が増えている今、生涯を通して健康で過ごしていくために、どのようなことを大切にすれば良いのか、リプロダクティブ・ヘルス/ライツの概念なども含めてご紹介します。

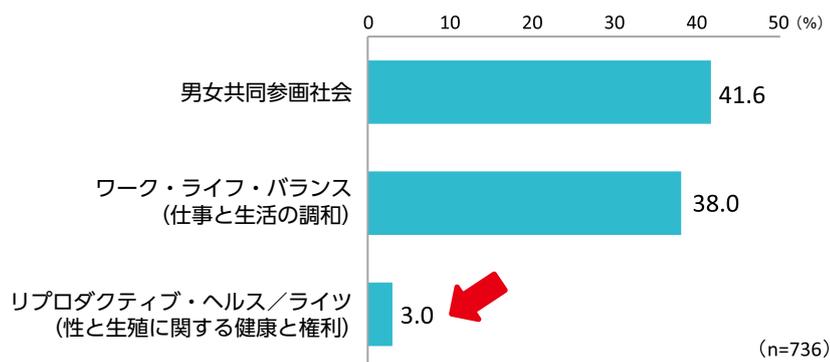
リプロダクティブ・ヘルス/ライツって何ですか？

A 「性と生殖に関する健康と権利」です。

リプロダクティブ・ヘルス(性と生殖に関する健康)とは、1994年の国際人口・開発会議の「行動計画」及び1995年の第4回世界女性会議の「北京宣言及び行動綱領」において、「人間の生殖システム、その機能と（活動）過程の全ての側面において、単に疾病、障害がないというばかりでなく、身体的・精神的・社会的に完全に良好な状態にあることを指す」とされています。

また、リプロダクティブ・ライツ（性と生殖に関する権利）は、「全てのカップルと個人が自分たちの子どもの数、出産間隔、並びに出産する時を責任をもって自由に決定でき、そのための情報と手段を得ることができるという基本的権利、並びに最高水準の性に関する健康及びリプロダクティブ・ヘルスを得る権利」とされています。

—— 男女共同参画に関わる言葉の認知 ——



《稲城市「男女共同参画に関する実態調査」(平成26年度)より》

9割以上の人
知らないんだね。



リプロダクティブ・ヘルス／ライツの目指すもの

次のクイズを考えてみてください。

クイズ A

世界で1日に何人の女性が妊娠・出産・安全でない中絶で亡くなっているのでしょうか。

- ①100人 ②680人 ③830人

答え ③830人

現在、稲城市立病院における年間のお産は600件程度です。それを上回る数のお母さんたちが1日に亡くなっているんですね。

クイズ B

世界で生涯に身体的暴力・性的暴力を受けたことのある女性はどのくらいいるのでしょうか。

- ①10人に1人 ②5人に1人
③3人に1人

答え ③3人に1人

望まない妊娠、DV、セクシャル・ハラスメント、児童婚、性器切除など誤った慣習があります。暴力は女性の人権を著しく侵害するものであり、決して許されません。

クイズの答えから分かることは、いずれも身体的、精神的、社会的に良好に営まれている生殖の過程とは言えない、ということです。1994年の国際人口・開発会議では、高等教育を受け、経済的に自立することなどを通して女性が力をつける（エンパワーメント）ことが世界の大きな社会問題を解決する糸口だ、とされました。

リプロダクティブ・ヘルス／ライツの目指すものは、差別や強要、暴力を受けることなく女性の生涯の健康を守ることです。

ライフステージと女性ホルモンの変化

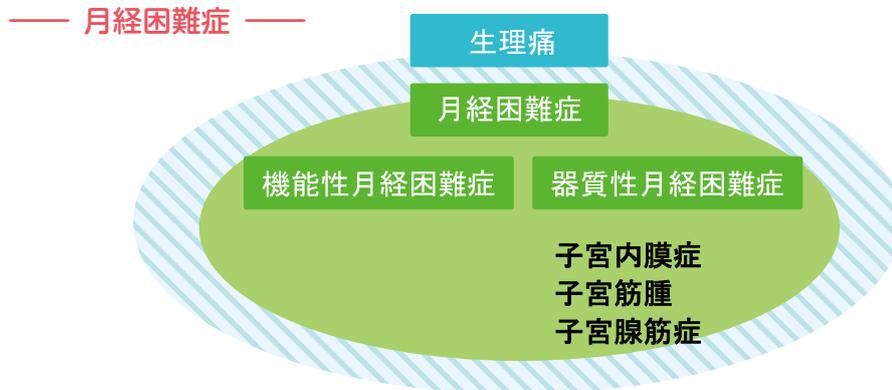
人生をいかに健康に過ごすかは、現代女性の大きなテーマです。女性のからだは、一生を通じて女性ホルモンの影響を受けます。女性ホルモンは、生理や妊娠はもちろん、からだや心の不調にまで深い関わりがあるものです。からだの働きを調整する約40種類の主要なホルモンのうち、おもに卵巣から分泌されるエストロゲン（卵胞ホルモン）とプロゲステロン（黄体ホルモン）が女性ホルモンと呼ばれます。特にエストロゲンは肌や髪の手入れ、声など女性のからだづくりに大きく作用しています。プロゲステロンは、主に妊娠に備えたからだづくりをするホルモンです。

初経を迎える頃に急激に女性ホルモンが増加し、更年期にさしかかるところから急激に減少し、閉経を迎えます。厚生労働省「平成29年簡易生命表」によれば、日本人女性の平均寿命は87.26歳ですから、閉経後の数十年間は、女性ホルモンが少ない状態で健康に過ごしていかなければなりません。

ステージ別に気になるもの

▶性成熟期（20代～30代）

ホルモンの分泌がいちばん安定していて、いちばん活発に動ける時期です。この時期に気をつけたいのは、月経困難症、子宮内膜症、子宮筋腫、子宮腺筋症というものです。



月経の初日から2日目くらいに腹痛や頭痛など不調が出てくるものが機能性月経困難症です。一方、気にかけていただきたいのが器質性月経困難症。その中に子宮内膜症、子宮筋腫、子宮腺筋症が含まれます。痛みが長く続いたり、今まで全くなかったのに急に生理痛が起こるようになった、月経の量が多いという場合も注意が必要です。

	発症時期	痛みの特徴	放置すると…
子宮内膜症	20代～40代	生理痛、性交痛、腰痛、過多月経、不正出血	卵巣 ^{のう} 嚢胞や腹膜癒着を起こす
子宮筋腫	30代以降に多い	生理痛、下腹部痛、腰痛	筋腫の増大、貧血の進行 閉経後は縮小することが多い
子宮腺筋症	40代以降に多い	強い生理痛、腰痛	貧血の進行、生理中の耐え難い痛み、子宮の増大

—— 女性のライフステージと心配な疾患 ——

小児期

思春期

性成熟期



10代～20代

起こりやすい疾患

月経不順
月経前症候群 (PMS)

20代～30代：エストロゲンの分泌が盛ん

起こりやすい疾患

月経困難症、子宮内膜症、
子宮筋腫、子宮腺筋症

0

10

20

30

20代で子宮頸がん、30代で乳がんの罹患率が上がる

▶更年期（40代～50代）

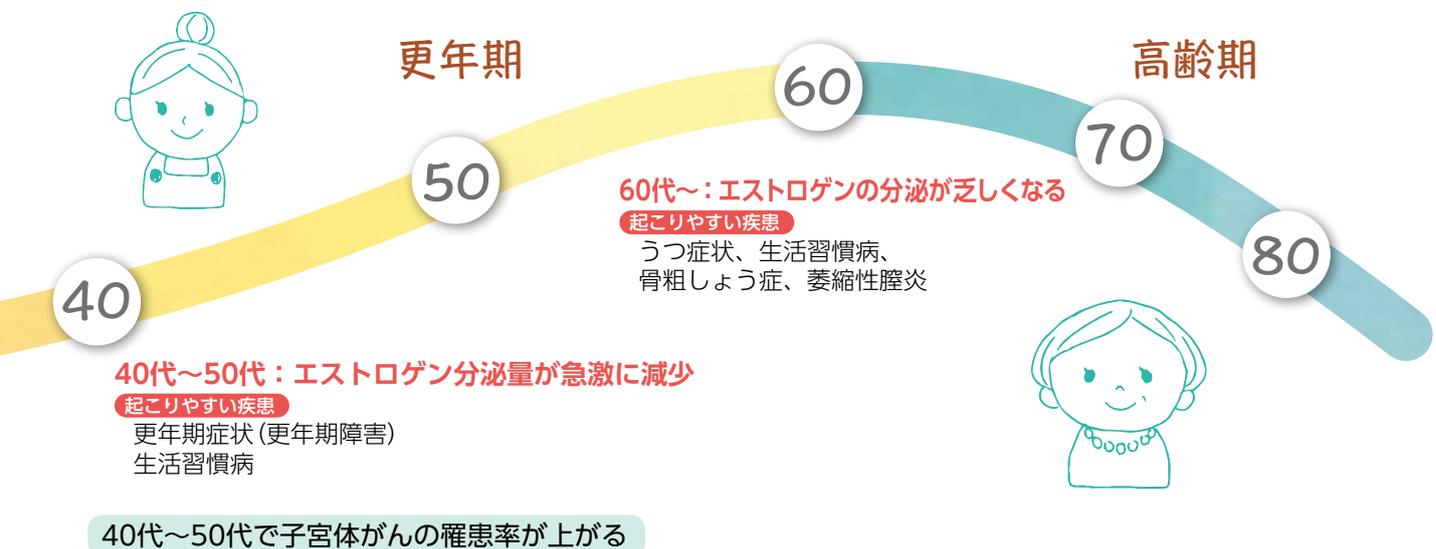
エストロゲンの分泌量が急激に減少する時期です。更年期のさまざまな不調を更年期症状といい、それが生活に支障をきたしてしまうものを更年期障害といいます。からだに起きていることは同じですが、生活することに負担が大きければ、婦人科や更年期外来などに相談してみましよう。

脂質異常症や動脈硬化も注意が必要です。20代、30代と同じ食事量や運動量でいると体重の増加や血圧の上昇など、生活習慣病のリスクが高まります。また閉経後は骨粗しょう症になりやすくなります。更年期は、快適な生活を送ることができるように、これまでの生活習慣を見直していく時期といえるでしょう。



男性の更年期障害

男性にも更年期があります。女性は、ホルモン量が急激に落ちるため不調が表れやすいですが、男性はテストステロン（男性ホルモンの一種）の分泌がゆるやかに減少するため、症状を感じる人もいれば、気付かない人もいます。40代から50代は職場や家庭でのストレス要因が増える時期でもあり、また、初期症状がだるい、寝付けられないなど曖昧なものであるため、からだが思うようにならない不満など多様な要因が絡み、精神的症状を悪化させるケースも多いようです。気になる症状があれば、かかりつけ医に相談してみましよう。



▶高齢期（60代～）

エストロゲンの分泌量が乏しくなる時期です。更年期を過ぎて体調が安定する一方で、医療の進歩などによって平均寿命が伸び、閉経後にエストロゲンが欠乏した状態で過ごす期間も長くなるため、うつ症状、生活習慣病、骨粗しょう症、萎縮性膀胱などにも罹患しやすいので注意が必要です。そのほか、物忘れ、うつ、心・血管疾患のリスクの増加、脂質代謝異常、骨量の減少などもエストロゲンが欠乏して起こる症状として挙げられます。

体調が優れないときや「どうしてこんなに疲れちゃって何もできないのだろう」と思ったときには、無理をせず医療機関を受診しましょう。

女性特有のがん

男女ともに死因順位の第1位である悪性新生物（がん）も気になります。国立がん研究センターによると、生涯でがんにかかる確率は、男性62%（2人に1人）、女性47%（2人に1人）とされ^(※)、すべての人にとって身近な病気です。

(※) 国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」より、2014年データに基づく。

—— 2014年の罹患数（全国合計値）が多い部位 ——

区分	1位	2位	3位	4位	5位	
女性	乳房	大腸	胃	肺	子宮	大腸を結腸と直腸に分けた場合、結腸2位、直腸7位
男性	胃	肺	大腸	前立腺	肝臓	大腸を結腸と直腸に分けた場合、結腸4位、直腸5位
男女計	大腸	胃	肺	乳房	前立腺	大腸を結腸と直腸に分けた場合、結腸3位、直腸6位

(出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」)

女性で1位の乳がんは、30代から増加を始め、40代後半から50代前半でピークを迎えるといわれています。子宮頸がんは若い世代に急増しており、その罹患率は20代後半から40代前後まで高く、子宮体がんは40代から50代の女性に多くみられ、近年増加傾向にあります。

内閣府「第4次男女共同参画基本計画」では、子宮頸がん検診、乳がん検診について、受診率を50%とすることを目標としていますが、平成28年における子宮頸がん検診の受診率（過去2年間）は42.4%（20～69歳）、乳がん検診の受診率（過去2年間）は44.9%（40～69歳）と、いずれも目標に達していません。国際的に見ても、他の先進諸国と比較すると低い水準となっています。

早期に発見し、治療を開始するためにも定期的な検診をぜひ受けてください。

しんどいときにこそ思い出したい — 自分の心とからだを大切に思うこと

ライフステージに応じてさまざまなからだの変化が起こります。就職・転職・結婚・出産・子育て・復職・子どもの独立・介護といったライフイベントがあり、それらが心とからだに大きな影響を及ぼすことがあります。

たとえば、ご自身の更年期と親の介護や子どもの思春期を同時に迎えたとしたら、ご自身のからだは辛いだけでなく、心も辛くなることがあります。気付かないうちに自分が傷付いていたり、自分と周囲の心の境界線が曖昧になってしまって、自分の気持ちが分からなくなることもあります。

自分自身を心地よく感じるために、リストをつくってみよう

紙に「私の良いところ」「私が好きなこと」のリストを書いて、封筒に入れておくことをお勧めします。誰かに見せる必要はありません。「ちょっと辛い」「日々の生活に負けそう」と感じたときに取り出して見てください。リストの中から1つでもやってみたいことをやると、元気が戻ってきますよ。

また、稲城市立病院の婦人科には女性の医師もおりますので、「こんなことで相談して良いのかな」と思わずに気軽に受診してみてください。

私にはこういう良いところがある！

自己価値リスト

努力ができる 約束を守る
整理整頓ができる
人と協力することができる
からだ健康 ユーモアがある
繊細である 忍耐力がある

辛いときにやってみる

ちょっと幸せになれるリスト

好きなカップでお茶を飲む
飲み物を買って公園を歩く
自転車に乗って坂道を下る
好きな映画を観る 二度寝をする
ちょっと高いケーキを買う

お薦め図書のご紹介

男女平等推進センター(地域振興プラザ1階)の情報資料コーナーで貸し出していますので、ご活用ください。



リプロダクティブ・ヘルス/ライツ
からだと性、わたしを生きる
ヤンソン柳沢由実子／著
国土社



女の曲がりカド
プレ更年期がやって来た!!
安齋かなえ／著
竹書房



anan SPECIAL
カラダの声を聞きなさい
マガジンハウス／編集
マガジンハウス

いなぎの女性 (ひと)

「いなぎの女性 (ひと)」では稲城市で活躍している方をご紹介します。取材をさせていただいた前山美里さんは、介護事業所等を営む株式会社グローライフに入社し、現在は人材育成等に関わるお仕事をされています。鹿児島県のご出身で、転勤を機に稲城市へ。取材中、何度も出てきた「笑顔」という言葉から、利用者の方と寄り添う姿勢や風通しの良い社風が伝わってきました。



※この仕事が大好きです。

前山 現在私は、介護分野における職業訓練の講師、事務員、責任者をしています。以前に保育士として働いていたことがあり、退職したときは私も職業訓練に通いました。そこでヘルパー2級（現：介護職員初任者研修）の資格を取得し、介護の仕事に携わっています。前職とはまた違う世界ですが、今は人生の先輩方から教わることが多くて楽しいです。日々の些細なことからイベントまで、ご利用者様や同僚と一緒に笑う瞬間がとにかく楽しい。夏に流しそうめんをしたときは、外に出られない方もいらしたので屋内でも楽しめるように、すごく長い流しそうめん台をご利用者様と一緒に作りました。最初は他人行儀なところがあっても、ご利用者様から「ここに来るから生きがいがあるよ。」と仰っていただけるときなどは、もっともっとそう思っていたけりようにと気持ちが湧いてきます。

ただ、厚生労働省の発表によれば2025年には約253万人の介護人員が必要とされていますが、現状は人材不足です。このことは現場の職員にとって不安ですし、実際大変。それでもプロとしてご利用者様により良いサービスを提供したい、笑顔あふれる生活を過ごしていただきたいという思いで、仲間同士で支え合いながら毎日頑張っています。

※ハロートレーニング（求職者支援訓練）^(※1)の講師として

前山 訓練は9時半から16時まで、50分授業が6回という設定です。私が資格取得したとき、国の定める実技時間数では飲み込めず、実技が下手なまま現場で働いていてからだを痛めた時期がありました。そうすると仕事を楽しむことは難しい。ですから、私は実技時間を多く設けることを提案しまして、こちらでは他の訓練校よりも実技が多いんですよ。上手な実技が身につけば自分が楽しいし、必ずご利用者様に優しくできます。それから、授業ではいろいろな施設やその特長を知っていただいたり、熱い思いをもって仕事にあたる職員の姿を見て「好きなことを仕事にしているんだな」と感じていただいたり

※1) ハロートレーニング

求職者を対象とし、キャリアアップや希望する就職を早期に実現するため、必要な職業スキルや知識を習得することができる。厚生労働省の事業。

○受講料が無料

一部テキスト代等は自己負担。在職者や学卒者を対象としたものは有料。

○事務系をはじめとして、IT、建設・製造、サービス、介護、デザイン、理美容など多種多様な訓練分野がある。株式会社グローライフでは、介護職員初任者研修修了、コミュニケーション（任意）、コンピュータ（任意）関連の資格取得が可能。

○就職支援

受講中はもちろん、訓練修了後も就職相談（キャリアコンサルティング）を受けることができる。

することで、介護の仕事にすごく興味があったわけではない受講者も、卒業するときにはご自身の思いをお持ちになっているという変化もあるようです。

卒業後は市内で介護職として活躍してほしいという気持ちはありますが、純粋にハロートレーニングについて考えると、受講したことで進みたい道に気付いてくださるのなら、この仕事は成功なのかもしれません。だから「絶対、介護分野に就職してください」というわけではなくて、3ヶ月の訓練期間を無駄にしてほしくないという思いが大きい。もし「介護に向いていないかもしれない」とか、ほかに興味が出てしまっても、就職に結びついて楽しく働いてくださるのなら、それはそれで1つの就職支援かなと。人の心は変えられませんから、介護サービス事業所の者としても講師としても、何が正解なのか考えてしまうこともありますけど、受講生には訓練の間に何かをつかんでいただきたいです。

※一緒に考えて成功させていく上司と同僚

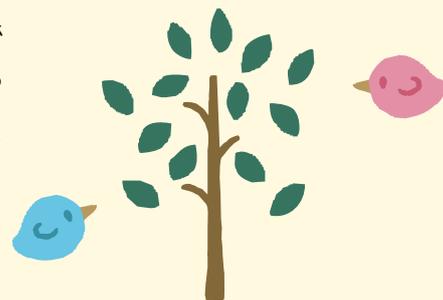
前山 職業柄なのか、職員は優しい方ばかりです。意見を聞かずに反対されることはまずない。発言しやすく、意見を受け入れてもらえるのがすごく働きやすいです。また、最初から無理と決めずに、なぜ取り組むのか、どうしたらやりたいことが叶うのかを一緒に考える雰囲気があります。1人では難しかったものが、人と一緒に考えて取り掛かるとそんな難しいことではなかったり、手間もかかりません。私は気になったことをその場で聞くほうで、上司も同僚もすぐに教えてくださるのですが、その中でご利用者様のことを思う気持ちだとか、仕事に対する思いを垣間見ることがあって嬉しくなります。

仕事を続けていくうえで、仲間と笑って仕事をするのは本当に大切です。ご利用者様の笑顔や「また明日な」という言葉も大きいですね。コミュニケーションができる仕事は最高だなんて思います。

役職に就いている女性も多いですよ。そういう姿に対する部下からの憧れの目はあります。私にもすごく尊敬している女性の方がいまして、次世代を育てるために発言してくださるし、すごく守ってくださる。役職に就いているからというのではなくて、人柄で皆から尊敬される方なんです。

※休日は散策をして、ごはんを食べるのが楽しい

前山 休みの日は外に出かけるようにしています。あとは、仕事の日でできないようなことを無意識に選んでいると思います。仕事とは違う歩幅や速度でゆっくりと歩いて、平日には食べないようなものを食べて楽しむ。昼間からお酒を飲むのも好きです。



※地域とともに

前山 人材育成等に携わっておりますので、今の段階では介護職員初任者研修などの有資格者を増やしていきたいと考えています。あわせて、その方たちに弊社も含めた市内の施設を紹介し、地域に少しでも貢献していきたいです。自分たちだけが高まっていくのではなく、やはり介護業界自体が良くなると、私たちの技術や知識も向上していきませんから、全体を見つめながらやっていくことを心がけています。そうして全体で支えあっていくうちに良いものが生まれ、つながっていくだろうと思いますね。それから、介護に興味のない方が多いのが現状ですけれども、やりがい・楽しさを含めていろいろな方に知っていただけるような機会を設けたいと思っています。具体的には、施設を広い範囲で開放したり、インターンシップの取り入れです。もっともっと自分たちも努力をしていかなければならないと思っはいるのですが、まずはそういったことから始めて、訓練だけにとどまらず介護という仕事を発信していけたらなあと思っています。

セミナー

I

心とからだ が喜ぶヨガ

実施日

平成30年7月7日(土)

場所

地域振興プラザ



講師

神田佳子さん



講師

勝田朱実さん

●プロフィール
稲城市立病院助産師、
思春期保健相談士

●プロフィール
オーエンス健康プラザ
ヨガインストラクター

助産師さんに見守られながらの出産が「超楽しかった」ことから助産師という職業を志した神田講師。現在は、快適なお産の支援や術後の方のケアに携わり、女性のライフステージを支える傍ら、思春期保健相談士としても活動されています。今回は、ライフステージに応じたからだの変化についてお話しいただくとともに、「リプロダクティブ・ヘルス/ライツ（性と生殖に関する健康と権利）」について分かりやすく伝えていただきました。

セミナー後半では、ヨガインストラクターの勝田講師に教えていただきながらヨガ実技を実施しました。

◆リプロダクティブ・ヘルス/ライツとは

神田 本日のテーマ「リプロダクティブ・ヘルス/ライツ」（以下、「リプロ」）という言葉は、まだ社会に浸透していません。1990年代、エイズと併せて途上国における人口爆発の問題が大きく取り沙汰されました。そういう背景の中、家族計画や周産期死亡へ関心が高まり、人々が性や生殖に関して意識を向け始めました。

そして1994年、エジプトのカイロで国連主催により国際人口・開発会議が開催され、広く知られるようになったのです。具体的には、「生殖の過程において、病気や異常がないだけでなく、身体的、精神的、社会的に完全に良好な状態にあること」といわれます。「生殖の過程」には恋愛、SEX、避妊、妊娠、出産、育児、性感染症や不妊など多くの問題が含まれています。妊産婦死亡や望まない妊娠、HIVとともに生きる女性の健康と権利、レイプ、紛争下の性暴力、DV、セクシャル・ハラスメント、児童婚、人身売買、性器切除など、いずれも身体的、精神的、社会的に良好に営まれている生殖の過程とはいえません。これらはリプロによって改善されなければならないグローバルな課題です。この会議での最大の結論は「女性が力をつけること」、エンパワーメントすることでした。たとえば高等教育を受けること、経済的自立、政策決定への参画、結婚や離婚の自由、財産の相続や保有などです。世界にはこれが当たり前ではなくて、女の子に対して全然教育をしていない地域もあります。

途上国には「女の子だから」という理由で、貧困の中で社会の底辺に置かれ過酷な人生を送る女の子たちがいます。10歳くらいで結婚し、14歳で出産。でもまだ恋はしたことがない…なんて聞くとすごく胸が痛みますね。彼女たちを変える力、それは「教育」。女の子への教育により、世界の抱えている問題を解決につなげることができるのです。たとえば女の子が初等教育を5年間受けると、将来産む子どもが5歳まで生き延びる確率が40%以上も上昇します。ジンバブエでは、小学校に通う女の子のHIV感染率が全体の5分の1にまで減少したという事実もあります。このようにエンパワーメントすることで、リプロダクティブ・ヘルスは向上すると証明されています。

日本は世界の中で教育水準が高いほうですが、一方で10代、20代の女の子が毎年3万人家出したり行方不明に。彼女たちがSNS等に「家出した。誰か泊めてくれませんか?」とアップすると、全然知らない人から「泊められます」と返事が来て、相手がどんな人なのかもわからずに泊まりに行ってしまう。そのときに性暴力被害に遭う子がたくさんいるのです。教育の水準は高いけれど、小さい頃から自分を大切に思える経験がとても希薄で、彼女たちは自分の身を守る術を身に付けていないのかもしれない。

◆女性の生涯の健康を守ること

神田 リプロの目指すものは、女性が差別や強要、暴力を受けることなく、小児期、思春期、性成熟期、更年期、高齢期といったすべてのライフサイクルにおける健康を守ることです。社会によって抱える課題はいろいろ。途上国では、お母さんも赤ちゃんもたくさん亡くなり、食糧もない。それも悩みだけれども、いま日本でお母さんたちが「子育て苦しいな」と思うこと、それも課題です。尊厳というか、自分は守られてい

るのかなと不安に感じる事が起きてはいけません。身のまわりで起きていることに対して「変だな」とか「これで良いのかな」と感じる事、それを声に出す事、まわりの人たちと話をしてみることはリプロの考え方を拓げていく1つの方法でもあるし、とても大切なことだと思います。

身のまわりで何が起きているのかを考えてみる事。また、年齢を重ねるにつれていろいろな変化がからだに起こってきます。だけれども、その中でも、自分らしくいきいきと生きるヒントを得て、自分の心とからだを大切に日々を過ごしていけると良いですね。

セミナー II 働くための準備セミナー

実施日
平成30年9月4日(火)
場所
地域振興プラザ



講師
川又けい子さん

プロフィール
キャリアコンサルタント
産業カウンセラー

川又講師の前職は、航空会社で国内線の客室乗務員。夫の転勤で10年間ほど専業主婦生活を送った経験もお持ちです。現在は介護と両立しながら、キャリアコンサルタントとして女性を中心に再就職の支援・育成に携わっておられます。再就職をするための準備ポイントをお伺いしました。

◆自分らしく働くために、自分の強み・特徴を見つける

川又 皆さん「自信がない」とおっしゃる理由に次の3つが多いです。1つ目は「キャリアがない」。就労期間が短い、ブランクが長い、スキルがない、古いなど。そちらは資格を取り直すなどしてアップデートしましょう。特にパソコンスキルは求められることが多いです。2つ目は「子育て中」または「介護」です。思うように働けないから無理だと決めつけず、少しでも始めることが大事。介護は、デイサービスや施設の活用も検討してみましょう。育児には終わりがあるので、何でも一人で頑張ろうとせず周りを頼って好きなことも続けていただきたいです。3つ目は「もう年だから」。でも、今日が一番若い。今は50代で正社員になる方もいる時代です。日本は少子高齢化で、労働力不足なので追い風が吹いています。年齢で諦めないでください。

そして、《①好きなこと ②過去の経験 ③時代のニーズ》を考え、自分の強み・特徴を見つけましょう。仕事だけでなく、家庭生活、子育て、介護、地域活動、趣味、これまでの経験すべてが「キャリア」です。

◆5W2Hの視点・・・何のために働くのか、どんな働き方をしたいのか

川又 5W2Hの視点で考えます。《①WHO(誰が) ②WHAT(どんな仕事) ③WHY(なぜ) ④WHEN(いつから、週何日、1日何時間) ⑤WHERE(どこで) ⑥HOW(どのように、パートか正社員か) ⑦HOW MUCH(いくら)の収入》を目安に整理します。

◆未来予想図

川又 ご自身の年齢や仕事の計画、目標収入など、まずはざっくり書いてみませんか。キーパーソンになるご家族のイベントの年齢も入れましょう。配偶者の昇給や減給予定、定年退職の年齢など。お子さんがいらっしゃる方は「今は子育てで働けないから、この期間に資格を取って準備」、「子どもが小学生になるまではこの仕事をやろう、大学生になる頃にはいくら必要だ」、「家を買うからいくら必要だ」などの計画が立てられます。スラスラ書ける方と書けない方がいらっしゃいます。私も最初は自分と家族の年齢しか書けませんでした。ポイントは、完璧な計画を作ろうとするのではなく、「なんとなく書く」から始めることです。やってダメなら修正して、またトライ。お仕事と同じです。毎年書いてみると目標がより明確になります。大事なものはゴールを意識してトライ&エラー、行動すること。皆様のご活躍をお祈りしております！

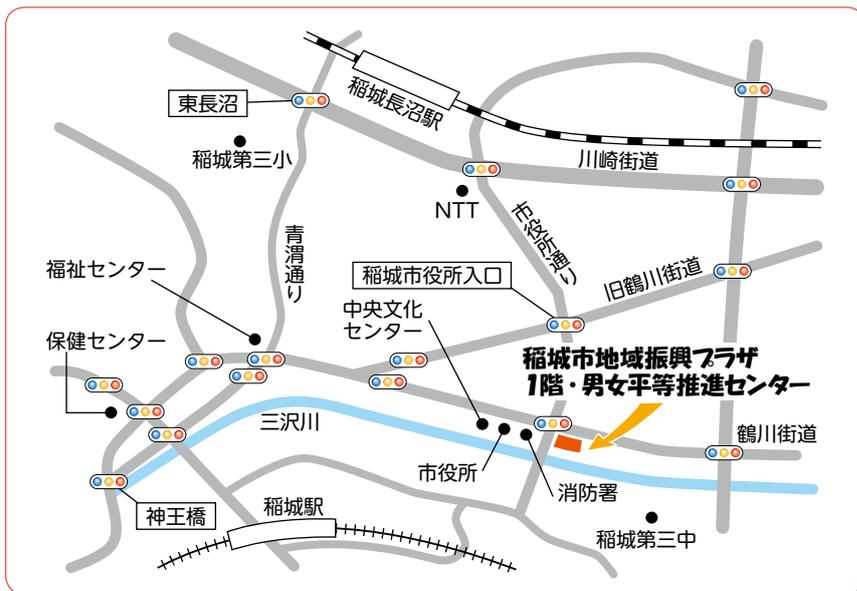
市民の皆様といっしょに男女共同参画社会づくりをすすめていくための拠点施設です。性別年齢を問わずどなたでもご利用いただけます。

開館時間：午前9時～午後10時

休館日：第2火曜日、年末年始

電話番号：042-378-2112

所在地：稲城市東長沼2112-1



京王相模原線「稲城」駅から徒歩7分
JR南武線「稲城長沼」駅から徒歩12分
iバス「稲城市役所」から徒歩2分



打ち合わせコーナー 〈予約制〉

男女共同参画社会をつくるための活動を目的とした団体・個人の活動の場として利用できます。



キッズルーム 〈予約制〉

活動時に乳幼児の一時保育の場として、また、乳幼児同伴の市民を含むグループ活動の場として利用できます。



印刷室 〈予約制〉

印刷機、コピー機、拡大機、紙折機があります。ご利用時間は、午前9時～午後5時（土・日曜日、祝日は午前10時～午後5時）です。



情報資料コーナー

情報検索用のインターネットパソコンの利用や、書籍・行政資料などの閲覧及び貸出しができます。（貸出しは2冊を2週間まで）



いなぎ女性の悩み相談 〈予約制〉

夫婦、家族との関係、職場の悩み等さまざまな悩みについて専門の相談員がご相談をお受けします。（1回50分、面談または電話）

毎月第1・3水曜日、第4土曜日
（水曜日は男性も可）
予約専用電話：042-378-2286

相談無料

それいゆ Vol.30

平成31年3月発行

編集発行／稲城市市民部市民協働課男女平等参画係
稲城市東長沼2111
電話042-378-2111

印刷／システム印刷(株)

誌名の「それいゆ」は、雑誌「青鞥」の創刊の辞として有名な「元始、女性は太陽であった」の太陽の意味です。やさしい響きのフランス語をひらがなに置き換えました。市民からの公募で命名された愛称です。本誌の発行は男女平等推進いなぎプランに基づく事業です。