

ライツ
こくぶんじ

2021.3 No.52

コロナの 時代を 生きる力

令和3年2月15日
市内にて撮影
(市民の方から提供)

- 「傾聴」の力で癒やされる--- 2-3
人とのつながりの土壌をつくる「地域通貨ぶんじプロジェクト」--- 4
講座レポート--- 5
『令和に必要とされる「生きる力」を身につけよう』
『知っておきたいアタマとココロの備え』
あしあと 濱田嘉一さん--- 6
パートナーシップ制度が始まりました--- 7
ライブラリーニュース--- 8
相談室のご案内--- 8



「傾聴」の力で癒やされる

新型コロナウイルス感染症の影響で、私たちの生活は大きく変わりました。外出自粛や不安定な雇用などから、不安やストレス、孤立感を募らせる人が増えているようです。このような状況の中で、カウンセリングの手法などで使われる「傾聴」が注目されています。

男女平等推進センター登録団体の「国分寺カウンセリング勉強会」の活動に参加してみました。

月2回、ひかりプラザの会議室で国分寺カウンセリング勉強会が開かれます。参加者は、本格的にカウンセリングの勉強をしている方や、日常生活の中で「傾聴」を活かしたい方などさまざま。今回は、初めて参加した私たちのために、「傾聴」とは何かをグループワークを交えてお話しいただきました。

「傾聴」とは、相手を思いやる温かな態度で、相手の気持ちになつて話をじっくり聴かせていただくこと。

簡単なようですが、自分の「聴き方」をあらためて振り返り、いかにいい加減な聞き方をしているか思い知らされました。次ページの「傾聴で大切にしたいこと」を少し意識するだけでも、「受けとめあう力」がついてくると感じます。

大切な人より深くわかりあうためにも、「聴き方」を見直してみませんか。



人とつながることの大切さ

国分寺カウンセリング勉強会

代表 富永順子さん

コロナ禍の中であっても、ひかりプラザで国分寺カウンセリング勉強会に元気に集まっているのは、人とつながることの大切さ・楽しさを実感できているからだと思います。傾聴の勉強を始めて何年かが過ぎて話が聴けるようになると、みんな何かしら変化する傾聴の不思議な力を感じます。ここではみんな同じ立場であり、ここでの話はここのだけ。安心できる場での傾聴体験をしています。いろいろな人と「話す・聴く」ことでもまろく聴けたり、聴けなかったり、人それぞれの違いを受け入れて自己理解・他者理解を深めています。

ここでの傾聴の学びは家族・仕事や地域の中で役立ち、人のつながりが心を豊かにし、生きる力につながっていくと思います。私たちの活動に興味のある方は、男女平等推進センターまでお問い合わせください。

傾聴で大切にしたいこと

- ✳️ 相手が聴いてほしいことをありのままに聴く
- ✳️ 自分の関心や価値観を押し付けない
- ✳️ 相手の話を否定しないで、まずは受けとめる
- ✳️ 相手に寄り添い、感情や葛藤など内面の世界を理解しながら聴く
- ✳️ 相手のプライバシーを尊重し、話された内容を口外しない

人は自分の力で成長したり、悩みを解決したりする能力を持っています。
熱心に聴いてもらえると、自己理解を深め、自分で答えを見つけて前に進んでいきます。

話を聴いてくれる信頼できる人がいることは、心の元気につながります

参考資料「産業カウンセリング」 一般社団法人 日本産業カウンセラー協会

取材を終えて

国分寺市立男女平等推進センターでは、普段大きく宣伝や普及活動をしていないわけではありませんが、誰かの受け皿になればと平成4年から地道に積み重ねてきた場であり、居心地の良さを感じました。

参加している方の話を伺うと、「いつ来てもあたたく迎えてくれる場所」だといえます。それぞれの生活があり、定期的に通うことが困難になっても久しぶりの声が出迎えてくれるのは安心感に繋がるのでしょうか。

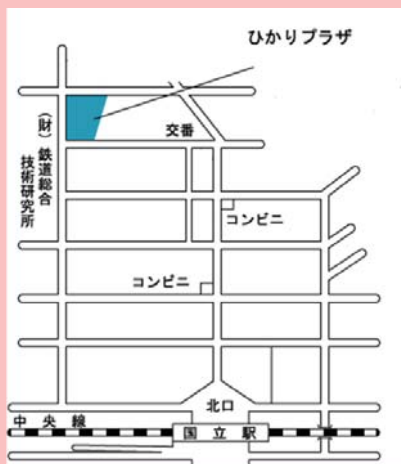
自宅や職場以外の第三のコミュニティは誰にとっても重要です。コロナ禍で気軽に会うことが難しくなりました。今年、居場所を求めた人たちがいます。自分があるままにいられた場所。今まで出会わなかった人と出会うことでつながる人の輪。そこから広がる自分の世界。世界を広げ続けることの大切さ。視野が狭くなるとふさぎ込みがちです。

人とつながること、場を開き続けること、オンラインで人と会うこと、電話相談を利用すること。どのような形でも、聴きあい、受けとめ合う場が増えることを願います。

専門のカウンセラー等と話したいときは、市の相談窓口へ

人間関係(家族、職場、学校など)、夫や恋人からの暴力やモラハラ、性被害など
誰にも打ち明けられずひとりで悩んでいませんか？

国分寺市立男女平等推進センターでは、専門カウンセラー等による女性のためのカウンセリングや悩みごと相談を無料で受け付けています。相談内容の秘密は厳守しますので、安心してお気軽にご相談ください。



場所はひかりプラザです

※このほかの相談については、8ページをご覧ください。

女性のためのカウンセリング

第2・第4火曜日（電話または面談） 1回50分
午後1時30分～4時30分

予約制 **042-573-4378**

女性の悩みごと相談

月～金曜日（祝日・年末年始を除く）
（電話・面談・メール）
午前9時～正午、午後1時～5時（面談は午後4時まで）

予約不要 相談専用電話 **042-573-4342**
相談専用メールアドレス
soudan@city.kokubunji.tokyo.jp

人とのつながりの「地域通貨ぶんじプロジェクト」

コロナ禍で、もともと生きづらさを抱えていた人々がさらに追い込まれる事態になってい

ます。「人と会う」ことがリスクとなる中で、どうやって「地域をつなぐ」を育むことができたのか。市内在勤の影山知明さんが中心メンバーの一人となり進めている「地域通貨ぶんじプロジェクト」は、地域の共助の力を引き出す取組です。さらに昨年には、家賃の一部を地域通貨で支払う「ぶんじ寮」もオープン。影山さんと、一緒に活動されているメンバーの一人、永井千春さんに聞きました。

「裏面にメッセージがたくさん書いてあるのが印象的です。」

「使うときにメッセージを書く」のがルールです。お金を支払うときというのは、誰かの仕事を受け取ったとき。ぶんじは、そこにある人の働きを想像し、感謝の気持ちを伝えるための道具となります。最近では電子決済も増え、自分の日々が誰かの仕事のおかげで成り立っているということを忘れてしまいがちです。裏面に残るメッセージの履歴が、次に使う人の想像力と感謝の気持ちを引き出します。

「「ぶんじ寮」のプロジェクトのきっかけは？」

「地域通貨ぶんじ」発行のきっかけは？」

平成24年の「ぶんぶんウォーク」に際して、市内有志のメンバーで企画したのが始まりです。100ぶんじ券は、国分寺市を中心とした30店舗ほどで、100ぶんじ100円相当として使えます。地域で何かを「手伝う」、誰かを「応援する」仕事をしたときに、その対価として受け取れます。

直接的には、自分自身がカフェを経営していることから、コロナ禍においてもスタッフの生活を守れるよう、多額の家賃を払わなくても住める「まちの寮」のような場所をつくれないかと考えたのがきっかけです。ちょうど空いていた東元町の旧社員寮物件との出会いがあり、仲間の協力を得てプロジェクトがスタートしました。改修費の一部は、クラウドファンディングで募りました。6帖程の個室が22部屋、共用部分としてお

風呂場、トイレ、ランドリー、厨房、食堂、中庭、畑、屋上などがあります。家賃は月3万1千円。駅からは少し距離がありますが、すでに満室になりました。

「家賃の一部を「地域通貨ぶんじ」で支払うのが条件ですね。」

家賃が安く済むのは、寮の掃除や修繕、ごはんづくり、畑仕事などを住人自身で担うからです。でもそれらも生活の大事な一部で、しかも仲間とやれたら楽しい。そういう、自分にできることを持ち寄る姿勢が、地域通貨ぶんじの考え方も通ずるのです。寮を通じてまちと関わりながら暮らす中で、自然と地域通貨も手に入るようになっていくだろうと思います。そして次第にまちぐるみで、お金に頼らないなと思っています。

「地域をつなぐが希薄になる中、このコロナ禍です。どうやったら地域のつながりが作れるでしょうか？」

世の中は利害関係に基づいた「利用し合う関係」が圧倒的で、その関係性に疲れてしまっている人も多いのではないのでしょうか。反対に、相手の自由を尊重した「支援し合う関係」を築けると、人との関わりが健やかになります。そうした一対一の「良い人間関係」の積み重ねがあつて、初めて人は地域に出ることを前向きに考えられるようになるのではないのでしょうか。まちとは抽象的なものではなく、あの人、この人、あの景色と、いった具体的な記憶の集積です。いいまちをつくるには、いい関わりを育てる以外の道はないのではないかと思います。

理念が先に立つと、人間関係さえそのための手段になりかねません。目の前の人との関係を大事にし、一人一人ができることを持ち寄って、それが自然とつながっていくのが「地域通貨ぶんじプロジェクト」の実践なのではないかと思っています。

地域通貨「ぶんじ」。裏面にはたくさんのメッセージが...



詳しくは <http://bunji.me> または左のQRコードから

講座レポート

国分寺市立男女平等推進センターでは、様々な講座を開催しています。今回は、編集委員が実際に受講した2つの講座について報告します。

●男女平等推進センター主催講座

11月7日 ひかりプラザにて
参加者 親：12名 子ども11名（小1～6）

『令和に必要とされる「生きる力」を身につけよう』

講師 糸井優子さん（Home to Work 代表）
糸井龍三さん（慶応義塾大学生）



必殺！！Tシャツ3秒畳み

子どもたちは、糸井龍三さん直伝「目指せ！家事の達人」スペシャル実践講座を受講。持参した靴下や、牛乳パック、Tシャツを使って『必殺！！3秒畳み』や『文具の整理収納』を学びました。最後に講師から一人ずつ賞状の授与があり、子ども達はテンションを上げ大変楽しく家事を学ぶことができました。

親たちは糸井優子さんによる座学（お父さんの参加もあり！）。息子の龍三さんほか2人の娘さんに、小学生の頃から家事を通して『工夫する力』『段取り力』『感謝される喜び』を伝えてきたとのこと。社会の最小構成単位である家庭で、家事により人の役に立つこと、感謝されることで喜びを得られ、人を巻き込む人間力を養えることを、子どもの成長を通じて強く感じられ、その推奨活動等をされています。

家庭内で出来る“日々のお手伝い”を通じて、幼少期からさり気なく自立する力を育めると感じました。子どもは受講前より積極的にお手伝いをしてくれるようになりました。

子育ての最終目標は「真の自立（経済的・精神的ともに）」だと思えます！

●女性のための犯罪被害者等支援講座

12月13日 ひかりプラザにて
参加者 14名

『知っておきたいアタマとココロの備え』



講師 上谷さくらさん（弁護士）

『おとめ六法』の著者である上谷弁護士が、女性に起こりうる様々なトラブルに「どう法的に対処すべきか」を話され、痴漢や盗撮、レイプなどの犯罪の法的位置づけや、犯罪被害者の「認知のゆがみ」について知る機会にもなりました。また、ご自身のお子さま（小学生）に日頃伝えていることや、裁判傍聴体験など、大変興味深く聞くことができました。

国際的にみると安全度が高いとされる我が国ではありますが、残念ながら犯罪は起こっています。自分の身は最大限自分で守りつつ、万が一に備える必要があることを痛感する密度の濃い時間となりました。

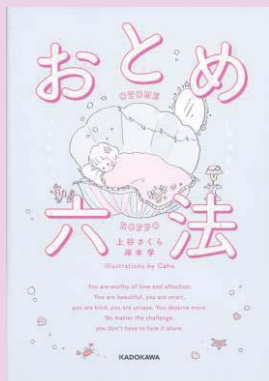
万が一、家族や友達に話しづらいような事件に巻き込まれた場合には・・・

東京都性犯罪・性暴力被害者ワンストップ支援センター
性暴力救援ダイヤル（NaNa（ナナ）） 24時間ホットライン



03-5607-0799 または #8891

<https://sarc-tokyo.org/>



『おとめ六法』上谷 さくら、
岸本 学 KADOKAWA



©NATORI



濱田 嘉一 さん
(83歳 南町在住)

人見知りだった幼少期と空襲

私が2歳のとき、父はノモンハンで戦死。深川区では、母を区役所職員に採用してくれた。区役所が私の遊び場、いつも母がそばにいた。そのせいか、はにかみ屋で消極的な子どもでもあった。5歳になって、神奈川県鶴沼にあった戦争遺児施設で過ごすことになった。この時の体験が私を強くしたと思うが、最も私を変えたのは何と云っても空襲だった。

鶴沼から戻り、小学校1年生の終りの昭和20年3月9日の深夜、消防団の「早く逃げて！」の叫びに起こされ、祖母と母の手ひかれて、清澄庭園を目指す。筒状の焼夷弾が、あたり構わず降り注ぐ。

やっとたどり着いたのは清州通りに面した清澄庭園の塀の陰。そこで目にしたのは、人が燃え、死の踊りを舞って倒れ、燃え尽きる姿。祖母が言う「ヨシカズ、次はお前の番だよ。お題目を上げなさい」。その声が私の生きる「覚悟」を目覚めさせ、その後の積極的な人生を歩ませた。

焼け残った深川福住町で空襲後の生活が始まる。付近の倉庫から盗んだ半焼けの米に、野草や掘割で釣ったハゼ等を入れた雑炊をすすり、清澄庭園の森に集まる蝉を捕って「食べられるといいね」と子ども仲間と話した。

生き方を学んだ夜間学生時代

中学を卒業し、働く道を選んだが、学業にも興味があった。両国高校定時制で学んだ4年間は、今を除いて人生で最も充実した時期であった。生徒も教師も対等だった。クラブ活動の社研部等で戦わせた人生論、生徒会活動。そのため哲学や経済学、革命論までの知識が必要で、寝る時間は3〜4時間であった。しかし、生き方の方向付けがこの時期培われた。大学も夜間。簿記を一から始め、ゼミでは税務会計論を学んだ。定時制高校で生き方を学び、夜間大学で糧を得る方法を学んだ。

チャレンジングなサラリーマン

中学卒業後、都中央税務事務所、ジェトロ(現、日本貿易振興機構)に勤務した後、大学を卒業したときに、その年創立された財団法人日本中小企業指導センター(現、中小企業基盤整備機構)に移り、経理を担当した。この新しい財団には、経理規定など存在せず、一からすべて作り上げた。大学のゼミで学んだ税務会計が役立った。その後、数々の職席を経験し、情報・技術部長を最後に60歳で定年。さらに関係する財団法人に80歳まで勤務した。この間昭和56年から国分寺に暮らし、都内勤務の便利さと殿ヶ谷庭園の緑を楽しんできた。高校生の頃、早稲田大学考古学会が武蔵国分寺の遺跡発掘を開始の報を知り、この地に憧れていたこともあった。

妻の死から平和を伝える大切さを学ぶ

私が80歳になる直前に55年間連れ添った妻ががんで急逝した。私の勤務が終了したら世界旅行をしようと話していた矢先の旅立ち。悔しくて、むなしくて、身の置きどころさえないありさまだった。しかし、妻を葉山の海へ散骨した夜。夢で妻が「私の分まで生きて、高校時代

のように、仲間を集めて、やることがあるはず」と囁いた。そのとき、東京大空襲のあの慟哭の夜を思い出した。私達は子どもに恵まれなかったが、「日本中の子どもたちにあんな思いをさせてはならない」との思いが日に日に高じて、一昨年第一回の「東京大空襲を忘れない、平和の集い」を開催し、昨年9月に国分寺市本多公民館で、11月に江東区で開催した。これまでの人生で出会った友人達が共に活動してくれた。

そして、いまだコロナ禍終息は定かではない。今心がけていることは、生きること、自信を持つこと、必死になって道を探すこと。迷って迷った末に辿りついた道を「覚悟」して、歩んでいくこと。この「覚悟」が大切だと私は思っている。

東京大空襲を忘れない

絵画・写真展 IN 国分寺
今、真実を伝える一週間



25年前の1950年3月10日(木)朝の東京大空襲の惨状により、東京下町では、罹災者100万人、10万人以上の住民が被害を受けました。罹災者の多くの方はその後、障害を負った多摩地域に避難(疎開)されました。その方々を祖父、祖母は祖父、祖母は祖母に育てられたご家族が、この国分寺市や隣接市には多数おられます。

事務局を国分寺市に置く「東京大空襲を忘れない実行委員会」では、国分寺実行委員会を中心に、「絵画・写真展」を開催し、「東京大空襲を忘れないで伝える」平和の大切さを実感していただきたい」と願い、ご案内申し上げます。

一枚に含まれる浄土堂(村岡信明氏提供)

■ 絵画・写真展 (入場無料) 国分寺市立本多公民館 集客展示室

2020年9月14日(月)～9月20日(日) 10:00～19:00

※ただし開館日(9/14)13:00閉館、最終日(9/20)13:00閉館

展示内容 <絵画で語る東京大空襲、写真で見る戦災・戦禍の実態>

- 絵画 東京大空襲の死と生の記憶『赤い涙』等の原画及びパネル(村岡信明氏提供)
- 写真 『東京大空襲』の惨状(石川光雄氏撮影)
- 写真 東京大空襲から始まった住民避難の経路につながる「沖繩線」(広島・長崎)

昨年国分寺市で開催した「東京大空襲を忘れない」のチラシ(一部)

パートナーシップ制度が 始まりました



玉井理加 人権平和課長



ライツこくぶんじ編集委員

国分寺市で始まったパートナーシップ制度について、編集委員が玉井理加 人権平和課長に聞きました。

編集委員（以下、委員）…この制度について教えてください。

玉井人権平和課長（以下、課長）…パートナーシップ制度は、性的マイノリティ（LGBTQ等）のカップルを認証する制度です。カップルがパートナーであることを認められることによって、不動産契約や病院での手続きなどで役立ててもらおうことを期待しています。税金控除や相続などの法的効力はありません。

委員…どのような人が宣誓できるのですか？

課長…対象は、①どちらかまたは二人とも性的マイノリティである、②20歳以上、③市内在住または一人が市内在住でもう一人が転入予定、④配偶者・他にパートナーがいない、⑤近親者や直系姻族でない、です。

委員…宣誓の手続きをしたいときはどうすればいいですか？

課長…まずは、人権平和課までお電話ください。必要書類の説明や宣誓日時の調整などを行います。

委員…性的マイノリティである証明書などの書類は必要ですか？

課長…いいえ、ご本人の自己申告です。また、異性のカップル

も対象にしています。既存の婚姻の仕組みに当てはまらないカップルに心地よい形を選んでもいただく選択肢の一つとなればと思っています。

委員…法的な関係を求めて養子縁組をしているカップルも対象になりますか？

課長…対象となります。養子縁組との違いは、法的効力の有無です。養子縁組の方々であっても、パートナーとして認められたいというカップルの要望にお応えできると思います。

委員…私は医療機関で受付をしています。最近、保険証の性別欄に裏面参照とあり「生物学的女（男）」等の記載を目にする機会が増えました。性的マイノリティの中には周囲に理解されにくく苦しんでいる人がいます。

課長…今後も市職員や市民向けの講座を開催するほか、市内の事業者さんなどへの周知にも力を入れ、協力をお願いしていきます。この制度の導入は府中、小金井に続いて多摩地区では3番目。国立も導入予定です。広域的な取組も検討しています。まず生活の基盤である地域社会において、当事者が声を出しやすく、多様な生き方が選択できる社会の構築を目指します。

✉ パートナーシップ制度 宣誓第一号の方から寄せられたメッセージ ✉

パートナーシップを宣誓し、まずはうれしいという気持ちです。二人協力して人生を歩む決心も深まり、同時に自分たちの事だけではなく地域や社会にも貢献していきたいと思うようになりました。人間同士の愛や信頼と、それに基づいた関係は個人的なものかもしれませんが、二人だけでは維持・解決できない場面も多々あります。そうしたとき、結婚という制度がないLGBTにとって、「パートナーシップ制度」の存在は大きなよりどころとなります。早くにこのような制度を作った国分寺市の関係者の皆様には深い敬意と感謝を申し上げます。そしてこの制度を第一号として利用できたことに幸せと誇りを感じています。今は「特別な人」のための制度という印象もあるでしょうが、同じ市民の一般的な制度と認知されるよう期待しています。



■「カウンセリングって何?」と思った時の入門書です。カウンセリングの意味やその基本となる「傾聴」についてやさしく解説。一流のカウンセラーの方々の知識や技術について学び、いろいろな事例から、私たち自身の生活の様々な場面でちょっと悩んだ時に気づきを与えてくれる一冊です。

『人生にいかすカウンセリング-自分を見つめる人につながる』 諸富祥彦編 有斐閣アルマ



■「どこにでもいるごく普通の男性」が、ある朝電車の中で「悪気なく」女性の体に触れる。痴漢という性犯罪が日常的に生まれる背景には、日本社会に根強く残る性差別や男尊女卑の概念がある。「性犯罪に遭う女性に落ち度がある」という発想が通用する社会の問題とは何か。歪んでいるのは痴漢をする男性だけではなく、社会全体のジェンダー観だと、私たちは早く気づくべきだ。

『男が痴漢になる理由』 齊藤章佳著 イースト・プレス



■職場では少しずつ女性が働きやすい環境が整い、産休・育休を取得して正社員で働き続ける女性が珍しくなくなりました。それでも、ガラスの天井に阻まれ、悶々とする女性たちへ。考えを深めたり、共感出来る部分が多々あると思います。

『「男女格差後進国」の衝撃-無意識のジェンダー・バイアスを克服する』 治部れんげ著 小学館



■今なお収束の見えない新型コロナウイルス感染症が続く中、15名の執筆者（山中伸弥さん、最上敏樹さん、海原純子さん他）が、何を大切に生きていったらいいかをメッセージとして届けてくれています。自分たちの生き方や世界の在り方を見つめる良いきっかけになりました。

『コロナと向き合う 私たちはどう生きるか』 婦人之友社編集部編 婦人之友社

相談室のご案内

悩みに応じて相談（無料）をお受けします。
相談内容やプライバシーに関する秘密は厳守します。

▼女性のためのカウンセリング
詳しくは、3 ページ参照。

▼女性のための法律相談（1回30分）
第3木曜日 午後1時30分～4時30分

▼身近な人権相談（1回30分）
第2木曜日 午後1時～4時
※令和3年3月1日現在休止中。詳しくはお問い合わせください。

【予約制:042-573-4378】

▼女性の悩みごと相談
詳しくは、3 ページ参照。

▼犯罪被害者等支援相談
月～金曜日
午前9時～正午、午後1時～5時
*面談は午後4時まで

【予約不要:042-573-4342】

※祝日・年末年始を除きます
※相談場所は、ひかりプラザ2階です。（3ページ参照）



20年以上前に本誌創刊号の編集に関わりました。時代の流れと共に変わる価値観を尊重し、再度今号で編集委員の皆さんと一緒できたことをうれしく思います。（あ）

絶望の中にある時こそ、他者のためにできる何かを。“禍(わざわい)”の中で生きるすべとは、蓋(けだ)しそれだけでは?と自問。(絵)

濱田さんへのインタビューを通じ、自分自身の生き方にも参考になる貴重なお話が聞け、とても良い経験になりました。(さ)

コロナ禍で巣ごもり中、編集のための新しい方々との出会いや、文章作りに頭を悩ませたり、有意義な時間が過ごせました。(と)

編集後記

コロナ禍でなかなか編集会議ができず。皆さんと意見交換することが編集委員になった目的の一つだったので残念です。(は)

取材や編集を通して、多様な生き方が選べる社会であることや、人とのつながりの大切さを感じました。(や)

コロナ禍が未だ明けず、森元首相の辞任問題、ジェンダーギャップ解消の道程長い日本に明るい兆しが見えます様に。(む)

人は他人に迷惑をかけ、かけられて生きるのが当たり前だと学んで大人になれば、もっと共助が身近な社会になるのかもしれない。(ま)