

無料

すくらむ

かわさきの男女共同参画情報誌



vol.

66

2020.06

<https://www.scrum21.or.jp/>

生きるちからをメイクで再び。

～難病（SLE）の経験をスキルや個性に変えて～

一般社団法人日本臨床化粧療法士協会 代表理事

河村 しおりさん

生きるちからを メイクで再び。

～難病(SLE)の経験をスキルや個性に変えて～

一般社団法人 日本臨床化粧品療法士協会 代表理事

かわむら
河村 しおり さん



20代の前半で指定難病に罹っていることがわかり、闘病を続けて18年目になる河村さん。誰の言葉も響かず、気持ちをこじらせていた暗中模索を抜け出て、臨床化粧品療法士®として、スキンケアの考え方を提唱。化粧外来の運営や、医療機関内での美容相談、臨床化粧品療法士®の認定・育成などを行う今に至る道のりを伺いました。

(2020年2月1日開催「川崎で働く女性たち 女性が語るトークサロン vol.11」の内容を再構成しています。)

不調の理由は指定難病だった

私は1978年生まれで、今年42歳になります。北海道札幌市の出身です。私の不調の理由がわかったのは2002年、24歳の時でした。指定難病全身性エリテマトーデス(英語で Systemic Lupus Erythematosus と言い、頭文字をとって「SLE」という。以下、SLE)という病気でした。膠原病の一つで、本来外敵と闘うはずの自分の免疫が何らかの形で自分を攻撃するようになり、全身すべてにわたって免疫の誤作動暴走が始まり、全身にさまざまな症状が出る病気です。そのため、20代のほぼ全て闘病で過ごし、2020年現在、治療18年目になりました。

SLEは、人によって症状が千差万別です。私の場合は、24歳の時に非常に悪い状態を経験しました。治療として、ステロイドの大量投与を繰り返しました。ステロイドは諸刃で、症状を落ち着かせるために使用すると、人によってさまざまな副作用が現れます。私は皮膚疾患、髪が抜けること、車椅子生活も経験しました。現在、見た目は治っている

ように見えるかもしれませんが、治療は未だに続いています。SLE患者数は男女差が大きく、9割は女性です。

転機になった2011年：東日本大震災と 兵庫県への転居

2011年のことです。SLEを発症してから8年目、本当に社会って残酷だと出口のない暗いトンネルをさまよう、まさに暗中模索の日々でした。東日本大震災が起きました。私は北海道にいたので、直接的な被害は受けていません。一週間くらい震災のニュースを見続けながら、この先ずっと報道されるだろうと思いました。もし、1年後、3年後もこの報道を見ている自分が、今と同じ状況だなんて絶対に嫌と非常に強い気持ちが吹き出しました。このままでいたくない。これまでも七転八倒でトライ＆エラーを繰り返してきましたが、この震災の時の衝撃がそれまでで最大のものでした。

ちょうどその頃、兵庫県に住む難病患者の会で知り



私を支えることば

その当時の自分に言ってあげたい。「たとえ、あなたが諦めたとしても、私はあきらめない。」



川崎市にも「暮らしの保健室」がある

「暮らしの保健室」が川崎市にもあります。街の中で、白衣を着ていない医者さんや、注射器を持っていない看護師さんなどと一緒に近所さんとお茶を飲みながら過ごせる場所です。学校の保健室をイメージしてもらってわかりやすいかもしれません。川崎市に暮らしの保健室を開設したのは、「一般社団法人プラスケア」を立ち上げた医師の西智弘さんです。訪れた人たちがどれだけ強く励まされたり癒されたりしているのだろうかと思います。

私は、外見ケアや身だしなみのアドバイスならできます。そこで、月に1度「暮らしの保健室」でメイクの相談に乗っています。

プラスケア プロジェクト 暮らしの保健室

<https://www.kosugipluscare.com/>

合った原発性アルドステロン症という病で苦しむ友人から連絡があり、「今どうしているか知らないけれど、仕事を手伝ってくれないか」と言われました。私はこれだと思い、兵庫県に飛びました。その方が営んでいたのが、理容室や美容室に道具や化粧品を届ける理美容卸のお仕事でした。私が理美容業界で働くことになったきっかけです。

そこでは、理美容師さんから、自分のサロンにこういう皮膚疾患の方がおられ、髪を染めたいとおっしゃる。どのようにして叶えるかといった悩みを多く聞き、自分の経験をもとにアドバイスをしていることに気がついたのです。価値がなく葬り去りたいと思っていた自分の過去の経験や、一緒に闘った病気の友だちの治療経験に価値があったと。大きな気づきでした。もつと他に悩んでいる理美容師さんがいるのではと思うようになりました。理美容と医療の橋渡しにトライしようと思い、兵庫県に

いる期間を2年と決めて修行のつもりで取り組みました。

神奈川県への転居と社団法人の立ち上げ

2015年に神奈川県に初めて来まして、化粧のボランティアをしながら、「臨床化粧療法士」という商標を取りました。SOSを出してくれて私と美容を会わせてくれた兵庫県の友人は2018年12月に残念ながら虹の橋を渡りました。ともに創業の理事として2017年に一緒に立ち上げた一般社団法人では、この命ある限り、啓蒙を続けてゆくと胸に誓いました。いくら素晴らしい理念だったとしても、私一人の声では広まらないと思い、協会組織としました。資格制度は2018年度から開始しました。協会理念に賛同した全国の資格者（2020年2月現在約120名）が、それぞれの想いととも、あらゆる場で活躍しています。



どんな偉人の言葉も響かなかった私に届いた叔父の言葉

「人生は、野球みたいなものだ。お前はまだ20代前半。2回の表で、まだまだ試合は始まったばかり」。「俺だってまだ5回の表だ。勝負はこれから。人生なんてわかんないもんだろ?」。「そうか私はまだ、2回表じゃん、がんばろう」と思ったんです。このゲーム、もしも3回で降板になったとしても悔いが残らないように楽しもうと思いました。



患者目線で。「商品ありき」になっていないか自省を忘れない

私がいつも気をつけていることです。この美容業界や化粧品を取り巻く環境は、患者目線という言葉を利用して、商品ありきになっていないか。「敏感肌のための」などの広告を目にする機会もありますが、私のところに相談に来られる方に聞くと、レビューや広告を見て買ったのに、思っていたのと違うという声も多くあります。その一歩手前で何とか気付いてただけのような環境作りができたらいいなと思って活動しています。

お化粧のちからを必要とされるすべての方へ

JCTA 日本臨床化粧品療法士協会

<https://japanclinical-cta.org/>

自分でできるようになることを大切に

私は皮膚疾患の症状も経験しているので、カバーメイクとは切っても切れない関わりがありました。カバーメイクは、見た人の目の錯覚を利用するのがポイントで、陰影の強弱などのコツを教えています。大事にしていることは、自分でできるように指導することです。「今使ったのはこれとこれ」とやり方も含めて教えています。自分でできるという事実を知ることは、未来の自信につながります。「これなら友だちと温泉に行ける」「これならあの服も着られる」。その方の在りたい姿に寄り添います。

私たちのもとにご相談に来られるのは、これまでインターネットで調べて、あらゆる商品を試したり、サンプルを取り寄せたり試行錯誤してきた人ばかり。でも、思うようにいかなかった人が多いです。魔法使いではないので、悩みを100%解消します！とは言いきれませんが、私なりにできる限りのサポートをしています。

高齢者に対しても同じ。これまで、自分でやっていたのに、施設に入ってしまうと、その方の重症度によっては、ご飯も食べさせてもらう、お手洗いや入浴も連れて行ってもらえるなど、どんどん自分でやらないようになりがちです。「お化粧は自分でやりましょう」という気持ちで接してい

ます。なるべく自分でやっていただけるプログラムを開発して、「まだ自分でできたわ」と言えるやり方を考えています。

生きることに失望した頃もあった。 その先に見える風景もある

私が活動する中で、大切にしている想いと願いがあります。一つは、「死ではなくて生きることを受け入れる辛さ」です。ステロイドの副作用で、20代前半にして見た目の変化を伴う副作用にたくさん襲われました。ムーンフェイスや脂肪の異常沈着。髪はどんどん抜けるのに、喉元や首に産毛が増える変化もあります。思いもよらない外見になる上、痩せないのも、ぱっと見病気かどうか分からない。なんでもっとわかりやすい病気にならなかったのか、なんでもっと病人らしい容貌になる病気じゃないのとも思いました。当時の私は、これで生きていかなければならないことに絶望し、生きることを受け入れるのがすごくつらかったのです。

SLEは、間接的に、あるいは合併症で腎臓や中枢神経、さまざまな臓器が別の病気を併発して重篤化する可能性はありますが、単体で死に至るケースは極めて稀と言わ



「社会的処方」を広げていくこと

「社会的処方」とは、地域とのつながりを処方することで、問題解決を図ることを言います。例えば、心や体の調子が悪くて病院に行くとしましょう。処方箋を受け取る時に、こういう活動あるよと地域の活動や団体を紹介されたらどうでしょう。医療機関に持ち込まれる問題の2～3割は社会的な問題と言われています。また、健やかな社会生活に対して医療ができることは10～25%と言われます。市民一人ひとりの活動が誰かのお薬になっていきます。人によっては、病院に行かなくなること、孤立や引きこもりが始まったり、外出の機会が減ったりすることにもなります。病院に行かなくてもよかったタイミングからの人を救うのは、お薬ではなく、社会とのつながりではないのかと考え、活動していく考え方を広げていきたいです。

れています。死因の約6%が自殺というデータも報告されているようです。私には他人事ではなく、そうだなと気持ちがわかるだけに、苦い思いがあるのです。

ただ、それを乗り越えた先に、こういう人いるよ、私もそうだった、その先にこういう景色が見えているよと伝えていくことが必要だと思うようになりました。当時の私だったら、テレビを見て、いろいろなカリスマの人はいましたけれども、一人が、自分はこれで人生は変わりましたというのを見てもなかなか響きにくかったです。「あなたはよかったでしょうね」と思うばかりで、「私はあなたと違うから、誰にもわかってもらえない奇怪な病気のな」と、非常に気持ちをこじらせていました。もしこれがチームで、団体で、同じことを言うのを聞いたら違っていたのではないかな。チームで行うことを大事に思っている理由のひとつです。

外見ケアにおける第二第三の受け皿でいたい

私の今の活動でもありますが、アピアランスケア（外見

ケア）について、啓蒙活動されている理美容師さんが増え、医療機関も精力的になってきています。すごく喜ばしく、心強いことです。そこで相談できて救われた方々は何よりです。一方で、百人が百人全員救われるとは必ずしも言い切れない。救い切れなかった方々に対して、第二第三の受け皿がほぼ無いのが現状です。そこで、私も一患者としての立場もありますが、その受け皿的な存在でいようと考え、全体を俯瞰^{ふかん}する立ち位置で活動しています。

よかれと思って続けている自己流のスキンケア方法によって、悩みを抱えてしまった可能性はないか。セルフケアの注意点を確認し合いながら、お化粧品よりも、まず普段あまり教わる習慣のない顔の洗い方とか化粧水の付け方から一緒に取り組んでいこう、私たちと一緒に取り組みませんかと啓蒙しています。

今後、自分に近い人に何かがあった時に、そういえば前に聞いたことがある、こういう場所があると、アドバイスができたり、自分自身が調べたりすることもできるかもしれません。そのためにも、これからも活動を広めていきたいと思っています。

参考文献等

全身性エリテマトーデス（Systemic Lupus Erythematosus, SLE）

<https://www.juntendo.ac.jp/hospital/clinic/kogen/patient/disease/disease02.html>（2020.4.20 取得）

数字でみるすくらむ21の20年 開館20周年に寄せて

川崎市男女共同参画センター（すくらむ 21）が 1999 年 9 月に開館して 2019 年 9 月に 20 周年を迎えました。62 号から、20 周年記念行事の一環として、かわさきの 20 年の変化を数字でみるシリーズを連載しました。今号では、すくらむ 21 の 20 年について、愛称の由来とともに、数字を切り口に振り返ってみましょう。



ご存知でしたか？すくらむ21のトリビア数字①

そもそも「すくらむ 21」とは？

21

当センターが、市民により親しまれ、愛されるよう愛称を市民から公募し、選考の上 1999 年 6 月に決定したという経緯があります。「すくらむ」という名称には、「男女共同参画社会の実現を目指して、男女が手を取り、肩を組み、助け合いながら活動の輪を広げていこう」という思いが込められているのです。また、男女共同参画センターの開設が 21 世紀の幕開けにふさわしく、また新世紀において一層発展していくという願いをこめて「21」を付け加えられました。当センターは、市民とのパートナーシップによって男女共同参画社会の形成を目指しています。

ご存知でしたか？すくらむ21のトリビア数字②

「川崎市男女共同参画センター」を聞いたことがある女性市民の割合は？

32%

2018 年度に市民を対象に実施した「かわさきの男女共同参画に関するアンケート調査^{*1}」によれば、「川崎市男女共同参画センター」について、女性は「聞いたことがあり、内容も知っている」(5.5%)、「聞いたことはあるが、内容までは知らない」(26.5%) で合計 32% でした。男性では、それぞれ 4.6% と 15.4% で合計 21%。まだまだ知られていないんだなあと反省するばかりです。でも、これからも、市民に広く知られるよう努めてまいります。

^{*1} 調査報告書はホームページで読めます。 https://www.scrum21.or.jp/lib/2019/05/research_report_2019.pdf

川崎市男女共同参画センターって、すくらむ21のことだって、わかってもらえているのかな？



ご存知でしたか？すくらむ21のトリビア数字③

2019 年度 1 年間で実施した開催講座数

183

1 年は 12 か月ですので、1 か月の平均では約 15 講座開催していることになります。2 日に 1 講座になりますね。講座は 1 回のものでなく、2 ～ 6 回の連続講座もありますので、開催回数で数えるともっと多いことになります。

講座のほかにも、調査研究事業や相談事業、情報提供事業、交流ネットワーク事業など、さまざまな事業を展開しています。

市民の方々には、貸室（ホールや研修室）のご利用者も多いのですが、お部屋の貸出し、管理のほかにも、事業をいろいろやっていることをもっと知っていただけると嬉しいです。



0 歳児と楽しめる絵本の読み聞かせ講座^{*2}



避難所の運営についてグループごとに話し合う参加型講座



かわさきで活躍する女性をゲストに迎えて交流もするトークサロン事業

^{*2} 写真は 2019 年度開催講座とは限りません。

開館 20 周年を迎えたということは、人間で言えば、20 歳になったということ。成人式のかわりに、お祝いの周年行事を展開しています。情報誌「すくらむ」での企画ページもそのひとつ。30 年近く前、かわさきに男女平等を推進するための活動の拠点がほしいと、女性たちが中心となって「(仮称)川崎市女性センター基本構想 - 建設に向けての提言 -」が提出されたのが 1992 年 12 月のことでした。「(仮称)川崎市女性センター基本計画」が策定されたのが 1994 年 3 月。その後、早期建設を求める請

願が出されるなどの運動を経て、新たに建設するのではなく、高津区民館(当時)だった建物をリフォームして整備することになりました。

これからも、開館 30 周年、40 周年を目指して、市民の方に気軽にお越しいただけるセンターでありたいと思っています。女性だけでなく、男性も。性別・年代に関わらず、よりよく生きるための活動場所のひとつでありたい。これからも、スクラム組んで、ともに歩んでいきましょう。

20 周年メッセージの紹介

開館 20 周年を記念し、センターご利用の皆様に「こんな未来にしたい」「こんなことに取り組むすくらむ 21 になってほしい」「わたしとすくらむ 21」に関するメッセージを募集しました。皆様からお寄せいただいたメッセージの一部を紹介します。寄せられたメッセージは、ホームページで紹介しています。

anniversary

詳細は、こちらから↓

<https://www.scrum21.or.jp/project/20th/>

すくらむ 21 20 周年

検索

人のためにつくす優しい「すくらむ 21」。もともとはしなかったけど、中学の学習をきっかけに知ることができてよかったと思います。これからも困ってる人を助けて優しいままでいてください！！
(鹿りな・女性 / 10 代 / 高津区)

わたしは、もでるになってすくらむ 21 のひょうしにになりたい。
(るな・女性 / 10 歳 / 市外)

男性も生きやすい社会へ！！
(辻泉 (中央大学)・男性 / 40 代)

地域学習に協力していただきありがとうございました。ぼくはすくらむ 21 を利用したことが無かったので、これから困ったことがあったり、大人になったときなどに利用したいと思います。これからも施設をより良く、がんばってください。
(サバカン 30q・男性 / 10 代 / 宮前区)

男性を主たる対象としたテーマを今以上に
(HK・男性 / 70 代 / 川崎区)

20 周年おめでとうございます。毎年いろいろな行事やトークの会を楽しんでいます。これからも、女性の活躍のお話をたくさん聞くことができれば高齢者の励みになるとと思いますので、よろしく願いいたします。
(いとう 女性 / 70 代 / 中原区)

センター設立以来、私たちの目標とする女性の自立と地位の向上のため、ご尽力いただきましてありがとうございます。ことに、東日本大震災の時は、被災して川崎に来られた女性たちのために特別ご支援くださったことを思い出しております。人権は平等、社会は共同。国籍・人種・障がい・性別を問わず、男女共同参画センターの文字通り皆が共に生きる社会の構築を目指し、活動されますことを期待しています。
(エスアイ・カワサキ 女性 / 80 代 / 川崎区)

ウイルス感染と自然災害が同時発生したら～その時あなたは～

このすくらむ通信が発行された時には、新型コロナウイルス感染拡大は収束しているでしょうか？そうだといいと願いながら、私たちJKBからいくつかのアイデアを発信していきたいと思います。

今はどのドラッグストア、スーパーに行っても、使い捨てマスク、アルコール消毒液など欲しいものが手に入らない状況です。私は阪神淡路大震災、東日本大震災の経験から、常日頃の備蓄として、「使い捨てマスク」「除菌シート（又はアルコール消毒液）」はマストアイテムでした。まさか、それがこの新型コロナウイルスの影響で出番が多くなるとは思いもしませんでした。今となつては、簡単に手に入られないですが、今後、今回のような得体のしれないウイルスと自然災害が発生した場合、備えておくと思いするのは、「液体ハンドソープや固形石鹸」です。私は在宅勤務できる職種でないため、不安な気持ちで毎日電車通勤しています。日本はどこにでもトイレがあるので、普段は気になりませんが、実は駅によっては液体ハンドソープが置いていない、また公園に設置している水飲み場や水道付近にも石鹸は置いていないことが多いです。そこで、私は、特に今回の新型コロナウイルスは石鹸での手洗いが有効とのことですので、小さい容器に液体ハンドソープを入れて持ち

歩いています。アルコール消毒液がなくてもしっかり手洗いすることで安心感が増します。また、使い捨てマスクもない場合は、布マスクにキッチンタオルなどを内側にあてて使用しています。もし、今、自然災害が来た場合、皆さんが避難所への避難を余儀なくされたとしても、清潔な手洗いできる環境などは望めないと想像します。

今回のこの世界的脅威のウイルスに勝てる術は、今のところないですが、私たちができる備えはあると思います。皆さん自身で、自分に必要な備えの点検をしてみたいはいかがですか？



私の今の0次携帯品。
●液体ハンドソープ ●除菌シート（又はアルコール消毒液等） ●マスク（布マスクは手作り）
●新型コロナウイルス対策 身のまわりを清潔にしましょう。
<https://www.mhlw.go.jp/content/000617981.pdf> (2020.5.5 取得)

女性の視点でつくるかわさき防災プロジェクト（通称：JKB）

DVの難しさ

先日こんな書き込みを見かけた。内容はこうだ。夫がお好み焼きを食べたいと言うのでスーパーに行ったら粉が売り切れていた。それなのに、某社の粉以外は認めない、見つけるまで帰ってくると言われた、と▼「帰らなくてもいいですか。夫はいつもこうしたジョークを言う」と綴られていた。「ジョークじゃないなあ」と思いながら読んだ。コロナの影響で最近のスーパーは粉が品薄だ。なのに、某社の粉でなきゃダメだとか見つけるまで帰ってくるとか、一体どの口が言うのか。ジョークと言わざるを得ない何かがあったのかもしれないが、そうだとすると妻は“大きな子ども”の家政婦ではない。彼女は言い返す力のない自分を責めていたが、言い返す力がなくなつて、こうした言動が許されていいわけがない▼言葉で相手を追い詰める行為は、言葉による暴力、精神的暴力であり、DVに当たる。しかし難しいのは、加害者・被害者双方がその被害を自覚しにくい点だ。恋人や夫婦で

あるという親密さが認識を鈍らせてしまうことがある。暴力を振るわなければいつもどおりなので家庭や夫婦間での“いつものこと”と見過ごされてしまうケースは一般的だ。また、自身が理想とする夫婦像や家族像への執着から、暴力を受けていることは肯定していないがその場に居続けてしまうケースもある。ここにDVの難しさがある▼前にも、相手に殴られ骨折したという別の書き込みを見かけたことがある。医師には痛みの理由を“じゃれ合っていたらエスカレートした”と伝えたと書かれていた。殴られてもDVという認識はしていないようだった。DVは馴れ合いにかこつけたパワーコントロール術、力で相手を思うように操作し従わせようとする行為である。こうした暴力に女性たちが晒され、咬きながらも抜け出せずにいるのを目の当たりにするたび、どうしようもない気持ちにさせられる。こうしたケース、実は少なくないのではと感じている。（し）

19 すくらむコラム

新型コロナ対応であらわになる“ケア”の理解のされ方

2019年末に中国・武漢で発生し、あれよという間に世界中に広がった新型コロナウイルス。正式名称はCOVID-19というが、市井では「コロナ」で通用しているので、本欄でもそう呼ぶ▼コロナ下で明らかになったことは数々あるが、いつも後回しにされがちなのが女性と子どもの問題なのも再確認された。小学校の休校が急転直下決定されたのは、子どもが自宅にいる状況を具体的に想像できないからか。小学生以下の子どもを自宅で留守番させることは、通常できない。そして、子どもと一日中一緒に居られる大人は、今では少数派だ。いつもなら老親に応援を頼める共働き家庭も、高齢者にはより危険なコロナ下では頼むに頼めない▼在宅ワークなら、子どもも見られるのではないかと考える人も多いのだろうか。わが国都市部の住宅事情で、在宅ワークに集中できる環境を前提にしてもいけない。そして、小さい子どもを見ながらの在宅ワークがオフィスにいるときと同様にできるとの考えも問題だ▼女性はケアをして当たり前。女性の仕事は簡単に休める。女性は仕事をしてもしなく

ても、家事や育児をして当たり前だ。こんな規範を、いまだに維持したまま、コロナ危機に直面している。ワーママたちの悲鳴は聞こえないことになっている▼平時にできないことは災害時にはもっとできない。災害時には、平時の矛盾がより増幅された形で表面化する。大きな震災を経験した被災地の女性たちから伝えられる教訓だ。コロナも災害であるが、平時に家事・育児分担ができていなければ、災害時にできないのは当然とも言える▼在宅ワークをする夫を置いて通勤する妻が帰宅したら、出かける前に干した洗濯物が日中の雨で濡れたまま、外に出したままだった話。夫や子どもが日中も家にいるから、食事の用意がいつもより大変な女性が多い話。夫はオフィスでも在宅でも、仕事だけをしていればいいという設定なのか。シェアしようという気もないのだろうか。一部の家庭で夫の家事・育児参加が進んだとの話もあることが救いだが、そうでない家庭があちこちにあるらしいことが、国の政策課題としての議論が少ないことが、不思議でならない。(り)

2020年度 協働事業実施団体が決定しました！

すくらむ21では、毎年「男女共同参画協働事業」を実施しています。市民グループ・団体、NPO、事業者、研究者のみなさまにプロジェクトをご提案いただき、協働で企画・実施し、さまざまな分野で男女共同参画を進めています。2020年度は5団体です。

タイプ	事業名	グループ・団体名
A	非正規シングル女性の現状とこれから Part2 ～社会構造に潜む問題点～(仮題)	川崎の男女共同社会をすすめる会／ NPO法人かながわ女性会議川崎
A	女性がつなぐ地域芸能「乙女文楽」を知る	公益財団法人 現代人形劇センター
A	ダブルケアプチ勉強会～私たちの身近にあるケアを学ぶ	ダブルケアかわさき
A	0歳児の親子のための ここるところをつなぐ「ちいさなおはなし会」	特定非営利活動法人 グローイン・グランマ
B	女性の再就職支援のためのパソコン講座の開催	パソコンサポートまうすなび

タイプ…A:事業費補助あり B:事業費補助なし



BOOKLETS



2020年2月発行
(発行)川崎市男女共同参画センター
(仕様)A4判、フルカラー、28ページ

『シニアシングル女性のためのサバイバル読本 日頃から備える防災・減災』

災害は身近に起こることとして、生きていかねばならない昨今。川崎市に暮らし、働くということは、川崎市ではどのような災害が起きやすいか、そのとき、どうしたらよいかを知っておくことが欠かせません。2013年にシニア版を発行して好評を博した防災冊子を、その後の取り組みで得られた知見を盛り込んで改訂。女性の視点から、災害に備えることはどういうことか。日頃から備えておく

ことの大事さ。そして、ひとりで被災する自分や周囲の人びとへの想像力を涵養しておくこと。これを読んで、ぜひ、今の暮らしを振り返ってみてください。全国のシニア女性からも大注目。もちろん、老若男女、どなたでも、ご活用ください。



入手方法は、こちらから。→



2020年3月発行
(発行)川崎市男女共同参画センター
(仕様)A4判、フルカラー、24ページ

『データでみるかわさきの男女共同参画2020 私たちの暮らすまち・働くまち・育つまち』

川崎市の男女共同参画がどのくらい進んでいるか。その進捗を定期的に把握するために、また、今後の事業展開の参考とするために、「かわさきの男女共同参画に関するアンケート調査」を実施しています。直近は2018年実施。その結果から得られたデータと、既存統計を活用して、かわさきの男女共同参画の現状を10項目にまとめたのが本冊子。気になるページからご覧ください。知らなかった

かわさきが見えてくるかもしれません。利用者アンケート実施中です。ぜひ、あなたのご意見・ご感想をお寄せください。



利用者アンケートはここから。→



2020年5月発行
(発行)川崎市男女共同参画センター
(仕様)A4判、フルカラー、2ページ

イクメン研究所ジャーナル vol.1

イクメン研究所は知る人ぞ知るすくらむ21の男性対象事業を担う部門。イクメンは、家庭でも地域でもいきいきと活躍する男性のことを指す。男性が第1子誕生を機に、地域に活動の場を作ってほしい。そう願うイクメン研究所メンバーが、プレパパ向けに、お役立ち情報を発信することを決意。その名はイクメン研究所ジャーナル。プレパパに役立つ情報を、紙とウェブの連動で提供していく所存。先輩パパ(妻1名、子1名)が、自らの経験を赤裸々に語り

ながら、パパになることの楽しさ、哀しさ、滑稽さを惜しみなく披露。ご注目ください。

「ひととは父に生れるのではない。父になるのだ。容易ではないが。」



こちらから、ご覧ください。→

イキメンコラム

イキメン研究所に所属し活動している研究員がつぶやく“イキメンコラム”。
今号は、パパ3年生で半年経ったDパパがイキメンとして生活する中で
経験してきた悲喜交々※を綴っております。

肩の力抜いて、
楽しいこう！



あかちゃんのコトバを聴けているか

こんにちは。Dパパです。今回は、あかちゃんのコトバを聴ける不思議な能力について。それまでは漠然と、泣き声だけであかちゃんの言いたいことがわかる母親ってすごいな、きっと母親独自の特殊なホルモンが何かが脳に作用しているに違いない。なんで泣いているかわからないときは、ママにパスするのは自然の摂理と思っていました。ぼくのような初心者パパ、多いのではないのでしょうか。

それが、パパであるぼくにも、わかったのです。育休期間、最初は「眠いけど部屋が暑くて不機嫌なのかな」とか、「寝たしミルクも飲んだし、たぶんおむつだな」とか、前後の状況で推察していました。対応して泣き止んだら多分正解。それを、繰り返すうちに、いま言いたいことに当たりがつくように。

ところが、育休が終わり、接する時間が短くなると、わからない時出てきました。片言を使うようになった先日、娘が歩くバランスを崩して軽く転び、突然「くまちゃん！」と言い出し、何かを探し始めました。ぼーっと見ていると、泣き出しました。保育園

では頭をぶつけたりすると保冷材で冷やすそうで、わが家にはシロクマのイラストの保冷材があったんですね。ママはすぐにピンときたそう（教えてよ）。ママは保育園から情報を得て、家でのこどもの様子を観察し、わかったとのこと。前後関係を知っていれば片言でも泣き声でも、汲んであげられる。その証左に、文脈とは関係なく泣き出したときは、ママも本当にわからないようです。

パパだってわが子とコミュニケーションを取りたい。あかちゃんのコトバを聴けるようにになりたい。そう思ったら、ママと同じ根気強さで、あかちゃんを見守ってあげる地道な作業をするしかない。もしそれができなくても、「今日どんなことがあった?」「さっきまで何していた?」とママに聴くだけでも違ってくると思います。地味な積み重ねですが、それでもわが子とわかり合えるのは嬉しいもの。こどもと過ごす時間を増やすために、これまでより少し早く帰れるようがんばってみる価値、あるのではないのでしょうか。Dパパも退化しないよう励みます。

今回の学び

- ✓ 超能力がなくとも、こどものコトバはわかると知ろう
- ✓ ただし、油断すると退化するぞ
- ✓ こどもとの時間を増やし、“脱・何もわからないパパ”を維持できるか



イキメン研究所とは？

「男女共同参画」って、女性の問題に捉えられがちです。でも、男性たちが地域や家庭で“活躍”することも、とっても大切なことなんです。

すくらむ21では、男性を対象とした事業を「イキメン研究所」としてくり、男性が地域へのデビューになりうる契機（第1子誕生）をとらえての事業展開を行っています。

イキメン研究所の詳細については、<https://www.scrum21.or.jp/welfare/ikimen/> をご覧ください。

ひきこもども

※悲喜交々とは、「喜びと悲しみが一度に、あるいは交互に訪れた一人の人間の心境」を指す。

より安全・安心な施設のために ～施設利用アンケート報告～

すくらむ21では安心・安全・快適な施設運営に向けた改善、サービス向上を図るため、毎年11月1日～11月30日の1か月間に当センターご利用の方を対象に施設利用アンケートを実施しています。2019年度の結果を受け、改善点をご報告いたします。

談話室に子ども用のイスがあると食事をさせやすい。

回答：キッズスペースを併設している第1交流室に、お子さん用のハイチェアを2台設置いたしました。離乳食期のお子さまの食事の際などにご利用ください※。



ホール抽選の詳しい流れがわかると安心できる。

回答：ホール抽選会に関するご案内は、すくらむ21ホームページにてご確認いただけます。より分かりやすい案内に変更しておりますので、詳しくは、すくらむ21ホームページの施設利用方法、予約受付開始日等の項目をご覧ください。

館内にチラシを置かせてほしい。

回答：チラシは、男女共同参画施設の目的に沿った内容を基準とし、配架可否の判断をしています。すくらむ21ホールを会場としたイベント、団体紹介のチラシは時期や場所を調整の上、館内配架を実施します。事務局までお問い合わせください。

※ 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、一時的に撤去しています。

かわさきの男女共同参画情報誌

すくらむ

発行年月
編集・発行
所在地

ホームページ
電話
FAX

令和2(2020)年6月
川崎市男女共同参画センター(すくらむ21)
〒213-0001
川崎市高津区溝口2丁目20番1号
<https://www.scrum21.or.jp/>
044-813-0808
044-813-0864



植物油インキ(植物油、または植物油を原料としたエステルを一定の割合以上含まれたインキ(インク))を使用しています。