

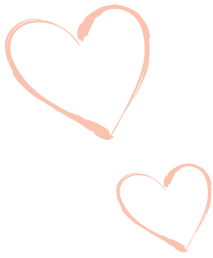
マイセルフ

自分らしく

特集

相手の心に 寄り添う看護を

——“よかった”と思える、思ってもらえるケアを



特定機能病院 昭和大学病院

昭和大学病院

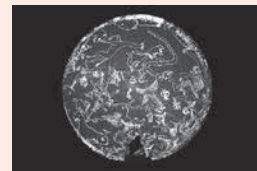
昭和大学病院HPより



左・男澤さん 右・牧さん

私たちが見つけた品川区の

Vol. 4 五反田文化センター
プラネタリウム



都会で満天の星空を見たい方におすすめです。土・日・祝日のみ投影しています。親子向けや特別投影も行っているのは是非一度足を運んでみるのはいかがでしょうか。

ちよつといい所
素敵なおところ



2014Dec.

- 相手の心に寄り添う看護を
- 男女共同参画センターからのお知らせ

2～5 P
6～8 P

VOL. 47



相手の心に 寄り添う看護を



“よかった”と思える、思ってもらえるケアを

昭和大学病院に勤務されている看護師歴15年で今年の4月から看護師長の牧さん、看護師歴9年の男澤さんにお話を伺いました。

なぜ看護師という職業を選ばれたのですか。

牧さん きっかけは姉が看護師だったことです。高校卒業してから2年間、何をしようかなと考えながら浪人をしていた時に、資格を取る、手に職を持つ、ということで看護師を選びました。

男澤さん 私も母と姉が看護師でした。職業として身近に感じていたところがありましたね。私は始めから看護学校に入っていたわけではなく、普通の大学を出ました。大学に通っていたときにはという職業に就こうか決めていなくて、卒業だけはしっかりとしなければと思っていました。看護学校に行こうと思ったとき、自分でお金を貯めてから看護師になろうと思って就職をし、何年か仕事をさせてもらいました。その仕事を続けられるかとも思いましたが、体力的にもつらくて、4年程でやめまして、改めて看護学校に入りました。

女性が多い職場の中に抵抗感はありませんか。

牧さん 私はありませんでした。それよりも、自分が生活していく上で親に迷惑かけず、自立しなければという気持ちがありません。

したから。また、看護学校に通っている時点で、看護学生全体50人中男性が10人いるかどうかという、病院と同じような環境でしたので、心構えもできました。決定的なのは、私自身が女性ばかりの家族なんです。5人姉弟で4人姉がいる中で育ったので、入ってからの苦労はないです。

男澤さん 私も看護学生100人中男性5人くらいという、看護学校での前段階があったので、そこで慣れてしまいました。学校に入ってからしばらくは居場所がないというか、男性5人で仲良くしていました。同じ目的があるという点では男女関係なくて、次第に打ち解けられました。私の場合は看護学校にストレートに入った人の年齢差が10歳くらいあったので、最初は多少距離感があったのですが、社会人入学してきた人も何人かいたので、やりづらさというのはなかったですね。慣れなないうちね。

女性の多い看護師という仕事を続ける中で、特に困ったことはありますか。

牧さん 学生生活が意外に楽しくて、男女関係なくみんなで遊んだり、旅行に行ったりしている、違和感はないです。

牧さん 私が外科病棟勤務だった時、先輩1人、同期1人、私の計3人の男性看護師が同じ病棟にいて、当時の師長が月1回ほど男性看護師だけで夜勤を組んだのです。

表1 就業保健師等の年次推移

	各年未現在						対平成22年	
	平成14年 (2002)	16年 (04)	18年 (06)	20年 (08)	22年 (10)	24年 (12)	増減数	増減率 (%)
実人員 (人)								
保健師	38,366	39,195	40,191	43,446	45,028	47,279	2,251	5.0
男	189	281	341	447	582	730	148	25.4
女	38,177	38,914	39,850	42,999	44,446	46,549	2,103	4.7
助産師 ^{※1}	24,340	25,257	25,775	27,789	29,672	31,835	2,163	7.3
看護師	703,913	760,221	811,972	877,182	952,723	1,015,744	63,021	6.6
男	26,160	31,594	38,028	44,884	53,748	63,321	9,573	17.8
女	677,753	728,627	773,944	832,298	898,975	952,423	53,448	5.9
准看護師	393,413	385,960	382,149	375,042	368,148	357,777	△10,371	△2.8
男	22,726	22,838	23,462	23,268	23,196	23,148	△48	△0.2
女	370,687	363,122	358,687	351,774	344,952	334,629	△10,323	△3.0
構成割合 (%)								
保健師	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0		
男	0.5	0.7	0.8	1.0	1.3	1.5		
女	99.5	99.3	99.2	99.0	98.7	98.5		
看護師	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0		
男	3.7	4.2	4.7	5.1	5.6	6.2		
女	96.3	95.8	95.3	94.9	94.4	93.8		
准看護師	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0		
男	5.8	5.9	6.1	6.2	6.3	6.5		
女	94.2	94.1	93.9	93.8	93.7	93.5		

※1：「助産師」は、女のみ。

厚生労働省HP「平成24年衛生行政報告例（就業医療関係者）の概要」より抜粋

が、患者さんからのクレームがとて多くて、女性看護師を呼んで処置してもらおうとさがありました。さすがにそのときは師長に言っただけで、私たちはいいのですが患者さんにとって良くないということ、やめてもらったということがありました。それは多少配慮をするべきなのだろうなと感じる、いい経験でしたね。

男澤さん 私が新人の時、最初に配属された部署では男性看護師としては自分が初めてだったので、最初の3カ月くらいは話す相手がいなかったということがありました。他に男性もいなくて、また相談する人もいなかったので話しかけづらい雰囲気はありました。また、周りより年上だったので、フォローしてくださった先輩に、年上ということまで気を遣っていただくなんてこともありました。そのとき同期はひとりしかいなかったのですが、いろいろ話を聞いてもらい助かりました。3カ月くらいしてから部署の編成があつて、ほかの病棟から男性の看護師が異動してきて、それからスムーズになりました。

看護師とどう仕事の付き合いがあるか 教えて下ろう。

男澤さん 月の休みが比較的自由にとれることですね。土日の休みがあれば、平日の休みもあります。

牧さん 私は性別を超えた、人との付き合いだと思えます。私は今、緩和ケア認定看護師の資格を持っています。これは夜間に巡回をした時、痛みが強かったり、これから先のことが不安になったりして眠れなくて、廊下に座りこんでいる患者さんがいたことがきっかけです。何か知識があったわけでもなく、そばに座って話を聞いただけだったのですが、翌日になって「話を聞いてくれて、昨日は落ち着いて眠れたよ」と言ってくれました。そこで自分の存在

意義的なものを感じられたりするこの仕事にやりがいを感じます。最初の頃は人から必要とされることは何かと思ひ勉強を始めたのですが、知識を持たなければならぬと思つて、認定看護師を目指しました。

緩和ケア認定看護師とは普通の看護師とどう違うのですか。

牧さん 認定看護師のライセンスは23分野あつて、それぞれが専門性を持っています。一般病棟のスタッフにアドバイスすることができるので、私たちは一つの病棟にとどまるのではなく、あちこちの病棟に向いています。

働きながら緩和ケアカリキュラムを受けたのですか。

牧さん そうですね。看護協会の主催している学校で半年間カリキュラムを受け、認定審査に合格し、一定期間有効なライセンスを受けるといふものです。それは様々なタイプがあつて、集中型が半年間、私は分散型なので働きながら1年間でした。

何人の看護師が昭和大学病院では働いているのですか。

牧さん 昭和大学病院の中で約9000人、そばにある附属東病院には約1300名います。その中で今現在、男性看護師は77人です。大学病院に68人、附属東病院に9人です。

看護師の仕事として、特にやりがいを 感じられることはありますか。

男澤さん 患者さんが元気になつて退院するときやりがいを感ずますね。しかし、どうしてもよくなるに亡くなつてしまつ方もいます。我々は本人の意思に沿えるようにしたいと思いますが、なかなかうまくいきません。必ずしも、病院にずっといるというのがその方にとっていいとは限らないので、家族が支えてくれるのなら、本人の希望もかなえてあげたいと思います。

牧さん やはりそこが難渋するところで、いろんな家庭背景が存在する中で、情報を正しく伝えてその中で判断するということ、とても難しいです。患者さんにとって、



取材風景

ベスト、ベターなことは何か常に話し合つています。その中で本人が本当にそれでよかったんだと言つていただけると、やつてよかつたと、やりがいを感ずます。国の政策で病院の数もそんなに増えないので、治療がある程度安定したら在宅に変えたり、他の病院に転院したりと早いうちから考えなくてはいけないのですが、患者さんとそのご家族の方に正しく情報を伝えるのが難しくもあり、大切です。

病院が患者さんを追い出すイメージを持たれている方も多いですが、決して病院は追い出しているわけではないです。これから高齢化社会でどんどん入院患者さんが増えてくるので、もしものときに自分はどうしてもらいたいのか、元気なうちから考えてほしいですね。病気になるってからどうしますかといわれても、この状態だったら最善を尽くしてくれるのが当然だとおっしゃられる時がありますが、医療にも限界があります。そういつたときのために、元気なうちから自ら選択をして意思決定していただきたいです。

男澤さん 救急病棟に3年間くらいいたのですが、朝普通にいつてきますと出て行つて、何時間かしたら急に病院に運ばれていてそのまま亡くなつてしまふことも多いです。命は助かつても意識が戻らなかつたとき、ご家族にどうしましようかと尋ねると、だいたい最善を尽くしてください、延命治療してくださいとおっしゃいます。これは若い人に限らず高齢の方も同様で、本人が生前、延命治療をしないことを望んでも、



お二人と編集委員

しかったのか、絶対あとで悔やんでしまうと思うので。仕事に関わらず、コミュニケーションはどこにおいても大事なんだなとつくづく感じます。

男性看護師ということが必要とされたり相談されることってありますか。

牧さん 単純に力仕事ですね。体格のいい患者さんが歩いているときに私の肩をどうぞということはありません。処置的なものやお風呂介助のときに男性の方で男性看護師の方がいいと言ってくたさるときもありません。一概にどちらがいいとはいえないですけど、患者さんの羞恥心や状況、いろんなニーズにあわせて選んでもらうことがあります。最近だと子どもがいる者同士ということで、同世代の男性患者さんの気持ちや入院したことで父親としての役割を果たせていないのではないかとという悩みを聞くなど、お子さんを持つ方で同じ親の立場としてということ話を聞くことができます。

看護師ならではのきまりはありますか。

牧さん 感染予防のため常に手洗いをしています。プライベートでも、外食に行っておしほりがでないとか「あれ、出ないなあ」と思っています。アルコールでの消毒など習慣化されていますから。

男澤さん 日頃から手洗いの評価を受けています。

師長になるために試験などありますか。

牧さん 看護師長になるにあたり、管理者の研修というのがあります。ファーストレベル・セカンドレベルというのがあって、係長がファーストレベル看護管理の講義を3カ月くらい受けます。そのあと師長になるためにもセカンドレベル看護管理の研修の講義を受けます。病院により違いますが、師長になるには試験を受けます。私は去年受けました。試験ではだいたいテーマが決まっています。スタッフのモチベーションや組織目標、目標管理の小論文を書いて面接します。

師長は看護師の中でのどのポジションなのか。

牧さん 1000人のトップではないです。一番上には部長がいます。その下が次長が5人いて、またその下に各病棟がだいたい30部署くらいあってそれぞれに師長がいます。その師長は各部署を任されているので、そこにいるスタッフ30人〜40人のフロアをまとめている中間管理職です。

男澤さん 師長になるためには推薦がないと無理なのです。

牧さん 大病院で男性師長になったのは私が大学で初めてなんです。1号です。



大病院とほかの病院の看護師とでは仕事など違うことはありますか。

牧さん 大病院は教育機関ということでカリキュラムを組み、人材育成を行っています。そのために、教育担当の師長や担当看護師がいます。

救急に配属される男性が多いと聞きますが、本当ですか。

男澤さん そうですね。多いです。交通事故で首を痛めてしまったりすると、首を固定をして、体を動かすので力仕事などで必要とされます。また中毒症状や危険ドラッグを服用した患者さんが運ばれてくることもあるので危険が多いです。

男女共同参画の柱として「ワークライフバランス」というものがあります。女性が仕事と家庭の両立をするには男性の当事者意識が必要不可欠です。そこで看護師という不規則な勤務の中で、仕事と家事の両立はどのようにしていますか。

牧さん 妻も看護師で仕事と家庭を両立していて、私は実際に子供が熱を出した時などの大変さを理解しています。職場にいる女性の中で子供が熱を出しました、とか防災の日が引取り訓練があるというときはどうぞ休んでくださいといいますね。妻の職

家族の意思で延命治療をしようということもあります。家族がやってほしいという希望があれば治療しています。
牧さん 日本だと家族の意向がほとんどなので、元気なうちから死を見つめるではないですけど、自分がいざそうなってしまつたときはどうするか、普段のコミュニケーションの中から話しておくことは大切です。病院で働いていると特に実感しますので、私も妻といざというときはこうして欲しいと話していますね。平等に死は訪れるので、死を忌み嫌うのではなく、その最後の時をどう過ごしていくのか、話しておいてもらいたいです。そのとき本人がちゃんとお話を希望を言っていたら、それにみんな力を合わせて頑張ろうとか言えるのです。残された人は、自分たちの判断が正

場から「なんでそんなに休むの？旦那さんは休めないの？」としょっちゅう言われていました。そこは看護師としてではなく夫としてみられていますね。これからの社会は子供たちが担っていきます。家庭で母親がちゃんと健全で子供に愛情をかけられる期間は短いので、そこをどうするかが役割ではないのかなかとも思います。家庭の平和があるから仕事ができるという発想を持って、うちのスタッフの場合、子供になにかあったときにはすぐに対応するようにしています。

牧さんが子供を迎えにいへくともありませんか。

牧さん たまにあります。前にいた師長が育児に対して寛容で、「妻が2日間休んだので次は私が休んでもいいですか」というと「いいですよ」と言ってくれましたので、自分がしてもらったことをまた次につなげていきたいなと思います。

男澤さん 私も妻がいます。こどもはいないですが、家事はできるどころをいつしよにやります。

牧さん 子育てで思っているのは、家庭はどうしてもコントロールできるということなんです。うちの妻が結婚して何が正しいのかわからなくなったとき子供が笑わなくなったといわれたことがあります。そこで笑わせるにはどうすればいいのだろうと思う、妻が喜ぶようなことをすると子供が喜ぶということがわかりました。多分男性は催促される

と嫌なのですが、私の妻は、催促しないので逆に何をやらしたら喜ぶのかなと考えましたね。そうするとありがたいと言ってくれるので、もう一回やってみようという気持ちになります。

これから看護師になろうとしている人たちにメッセージをお願いします。

牧さん やりがいはあると思います。人と接することで、マニュアルではなく、自身自身の成熟した感性を持っていけば、看護師として働いたときに相手と共感できます。この人がどう思っているのだろうと想像力を働かせられる力を持っていれば楽しめるし、そこを苦痛やコミュニケーションが難しいなと思うとちょっと厳しいのかなと思います。テレビやゲームをするだけではなくて、自然のものに触れて人との触れ合いを口から意識していると、より良いと思いますね。

男澤さん 資格があるので長く続けられる仕事ではあるのかなということですね。牧さんのように専門的に活躍ができます。決して楽な仕事ではないと思いますが、楽しさもやはりありますね。



編集後記

男性が少ない職場であることをポジティブに捉え、やりがいのある仕事であると笑顔でおしゃつたお二人が印象的でした。人なら誰でも直面する「死」について考えることに、早すぎることは決まてないと思います。良い機会をいただきました。(椎名悠)

今回取材に参加することはできませんでした。テープを聞かせていただいて、病院という特性上、性別が時に患者さんに安心感を与えることが、しかしながら人として心を寄せてあげることができるのは男女関係ないんだということがわかりました。私らしさを考えられるいい機会になりました。(八田麻莉那)

今回の取材では女性が多い職場の中で働いていらつしやるお二人の貴重なお話を聞くことができ、とても有意義な時間が過ごせたと思います。男女平等といわれるとどうしても女性目線で考えてしまいがちですが、今回のインタビューのように男性目線でも考えることが本場の男女平等につながるのだと改めて実感しました。(石井佐帆)

特集ページを編集しているとき、改めて看護師の方々为患者の立場にたち、そのご家族の気持ちも汲みとりながら治療方法を考えさせたさつていることにも感動しました。また子どもを持つ女性看護師の方への配慮もあり、男女それぞれではなく人としてお互い助け合える環境

であるのは現代の職場ではまだ数少なく貴重ではないかと思いました。(尾島環)

マイセルフでは毎号『品川区のちよつといところ』を紹介しています。これまでに私たちの通う清泉女子大学などを紹介しましたが、その他にも品川区には親子で遊べる緑豊かな公園など様々なおすすめスポットがあります。そのような場所を、マイセルフを通してたくさんの方にアピールしていければと思います。(川畑茉莉)

今回の取材は私にとって初めての経験であり、看護師という仕事についても私は詳しくありませんでした。そのため、お二人への取材はとても新鮮に感じました。取材を通して、元気なうちから自分の死と向き合うことの大切さを学びました。(宮内美紀)



■ ママカフェ (6月4・11・17・24日 参加者6名)

『ママのおしゃべりCafé ～聴いて、話して、アイデアゲット!!～』

講師 別府 明子氏 (近畿大学九州短期大学講師・心理カウンセラー)

子育て中のママが「お困りごと」や「してみたいこと」をカフェ形式でおしゃべりしました。「コラージュ」も、それぞれ自由な発想から作品を作り、鑑賞しあって楽しみました。また、自分をほめること、他の参加者をほめることなど、楽しくおしゃべりする中で交流を深めました。コラージュの感想では「作品を作るなんて久しぶりだったので楽しかった。」「今大事なものが分かる、今の状況も分かることにびっくりした。」「やぶる!ちぎる!なんと楽しい!」、全体では「数回しか会っていないのに、皆さんとお話し出来て本当に楽しかった。」「本音でいろいろ話せて良かった。他の方のご意見がアドバイスになった。」「なかよくなれてよかった。このご縁を大切にしていきたい。」「自分のやりたいことを再確認出来て、夢ノートを作るきっかけになった。」などの感想が寄せられました。



■ デートDV講座 (出前講座) ①(6月20日 昭和大学医学部附属看護専門学校1年生 参加者180名)
②(6月24日 清泉女子大学学生 参加者20名)

『デートDVを知っていますか』

①講師 佐藤 香氏 (NPO法人全国女性シェルターネット)

②講師 村田 恵子氏 (NPO法人全国女性シェルターネット)

結婚していない恋人たちの間で起こる暴力、若い世代で親密な関係にある相手からの暴力を「デートDV」といいます。暴力は、身体的な暴力だけでなく、精神的、性的暴力等も含まれます。DV被害者は、婚姻前から暴力を振るっている場合が多く、デートDVの延長線上にDVがあります。自分を大切にできる気持ちを持ち、それと同じように相手への思いやりの心を持ち、暴力のない、自分も相手も大切にできる素敵な関係を築くことを学びました。

参加者からは「デートDVという言葉は初めて知りました」「看護師になった時少しでも支えられたらいいと思いました」などの感想が寄せられました。



■ ワークライフバランス講座① (9月4日 参加者29名)

『断捨離 ～自分らしい生き方のすすめ～』

講師 川畑のぶこ氏 (断捨離アンバサダー)

「断捨離」とは、身の回りの「不要・不適切・不快」なものを断ち・捨て・離れることで、それはモノ(ヒト・コト)と自分の関係を問い直すこと。講師は、片付かない理由を4つ、捨てられない10の理由もあけて、「断捨離」で心理面やものの考え方を見直す機会とすることを勧めています。

断捨離の前と後の写真も紹介していただきながらわかりやすくお話いただきました。最後の講師の一言は、「捨てれば得られる」でした。



■ ワークライフバランス講座② (9月11日 参加者24名)

『一生衰えない脳の作り方・使い方 ～脳のアイチエイジング術～』

講師 築山 節氏 (河野臨床医学研究所附属北品川クリニック所長・脳神経外科専門医)

多くの患者さんを診てこられた脳神経外科専門医の説得力のあるお話でした。脳の健康を保つアンチエイジング術には、脳の疲労回復と規則正しい生活、特に体内時計を整え睡眠や身体を動かすことが大切であることを、脳の構造や機能についてのお話をまじえながらわかりやすくお話いただきました。

受講された方からは、「高度で専門的な内容だったが、平易でわかりやすく感動的な講演でした。」「脳が衰えないよう活発に行動し、休む時はしっかり休み、快適な生活をしたいと思います。」などの感想が寄せられました。



■ ジェームズ一世の時代のシェイクスピア (10月10日・17日 参加者延べ52名)

講師 門野 泉氏 (清泉女子大学名誉教授)

①問題劇『尺には尺を』とジェームズ一世 ②『マクベス』とジェームズ一世

定員を大幅に超える応募をいただきました。毎年好評のシェイクスピア講座ですが、今年は、1日目は「問題劇『尺には尺を』とジェームズ一世 -慈悲と正義のはざままで-」、2日目は「『マクベス』とジェームズ一世 -二枚舌に踊らされるマクベスの悲劇-」でした。

ちょうど、独立を問う投票で騒がれたスコットランドが、ジェームズ一世の出身地。当時のスコットランドとイングランドとの関係、そしてカトリックとイングランド国教会との対立など英国の時代背景を学びました。その影響を受けながら上演されたシェイクスピア劇『尺には尺を』『マクベス』についてそれぞれの大事なシーンをわかりやすくお話いただきました。



■ お仕事を始める前に ~ありのままの自分に磨きをかけて~ (10月21・28日 参加者延べ49名)

講師 結木 利奈氏 (㈱インビジブルビジョンズ代表)

1日目は「幸せを呼ぶヴォイストレーニング」、2日目は未来を開く印象ブラッシュアップトレーニングの2回の講座です。なりたい自分をイメージすることから始まり、姿勢や声の大切さについて学び実際にトレーニングをしました。やさしい言葉は円を書くようにまーるく話すとやわらかく伝わります、声のトーンはドレミファソのソの音が相手に気持ちよく伝わります、など発信する力と受け止める力に磨きをかけてキャッチボールすることが大切であることを学びながら、要所要所に講師のリアルな実演も入った楽しい講義でした。「わかりやすく実践しやすい。VOICEのみでなく多岐にわたり勉強になった。」「心と体(顔)はひとつだと再確認!」「元気をいただける講義で大変役に立ちます。」「楽しかった。」などたくさんの感想をいただきました。



講座のお知らせ

- 会場 品川区立総合区民会館きゅりあん (品川区東大井5-18-1)
 問合せ先 男女共同参画センター 電話 5479-4104 FAX 5479-4111
 定員 30名 託児あり (定員に達している場合もありますのでご了承ください。)

※以下の内容は原稿作成時のものです。最新の情報は広報しながわおよび品川区HPでご確認ください。

開催日	内容	講師	募集掲載予定 広報しながわ
1月14・21日 ㊦午前10時~12時	DV理解基礎講座 (2日制)	講師 松田 知恵氏	12月 11日号
2月10・17・24日 ㊦午後1時30~3時30分	身近なコミュニケーション (3日制)	講師 小柳 茂子氏	1月 11日号
3月4・11日 ㊦ 午後6時30分~8時30分	ワーク・ライフ・バランス講座 コミュニケーション術 (2日制)	講師 小柳 茂子氏	2月 1日号

夫など、パートナーからの暴力に悩んでいませんか?

暴力は犯罪です。ひとりで悩まず、ご相談ください。

東京都の配偶者暴力相談支援センターなどもご紹介いたします。詳しいことは品川区男女共同参画センターへ TEL. 5479-4104

- ★男女共同参画センターDV専門相談 毎月第1・3・4・5㊦ 午後1時~4時 (受付時間は午後3時まで)
 毎月第2㊦ 午後5時30分~8時30分 (受付時間は午後7時30分まで)

※面接または電話による相談。予約優先。

★しながわ見守りホットライン (児童虐待・DV) TEL. 3772-6622 24時間つながります。

★国 (内閣府男女共同参画局) の相談窓口「DV相談ナビ」..... TEL. 0570-0-55210 (お近くの相談窓口を自動音声によりご案内) もあります。

❶ 緊急のときは (身の危険を感じたら) ☎警察 110番 (事件発生時)

男女共同参画推進登録団体紹介14「東京都助産師会品川・港地区分会」代表 北目 利子

皆さま こんにちは。

私たちは地域で働く助産師です。

多くの助産師は病院などの医療施設に従事しています。妊娠中や分娩、出産後の入院期間中に会うことが多いかと存じます。しかし、医療機関以外でも、地域で働いている助産師がいることを皆さまに知って頂きたいと思います。

私たちは *

- * すくすく赤ちゃん訪問
- * 母乳相談や乳房マッサージ・育児相談
- * 品川区依頼の思春期学級や生と性を育む教育
- * 企業依頼の産前教育（沐浴指導や妊娠中の生活指導）
- * 児童センターで行われる赤ちゃんマッサージ

など、多くの活動を行っています。

女性の社会進出が推進される中、私たちを取り巻く環境は大きく変化しています。

その社会の土台になるのは、女性の笑顔ではないかと考えています。

生命の始まりは女性が子供を産むことで成立し、そこから始まる子育ては長く続きます。夫や家族の理解とサポートが得られれば笑顔は増えるでしょう。そして、地域のサポートがあれば孤立せずにすむと考えています。そのために、私たちは育児に自信がもてるように個々のオーダーメイド的な育児支援ができるよう努めております。

子育て支援活動や女性の生涯に渡るパートナー、心とからだのサポーターになれるよう寄り添える活動ができることを目指しています。



男女共同参画センターからのお知らせ

女性相談員による相談室

心や、生き方の悩み、
家庭のことで困っていること、
また、法律に関することや離婚、金銭トラブルなど、
お気軽にご相談ください。
(男性もご利用ください)

電話相談

カウンセラーによる電話相談

毎月第1・2・3木曜日 午前10時～午後4時

(ただし、木曜日が祝日の場合はお休みとなります)

正午～午後1時前後は休憩時間のため、対応できないことがあります。

終了時間が午後4時ですので、お電話は午後3時30分ごろまでお願いいたします。

専用電話 5479-4105

面接
相談

無料。事前予約が必要です。予約電話 5479-4104

	相談時間	12月	1月	2月	3月
弁護士	午後1時～3時30分	3日 (水)	7日 (水)	4日 (水)	4日 (水)
	午後1時～3時30分	9日 (火)	13日 (火)	10日 (火)	10日 (火)
	午後5時30分～8時	15日 (月)	26日 (月)	16日 (月)	16日 (月)
カウンセラー	午後1時～4時	25日 (木)	22日 (木)	26日 (木)	26日 (木)
DV相談	午後1時～4時	5・19・26日 (金)	16・23・30日 (金)	6・20・27日 (金)	6・20・27日 (金)
	午後5時30分～8時30分	12日 (金)	9日 (金)	13日 (金)	13日 (金)

※法律に関することは法律相談（弁護士）を、
こころや生き方の悩みごとはカウンセリング相談（カウンセラー）を、
DVに関することはDV相談（専門相談員）をご利用ください。

☆交流室や会議室を、男女共同参画の推進を目的とする活動や学習のために、ご利用ください。交流室には資料コーナーが併設されています。

◇交流室 18席（最大）：個人やグループの活動の場としてご利用ください。

◇会議室 36席（最大）：利用する場合は、あらかじめ団体登録が必要です。詳しくは男女共同参画センターにお問い合わせください。

特集記事にご意見・ご感想をお寄せください。お待ちしております。

○次号「マイセルフ 自分らしく」48号は平成27年4月発行予定です

マイセルフ・自分らしく-VOL.47（しながわの女性から通算すると77号）2014年12月発行（年3回発行）品川区総務部人権啓発課男女共同参画担当
〒140-0011 品川区東大井5-18-1 品川区男女共同参画センター TEL.5479-4104 FAX.5479-4111 Eメール：danjo@city.shinagawa.tokyo.jp

●区内の各図書館、地域センター、文化センターなどで配布しています。古紙を配合した紙を使用しています