

マイセルフ

自分らしく

楽しく、
新しく、

『育メン』という
ことばのない
社会にするために

特集

そして未来へ



▲取材時の安藤氏



▲男女共同参画推進フォーラム2014にて

私たちが見つけた品川区の

ちょっといい所

Vol. 6

しながわ水族館



素敵なお知らせ♪

しながわ区民公園の中にある『しながわ水族館』のんびりとした時間を過ごしたい方におすすめです。生き物たちと触れ合うことも出来るので小さいお子様にもお楽しみいただけます。ぜひ一度家族で行かれてみてはいかがでしょうか？

2015 Aug.

- 楽しく、新しく、そして未来へ
- 男女共同参画センターからのお知らせ

2～5 P

6～8 P

VOL. 49

楽しく、新しく、そして未来へ

特集

『育メン』という
ことばのない
社会にするために

ファザーリング・ジャパンとは

ファザーリング・ジャパン (Fathering Japan) は、父親支援事業による「Fathering」の理解・浸透こそが、「よい父親」ではなく「笑っている父親」を増やし、ひいてはそれが働き方の見直し、企業の意識改革、社会不安の解消、次世代の育成に繋がりを、10年後・20年後の日本社会に大きな変革をもたらすということを信じ、これを目的(ミッション)としてさまざまな事業を展開していることと2006年に安藤さんたちが立ち上げた団体です。

NPO法人ファザーリング・ジャパンの
ファウンダー／代表理事の安藤哲也さん
にお話を伺いました。

ファザーリング・ジャパンの活動に
よって実際に世間ではどのような反響
がありましたか。

今、男性の育児が当たり前になり、保育園に子どもを送ったり、卒業式に参加するため休みをとって来るお父さんがいっぱいいます。これは以前にはなかった姿なので、男性の育児がある程度社会化した、という評価を得ました。しかし、ママとのずれはまだ一概には解決していません。教育や男性の働き方をもっと変えていくべきですね。男性の家庭内滞在時間を増やし、本当の意味でのジェンダークオリティーを感じてい

くことが必要ではないかと思えます。そしてそれが、女性が活躍するシーンや男性の地域の参加にもつながるのです。この道は進めていて僕は間違っていないと思えます。僕らのような父親から父親へ、男性から男性へという活動をする団体がファザーリング・ジャパンが発足する前には無かったのだ、女性たちからは「よくぞやってくれた」というような反響がありました。

男性が家事に参加する際に、女性に求める意識はありますか。

夫婦間で家事を分担せず全部ママがやってしまう家庭もありますし、また育メン^{※1}のパパたちから「妻が全然家事をやらないんですよ」という悩みも聞きます。一概には言えませんが、多くの男性は共同生活をすることで『家事に参加する』という態度をとっていると僕は思います。そういう態度ではなく、育メンパパたちには家事をシェアするという考え方を広めていますね。これから特に、共働きの家庭が増えてくるので、男女で分担するのではなく余裕のあるほうが家事を担っていきけるといいですね。トイレ掃除は男性がやってはいけないという法律なんてありません。家事は別に夫婦のどちらがやってもいいんですよ。自分が妻だから、ママだから全部やらなければではなく、特に仕事をしている女性であれば、時間も限られているので、余裕のあるほうがやるという意識を女性自身も持つていいと思いますね。

女性は男性が家事を一緒に行う際に、何に一番不満を感じる傾向にありますか。また、それに対する解決法として男性女性ともに心掛けるものとはなんですか。

これまでの家事の熟練度の違いで、妻が望むクオリティーに夫が達していない、ということが妻をいらだたせてしまっています。家事をやって少し上達しても妻のハードルがどんどんあがってしまうので、そこで萎えてしまう男性もいます。たまにしか家事をやらないからいつまでたっても上達しませんよね。例えば、アルバイトで毎日皿洗いをしているらばうまくなるように、できていないほうも時間をかければうまくなります。育児も同じで、結局、片方が毎日やってしまっていたり、男性が毎日育児や家事をやらなくてもいい、あるいはやるものではないかと思っている人もいます。つまり、もともとの能力の問題ではなく、練習の度合いの違いで僕が変わると思います。家事や子育ては偏差値のようにはいかないんですよ。家事ができるほうは完璧を目指してはいけません。家事がうまくできていないことを相手に伝えるときは、いきなり攻めるのではなく、まずやってくれたことを感謝したうえで、「でもここはこういう風にするともっといいわよ」と言っておけることです。子育ても一緒で、「どうしてテストでこんな点数しか取ってこないの」と子どもに言う前に、「あなた今日はよく頑張ったじゃない、でもここはもう少しこう

いう風にやるともう10点プラスになるわよ」というような言い方をしてあげれば、本人は納得して頑張ろうって思えます。お腹が空いているとき、眠たいとき、時間が無いときは夫婦喧嘩が勃発する三大環境なので言わないほうがいいですね。いいタイミングは、ご飯を食べ終わった後や、寝てすっきりしたとき、土日に余裕のあるときに言うとお互いに気持ちがいいです。コミュニケーションが取りやすいタイミングを見計らって、環境をうまく読み取る力も重要だと思います。いらぬ争いを避けられますね。僕は17年間の結婚生活で体得しました。

安藤さん自身はどのように家事を行っていますか。

割とこちらは適材適所制なので、できるときにしています。僕は出張が多く、家にいるときはだいたい朝5時には起きて、ごみを出したり、洗濯機を回したり、前の日の畳んでいない洗濯物を畳みながら味噌汁を作ったりしています。中学生の息子が起きてきたら、朝ご飯も作りますね。でも、料理は妻のほうが上手いのです。僕は主にご飯を炊いたりだとか、働いて僕より遅く帰ってくる妻のために枝豆を茹でたり、ビールグラスを冷やしておいたり僕ができる範囲のことをやっておきます。それは重要なコミュニケーションでありホスピタリティの精神ではないでしょうか。自分の家だから妻が全部ご飯を出してくれるのを

待っている、というのほうではありえませんがね。僕の父親は亭主閑白だったので、母親は大変そうでした。僕は、妻に「苦労様と言ってビールを注いで」「今日は会社で何があったの」と、ずっと傾聴と共感です。そうすれば仕事を辞めたいとか言いません。家事も仕事もやらなくてはいけない状況だと、だんだんつもり積って辛くなって辞めるでしょう。仕事の悩みを受け止めて共感してあげるといことが大切だと思います。あとは、僕も仕事がありますから、やれる時間内にやれる家事をやりまます。そのほうが家の中がさっぱりして気持ちがいいですよ。

安藤さんはお忙しい中、仕事と家事を両立する上で心掛けていることはありますか。

僕は家事も仕事もマルチタスク能力を使っています。そういうえばシャンプーが切れているから帰るときに買わなきゃな、と先ほどから考えています。家事ってこれだけ工場作業のようにきちつとやればいいってものではなくて、その日のいろんな動きを読み切つてやるのが大事なんです。だから頭の中のスペースを少し家事用に残しておかなければなりません。多くの男性は仕事のことばかり考えているので、家に帰ると何もできないんですよ。母親は偉大なんです。夕方に雨が降つてくると、多くの男性は今日傘忘れたとしか思わないので

が、僕は洗濯物をしまっていないかたとなりますね。ファザリング・ジャパンの成功した事業はほとんど皿洗いか洗濯物を干している時に考えたものです。あの時間は頭の中がからっぽだから2年先、5年先のことを考えています。パソコンでメールを書いたり、企画書を作ったりするのは作業なんです。本当の仕事はブレインワークで、要するに競争に勝つためだとか、何か世間をあとと言わせるようなことをやるには頭が回ってなかつたらできないわけです。僕は家事をやっているときに全部考えるし、家事をなめるなってパパたちに言っています。タイムマネジメントと、ブレインマネジメント、つまり、家事をやりながら仕事も考える。仕事をしながらちよつと家事も考えることが僕なりの両立の仕方ですね。常にシナジーになっています。

仕事がかかり忙しい時期には家族との関係や仕事でエラーが起こりやすくなります。人間はやはりスペースが無いとだめだなと思いますね。予定が無いという予定を入れることが大事なんです。日本の真面目な男性はスケジュール帳が空いていることが不安になってしまうみたいです。日本人は「休んではいけない」、「休むと急いでいると思われてしまうのではないか」、と休むことに罪悪感を持つメンタリティーがあつて休まないことが多いです。僕はイタリア人気質なので休日休むことには罪悪感などありません。有給も取らないで働く、とどんどん脳と体が疲れてしまいます。家族との関係もつくれないでますます悪化して、



取材風景

最後には過労死するリスクも高まります。「休むことは決して罪悪ではなく、リフレッシュでありインプットなのだ」と僕はずつと部下たちに言い続けました。ちゃんと休めない人はちゃんと仕事できませんね。

安藤さんご自身はどうして育メンになれたと思いますか。

妻にはまだ認めてもらっていません。僕も自分が育メンだとは思っていませんので

が。僕の場合は子どもができて働きたい

というパートナーのキャリアビジョンを理解したうえで結婚しました。妻が家のこと全部をやって仕事もする、ということはおそらく不可能なので、当然僕も家事・育児をやらないと駄目だろうと思い、17年前にはじめてみました。パートナーのためだけではなく、自分の人生にも何か変化が起きるのではないかなと思いついて。それまでの男性が仕事をして組織で地位をあげていくだけの単線的な生き方ではなく、子育てをすることによって多様な価値観や社会への視点を獲得できるのではないか、という予感がしたんですよ。僕は仮説と検証が好きで、この仮説を立てたときに、検証するために、普通のお父さんみたいに週末だけお茶を濁したようなことだけやっていても駄目だなと思いました。だから、娘の保育園も僕が行くから、と朝は全部僕が準備したり、夜も仕事から帰ってから絵本を娘に2冊ずつ読んだりしました。その程度で自慢するなどよく妻から言われますけれども。そうしないと仮説は検証できないと思つたので、育児を義務としてではなく、楽しめるようにやりました。

僕は予定調和的なことが小さいころから嫌いでした。就職したらずっとそこにいて、そのまま定年、という人生が耐えられず、僕の妻も結婚して家に入ってしまったというのが耐えられない人でした。耐えられない同士なので、それをうまく潤滑してやっていくしかないですね。「家にいたいです」とか、「ママ友とは付き合いたくありません

ん」というのも、それはそれでいいと思います。「結婚もしたくない」とか、「子どもは欲しくない」という人も、それは認めてあげないといけないですよ。自分にどう正直であるか、自分自身に逃げずに向き合うこと。僕も子育てしてみたいなと思つて家族の幸福も来るのではないかと思つてやってみたんです。最初が肝心ですよ。

家事や育児をする中で、特に楽しい瞬間やうれいときはありますか。

子どもと笑顔で会話をしたり、子どもが家事を覚えたときや妻に感謝されたときですね。そんなときはめつたにありませんが。幸せは、いつもそこにあるものとかお金出して買えるものではありません。一生懸命毎日過ごしている人に必ず時々舞い降りてくるのだと信じています。育児や家事は本当に泥臭いし、いつもここにこしてやっているわけではありませんが、自分なりに逃げずにやっていると、たまに幸せが来るんですよ。子どもたち二人が喧嘩をします。どちらかが病気のときは親もぼろぼろです。しかしたまに、今日は誰も風邪を引いていないし、時間がピタッと合つて全員が笑顔でご飯を食べられる。その幸せは一瞬で、また3カ月来ないな、というようなことの連続です。家事・育児の経験を積むと、3年後には絶対軽くなっています。大変だ、ということをあまりネガティブにはとらえないことですね。僕は考え方がイタリア人っぽいんですよ。

育メンとして企業に「男性のための育児制度」を求めるとしたら、どのようなものがあげられますか。

育児休業(育休)は法律で認められているので、中小企業では多様性のある育休もあります。例えば卒業式・入学式に休める学校行事休暇のようなものや、子どもが病気になる前中だけ休める部分休暇を作っている企業もありますね。子どもはハプニングをいきなり起こします。あらかじめ計画はできないので、フレキシブルな休暇制度が必要ですね。国は大きな制度しか決められないので、あとは柔軟性をもって各企業でやっていけばいいと思います。逆に二一スがあるかどうかは従業員が言わないとわからないですよ。実は育児の給付金も去年から67パーセントになって世界最高水準なんです。日本は男性にとつての育児の制度がとて整っているんですよ。でもその制度よりも風土が悪く、取りづらいのが現実です。日本人は周りを気にしてしまいます。自分だけ取ろうと思つと、それが同期との出世レースに響くのではないかと取引先や同僚に迷惑がかかるのではないかといちいち考えてしまうんですね。僕はイタリア人なので全然考えません。休んではいけないと誰かが言っているわけではなくて、そういう空気が作られているだけなんです。そこで、ファサーリング・ジャパンの会員のパパたちがみんな企業第一号で育休を取っています。第一号が出るとそのあとが続くんですよ。男性の育休取得と

いっつのは「静かなる革命だ」と僕らは言うていて、そういう男性が増えてくれば男性にとつても働きやすい、両立ができる企業社会になっていきます。パパが一年間の育休の半分をシェアすればママは早く復帰できるわけで、キャリアも伸び、ママのいる会社にもプラスになります。新しい空気を作っているのは育ボス^{※2}なんです。

安藤さんが目指す「ルールはどのような社会ですか。

『育メン』という言葉がなくなる社会です。北欧では男性が当たり前前に育休をとつていて、育メンなんて言いません。日本では流行語として生まれて、今もまだ珍しくて新聞などに取り上げられてしまつ世界です。育児や介護、子育ては人間の基本的な営みであり権利であるわけだから、それが抑圧をかけられるような社会は生きづらいですね。僕が大学を出たころに男女雇用機会均等法ができました。それまでは女性たちは女性差別などいろんな目に遭つており、この法律が成立してからはようやく女性が理系の技術教育を受けたり電車の運転士さんになることもできるようになりました。男性はもともと文系・理系とありますが、中学でいくら家庭科を習つても、家庭を持つと働くことだけにとらわれてしまう男性も多いです。そのような社会的な教育を受けてしまつているので、ある意味社会的弱者だと思えます。働きたいけど、子どもの預け先が無くて働けない女性も社会的



安藤さんと編集委員

弱者だとすると、育児をしたいのに職場がそれを許さないってことで育児ができない男性も社会的弱者ですね。男性だから強者じゃないんですよ。男性だって迷い戸惑って、泣きたくなくなるときもあります、男だから歯を食いしばれとか泣きことを言うなと言われて育てられているから泣けないんです。これはすごくかわいそうですね。僕は彼らを解放してあげたいです。そこで抱え込むと、ろくなことになりませんか。

育メンという言葉に抵抗感を抱く男性がいたときに、どのようにお声をかけますか。

「男は女房の尻に敷かれるべきではない」と根強く思う人には熟年離婚の話をするね。結婚して20年たった夫婦が離婚すると熟年離婚といいますが、子供が自立して子育てが終わった段階で夫の定年退職後半年以内で起こることが多いです。退職金をもらって、子どもの大学の学費を払ったら役割は終わり、というように。昔のように60代で亡くなるわけではないので、子育てが終わった後30年間くらい夫婦で生活をするんです。実際問題、その間に介護などいろんなことが起きます。お金は目減りしていきますから、その中でどうやって二人でハッピーな老後を過ごしていくかということとを今から考えるべきですね。熟年離婚の発生には実は産後の時期が関係しているという研究結果が出ています。産後の育児に協力的だった夫への妻の愛情は、老後、夫へと回復基調に向かい、非協力的だった夫の妻たちは夫に対してどこかであきらめていて、子どもが自立するまではキャッシュディスプレイの役割があるけど、それが終われば、なぜこの人と一緒にいなくてはいけないのと思うわけです。熟年離婚は毎年6万件起きていて、30年前の6倍です。熟年離婚した男性たちは「まさか自分に起こると思っていなかった」、「自分は家族のために一生懸命働いていたのになぜこんな仕打ちを受けるんだ」と言いますが、あま

りにも鈍感ですよ。だって妻たちは夫に言われたあの一言を忘れない、みたいな感じで耐え続けて、最後にマグマがドカーンとくるわけです。これはもうしょうがないですね。育児中の子どもが0歳とか2歳のパパに子育ては投資であって、今投資するから老後のリターンが回復基調に来るんだよ、とすることが将来の熟年離婚を減らすことになり、リアルタイムの育児も夫婦と一緒にやればママも楽ですよ。投資できないのは能力のせいではなくて、OSが古いからという言い方をすると男性たちもわかってくれるんですよ。男性から男性に言っておけることが大切ですね。

※ 1. 育メン

育児を楽しむ男性。育児を積極的に行う男性のこと。

※ 2. 育ボス

職場で共に働く部下・スタッフのワークライフバランス（仕事と生活の両立）を考え、その人のキャリアと人生を応援しながら、組織の業績も結果を出しつつ、自らも仕事と私生活を楽しむことができる上司のこと。

編集後記

私は今回の取材で夫婦が家事を分担することがまだまだ受け入れられ切っていないことを実感しました。これから男女ともに仕事をし、家事を行い暮らしている社会に私たちが変えていかなければならないと感じました。

(石井佐帆)

イタリア人っぽい思考を持つ安藤さんの発想に共感し、また刺激を受けた取材でした。社会の持つ空気というものに左右されず、自分はどうありたいのかと自信をもって気持ちに余裕のある社会人になれるよう今後意識して生活していきたいです。

(尾島環)

今回残念ながらインタビューに参加することは出来ませんでした。しかし、安藤さんの活動にはとても関心があります。社会に女性が進出している現在、育児は女性だけのものではないと思います。男性と女性が協力して育児が出来るような社会制度が整うことに期待しています。

(川畑茉梨)

取材を通して、自分が思っている以上にジェンダーにとらわれてしまっていることに気づきました。結婚をしても仕事を続けられることが理想なので、実現するために職場・家庭で協力し合っていきたいです。

(宮内美紀)

■ **コミュニケーション講座** (昼) (2月10・17・24日(全3回) 参加者延44名)

『よりよい人間関係を結ぶためのコミュニケーション講座』

■ **ワーク・ライフ・バランス講座** (夜間) (3月4・11日(全2回) 参加者延37名)

『よりよい人間関係を結ぶためのコミュニケーション術』

講師(両講座とも) **小柳 茂子氏**(相模女子大学教授・臨床心理士)

アサーティブ(自己表現)トレーニングとは、自分の思いを大事にしなが、相手も大事にする表現をトレーニングすることです。攻撃的・非主張的のどちらでもなく、自分も他者も尊重するコミュニケーション方法の一つがアサーティブなのです。企業研修にも用いられ、対人関係スキルとしても評価されているアサーティブトレーニングを学びました。例をあげて、どういう言い方がより攻撃的・非主張的のどちらでもなく、素直に伝わるか考えました。また参加者自身の体験を持ち寄り、ロールプレーを行いました。参加者から勉強出来てよかったとの感想をたくさんいただきました。



■ **デートDV講座** (4月9日 清泉女子大学1年生参加者429名)

(5月25日 昭和大学医学部附属看護専門学校1年生参加者170名)

『デートDVを知っていますか』

講師 **佐藤 香氏**(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、特に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、経済的、性的暴力等も含まれます。また、DV被害者は婚姻前から暴力を振るわれている場合が多く、デートDVの延長線上にDVがあると言われてます。自分を大切にしたい気持ち、それと同じように相手を大切にしたい気持ちを持ち、自分も相手も大切にしたい素敵な関係を築くことを学びました。



■ **ママカフェ** (5月19・26日・6月2・9日 参加者8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**(日本心理カウンセリングセンター所員)

1日目は子育て中のママたちが「最近いいね!」と思っていること「お薦めメニュー」などをおしゃべりしました。そこからママCafé丼メニューも出来ました。2日目「コラージュ」では、雑誌など印刷物から切抜き、台紙に貼って作品を作りました。普段できない、雑誌を破いたり切ったりで遊び、作品から内面的な思い、希望、がわかる、楽しい時間となりました。自分のための時間です。3日目は「してみたいこと」を紙に書き出してから発表しあい、実現に向けて考えました。フリートークタイムでもママたちの関心事で盛り上がりしました。最後に「ほめ合戦」です。「他人をほめると自分も嬉しくなります、ほめられて新しい自分を発見できました!(笑)」、「新しい出会いがあり、この講座に参加して本当に良かったと思います。」、など、とても良かったとの感想を皆さんからいただきました。



講座のお知らせ

会場 品川区立総合区民会館きゅりあん3階 男女共同参画会議室（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 25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
9月2・9日 水 午後6時30分～8時30分	ワーク・ライフ・バランス講座（2日制） 「 ^{きょう} 煌めく人生のための魅力発見」	講師 結木 利奈氏	8月 1日号
10月2・9日 金 午後6時30分～8時30分	「よりよい人間関係を結ぶための コミュニケーション術（初級）」（2日制）	講師 小柳 茂子氏	9月 1日号
10月13・20日 火 午後1時30分～3時30分	シェイクスピア講座（2日制）	講師 門野 泉氏	9月 11日号
11月27日 金 午後1時30分～3時30分	法律講座「相続」	講師 亀井 時子氏	10月 21日号
12月3・10日 水 午前10時～12時	傾聴講座（2日制）	講師 別府 明子氏	11月 1日号

男女共同参画推進フォーラム 2015



家族 子育て 地域 仕事

はじめてみよう

WinWin

認める+伝える=幸せの共有

入場無料

託児有

手話通訳有

日時 11月14日（土）午後1時30分～3時30分


会場 品川区立総合区民会館きゅりあん1階 小ホール

定員 150名（事前申込制・往復はがきにて申込み）

講師 上野 恭子氏（NPO法人WinWin育成協会 理事長）

プロフィール
1961年名古屋生まれ。自身の子育てを経て、現在東京と名古屋でコーチングスクールを運営。
「仲間を増やす共感力」や「親も子も育つ7つの言葉がけ」などで、全国の企業や行政で研修・講演多数。

私たちが企画運営しています



詳しくはポスター・チラシ、品川区ホームページ、広報「しながわ」10/11号をご覧ください。

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日 午後1時～4時

……………毎月第2日 午後5時30分～8時30分 ※事前予約による面接または電話相談。

☆しながわ見守りホットライン ※24時間つながります。

（DV）TEL. 3777-6601 （児童虐待）TEL. 3772-6622 （高齢者虐待）TEL. 3772-6699 （障害者虐待）TEL. 3772-6605

★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）

①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16 「ママ Let's enjoy!」

代表 人見 有美

家事と子育てであっという間の日々…毎日忙しいはずなのに、何か物足りない。精一杯頑張っているけれど、いつも頭の片隅に「これでいいのかな?」という思い。多くのママが抱えている悩みではないでしょうか。

でも、ママでもできること…いえ、むしろママだからこそできることが、たくさんあると思うのです!!

私たちは、「つながろう、ママをもっと楽しむために」を合言葉に、そんな多くのママたちが、純粋かつポジティブに人生を楽しむこと、また自分らしく活躍することを応援する活動をしています。

ママ Let's enjoy !は2年前、男女共同参画センターの講座『ママのおしゃべりCafe』(第1回目)の受講生を母体としてスタートしました。その後、グループのメンバーが定期的集まって悩みを共有し、解決に向けて前向きになれるようサポートしあう、セルフヘルプグループの活動を続けてきました。現在ではその活動に加え、ママ講師による様々な講座を開催し、メンバーの更なるママ力UPとともに、一歩踏み出し始めたママ同士の、ネットワーク拡大を図っています。

ママ Let's enjoy !では、会の趣旨に賛同し、会員として講座に参加して下さる方、また、講師として会員向けに講座を開催して下さる方を募集しています。お気軽にお問合せ下さい。

ブログ <http://mama-lets.sblo.jp/> お問い合わせ mama.lets.enjoy@gmail.com



つながろう、ママをもっと楽しむために!! 札幌原研動式.cafeに学ぶ子育て良策
ちよこに逢う世界を覗いてみませんか?
子育て支援サークルの代表者さんにお話を伺います!!

ママ 岩村有紀子さんのお話会
平成27年1月29日(木)
10時~11時45分
大井町駅前 きゅりあん3階 会議室

参加費:無料
持ち物:筆記用具

・どのような経験で?
・今のようになっているの?
・積極的に活動を行っている原動力は?
・ストレス解消法は?

つながろう、ママをもっと楽しむために!! ママLet's enjoy! 企画 第4回

ママ 遠藤比登美さんの スクラップブック講座
平成 27年 4月 28日 (火) 10時~11時 45分
大井町駅前 きゅりあん3階 品川区男女共同参画センター 会議室

参加費:1000円
持ち物:写真5、3枚 (iPhoneに切って使用)、ハサミ、カッター
木工用ボンド、作品持ち帰り用の紙

・お話を聞くと、自分の生活が、もっと楽しくなるかも。
・お話を聞くと、自分の生活が、もっと楽しくなるかも。
・お話を聞くと、自分の生活が、もっと楽しくなるかも。

つながろう、ママをもっと楽しむために!! ママLet's enjoy! 企画 第5回

◎ママキャンパー2人による
◎乳幼児連れでファミリーキャンプを楽しむための情報交流会◎

平成27年4月23日(木) 10時~11時45分
大井町駅前 きゅりあん3階 品川区男女共同参画センター 会議室

◎キャンプに親子一泊体験のとして
◎キャンプに親子一泊体験のとして
◎キャンプに親子一泊体験のとして

参加費:無料
持ち物:なし

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分ごろまでにお願いいたします。

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**
※予約受付時間 平日午前9時~午後5時

相談時間		8月	9月	10月	11月
法律相談	午後1時~3時30分	5日(水)	2日(水)	7日(水)	4日(水)
	午後1時~3時30分	11日(火)	8日(火)	13日(火)	10日(火)
	午後5時30分~8時	17日(月)	14日(月)	26日(月)	16日(月)
カウンセリング	午後1時~4時	27日(木)	24日(木)	22日(木)	26日(木)
DV相談	午後1時~4時	7・21・28日(金)	4・18・25日(金)	2・16・23・30日(金)	6・20・27日(金)
	午後5時30分~8時30分	14日(金)	11日(金)	9日(金)	13日(金)

※法律相談は、弁護士に法律に関することを
カウンセリングはカウンセラーにこころと生き方の悩みごとを
DV相談は、専門相談員にDVに関することを相談できます。

☆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」50号は平成27年12月発行予定です