

# マイセルフ

## 自分らしく

特集

### 私の人生の、ワーク・ライフ・バランス

結婚後の私 家族のケア、自分のケア、みんなのケア  
別府明子さん



しめいてはいしょ

さくえ ベッポあきこ



2010 DEC.

- 行動計画推進会議経過報告
- 男女共同参画センターからのお知らせ 6～8P

VOL. 35

# 私の人生の ワーク・ライフ・バランス

別府 明子さん (品川介護福祉専門学校教務主任、心理カウンセラー)

子育て中であろうとも、介護中であろうとも、今したいことを今できる範囲で始める勇気を持って！とお話される別府さんはまさに、ワーク・ライフ・バランスの達人です。子育て、介護をしながら、台所で放送大学を聞き、48歳で大学院生、現在も福祉の仕事に携わり続けているパワーの秘密を教えてくださいました。



別府明子 (べっぶ・あきこ)  
プロフィール

1945年群馬県生まれ。筑波大学大学院教育研究科修士課程終了。心理カウンセラー。品川介護福祉専門学校教務主任。義父、実母に続き、現在は実父を介護中、自身の経験をふまえて、介護する人、される人それぞれの立場に立ったカウンセリングを行っている。「がんばらない介護生活を考える会」委員、近畿大学九州短期大学講師などを務める。

## 1・天真爛漫な義父

新婚旅行から帰ったその日から、義父の世話がはじまる。彼はまだ70歳で介護の必要はなく炊事や洗濯などの面倒をみるだけであった。しかし、明治生まれで親の世話は嫁の仕事と信じて疑わない頑固な男性の孫娘に「まり子ちゃんは女の子に生まれてかわいそうですね。うらむなら神様をおうらみなさい。」と言っつきかせたのである。このように天真爛漫ともいえる男尊女卑の考えを持った内弁慶な人であった。92歳で亡くなるまで、23年間のお付き合いとなった。

## 2・手作り絵本の会

親の世話と子育ての時期が重なり、何をしなくても忙しかったはずだが、絵本好き

な母親たちが集まって手作り絵本の会を立ち上げた。地域の図書館を借り、それぞれ

がなんと1年に2冊から3冊の絵本を作りししていた。展示会を開いたり、遠くまで絵本の作り方を教えに行ったりしたこともあった。あつというまに活動が目ざれ、新聞・雑誌から取材が来るようになった。そして、ラジオで作品が読まれるようになる。それでも、子どもたちが大きくなるにつれ、会のメンバーはパートにできる人も増え、また、郊外に家を買って引っ越していく人もあり手作り絵本作りの会は自然に消滅していった。

## 3・カウンセリングの学習

子どもが、絵本を卒業するころから、自分の本当にしたいことは何かと考える日が増えた。夫は仕事に追われ、家には寝に帰っ



手作り絵本「おじいちゃんはおわたしのあかちゃん」から

て来るだけ、子どもが学校に行っている間、義父と過ごすことが多く、介護者予備群のような生活。自分は、家族が順調に活動するための潤滑油みたいな存在だが、それだけではないのかと疑問に感じ始めた。そんなある日夢をみる。それは「家族を喜ばすことが自分の喜びなら、家族がいなくなれば自分の喜びが得られないではないか！自分の喜びを人に依存してはダメだ。自分で自分を喜ばせなければ。」という夢であった。なんと素晴らしい夢だったことよ！と今、思う。それからは、心理学や哲学の本をむさぼるように読んだ。37歳、まさにユングのいう人生の正午(※1)であった。なんとなく閃いて、全日本カウンセリング協議会のカウンセリング講座に4年間通うことにした。ここでは、実習が必修になっていて、その受け入れ先は自分で探

さなければならなかった。私は子どもと年寄りを抱えていたので、遠出はむずかしく、近所にあるお年寄りのデイホームをお願いし、そこに通ってくるお年寄りとその家族のカウンセリングをさせてもらった。その後、この実習が縁となって地域に「か所」がないデイホームのカウンセラーとして働くことになる。今から25年前、高齢者福祉など誰も注目していない時代であった。

## 4・高齢者福祉に引き込まれて

関心を持つ人も少なかった高齢者福祉に、時代の波が押し寄せてきた。私の関係していた法人もデイサービスから、高齢者住宅の管理、特別養護老人ホームやグループホーム、都市型特養など、つきつぎと運営を広げていった。私はそこで相談業務や研究事業などをしながら、理事の仕事もすることになった。

ある時期、認知症家族の苦労を見かね、保健師と作業療法士と3人で、週に1回、認知症のデイケアを始めた。保健所から次々と利用者を紹介され、当時は、名前も聞いたこともないめずらしいピック病のことも通ってこられた。ここではプログラムはなく、その日の天気とメンバーの体調ですることを決めるといふ普通の生活感覚でやっていた。利用は10名だけで、ボラン

ティアや手伝いの家族も含めると、認知症の方よりスタッフのほうが多かった。ボランティアは小学生から大学の先生まで参加され、さらに、韓国・台湾・アメリカ・デนมマークなどの留学生も見学がてらのお手伝いも。これは、心からやって良かったと思える事業であった。

いろいろな活動が増えるにつれ、私は働くことに強い魅力を感じるようになってきた。しかし、この時期、義父にも認知症の



手作り絵本「おじいちゃん〜」から

症状が出てきて、私自身も認知症の介護者になった。しだいに介護はたいへんになっていったが仕事をやめようとは全く考えなかった。「完べき」をあきらめ、どちらもこなせる程度のやり方を自分流とした。

高齢者施設のほかに、私立のカウンセリング研究所でカウンセラーとしても働いていた。ここでは、精神疾患の方や場面緘黙（かんもく）（※2）の生徒、不登校の子

もなど、さまざまな問題を抱えた、さまざまな年代の方のカウンセリングを経験する。この研究所で、子どもの遊戯療法の責任者として、箱庭療法やコロージュ（※3）などの技法を学ぶチャンスに恵まれた。さらに精神病のデイケアでも働くことになる。

## 5・日本で初めての社会人大学院に合格

カウンセリングの対象がこどもから高齢者、心身症から精神疾患の方まで広がって行き、自分の限界を感じ始めたころ、入院していた義父が亡くなった。23年間のお世話に終止符がうたれ、一気に緊張が取れ私は軽うつ状態になってしまった。そこで、一度、仕切り直しをすべく、自分の可能性に挑戦する意味もあって大学院を受験することにした。今ならまだできると感じた。

カウンセリングを始めて10年、48歳のときである。周囲には唐突のように見えたようであったが、実はそうでもない。子育てと介護を同時にやっていた頃、家でできること、お金がかからないこと、面白いことをさがした結果、勉強することに行き着いた。そこで、台所でも学べる放送大学で心理学や精神医学などを勉強。若いころは退屈に感じた科目も生活と結びつけて考えると興味深くなり、だいたい長い間のめりこんで

たのだった。こんなペースもあり、義父の葬式が終わって6カ月後に大学院を受験。幸運なことに、それまでの経験が役に立つような試験問題だったので無事合格。介護が終わって1年足らずで大学院生になっていた。長い介護のご褒美だったかなと、なんとなく義父に感謝したものである。

日本で初めてできた社会人のための夜間大学院ということで、個性的な人が集まっていた。定員20名、女性は10名で私は最年長。先生も自分より若い方が多かった。何より良かったのはクラスメイトがユニークなこと。院生たちの職場はテレビ局、外国の航空会社、各省庁、自衛官となんでもありなのである。それぞれ職種や立場は違うものの、みんなが社会人なので彼らを通じて社会が広がった。

私といえば、夜は大学院生、昼は老人施設でお年寄りと家族のカウンセリングや精神病患者のデイケアで指導員、さらに、週1回は総合病院で家族療法のスタッフとしても活動。この家族療法の視点は、後にス



手作り絵本「しめてはいしよ」から

クールカウンセラーとして働くときにたいへん役にたった。

## 6・大学院を修了してからの仕事

大学院のカウンセリングコースを修了すると、専門学校から心理系の非常勤の話がきた。不安はあったが来るもの拒まずという精神で引き受けていたら、つぎつぎに頼まれ4校に通うことになってしまった。この時期、病院の家族療法では不登校、拒食症、心身症、神経症など重いケースが多くひじょうに勉強になった。あるとき、クワイアントの学生に付き添ってきた学校の保健教員と校長先生から、カウンセリングルームを立ち上げたいので協力してほしいといわれた。相談室を立ち上げた後も、その学校でスクールカウンセラーとしておよそ8年間働くことになった。

思い起こせば、私の40歳からの20年間は実に多くの人と出会っている。また、それが、ほとんど仕事に結びついていたことに改めて驚きを感じる。

## 7・がんばらない介護生活を考える会

めまぐるしく働いているころ、実家の母親が肺がんで余命半年と言われた。家事能

力ゼロに近い父親と一緒にでは体力も気力ももたないという。この時も不安はあったが、

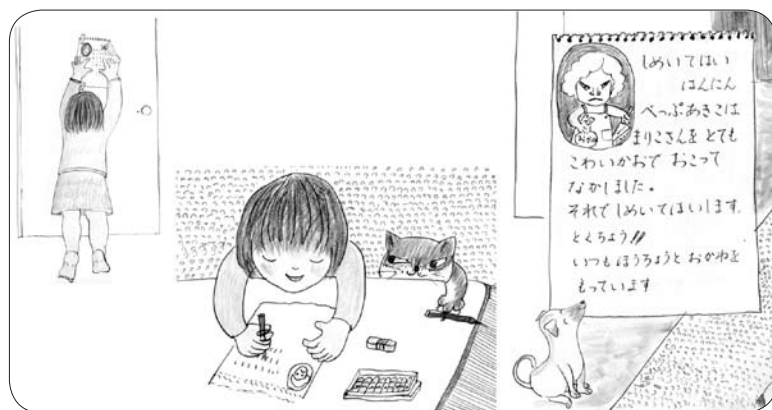
二人を呼び寄せ同居介護に踏みきる。母は半年の命と言われたが、2年余り我が家で暮らし、その後、数カ月入院して亡くなった。母の介護中、「がんばらない介護生活を考える会」(※4)の委員になる。この活動は、介護保険制度とほぼ、時期を同じくして始まり、介護者も普通の生活ができるようにという趣旨の運動である。この委員のメンバー5人は私を除いて、全員がそれぞれの分野で活躍中の方ばかり。主婦の延長線で働いてきた私とは違い、始めから専門性の高い仕事を目指してきた方々である。委員の話があったとき、私は一瞬ためらったものの断らなかつた。それは、一緒に家族療法をしていた有名な先生が、「断るといふことは頼んできた人の見識を否定することであり、相手を値下げすることになる」(幸運の女神は前髪3本(※5)、迷っていたら運は開かれぬよ!)ということばであった。三人の親を在宅介護した経験は、説明のつかない自信を与えてくれたもの。いつも、私は不安の中で決断している。なにはともあれ、委員を引き受けたおかげで、たくさんの方との出会いがあり、新聞・雑誌への記事の連載、全国での講演など、考えもしなかつた経験をさせてもらった。58歳のときである。

## 8・父の介護

義父、実母の看取りが済んで、最後に実父の介護が始まる。私が介護に慣れたことや父の性格にもよるが、介護保険をフル活用する父の介護は一番楽である。しかし、サービスは利用してみると多くの不便さを抱えていることも実感した。いろいろな苦労はあるが、介護度2の父を連れて、3泊4日の台湾旅行は良い思い出になった。父は90歳、車椅子を使用、パンツ型のおむつも用意しての海外旅行。日本でお世話した台湾の方がジャーナリストだった関係で、現地の新聞に写真入りの記事が大きく載り父は大喜び。この父の介護を通して多くの人とのお出会いがあった。

## 9・今したいこと今始めよう!

大学院時代の友人のすすめで、ある国立研究所の研究協力をさせてもらった。女性のキャリア発達についての研究で、高齢者のインタビュー調査を担当したことは忘れられない。現在、いきいきと活動されている高齢の女性の話は、実に多くの示唆に富んでいて、私の残された人生の指針となった。インタビューに応じてくれた女性の多くは、目の前に現れた自分の生活上の問題、課題を乗り切るため、自分の頭で考



手作り絵本「しめいてはいしよ」から

え臨機応変に社会参加をされていた。30年前に義父が孫娘に「女性に生まれかわいそう、神様をおうらみなさい」と言ったが、女性であることで神様をうらむ必要はない。私は、女性の強さは柔軟なことだと思ふ。生き方に型はない、自分が決めればそれが型である。子育て中であろうと、介護中であろうと、今、したいことを、今、できる範囲で始める勇気をもちたい。



社会福祉法人 品川区社会福祉協議会  
**品川介護福祉専門学校**  
 Shinagawa Kaigo Fukushi Senmon Gakkou

独自の修学資金援助で  
 応援します



アットホームな  
 少人数教育



安定運営と  
 充実した環境



## 品川介護福祉専門学校紹介

品川介護福祉専門学校は、平成7年4月、品川区内の介護人材を養成し確保することを目的に設立されました。品川区の全面的なバックアップを受け、品川区社会福祉協議会が設立・運営を行い、修業年限は2年、1学年40名のアットホームな少人数教育が特色です。学校では、介護福祉士の養成の他、実際に介護の現場で働く人の研修や、ボランティアの育成など、地域に根ざした多様な人材育成を行っています。

介護関係の就職に向けては、学生の個性や希望を尊重し、各種のガイダンス、面接指導等きめ細やかな対応により、就職率100パーセント（平成21年度卒業実績）を達成しています。



別府先生の授業

また、学生の多くが品川区の介護福祉専門学校修学資金貸付条例により、2年間の授業料が借りられる制度を利用しています。

### 平成23年度学生募集（一般入学選考）

■出願期間：第1期 11月1日(月)～12月22日(水)  
 詳細はホームページをご覧ください。

■所在地：品川区西品川1-28-3

■電話：03-5498-6364

■HP：s-kaigo.seikyuu@shinasha-kyoiku.or.jp

## 特集記事のヒント

### ※1 人生の正午

心理学者ユングの言葉で、人生を時間にとえれば午前中は40歳ぐらいまででそれ以降の午後の時間は自分らしい自分の発見にあり、人生後半のプロセスを「個性化」と名付けた。

### ※2 場面緘黙

話す能力はあるのに、心理的要因で、一定の場、状況になると話せなくなってしまう症状。

### ※3 コラーージュ

写真・絵・文字を雑誌などから切り抜き、台紙に貼って一つの作品を作り上げる。切ったり、貼ったりの製作過程が自己治療の過程になり、完成した作品を診断に使う場合もある。

### ※4 がんばらない介護生活を考える会

医師・看護師・介護アドバイザー・心理カウンセラーなど高齢者医療・介護の専門家が設立した任意団体。委員5人には岡本祐三、鎌田實氏も入っている。介護者ががんばりすぎて心身ともにストレスを抱え、健康をそこねたり、大きな悲劇を招いているケースが多々ある中で、どうしたらいいのか、広い視野から情報提供を行い、介護者のサポートを目的としている。

### ※5 前髪3本

幸運の女神の前髪は3本しかなく、しかも後ろ髪はないので、チャンスは迷わずつかまないと、行き過ぎてしまっただけはつかみようがないといったたとえ。

## 編集後記

■介護や育児などをしながら、様々な出会いや機会を活かして、今の生活を充分に楽しんでいらつしやる事が、すばらしいなあと思いました。私も数々の出会いやチャンスをつかむ事に敏感になっていきたいと感じました。  
 （嶋田 好美）

■私自身も、7月に第3子を出産し子育て真最中です。でも、人生の中で子育て期間のはほんの一部分。いつか子供たちが自立して行った先も見据えて、自分のためにやりたい事をできる範囲で始めてみたいと感じました。  
 （加藤 加代子）

## 図書紹介



「もう悩まない! 家庭介護の安心アドバイス」(家の光協会出版)

義父、実母、実父の3人の介護を子育てと同時に切り抜けてきた著者が、家族の誰かが歯を食いしばり、我慢して介護をするのではなく、介護者がいきいき生活できてこそ、介護される人も安心できるという視点で、がんばり過ぎない介護、孤立しない介護の大切さについてアドバイス。

知るだけでぐっと心が楽になるがんばらない介護のヒント満載。

## 🌸 行動計画推進会議だより 🌸

### 第13期行動計画推進会議がスタートしました。

平成22年9月29日、第2回品川区行動計画推進会議が開催され、男女共同参画社会の形成に向けた男女共同参画センターの役割について、委員の皆様から提出された提案書をもとに審議が行われました。

## 🌸 講座報告 🌸

### ■ パパといっしょ、絵本であそぼ (7月3日 参加者パパ4名お子さん4名)

講師 児玉 ひろ美 (JPIC読書アドバイザー)

子どもの年齢に合った絵本の選び方や、絵本の持つ魅力についてお話いただきました。「はなをくんくん」「いったでしょ」「ぼくだんごむし」などの絵本を次々と紹介。ものの絵本、生活の絵本、科学や文学などの知識の絵本を、子供の心身の成長に合わせて、あせらず選んであげることが大切というお話にパパは真剣に聞き入りました。後半は子ども達の待つ保育室に移動して、先生の読み聞かせを親子で楽しみました。先生が大判の絵本『びよーん』をめくると、こども達も一緒にびよーん。本当はパパも一緒にびよーんとしたかったのではないのでしょうか？家では一緒にびよーんと絵本で遊んでください。早速、帰りに絵本を買って帰りますというパパもいらっしゃいました。



### ■ 家事ってみよう！ エコでナチュラルなおとこの掃除 (7月25日 参加者15名)

講師 佐光 紀子 (ナチュラルライフ研究家)

男性にもっと積極的に家事にかかわってもらうための講座です。今回は家事のなかでも掃除に焦点を絞りました。“掃除は実は化学？”という導入のことばに参加者の皆さんも強い関心を持たれたことと思います。汚れがどんな物で、どこについているかが重要です。汚れの種類を、酸性、アルカリ性、微生物(カビ)に分けて説明、それに対して、どんなクリーナーを使えばよいかというと、基本は酸性の汚れには重曹、アルカリ性の汚れには酢(クエン酸)といったシンプル。どちらも口に入れても安全なものです。実際に重曹とクエン酸の味見をしました。(味見は医薬品又は、食品添加物を使ってください。)参加者の方に汚れた換気扇を持ってきてもらい、重曹の粉を振りかけてお掃除、こびりついた油汚れが簡単に取れビックリしました。これから年末に向けて、家族で汚れの種類を考えながら楽しくお掃除しましょう。



## 夫など、パートナーからの暴力に悩んでいませんか？

東京都は『配偶者暴力相談支援センター』を東京ウイメンズプラザおよび東京都女性相談センターに設置し、相談窓口を設けています。また、身の危険を感じて緊急避難したいときは最寄の警察署に駆け込んでください。警察署が保護してくれます。

詳しいことは、品川区男女共同参画センターへ

一人で悩んでいないで、今すぐご相談ください

品川区男女共同参画センター	TEL 5479-4104
東京ウイメンズプラザ	TEL 5467-2455
東京都女性相談センター	TEL 5261-3110

### 最寄りの警察署

品川警察署	TEL 3450-0110
大崎警察署	TEL 3494-0110
大井警察署	TEL 3778-0110
荏原警察署	TEL 3781-0110
東京湾岸警察署	TEL 3570-0110

❗ 緊急のときは(身の危険を感じたら)

警察 ..... 110番(事件発生時)

## ■ 相手も自分も大切にコミュニケーション (9月17日 参加者17名)

講師 **松田 知恵** (心理カウンセラー)

アサーティブトレーニングがメインテーマ。アサーティブとは、相手を尊重しつつやりとりができるさわやかな自己主張のこと。相手は、親であったり、子ども、上司、配偶者などさまざまですが、相手のことを思いやりつつ、気持ちと行動のバランス、自分の伝えたいことの伝え方などを学びました。多くの受講者から「大事な人ともっと大切に楽しくコミュニケーションをとってみようという気持ちになった。」と感想を寄せていただきました。



## ■ シェイクスピアと歌舞伎 (10月8日、15日 延参加者47名)



講師 **門野 泉** (清泉女子大学学長)

1日目は「シェイクスピア劇と歌舞伎の出会い」、2日目は「シェイクスピアを魅力的にする歌舞伎の力」。一体両者にどんな関連が？興味津々のスタートでした。

シェイクスピアと歌舞伎のもともとの相違点。「観客との交流について、日本の歌舞伎は掛け声がかかったり観客との一体性がありますが、英国ではありえないこと。それが、20世紀にはいり日本の歌舞伎に学び英国の劇に変化が。」「女方で、歌舞伎は男性が女性以上の女性らしさを芸で表現しますが、英国ではやはりありえなかった。一時は『歌舞伎に女方はいらない』など女方廃絶の議論がされるなど西洋化による歌舞伎の危機もありました。」

シェイクスピアと歌舞伎が互いに影響を受け、進化し、活性化されていくなかで、共通点、相違点、課題を、映像を使いながらわかりやすくお話いただきました。観劇の心得も学び、「あつという間の有意義な2時間でした」とは参加者からの声でした。

## ■ 知って得する法律の基礎知識 (10月22日 参加者18名)

講師 **亀井 時子** (法テラス東京地方事務所副所長)

遺言のポイントや書き方、ご存知ですか？遺産相続、成年後見、離婚、借金など、家庭内のトラブルは意外と多いものです。「法律講座」とは一見難しそうですが、講師のお話はわかりやすいだけでなく、普段弁護士のお仕事で扱われる具体的な事例に基づいているので「参考になった」「参加できてとても良かった」などの声が参加者から寄せられました。



## 講座のお知らせ

### マネープランとライフプラン

【講師】奥村彰太郎

【開催日】2/1 (火) 午前10時～12時 2/8 (火) 午後1時30分～3時30分

【募集掲載予定広報しながわ】12月21日号

**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) 4階第2特別講習室  
**問合せ先** 男女共同参画センター 5479-4104 FAX 5479-4111  
**定員** 30名 託児あり

## 募集 ●再就職をめざすパソコン講座 (ワード・エクセル 中級) 定員20名。託児あり。「広報しながわ」で募集します。

	開催日	時間	場所	広報しながわ掲載予定
第7回	1月 26日(水) 27日(木)	9時15分～16時 全2日	中小企業センター (西品川1-28-3)	12月11日号
第8回	3月 2日(水) 3日(木)			1月21日号

### 男女共同参画・地域健康づくりのために

今から40年程前、東京オリンピックが終わり当時は競技に勝つため記録向上と体力づくりが重要視され、地域住民の健康づくりの大切さを考える人が少ない時代でした。

そのような時に品川区の区議・元品川区立小学校校長が区民の体力の衰退、生活習慣病で医療費が高騰し、若い世代に負担がかかって大変なことになると考え、昭和47年旗の台文化センターが竣工したのを機に健康体操クラブを設立しました。

当時は体操ができる珍らしさで参加者が多くその後区内の各小中学校の体育館を行政が夜間解放するようになり、年々クラブが増え現在36クラブ約2000人の会員が日曜日～土曜日まで活動を続けています。当初は夫婦組が30組といったクラブもあり、それはそれはにぎやかなものでした。

そのうち私達の「トリム体操」が多方面から期待される内容であるため、行政より実績が認められ委託事業を受け区民の健康推進に力を注いでいます。

出会いの湯（34ヶ所浴場）・健康塾（22ヶ所シルバーセンター他）・トリムスクール（品川・荏原健康センター4教室）それぞれ男性女性が楽しく汗を流しています。

連盟の事業として、「品川区トリムフェスティバル21」「秋季トリムフェスティバル」を区民一人ひとりが健康を考える日として毎年900人近い男女が参加し、トリム体操・ゲーム・ボールゲームと元気な笑い声の中でそれぞれ交流をはかっています。

今や、世界一の長寿国となった日本、年齢だけの長寿ではなく活力のある健康寿命を多くの人達が実感することを望んでいます。健康は必ずしも加齢と比例しない、自分の心とからだの使い方健康をとり戻したり、老化を遅らせることができるのです。

来年の35周年記念大会に向け、男性女性みんな健康のありがたさを実感できる大会になるようがんばっているところです。



秋季トリムフェスティバル 紅白玉入れ

「トリム」とは、北欧の造船用語で船がいきなりあがって出航するときバランスをとる意味であったが転じて身心のバランスをとるという意味に用いられるようになった。

## 男女共同参画センターからのお知らせ

### 女性のための相談室

心と生き方の悩みや、  
家庭のことで困っていること、  
また、法律に関係することや離婚、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  
毎週木曜日 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。  
専用電話 5479-4105

	相談時間	12月	1月	2月	3月
弁護士	午後1時～4時	1日(水)	12日(水)	2日(水)	2日(水)
	午後1時～4時	14日(火)	11日(火)	8日(火)	8日(火)
	午後5時30分～8時	20日(月)	17日(月)	21日(月)	14日(月)
カウンセラー	午後1時～4時	24日(金)	28日(金)	25日(金)	25日(金)

※法律相談は弁護士に、心・暮らしなどの悩みごとはカウンセラーにご相談ください。

#### 面接相談

無料。上の表のように予定していますが予約が必要です。  
予約電話 5479-4104

男女共同参画センターでは、男女共同参画社会の推進を目的とする活動や学習のために、会議室と交流室を用意しております。利用は無料です。

- ◇ 交流室 14席 (個人やグループの交流の場としてご利用ください。)
- ◇ 会議室 20席 (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。)

閲覧室では、女性問題に関する図書・雑誌・資料等が閲覧できます。貸出もしています。一人1回につき、3冊まで、3週間借りられます。借りたい方は登録をしてください。登録には住所と氏名の確認できるものが必要です。(閲覧室のご利用と図書の貸出手続きは月曜から金曜日の午前9時～午後5時)