

マイセルフ

自分らしく

特集

今にフォーカスする

～挑戦し続ける
ために～

取材後、今年で6回目の創業支援センター事業の「ウーマンズビジネスグランプリ」(平成29年2月26日開催)のチラシを持って



私たちが見つけた品川区の

Vol. 11 鎮守橋

ちよつといい所
素敵なおところ♪

新馬場駅より徒歩5分ほどにある鎮守橋。目黒川にかかる真っ赤な欄干はとても存在感があります。春のお散歩コースとして、目黒川沿いの桜並木を訪れてみてはいかがでしょうか？

2017 Apl.



- 今にフォーカスする ～挑戦し続けるために～
- 男女共同参画センターからのお知らせ

2～5 P

6～8 P

VOL. 54

今にフォーカスする



～挑戦し続けるために～



センター1階のチャレンジショップ「カピバラハーブ」にて

品川区立武蔵小山創業支援センターのセンター長代行インキュベーション(※1) マネージャーの仙波さんにお話を伺いました。

武蔵小山創業支援センターと、所属されているエキスパート・リンク(株)について教えてください

武蔵小山駅の地下化に伴う開発で踏切がなくなり、埋め立てをした場所がここです。この土地を区が買い取り、建物を建てるときに、女性の起業を応援する施設にしたら良いんじゃないかという意見が出たんです。そこで、私が所属するコンサルティング会社のエキスパート・リンクが提案をして、受託が決定しました。女性の起業を応援するというのは区長の方針でもありましたし、女性が活躍している街って、ご年配の方もみんな魅力的で人が集まってきました。この様な背景から2010年8月1日に設立されました。

会社の理念は「イノベーションプラットフォーム(※2)の創造」です。私が所属する部署がイノベーションプラットフォーム事業部なんです。創業支援の土台作り、ビジネスのプラットフォームを作っていくということです。仕事の定形が決まっています、これをやれば良いですよっていう仕事ではなく、クリエイティブな仕事をしています。

現在のお仕事に就かれた経緯は？

私は10年3ヶ月ほど食品メーカーに勤め、インキュベーションとは、設立して間がない新企業に経営技術などを提供し、育成すること。

ていて、労働組合の副委員長を兼務していました。本社は神戸だったので東京と行ったり来たりして、今よりも休みなく働いていました。会社のため、全社員のため、自分には何が出来るだろうかと常に考えていました。色々な部署を経験して、海外勤務の候補に名前が何度も挙がっていました。行けないでいるうちに、どこかでもっと自分を成長させたいなって思うようになったんです。今の仕事を選んだのは起業をしようと思っていたのが一番の理由ですが、東日本大震災も大きなきっかけになりました。あの日は忘れもしません。それまでは、まだ若いから未来があって、明日も生きていけると当然のように思っていました。でも、そうではない未来もあると気づきました。いつかやろうと思っていたことは、前倒しでやった方がいいなと考えるようになりました。震災を通して、明日何かあったらどうしよう、やりたい事ができなくなったら何が残るかなと考えるようになりました。どんな悔いが残るだろうかと考えたときに、「やり残したことがある」と思いました。

自分の成長のために、違うフィールドに行って挑戦すべきだなという結論にたどり着いたんです。日本の転職は、どちらかというと同業転職が多いですよ。でも海外では、違う業界から転職して自分の力を試すことが転職って言われるんですよ。私は後者に強く惹かれました。

食品メーカーを辞めてから就職先を見つけたら、今までやっていなかったことにチャレンジしようと、時間を利用して海

※2 イノベーションプラットフォームとは、組織などが持っている独自の「力」を引き出し、新たな改革を後押しすること。

外の友人に会いに行ったりもしていました。ある時、知人の女性経営者から仕事を任ざられていて、その時のミーティングの場所がここ武蔵小山創業支援センターでした。当時、このマネージャーをしていた方もミーティングに参加していました。思えば、それは2つ目の転職機でした。そのマネージャーからは是非うちでと、オファーを頂きましたが、当時、2012年の2月には起業準備真っ最中でした。しかし、その後、何度も当社からオファーがあり、これぞ私の思う異業種へのステップアップができる転職だと思い、入社を決めました。それから早いもので、今年の春で丸5年になります。

福利厚生や勤務形態について教えてください

福利厚生に関しては面白いものがありまして、自分の好きな誕生日プレゼントがもらえます。他にも食券制度があったり、仕事に必要な本であれば、補助が出ます。社員間の親睦を深める懇親会も多いので、コミュニケーションがスムーズになります。その他にもイベントがたくさんあります。

センターでの勤務形態はシフト制になっています。土日祝日は必ずしも休みではありません。私は、仕事がひと段落する3月に旅行に行ったりします。それまでは、イベント続きで忙しいです。シフトで決まっていますが、4時間勤務の時に8時間勤務したので、明日は4時間で帰ろうかな、というときはあります。周りにも声をかけるようにしていて、お子さんがいる方には迎えに行っておいでよとか、みんなで助け合おうようにしています。会社の方では、在宅

勤務や4時間、5時間の時短勤務をしている人はいます。年齢や性別に関係なく採用する会社なので、ご年配の方も働いていきます。

多くの人にセンターの活動を知ってもらうためにしていることはありますか？

チラシ配布、ホームページの更新です。センターホームページの更新率は高いです。それから、ツイッター、ブログ、フェイスブック、メール、センターのサービスを受ける際、必ずユーザー登録が必要になっています。ユーザー登録の段階でメールマガジンを希望すると、センターからのメールが届くようになっていきます。紙媒体に関しては、銀行、品川区の施設（地域センターや図書館など）にかなりの枚数を配布しています。また、区報などにも掲載されていて、情報発信にはかなり力を入れて行っています。

女性の起業をどのように支援をされているのですか？

例えば、「ウーマンズビジネスグランプリ」をを目指すためのスクールがあります。期間は3ヶ月です。このスクールは女性だけで、「ウーマンズビジネスグランプリ」を目指すことを目的としています。スクールで事業計画を作って、プランを立てて本格的に支援していこう、というのがスクールのゴールになります。プランを書いてもらい、書類やプレゼンを選考して、ファイナリスト8名が決定します。毎年スクール生がファイナリストに選ばれているんです。

起業するのは簡単ですが、継続していくのは難しいです。継続していくためには我々の力が必要な方もいらっしゃるのです。そういった方をサポートしています。スクールも我々が重要視しているコンテンツの一つです。

起業しようとする女性たちの共通点を教えてください

女性の起業家を持つ傾向は、生活者視点から来ているものが多いです。自分が困った経験をもとに、誰かが同じ思いをしているのではないかと考えるんです。そこから、新しいサービスを立ち上げよう、起業しよう、という発想が生まれます。

起業のパターンは三つあって、そのうちの1つはキャリアを活かした起業です。例えば、CAさんだった方がビジネススマナの講師をやるとか、ワインソムリエになるとか、こういったものはかなりスタンダー

武蔵小山創業支援センター

2010年8月に武蔵小山駅前に区内在住・在勤および品川区で事業展開を起す起業準備者に対して、夢・思いを実現するための起業・経営支援を行うためにオープンしました。このセンターは1階に試験的な物品販売が行える貸し出し店舗、6階に賃貸オフィスがあり、専門のスタッフによる相談などを受けられるよう創業から事業化にいたるまでの支援が受けられます。

また、効果的な経営支援を行うことで、地域活性化への貢献をおこなうべく展開しています。

取材後、実際にセンターに入居している方もご紹介いただき、皆さんのあふれるパワーに圧倒されました。また、事務局とのつながりの強さも感じられました。

「ママのアイデア工房」の鈴木さん



「Hello-g project!!」の千葉さん

ドな形です。一番成功する確率が高いのは、この経験から起業する形だと言われています。二つ目は趣味からの起業です。ハンドメイドで作るのが趣味で、ネットやフリマでちょっとお金になってきたからやってみたい等です。最後に三つ目は、未経験からの起業です。皆さん、もちろん自分のために起業しているんですけど、社会に対してどのような価値を提供できるかということを実際に考えている方が多いんじゃないかなと思います。社会に対して価値を提供する、その価値の対価って、簡単に言うとお金なんですよ。お金をたくさん得ている人っていうのは、価値提供の数が大きいということになります。それがお金になってもまたま返ってくるっていう話だけなんです。自分がどうかというよりも、人のために自分ができることをやっていこうっていう気持ちが強い方が多いのではないかなと思います。

マイナスの共通点として、自信のない人

今後女性が活躍する上で必要だと思うことはありますか？

女性活躍という言葉はあっても、男性活躍という言葉はありませんよね。女性だけ活躍って何を意味しているんだろうと思います。簡単に言うと、もっと社会に出て働いて、お金を稼ぐってことだと思っただけで、女性からしたら育児もして介護もしなくては行けないのに、というのが本音のところだと思えます。

ネットオークションやSNSが広まって、簡単に情報発信できるようになったのはいいのですが、ちょっとした趣味のお小遣い稼ぎが女性の起業のようにキラキラと持ち上げられ、メディアに取り上げられたりし



取材風景

ているのには、それでいいのかと疑問に思うのです。生活のために地道に働いていることも立派なのに、キラキラと取り上げられている人と比べて、プレッシャーを感じてしまう方もいると思います。だから、自分がどういう風に生きたいかを考えるべきです。キラキラすることイコール活躍と、捉えられがちですが、情報に振り回されずに本当の女性活躍について冷静に考えるべきだと思います。皆さんも、情報の取り方には気を付けた方がいいと思います。我々も気を付けてはいますが、受け取る側がどう受け取るかもかなり変わってきますから。何が本物で何が偽物かを正しく見極めるスキルは、起業家に限らず必要です。色々なメディアに触れて、メディアに対しての

自分のスタンスは持っておいた方が良いでしょう。小さい媒体でもすごい情報を発信していますから、大きい媒体だから良いとは限りません。自分を見失わないことが大切です。

どのようなときにやりがいを感じますか？

どんな仕事も誰かのためになる仕事だとは思いますが、今の仕事で言うと、お客様の成長が見られるところを見つけて伸ばしていくことが一番重要なんです。そうして行くことで、どんどん自信がついて変わっていくんです。短期間でものすごい成長を目の当たりにするので、非常にやりがいを感じています。私が役に立てることがあるなら、もともとと起業家の力になりたいなと思います。歳を重ねてもチャンスさえ掴めば成長できるんだなっていうことは、この仕事を通して学びました。

プライベートとお仕事を両立するためにしていることはありますか？

休みの日は基本的に極力携帯を見ないようになっています。インターネットもSNSも見ません。対人の仕事が多いので、お客様と接する時間が長い分、ここぞという時には外界との連絡を遮断することを心がけています。連絡があっても、よほどのことがない限りはメールも返しません。休みの取り方に関しては、まとめて休みを取って海外旅行に行きます。それから家では、絶対に仕事はしません。するならここに来るか本社に行くかのどちらかですね。仕事の

話もプライベートではしないようにもしています。オンとオフのバランスが大事です。オフをしっかり休むことで仕事に全力で取り組めます。

アドバイスする際に気をつけていることを教えてください

起業支援に携わる人間、インキュベーターは、目立ちたい等という自分本位の考えの人は向かないと思います。我々は愚子で、裏方で支える仕事なのです。正直、自分がやったら早いものになって思う仕事もたくさんあります。でも、それを私たちがやってしまっはいけないのです。起業家さん本人にやってもらうことに意味があります。その辺のさじ加減が重要です。だから私は、本人に方向性を決めてもらうという方針を取っています。まずは、本人の意志を受けとめる、頭ごなしに否定しないことが大切です。我々の考えを押し付けてはいけないと思っています。一度本人の考えを受け止めて聞いて、その人に合ったプランを提案するようにしています。「どうしたらいいですか」という質問は基本的にはNGです。例えば質問するときには「私はこのように考えたのですが、これに関してはいかがですか」という具体的な質問ならよしとしています。誰かに頼まれて起業するのではなく、自分でやりたいと情熱をもってここに来ているはずですから。

学生時代にはどのようなことに取り組まれましたか？

当時は学芸員になりたかったんですが、あまり真面目な学生ではなかったかなと思

います。自分自身、大学には行きたくて行っただけですが、基本的に社会に出るまでの猶予期間と考えています。やりたいことがある人は、高校を卒業してすぐに起業したり、働いてもいいわけです。自分は、大学を卒業したら就職することは考えず、世界一周の旅をしようと思っていました。世界一周の旅を一周して帰って来たら、本を書いて出版しようかなとも考えていました。

あと、私はお金を使うことも一生懸命やってみました。バイトをたくさんして、銀座や青山等、いわゆるお洒落なレストランに学生の頃から行ってました。この経験が功を奏して、社会人になって新年会や忘年会の店選び、得意先にお土産を持っていくときに、どこの店がいいかと上司に相談もされてました。



学生に伝えたいことはありますか？

自分で自分の生き方を決めるということ。誰かに言われたからではなく、自分で選ぶということを意識した方が良いと思います。自分の人生に責任を取ること、自分を明確にしていけば、これから社会に出て、ぶれない強い自分の軸が一本できると思うんです。今の学生さんは、おとなしい世代という感じがします。悪いことをしるとは言いませんが、正直、社会に出てから苦労をすると思います。もっとアグレッシブに生きてほしいというか、とリえずやってみようという精神を大切にしてほしいです。ドロップアウトした人に対してレッテルを張る風潮があるように思います。だからそれに怯えて、新しいことに挑戦する人が少ないんです。真面目なのは良いことですが、今しかできないことに挑戦しないのは本当にもったいないです。旅は時間のあるときに行っておいた方が良いでしょう。特に一人旅がおすすです。海外に行くと、日本の価値観を見直すきっかけになります。どんなことでも極めることが大切です。例えばバイトの経験を将来に生かすとしたらどういうことができるのか、ということを考えて、若いうちから成功体験を積んで、誇りを持つてほしいです。これはプライドとは違います。自分自身の生き方を見極めて、生き方を定めるといこと。つまり、これが強い自分の軸を持つということ。今は地位・名誉・権力等、そういうものにフォーカスしがちですが、誇りを持つことで大きく視点が変わってくると思います。あと、英語は必ずやってください。社会人になってから求められてく

るケースがありますから。社会人学生になるにしても、莫大な費用が必要になります。時間があって勉強ができる環境にいる間に、全力で勉強はしておくべきです。特にリベラルアーツ的なもの、社会人になったら教養があるかないかがすぐに分かりますから。無駄に感じることもあってあると思いますが、無駄で良い、勉強は無駄なことをするんです。また仲間も大事にしてほしいです。社会に出た時に、社会人になってからできた友達との違いを年齢を重ねれば重ねるほど感じます。継続性を持たせる関係性、友人とは会う努力をした方がいいです。

これから起業する人、社会に出る人に一言お願いします

起業に関してだけではなく、人の命令や指示を待つ受け身な姿勢、何かしてもらうことを当り前だと思わないでほしいです。これから社会に出たり、起業する人にはまず「安定したものを求めちゃいかん！」っていうことを伝えたいです。安定的なものなんて何一つないんですよ。どんなに良い会社に入ってもトンと進んだとしても、リストラされるかもしれません。ちよつと古臭いんですけど、自分の頭と目と手と足を使って情報を集めてください。就活では本当に自分がやりたいことのできる会社を見つけて、そこを受けるべきだと思います。就職先を探す時は本当の自分を認めて、自分を受け入れて、納得して選んでください。自信を持って、たくましく生き抜いてほしいです。今の自分は決断の連続でできているから後悔しないように、過去にとらわれず、今にフォーカスして下さい。

編集後記

私は今回初めて編集に参加しました。今回のインタビューを聞いて、生き方がとても素敵だなと思いました。就活をする際にとてもためになる話を聞くことが出来て良かったと思います。私も自分としっかり向き合っていきたいと思っています。

(鹿野愛莉)

大学の卒業生の先輩に取材させていただくのは初めてでした。社会に出ても必要なことや忘れてはいけないこと、学生である今すべきことについても、とても参考になるアドバイスを頂くことができました。

(柴田桃佳)

マイセルフ編集、全てが初めてで大変勉強になりました。何気なく読んでいた文章には多くの方々が関わっている事、人との繋がりを改めて実感しました。今回の取材を通して、自分の本心に素直になり、自分自身に胸を張る事のできる人生を探していきたいと強く思いました。

(堀江瑠夏)

卒業生の方のお話を伺う機会はあまりなく、お会いできることを楽しみにしていました。取材時の生き生きとした、自信に満ちた表情が印象的

でした。私たちへのアドバイスもとても参考になり、後悔しない生き方をしたいと思いました。

(水野晶紀)

取材中、話し方からも仕事のできる女性であることが伝わってきました。社会の先輩としても、同じ大学の先輩としても格好良く尊敬できる方だと思いました。私も強い女性になりたいです。

(山野萌里)

仙波さんの生き生きとした表情がとても印象的でした。実際に起業し活躍されている方にお会いできて、大変嬉しく思います。私も自分らしい生き方を見つけたいです。

(渡辺理沙)



委員集合写真

■ 男女共同参画推進講座 (11月24日 参加者15名)

『身近な法律講座～相続と遺言の基礎知識～
—いざという時に家族がもめないために—』

講師 亀井 時子氏 (弁護士)

相続の心構えや遺言書について具体例を聞きながら詳しく学びました。参加者からは「元気なうちに遺言書を書いておくことが大事と分かりました」「遺留分等知らないことがあり参考になった」「成年後見の必要性が分かった」また、相続税等の関心が高く、「もう少し詳しく聞きたかった」などの感想が寄せられました。



■ 男女共同参画推進講座 (12月1日 参加者15名)

『スクラップ・ブッキング』

講師 遠藤 比登美氏 (ISA2級スクラップブッキングインストラクター)

楽しくおしゃべりしながら、切って貼ってストレス解消をコンセプトに開催した講座です。講師の用意した基本キットを組み立てつつ、持ってきた写真のきり方、配置の仕方などで世界で1つだけの個性的な写真たてを作成。写真の選び方・貼る場所で、印象が違うことなどポイントを教えてもらいました。作業しながら周りの受講生と自分のための時間を過ごし、参加者の方々からは、「子どもと離れて、自分のために使う時間はとても貴重なので楽しく過ごすことができました」や「普段、作成物をしない上、写真の整理もできていなかったの、いい機会になりました。」などの感想が寄せられました。



■ 男女共同参画推進講座 (12月6・13日 (全2回) 参加者延べ31名)

『ひとの心に寄り添う傾聴講座』

講師 別府 明子氏 (日本心理カウンセリングセンター所員)

コミュニケーションの手段、コミュニケーションをとる場合の心得、傾聴する場合の心得など、共感すること、心をこめて人の話を聴くことの大切さを学び、エゴグラムにより自分の傾向を知ったうえでロールプレイを通して実践的な講座を行いました。

参加者からは、「ロールプレイを行うことにより、意識をして聴く姿勢を学ぶことができ楽しかったです。」「共感が一番大事とお話でしたが、一番難しいことですが参考になりました。」「家族、友人、仕事など、いろいろな人間関係の中で勉強したことを生かしていきたいと思えます。」などの感想をいただきました。



■ 男女共同参画推進講座 (12月23日 参加者11名)

『危険なSNS～ネットトラブルから自分と家族を守る～』

講師 木村 尚文氏 (全国webカウンセリング協議会・第一学院高等学校理事)

子どもをとりまくインターネット環境にはたくさんリスクもあります。進化し続けるネット社会にあって、現代病であるネット依存や、送った写真を使いたいじめやリベンジポルノなど、いろいろなトラブルの事例や課題などから、親としてどう子どもたちに向き合うかお話いただきました。

参加者の方々からは「親子の信頼関係が大切だと思いました」「子どもへのSNSの取り扱い注意事項がわかってよかった」「ネット、SNSが子どもの生活の中になくてはならないものとなっていますが、その中で増えるリスク・トラブル・精神面での依存や体に起きる弊害についてお聞きできたのがすごく参考になりました」「家族間での傾聴・共感の大切さなど学んだ」など感想をいただきました。



■ 女性活躍支援講座 (1月21・28日(全2回) 参加者延べ17名)

『パパもママもワーク・ライフ・バランス～共働きで子育てと生活を楽しむ方法～』

講師 杉山 錠士氏 (NPO 法人ファザーリング・ジャパン会員 兼業主夫放送作家)

共働きながら家事・育児を主となってこなす兼業主夫である講師の自ら経験した子育てにまつわるエピソードから、ママとパパのお互いの気持ちを知り、働き方や子育て、家事分担のコツを楽しく一緒に考えました。1日目は、「夫婦ライフバランスをとろう!」。過去・現在・未来において夫婦それぞれが大事にしているものは何か考えたり、パパの育児家事スキルアップ、家事育児でもめないコツと考え方を聞き意見交換しました。2日目のテーマは、「夫婦コミュニケーションのコツ」。「自分とパートナーは同じものが見えたり考えたりしているわけではないこと」、「雑談」と「観察」の大事さ、子どもへの影響、参考にしている言葉を紹介いただきました。参加者からは、「目からウロコの視点があった」「夫婦のコミュニケーション、しているようでしてないかも」「夫婦ライフバランスはワークライフバランスよりしっくりきた」などの感想をいただきました。



■ 女性活躍支援講座 (2月18日 参加者7名)

『それってハラスメント?～しない、させないために～』

講師 花崎 晶氏 (フェミニストセラピー“なかま”カウンセラー)

さまざまな関係の中で起こりうるハラスメントとはどのようなものなのか。受けたことにより傷ついて起こる色々な症状、背景から、防止のために組織的にできることなどを紹介。さらにアサーティブにより、自分のコミュニケーションのくせを振り返ったり、自分の気持ちに気づき整理してコントロールする、自分を主語にして表したり伝えることが大事である、相手の気持ちや反応に責任を負わないなど、ハラスメントを防ぐための意識や行動を学びました。

参加者からは、「私の気持ちを私はこう思うと伝えてみようと思う」「自分の気持ちと相手の気持ちの違いを感じることの大切さがわかった」「自分のこれまでのコミュニケーションの取り方を見直す良い機会になった」などの声が寄せられました。



講座のお知らせ

会場 品川区立総合区民会館さゆりあん (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 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。 ※日時が変更される場合があります。

開催日	内容	講師	広報しながわで募集(予定)
5月30日・6月6日 午前10時～正午	ママのおしゃべりCafé (全2回)	別府 明子氏	5月1日号
6月10日 午前10時～正午	おやこ応急手当講座 (会場:品川第一地域センターを予定)	品川消防署員	5月11日号
7月 午後6時30分～8時30分	デートDV講座「親として加害者・被害者にさせないために知っておくこととは」		6月1日号
7月 午後6時30分～8時30分	デートDV講座「親として知っておきたい危険なSNS～ネット社会で家族と自分を守る～」		6月11日号
7月土日で1日開催 午前10時～正午	親子コミュニケーション講座 星空カフェ		6月21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)

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)

断捨離で輝く自分へ ～踏み出そう!心の整理で夢の第一歩～

開催日 平成28年11月12日(土) 場所 品川区立総合区民会館きゅりあん小ホール

参加者 249名

講演講師 川畑 のぶこ氏(心理療法家・断捨離アンバサダー)

平成28年4月から「誰もが輝く」をテーマに輝くためには、まずは心も物も整理整頓!と男女共同参画推進フォーラム2016の企画運営委員会を積み重ね川畑氏を講師にお招きし開催しました。断捨離の考え方、「必要・適切・快適」なモノだけに囲まれる、ゆとりある生活、執着から解放され自由で豊かな人生の再構築についてなどをお話いただきました。

最後は質疑応答が行われるなど、充実した講演会となりました。また、今年度もホールのホワイエでは、委員による「わたしの断捨離宣言!」と題した、物の断捨離、心の断捨離、今回のお話を聞いてここから始める宣言や一言など、そんな一言を皆さんで共有できるようにした掲示物などの展示もあり入場された方たちに好評でした。



参加者の感想

- 物の整理と心の整理は同じ(50歳代・女性)
- スタメンだけで勝負する!が印象に残っています(50歳代・男性)
- モノを断捨離することは心がすっきりすること(60歳代・女性)
- そうはいつも 誰かにやってもらいたい(70歳代・女性)
- 捨てることが目的ではなく、執着心からの解放という言葉が一番印象に残りました(60歳代・女性)
- 日本の若者の自己肯定感が低いことに驚きました(60歳代・男性)
- お話し上手な講師の方で、聞き取りやすく、のめりこんで聴いてしまいました。執着ほど人生を苦しめることはないという言葉に確かに!とおもいました(40歳代・女性)
- 家を物置にしない!(60歳代・男性)
- 断捨離は心を豊かにするためのものと感じた(30歳代・女性)



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)

※原則、品川区在住の方が対象です

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	4月	5月	6月	7月
弁護士	午後1時～3時30分	5日(水)	10日(水)	7日(水)	5日(水)
	午後1時～3時30分	11日(火)	16日(火)	13日(火)	11日(火)
	午後5時30分～8時	17日(月)	22日(月)	19日(月)	24日(月)
カウンセラー	午後1時～4時	27日(木)	25日(木)	22日(木)	27日(木)
DV相談	午後1時～4時	7・21・28日(金)	19・26日(金)	2・16・23・30日(金)	7・21・28日(金)
	午後5時30分～8時30分	14日(金)	12日(金)	9日(金)	14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」55号は平成29年8月発行予定です

マイセルフ・自分らしく-VOL.54(「しながわの女性」から通算すると84号) 2017年4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