

Fine応援メッセージ

## 人間関係

— あったかくいきたいですね —  
いずみさの女性センターネットワーク (IWN) グループ  
～ワイワイおしゃべりフェスティバルリポート～  
“女性センターへ行こう!”

# Fine

(No. 32)

いずみさの女性センターだより

いずみさの男女共同参画つうしん



## ～ワイワイおしゃべりフェスティバルリポート～ “女性センターへ行こう!”

平成22年8月29日(日) 第12回IWN《いずみさの女性センターネットワーク》“ワイワイおしゃべりフェスティバル”が開催されました。今年は、メインテーマである“女性センターへ行こう!”を軸に久しぶりに朗読劇にとりくみました。

「私たちにとって、女性センターの活動って何だろう?」

平成9年にいずみさの女性センターが立ち上がったときから、センターの活動を支えてきたIWNメンバーが抱えてきた「思い」…朗読劇には、もう一度そのことを問い直す意味がこめられました。

当日までの練習時間は少なかったのですが、出演者のみなさんの本番での集中力はさすがでした! 舞台上の熱のこもった個性あふれる表現に、みんな感心し、大いに笑い、会場内は一気にあたたかい雰囲気につつまれました。

ここ数年はIWN所属グループごとの発表という形で行われていたフェスティバルですが、

みんなが朗読劇というひとつの目標にむかうことによって、より一体感が感じられるものとなりました。「楽しかった～」「おもしろかった～」「2時間があつという間だった～」そんな声と笑顔がたくさん寄せられ、今年の“ワイワイ”も終了しました。来年もみんなで知恵を出し合いながら楽しい企画をねっていきますので楽しみに～





Fine  
応援  
メッセージ

# 人間関係 —あつたかくいきたいですね—

友人と、夫または妻と、子どもたちと、いつも気持ちのいいあつたか〜いコミュニケーションをしたいと思うのに、そうならないこともよくあるのではないのでしょうか。今回はウィメンズセンター大阪の原田薫さんに「人間関係が辛いとき」のヒントについてお話いただきました。



## “キャッチボール”と“ドッチボール”

私たちはコミュニケーションすることで、人とつながりを持つとします。

健全なコミュニケーションとは“キャッチボール”のようなものです。話をする側は、相手が受けとりやすいボールを投げて、聞く側は相手がどんなボールを投げてくれるのかなと興味をもって聞き、「私はこんな風に受け取ったよ」ということも示して返していく。そのくり返しがお互いにとって心地よいコミュニケーションになっていくと思います。

これに対して不健全なコミュニケーションとは、“ドッチボール”のようなものです。話をする側が相手に攻撃的なボールを投げつけたり、相手が受け取れないような投げ方をしたりします。また聞く側も話を聞くよりも、次に自分が投げるボールのことばかり考えている状態です。これでは心地よさが感じられるはずはありません。

いつでもだれとでもキャッチボールのようなコミュニケーションができればいいと思いますが、そうならない場合も現実にはよくあるのではないのでしょうか。



## つらい気持ちを認めよう

人間関係でつらいと感じたとき、「つらい」「イヤだ」と感じた自分の感情に“気づく”ことはとても大切です。けっしてその感情をなかつたことにしないでください。もともと感情には、持って良い感情や持ってはいけない悪い感情などはありません。「腹が立つ」という怒りの感情も、実は何が自分にとって大切なのかを教えてくれるサインになります。

自分の気持ちに気づいたら、それを自分で“認める”こと。そのうえで、あなたはその気持ちを相手に伝えるか伝えないかを“選ぶ”ことができます。いつも伝えることだけが重要なわけではありません。もし相手が非常に支配的な人、たとえばDV(※)の加害者であるような場合は、伝えないことが賢明な選択になる場合も多いでしょう。

自分の気持ちに“気づく”、そして“認める”、その上で伝えるか伝えないかを“自分で選ぶ”という行動が、つらい関係から自分を離れていくことにつながります。

かりにAさんとBさんの関係でBさんがつらい思いをされているとします。Bさんが自分の気持ちに気づいて認めた上で、そのことをBさんがどうするかはBさんの問題であり、Bさん自身が決めることです。Bさんは「Aさんが変わればなあ」と思うかもしれませんが、だれもAさんを変えることはできません。なぜならAさんが変わるかどうかはAさん本人の問題で、Aさんが気づかないかぎり変わることはできないからです。

たとえば「少し距離をおいてみましょう」とか「話題に入らないようにしましょう」などをBさん自身が選ぶことはできますね。それによって、Aさんとの関係性をBさん自身が変えていくことは可能だと思います。

## 自分を大切にしよう

他人を変えたり、過去を変えることはできませんが、自分自身と自分の未来を変えることは自分の力です。自分の気持ちを大切にすることによってひとつの関係性を変化させていく。実はこれはだれでもが既に自分の中に持っている力なのです。どうか自分自身の力を信じて、自分を大切にしてください。自分を大切に思うことができるときは、人も大切に思うことができます。逆に自分を大切に思うことができないときは、他の人をどう大切にしたらいいのかわからなくなっていると思うのです。

私たちはよく「自分も他人も尊重するコミュニケーション＝アサーション」という言葉を耳にしますが、この言葉は単なるコミュニケーションスキルの一形態を表すものではなく、一人ひとりの人間としての権利に深く根ざした概念なのです。

つらい気持ちを抱えたときは、解決できるときは、解決できるときもあるかもしれませんが、混乱してなかなか整理できないときもあるでしょう。そのときは是非だれか信頼できる人に話をしてみてください。話すことで、自分の本当の気持ちや何を大切に思っているのかなどに自分自身で気づいていくことができます。もし抱えていることがDVのような深刻な問題であれば、なおさら人となることが大切です。身近に相談できる人がいないときは、公共施設や民間の電話相談などを利用するのも一つの方法だと思います。一人で頑張らないで、自分の気持ちを大切にしたいということを忘れないでください。

(※)DV【ドメスティック・バイオレンス】=配偶者等からの暴力

# いずみさの女性センター ネットワーク(IWN) グループの紹介

いずみさの女性センターネットワーク(IWN)とは、いずみさの女性センターを拠点として活動している自主活動グループの集まりです。グループへ入会・見学ご希望の方は、女性センターにお問い合わせください。

## アフタークラブ



「オトコの定年ビフォー/アフター」の受講生の有志が集まりスタートしたグループです。定年前後の男性が、セカンドライフについて語りあっています。あなたも仕事人間から脱して新しい生き方を求めませんか。

## スプリング

自分たちがしたいことを見つけ活動を続けて13年目になりました。グループ名“スプリング”には、いつまでも人生の“春”で輝きたいという思いがこめられています。



## ウィークエンドサロン



「午後の遺言状」の映画会参加者がつくったグループです。毎月第一土曜日の午後、映画のビデオ鑑賞をしています。鑑賞後みんなで感想などを楽しく本音でお話している素敵なサロンです。

## NPO法人ウィズ生活 支援センター

保育つき子育て支援講座を行っています。講座では様々な分野で活躍中の講師を招き、参加者のみなさんに好評を得ています。会員もともに楽しみながら学んでいます。



## その他のIWNグループ

- 女と男のクッキングナイト
- NPO法人保育サポーター グループ「チョコ・パー」
- エンパワーズ ● グループ「てる」

## いずみさの女性センター主催 “女性のための相談”案内

女性のための電話相談

第1～第4水曜日 10:00～12:00  
13:00～15:00

072-469-7402

※ナンバーディスプレイの電話は使用しておりません。ご安心ください。

女性の悩みの相談  
(面接相談)

第1木曜日 10:00～12:00・13:00～16:00  
第3木曜日 13:00～16:00  
第4木曜日 17:00～20:00

【要予約】072-469-7125

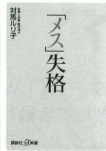
いずみさの女性センターまで





## BOOKS RECOMMENDED

おすすめ本紹介



対馬 ルリ子著  
838円+税

### 「メス」失格

挑戦的なタイトルが気になるながらもページをめくると、女性たちの健康をとりまく過酷な状況が明らかにされ、くぐいと本にひきこまれていった。女性の身体機能そのものは何も変わっていないのに、ここ数十年で女性のライフサイクルや生き方は大きく変化している。そのため女性たちは環境や生活にむりやり身体を合わせ酷使している、と筆者は語る。心と身体の不調に悩みながら、仕事も家事も育児も介護も背負い、ハードに立ち働かざるをえない女性たち。そういった苦しむ女

性を一人でも減らしたいという筆者の強い思いを随所に感じた。日本は医療技術や設備では世界最高水準にありながら、女性の一生の健康をトータルにケアする保健サービスについては世界に大きくおくれをとっている。そのことはけっして見過ごせない問題だが、だからこそ女性一人ひとりがもっと自分の身体を知り大切にする意識を持とう、と筆者は呼びかけている。人生を輝いて幸せに生きていた女性たちにぜひ読んでいただきたいおすすめの一冊です。(菅原 千鶴)

## いずみさの 女性センターだより

### “あなたは悪くない”～被害者に寄りそった支援のために～

性暴力救援センター・大阪SACHICO(サチコ)

2010年4月1日、阪南中央病院内(松原市)に性暴力の被害者を支援する性暴力救援センター・大阪SACHICO(サチコ)がオープンしました。代表として立ち上げに関わられた産婦人科医の加藤治子さんにお話をうかがいました。

SACHICOは性暴力被害にあった方が、安全な場所で、心と身体の回復をはかることができる施設です。

具体的には、レイプや強制わいせつといった性犯罪被害者への救急医療として、①24時間対応のホットライン②産婦人科的診療(性器等身体的外傷への対処・緊急避妊・性感染症の検査と予防処置)③証拠採取を行っています。

また、性暴力被害者は心身ともに非常に傷ついていますので、早期から心のケアを始めることが大切です。ここでは必要に応じてカウンセラーや精神科医を紹介するほか、被害者に対し“あなたは悪くない”というメッセージをしっかりと伝えて被害者がもう一度力を取り戻すことができるようにサポートしています。

さらに被害者の了解があれば、警察への通報も行っており、その場合は警察がSACHICOへ出向いてくれます。また、大阪弁護士会の方々が、シフトを組んでくださっていますので、弁護士に相談したい場合には、連絡をとることが可能です。

あくまで被害にあった方が“自分で選ぶ”ということ

を大切にできるように、関係諸機関とネットワークを組み、総合的支援を行っています。

くりかえしますが、“被害にあったあなたは何も悪くありません。”これは、私たちスタッフが一番伝えたいメッセージです。どんな形であってもあなたの同意なしに性的に接触すること、また接触がなくても、あなたの存在を性的に脅かす(露出・盗撮・ポルノなど)ことは性暴力であり犯罪行為です。性暴力被害は、その人の生きる気力を失わせてしまうほどのとてもつらい体験であり、トラウマ(こころの傷)を残します。トラウマになるのは、当然の反応です。“あなたは何も悪くありませんし、あなたがおかしくなったわけではありません。”

一人で悩まずにSACHICOを利用してください。

性暴力救援センター・大阪SACHICO

24時間ホットライン 072-330-0799

上記は緊急用電話です。お問い合わせはウィメンズセンター大阪[06-6632-7011(月～土) AM10:00～PM5:00]へ

## Information

### お知らせ

#### 1. ご存じですか?

開館日・時間

火～土曜日 午前9時～午後5時  
(ただし、第4木曜日は午後8時まで)

休館日

日・月曜日  
(日・月曜日が祝日と重なった場合は  
翌火曜日も休みです)

国民の祝日

年末年始(12月30日～1月4日)

#### 2. 登録グループを募集しています

現在、女性センターには9つのグループが登録しています。登録グループには、活動場所や活動していくために必要な情報の提供を行っています。男女共同参画に関する活動をしているグループは登録しませんか。

#### 3. 本を貸し出しています

「男女共同参画」や「男女平等」をキーワードにして、子育てや生き方、仕事、心やからだに関する本の貸出しを行っています。国や自治体が出している統計資料やリーフレットなども閲覧していただけます。

#### 編集後記

いずみさの女性センターという“場”は、センター利用者のみならずの「より人間らしく生きたい」という“意思”の力で形づくられてきたと思います。それは目にもみえないものかもしれないけれど、様々な女性や男性の生き方をゆるやかにつないで大きなネットワークとなりました。みなさん、これからもこの“場”を支えてください。センター職員もみなさんと共に歩みたいと思います。(竹森まゆみ)

#### 『Fine』(No.32)を読んでのご意見、ご感想をお寄せください

〒598-0005 泉佐野市市場東1丁目295-1  
いずみさの女性センター  
TEL・FAX / 072-469-7125  
Eメール / hitohito@city.izumisano.lg.jp