



参加者の声特集

区民自主運営委員会が平成16年度に行った講座の中から参加された方々の声をお届けします。



プラス思考
レーニング
の1コマ

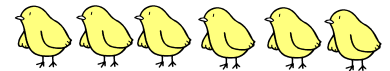
「心の栄養補給講座」(5/7～5/28)

- ・今の生活に直接、革命的变化があった訳ではないが、どの女性もいろいろと悩みや迷いをもって日々頑張っていることがわかり、私の心も収まった。
- ・ジェンダーを考えると、老人、子ども、ハンディキャッパー、弱者のことを考えることになるという言葉が印象的だった。
- ・男が女がというより個人の存在を尊重できる視点が広がった。
- ・ジェンダーについて今まで知らなかったことに気づいた。



「子育て応援団@エセナ おとうさんといっしょ！」(7/10)

- ・同じような親子でスキンシップを楽しめ、工夫すればおもしろい遊びが出来ることがわかった。
- ・全体に満足したが、父親同士が会話できる雰囲気をつくってほしかった。



「コミュニケーション上達講座

～私を知ろう、相手を知ろう～(10/8～12/10)

- ・自分の意見をしゃべるところが多く、毎回ドキドキだった。
- ・自分の気持ちをはっきりと具体的に相手に伝える努力をして、よりよいコミュニケーションをしていきたいと思った。
- ・自分の考えはモヤモヤあるけれど、苦手だった人前での発言が、グループ討議で発言できたのでよかった。自分がこうしたいという考えを肯定できるようになった。
- ・違う年代の方にいろいろ参考になるお話を聞いて、本当に参加してよかった。
- ・普段の友人との会話では出来ない話題が多く、こんなにもみんなが、いろいろな事を考えているのだと知るよききっかけになった。
- ・日常の中でジェンダーについて敏感になり、「気づき」を増やして素敵な女性になりたい。

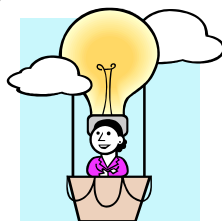
「中世日本を彩った女性たち」(6/3～6/24)

- ・女性の問題は自分自身の歴史でもあり、少ない歴史の資料の中から、考えて話され、とても素敵でした。
- ・話が具体的で、その時代に生きているような気分が聞くことができました。
- ・今までの研究者にはない視点で「女性」を捉えていることに敬意を抱きました。
- ・庶民の女性たちがこの時代どうであったかを聞きたかった。また庶民と貴族とのかかわりや対比も聞きたかった。



「女性のための再就職準備セミナー」(7/30～9/3)

- ・初めは、知らない人がたくさんいて緊張したが、だんだん楽しくなってきた。
 - ・パソコン操作も習得でき、自分が仕事をする事に向けて周りを整えていくという考え方にすごく納得できた。また、考えていることを「書く」大切さに、目が覚めた気がした。
 - ・PCをする機会を得たこと、専業主婦にどっぷりついていた自分自身を見つめなおせた。
 - ・自分に自信がついた。ネットワークを広げていこうと思えるようになった。
 - ・自分の事を今まで考えようとしていなかった。自分のことが少々わかった気がする。
 - ・再就職に向けてさらに意気がかたまった。
- (参加者の中から、再就職できたと嬉しい報告が届いています)



「いやしのアート&ダンスセラピー」(11/7～12/19)

- ・今までやったことのない体験をさせてもらった。これから考え込んでしまうことがあった時など気持ちを切り替えるヒントになりそうです。
- ・「いやし」という言葉に誘われて参加しました。いろんな方面からのいやしを体験でき、とても面白かったです。いろいろな年代の方と話したり、一緒に何かをしたりして、子どもにかえた感じがしました。
- ・中学生の息子がとてもうやましがっていました。ぜひ学校や職場でもこのようなワークショップを開いて欲しい。



コミュニケーション上達講座

～私を知ろう！ 相手を知ろう～

2004年10月に行った「コミュニケーション上達講座～私を知ろう！相手を知ろう！～」の4回目、「診察室は人生相談の場です」と語った“隠れ”出産推進派を自認する産婦人科医の早乙女智子さん。お話を聞いた受講生の中から、「私も子どもを産みたくなった」、「涙が出て止まらなかった」と感激の声が上がりました。



女性の身体は変化する

女性の人生は妊娠・出産を抜きには語れません。妊娠・出産を自分の人生に組み込むのか、組み込まないのか。組み込むとしたら、いつ、どのように選択するのか。誰とどのような関係性を持つのか。

昭和20年代までは、女性の人生イコール妊娠・出産でした。妊娠と妊娠の間に起こる、わずか40回程度の月経が自然な月経でした。現代女性は月経が始まっても、一生妊娠しなくてもいいので、400回ぐらい生理があります。これは非常に不自然です。女性の身体は妊娠するようにできていて、排卵をし、排卵したけれども妊娠しなければ、リセットとして月経が起こります。月経は結果です。飢餓や緊張状態が長く続くと、生理は止まります。自然だからこそ、体調不良のときは妊娠しないように排卵をとめてしまうからです。

私たちは20歳までに蓄えた知識や経験を元に自立し、大人として暮らします。10歳から20歳までの10年間をどう過ごすのかは、とても大事です。その大切な時期に、いつ家庭を持つとか、いつ子どもを産もうかという性に関する教育が何もなされていません。

産む産まない権利と言いますが、今の若い人たちは、「産まなくていいんだ。あ、そう」「痛そうだし、大変だし」で終わっています。しかし、10代の人工妊娠中絶は結構な勢いで増加しています。知識はないけれど行動はしています。

精子と卵子が出あって、妊娠をします。月経が始まってから2週間目に排卵が始まります。そこまで卵を育てていて、そのときに性行為があって、卵管の中で受精卵ができます。それが1週間たって、子宮の中に入って着床ということが起こって、初めて妊娠というかたちになります。排卵が始まって1週間後に月経が来なくて、妊娠反応ができれば妊娠です。

最近の若い人はいつ妊娠するのかわかっていない人が多い。セックスは妊娠につながっていることがわかっていません。出産のところに立ち返り、だから責任ある行動をとりなさいと男女ともに教えてあげればいいのか、教えられていません。

女性は本来、出産が快感

20代から50代ぐらいまでは性成熟期です。その間に妊娠・出産をし、月経トラブルや子宮筋腫など婦人科の病気にもなります。妊娠・出産は女性にとっては生理現象です。ただし、出



産は、健康リスクが高いので、ケアは非常に重要です。男性は子どもを産めません。妻の承諾を得て、妻が同意した場合に限り、という但し書きがつくことを、女性はもっとアピールしていいと思います。

35歳以上は高齢出産だから、それまでには妊娠・出産を考えようという人が多いのですが、35歳は遅い。海外のデータでは、体外受精で卵を提供してくれる人を年齢別に調べたら、33歳からぐんと成功率が落ちます。35歳から38歳になると更に下がります。35歳前後になると、月経前症候群も多発します。最近調子が悪くて、仕事に集中できない。生理前は疲れやすく、むくみがでる、体調が悪くて寝込んでしまう、というので、問診票をみると、32歳。卵子の老化を示しています。

30代後半で妊娠・出産を考える人が増え、不妊治療が盛んになってきました。結婚して3年、妊娠しません。35歳で結婚、今38歳。よくよく聞くと、排卵日をきっちり狙って、月1回。ほとんど妊娠しません。性交回数が少なすぎます。若い10、20代は妊娠したくないのに、性交だけはして、30代になって、そろそろ子どもをという時になると性交していない。生物学的にゆがんでいます。10、20代で産むのが本当なのに、社会が許してなくて、そろそろ産もうかなと思うころには、身体が許してないということが起きています。

高齢出産のリスクで、一番多いダウン症はせいぜい2%です。出生前検査は何か異常があったら、どうするのかをよく考えなくてはなりません。リスクがちょっとでもあるなら、産まないというのであれば、一生、産まなければいい。リスクのない人間はいません。赤ちゃんは何か使命を持ってきてくれる。それを受け入れる素地があるかどうか。たとえ、ダウン症であっても、何かを与えてくれるためにきている、と考えて、妊娠・出産を全部楽しんでほしい。

私は出産をもっと楽しんでほしいと思っています。私の病院では、女性だけが楽しむのではなく、夫や家族の立会いをしています。おじいちゃん、おばあちゃん、姉妹兄弟みんなが取り囲み、助産院スタイルで産んでいます。昔ながらの家族で囲むお産をすることで、産む女性も一人で産むわけではない、自分だけの子を産むわけでもない、夫も一緒に二人で汗水たらしてへとへとになって、産みます。生まれたての子をパパがシャツを脱いで、裸で抱っこします。実は、こういうことが男の人の教育には最適だと思っています。

出産に立ち会くと、立ち会った人全員が学べます。男の子は真剣なまなざしで見つめ、女の子はおかあさんと一緒にいきみます。「俺の頃はこんなことできなかった。俺は、お前が生まれたとき、仕事していたよ」というおじいちゃんが、「こうやって生まれるのか」と驚嘆したり、「私はずっと放っかけて一人さびしく産んで、会陰切開だったわ」というおばあちゃんがいたりします。

更年期に人生の再構築を



性成熟期は30年ありますから、この間の身体の変化は子どもの頃に比べたら、非常にゆるやかです。身体の調子がガクンとくるのが更年期で、そこで亡くなっていたのが昔です。今はあと50年も残っています。そこをどう暮らすのか、更年期を幸な年の期と書いていた自治体がありました。幸せを築き直さなければならない時期なのかもしれません。例えば、50の手習いで何かを始めると80歳には、この道30年です。80歳まで生きませんという方がいらっしやいますが、そんなに人生いらなと思って、今はあるのです。何かを見つけないと、ただ生きていくだけになってしまいます。

高齢化は女性が残っていくので、女性問題です。女性同士で暮らす人もいます。そういうことを模索していく。女は若くてきれいであれば価値がないということはありません。20歳のぴちぴちと比べて、落ち込む必要はありません。自分なりに自分としてきれいであろうという意欲は、80歳でも90歳でも大事にしなればなりません。年齢を重ねていくことで出てくる味わいを自分で自分に認めてあげることが大事です。

閉経すると、膣の萎縮や乾燥感があり、性交時に痛みを感じる方が増えています。エストロゲンという女性ホルモンは更年期に入ると、限りなく少なくなっていく。エストロゲンの減少が閉経の前5年くらい更年期症状を起こします。膣の壁が萎縮したり、膀胱炎や尿失禁、骨粗しょう症や動脈硬化になりやすくなったりします。コレステロールや中性脂肪があがることもあります。一時的な場合もあります。まず、食事で気をつけ、漢方薬やホルモン補充療法なども利用できます。

妊娠にかかわる病気の増加



子宮ガン検診、子宮頸がん検診が2004年から20歳以上になりました。性交開始年齢が早い人ほど、ウイルス感染しやすく、それが引き金になって、子宮頸がんを起こすことがあります。気になった時は検診を受けてください。特に、不正出血があった時は、受けることをお勧めします。更年期の乳がんも増えています。年に一回くらいは検診を受けてください。

摂食障害は一時期より減ったかとも思います。骨量は10代から20代で蓄えて、それを一生使います。ピークが十分増えていない状態で減ってしまうと、若いうちから骨粗しょう症になります。ちゃんと食べることが大事です。排卵があって、女性ホルモンが出ていることも骨を強くします。

性感染症も激増しています。性産業に従事している女性と一般の若い女性の感染率が同じです。普通の女性が普通に性感染症にかかります。クラミジア感染症に罹った女性の50%、2人に一人はパートナー一人です。10人以上のパートナーと接触したことがある女性の7割はクラミジアに罹っています。マルチパートナーは危険です。昔のように結婚と性が一致していた時代は、不特定多数は結婚外、あるいは結婚前をさしていました。ところが、今の若い人の性行動は純愛、純愛の連続が3ヵ月毎くらいに変わります。私からみると相手があるところ変わると思うのですが、彼女の中では常に1,1,1,1と続

いていく。そのどこかで結婚するかもしれないし、しないかもしれない、そんな時代になってしまいました。

最近増えているのは子宮内膜症や子宮筋腫です。筋腫は以前は出産後が多かったのに、最近は妊娠前や妊娠中にできる人も多く、赤ちゃんと一緒に育つこともあります。子宮内膜症は子宮内膜の組織がお腹の中にこぼれて、そこで月経(出血)を繰り返します。月経時以外にもお腹が痛い、仕事にならない、学校に行けない、月経痛がひどい、などがあります。妊娠すれば直るといわれますが、不妊の原因にもなります。



自分のニーズを満たして、次世代を育てる

男性と女性の身体で何が一番違うのか、女性には月経周期があることです。月経周期は年代によって同じではありません。10代はまだホルモンが未熟、4~50代になると、ホルモンがそろそろお終いです。ですから、始まりと終わりのところは、月経周期が乱れることがあります。2~30代は比較的安定していますが、32、3歳のところで、カクッと一段、ホルモンが下がる山場があります。それを踏まえた上で生活していかなければなりません。男性と同じというわけにはいきません。

女性だから妊娠・出産する仕組があって、身体も変わる。自分の身体の仕組を知ることが大事です。排卵したら、身体は妊娠をしたいので、なるべくじっとして、水分を溜め込みます。むくみ、便秘になり、身体が重くなります。ところが今の女性は毎日忙しい。身体の声聞いて生活すればいい。そういう幅があるので、すごい荒波も乗り越えられる柔軟性が持て、男性よりもはるかに多くの経験ができるのかもしれませんが。

全世界ですべての女性がなんらかの経験をしていることですが、家庭の中で「私イヤだ」と思った時、イヤと言えないでいます。毎日起こっている戦いで、つい許してしまうのは女性です。言ってもダメなので、言わずにやらせる。自分で抱え込まない。自分の下着は自分で洗えと決めたら、てこでも洗わない。毎日ちょっとずつちょっとずつ行動で変えていくことが、ものすごいエンパワーメントになると思います。みんなが快適に過ごすためには、女性が自分のニーズを表現して、自分のニーズを満たすことをやっていかない限り、次の世代は育ちません。

若い子は寂しいから、ついセックスをして、男のいいなりになり、つい妊娠して、ついおろしてしまう。最悪のシナリオです。そういう男を育ててはいけません。女性の身体の変化がわかる・理解できる男性が育たなくてはならないし、女性も育たなくてはなりません。

婦人科は行きにくいという人が多いのですが、気軽にきていただくと、身体の知識を伝えることができます。健康な暮らしは、自分の身体は自分で大事にしてあげることです。食べすぎ、働きすぎ、眠りすぎ、タバコ、お酒、ストレスはためないで小出しに解消していく。それには、自分の好きなこと、好きな場所をみつけてあげることが一番です。なんか変、どうも私だけ損していると思った時は、ちゃんと表現して改善する手立てをとることが大事です。

(まとめ 田中きょうこ)

エセナフォーラム2005 展示・ワークショップ 募集!
6月18、19日 詳細は区民自主運営委員会へ



教養講座「歴史のなかの皇女たち」

～天皇家に生まれた女性を通して日本の歴史をみる～

古代から近世までの天皇家に生まれた女性たちの歴史を通して日本の歴史をたどります。

講師 服藤早苗さん(埼玉学園大学人間学部教授)
昨年度の「中世日本を彩った女性たち」講師。

回	日程	内容
1	4月14日(木)	古代 - 皇女が天皇になった時代
2	4月21日(木)	平安時代 - 王朝を支えた皇女
3	4月28日(木)	中世前期 - 天皇家の光と陰
4	5月12日(木)	中世後期 - 天皇家と比丘尼御所
5	5月19日(木)	江戸時代 - 武家社会のはざまに生きた皇女

5月5日を除く毎木曜日 14時～16時
募集 35名(応募者多数の時は抽選)
保育なし
受講料 3,000円
申込 往復はがき 締切 4/6(水)必着。
セミナー名 氏名 住所 電話・FAX
年齢を明記して、区民自主運営委員会(下記参照)へ。



写真展「世界で一番いのちの短い国」

内戦が長く続いた西アフリカのシエラレオネはあまりにも貧しく忘れられた国です。平均寿命は38.3歳、世界で最も命が短く、日本の半分以下という国で、医療活動に従事した日本人医師山本敏博さんの写真展です。世界の女性や子どもの現状を知り、私たちに何ができるのかを考えます。

4月20日～5月5日
1F 展示コーナー

ベアテ・シロタ・ゴードンさん講演会
「私は日本国憲法に男女平等を書いた」
～日本女性を救った歴史の生き証人～
4月17日(日)14:00～16:00
多目的ホール

利用者の声特集 part2

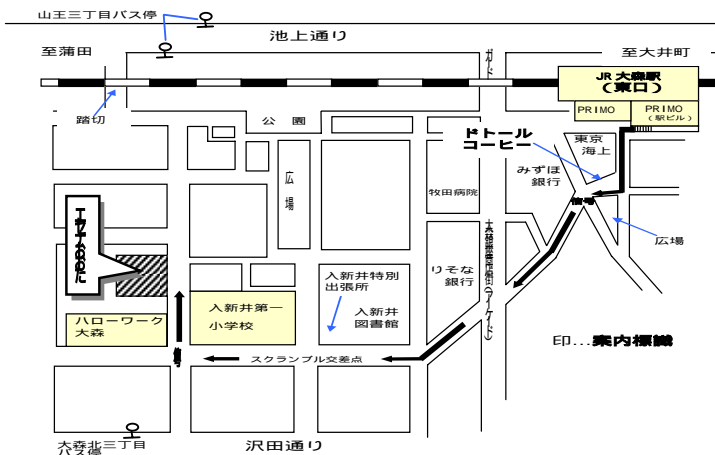
「オレ流 男の生き方セミナー

～力を抜いて生きようよ～(9/25～11/20)

- ・従来とは違う地域社会と交流できた。料理実習を体験できた。
- ・今後の生き方の参考になった。料理は包丁の使い方、切り方が有意義だった。
- ・これからは生活人間に変わらなければならないことが理解できたこと。
- ・交流が深まった。すでに「会社人間」は卒業しているつもりなので再チェックといったところ。

「プラス思考トレーニング」(11/27、28)

- ・2日間いつものしなれない事をしたので疲れた。でもたくさんの方と話ができ嬉しかった。人と話すのが苦手で、いつも話さなかったが、みんなの前で発言できたし、他の人とも話げできた。気づく事も多くて、いつも相手を責めてばかりいて、誉めることを忘れていた。
- ・今回参加してとても良かった。まず、人との話し合いの失敗などの整理が出来た。自己信頼がプラス思考につながっていくこと、相手にも自分と同様の権利があることなど、新たな視点もできた。



大田区立男女平等推進センター

エセナおおた

区民自主運営委員会

〒143-0016

東京都大田区大森北 4-16-4

電話 03-3766-6587

03-3766-4586

FAX 03-5764-0604

e-mail esenaota@yahoo.co.jp

HP URL <http://www.escenaota.jp/>

