

文京区男女平等センター

# Equality

2023  
104号

—— 誰もが平等の権利を持つ社会へ ——

*The change of life*

## Contents

- 男女共同参画週間記念イベント
- プラスワンセミナー 1
- 文京区ダイバーシティ推進担当から

# The change of life (更年期)

女性の活躍や社会進出を支える為には、心も身体も健康であることが大切です。しかし、急激な変化が起こる「更年期」は、「健康」にとって最大の障害となります。

今回は、女性医療や加齢医学などに詳しい、医師宮尾益理子さんに執筆いただきました。

## 女性のライフサイクル更年期

～更年期以降の女性の健康～

アットホーム表参道クリニック副院長

宮尾 益理子

東京大学大学院加齢医学講座非常勤講師  
東京大学医学部附属病院女性総合外来担当



### ◆ はじめに

女性は男性より、ライフサイクルがはっきりしています。思春期に月経が始まり、月経がある期間は、およそ1か月毎の月経周期とともに体調が変化します。また、卵巣機能が衰える「更年期」には、女性ホルモンの血中濃度の変動が不安定になり、体の不調を感じ、日常生活に支障をきたすこともあります。閉経後は血液中のエストロゲン量が低下するため、骨量が減ったり、動脈硬化が加速したり、急速に老化が進みます。それ以外にも女性はそのライフステージにより、注意が必要な疾患があります(図)。特に更年期は、女性ホルモンが低下することで様々な心身の症状が出現し、老年期に問題となる疾患が潜在的に進行する時期です。

一方で、更年期症状だと思っている症状が実は、悪性腫瘍や心疾患、また、甲状腺疾患などの内分泌疾患が原因のこともあります。更年期症状と決めつけることなく、鑑別診断のために、早めに医療機関で相談することも大切です。

### ◆ 更年期と更年期障害

更年期とは、加齢に伴う卵巣機能の低下が原因で閉経を迎える前後の期間を指し、およそ45歳から55歳ぐらいまでの10年間を指します。卵巣機能は40代の半ばで衰え月経は次第に不順になり、排卵がなくなり(無排卵性月経)、女性ホルモン(エストロゲン)の分泌が減少していきます。ホルモンバランスが不安定になることで、様々な症状に悩まされることが多くなります。更年期症状のために、日常生活に障害が出るようだと更年期障害と呼びます。閉経後も卵巣からは少量のエストロゲン分泌が認められ、閉経後5年ぐらいでほぼ完全に停止します。エストロゲンは、生殖機能だけではなく、全身の様々な臓器に作用があるホルモンなので、低下することで全身の老化が進み、老年期に問題となる疾患が進行していきます。これまでエストロゲンが守ってくれていた、血管や骨などを、閉経後は自分で意識的に守っていくことが必要となります。生活スタイルを見直していくことが大切です。

### ◆ 更年期障害の主な症状と医療機関で行われる検査の例

#### ● 自律神経失調症状

のぼせ、発汗、寒気、動悸、疲労感、頭痛、肩こり、めまい、睡眠障害  
胸痛、胸部圧迫感、息苦しさ  
便秘、下痢、腹痛、嘔吐  
かゆみ、乾燥感、湿疹、蟻走感

#### ● 精神的な症状

情緒不安定、いらいら、怒りっぽい  
抑うつ気分、涙もろくなる、意欲低下  
不安感、記憶力低下、集中力低下

#### ● その他

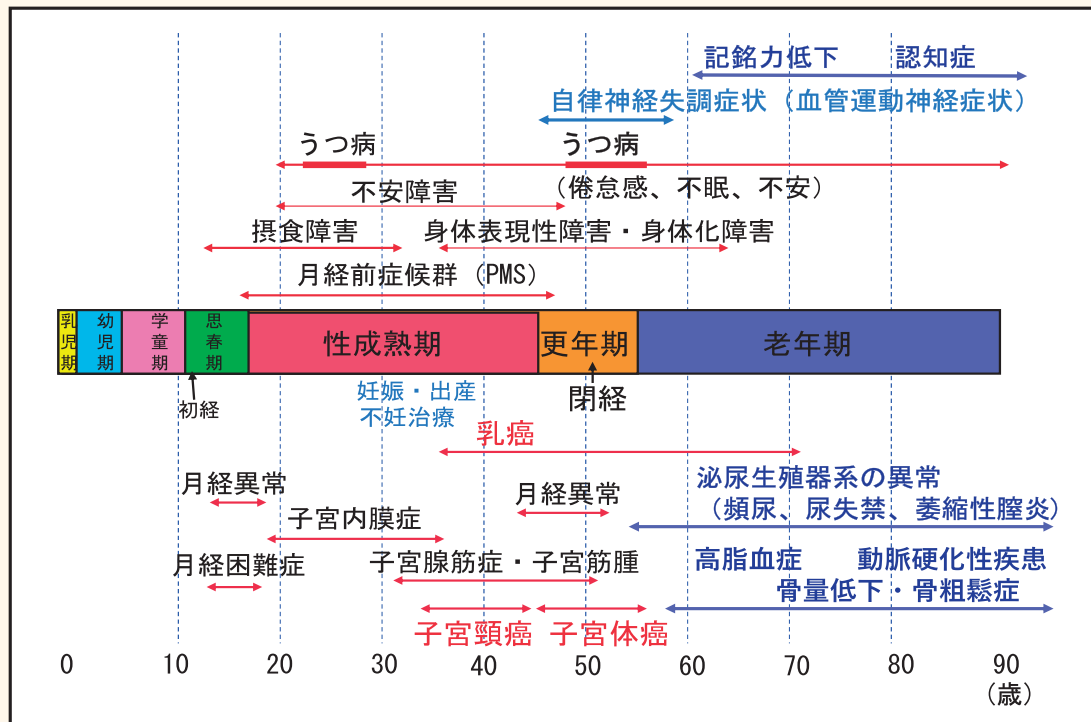
腰痛、関節痛、むくみ感、しびれ、筋肉痛



更年期症状の種類、重症度、持続期間は千差万別です。また、内分泌疾患や心疾患、悪性疾患など他の器質的疾患が原因のこともあります。一人で悩まず、我慢しすぎず、早めに医療機関で相談することをお勧めします。

医療機関では症状によりますが、血液検査、尿検査、レントゲン、CT、MRI、超音波検査などの画像検査、心電図などの生理機能検査を行います。

エストロゲンや卵巣刺激ホルモン(FSH)などのホルモン濃度を調べることで、更年期に関連するホルモンバランスの変化を確認します。また、甲状腺ホルモンや血糖値、コレステロール値、骨代謝マーカーなど、他の疾患との鑑別疾患や更年期とこれからの健康上のリスクを調べることもあります。悪性腫瘍や、器質的疾患鑑別のため、各種画像検査が行われることもあります。



## ◆ 更年期症状への対応

### 1. 生活習慣の改善

#### 〈良質な睡眠を心がけ、体内時計を整える〉

不規則な生活は体内時計の乱れにつながり自律神経のバランスを崩します。女性ホルモンは良質な睡眠を助けていたため、更年期女性の多くが寝付けず、眠りが浅い、何度も目覚める、早く目覚めてしまうなど、不眠、睡眠に関する悩みが多くなります。短時間、長時間睡眠をさけ、7～8時間程度を目指しましょう。下記に気を付けてみましょう。

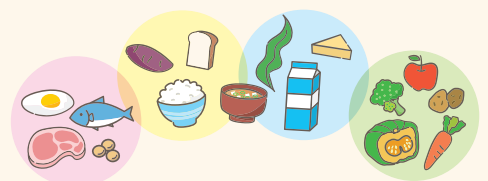
- 就寝、起床時間なるべく一定にする。
- 嗜好品にも注意する。
- 起床時には、太陽光を浴びる。
- 定時に朝食をとり「腹時計」を目覚めさせる。
- 日中、しっかり活動する。
- 昼寝は30分程度にする。
- **カフェイン**：入眠を妨げ、眠りも浅くなります。利尿作用があり、尿量も多くなります。夕方以降とらない、1日の量を少なくするなど有効です。
- **アルコール**：見かけ上、寝つきがよくなることもありますが、眠りの質を悪くします。利尿作用があり、トイレに行くことも増えがちです。適量（ワイングラス1～2杯など、就寝時には残らない程度）を楽しむことをお勧めします。

#### 〈バランスのいい食事、運動習慣の獲得、適正体重の維持〉

不適切な食習慣、運動不足などは、更年期症状を悪化させ、長引かせることにつながります。更年期以降は、骨も筋肉も減りやすくなります。タンパク質の消化吸収能力も低下しますので、適正カロリー、(主食、主菜、副菜)と炭水化物、蛋白質、脂質、野菜のバランスを考えた食事摂取、足りない栄養素ができないように、多くの食品を摂ることを心がけましょう。肥満やメタボが有名ですが、女性では特に適正体重を下回る方が多く、骨粗鬆症、サルコペニア（筋肉量減少）、フレイル、要介護のリスクとなります。少なくとも、BMI 20以下にならないことをお勧めします。

\* BMI = 体重 : kg / (身長 : m)<sup>2</sup>

例 55kg、160cm (= 1.6m) の場合 55 / (1.6)<sup>2</sup> = 21.48



## 〈ストレス対策、頑張りすぎない、無理をしない生活〉

更年期は、私生活では育児や介護、職場では仕事が忙しく、責任が重くなる時期とかさなることも多くなります。家族との関わり方、仕事とのワークライフバランス、1日の時間の過ごし方を見直してみましょう。ジェンダーの視点から見て、女性は多くの役割（妻、母、娘、嫁、働く女性）をこなすことが多く、自分を大切にする、いたわる、癒す、守るための時間を後回しにしがちです。エストロゲンが守ってくれた更年期以前とは、集中力、体力、気力が同じではありません。「もっとできる、もっと頑張らなきゃ」ではなく、「これは、今日でなくても、私でなくても良いかも」と考えて、無理をしない、頑張りすぎないよう、生活ペースの見直しをすることが大切です。



## 2. 薬物療法

### 女性ホルモン補充療法

エストロゲン製剤により更年期症状を緩和する方法です。血管運動神経症状（ほてりやのぼせ）や、精神神経症状に対し使用され、特にホットフラッシュに有効とされています。ただし、乳がんや血栓症などのリスクが高まる可能性もあるため、個人個人のリスクとベネフィットに関して、十分に医師と相談し、開始後も定期的に継続について話しましょう。子宮がある方は、子宮体ガン予防のためにプロゲステロンを併用しつつ、定期的な検診が必要です。乳癌検診は全ての方で必要です。

### 漢方薬

女性の3大処方と言われる「当帰芍薬散（とうきしゃくやくさん）」は、冷え、むくみ、肩こりなどに、「桂枝茯苓丸（けいしぶくりょうがん）」は、のぼせや肩こりなどに、「加味逍遥散（かみしょうようさん）」は、イライラやのぼせ、頭痛に使われます。「補中益気湯（ほちゅうえきとう）」は、疲労感や食欲低下に、「半夏厚朴湯（はんげこうぼくとう）」は、胸や喉のつかえ感や動悸に使用されるなど、漢方薬では、西洋薬では対応できない様々な症状に対して有効な処方があり、女性の特徴を捉えた多くの処方と専門の診断体系があります。

### その他の治療法

イライラやうつ症状、不安症状、不眠などの症状には、抗うつ薬や、睡眠導入剤などが使用されます。薬剤によっては、習慣性や依存性が問題となり、長期に服用すると物忘れのリスクが高まる薬剤もあります。必要な時もありますので、信頼できる医師と相談しながら、使用することが大切です。

## 3. カウンセリング

日本では、あまり一般的ではありませんが、専門家（臨床心理士）によるカウンセリングも有用です。学校や職場では、自覚的に特に問題がないと感じていても、定期的にカウンセラーとの面談機会を設けるところも増えています。精神科や心療内科でなくてもカウンセリングを受けられる場合があります。専門家とともに、これまでや現在の自分を見つめ、整理し、自身の考え方や気持ちに向かい合うことで、現在、未来のストレス対策につながります。

### ◆ おわりに

更年期は女性の最大の老化過程です。この機会に生活全般を見直しましょう。女性は、男性より運動習慣がある方が少ないことも影響してか、骨、関節、筋肉などの運動器疾患の問題が多くみられます。閉経後には、ホルモンの影響で悪玉コレステロール（LDLコレステロール）が増加し、動脈硬化の危険が高まります。更年期には、一般的な健康診断に加え、骨粗鬆症検診、がん検診を受けること、自身の健康につき相談できるパートナードクターを見つけることも大切です。

女性の健康に関する情報は右記のサイトに詳しく記載されています。参考にしてください。

女性の健康推進室 ヘルスケアラボ

<https://w-health.jp/>



次に来る老年期のためにも、しっかりした対策を考え、実行していくことが肝要です。検診等を受け、自分の体を理解すること、健康についての情報を活用する能力を高める必要があります。最近、男性の更年期についても注目されています。女性も男性も自分を大切に、キャリアを築くことができる社会の実現を目指しましょう。

## 「男女共同参画週間」について

女性も男性も互いに人権を尊重しつつ喜びも責任も分かち合い、性別にかかわらず、その個性と能力を十分に発揮することができる男女共同参画社会の実現を目指し、平成11年（1999年）6月23日に男女共同参画社会基本法が施行されました。これを記念し、毎年6月23日～29日を「男女共同参画週間」とし、法の基本理念の周知を図っています。この週間において、女性団体その他関係団体の協力の下に、男女共同参画社会の形成の促進を図る各種行事等を全国的に実施しています。

今回、ドキュメンタリー映画「この星は、私の星じゃない」の上映と主演の田中美津さんのトークを企画しました。当日は、昨日からの雨が心配されましたが、天気も回復し、文京区内外から来場者がありました。

映画は、田中美津さんのこれまでの人生を追ったドキュメンタリーです。幼少期の出来事がきっかけとなり、女性について考え、女性運動へ参加、妊娠出産を経て、鍼灸師となり活動するかたわら、沖縄に赴き辺野古基地前での活動に参加したり、現在も精力的に活動を継続されています。そんな田中さんの思い、考えなどを映画を通して知ることができました。

上映後のトークで、実際に田中さんにお目にかかることができると心弾ませていましたが、残念ながら体調を崩され直接お話を聞くことは叶わず、残念でしたが、急遽ピンチヒッターとして、共同プロデューサーで配給会社パンドラ代表取締役の中野理恵さんから、田中美津さんとの出会いなどお話を聞くことができました。

田中美津さんはゆったりと一言一言をかみしめるように話をされ、中野さんは少々早い口調で話をされる、そんな二人のやりとりでどんな話が繰り広げられるのか、聞いてみたいと思いました。

来場者の感想には、田中さんに会えなくて残念との声もあり、この映画を通じて男女平等について考えるきっかけとなった、などの声もいただきました。（細谷）

**男女共同参画週間記念イベント**

女性解放は大事だけれど私の解放はもっと大事  
私のリブは第一に  
自分の自由や幸せのために 邪な世界と戦う  
幼い頃から「この星は、私の星じゃない」  
と叫びつつ 不器用に 全身で  
この星に立ち続けてきた私、田中美津76歳  
こだわりも諦めも 力にして生きてきた

ドキュメンタリー映画

## この星は、 私の星じゃない

田中 美津 米津 知子 小泉 らもん 古賀 苗 上野 千鶴子 伊藤 比呂美  
監督・編集・撮影・潤滑/吉澤典和 撮影/雨 幸男・小口 久代 録音/宮武 聖伊・河合 正樹 監音/音響効果/朝倉 三希子 制作/パンドラ+BEARVILLE

入場  
無料

トーク

### 生きてゆくということ!!

～主演の田中美津 本人が語ります!～

※文京区生まれ・鍼灸師として 女性の心身と向き合い、ウーマンリブを牽引した第一人者

日時

6月3日(土) 14:00～16:00

映画 14:00～15:30(開場13:30) 日本語字幕付き  
トーク 15:40～16:00(予定)



# 田中美津さんとのかわり

中野 理恵

田中美津さんの名前を知ったのは1974年頃だったのではないかと、思う。その頃、私は新卒で就職した大手企業の性差別の酷さに体調を壊し、病院通いを半年間以上続けていた。地下鉄〈新宿御苑前〉駅近くの書店で、「いのちの女たちへ とり乱しウーマン・リブ論」の書名が、偶然、目に飛び込んできた。田中美津という女性はマスコミでしか知らない名前であり、ウーマン・リブ運動は自分には無縁のことと思っていたが、すぐに購入して一気に読了した。「わかってもらおうと思うは乞食のころ」の一文は今でも忘れない。

「人間は愚かさ、弱さ、みっともなさという負の人間性でつながっていく」「人間の中には矛盾しあう本音がいくつかあり、それが出たり入ったりするから取り乱し、ことばで表現できるようなものではなく、《とり乱し》を通じてしか表現しえない」等々。一語、一文をノーミソが、すーっと吸い込むように、「そうなのよ」「そうよ、そうよ」と頷きながら読んだのを覚えている。

女性の定年35歳、どんなに業務に精通した女性でも必ず男性が上司になる、社内恋愛で結婚する場合、女性は退社しなければならない、何よりも女性は正社員にはなれない等々。女性差別の実態を同期入社的女性三人（だったと思う）と人事部長に抗議したところ、入社から1年後、別の部署に異動となった。その時、先輩女性から「女の子の異動って、ないのよね」と投げつけるように言われ、移った部署の上司からは「ここはこれまでとは違ってエライ人ばかりだから気を付けろ」と言われた。意味がわからず、新しい部署では、エライ人（取締役など役員が多かった）たちの事務処理係として割と仲良く働くことがで

きたが、体調不良（病名は遊走腎）は回復しそうもなく、臓器固定のためにコルセットをしなければならない日々だった。悶々とした時を過ごしていたある日、「この会社の環境と合わないのだから、辞めたらどうだろうか」と思い、1年11か月でその大企業を退社した。退社したその日からコルセットは不要になった。「いのちの女たちへ」を知ったのは、そのような時期だった。



美津さんとはリブ活動を共にしていないが、82年に強姦を告発したカナダ映画『声なき叫び』（78年／アンヌ・クレール＝ポワリエ監督）の自主上映活動に参加したところ、〈リブ新宿センター\*〉の拠点だった部屋に映画上映事務局を置き、しかも、メンバーにリブ新宿センターに入りしていた女性がいて、美津さんの動向は知っていた。彼女がメキシコから帰国した後、新宿に開いた治療室に通うようになってご本人と知り合うことになり、以後、縁あって2001年に「いのちの女たちへ」の〔新装版〕、2010年に〔新装・改訂版〕、2016年に〔新版〕を私が代表を務める会社で発行している。「いのちの女たちへ」について、ご本人は「あれは説教節よ」といつも言うのだが、僅かの日数で一気にかいたようだが、ほとぼしるように紡ぎ出される言葉には頷くフレーズが多く、中でも副題の《とり乱し》には当時も今でもシンパシーを抱いている。



\* 田中美津さんが仲間と結成した「グループ闘うおんな」の活動拠点

中野 理恵（なかの りえ）：映画・出版プロデューサー、映画ディストリビューター。1970年代後半より女性解放運動（ウーマン・リブ）に参画する。反性暴力のテーマを中心として映画の自主上映の活動ののち、1987年にパンドラをスタートさせる。パンドラは、映画、ビデオの製作、輸入・配給、出版を行っている。

## 「生きてゆくということ!!」 —— 或る日のできごと ——

フェミニスト・鍼灸師  
田中 美津

午後2時から吉祥寺の映画館で「70歳のチアガール」という映画を見て、その感想を20分間トークする。という面白そな仕事を抱えて、ルンルン気分で歩いてる時に、はッと気がついた。「ヤダ、お財布忘れちゃったっ!」。こういう時普通他人（ひと）はどうするんだろう。物怖じしない私は通行している人に訊いてみた。「お財布忘れて来ちゃった、どうしたらいいかしら」「その交番で相談してみたら」、あ、なるほど、その手があるか。いつも前を通り過ぎるだけの交番。今日はそこに駆け込んだ。

お財布を忘れた、仕事でどうしても中央線の吉祥寺まで行かなければならない、明日お返ししますから1,000円ほど貸してくださいませんかという程度のことが、あの時なぜ言えなかったのか。身分証明書として「国民健康保険証」を預けますから、明日まで貸してくださいという言い方だってできる。それに落ち着いて考えれば、自由に乗り物に乗れるSuicaは持っていたのだから、お金を借りなくても映画館のある駅まで行くことはできたじゃないか。

自分がしたことなのに、なぜそんな選択をしたのかわからないことを、時に人はしてしまう。そう、交番に頼るという未だかつてしたことのない方法をなぜあの時の私は選んでしまったのだろう。それというのも……。

お財布を忘れてきてしまったことを交番に相談すると、1時間も2時間も質問を受け続けるはめになるとは思ってもみなかったからだ。それは確か。

最初に聞かれたのは家族構成。次が息子の勤務先や職種。なに、これ。お財布を忘れたのは私なのよ。納得がいかないから当然口ごもる。そうすると何を怪しむのか、さらにいろいろ関係ないことを訊いてくる。なに、これ。

「ああこんなことしてたらトークの開始に間に

合わない。」と思って「もういいです。」と立ち上がったら、「まだ話が済んでない」と。肩を抑えられた。そしてついには「あんた、今から映画館に行っても間に合わないよ」と。

これにはさすがに頭にきた。でも携帯を持っていない私は怒鳴りたくなる気持ちを抑えて、「向こうで私を待っている人たちに連絡をとってくださいませんか」と頼んだ。2時間後に映画会社パンドラの社長やスタッフが駆けつけてくれて、やっと、やっと私は無罪放免、むろん仕事はパーよ。あ〜あ〜。

人というものは、何か問題が起きた時に「私は悪くない」と考えたがるものだけど、この件に関しては私も断固そうよ。未来永劫、「私は悪くない」と言い続けるわ。もう、もう、もうお財布を忘れただけなのに!



著者 [新版]  
発行 パンドラ  
発売 現代書館

田中 美津（たなか みつ）  
1943年東京市本郷区（文京区）に生まれる。  
1970年代のウーマン・リブ運動の代表的な人物の一人である。

## 国際情勢をふまえ 今、あなたに伝えたいこと

講師：UN Women (国連女性機関) 日本事務所長 石川 雅恵さん



石川所長は、1998年より日本政府の国連代表部専門調査員としてNYで女性の  
人権課題を担当。その後ユニセフ本部で子どもの性的搾取の撲滅に取り組み  
国連事務局本部及び他国連機関の国・地域事務所で約20年間勤務しています。世界と日本の状況、  
私たちに何ができるのか！をお話しいただきました。

### UN Women (国連女性機関)

は、SDGsの目標5「ジェンダー平等と女性のエンパワメント」について取り組んでいる機関です。

生物学的な性(SEX)だけでは測れないことがあり、文化的・社会的に形成された「ジェンダー」も必要です。例えば、自然災害時、男女で行動パターンが違います。男性は避難するのに対し女性は子供や年寄りの世話などで逃げ遅れたというデータがあります。文化的・社会的な背景も見ないと対応策が不十分になってしまいます。

多様な性と言いながら、女性のことで、LGBTQ等のことはやらないのかと批判されますが、原則的に国連機関は加盟国193か国の同意がないと活動できません。UN Womenと一緒にLGBTQの権利のために活動している国がある一方、LGBTQは違法、存在しないという国もあります。同意がない国の中で活動していくことは難しいです。

UN Women日本事務所は講演等で、UN Womenは何をしている、世界ではこういうことが起こっている等を伝えています。また、日本の政府や民間企業からUN Womenの活動支援のための資金を集めてくることも任務です。

UN Womenの優先課題は、意思決定における女性をもっと増やしていくこと、女性の経済的自立、女性に対する暴力の撤廃、安全保障や人道援助に女性をもっと参画させることです。

### 日本と世界の課題

コロナは大きな影響を生活に及ぼしました。貧困率も上がりました。前進してきたものが少しずつ後退しています。フェミニズム、ジェンダー平等に対する抵抗(プッシュバック)が世界中に吹き荒れています。遠い国の女性たちのことではなく、日本でも、母子家庭の貧困率が高い、女性に対する暴力の相談件数の増加、賃金格差、女性が管理職になる比率が低い、中絶や妊娠に関してま

だ女性にハードルがあるという現状です。日本でも世界でも女性は男性と同じ価値で見られていません。

### 私たちに何ができるか？

ハード整備(枠組み、法律、政策など)とソフト整備(意識改革)の両方が重要です。ハード整備の仕組みを変えていくことも大事ですが、ソフト整備(意識改革)もより重要です。

#### UN Womenが行っている3つの意識改革

- 1 He For She <sup>(i)</sup>
- 2 アンステレオタイプアライアンス <sup>(ii)</sup>
- 3 WEPs <sup>(iii)</sup>

「女性活躍」はよく聞かれる言葉ですが、大事なところを踏まえていないと失敗します。女性の権利は人権であり人権とは女性の権利であるということです。

グテーレス国連事務総長の言葉に「女性を変えるのではなく、女性の可能性の実施を阻む仕組み、それを変える時がきている」があります。

ジェンダー平等は、女性も男性もハラスメントのない世界を作るという意識が大事で、その切口から入ることでハラスメントをしない、環境を守っていく、少数派の意見を聞くという社会が生まれます。ジェンダー平等は、人権の一つであると同時にいろんな世界の課題を解決する為の一つの入口です。

石川さんの言葉一つ一つを胸に刻み、世界で日本で何が起きているかを正しく掴み、ジェンダー平等に向かって私達ができることを進めて行きたいと思います。



(i) 男性がジェンダー平等のために声をあげるための運動

(ii) メディアと広告によって有害なステレオタイプ(固定観念)を撤廃するための世界的取り組み

(iii) 女性のエンパワメント原則

## 令和5年度第1回利用者懇談会

令和5年6月16日(金)  
14:00～

利用者懇談会は利用者の方々のご意見を直接聞くことのできる場として、また、センターが男女平等参画推進の拠点であることを再確認する場としても位置付けられているため、センターのサービスに対するご意見の他、男女平等についてのご意見もいただけるよう工夫を行っています。

今回は、新型コロナウイルス感染症の位置づけが5類感染症に移行したこともあり、感染拡大前と同様に、グループによる意見交換を行っていただきました。

当日の進行は、意見交換する議題を、(1) 男女平等センターの事業について、(2) 利用者アン

ケート結果について、(3) 男女平等センターの改修工事についての3点提示し、グループごとに意見交換、発表が行われ、「センターまつりについて」、「男女平等達成度について」、「改修スケジュールについて」等の様々な意見が発表され、これに対し、総務部ダイバーシティ推進担当課長、センター長、センター事務長より回答が行われ、終了となりました。

今回の懇談会は、参加者の熱のこもった議論に予定時間を超えるほどの充実した会となり、有意義で今後に繋がる貴重な時間となりました。



グループ毎に意見交換中



## 新着図書紹介



### 『トランスジェンダー問題』

議論は正義のために』

著者：ジョーン・フェイ／明石書店

「私は中産階級の白人トランス女性であり」と、自身を語る著者が、トランスの「生」についてのリアルを子どもから老人まで幅広く取材。また、トランスたちの身体について医学的な性別移行やヘルスケア（保健医療）の実態と、雇用現場での差別等、労働者としての現実などにも触れている。トランスジェンダーの社会的「解放」を訴え「正義」を求める著者が英国の諸問題を指摘する。



### 『認知症世界の歩き方』

認知症のある人の頭の中をのぞいてみたら？』

著者：筧 裕介／(株)ライツ社

「あなたは認知症世界を旅する旅人。この物語に登場するのは、架空の主人公でも知らない誰かでもなく『少し先の未来のあなた』や『あなたの大切な家族』です。」と本書の冒頭にある。医療従事者や介護者視点ではなく「本人」の視点で認知症を知ることのできる本。認知症のある本人約100名にインタビュー。そこから13のストーリーをつくり、44個にまとめた「心身機能障害」と、その障害が原因と考えられる「生活の困りごと」を紹介。超高齢社会の日本に認知症世界を想像する人が増えることで変わるに違いないと著者は期待する。

## 文京区×I LADY.ピア・アクティビスト育成事業を実施しています！



**I LADY.** とは、以下の頭文字をとった  
ジョイセフの言葉です。

- ◇ Love Yourself (=自分を大切にする)
- ◇ Act Yourself (=自分から行動する)
- ◇ Decide Yourself (=自分の人生を自分で決める)

**SRHR** とは、Sexual and Reproductive Health  
and Rights (性と生殖に関する健康と権  
利) の略です。すべての人が「性」「生殖」において  
健康で、十分な情報を得られ、自分で決められる権  
利のことです。

区では、「セクシュアル・リプロダクティブ・ヘルス/ライツ (SRHR)」の知識を若い世代に広く知っ  
ていただくため、国際協力NGOジョイセフI LADY.事務局と連携して、ピア・アクティビスト育成事業  
を実施しています。

### I LADY.ピア・アクティビストとは

I LADY.ピア・アクティビスト(以下、「ピア」という。)と  
は、SRHRを学び、行動・実践する若者のことです。養成研修  
や月一勉強会を通し、SRHRの基本について学んだのち、同世  
代に自分らしい生き方を啓発します。

この活動は、リージョナル・アクティビストと称した区内大  
学の先生や、医療従事者、地域団体の方々など多くの大人サ  
ポーターの方々にも力強くご支援いただいています。

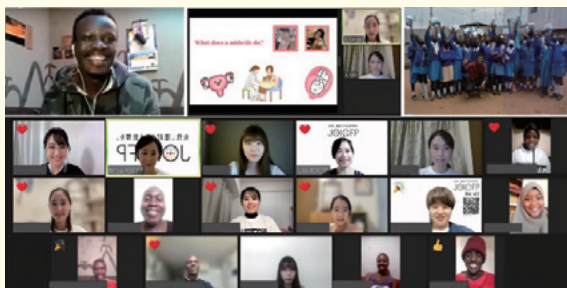
### 昨年度の活動の成果

令和4年度は、17人のピアが誕生し、思い思いの活動を通  
じSRHRの啓発を行いました。大学での講義や、子ども食堂で  
のセッション、区主催のカラーリボンフェスタや男女平等セン  
ターまつりへの出展、区内企業の管理職向け研修など、大人サ  
ポーターや民間企業との連携により、合計で338人(展示会の  
来場者は除く)の方に、ピアからI LADY.のメッセージを届ける  
ことが出来ました。講座等の参加者からは、「日ごろ話す機  
会の少ないSRHRのことを深く話せてよかった」「ピアの皆さん  
が懸命に説明する姿がとても心に響いた」等の声上がり、  
SRHRについて、より自分事として捉えていただくきっかけと  
なりました。

### 1年間の活動を経て



3月に行われた最終活動報告会では、ピアから自身のI LADY.達成度の  
共有があり、半数以上が達成度を80%以上と回答しました。「SRHRを自  
分の言葉で語れるようになった」「大学生活で初めてリーダーシップをと  
ることができた」「同じ志の仲間を見つけられた」「自分らしい生き方を  
見つけれられた」などの意見があり、他者に啓発するだけでなく、ピア自身  
のエンパワーメントにもつ  
ながりました。



また、昨年度誕生したピアに加え、今年度も新たに  
約20人のピアが活動を開始  
しました。昨年度に引き続  
き、頼もしい行動計画が考  
えられています。実際に活  
動をどう展開していくのか、  
今年度もとても楽しみです！

▼活動の様子



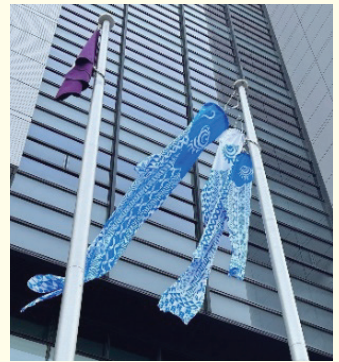
## 見て・聞いて・知る「世界の難民」事業を開催しました！

紛争や迫害によって故郷を追われた人々は、令和4年5月には初めて1億人を超え、難民への理解や支援がますます必要とされています。区は、かねてより、姉妹都市であるドイツのカイザースラウテルン市での難民を支えるため、募金活動などを行っています。

今回、世界人権宣言採択から75周年の節目を機に、6月20日の「世界難民の日」に合わせ、難民や難民支援等の普及・啓発を目的とした様々な事業を実施しました。

中でも、国連難民サポーターでファッションデザイナーでもある渋谷ザニー氏やUNHCR駐日代表の伊藤礼樹氏が登壇した講演会では、世界の難民情勢、UNHCRの難民支援活動、渋谷氏が代表を務める「世界難民の日こいのぼりプロジェクト」で製作されたブルーのこいのぼりなどについてお話いただき、小学生から社会人まで多くの方にご来場いただきました。

区では、姉妹都市への募金活動のほか、ウクライナ避難民への支援など、引き続き難民支援に取り組んでまいります。



本イベントの様子は、QRコードからもご覧いただけます！

◀文京区チャンネル(YouTube)

| 講演会                              | 難民キャンプテントの展示                         | パネル展                             | 世界難民の日こいのぼりの掲揚                        | ブルーライトアップ                                  |
|----------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------|
| 6/18(日)<br>14時～15時30分            | 6/18(日)～20(火)<br>10時～18時             | 6/20(火)10時～18時<br>6/21(水)10時～16時 | 6/18(日)～25(日)                         | 6/18(日)～25(日)<br>18時～22時                   |
| 区民センター<br>3A会議室                  | シビックセンター<br>B2階 区民ひろば                | シビックセンター<br>1階 アートサロン            | シビックセンター<br>入口(礪川公園側)                 | シビックセンター<br>屋上 三角屋根                        |
| UNHCRの活動や「世界難民の日こいのぼりプロジェクト」について | 難民支援で利用している家族用テントを設営し、難民キャンプでの暮らしを紹介 | 難民アスリートや世界の難民の写真展示、詩の朗読フィルムの上映   | 「世界難民の日こいのぼりプロジェクト」で製作されたブルーのこいのぼりが泳ぐ | 6/20「世界難民の日」に合わせ日本各地が「UNHCRカラー」のブルーにライトアップ |

## デートDVに関する専門的な知識を持つ講師を派遣します！

恋人同士の暴力である「デートDV」は、殴る、蹴るなどの身体的暴力だけでなく、無視や束縛、暴言などの精神的暴力も含まれ、交際経験がある20代のうち5人に1人が被害に遭っているとも言われています。デートDVを防止し、より良い人間関係を築くために、講師を派遣し出前講座を実施します。ぜひご活用ください！

|      |                                                                                                                                                                                 |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 対 象  | 文京区内の中学校、高等学校、大学、専門学校、その他区内団体・グループ 等                                                                                                                                            |
| 講 師  | デートDVに関する専門的な知識を持ち、講演実績がある講師の中から、区が選定し派遣                                                                                                                                        |
| 講座内容 | デートDVの定義・種類及び特徴、デートDVの被害に遭ったときの対処法、デートDVのない互いを尊重する関係性の築き方… ご希望の内容について、相談に応じます。                                                                                                  |
| 講座時間 | 1回あたり90分～2時間程度（ご相談に応じます）。                                                                                                                                                       |
| 費 用  | 無料 ※ 会場の使用料や資料のコピー料金等は主催者（申込者）側でご負担ください。                                                                                                                                        |
| 受付期間 | 通年 ※ 受付可能枠には限りがあるため、上限に達し次第、受付を終了します。                                                                                                                                           |
| 申込方法 | <p>実施希望日の2か月前までに、「申込書」のご提出が必要です。<br/>           詳細はQRコードからご確認いただくか、区総務課ダイバーシティ推進担当（☎03-5803-1187）までお問合せください。<br/>           ※ 講師都合等により、日程などのご希望に添えない場合がございますので、お早めにご連絡ください。</p> |



▲区HP

# 2023年10月28日(土)・29日(日) 「文京区男女平等センターまつり」が開催されます

**講演会** 28日(土) 14:00～



講師 **高尾 美穂 さん**  
(産婦人科医)

心が揺れがちな時代に  
「私は私」で生きるには

— 学びの完成は、  
実践してのみ得られるもの —

\*コロナの状況によって、内容が変わる場合がありますので、ご了承願います。

**シネマ** 29日(日) 13:30～



『老後の資金が  
ありません!』

人生100年時代、老後資金に  
2000万円が必要!?

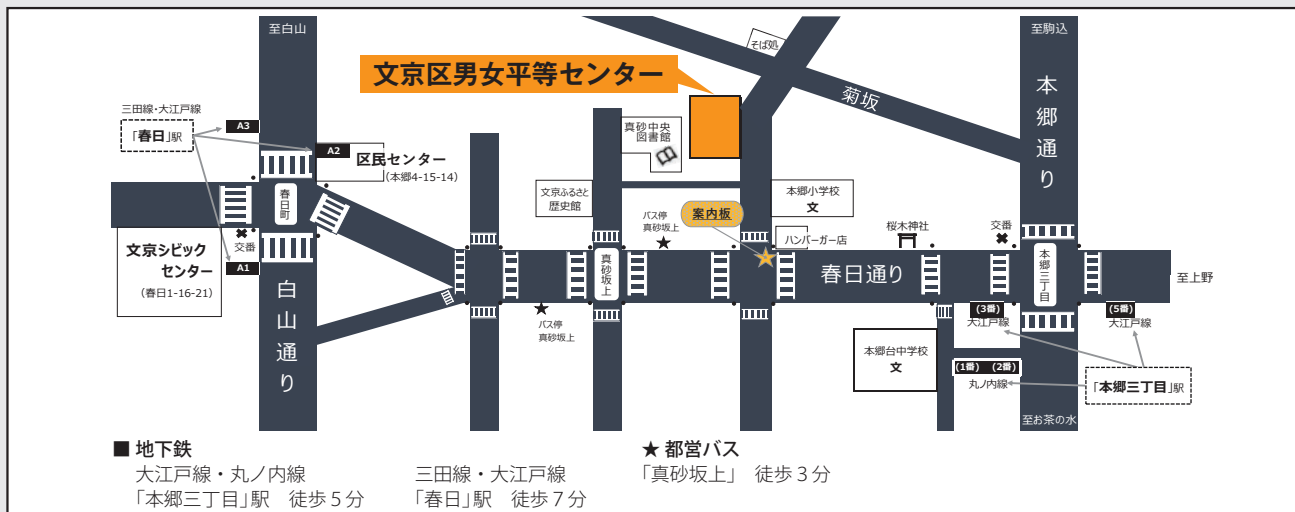
主演、天海祐希。

現代日本が抱えるお金の問題に、  
普通の主婦が立ち向かう。

©2021映画『老後の資金がありません!』製作委員会

## 今後のセンター事業

| 事業名           | 内容・講師など                            | 日時               |
|---------------|------------------------------------|------------------|
| プラスワンセミナーⅢ    | 浅野 幸子さん<br>(減災と男女共同参画研修推進センター共同代表) | 9月8日(金) 18:30～   |
| 利用者懇談会        | 次年度の活動について                         | 11月9日(木) 18:30～  |
| 配偶者暴力の防止啓発事業  | 工藤宏子さん(臨床心理士・文教大学大学院講師)            | 11月11日(土) 15:00～ |
| 家庭生活への参画支援事業3 | 奥山まゆみさん(料理研究家)                     | 12月2日(土) 10:00～  |
| 区政を知る事業2      | 区職員 (女性の健康について)                    | 令和6年1月30日(火)     |
| プラスワンセミナーⅣ    |                                    | 令和6年2月開催予定       |
| 女性活躍推進事業      | 講演会、映画 予定                          | 令和6年3月開催予定       |



## 編集後記

女性のライフサイクルでの健康上の悩みや特徴等をピックアップし、「更年期」にフォーカスすることから誌面作りを始めました。健康の最大の妨げとなる時期を乗り越えるために健康や医療の知識を入手し、理解することが必要です。女性も男性も活躍するためには心身ともに健康であることがベースとなります。

70年代のウーマンリブの牽引者、田中美津さんの過去と現在に触れ刺激を受けました。未来へと続いていく兆しを感じながら、世界や日本の今をみつめていきたいと想います。

2023年8月31日 発行 文京区女性団体連絡会会長 千代和子

編集担当 広報部 増田・高橋・良永

〒113-0033 文京区本郷4丁目8番3号 Tel.03-3814-6159 Fax.03-5689-4534

文京区男女平等センターは文京区女性団体連絡会が指定管理者として管理・運営しています。