

はい！

一人ひとりがいきいきと輝くまちをめざして

Hi, あきしま

Topics

あきしまにお住まいの
ウクライナの方にお話を伺いました

- ☐ エンディングノートはどうして必要なの？
- ☐ 地域で ^はHUG^くむ こども・こそだて
- ☐ 私のからだは私のもの ～「性の多様性」～
- ☐ 親・子・孫 三世代が学べる
女性に対する犯罪被害防止講習会報告



「Hi, あきしま」は
スマホで読めます！

vol.57

2024. 3



あきしまにお住まいの ウクライナの方にお話を伺いました

昭島市には戦禍のウクライナから避難されている方々が33人います。(令和5年12月現在)
その中のお一人、フチアンコ・スヴィトラナさん(ラナさん)にお話を伺いました。

Ukraine

興味があった日本 こんな状況で来るとは思わなかった

▶日本に来たのはいつですか？

「2022年5月に子ども(当時6歳)と2人で日本に来ました。もともと日本に興味があり、インターネット等で日本語を勉強しました。子どもが10歳になったらディズニーランドに行こうと約束していました。うれしい事ではなく悲しい事で日本に来たけれど、日本に来て支援を受けている事に感謝しています。」

▶昭島の印象は？

「東京(都心部)から遠いので不安でした。でも昭島に来て、良い所をたくさん知りました。お水が美味しい、自然がたくさんある、昭島に来て本当によかったです。」

Ukraine

自分のほしいものを守らないと 自分がなくなる

▶お子さんの学校生活はどうですか？

「ウクライナの小学校入学前に日本に来たので『筆箱』や『上履き』のような学校の言葉を知りませんでした。子どもは入学した時はあいさつと色しか日本語は話せませんでした。先生たちが親切にしてくれました。でも日本語を使う経験がないので作文に困っています。」

▶お子さんは学校から帰ったら何をしていますか？

「空手やオンラインでのダンスレッスンを受けています。あとサッカーに興味があるようです。『女の子なのにサッカーをやったらおかしいかな?』と言うので『おかしくないよ』と話しました。ウクライナでは、女の子はピンク色が良い、男の子はジーンズをはくなどの思い込みがあります。でも自分の本当に欲しいものを守らないと自分がなくなります。」



ウクライナも干支を使用しているそうです。

人と話せないと寂しい いつでもあいさつをしてほしい

▶生活の中で困っている事がありますか？

「日本語が話せない人は困っています。病院や市役所の手続きは通訳が必要です。通訳さんをお願いしたり、翻訳の機械を使用したりしていますが、緊急の時など通訳の人が来ない時もあります。また60歳、70歳の人は電車の乗り方がわからないので出かけられません。」

▶昭島の人に伝えたい事がありますか？

「人と話せないと寂しいです。ウクライナ人は話しかけたい気持ちはあるけれど邪魔したくないと思ってしまいます。日本人と似ていますね。私はあいさつが好きです。いつでも『ビタユ』とあいさつして下さい。」

※ビタユ・・・日本語で『やあ』の意味

※インタビューは、令和5年12月に行いました。



男女共同参画センターにてお話を伺いました。

日本語でのコミュニケーションが困難な、日本語を母語としない方に対応する様々な相談窓口があります。
皆さんのお声掛けをお待ちの方がいるかもしれません。
必要だと思われる方に、ぜひお伝えください。

○東京都 外国人相談 (Foreign Residents' Advisory Center)

電話 (英 語) : 03-5320-7744 (月曜日～金曜日)

電話 (中国語) : 03-5320-7766 (火曜日・金曜日)

電話 (韓国語) : 03-5320-7700 (水曜日)

※祝日・年末年始を除く 9:30～12:00、13:00～17:00

○公益財団法人 東京都つながり創生財団

電話 : 03-6258-1227

※祝日・年末年始を除く 10:00～16:00

- ・ウクライナ避難民 ワンストップ相談
- ・多言語相談ナビ (英語、中国語、韓国語、ポルトガル語、スペイン語、タイ語、ロシア語、タガログ語、ベトナム語、ヒンディー語、ネパール語、フランス語、インドネシア語、ミャンマー語)

エンディングノートはどうして必要なの？

エンディングノートの「もう一つの意味」

書いていない理由

- まだ元気な自分には早い。
- 縁起が悪い。
- 口頭で家族に伝えているから大丈夫。

自分らしく生きるために**元気なうちに書いておく**と自分が施設や病院に行ったときに大切な役割を果たします。

介護施設や病院では本人の気持ちに沿った支援を行うように努めています

そのときに大切なことは・・・

- **私**がどうしたいのかを介護・医療従事者に伝える。

私が話すことができない、意識がない……そのとき誰が介護施設や病院に私の希望を伝えるの？

- **私**が話せないとき、駆けつけた親族は**私**の希望を正確に介護・医療従事者に伝えられますか？
- 同居していない子供たちは、**私**が好きなことや嫌なこと、**私**の服用している薬、**私**の日常生活のちょっとした習慣（爪は必ず朝に切りたい、寝始めは右向きがいいなど）を知っていますか？
- 1人の子供だけに「延命措置を希望しない」と口頭で伝えていた場合揉めることもあります。

(実例) 母が危篤。長女は母からチューブに繋がれたくないと聞いていました。しかし、何も聞いていない他の親族から「見捨てるのか！」と責められ、長女が泣きながら相談してきたことがありました。長女は結局どちらを選んでも辛い選択をせざるを得ない状況になってしまいました。エンディングノートを書くことは、家族の負担軽減につながります。



昭島市で配布している
エンディングノート



エンディングノートは、自分らしく生きるために必要なノートです

- **自分**で意思を伝えられない状況であっても、エンディングノートに**自分**の気持ちや情報を書いておけば伝わります。今日明日死ぬことはなくても、交通事故などで突然意識のない状態になることは、年齢に関係なく起こり得ます。20歳を過ぎたら定期的を書く事をお勧めします。
- ノートは、**自分**の意思を介護・医療従事者に伝達してくれる人にすぐ見てもらえる状態にしておく必要があります。
- 遺言書と違い、法的拘束力はありません。

高齢者のよろず相談窓口

【まもりすくん】では終活のワークショップを月1回開催中
お悩み何でもお聞きします。お気軽にお問い合わせください。



一般社団法人まもりすくん

昭島市ボランティア市民活動 八王子市市民活動支援センター
府中市市民活動センタープラッツ 登録団体
昭島市介護福祉課主催令和5年度エンディングノート講座講師



電話：042-502-9500（9時～17時） メール：contact@mamorisukun.net

ライフエンディングコンサルタント 大曲 千恵 さんにお話しをお聞きました。

“今日”時点の希望を書いてみましょう！気持ちが変わったら書き直してOK。

私が不治の病や回復できない状態になった時、私の意思は次の通りです				
病名の告知について	☐	知らせて欲しい	☐	知らせて欲しくない
	理由			
余命の告知について	☐	知らせて欲しい	☐	知らせて欲しくない
	理由			
延命処置について 終末期において病気の根治ではなく、 死期を延長するための医療行為	☐	希望します	☐	希望しません
	理由			
尊厳死宣言書について 延命治療をせずに自然死を迎えるための 意思表示書	☐	書いてあります（アクティブノート【緑】に記入）		
	☐	書いていません		
	理由			
献体について 医学・歯学大学における解剖学の教育・研究のため、自分の遺体を無条件・無報酬で提供すること	☐	希望します	☐	希望しません
	理由			
献体登録について 献体を希望する場合は生前からの登録が必要です	☐	登録している	団体名 電話番号	
	☐	登録していない		
臓器提供について 病気や事故などにより臓器の機能が低下し、移植でしか治療法が無い方に 死後臓器を提供する意思表示	☐	希望する	☐	希望しない
	理由			
	【臓器名】心臓(50)、肺(70)、肝臓(制限なし)、脾臓(60)、 小腸(60)、眼球(制限なし)、腎臓(70) ()は制限年齢 制限年齢はあくまでも目安です。			
ドナーカード 臓器提供の意思を表示したカード	☐	持っている 健康保険証・免許書・ドナーカード		
	☐	持っていない		
アイバンク 眼球移植の登録機関	☐	登録している	☐	登録していない
私の意志伝達者 以上の私の意思を理解し医療関係者、 登録先に伝達してくれる人	氏名			
	連絡先			
* 献体・臓器提供・アイバンクの問合せは「書き方ガイドブック」に記載してあります。				

最初に記入した日	_____ 年 _____ 月 _____ 日
署名	_____
※訂正してある箇所について「日付が最新のもの」が私の意思です。	

当ノートに掲載した一切の内容の無断転載、複製を禁じます。
©2021 Office Shibata

このページは、目的別に3冊に分かれている新しい形のエンディングノートからの抜粋です。（発行元から許可を得て掲載しています。）他にもいろいろなタイプのノートがインターネットや自治体窓口等でも入手できます。
1人で書けないときは、ワークショップなどで皆で学びながら一緒に書くと作成しやすくなります。

地域で は HUG くむ こども*こそだて



オススメの一冊！

子どもたちの多様な特性を虹色で表現。どの色も素敵で、それぞれが持つ色は尊重し合い、活かし合えることを優しい絵と文章で伝えてくれます。自分の中にはどんな色があるかな？と自己理解にもつながる一冊です。

「星と虹色なこどもたち」
著：星山麻木 学苑社

ありのままを受け止める
ノンジャッジメント
な関わり

思いやりのある子に育って欲しいとの思いから「人の気持ちをよく考えて」といった言葉を子どもたちに掛けることはありませんか？

「人の気持ち」を考える、尊重することは、もちろん大切なことですが、「自分の気持ち」を放ったらかしにしたまま、人の気持ちを優先してばかりいると、自分が何者なのか、見失ってしまうかも知れません。

まずは自分の気持ちに気づくこと。そして、ポジティブな気持ちもネガティブな気持ちも、どんな気持ちも大切な自分の感情として、良いでも悪いでもなく、そのまま受け止めてあげること。それができて初めて、人の気持ちもありのまま、自分の価値観で評価せず、尊重していける心が生まれるのではないのでしょうか？

自分の気持ちも、人の気持ちも、大切にする関わり方を大人も子どもも一緒に考えていけると良いですね。

一人ひとりを大切にして
様々な価値観を尊重する

多様性 を考える

「SOGIE (ソジー)」

とは、自分はマジョリティ（多数派）なのか？マイノリティ（少数派）なのか？等、何に属しているか？という視点ではなく、誰もが持っている様々な「性の要素」からみた多様性を表す言葉です。

「性」に限らず、人は皆、好きなこと、表現したいこと、自分自身をどう認識しているかなど、違っているのが当たり前です。

白、黒、グレーだけではない、様々な虹色の要素があることで、自分の中でも、人との関わりの中でも、強みで弱みを補い合ったり、自分の色に人の色が混ざることで、より自分の持つ色に深みが増したり、環境や社会の変化などにも柔軟に対応していける新しい力を得ていけるのだと思います。

一人ひとりが、自分の中にある「虹色」を大切にして、人との関わりの中で生まれる新しい色を楽しみながら生活すること。それが多様性が尊重される社会を作る第一歩になるのではないかな？と思います。

自分で選ぶ取る
性



私のからだは
私のもの
～「性の多様性」～

リプロダクティブ・ヘルス/ライツ
(性と生殖に関する健康/権利)
を考える



出典：セイシル <https://seicil.com/> (無断転載禁止)

生まれ持った「体の性」は自分で選んだものではないかも知れないけれど、どんな服を着たいか、どんな髪型をしたいか、どんなスポーツをしたいか、どんな仕事をしたいか、どんな家族を作りたいか、誰と生きたいか等、どんな「性」を生きるかは、自分で選び取っていただけるものです。

自分で性(＝生)を選び取っていく、豊かな性を生きるためには、まずは「性(生)」を知ること、学ぶこと。どんな選択肢があるのかを知らなければ、選び取ることはできません。自分らしく生きるため、ありのままの自分で生きるための「性(生)の学び」が、子どもにも大人にも、学校や地域など身近なところで、当たり前にも得られる機会が多くあって欲しいと思います。



親・子・孫 三世代が学べる 女性に対する犯罪被害防止講習会報告

毎年11月12日～25日は、「女性に対する暴力をなくす運動」の期間です。社会全体で「女性に対する暴力」を許さない気運を醸成するための取り組みとして、昭島市では、防災安全課と男女共同参画センターの共催で11月18日にアキシマエンスシスにおいて講習会を実施しました。

東京都の女性の犯罪被害防止講習会で専門講師を務めているNPO法人ライフライツ インパクト東京代表 森山 奈央美さんをお招きして、DV、ストーカー、リベンジポルノ、痴漢行為等、女性を狙った犯罪の最新情報や身の守り方を学びました。

暴力には、肉体的なものだけでなく、精神的・経済的なものもあります。そして日常生活の中にも危険は潜んでいます。危険予防の第一歩は、正しい知識をつけることや、「おや？（嫌な感じ、違和感）」と思ったら、その感覚は大切にすること。

そして、

「NO !」（イヤと言う）、「GO !」（逃げる）、「TEL !」（相談する）
ことが危険への対処法となります。

また、被害に遭ったとしても「あなたは悪くありません」。それは加害者の意思によって引き起こされたことです。自分を責めずに相談しましょう。

相談窓口は様々な機関に用意されています。相談先がご自分にあわないと思ったら、他の相談機関に相談しなすこともできるのです。

一人で悩まず、まずは相談してみてください。

<相談窓口の一例>

・昭島市男女共同参画センター

「悩みごと相談」電話：042-519-5701（電話または来所。原則予約制。月～金曜日。9:00～17:00）

「女性カウンセリング」電話：042-544-5130（電話または来所。要予約。毎週水曜日 13:00～16:00）

・内閣府

「DV相談+（プラス）」

電話・メール24時間受付 電話：0120-279-889

チャット（10か国語で対応 12:00～22:00）



・警察相談ダイヤル

「まず相談したい時」電話：＃9110

「性犯罪の被害を相談したい時」電話：＃8103

「危険！すぐ来てほしい時」電話：110

講師 NPO法人ライフライツ インパクト東京 代表 **森山 奈央美** さん

1997年2月 阪神・大震災が発生した際の女性への性暴力事件を知り、NPO法人ライフライツ インパクト東京が設立される。その後女性のための護身法の講習等を開始する。

2007年 森山奈央美さんが代表に就任。

2011年10月 東日本大震災発生時、被災地にて女性支援者のための安全研修を実施。

現在も日本全国で講習を実施中。



『ユー。 ジャニーズの性加害を告発して』 カウアン・オカモト 著 文藝春秋 2023年



2023年4月12日。ジャニーズ事務所創業者のジャニー喜多川氏による性加害についての記者会見が行われました。ジャニーズ事務所を退所したカウアン・オカモト氏が登壇したこの会見は大きく報道され、日本でも海外でも騒動は広がったのです。

『嘘をつくのはやめた』と、カウアン氏は著書で語っています。日系ブラジル人の両親、日本で過ごした幼少期、描いた夢、ジャニー喜多川氏との出会い、性被害の具体的な内容、芸能界について等、赤裸々に綴られたカウアン氏の歴史がそこにありました。児童虐待に関する法改正へ関わるようになり、加害者であるジャニー喜多川氏への感謝も語っています。性被害を受けたのに、なぜ『感謝』なのでしょう。海外まで大きく報道されたニュースの渦中にある本人は、そこから何を感じ、どこへ進もうとしているのでしょうか。

今まで声を上げられなかった人々も声を上げ始め、ムーブメントが起こり、法律まで変えつつあります。現代の『社会課題』が見えてくる1冊です。

『早く絶版になってほしい #駄言辞典』 日経クロスウーマン 編 日経 BP 2021年



【駄言・だげん】…「女性はビジネスに向かない」のような思い込みによる発言。特に性別に基づくものが多い。言った当人には悪気がないことも多い。

「家事、手伝うよ」「女子力」「男なのに育休取るの?」「…それ、彼氏の影響?」何気なく発しているその言葉、もしかしたら【駄言】かもしれません。実際に発せられた駄言たちと、それを受け取った側の怒りや苛立ちが、辞典となつてずらりと並んでいます。

読み進めると、どこかで耳にしたことがあったり、実は自分が発していた言葉があったり、うなずきと驚きと、駄言を発する側と受け取る側の考え方のギャップがてんこもりの1冊です。明治維新、高度成長期、様々な新制度等、駄言を生み出す背景には日本の歴史が大きく関わっていて、それはいつの間にかあなたの中にも根付いているかもしれません。

『その言葉、あなた自身の「思い込み」から出ていませんか?』この視点が、これからの社会で豊かに平穏に生きる『鍵』となります。駄言辞典のページをめくり、自分の価値観の変化もお楽しみください。

＊今年度購入した本

- ◆『上野千鶴子がかっこよく文学を社会学する』 上野 千鶴子 著 朝日新聞出版 2023年1月
- ◆『Gの遺伝子 少女ファネット1』 さいとう・たかを 著 小学館 2023年5月
- ◆『母親になって後悔してる』 オルナ・ドーナト著 鹿田 昌美 訳 新潮社 2022年3月 他

INFORMATION

男女共同参画プラン年次評価報告

昭島市男女共同参画推進委員会では、男女共同参画プランに基づき実施している市の施策について、その進捗状況を検証・評価し、次年度以降に向けた課題や提言をまとめています。令和5年11月10日、柴田邦臣委員長から臼井市長へ令和4年度の進捗状況に関する報告がありました。

困難な問題を抱える女性への支援に関する法律ができました（令和6年4月1日施行）

困難な問題を抱える女性の意思が尊重されながら、抱えている課題や背景、心身の状況等に応じた支援を受け、福祉の増進がされるよう、多様な支援を包括的に提供する体制とともに関係機関及び民間団体の協働により、切れ目のない新たな支援体制も視点に取り入れた法律です。

DV防止の対策を強化する法律が改正されました（令和6年4月1日施行）

「配偶者からの暴力の防止及び被害者の保護等に関する法律の一部を改正する法律」により、保護命令制度の拡充・保護命令違反を厳罰化し、全ての人が尊厳と誇りを持って生きられる社会の実現を目的としています。

男女共同参画センター相談のご案内（無料）

夫婦や親子の問題、DVやセクシュアルハラスメント、生きかた、人間関係など、暮らしの中で抱えるさまざまな悩みについて、ひとりで悩まず、相談員・カウンセラーに相談してみませんか？ 秘密は厳守しますので、安心してご利用ください。

- | | | |
|----------------------|---|-------------------------------|
| 悩みごと相談 | 相談日：平日午前9時～午後5時（祝日・年末年始は除く） | 相談時間：1人50分 |
| 場所：アキシマエシス校舎棟2階 相談室 | 相談方法：電話または面接 | 利用方法：予約制 TEL：042-519-5701（直通） |
| 女性のためのカウンセリング | 相談日：毎週水曜日午後1時～4時（祝日・年末年始は除く） | 相談時間：1人50分 |
| 場所：アキシマエシス校舎棟2階 相談室 | 相談方法：電話または面接 | 利用方法：予約制 TEL：042-544-5130（直通） |
| 男性のためのカウンセリング | 相談日：毎月第3、第4水曜日午後4時30分～7時30分（祝日・年末年始は除く） | 相談時間：1人50分 |
| | 相談方法：電話 | 利用方法：予約制 TEL：042-544-5130（直通） |

☆「Hi, あきしま」についてのご意見・ご感想は、下記までお寄せください。

- * 郵送 〒196-0012 昭島市つつじが丘3-3-15 昭島市男女共同参画センター
- * 昭島市公式ホームページ > トップページ > ご意見・お問い合わせフォームより、送信してください。

「Hi, あきしま」はデジター版を発行しています。

ご希望の方は男女共同参画センターまでご連絡ください。
※デジターとは障害をお持ちの方が扱いやすいよう開発されたデジタル録音図書です。MP3対応のCDプレーヤーでも聞くことが可能です。

Hi, あきしま 第57号 2024年3月20日発行 編集『Hi, あきしま』編集委員会
発行 昭島市子ども家庭部 男女共同参画センター TEL 042(519)2277
編集委員 大曲千恵・近藤智子・佐藤佳代・高木駿・分目靖子

この印刷物は古紙
を利用しています

