

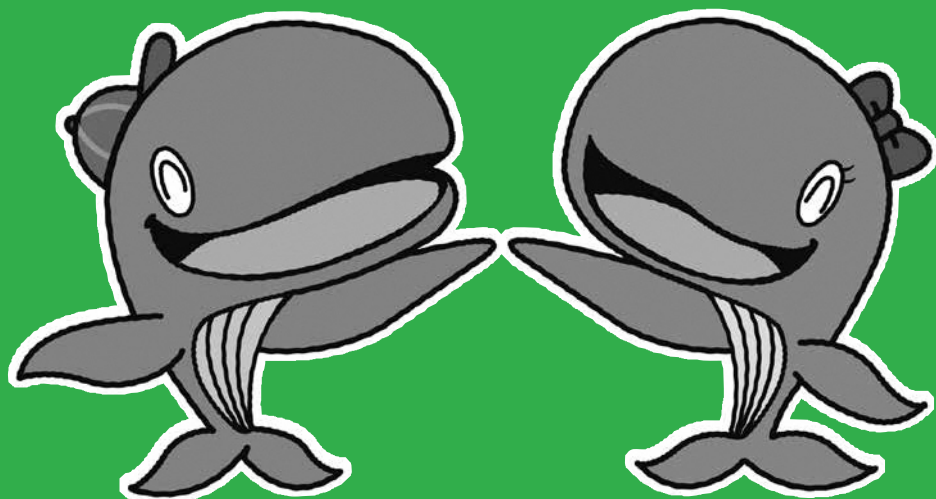
はーい！

男と女が共に歩むための情報誌

Hi, あきしま

vol.45

2018.3



特集

■ 団塊世代の生き方インタビュー 「人生の整え方」

- ☐ 男女共同参画講演会・報告
個人も組織も成長するワーク・ライフ・バランス
～働き方、変えてみませんか？～
- ☐ 男女共同参画セミナー・報告
SNS・ネットトラブルから見るデートDV
- ☐ BOOK GUIDE
- ☐ INFORMATION



「Hi, あきしま」は
スマホで読めます！

若い頃から、わりあい好んで親しんでいた、哲学、宗教学、心理学、教育学などから、いろいろなものを総合的に考えて、人間って一人で生まれて一人で死んでいくのだと立ち返れた自分が常に見えました。

自分の人生は自分で始末したい

1970年以降の10年間に、核家族は爆発的に増えました。ですから、私は、核家族の良い点も悪い点もわかります。良い点としては、親から離れる自由さと同時に経済的自立心を養えたことや、自分の子どもを自分たちの方針で育て易くなったということ。反対に悪い点としては、殆どの家事を含め、母親一人で担うことになったことや、子どもとの関係性で親対子という単純すぎる直接対決の場が多くなり、子どもの逃げ場が少なくなったことかと思えます。

私も全部自分でやってきました。常にいろいろと知恵を絞りました。実家は近かったけれど、頼れる母がいないわけで、兄に少し保育園の送り迎えなど手伝ってもらったことはありました。また、近所の人に子どもを1時間ほど見ていただくこともありましたが、今思うとそういうことも数えるほど。

そのうえ、父親も長男でしたし、夫も長男でしたから、父母の苦勞の姿も、十分見てきています。親戚付き合い等もそれはもうよくやってきたなと思います。

私が結婚した時がちょうど1970年、大阪万博の時なのですが、そこから約半世紀、主な世の中の出来事が背景にあつて今があるのだと思います。たまたま70年代以降の半世紀年表を見つければ、私はこの年に何をしていたのか、この年にはどんなことを考えていたのかと振り返ってみると、その続きが今に至っており、全ては繋がっているということを実感しました。

つまり、当然ですが、この「私」は今、一朝一夕にできたわけではありません。もちろん、人それぞれ皆さん歩んできた歴史が違うのですから、人はみんな違って当たり前なのだと思います。

人は皆同じというのは、人間として、動物として、男であり、女であり、皆同じであるというだけで、顔、体格、体力、性格、能力、全部違う形で生まれてきて、千差万別です。

時代と共にどうやってそれぞれの人が自分の人生を築いていくのか、というところが大事だと思っています。

「働く女性」が一般的でない時代に生きて

さて、私は70年に結婚して、第一子が71年、それから、73年、75年に子どもが生まれました。そして、第二子がお腹にいる時から、自宅で習字教室を始めました。

当時は女性が外に出て働くということはまだ全然一般的でなく、社会的にも認められていないような時代でしたが、私の中では、大学時代の恩師の言

対して、「この子たちも自分のモノでは全然ないよね。自分が産んだはずだけど、3人とも全然違う。」と、それぞれの子の違いをすごく感じるようになっていました。それぞれ自分の足で生きていってもらわないと、親として困ってしまうとも思いました。

私が我が子たちに伝えたかったのは、自分でやることには責任を持ちなさいということ。男も女も関係なく。自由にいくらやってもいいけど、自由と責任は必ずセット。

どんな好きなことをやってもいい、どんな職業に就いてもいい、どんな人と結婚してもいい、どれも自分の判断でやればいいけど、それには責任がついてくるものだ。このことが、私の子育ての中で一貫してありました。

今から7年前、姑が亡くなったことが、すべてを整理して昭島へ移住するきっかけになりました。

奈良にずっとこだわらなければならないという考えがそこで生まれたのです。

姑が亡くなった3カ月後に相続の話になり、私たち夫婦は、姑が残したお金も家や土地も全て放棄しました。例えば、お金だけ欲しい、ではうまくいきません。おかげで相続関係もすんなりいき、姑が亡くなって半年後には重荷がなくなったわけです。ただ、その時まで姑が住んでいた家だけが、不動産として夫の弟のものになって残っている状況でした。

昭島への移住 断ち切る勇気

今から7年前、姑が亡くなったことが、すべてを整理して昭島へ移住するきっかけになりました。

奈良にずっとこだわらなければならないという考えがそこで生まれたのです。

姑が亡くなった3カ月後に相続の話になり、私たち夫婦は、姑が残したお金も家や土地も全て放棄しました。例えば、お金だけ欲しい、ではうまくいきません。おかげで相続関係もすんなりいき、姑が亡くなって半年後には重荷がなくなったわけです。ただ、その時まで姑が住んでいた家だけが、不動産として夫の弟のものになって残っている状況でした。

夫と話をし、息子の住んでいる昭島へ移住する決断をしました。

夫と話をし、息子の住んでいる昭島へ移住する決断をしました。

それから私たちは、1年間をかけて奈良と昭島を行き来し、春夏秋冬の季節感を確認しながら、住まいを探しました。

なぜ昭島だったかというと、死ぬ時は息子の市町村と同じ方が便利と思っただけです。一番お世話になる人と同じ市町村だと手続き等が便利でしょう。

見つけた住まいは、息子の家の半径1km以内、自転車で10分くらいと距離的にも、丁度いいところです。

息子は、このことを喜んでくれていて、「ただ来たのではなくて、全て整理して来てくれたのが、一番嬉しい。」と言ってくれました。

私はまだ71歳ですが、今回を限りに、年賀状でのご挨拶を最後にしますとみなさんに綴りました。

これを書いてまた肩の荷が下りました。年賀状も何十年、何百枚と書いていた時期があったので、宿題のようで毎年11月になるとしんどかった…。

昭島に来る時にほとんど減らして、たった百枚ぐらいいしたのですが、今の時代だから、メールでも、ラインでも、電話もありますよね。なにより、これを出しておかないと、私たちが死んだ時に、息子たちが、私たちの名簿を探して喪中の葉書を書かなければなりませんからね。それは無理だと思っ

たのです。

中上さんの生き方は、常に「自分の生き方」を中心に据えながらも、周りの人のことも含めて考えていらっしやるから潔く、素敵なのだと思います。

中上さんの生き方は、常に「自分の生き方」を中心に据えながらも、周りの人のことも含めて考えていらっしやるから潔く、素敵なのだと思います。

サロン「サークル杵柄」は、月1回、原則第2火曜日の午前9時から玉川会館で開催されています。

【「サークル杵柄」連絡先】
kinezuka.akisima@gmail.com

これからは、引き算から新しいものを生みだそう

若い時は、食欲に得たいものを得て、食べたいものを食べて、いろいろなことをやってきたけれど、10年以上前から、シンプルライフを目指しています。

そのためには、今まで生きてきて吸収したことや経験を踏まえて、足し算ではなく、今あるものを整理しながら、引き算から新しいものを生み出していきたくて考えています。

洋服も、今や買うものがなくて、自分の古い服や、昔の絹の着物をリメイクしたものも多くなっています。着物も何十年も前の生地でも、良いものは全部洋服にリメイクします。

もし、自分が気に入っている色や柄や生地、そういうものがあれば、捨てる前に、他のもので何か役に立たないかな、何かに使えるかなと1回はちゃんと考えてみると、いろんな知恵が浮かぶようになると思いますよ。

大家族から核家族へ

個人も組織も成長するワーク・ライフ・バランス ～働き方、変えてみませんか？～

11月4日（土）に昭島市役所市民ホールで、佐々木常夫さんをお招きし、「ワーク・ライフ・バランス」をテーマに講演会を開催しました。その内容の一部を紹介します。

<佐々木常夫氏プロフィール>

1969年に東レ株式会社に入社。経営企画室長などを経て、2001年より東レ取締役、2003年より株式会社東レ経営研究所社長、2010年より株式会社佐々木常夫マネージメント・リサーチ代表。内閣府男女共同参画会議議員や経団連理事、東京都の男女平等参画審議会の会長なども歴任。著書に『そうか、君は課長になったのか』『働く君に贈る25の言葉』（以上、WAVE 出版）、『実践・7つの習慣』（PHP 研究所）、『40歳を過ぎたら、働き方を変えなさい』（文響社）等。



私の仕事と家族

私は東レで定年まで勤めました。会社では主に企画や管理の仕事をし、東レの3代の社長に仕える経験をしました。

私の家族は妻と子どもが3人います。長男は自閉症でこだわりが強く、親としては大変な苦労をしました。また、妻は肝臓病とうつ病に罹って自殺未遂を繰り返し、40回以上の入院を余儀なくされました。

このような状況で会社での重職も全うしなければなりません。子どもたちの世話、長男と妻の療養。この苦境をどうやって乗り切ったか。

1984年からの3年間、妻はほとんど病院生活、子どもはまだ中高生でした。私は毎朝5時半に起きて、子どもたちの朝食と弁当を作ります。会社へは部下より1時間早く行き、自分と部下の仕事の段取りを決め、あとは一直線に仕事をやって、夕方6時には会社を出ます。家に着いて食事をさせ、宿題をやらせてお風呂に入れます。土曜日は病院に見舞いに行きます。日曜日は1週間分の掃除と洗濯と買い物です。

会社の仕事はできるだけ計画的・効率的なやり方を徹底しました。ビジネスは予測のゲームです。これが起こったら次に何が起こるかというのを予測し、先手先手で仕事をしなさいと部下に言ってきました。

当時の東レは会議の数が多い、会議が長い、使う資料は読み切れないほど出てくる。しかし、それを決めるのはトップマネジメントです。私は定時に帰れない。しかし私は持つて産まれた樂觀主義・楽天主義で、いつかきっといい日が来るだろうと信じてやっていました。

2003年に私は東レ経営研究所の社長になりました。私は社長ですから、会社の仕事のやり方は、私の指示に従ってもらいます。つまらない会議はやらない、会議は極力短く、資料は簡潔に、先手先手で仕事をやっていく。忙しい時の残業は仕方がないですけど、通常は全員定時に帰ることを前提に仕事を組み立ててもらいます。

妻は2003年以降一度も入院していません。こうしていつでも妻の求めに応じて家に帰れるようになった結果、妻のうつ病は治っていったようです。

ワーク・ライフ・バランスは個人も組織も共に成長する経営戦略

私は自分の家族のために自分の時間を確保しなければいけなかった。皆さんもいい映画を見たい、本を読みたい、自己啓発の勉強をしたいと思ったらっしゃるでしょう。いろいろやりたいのにできない最大の障害が、長時間労働と非効率労働です。仕事の成果というのは、長時間労働と必ずしも関係がありません。

ワーク・ライフ・バランスというのは日本語で「仕事と生活の調和」と訳



されます。これは自分の仕事は定時に終えて、自分の生活を充実しようということではありません。ワーク・ライフ・バランスというのは、個人も組織も共に成長する経営戦略です。長時間労働をやめても、今までと同じかそれ以上に仕事の成果を残さなければならぬわけですから、これは仕事の改革があつて初めて実現できる経営戦略だということです。仕事を改革するには、きちんとしたタイムマネジメントが必要になります。

タイムマネジメントは仕事の管理

私は良い習慣は才能を超えていると思います。少々能力がなくても良い習慣を持つている人は毎日確実に成長していった、才能のある人を抜いていきます。良い習慣というのは、例えば、私が東レで20年以上言い続けた「仕事の進め方の基本10か条」のようなことです。（次ページ参照）

タイムマネジメントとは、最も大事なことは何かを正しく掴むことです。組織の仕事はピンからキリまであつて、雑用がたくさんあります。それらを拙速にやって、肝心要の仕事完璧にやる。つまりタイムマネジメントは時間の管理ではなく、仕事の管理なのです。

仕事の進め方の基本10か条

- 1 計画主義と重点主義**
仕事の計画策定と重要度を評価する。すぐに走り出してはいけない
- 2 効率主義**
最短コースを選ぶこと。通常の仕事は拙速を尊ぶ
- 3 フォローアップの徹底**
自らの業務遂行の冷静な評価を行い次のレベルアップにつなげる
- 4 結果主義**
仕事はそのプロセスでの努力も理解するが、その結果で評価される
- 5 シンプル主義**
事務処理、管理、制度、資料、会話はシンプルを以って秀とする
- 6 整理整頓主義**
仕事の迅速性に繋がる
- 7 常に上位者の視点**
自分より上の立場での発想は仕事の幅と内容を高度化する
- 8 自己主張の明確化**
しかし他人の意見を良く聴くこと
- 9 自己研鑽**
向上心は仕事を面白くする
- 10 自己中心主義**
自分を大切にすること。人は人を大切にすること

ワーク・ライフ・バランスを実現する仕事術

一 計画先行・戦略の仕事術

●戦略的計画立案は仕事を半減させる
同じ仕事をするのにかかる時間の差は、能力の差ではありません。人間の能力が2倍も違う訳がない。その仕事の重要度をどう考えているかということと、段取りの差です。

二 時間節約・効率的仕事術

●仕事は発生したときに品質基準を決める↓過剰品質の排除
●プアなイノベーションより優れたイミテーション
優れたイミテーションを繰り返すことによって、優れたイノベーションになるということです。

●仕事は発生したその場で片付ける
会議の議事録を書く仕事をやっていてのうちに書き上げます。

●長時間労働は「プロ意識」「想像力」「羞恥心」の欠如
プロというのは限られた時間の中で

番詳しい資料はどこか、知っておくことです。

●出ない会わない読まない

会議に出ない、人に会わない、書類を読まない。本当にその仕事をするために人に会わなくてはならないか、よく考えて工夫しなければいけません。

自分と人を活かすマネジメント

まず、自分の考え方というのをきちんと持つということです。主体性を持つて仕事に向かうということ。それから、自分の目標・目的を明確にするということです。仕事の優先順位を決めることも大事です。新しい仕事があることも出てくるとオーバーワークしますから、価値の少なくなった仕事はやめなさいいけない。断捨離ですね。タイムマネジメントというのは、ある意味どの仕事を切るかということです。価値の少なくなった仕事をやめてしまいうか、従来の半分の時間でやるか、誰かにやらせるか、いづれにしても自分の手元から離すということです。

私は課長の時に、部下と年に2回の面談をしていました。1人大体2時間かけます。最初はプライベートのことを聞きます。「お父さんお母さん元気？家族はどうしてる？」。私は、部下は自分の家族みたいなものだと思っていますから、その家族のために何かしてあげられることはないかという気持ちで聞いていました。次に仕事の話ですね。仕事をする上でみんないろいろな

講演を聞いて

ご子息の自閉症、繰り返し奥様の自殺未遂、会社での要職という立場で仕事の成果もあげなければならぬ。このような状況下で「家庭と仕事の両立」をこなしてきたお話を聞き、大変ショックを受けました。自分ならばどうしたであろうか？

何が彼をアグレッシブな行動に駆り立てたのか？モチベーションはなんだったのか？

講演の最後に、「私の人生観の真ん中にあるのは、『運命を引き受ける』という母の言葉です」というお話がありました。

厳しい状況下でも、それが自分に与えられた運命と思い、逃げることなく引き受ける。講師のモチベーション・心の支えは母の言葉だったのではないのでしょうか。



SNS・ネットトラブル から見るデートDV



※デートDV：交際中のカップルの間で起こる暴力のこと。

◆◆講師プロフィール◆◆ 栄田 千春 さん

NPO 法人レジリエンス ころのケア講座ファシリテーター。
DV やデート DV に関する講演、研修会の講師として、多くの自治体、中学校、高校、大学などで活躍。

今ご紹介いただきました栄田千春です。今日は私自身の経験を踏まえたうえで、デートDV、なかでも「若い女性の暴力被害」を中心に、お話しいたします。よろしくお願いいたします。

①デートDVの問題点

- 他人ごとではない身近な問題であること。
- 被害にあっている女子高校生・女子大生は3人に1人の割合！（想像以上に多い現状）

深刻なのは、「簡単に解決できない」問題であることです。その理由は、下記の事例などがネックになっているからです。

- DV防止法の適用外であること。
- 「簡単に別れられる」と軽視されがちなこと。
- 専門の相談機関が少ないこと。

②SNS等の問題点…手放せなくなる

▶SNSは特に若い人にとっては欠かせないもの

- 同じ価値観の人と“つながれる”安心感。
- いつも“つながっている”自分の居場所。
- すぐに“情報”が入ってくる。

▶しかしSNSにはマイナス面も

- 「仲間外れ」の恐怖・不安がいつもある。
- グループから外されて寂しい・話題に入れない。
- 写真を勝手にSNSに載せられた。
- 先生や大人に相談できない（上下関係の圧迫感・大人はSNSの仕組みをよく知らない）。

このようにして、SNSによる見えない暴力に悩んでいるのが実情です。

③暴力の構造…長くトラウマとして

▶なぜ暴力を振るうのか？

怒りやストレスが暴力の原因ではありません。「暴力を振るってもいい」と思うことが原因です。

この心理は、自分にとってメリットがある関係であればいい顔をし、見下してもよい関係であれば力行使して支配する（＝暴力）という構造として現れてきます。

▶暴力の種類

暴力は次の6つに区別すると分かりやすいでしょう。いずれも相手を力で支配しようとする関係です。

身体的暴力	身体を傷つけるなどのほかに、眠らせない、アルコールを強要する、など。
性的暴力	セックスの強要、避妊に非協力、性的な罵り、性癖の押し付け、セックスの撮影、など。
経済的暴力	お金を巻き上げる、貸したのに返さない、働かせない、ローンを組まず、性風俗で働かせる、など。
精神的暴力	脅かす、無視する、家族・友人に会わせない、自由な行動を許可しない、大切にしているものを壊す、常に意見を否定する、舌打ちやニンマリ笑う、など。
デジタル暴力	ネットへの悪意の書き込み、無許可の写真掲載、なりすまし書き込み、など。
ストーカー行為	携帯チェック、写真送信の強要、メール返信の強要、ツイッター書き込みの現場に現れる、など。

これらの暴力の行使は被害者の心に深い傷を残します。それがトラウマとなって心に多くの傷をつけ、回復には長い時間が必要となります。

④言葉の暴力

相手を尊重していれば、暴力を振るうことはありません。つまり、暴力を減らすためには、尊重を増やす必要があるのです。では、尊重とはどのようなことでしょうか。日ごろの会話にも現れます。

▶「相手を尊重しない会話」と「尊重する会話」

■「尊重のない会話（デート編）」

● え、今日、友達と帰るの？ うん、皆で買い物に行くんだ

● マジで！待ってたんだから一緒に帰るっしょ。

え～でも約束しちゃった

● 「一緒にいたい」とか普通思わない？ そうだけど…

● まさか友達の方が大切なんて言わないよね？

そうじゃないけど…

● 普通好きなら、デートを優先させるのが常識だよ！

■「尊重のある会話（デート編）」

● え、今日、友達と帰るの？ うん、皆で買い物に行くんだ

● そっか。一緒に帰ろうと思って待ってたんだけど、残念。

ごめんね、約束しちゃったんだ

● このごろ一緒にいらなくて寂しいな

そうだよ、私（僕）も。でも友達との時間も大切だし…

● 確かに友達との付き合いも大事だよ。どうしようか？

たとえば、一緒に帰る曜日を決めるとかはどう？

※ NPO 法人レジリエンス資料からの引用

⑤どうすればいいのか？

このように「デートDV」の問題は深刻な実態なのですが、ではどうすればいいのでしょうか？

以下、いくつかの項目に分けて考えていきましょう。

▶「デートDV」を見分けるサイン（被害者の変化）

- 楽しんできたことに興味を示さなくなった。
- 予定やアポをドタキャンする。
- 以前より付き合いが悪くなった。
- 成績、体重、外見が大きく変化した。
- 体の傷について説明できない、説明が不自然。

このような状況があれば、「どうしたの？」「心配な事があったら話聞こよ」等、気にかけていることを伝え、被害者が話をしてくれる時には、否定したり話をすり替えたりせず、しっかりと聞く必要があります。

▶加害者に対して

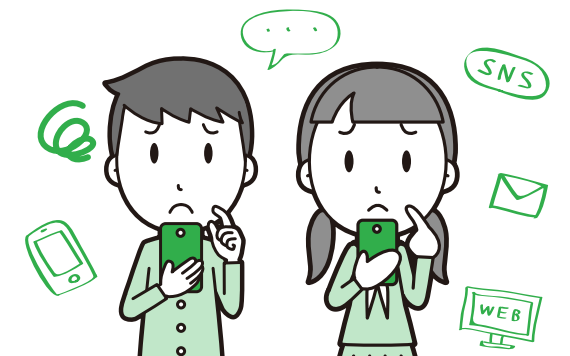
- 暴力は絶対に認められない、とはっきり言う。
- 暴力でなく健全なコミュニケーションを伝える。
 - ・加害者は、「ごめんなさい」「ありがとう」「助けてください」などの言葉を使うことを苦手としています。
- 暴力は遺伝ではない、学びなおしを要請する。

▶被害者に対して

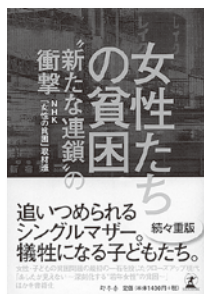
- 「別れなさい」とは言わない。
 - ・被害者は、加害者への愛情、恐怖心、「自分がもっとうまくやればよかった」「自分が我慢すれば」といった様々な気持ちなどから、別れという選択肢が非常に危なく思えることがあります。「別れなさい」ではなく、「別れを選択してもしなくても、あなたをサポートします」という姿勢が重要です。
- 「あなたは悪くない」と繰り返し伝える。
- 被害者が持つ「恐怖心」を理解する。
- 被害者の「身の安全」を一緒に考える。
- 別れても戻ることが何度かあると知っておく。
 - ・被害者が加害者と別れても平均で6～8回くらい戻ります。それだけ別れることは難しいことです。戻った時にこそ、安全でいるためのサポートがより必要になります。
- 外部の相談窓口につなげる。

このように、きめ細かい対応が必要です。

以上が「デートDV」のお話です。男女問わず、誰にでも起こる深刻な問題とご理解いただいたかと思います。ご清聴ありがとうございました。



✳️ “新たな連鎖” の衝撃



『女性たちの貧困』

NHK「女性の貧困」取材班
幻冬舎 2014年12月

本のタイトルと、帯に書かれている“追いつめられるシングルマザー。犠牲になる子どもたち”という文字を見ただけで大きなショックを受け、いったいどうなっているのだろうかと恐る恐る

ページを開いた。

本書では社会が抱えるワーキングプアに焦点を当てその本質に切り込んで解説をしている。特に母子家庭、貧困という「差」のある環境で育った子どもたちが、社会人としてのスタートラインで既にある「差」のために、いくら努力しても貧困から抜け出せなくなってしまうという恐ろしい現代社会の現状が紹介されている。

どうして女性であることがこのような状況をもたらすのか、過去から現代にいたる社会背景との関係について生々しく報告されている。全250ページにわたる、実際の取材に基づいたドキュメンタリーである。

私たちがこのような問題を共有し、その解決のために何をなすべきかを考える一助としたい。

著者の講演については、4～5ページをご覧ください。

✳️ 「最短距離」で「成果」を出すリーダーの知恵



『部下を定時に帰す仕事術』

佐々木常夫 著
WAVE 出版 2013年3月

著者が東レ株式会社で様々な部門の管理職を務める中、妻が40回以上の入退院を繰り返すという状況になり、自閉症の長男を含む3人の子供と妻の世事に忙殺される。

そんな中で、朝8時に出社し夕方6時には仕事を終えて帰宅するには仕事をどう管理すればいいのか、真剣に考え実行した。この本は、そんな著者の苦闘の中から生み出された、言わば実践に裏打ちされた「仕事術」。

なかでも重要なことは、ただ漫然と仕事に取り組むのではなく、まず「戦略的な計画」を作れ、という。この仕事にはどんな戦略が必要か、期限はいつまでか、そこを確実に固める必要を訴える。

また、なんでも「一歩先に行動」せよともいう。仕事に追いつけられるのではなく、仕事を追い込めということ。

そのほか、管理職として部下の仕事をいかにマネジメントするかの知恵が満載の本。

✳️ その他、今年度購入した本

- ◆『そうか、君は課長になったのか』
佐々木常夫 著 WAVE 出版 2013年3月
- ◆『「専業主夫」になりたい男たち』
白河桃子 著 ポプラ新書 2016年1月

- ◆『アンガーマネジメント 怒らない伝え方』
戸田久実 著 かんき出版 2015年5月
- ◆『先生と親のためのLGBTガイド』
遠藤まめた 著 合同出版 2016年6月

INFORMATION

「Hi, あきしま」編集委員、募集中！

「Hi, あきしま」は市民の編集委員が主体となって企画、取材、原稿の執筆などを行っています。現在、平成30年度の編集委員を募集中です。イラストを描いてみたい方もぜひ。応募したい方は、4月27日までに、応募の動機を400字以内にまとめ、住所・氏名・電話番号を記入し、企画政策課までご連絡ください。

郵 送：〒196-8511 昭島市田中町1-17-1

FAX：042-546-5496

メール：danjyosankaku@city.akishima.lg.jp



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行っている市の施策について、その進捗状況を検証



し、次年度以降に向けた課題や提言をまとめています。

平成29年11月30日に、金野美奈子委員長から臼井市長へ、その結果の報告を行いました。

～女性悩みごと相談 無料～

家族関係やからだ、心の悩みなどはありませんか？ 女性フェミニストカウンセラーが相談に応じます。お気軽にご利用ください。

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：市役所3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）または042-544-5111（内線2373）

☆「Hi, あきしま」についてのご意見・ご感想などは、下記までお寄せください。

* 郵送 = 〒196-8511 昭島市田中町1-17-1

昭島市企画部企画政策課 男女共同参画担当

* ホームページ = 昭島市トップページ「市民の声」→「ご質問・お問い合わせ」を選択し、送信してください。