

今、  
あなたに伝えたいこと…

あなたはひとりじゃない

あなたは悪くない

みんな一緒だよ



いつも元気をもたらしているサロンの先生から心のこもったメッセージが届きました

一人ひとりに自粛が求められている日常のなか

皆さんのお役に立てることを願ってお届けします

# こんなときこそ、ひとりで悩まないで

調布市男女共同参画推進センターでは少人数で気軽に話せる癒しの場「ほっとサロンしえいくはんず」を定期的に開催しています。

## 進行役の先生とこれまでの主なテーマ

### ◆長谷川能扶子先生

産業カウンセラー・キャリアコンサルタント

「コミュニケーションが上手になりたい人集まれ！」など

### ◆吉田敦子先生

助産師・整体師

「はじめての子育て 新米ママ集まれ！」など

### ◆中島由子先生

心理カウンセラー

「家庭内のモラハラを知ろう」など



## 長谷川能扶子先生からのメッセージ

今、生活の中で色々な事が制限され、日常は大きく変化しました。でも、ほんの少しだけでも、良いこと、ポジティブなことを見つけることで、気持ちを楽にすることができます。例えば、CO2排出が減り、空気が澄み、空はより青くなったかもしれません。なかなか進まなかった働き方改革も、やってみれば、なんとかなる！という経験を、多くの企業ができました。皆さんの、日々の暮らしてはどうですか？夜布団に入り、目を閉じて眠りにつくその前に、ポジティブを思い出してみましょう。「今日は外出しなかった、感染予防に貢献して、私はエライ！」でも良いですし、

「いつもなら見ないテレビをたまたまつけたら、好きなタレントが出ていてラッキーだった！」でも良いです。

もしも、何も浮かんでこなかったら、明日は、1つ、自分から作ってみませんか？「冷蔵庫の残り物で、美味しい一品を作れた。私、天才！」とか、「大好きな曲を聞きながら掃除機かけた、幸せ！」とか、小さい事で良いのです。こんな時だからこそ、たくさんのポジティブをみつけて、自分自身を幸せにしましょう。

次にサロンや相談室でお会いした時、どんなポジティブを見つけたか、是非聞かせてくださいね。楽しみにしています！



## 吉田敦子先生からのメッセージ

皆様こんにちは。体調はいかがでしょう。思うように外出ができない日々は、運動不足による体の不調に注意したいです。私は、在宅でできる資料づくりやオンライン会議の合間に、犬の散歩をしています。そして作業は、椅子の代わりに大きなバランスボールに座って行っていて、1時間に1回は、伸びをしたり肩や首を回したり、深呼吸をするように努めています。オンラインでのおうちトレーニングなどを発信してくださっている人もいますよね。皆様も、自分でできそうな無理のない範囲で、体を動かしましょう。ラジオ体操を丁寧にやるのもいい運動になりますよ。



お子さんと一緒に在宅している方は、気分転換がなかなかできずにつらいこともあるでしょう。ご家族で、時間を決めて、子どもから離れる時間を作れるといいと思います。30分でも1時間でも自分だけで使える時間が持てると、ずいぶん楽になります。この機会に、ママじゃなくても大丈夫！になっておくと、この後にも役立ちますよね。家族が毎日元気でずっと一緒にいられるって、本当は素敵なことだと思います。今しかないかもしれないこの時間を、どうぞ前向きに楽しんで過ごしてくださいね！

## 中島由子先生からのメッセージ

私はDVや虐待を無くす仕事をしています。でもニュースからは、DV、虐待が増えていくと聞きます。悲しい現実がそこにあります。本当は今、コロナで家族の絆を強め乗り切るとても大切な局面です。何故パートナーへの暴力や、子どもへの虐待になるのかと言うと、それは相手を尊重しておらず、自分の感情を吐き出していい相手だと決めているからです。目の前のその人はあなたの感情をぶつけていい相手ではありません。その人がもしコロナにかかってしまったら、大きな怪我をしてしまったら、いなくなってしまうたら…どうか想像してください。失う苦しみや、暴力を振るってしまった後の後悔を想像できるはずです。そして、イライラした時、その感情を相手にぶつけるのではなく、ふーとイライラを吐き出してみてください。それを続けていると少しずつイライラエネルギーが減ってきます。クッションなどを叩くのも有効です。(子どもの前では避けます)



美味しいと感じるもの、きれいだなと感じるものに敏感になってください。今日はすごく青い空だな、大きな丸い月だな、美味しいって幸せだね、家族がみんな健康って有難いね。ちょっと見る方向を変えるとイライラは減ってきますよ。

# ひとりで悩まないでお電話ください

**相談予約：042-443-1213**

男女共同参画推進センターでは女性のための相談を行っています。

無料・一時保育あり（要予約）・秘密厳守

● 生き方相談（50分）第1月曜日，木曜日，第2・4金曜日

相談員 女性カウンセラー

● 働く女性の人生相談（50分）第2水曜日

相談員 女性カウンセラー

● 法律相談（30分）第2・3火曜日，第4火曜日

相談員 女性弁護士

● ヘルスケア相談（40分）第4水曜日

相談員 女性助産師

● 仕事&生活サポート相談（50分）第3金曜日

相談員 女性キャリアカウンセラー

相談日は変更・中止することがあります。事前に市報、HP、お電話にてご確認ください。

相談予約 **042-443-1213** 月～金曜日（土日祝日，休館日，年末年始を除く）

相談時間の詳細は、こちらからご確認ください →



● 生き方電話相談 第1・2・3木曜日

10：00～15：30（12：00～13：00を除く）

相談員 女性カウンセラー 相談員直通 **042-443-1233**

発行：調布市男女共同参画推進課

〒182-0022 調布市国領町2-5-15 コクティ―3階（市民プラザあくろす内）

TEL 042-443-1213 FAX 042-443-1212 メール danjyo@w2.city.chofu.tokyo.jp