

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

● 生きかた相談（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・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（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 →



● 生きかた電話相談（予約不要）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

調布市男女共同参画推進センター通信

しえいくはんず

2020.6
NO. 51

今、
あなたに

伝えたいこと...

女性のための相談を担当している心理カウンセラーの先生から

心のこもったメッセージが届きました

今までとは違う「新しい日常」の実践を求められているなか

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女性のための5つの相談を行っています。

その中で「生きかた相談」を行っている海渡先生と「働く女性の人生相談」を行っている深田先生からメッセージを頂きました。

海渡捷子先生（フェミニストセラピー“なかま”）からのメッセージ

私達の仕事…カウンセリングともう一つ

この度、新型コロナウイルスについて緊急事態宣言が解除されました。これにより自粛生活から解放され、少しでも気持ちが楽になるといいですね。

こうした新型コロナウイルスの蔓延など突然の被害状況の中でいつも浮上してくるのが、ジェンダー平等についての問題です。ジェンダー平等とは性差による不平等がないことです。例えば1人10万円の給付金の受給者は世帯主となっていますが、2人以上世帯の世帯主はほとんどが男性と考えられます。経済的な理由から同居を余儀なくされているDVや虐待を受けている妻や子には届くのでしょうか。世帯主で括るのではなく一人一人を個人とみなし配布することがジェンダー平等であり、人権の尊重とも繋がることといえます。

テレワークや休校で女性の肩にかかる家事は重く、特に仕事をもつ女性やシングルマザーにとっては辛い毎日です。気軽に家事をする男性もいますが、先進7ヶ国会議メンバーの日本も世界のジェンダーギャップ指数(男女格差指数)では121位です。今回私達は、政府への女性達の人権や立場を守る要請に賛同団体として参加しました。近々くるかもしれない新型コロナウイルス第2波第3波に女性達がのみ込まれないようにとの思いからです。カウンセリングとともに女性目線で国への働きかけなども私達の仕事の一つなのです。



「生きかた相談」（フェミニストセラピー“なかま”）海渡捷子先生

自分自身のこと、家庭、職場、地域の人間関係、夫や恋人からの暴力などの悩みを一緒に考えます。

フェミニストセラピー“なかま”は1980年にオープンし、今年で40周年を迎えます。開設以来女性が自分らしくいきいき生きられることを支援するカウンセリングを目指してきました。現在、月、木、金の「生きかた相談」をスタッフ3名で担当しています。

深田友子先生からのメッセージ

こんにちは！

相談員の深田です、体調はいかがですか？どのようにお過ごしでしょうか。「なんとなく落ち着かない」とか、「なんだかわからないけど疲れる」とか、不安定な気持ちを感じたりしていませんか？

最近、「ピンチの時こそ、一丸となって…」と言う言葉をよく聞き、そんな流れになっているようですが、どうにも私には実感がなくそして意味がよくわかりません。そんなことを聞くと逆に漠然とした不安を感じたりしますが、あなたはどのように感じますか？

様々な困難を抱えて、日々生きにくさを感じている方にとって、この流れにはのりにく、そんな自分を否定し、生きにくさはさらに悪い方に傾いてしまう、なんてこともあるのではないのでしょうか。そこで、ちょっとした安心感と主体性のある生活を実感できる方法を二つ提案させていただきます。

○明確な原因がわからない中で、根拠のない不安や警戒心、いらだち、用心深さなど感じるかもしれませんが、様々出てくる感情はあなたのせいではないので、否定せずそのまま感じ取ってください。そして向き合い、その悪い感情の正体を暴いていきましょう。

○誰に言われることなく、あなたの心と身体が必要と感じていることを実践します。

具体的には、十分に休むことです。不安を感じているといつも以上の警戒状態になっているので非常に疲れますから、十分な睡眠が必要です、ちょっとの昼寝なんかもいいですね。次に、自分のお気に入り生活を生活の中に組み込んで、あなただけの生活パターンを作っていく。次に、あなたの大事な人や親しい人とのつながりを保つ。次に、人気の少ない公園や近所を汗ばむくらいに歩幅を大きくして歩く、良質な睡眠のためにもいいです。最後に、呼吸を意識する、5秒吸って3秒止めて8秒ゆっくり吐きます。寝つきが悪いときにも布団の中でお試しを。それから、新型コロナウイルス関連の情報は15分程度にした方がいいような気がします。

最後に、「何よりもあなたが一番大事」と言うことを忘れないでください。

「働く女性の人生相談」深田友子先生

職場での人間関係、家庭と仕事の両立、自分自身の生活や社会との関わり方など、人生の悩みを一緒に考えます。