

無理にわかり合おう必要はない。ドライに進めていいときもある。

岩崎 忍



勝手に格言コーナー

◆女性が健康であるということ

「健康が大切」ということに反対する人はいないと思いますが、「誰にとって」「どのように」大切なのか、となると、様々な捉え方があります。特に「女性の健康」は、主体である女性から離れたところで取り扱われる傾向があります。その危険性に、女性たちはそれぞれの立場で気づき、情報や実感を共有することで主体性を取り戻そうとしています。さいたまで活動する鍼灸師の城内和美さん（こころとからだのメンテナンス治療院 Pole Pole（ぼれぼれ）主宰）に「女性が健康であるということ」についてお聞きしました。



－城内さんは鍼灸師として女性をケアなさっていますね。

自分が辛い状態にある事に気づいていない女性がたくさんいらっしゃる。心身ともにケアはいろいろあって、人にはどちらも必要だけれど、触れることを許される資格を持つ自分の役目は身体のケアだな、と思って今の仕事をしています。

－女性が自分の身体の情報を適切に得られる「教育」の必要性を感じるのですが・・・

「教育」ほんとうに重要ですね。私自身、出産後に自分の性知識が中学生レベルだったと気づき、中身が大人になっていなかった事、自己肯定感が低い事を痛感しました。

－どんな「教育」が必要だと思いますか？

教育の大切な役割は、自分を肯定し、アイデンティティーを確立することだと思います。そのためには「知育・徳育・体育」が欠

かせません。特に「体育」は、自分の身体を知り、肯定的に受け止めるために重要だと思っています。自身を肯定した先に「他人との違い」を認める力が育つのではないのでしょうか。

－自分自身を認め、相手の心と身体を認められる存在になれるような「体育」ですね。

今は子育て女性とのかかわりが多いですが、じつは「産むこと」に限定して支援するつもりはありません。産んでも産まなくても、大人になれば、何らかの形で未来人を育てることにかかわります。いずれの場合も「体育」は大切です。

－幸せの形は個人によって違いますよね。

「みんな違ってみんないい（自分 OK・他者 OK）」の実現をサポートしたいです。自分が「OK」でないと、自分も他人も「NG」となりがちです。自分を知ること、「今わたし無理をしている

な」とわかることが大事だと思います。その上で「無理はやめよう、お休みしよう」という選択も「無理をしてもがんばりたい」という選択もありますが、無理をして疲れたら、きちんと癒す方法を持ってほしいです。

－「健康」は「OK」への近道なのですね。

女性は、家族・地域・職場など複数の場で多様な役目を同時進行でこなしつつ一生を送ります。自分で選択した「今」を引き受けて、「OK」な自分を生きられる状態が「健康」ではないでしょうか。私は、女性が「OK」でいられるよう「健康」を支援していきたいです。

（聞き手：細田恭子）

城内さんのお話が聞ける！
第12回はたらくらぶW
「産後の心と身体」
9/23（金）開催です！

「カオリエの会 W」準備中です

「カオリエ」は、アロマテラピーの芳香浴とイラスト等を組み合わせたオリジナルの活動です。イベント名としては「カオリエセラピー」と「カオリエワークショップ」があります。

あるイベントに出展した際、お客様に精油から好きな香りを選んでもらい、香りからイメージを膨らませて、その方の印象を描いたところ、評判が良く、「癒されました！」「気づかされました！」等の感想をいただき

ました。これが「カオリエセラピー」です。

「カオリエワークショップ」は、香りとともに、参加者にパステルを使って色を感じてもらえる場です。パステル画は初心者でも楽しめるので、絵の上手下手は関係ありません。精油の香りを嗅いで紙に感じた色を乗せていくことで、体験者の方も「スッキリした」「ストレスから解放された」などの感想をいただいています。

SCE では現在、WithYou さいたま後援「カオリエの会 W」を隔月開催する準備をしています。「カオリエワークショップ」を使う、女性のための会です。香りとして気持ちほぐしてください。ご参加お待ちしております。(遠藤ひろみ)



「夢のゴール」に向かうための支援とは？

SMAP の「夜空ノムコウ」等でお馴染み、ミュージシャンのスガシカオさんは教師になりたかったそうです。彼は「夢のゴール」という曲の中でこんなふうに歌っています。

♪君がなりたかった夢って何？
パイロット スポーツ選手 アイドル
医者 パティシエ 声優 教師
アーティスト デザイナー
それは職業のただの名前で
君が歩いていく道の名前じゃない♪

私には「僕らの夢って I want to be... じゃないはず！」というエールに聴こえます。

さて、学生の志向について行われた調査によると、志望企業を選ぶときに最も重視した条件は第 1 位「職種」、第 2 位「一緒に働きたいと思える人がいるか」だそうです。また、別の調査では若者の早期離職の理由として「やりたかったことと違う」「人間関係の悩み」が上位に入っています。

9月13日(火)の第15回はたらくらぶゼミ「若者のキャリア最新事情②“やりたいこと”と“人間関係”」では、進路選択時の志向を生活背景から探り、就職先の決定を「夢のゴール」だと誤解しているかもしれない若者のキャリア支援について一緒に考えてみたいと思います。



(中村容)

SCE の講座・イベント

♥会場は WithYou さいたま (さいたま新都心)

♣会場はヘルシーカフェのら (さいたま市南区)

♥第 15 回はたらくらぶゼミ

若者のキャリア最新事情②

中村容さん (キャリアコンサルタント・文教大学職員) / 9月13日(火)10:00~12:00 / 1500円 / 15名

♣第 33 回はたらくらぶカフェ

生涯を通じた女性の健康

新井純子さん (ヘルシーカフェのら店主) + 埼玉県健康長寿課職員 / 9月15日(木)14:00~15:30 / 2000円(1ドリンク付) / 15名

♥第 12 回はたらくらぶ W

産後の心と身体

城内和美さん (鍼灸師・PolePole 主宰) / 9月23日(金) 10:00~12:00 / 1500円 / 15名

♥第 5 回 SCE サポサポ

SCE 理事 / 9月26日(月) 予約時間 (10~14時 原則 1時間) / 無料 ※SCE 会員限定

♥第 9 回帝王切開ママの会 W

細田恭子 (SCE 理事) / 9月29日(木) 10:00~12:00 / 1000円 / 3名 (子連れ OK) ※WithYou さいたま後援

♥第 13 回はたらくらぶ W

体験者が語る流産のこと

細田恭子 (SCE 理事) / 10月12日(金) 10:00~12:00 / 1500円 / 15名

♥第 16 回はたらくらぶゼミ

こころの病気とのつきあい方

大岡華子さん (社会福祉士・埼玉県立大学助教) / 10月21日(金)10:00~12:00 / 1500円 / 15名

♥第 6 回 SCE サポサポ

SCE 理事 / 10月24日(月) 予約時間 (10~14時 原則 1時間) / 無料 ※SCE 会員限定

♥大人こころに寄り添う絵本時間③

森實摩利子 (SCE 理事) / 10月29日(土) 15:00~17:00 / 1000円 / 15名 ※WithYou さいたま公募型共催

お問合せは ☎048-711-7192 📠048-610-8618 ✉office@s-ce.shigoto.bz

🌐http://s-ce.shigoto.bz/