



特集



## カルチャーの処方箋



「ニューノーマル時代」と言われる今だからこそ、立ち止まって考えたい。ジェンダーや地域コミュニティ、働き方、自分との向きあい方…。さまざまなフィールドで活躍する方々が、おすすめの小説やマンガ、映画を紹介します。あなたの心に効くカルチャー、見つけてください。



### What's 大阪市男女いきいき財団?

ダイバーシティ（多様性）の時代。私たちがめざすのは、地域の皆さん、企業、学校、行政機関などと連携し、誰もがイキイキ暮らせる社会を創ることです。大阪市立男女共同参画センター（クレオ大阪）5館をはじめとする公共施設の管理・運営や、悩み相談、研修・啓発事業などを通じて、すてきな未来づくりのお手伝いをしています。

## なぜ自分の体が差別の理由に？ 文学から考える 「生理の貧困」

『夜明け前』 『武家の女性』 など

生理用品が買えなくて学校へ行けない少女たちがいる。コロナ禍で立ち現れた「生理の貧困」という言葉に衝撃を受けました。その言葉は長い間タブーでした。昔はどうしていたのでしょうか。

最古の『古事記』には、スサノオ尊が美夜受比売を訪ねたけれど、「襲(おすひ=衣)の裾に月たちにけり」と、立ち去ったとあります。

平安時代『蜻蛉日記』の作者・道綱母は「不浄ゆえ」と、たびたび京や大津の山寺にこもって憂さを晴らします。

明治維新を描いた藤村の『夜明け前』には、馬籠本陣のおかみは代々、その時が来ると裏の小屋で煮炊き寝泊まりして過ごす、と書かれています。

初代の女性労働局長を務めた山川菊栄も、著作『武家の女性』では生理については言及していません。

アンネナプキンが1961(昭和36)年に発売され、私たちはず



細見 三英子さん

ジャーナリスト

産経新聞社記者としてナイロビ国連婦人会議や北京女性会議などを取材。フリーに転向後も、女性や家族、教育問題などを中心に手がける。大阪市男女共同参画審議会会長、大阪市政改革本部専門委員などを歴任。

いぶん解放されますが、この数千年に及ぶ母たちの人生に思いを致すと、なんだか胸が熱くなります。

自分の体、自分の中の自然であるものが、貧困や差別の理由になるのはおかしい。この新しい言葉を、みんなでおおいに論じたいものです。

『夜明け前』 第一部(上・下) 第二部(上・下)  
島崎藤村 / 著 新潮社 / 刊



「木曾路はすべて山の中である」の書き出しで知られる歴史小説。著者の父をモデルに、幕末から明治の激動の時代を描く。

『武家の女性』  
山川菊栄 / 著 岩波書店 / 刊

女性運動家の著者の随筆。幕末の武家で育った母から聞き取り、当時の女性や子どもたちの生活を映し出している。

## 身体の不調や葛藤… 相手を知ろうとすることは 大切にすること

『生理ちゃん』

助産師として性教育をする際の生理の話は、必須項目のひとつ。生理って一言で言うと簡単に聞こえますが、実は生理痛や不妊やPMS、女性同士でも理解し合えない現実や社会問題など多くの問題を孕んでいます。

例えば、生理痛の辛さって、自分以外誰にもわかってもらえないんです。人によって症状も重さも違う。これは性教育をするときにどう伝えればいいのか悩むところでもありました。

そんなときに出会ったのが、小山健さんの『生理ちゃん』というマンガです。

生理という現象を擬人化することで、こんなにわかりやすかつキャッチーに、生理とはどういうものなのか、生理が来るとどんなダメージがあるのかを伝えることができるのかと大変感銘を受けました。

しかも、作者は男性というところにも驚きました。男性の性欲を表した「性欲くん」というキャラも登場します。性別によらず、



上原 沙希さん

フリーランス助産師

助産師として、産婦人科勤務と並行しフリーランス助産師として、教育活動やママ向けコラムの発信などを行う。クレオ大阪中央の10、20代の相談室「女の子のためのクレオ保健室」でアドバイザーを務める。

心身ともに不調や葛藤がある事に気づかされます。また、それには理由があって、お互いに知ろうとすることはお互いを大切にすることなのだと思わす作品だと思います。

思春期の子だけでなく大人にも、そして男女関係なく読んでほしいおすすめ作品です。

『生理ちゃん』 1~4巻  
小山健 / 著 KADOKAWA / 刊



「生理痛」「イライラ」「頭痛」「PMS」…。そんな女性の悩みを擬人化したキャラクター「生理ちゃん」が活躍するマンガシリーズ。2019年には二階堂ふみ主演で実写映画化された。

## マイノリティの 子どもたちに勇気をくれる 戦うプリンセス

『ラーヤと龍の王国』

子どもの頃は、ディズニーのプリンセスが苦手でした。自分がレズビアンだという自覚があったわけではないのですが、ドレスを着て、素敵な王子様と舞踏会に行く、という設定にまったく興味が持てず、女の子ならみんな好きなはずと大人たちが人形をくれたりするのも辟易していたからです。

しかし、ディズニー社の中で経営層やクリエイターの多様性推進が進んでいると知って、新作『ラーヤと龍の王国』を観てみると、もう冒頭から引き込まれました。

荒野をダンゴムシのバイクに乗って疾走する、アジア系の、人を信じられなくなった孤独なプリンセス、それが主人公のラーヤでした。父親から教わったのは礼儀作法ではなく、武術。王子様もドレスも歌も出てきません。

戦う相手はもう一人のプリンセスで、アクションがとにかくカッコいい！



村木 真紀さん

認定NPO法人  
虹色ダイバーシティ代表

外資系コンサルティング会社などを経て現職。LGBTQ当事者としての実感と、コンサルタントとしての経験を活かし、LGBTQに関する調査研究、社会教育活動を行う。

LGBTの子どもたちは周囲にロールモデルを見出しにくいと言われています。その中で、家族で観るようなメジャーな作品に自分とよく似た姿を見つけることができるのは、とても勇気づけられるはずです。



### 『ラーヤと龍の王国』

ウォルト・ディズニー・ピクチャーズ  
ウォルト・ディズニー・アニメーション・スタジオ /製作

2021年に公開されたファンタジーアニメ。  
かつて龍が守った王国に平和を取り戻そうと、少女・ラーヤが冒険の旅に出る。

## 排除ではなく包摂を 制度の狭間にある人に 寄り添う

『セーフティネット  
コミュニティソーシャルワーカーの現場』

豊中市社会福祉協議会の勝部麗子さんは、コミュニティソーシャルワーカーとして、孤独死、ごみ屋敷、ひきこもり、生活困窮、女性や子どもの貧困、ホームレス、若年性認知症など、地域の生活の中にある課題に取り組んでおられます。

課題を抱えている当事者の多くは、経済的な貧困とともに、人間関係の貧困、つまり、孤立し、誰にも相談できない状態に置かれていて、そのために心を閉ざしてしまっていることも多いそうです。

また彼らが抱える課題に寄り添う制度がないために、役所の担当部署に相談しても解決につながらないことも多いのだと。

勝部さんは、そうした当事者の課題に向かい合い、新たな解決の仕組みを地域に生み出しています。地域にいる“困った人”は、“困った問題を抱えている人”“困った人に文句を言う人”は、“関心を持っている人”そう捉えることで、排除ではなく包摂のための道筋を探っていかれるそうです。



山納 洋さん

大阪ガス株式会社  
ネットワークカンパニー  
都市魅力研究室長  
common cafeプロデューサー

大阪ガスで、都市開発や地域活性化に携わりながら、中崎町の日替わり店主カフェ「common cafe」や、芦屋ロックガーデンのシェアカフェ「六甲山カフェ」などをプロデュースしている。

同協議会が発行するマンガ『セーフティネット』は、勝部さんたちの取り組みをとっても分かりやすく紹介しています。



### 『セーフティネット コミュニティソーシャルワーカーの現場』 1~5巻

ボリン・くろねこ・すみっこ /マンガ  
豊中市社会福祉協議会 /原作・文  
プリコラージュ /刊

地域福祉に奔走するコミュニティソーシャルワーカーの支援の展開について、マンガと文章で紹介。書籍の収益は全額ひきこもりの若者の支援に活用されている。

## 悩み、迷いながら見つける 自分らしい働き方・生き方

『大黒柱妻の日常 共働きワンオペ妻が、  
夫と役割交替してみたら？』

ワーク・ライフ・バランスは「仕事と生活の調和」と訳され、私は「仕事も生活も自分が納得できる生き方をするためのもの」と解釈しています。ポイントは「自分が納得」できることで、これは決して容易なことではありません。

しかし、社会保険労務士としてワーク・ライフ・バランスを推進していると、それは「仕事をほどほどにすること」「プライベートを重視すること」「仕事と生活の時間配分を半分にすること」などの解釈をされることがあります。

マンガ『大黒柱妻の日常』では、主人公が大黒柱妻となり、働き方や家族との関わり方について、揺れる感情と向き合いながら悩み迷い、最終的に自分らしい働き方、生き方に近づいていく様子がリアルなエピソードたっぷりに、面白可笑しく描かれています。

自分らしい働き方、生き方のために、もがき苦しみ、失敗しながらも「自分が納得」できるポイントを見つけ出す、まさにこれ



小田 幸子さん

社会保険労務士法人ティムス  
代表社員 社会保険労務士

専門商社に就職後、キャリアアップと家庭の両立に限界を感じ退職。一生できる仕事として社労士資格を取得し、ティムスへ入社。企業向けセミナーやライフプランセミナーの講師も務めている。

がワーク・ライフ・バランスだと思います。

100人いれば100通りのワーク・ライフ・バランスがあるという視点で読んでいただきたい作品です。



### 『大黒柱妻の日常 共働きワンオペ妻が、夫と役割交替してみたら？』

田房 永子 /著  
エムディエヌコーポレーション /刊

夫の転職を機に、家計の7割以上を担う妻。仕事にまい進する中、自分になりたくなかった「昭和のお父さん」になっていく自分に気づく。

## 幸せを見つけるヒント 自分からアクションを起こそう

『Good Luck』 『幸福の迷宮』  
『Seven Powers』

どうして自分だけうまくいかないんだろう。こんな難関どうやって立ち向かえばいいんだろう。本当は自分は何がしたいんだろう。いろんな悩みを抱えて過ごしている人は、たくさんいます。むしろ悩みがない人なんていないのです。

私は生徒から悩みの相談を受けたとき、「この子は何を望んでいるのかな。これまでどうやって過ごしてきたのかな。今は何ができるのかな」ということを意識しています。そこに、心のモヤモヤを解消できるヒントがあるように思うからです。次に紹介するアレックス・ロピラさんの著書である3冊にもそのヒントが書かれています。

『Good Luck』には、自分の手で幸運を見つけるためのヒントが、『幸福の迷宮』には、本当の自分を見つめ直して何かをやり直すためのヒントが、『Seven Powers』には、達成したい目的に向かって歩いていくためのヒントが書かれています。

難関に立ち向かうとき、悩みを解消したいとき、まずは自分で



松村 湖生さん

関西大学中部部・高等部教諭

研究開発部主任。社会課題について、文献調査やフィールドワークを行い、研究論文にまとめるプロジェクト学習を担当。企業や団体と協力した特別授業「関大SDGsフォーラム」を実施するなど、生徒の「考動力」を育む取り組みに力を入れている。

アクションを起こす勇気が必要です。この3冊からは、きっとその勇気がもらえることと思います。



### 『Good Luck』

ポプラ社 /刊

再会した幼なじみ。全く違う人生を歩む2人の命運をわけたのは…。

### 『幸福の迷宮』

ゴマブックス /刊

人生の意味を見失った人が迷い込む迷宮。「幸せとは何か」を問う。

### 『Seven Powers』

ポプラ社 /刊

若き騎士が、王子と聖剣を取り戻すため、数々の試練に立ち向かう。





# いきいき財団Topics

ジェンダー平等の実現、ダイバーシティ推進に向けて、こんなことに取り組んでいます！

## 1 コロナ禍で不安や孤独を感じる女性をサポート 大阪市 コロナ禍における困難・課題を抱える女性に対する支援事業

国の自殺対策白書によると、2020年の女性の自殺者数は7026人。前年より935人(15.4%)増えています。なかでも、「働く女性」の自殺者数は過去5年間の平均値と比べて増加。コロナ禍の労働環境の変化で、非正規雇用やサービス業の割合の高い女性が増えている現状が伺えます。「つらい気持ちを誰にも話せない」「どこに相談すればいいかわからない」。大阪市では、そんな女性に寄り添う事業をスタートさせました。大阪市男女いきいき財団は、長年の相談実績を生かし事業を受託。LINE相談や生理用品の配布を通じて、女性の不安や孤立の解消に取り組んでいます。

### 女性のつながりサポートLINE相談

「電話や面談はハードルが高い」という人でも、SNSなら自分のタイミングで気持ちを表現できるという場合も。時代のニーズに合わせ、LINEで相談に応じます。専門相談員が悩みや気持ちを伺い、場合によっては支援機関につなぎます。



まずは  
友達登録を



《相談日》

水曜日：14時～20時、日曜日：10時～16時

### 生理用品のお渡し

クレオ大阪や各区自立相談支援窓口などに、相談へ訪れた方のうち、希望者を対象に生理用ナプキン(1パック28個入)をお渡ししています。経済状況が悪化する中、さまざまな理由で、生理用品を手に入れることができない「生理の貧困」という言葉も広く知られるようになりました。節約のためにナプキンを長時間取り替えないでいると、皮膚の炎症など健康を脅かすことも…。生理用品は女性にとって必需品。困っている方に、少しでも役立てていただくための取り組みです。

生理痛は病気？  
生理用品は  
1日いくつ必要？

ちなみに！

情報誌クレオに掲載

性別を問わず知っておきたい

生理に関するQ&A →



大阪市男女いきいき財団は、堺市でも「困難を抱える女性への支援事業」を受託し、女性サポート相談（SNS・面接・電話・訪問・同行支援など）や生理用品の配布を行っています。



## 2 人と組織の成長をお手伝い 企業会員サービス「Work support Plus」



2021年8月に、クレオ大阪中央で実施した企業向けハラスメント防止研修には20社が参加。個別相談会では、弁護士や財団職員がそれぞれの職場でのお悩みにお応えしました。

パワハラ防止法に基づく職場でのハラスメント対策が、2022年4月から、従業員300人以下の中小企業でも義務化されます。担当者の皆さん、ハラスメントの相談窓口や社内研修など、準備は進んでいますか？

そのお悩み、ぜひ大阪市男女いきいき財団にお任せください。企業会員サービス「Work support Plus」では、働く人のワーク・ライフ・バランスや女性の活躍推進を実現して、誰もが働きやすい職場・働き続けたい職場づくりをお手伝いします。ご要望に応じて、必要なサポートを必要な分だけカスタマイズしてご利用いただけます。まずは、お気軽にお問合せください。

《お問合せ》

大阪市男女いきいき財団 TEL:06-7656-9040



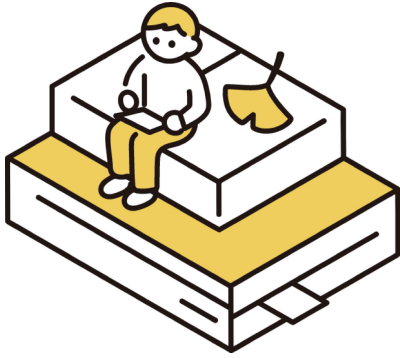
## 3 音楽で 心温まるひとときを クリスマス音楽パーティへようこそ！



もうすぐクリスマス。暗い気持ちになるできごとも多い昨今ですが、1年の締めくくりの音楽コンサートで、心温まるひとときを過ごしませんか。

日にち：12月4日(土)  
【第1部】親子でわくわく！クリスマス 11時～  
【第2部】大人のロマンティッククリスマス 14時～  
場所：クレオ大阪中央  
参加費：無料  
主催：大阪市男女いきいき財団  
協賛：大阪地下街株式会社





今号の特集は、いかがでしたか？

心が解きほぐされたり、周りの景色が違って見えたり。

カルチャーはそんな力を秘めています。

財団職員も、それぞれが着目するSDGsの目標にちなんだ本を紹介します。

こちらで紹介した本は全て、クレオ大阪の情報・図書コーナーに所蔵しています。

気になった方は、ぜひ読んでみてください。

今号の感想や、皆さんのおすすめ本、SDGsのアイデアを募っています。

「#つくろう未来のカタチ」のハッシュタグとともにSNSに投稿してください。

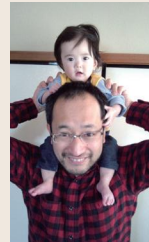


### 『82年生まれ、キム・ジヨン』

チョ・ナムジュ /著 筑摩書房 /刊

女というだけでどれだけのしぼりがあって、男というだけでどれだけのプレッシャーがあるでしょう。

女の子を産んでごめんさいと言ってしまう時代があって、今は女の子は楽でいいよと言われる。それにお手伝いという縛りが隠れています。まだまだ伸びしろあるね！



### 『ママはかいぞく』

カリーヌ・シュリュグ /文

レミ・サイヤール /絵

やまもと ともこ /訳 光文社 /刊

ママは仲間と旅をするかいぞく。カニのたたかいで体は傷つき、疲れ果ててしまう時も。ママは宝の島にたどり着き、元気に帰ってこられるのか。ママに寄り添うべくもパパも、いつも以上に頑張っているのかな？妻がたたかっていた日を思い出しました。



つくろう未来のカタチ



### 『北極と南極の「へえ〜」くらべてわかる地球のこと』

中山 由美 /文・写真 学研プラス /刊

北極と南極の知らないことやいま地球におきている環境の変化を分かりやすく解説。ずーっとむかしからつながってきた生き物たちみんなの地球。私たち人間がすべき気候変動対策を考えるヒントがいっぱいです。



### 『さかなクンの一魚一会 〜まいにち夢中な人生！〜』

さかなクン /著 講談社 /刊

海が好きです。自然を肌で感じると、この先も豊かな海であってほしいと思います。ゴミは残さない、増やさない。釣ったお魚は感謝して骨までいただきます。さかなクンの生い立ちとともに海の魅力を楽しく伝えてくれる一冊です。



## 大阪市男女いきいき財団 NEWS

発行

大阪市男女いきいき財団 正式名称 一般財団法人大阪市男女共同参画のまち創生協会

〒543-0002 大阪市天王寺区上汐5-6-25 クレオ大阪中央内

TEL : 06-7656-9040 FAX : 06-7656-9045 <https://www.danjo.osaka.jp/>