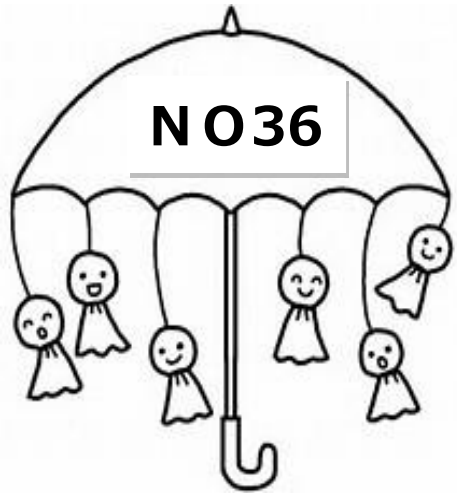


【会員特集】ACW2大解剖 会員アンケート p2
会員の声 いろいろ p4

「週 3 日労働の賃労働で誰もが生きられる社会を」記者会見報告 p7
対話の土壌をか・も・すワークショップ報告 p8
不定期連載 ★ みんなで映画 トーク p10
【連載】相談員奮闘記 p12
カンパのお願い／お知らせ／編集後記 p13
4コマ漫画 p16

イラスト：うらまつあやこ

「ACW2 大解剖! 会員アンケート」に

あなたの声を ありがとう！

かかわることで「元気」になれる場をつくりたい。

東京・御徒町の事務所がちょっぴり広くなり、10 人ぐらいは集まれるようになりました。がんばって、きれいにもしてます。もっとみんなが気軽に寄っておしゃべりしたり、一人ひとりがやりたいことをできるような場にならないかな? 500 人も会員さんがいるけれど、どんなことを思っているのかな? 担い手が増えて、交代で休めるようにもなるといいなあ、と思い、ウェブアンケートを実施しました(4/1-5/14)。

★今回は無料システム「Mr アンケート」を使いました。だれでも作れ、集計も自動なので超便利でおすすめ。
こういったしくみを活用したら、と教えてくれたママボノチーム、ありがとう★回答者のみなさま、ありがとう★

～結果詳細はホームページに、掲載しています(必読かも)。ここでは何が見えたかを中心に・・・。

■68 人の回答をざっくり見ると・・・

・**年代** 40 代以下が 32 人。会員歴 3 年未満が 27 人。世代交代がちゃんと進んでいるのかも・・・

・**無償労働** の時間は世の中の平均より少ない会員が多い。世の女性は働きすぎ?

・**賃労働** 30 時間以上が 40 人(うち「期間の定めのない雇用」25 人)、「していない」が 12 人。

・**その他社会的な活動** 組合・政治的活動から自助グループまで、みなさんの活動量と幅に驚愕!

・**「週 3 日労働で生きられる社会」** に「共感する」が 50 人に。運営委員一同、胸をなでおろす。

・**期待すること** 「情報入手」「政策提言」「学習会」「ホットライン」「交流」の順でした。

・**ホットラインの利用** 「したことがない」が 59 人。会員もよろしかったらご利用を。全国 4 カ所の持ち回りで電話を受けているので、知り合いが出ることの少ない遠方の当番日にかけても(HP で公開)。

・**みんなの思い、不安** 「雇用不安」「老後の生活不安」「ひとり」「病気」「雇用形態の格差」など。「セクハラ・パワハラ」に悩んで考えている人が多い。

・したいこと　二大希望は「映画会」「読書会」。ほかにも、畑、店、まち歩き、ごはん会、エコアート、などさまざまな小グループの可能性が・・・。主催者になれるという声もいくつか。ぜひお願いします!

・得意なこと　これがほんとに圧巻です!

◎文章を書く(多数)　◎説明する　◎話をきく　◎あれこれ考える　◎おもしろいことを探す・広める
◎場を作る　◎占う　◎イラストを描く　◎かんたんなアート体験から心の安らぎを届ける
◎人を和ます　◎人のモチベーションを上げる　◎わかりやすく教える
◎かもす通信の発送(複数)　◎会計　◎講座の企画・運営　◎本の出版　◎調査研究
◎講座の受付　◎文献の紹介　◎統計分析　◎説明書作成
◎ちょっとした施設の修繕・修理 DIY　◎おそうじ　◎女の勘
◎得意なことがなくても「ここにいていいよ」という優しい場所を作りたいです

・グループインタビューOK の方が 37 人も　⇒ありがとうございます。ただいま準備中。(まとめ: 小園)

■「アンケートまとめチーム」に参加して感じたこと ……

ACW2 には最近入ったばかりですが、4 月のオープンミーティングでグループインタビューとその前のアンケート分析があると伺い、どのような方がいらっしゃるのか傾向を知りたい、と関心をもって参加しました。

アンケートを拝見して、「働けない」問題と「ハラスメント」の悩みが特に多く、雇用労働があまりにしんどくハードルの高いものになっていることが、みなさんの言葉から伝わってきました（その上に、さらにアンペイドワークや扶養される上での苦労を抱える方も多いですし、「雇われない働き方」も拡大されようとしています。）

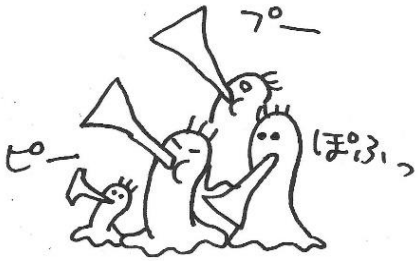
現代では一つの職場の中で雇用形態がばらばら、それに付随して労働条件がばらばらな人たちが一緒に働いていることが、ハラスメントの発生につながっていると伊藤さんがおっしゃり、自分の経験からも納得しました。それにより人間関係の悩みが増え、うつや病気で働けなくなるという形で、雇用形態の多様化と人間関係がリンクしています。また、「やってほしい企画」や「あなたがやりたいこと」を問う設問では、みなさんから多彩なアイデアが出されていました。学習をしたいという声もたくさんありました。しかし、(聞くだけの)勉強では8割の内容を忘れてしまうので、自分の経験として学ぶことが有効なのだそうです。その意味では、ACW2 は韓国などの女性運動に学び、かもすワークショップのようなワークショップ形式を進んで取り入れていると思うので先駆的と感じます。

すぐ取り組めそうな交流企画をはじめ、日常で役立つワークショップ、制度利用に関する情報提供など、私自身も参加してみたい、参考になる意見がたくさんありました。

（一条紗代）

はてさて、ここで　**問題です。声たちをいったいどう生かしていけばいいと思いますか？**
本とか映像とかを媒介にして、しゃべったり意見交換したいという人が多いこともわかりました。しかし、運営委員は数名しかおらず、専従もおらず、からだとこころをだいじにして、いつ休んでもよいことを大切にしているのです。
というわけで、**あなたの出番です。**事務局までお気軽にメールください。(開催手順・きまり事など整えつつ)

ぼちぼちゆるりと
いっしょにやる人　大募集。



●○●●会員の声　い･ろ･い･ろ○●○●

つ な が り の 場

汀　なるみ

昨年、かもす講座に初参加させて頂いてから、今年は、相談員トレーニングでお世話になっています、汀なるみと申します。

わたしはそれまで「参加型・対話型」セミナーにあまり参加したことが無かったので、初めてかもす講座の会場に足を踏み入れた時、躊躇してなかなかそのドアを開くができず廊下を行ったり来たりしたのを覚えています。回を重ねる度に他者と対話するワークショップだからこそ学習できる事があるという体験をしました。また、労働問題にもともと特別興味があるわけでは無かったものの、ここ 10 年で自分の職業に大きな変化があったのが、相談員トレーニングに興味をもったきっかけになりました。

わたしは、以前自営業を辞めてメンタルを痛め無職になり、なかなか就職できず親族の支援も打ち切る宣言をされ、漸く短期契約バイト→ブラック企業の正社員→ブラック企業のアルバイト→工場の契約社員を経て現在の事務仕事についた経験があります。

工場の仕事も親会社が傾いてほぼ自主退社を促すような配置転換に追い込まれそうになり、そのタイミングでたまたま縁故のようなつながりで今の会社に就職しました。

まず、無職になって新しい人間関係を作る難しさを知りました。初めて会う人に自己紹介する際、人となりを簡単に説明するのに「職業」を言い合う場面があるからです。「無職なんです」と言った

時の相手の目が泳ぐさまがなんともいえません。好条件の職に飛びついたら13 時間労働食事休憩なし、離職率が異常に高いから就職できただけという始末。また、別のアルバイトでは、小さな事業所の所長からパワハラを受け、労使関係がこじれてからは１日２時間だけというシフトを組まれたこともありました。今、正社員として働き、わたしを取り巻く状況・生活が大きく変わりました。職業による自分の適性・不適性であるにせよ、わたしという人間が急成長したわけでもなんでもなく、ただ「職」が変わっただけなのに。

人を消費する事で利益を上げる会社がある反面、消費された人は色々な意味で貧しくなります。人とのつながり・自分を守るための情報・中長期的な目標・自尊心…等々持てなくなり、よく言われる負のスパイラルです。ACW2 はそんな負のサイクルに歯止めをかけうる「自分を守るための情報」「人とのつながり」を社会に提供する大事な場だなと思いました。

貧しい人が増えるという事は、社会が貧しくなるという事。そんな貧しい社会の中で希望となるのが、小さくされた人同志との連帯ではないかと今更ながら思います。一人ひとりは小さくても、つなげて大きな力を作れたらと夢想します。たとえすぐに社会を変える事はできなくとも、具現化できるように学び、活動できたらと願っております。

介助労働で東京ひとり暮らし10年

小金菜穂子

介助労働をなりわいとしての東京ひとり暮らしが、10 年になろうとしています。

私のような女がひとり、この能力主義のるつぼの中で生きていけているのはほぼ奇跡だと思っていたのですが、さすがに近頃は体力的限界への挑戦の日々になってきてしまいました。 このままでは身が持たないと思い、労働組合に入ってシフトの改善を求める団体交渉を始めたのですが、人の命に関わる24 時間介護事業の職場でありながら、いわゆる“女性の働きやすさ”の実現を目指しているところへ自分の労働のつらさを訴えるのはなかなかしんどいものがありました。

私は現在週３回の夕勤枠(概ね16 時～22時)を含む週 40 時間の変則シフトで働いているのですが、団交で夕勤枠を週２回に減らしてほしいと要求したら、男の主任から「家庭のある人たちは、夕方の時間ご飯を作ったりしなければなりませんよね？」と真顔で返答され、気が遠くなるようでした。

このような現状を踏まえて尚、自分が望む働き方を求めていくのは大変な根性が必要で、とりあえず今できることで自分を守ろうと、しばしば有休を取りながらしのぐ日々を送っています。このままですと、他の職員たちがこぞって“子の運動会”でお休み希望を出している中で、私は“組合の大会”でお休みというのが、しばらく秋の風物詩になりそうです。

２月の ACW2 定期大会も、１日目だけでしたがやはり有休を取って、ここでだったら他では言えない私のしんどさを少しでも話せるのではないかという期待もあり、参加させて頂きました。しかしながら、いざいろんな立場の方々の中に入ってみて、他者の立場に配慮しながら自分の置かれている状況について話せる言葉が、自分の中にはまだないような気がして、なかなか話すことができませんでした。それでも、話し合うことをあきらめないで、しぶとい呪いにはみんなで抵抗していこうという空気にずいぶん元気をもらいました。

資本主義のどん詰まりで、個々人の望む暮らしへの思いがあちこちでぶつかり合い、結果的にだれかが我慢したり犠牲になったりしかないように思われてきたと感じています。これからは、沈黙することでいつのまにか命を削られたり、または図らずも誰かの命を削ってしまったりなんかしないように、力の支配の思い通りになどさせる必要性は全然ないんだということを、周りの人ともとことん話し合えたらなぁと思います。

「かもす対話式」お掃除術

ナガノハル

先日、掃除のお手伝いに行ってきました。

会員さんのお宅にお邪魔して、一緒に片付けるというものです。

きっかけは今年の年次大会終わりのお茶会でのこと。会員同志、何がしたい/何ができるの話になり「実は私、部屋の片づけがしたいけど、できなくて困っている・・・・」という人がでてきて、私は自分の片付いた部屋の写真を見せて、「私は掃除・整理整頓・得意だし、やりに行こうか？」ということで成立。

片付けは相談に似ています。

「これはどうして必要なの？どんなとき使うの？いつ使うの？」それぞれのものについての対話を深めて、捨てる捨てないを決めます。私は、相談員トレーニングでやったように対話していく自分に気がつきました。自由応答式質問で物について語りかけるのです。物との対話は一人でやると孤独ですが、誰かと一緒にやるとはかどります。整理整頓・掃除で一番重要なことはまず、ものを減らすこと。収納や整頓グッツを買うのはそれからでも充分です。そうして、三時間後、足の踏み場もなかった機能してないキッチンがすっきり明るく作業しやすくなりました。ちなみに掃除はキッチンから始めるのが吉。賞味期限切れの商品を捨てるなどは判断迷わなくていいので。収納グッツはすべて捨てましたが、ちゃんと棚に収まっています。家主さんはとても喜んでくれ、「今度他の部屋も頼みたい」と大満足の様子。ちょっと涙ぐまれていました。私の得意なことを生かして、喜んでもらうという充実した一日になり、これからもこういう助け合いやっていきたいなーと思っています。

◆「週 3 日労働の賃労働で誰もが生きられる社会を」記者会見報告◆

～あたりまえにあるべき「生きられる働き方」を求めて

2017 年 4 月 25 日、厚生労働記者会にて、「週 3 日の賃労働で誰もが生きられる社会に」をテーマに会見をおこない、労働現場のリアルも伝えました。産経新聞や共同通信が集まり、熱心な記者からは質問も寄せられました。

私たちは、「命を支える」活動を広く労働として捉え、「日本型の細切れ雇用」の現実を直視することを訴えます。また、「働き方改革」の欺瞞(ぎまん)を暴き、女性労働者を無視した「政労使の話し合い」から批判しました。そのうえで、週 3 日程度の賃労働と社会保障によって生存権が守られる社会を求めたのです。

具体的な要求項目として提示したのは、以下の通りです。

最低賃金は、誰でもどこでも時給 2,000 円に引き上げること。

1. **労働時間の短縮や「細切れ雇用」の撤廃（労働時間の「圧縮」や買いたたきの実例に触れつつ）。**
2. **どんな働き方でも、手持ち時間・待機時間、昼休みを削らない（労働時間に含める）こと。**
3. **残業の禁止。ILO 1 号の「労働時間を 1 日 8 時間かつ 1 週 48 時間に制限する条約」の批准。週 3 日労働を「標準労働モデル」とすること。**
4. **基礎控除 38 万円の 180 万円への引き上げ。**
5. **社会保障適用の週 20 時間以上を 1 時間単位にすること。**
6. **臨時的・一時的な仕事以外の、有期労働契約から無期労働契約への転換。**

個人的にも、今後さらに内部でも外部とも意見交換などを重ねつつ、あたりまえにあるべき（なのに壊され奪われている）「生きられる働き方」を求めていきたいと改めて感じました。

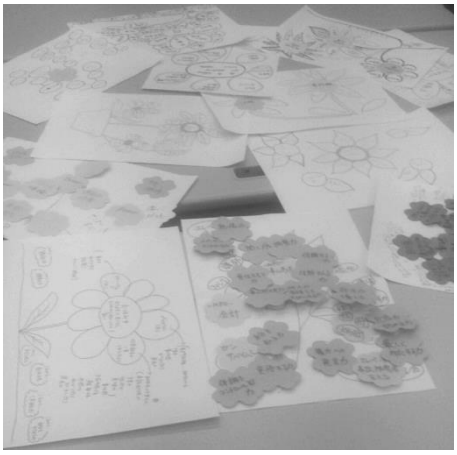
（運営委員：小林蓮実）

対話の土壌をか･も･すワークショップ　報告

5 月 21 日（日）9 時半～12 時　青少年ｵﾘﾝﾋﾟｯｸ記念総合センター

東京で今年初めての「かもすワークショップ」を開催しました。

朝の時間帯にしたのは、育児中のママボノの皆さんも朝なら参加できるとのことで企画し、参加してもらえました。日曜の朝 9 時半開始という早い時間にも関わらず受講生は 12 人全員集合！　今年、初めてアシスタントとしてデビューした会員と一緒に進行係、受付で 3 人、合計 15 人の参加でした。受講生の年代は、20 代１人. 30 代６人　40 代２人　50 代２人　60 代１人と幅広い層の参加でした。



ワークショップの内容は**「自分の中にある力を知る（Power Flower）」**でした。これは、韓国の女性労働組合の教材の翻訳です。目的は、「自分の中にある力を感じることで自信を高める」です。　下記にアンケートの回答から紹介します。（運営委員：伊藤みどり）

●参加してみた感想、よかった点、改善点●

・参加者がレベルが高いですよね。場の空気がすごいよかった。まわりの気づかいやカミングアウトがさいこー。

・思った以上に発見が多く考えさせられました。連続講座も夜でなければ参加したかったです。

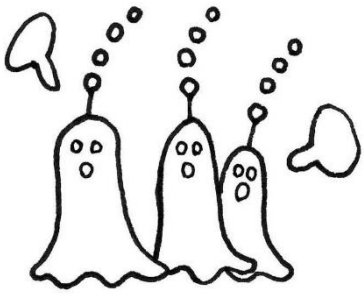
・女性のみで様々な意見が聞けて良かったです。パワーフラワーは見本があると助かると思いました。

・「働く」を改めて問い直せた。女性が生きることのしんどさを再認識した。

・緊張感をほぐしてくれたので　安心して参加できました。

・色々な立場の方のお話が聞けたり、また私の話に周りの方が興味を持って聞いてくださったりしたのが楽しく、嬉しかったです。

・「もやもやをもっていかない」という言葉がとても良かった。問題をともに解決していこうという姿勢が感じられ、信頼感が持てます。



かもした感想

自分とひとの「力」に出会えた power flower ワーク

最初のアイスブレイク兼自己紹介でファシリテーターの方は「今日はみなさんと出会うこと、それを楽しみにしています」と笑顔で言った。実際、様々な立場や経歴のひとがいた。年齢層もばらばらで、私のように賃労働していないひとや心身に問題を抱えた／抱えていたひと。逆に、支援対象の子をもつというひと。

始めの 4 人グループのワークでは自身のもつ「パワー」、「力」という言葉から連想するものを付箋に記入し、それを書いた理由を説明しつつ、卓の中心に置いた模造紙に付箋を貼っていった。立場や経歴、年代の違いゆえか「私にはない視点」をめいめい感じていたように思えた。たとえば私には“笑顔”という力と“逃げる力”があると言うと感心されて、とても嬉しかった。

最後は個人ワーク。パワーフラワーを絵に描き、その後一人ひとりそれを見せながら全員の前で解説をした。描き方も出来た絵も、それぞれのもつ「パワー」だけでなく個性・特性が表れたものになっていた。似たような土壌や環境から花を咲かせているひとは誰ひとりとしていなかった。

私はグループの卓を離れて別テーブルでじっくり考えながら時間ぎりぎりまでパワーフラワーを描いた。そこにも自分の性質・特性が現れていたなあとしみじみ……。　（浅野　保奈美）

かもした感想

ある」と思って探せば「ある」、私の力 ～かもす講座に参加して

５月 21 日のかもす講座、この日は「パワーフラワー」のワークショップ。このワークショップでは、自分にどんな「力」があるかを、自分の「役割」と踏まえて書きます。「力」が付く言葉は、沢山あります。「体力」「瞬発力」「持続力」…しかし、どんな力があるんだと問われても、自分にできることはごく少ないように思えて、「〇〇力があります」と、私はどうも言えないのです。また、自分の周囲の「力」の強いと思われる人から、抑圧されてきたという思いもあり、「力」という言葉に良いイメージがありません。

「『できること』『できたこと』を書いてもいいですよ、例えば今日、早起きして参加できたとか…」と、ファシリテーターの伊藤さんが言ってくださって、「電車に乗らずに、××駅から□□駅まで歩けた」と、１つ、自分が最近できたことを書いてみたら、その後は自分が「できること」がいくつか書けました。何かが「できる」、それだけで「力」。無理に「〇〇力」と綺麗にまとめなくて良いんだな、と少し力が抜けました。

最後、参加者みんなのパワーフラワーをシェアして、感想を一言ずつ発表しました。「力」にもいろいろある…大きかったり、小さかったり、硬かったり、柔らかだったり…と感じました。「何か『すごいこと』ができなきゃ『力がある』とは言えない」と思ったりすることが多い私ですが、力のない人はいない、今の自分にも力があるのだと思えたワークショップでした。

（アッコ）

不 定 期 連 載 ★ 映 画 ト ー ク

働くことや女性が生きることなどに関する映画を観てのおしゃべりコーナーです。

『たたかいつづける女たち
～均等法前夜から明日へバトンをつなぐ～』
監督：山上千恵子

～認定 NPO 法人ウィメンズアクションネットワーク（WAN）助成～

6/3 @渋谷 プレ・完成上映会報告

（映像女性学の会 第 37 回 女性監督作品上映会）

昨年、夏から映画を撮りたいという山上監督から話をもらった。完成前の試写では映画の主な登場人物の映像の羅列、編集が間に合わず、ぶつぎれの映像だった。それでも参加者からあーでもない、こーでもないと監督に注文が入った。そして 6 月 3 日、完成された映画の上映！！

冒頭は女性ユニオン東京の事務所でユニオンスタッフとマタハラ当事者の証言から始まり、均等法前夜までもどる。これが、「本当の（官製ではない）その時代を生き、均等法ではなく保護も平等も求めた女たちの歴史」。イブ・リブ・リレー（国際婦人年をきっかけに行動する女たちの会がクリスマスイブに労働省まで女たちの要求をバトンに入れてリレーした）の映像は、圧巻だ。今は、60 代、70 代の先輩たちの若い時代の映像が見られる。この先は、均等法が成立し、女たちの分断、格差が広がった歴史の生の証言だけで構成されていく。均等法に最後まで反対していた大阪の女性労働問題研究会の竹中恵美子さんの「国連女性差別撤廃条約」と「均等法」がいかに似て非なるものかという論理的にも明晰な証言が女たちの証言の間に挿入される。間に ACW２の栗田さんや私の証言も切り取られる。今まで公的に語られている均等法以降の歴史ではない。私が見て聞いてわが身で体験してきた歴史が浮き彫りにされた。

均等法の歴史といえば、NHK のプロジェクト X の映像だと思っていた人たちには、ぜひ、見てほしい。今の貧困、格差が広がった原因は何か、イブ・リブ・リレーのように肩書抜きで皆が平等にものを言えた運動は、今はどうなったのか。バトンを受けた女たちは、今もあがきながら生きている。

PS：浜野佐知監督から、女優？伊藤みどりの証言が良かったとほめられ、舞い上がりました。

また同じくらい色んな人に私のヘルパーのカットが変だと言われ、全国で言われるなーと予想し凹みましたが（言い訳したい）。まだ、今後の上映予定は決まってませんが ACW２も上映会を企画したいと思います。挿入されている音楽もよかったです。テロップ、イラストもよかったですよ。もっといっぱい書きたいけど、ネタバレになるのでこの辺にしておきます。この映画でかもしたいですよー！！！

（運営委員：伊藤みどり）

命と尊厳を踏みにじられるもんか！
イギリス劇映画『わたしは、ダニエル・ブレイク』について語ろう。

全国公開中© Sixteen Tyne Limited, Why Not Productions, Wild Bunch, LesFilms du Fleuve,British Broadcasting Corporation, France 2 Cinema and TheBritish Film Institute 2016 http://danielblake.jp

2016 年 12 月 13 日、夜から松竹試写室にて、ケン・ローチの『わたしは、ダニエル・ブレイク』拝見。心臓病でドクターストップがかけられたにもかかわらず「就労可能」と認定された男と、2 人の幼子を抱えたシングルマザーとが公的支援から切り離されたさまが描かれます。

2 人はユーモアを忘れぬまま、試み続けますが、報われません。取材を重ねたうえでの作品だそうで、あまりにリアルだし、行政の窓口の対応などには本当に腹が立ちます。2 人の友情には心を揺さぶられるし、男性の小さな抵抗に爽快感もおぼえます。じゃあ、どこまでの抵抗なら許されるの、なんてことを、わたしはずっと考えています。

本作の話に戻りますが、「ゆりかごから墓場まで」のイギリスですら公的な福祉がこのような状態なら、ほとんどの国の現状は推して知るべしだし、近い将来にはさらに厳しいものとなるでしょう。そうなれば、コミュニティは機能しなくなります。

プレスシートによれば、ケン・ローチ監督は、「労働階級は貧困の恐怖に駆り立てられて働き、略、政策を制定する際には、略、低い賃金や不安定な職でも受け入れるように、意図的に飢えや貧困を利用してきました」「現代社会にはそんな団結力はない。サッチャーとブレアの時代が、我々には互いを扶助する責任があるのだという意識を侵食してしまった」「貧困者が哀れな弱者として登場するのは右派の芸術作品です」「左派は、貧困とは階級社会の副産物であり、人々はそれに抵抗すべきだということを表現する」といいます。

監督は、「制度を変えようとしていない以上、これは人間の過ちと言わざるを得ません」「『では、わたしたちは、どう行動するのか？』ということです」とも述べています。

5 月 31 日、ブレイディみかこさんによる Yahoo!ニュース記事「2017 英国総選挙：コービン労働党が奇跡の猛追。『21 世紀の左派のマニフェスト』とは？」が注目され、「反緊縮、社会民主主義的経済政策が求められている」などのコメントが寄せられました。イギリスの人々も、わたしたちも、今こそ行動する時なのかもしれません。

『わたしは、ダニエル・ブレイク』は、まだ 2017 年 6 月 2 日～東京・渋谷アップリンク、神奈川・横浜ジャック＆ベティと港南台シネサロン、茨城・つくば US シネマつくばほか全国で上映が予定されています。ご覧の方いらっしゃれば、ぜひ、感想をお聞かせいただければ幸いです。ケン・ローチは比較的エンタテインメント寄りらしく、厳しさを強調しすぎることはなく、どなたにもご覧いただきやすい作品だとおもいます。 尊厳と命を、誰にも踏みにじらせてはならない。そんなことを実感させてくれる作品です。

（運営委員：小林蓮実）

●○●● 会員の文章掲載雑誌の紹介 ○●○●

『女も男も』 NO129 2017 年春・夏号

―生活時間を取り戻す―労働時間規制の在り方を探る―

●「週 3 日労働で生きさせろ！」をテーマに掲げて 伊藤みどり

注文先：労働教育センター TEL 03-3288-3322 FAX03-3288-5577

『ふぇみん』 3157 号

―非正規シングル女性の困難―

●週 3 日労働で生きられる社会を 栗田隆子

振替口座：00180-6-196455 加入者名：婦人民主クラブ 申込：HPの注文フォームより

『RODO JOHO 労働情報』958 号

「労働情報月刊化記念討論」社会を変える、運動を変える

●VOICE「世間の正義、社会の正義」栗田隆子

振替口座：00190-5-80107 加入者名：協同センター・労働情報 申込：HPの注文フォームより

『週刊金曜日』６月９日（1139）号

〝男〟の呪いを自ら解け！

●対談：澁谷知美×平山亮

「〝下駄〟に気づき、そこから〝降りる〟ことができるか」

（小林蓮実：まとめと撮影）

振替口座：700160-5-717087 加入者名：週刊金曜日バックナンバー係

通信欄 に号数（発行年月日）と冊数、送料を記載すること

連　載
第５回

ホットライン奮闘記　　ナガノハル

「お休みすること」

とうとう、ホットラインを休んでしまった。

ホットラインを受ける日が決まると私は２日前くらいから、体調が万全を期すようにセルフケアに励む。予定をあまりいれず、よく食べ、歩き、早く寝る。気力が充実するように何事もゆったりゆっくり、自分にとって心地よいことを優先する。そうして、自分の体と対話するのだ。ホットラインを月一回とるという目標を立てたはいいが、毎回体調を整えることがうまくいくか不安だと先輩Ｉさんに話したことがある。

「適度なストレスがあったほうがいいよ。ホットラインの日に向けて、体調を整えるというリズムができるでしょ」

確かにそのとおりで、私はホットラインの日をひとつの目安に自分の体と対話することが習慣になっていた。私は体調に波がある。その波をなくすことはできない。故にどれだけ「小波」にするかが体との対話のポイントだ。

体との対話はいろんなシグナルをキャッチするところからだ。目がしょぼしょぼする、ぼーっとする、気が散る、首が痛い、息が浅い、光がまぶしく感じる、ささいな音がうるさい・・・などなど。自分の知覚が鈍感になりすぎたり敏感になりすぎたりを丁寧に感じる。

今回は何もかもがうまくいかなかった。私は週２～３回ウォーキングをしているが、歩くのもなんだか早く終えたいという感じで、体が異様にだるい。体調の良いときなら、歩き始めて5分ほどで運動の心地よさに没頭し、まだまだ道のりがあるということを忘れてしまうほどなのだ。

２日前から整える中、このままではまずいかもなと思い始めた。だるくて、夕方までベットから起き上がれず、眠りも浅い。それでも、ホットラインをとることは私にとって重要で楽しいことでもあるので、最後まで調整しようとしていた。ホットラインに行きたいという気持ちと行きたくないという気持ちがオセロのように入れ替わる。

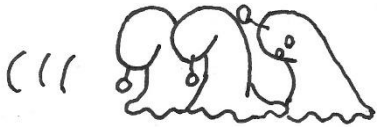
ホットラインをとるには体調が万全でなければならない。

これは先輩Ｉさんが何度もいう教えだ。体調がわるいと、話に集中できないばかりか、「この人なんでこんなこといつまでも悩んでるんだ」「もう、愚痴ばかりじゃないか」というように聞こえ方が違ってきてしまう。同じ話を何度も繰り返す人に「もう、その話は聞いたよ」と思うか、「何度も同じ話をするということはよほど気にかかっているのだな」と思えるかどうかは自分の余裕にかかってくる。

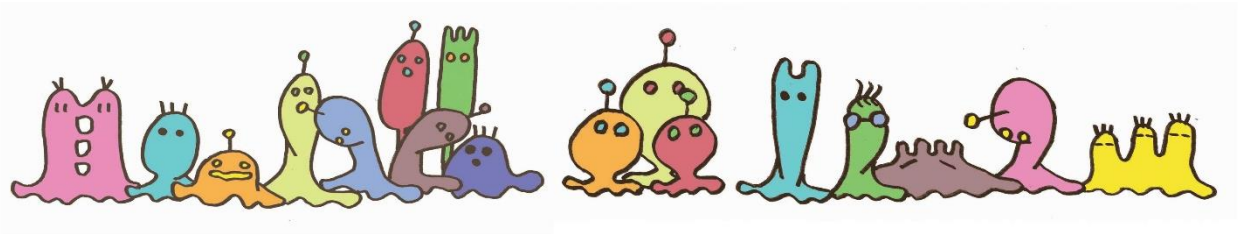
無理に相手に共感するのではなく、心からそう思いたいと私は考えている。

体調が悪いときに電話をとって、「でも、共感して聞かないとだめなんだ」と自分に言い聞かせながら相談を受けたくない。私は相談を受けるときは「Genuinesess(真であること)」でありたい。というより自分の「真なる声」を相手に伝えてもよいものであるように自分を整えて行きたい。体調の悪い中ホットラインを取って「私だって、がんばってホットラインをとっているのに、この人はまるでがんばらない」とか思いたくないのだ。私はがんばりたいのではなく、私を信頼していたい。

¥ カンパのお願い



たくさんのカンパをありがとうございます。
無料ホットライン等に活用させていただきます。



2017 年 3 月～5 月分

カンパ合計 ￥607, 850

収入¥1, 414, 350　　支出¥751, 807

■皆様からのカンパに加えて、3 月には 500,000 円の大きな寄付もいただきました。お名前しかわからず、ご連絡も差し上げられないので、この場を借りてお礼申し上げます。
また、会費の振込と一緒にカンパを振り込んでいただくこともたびたびあり、ありがたく思っています。年間 60 万円以上かかるフリーダイヤルのホットラインの維持費等に、大切に使わせていただきます。引き続き ACW2 に暖かいご支援をいただけますよう、お願い申し上げます

■また、今年度より、ふところ事情に応じた会費に改定をさせていただきました。
合わせて会費の納入もよろしくお願いいたします。

カンパ振込先　一口 1000 円、何口でも。

郵便振替　00130-1-669637
働く女性の全国センター

銀行振込　三井住友銀行 渋谷支店　普通 8658522
働く女性の全国センター 伊藤 みどり
ハタラクジョセイノゼンコクセンター イトウ ミドリ

■さらに今年は 「ゆめ応援ファンド」 の助成金で『命パンフ』をつくります

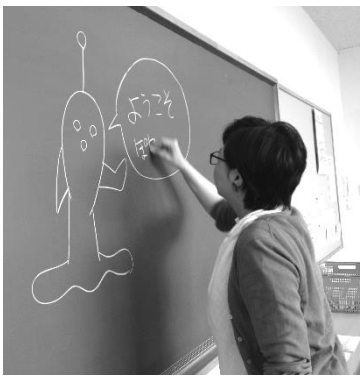
43 万円の助成が決定しました。これは「私たちにとって“はたらく”は命を支える営みである」という ACW2 の長期ビジョンをビジュアルに表すパンフレット（仮称)の作成にあてます。年末年始で完成をめざしてプロジェクトがスタート。来年 2 月の大会ではこの新ツールでかもしましょう ★乞うご期待。

お知らせ

◆9月　オープンミーティング（拡大運営委員会）のお知らせ◆

日　時：9月16日（土）　14時～17時　17時～（希望者のみお弁当会）
会　場：ACW2御徒町事務所
　★ 詳細は開催日に近くにはMLでご案内します。
お問合せは下記 E メールまたは FAX でご連絡ください。
働く女性の全国センター（ACW2）　FAX　03-6803-0726　　Email　office@acw2.org

◆6／2－7／2 ナガノハル イラスト展＠東京・保谷駅前公民館◆



ACW2のニューズレター「かもす通信」でも人気のナガノハルさんの
4コマ漫画等が保谷駅前公民館のリクエストにより、展示されています。
みなさまのご来場を心よりお待ちしております。

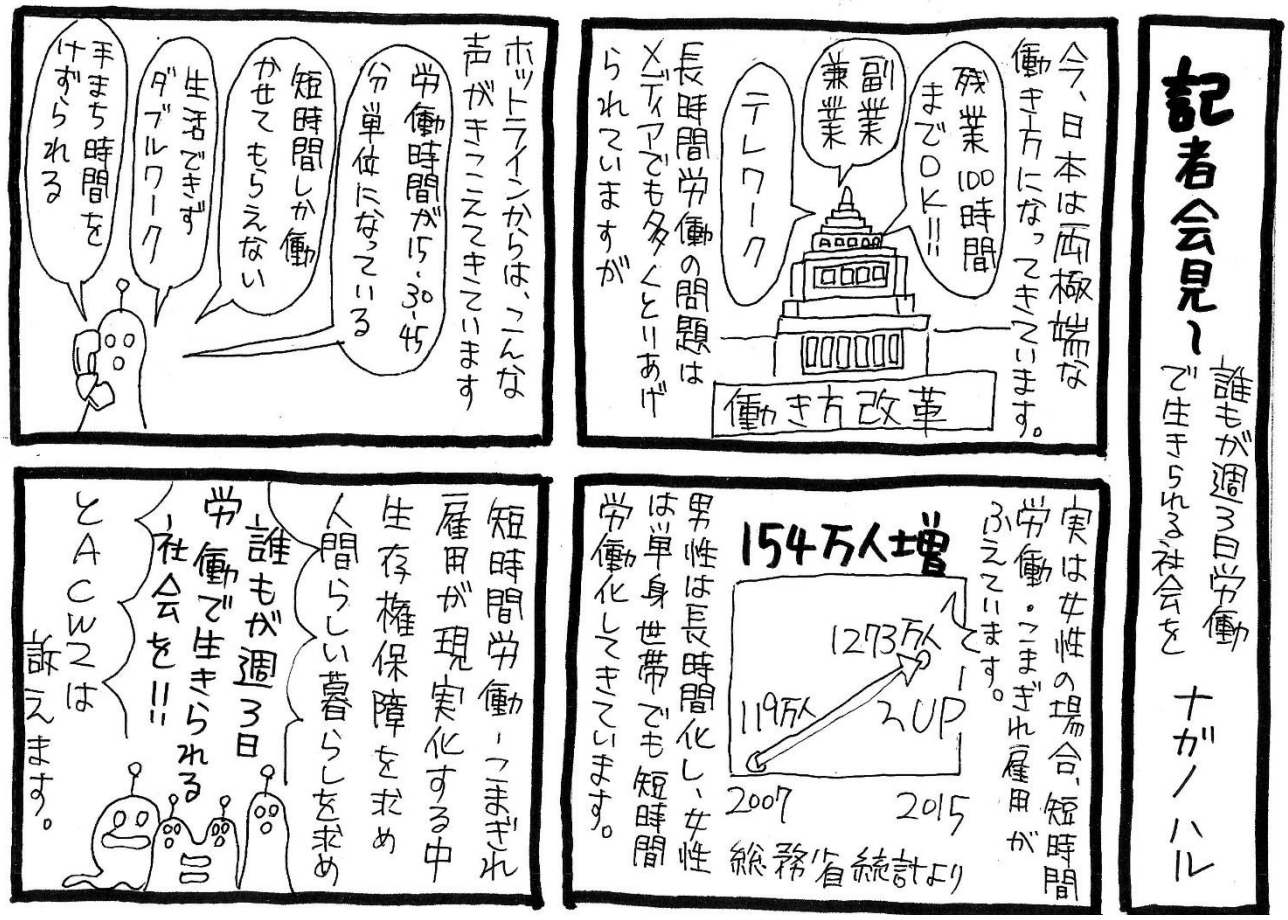
展示期間中の6／14（水）には　この４コマ漫画を使ったワークショップも
ナガノさん自身が進行役となって開催されました。
「困難を生きる力に変える」という連続講座の１コマです。

編集後記

◆今回のかもす通信の打ち合わせでは、はじめて佐崎さんと一対一でお話させていただきました。緊張しましたが、お話できて嬉しかったです。
　私は一緒に考えるだけだったらできるかな…というところで、レイアウトやイラストを一緒に考える人をしました。無理のない関わり方をさせていただきました。ありがとうございました。

　表紙は「月の夜のぽやっとたち」です。最近花が綺麗すぎてびっくりすることが多いので、そんな感じで描きました。陽が長い季節になってきて、嬉しいです。（うらまつ）

◆ニュースの担当者がお休みということでしたので、住んでいるのが福岡なので全く作業的なことに関われないということもあり、5年半以上ぶりにニュースの作成を引き受けることにしました。
　何か仕事を引き受けることは、その仕事に主体的に関わるということでとても大事なことと思うのですが、責任感でちょっとだけ気持ちがドキドキしました。
　年齢の割にパソコンはまあまあ得意な方なので、ある程度技術力はある（自画自賛）と思っていますが、センスが最悪です。若いうらまつさんとスカイプをつないでの共同作業で、いろいろアイデアを出していただき、一緒に作業ができてうれしかったです。（さざき）



文字がぎっちりすぎてすみません・・・・。言いたいことがいっぱいあるのだなぁと読み返してみて思います。漫画って難しい。全部を表現しようとすると、こういう風にぎちぎちになるので、エッセンスだけのほうがよいのだろうかとか迷います。みなさんの感想が知りたいです。
あ、コマの番号振り忘れたのですけど、上から下に読んでください！

働く女性の全国ホットライン　０１２０-７８７-９５６

5.10.15.20.25.30 日　平日 18:00～21:00/土日祝日　14：00～17:00
会員のあなたもぜひご利用ください。毎月 5 日はセクハラ集中相談日

【住所】〒110-0015　東京都台東区東上野 1-20-6　丸幸ビル3階
【TEL】03-6803-0726 【FAX】03-6803-0726 【e-mail】office@acw2.arg
【ＨＰ】http://wwt.acw2.org/ 【Twitter】https://twitter.com/acw2org】

【正会員（性自認女性）年会費】1口 2,000 円　3,000 円　5,000 円　10,000 円 （生活困窮 1,000 円）
【通信/サポート会員（男性歓迎）】1 口 2,000 円（何口でも可）
【郵便振込】 00130－1－669637
【銀行口座】三井住友銀行 渋谷支店　普通　8658522

感想・お便りなどお待ちしています。「かもす通信」係までお寄せください。

2017 年 7 発行　36 号　編集・発行　働く女性の全国センター

ホームページ、ツイッター、会員メーリングリストで毎日情報中