

男女共同参画社会の実現に向けて

# らぶらす

Vol.  
89  
Mar  
2025  
Take Free

## Interview

### つくることに根ざしたキャリア 学びの蓄積を挑戦へ変える

デザイナー/アーティスト 篠原ともえ

P.5

らぶらすコラム  
香山リカ

P.6

## Setagaya Information

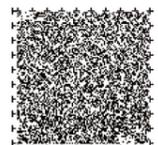
2024年度区民企画協働事業の紹介&  
2025年度募集案内

らぶらす相談事業

P.7

私の居場所 ～らぶらす登録団体紹介～  
日本中近東アフリカ婦人会

らぶらす施設紹介



音声コード

この情報誌の表紙には、目の不自由な方などへの情報提供に役立てられている音声コードを印刷しています。「音声コード」は紙に掲載された印刷情報をデジタル情報に変えたシンボルで、約2cm角の中に日本語(漢字かな交じり)で約800文字の情報を記録することができます。専用の活字文字読み上げ装置を使用して音声で内容を聞き取ることができます。「音声コード」の横には、視覚障害の方が触覚によりコードの位置を把握できるよう、切り欠きを入れています。

らぶらす Vol.89 Mar 2025

編集・発行：世田谷区生活文化政策部 人権・男女共同参画課 2025年3月発行 世田谷区広報印刷物登録番号/第2367号  
〒156-0043 東京都世田谷区松原6-3-5 TEL 03-6304-3453 FAX 03-6304-3710 URL <https://www.city.setagaya.lg.jp/> 制作：株式会社エイティーン

## 私の居場所 ～らぶらす登録団体紹介～

### 日本中近東アフリカ婦人会

中東アフリカの国々に在住経験のある、又は関心のある女性たちの集まりで、日本で生活している中東アフリカの女性たちとの友好親善を目的としてさまざまな活動を行っている。また、これらの国々の中には、自然環境の変化や政情不安のため食料難に遭ったり住む家を追われたり、援助を必要としている人々がいるのだが、その人々のためにも尽力を注いでいる。



#### 会長の小池那智子さんにお話を聞きました。

日本中近東アフリカ婦人会は、1981年(昭和56年)に、アラブ・アフリカ諸国との友好を願う、世田谷区代沢に住んでいた故重光綾子により創設されました。

毎月、運営委員会を開き、催し物の企画、運営などを検討し決定しています。会員は約100名、アラブ・アフリカに在住経験のある、又はこれらの国々に関心のある女性たちによって運営されています。

当会は、ボランティア団体で、バザーなどで得た収益と会員たちの会費を活動運営費に充てています。東京に住むアラブ・アフリカの大使館員のご家族は、初めての日本滞在で戸惑うことも多々あるようです。私たちは、日本語や生け花、ニットなどの教室や日本の歌のコーラス、料理の会、民族衣装の勉強会、日本文化の紹介や都内近郊の散策グループなどを通じ、日本に親しみと理解を持っていただくように努めています。

援助活動ではアフリカやパレスチナの子ども達への里親の他、サイデアフラハ(ケニア)、カラ(マリ)、イルファー(ケニア)、パレスチナ子どものキャンペーンの4団体を支援しています。更に、2年に一度チャリティバザーを開催し、大使館を通じて現地の施設へ収益金の寄付を続けています。昨年(2023年)秋に開催した前回のチャリティバザーでは、参加国の必要とされている子どもや婦人達のために、例えば学校で子ども達の椅子や机、また病院の薬や乳幼児のミルク代に充てる等、小さいですが目に見えるところへ寄付を続けています。寄付先からは、お礼状に加えて、子ども達の喜んでいる姿、また障害者の方々の嬉しそうな姿の写真や動画も送られてきて、会員みんなで寄与できた喜びを分かち合っています。

当会の会員達は、50代～80代と幅広く、長年このようなボランティア活動を続けることによって、高齢になっても大変活動的で社会貢献に目を向けることができます。会員に男性はおりませんが、女性も社会活動に積極的に参画することが、健全な社会を創る礎になっていると考えます。活動を続けることは、健康増進にも有益でもあり、同じ目的を持つ仲間を作ることに繋がります。

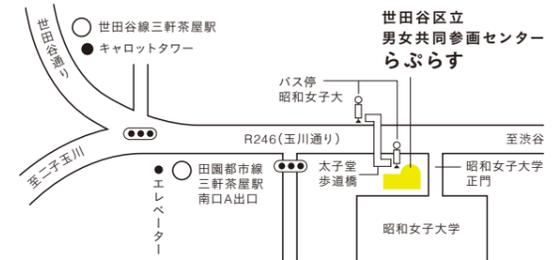
これからもこれらの活動をさらに発展させ、お互いの文化を理解し、アフリカやアラブの国々にあまり関心のなかった方々にも理解を深めていただけるように活動を続けてまいります。

アフリカ婦人会HP: <https://sites.google.com/ncaf1981.org/ncafhp/>

## らぶらすは、男女共同参画社会実現のための拠点施設です

### 世田谷区立男女共同参画センターらぶらす

さまざまな講座・イベントを開催しているほか、生き方や働き方などに関する電話や面接での相談も充実しています。3階情報・交流コーナーは、予約なしで打合せや読書などに使えるスペースで、無料Wi-Fiも整備されています。



電車：東急田園都市線・世田谷線「三軒茶屋」駅下車徒歩7分  
バス：東急バス・小田急バス「昭和女子大」下車  
小田急バス(駒沢陸橋～北沢タウンホール)「三軒茶屋」下車  
※駐車場の利用をご希望される場合はらぶらすまでお問合せください



〒154-0004 東京都世田谷区太子堂1-12-40  
グレート王寿ビル3～5階(受付3階)  
TEL 03-6450-8510 FAX 03-6450-8511  
<https://laplace-setagaya.net/>



X (旧 Twitter)



Instagram



らぶらすHP



### 世田谷区HP

目次から探す → 区政情報 → 施設 → 生活関連(男女共同参画、仕事探し、消費生活)施設 → 男女共同参画センター「らぶらす」のご案内





## Interview

Tomoe Shinohara

# つくることに根ざしたキャリア 学びの蓄積を挑戦へ変える

10代で歌手として鮮烈なデビューを果たし、「シノラーファッション」というムーブメントを巻き起こした篠原ともえさん。芸能活動と並行して高校・大学でデザインを学んだ後、20代はミュージカルの舞台でも活躍。その後、デザイナーとして評価され、著名アーティストの舞台衣装を担当するようになり。2020年には夫であるアートディレクターの池澤樹さんとデザイン会社「STUDEO」(スタジオ)を設立し、その作品が2022年には国際的な広告賞であるニューヨークADC賞を受賞しています。

歌手、俳優、デザイナーとしてキャリアアップしていく中で、篠原さんが一貫していたのがものづくりへの思いと、学びの蓄積だといいます。デビューから今年で30周年を迎える篠原さんに、キャリアを通じての仕事への向き合い方について聞きました。

### デザイナー／アーティスト 篠原ともえ

**Profile**  
文化女子大学短期大学部服装学科ファッションクリエイティブコース・デザイン専攻卒。1995年に歌手デビュー。2020年には夫でアートディレクターの池澤樹とクリエイティブスタジオ「STUDEO」を設立。2022年にデザイン・ディレクションを手掛けた革きものが、国際的な広告賞であるニューヨークADC賞の2部門、東京ADC賞を受賞した。テレビ番組Eテレ「みつけた!」ラジオパーソナリティTOKYO FM「Tokyo Planetary Cafe」出演中。

撮影: 堀内麻千子 メイク: ナリタミサト

## 「つくることが好き」が根幹にあります

90年代に篠原さんが登場したときの衝撃を今も忘れられません。まず、デビューまでの経緯を教えてください。

歌手になるという夢を叶えるために、好きなアーティストが所属しているレコード会社の歌手オーディションへ応募しました。中学3年生の時です。合格後にボイストレーニングを受けるなど育成期間を経て16歳で歌手デビューが決まりました。

その一方で、ファッションに興味があったので、高校はデザイン専門の学科に進学していました。幼少の頃から、ものづくりや絵を描くことが大好きで、自分がどんな洋服を着たいか、どんなものを身につけたいか、想像しながら描いていました。

デビューの頃にはデザインの基礎を学んでいたのですが、メディアの仕事をする際に、たとえばライブのときの衣装をデザイン画を描いて制作チームに渡すなど積極的にしていました。自分らしくあるために装いをクリエイティブすることを、学校に通いながら表現していたからこそ提案ができたことなのかなと感じています。

10代の頃から将来のキャリアについて具体的に考えて行動してらしたんですね。

学んだことが夢を叶える力になっています。勉強も仕事も本当に夢中で楽しんでいました。見てくださっているお客様にそんな澆刺とした自由な想いが届いたんじゃないのかなと。

当時、10代の篠原さんが大物芸能人と言われる方も物おしせず接しているのをすごいなと思って見ていました。

両親が寿司屋を営んでいたもので、幼少の頃からお客様と接したり、大人とのコミュニケーションに馴染む環境にあったんです。寿司職人の父、そして母も洋裁を嗜んで

おり、手を動かしながら人がコミュニケーションを取り合う姿を日々見ていました。私自身も大人の方や年配の方々とも、さまざまな人と話すのが好きでした。両親がお店に出ているときの人の接し方、敬語のマナーや相手の喜びの引き出し方、そういうものも自分の原体験にあるのだと思います。

10代で大成功して人気者になり、その後にモチベーションを維持するのは大変ではなかったですか？

「つくることが好き」というのが根幹にあったので、その喜びがあったからこそ続けてこれたのでしょうね。

その後、文化女子短期大学の服装学科に進まれています。テレビに出ながら学校でも学び続けるのは、大変だったのでは？

高校ではデザインの基礎知識を学んだので、さらに深くファッションを学びたいという思いがありました。両親からも芸能の世界だけではなく、社会に出ていける準備をしておく、自分の自信が広がるはずと背中を押してくれたので、芸能の仕事がある中で専門分野の大学へ行くというのは自然な選択でした。

テレビやライブの撮影の合間に、課題にも追われ、本当に良く乗り越えられたなあ……と我ながら思いますけど、笑。デザインを学びに行くという覚悟を決めて入学したので、芸能の世界と大学での学びの循環が心地よかったですよね。

両方あって大変というよりは、両方あってむしろバランスが取れたんですね。

ゼロからものをつくるのが好きなのですが、活動する中でアイデアを提案する力もだんだん備わっていったと思います。自分の作ったオリジナルのアイテムを身に付けてメディアに出ると、年代を超えて本当に多くのメッセージをくださいました。

「はじめてアクセサリーを親子で作りました」とアイテムを添えてくれたり、同世代の方は「自分もデザインの学校で学ぼうと思いました」など。中でも印象的だったのは「いじめから解放されました」というのもありました。自分に自信がなく、学校にも行きたくなかったけれど、私のファッションを通じてカラフルなアイテムや洋服を作ることをはじめてみたら、同級生から話しかけられたことが嬉しかったと。きっとものづくりが好きなお友達が共感していたのでしょうね。

そういう反応をいただいて、この職業は、ものづくりという表現を通じて人の心に小さな勇気を渡せたり、人生を明るく変えたりすることができるのだと気づかせもれました。この体験は私にとっても大きなものでした。何かをつくり、表現することをこれからも続けていきたいという決断ができました。

## 「学べば乗り越えられる」と信じている

20代、30代のキャリアについてはどんなことを考えていましたか。

10代の歌手活動から、だんだんとただ働く仕事が年齢に応じて変化していき、20代はミュージカルや舞台へと表現の場が変わっていきました。

その現場で衣装の提案をしていくうちに、30代になるとずっとやりたかったデザイン業の仕事がだんだん増えていきました。ものを形にする仲間もだんだん増えて、40代を見据えたときに「自分のつくる作品のレベルをもっと上げていきたい」と思い始めたんです。

それを叶えるためには、デザインに集中する環境作りが必要になり、そこでキャリアの転換期を迎えたんですよね。

キャリアを積む中での悩みや迷いはありましたか？

悩みがあっても、自分の体験で解決しなければならないので、とにかく学んでいないと不安でした。10代の頃は

ボイストレーニング、舞台の仕事へとシフトした時は演技のレッスンに通い表現方法を体得しました。「学びがあれば乗り越えられる」というのを私自身が体験しているのだから不安を解消するようにしています。乗り越えるために学ぶ。それを何より大切にしています。

学ぶことで知識や自信を身に付けて、新しいことに挑戦していく。挑戦しながらもまた学んで、というふうだったのかなと思います。

そうですね。30代は著名人の方からの衣装デザイナーの仕事をしていて、案件のレベルが上がっていくことに、喜びと同時にプレッシャーも大きくなっていきました。当時は芸能の仕事しながら、プレゼンの資料を作ったりサーチもして素材も集めて、というのを一人でこなさないとけない場面もあり、大好きで続けたい芸能活動もしなりたいというのは、体力的にも難しいかなと感じるようになりました。そんな葛藤を抱えていたタイミングで広告会社で主にデザインやビジュアル作りを生業としてきたアートディレクターの池澤樹さんと出会い、2人でデザイン会社を立ち上げる決断をしました。

最近では30代以降でのリスキング(学び直し・再トレーニング)の考え方も広まってきています。とはいえ仕事を続けながら学びを続けることに難しさを感じている人も多くです。篠原さんの場合は、どう考えていましたか？

芸能の仕事とデザインを両方やっていたときは、時間のバランスは難しかったです。決めたことへ集中する環境づくりのためには、何かを手放さないといけないというのがありますよね。私の場合は、一旦、全てのお仕事をお休みさせていただく機会をつくり、SNSも全て退会するなどし、母校で学び直すということを選択しました。

## 自分に何を

### 「経験させてあげたいか」考える



に社会課題の解決と密接に結びついていると思います。

たとえばクライアントからユニフォームのデザイン提案というお話があった際には、SDGの「ジェンダーニュートラル」というリクエストは頂きますね。長く使える耐久性のある素材選びや、コーディネートではスカートやワンピーススタイルだけではなくパンツスタイルも提案します。自由度を広げて、選びたいものがそこにあるように導けるのが理想的だと思っています。

時代が20年30年前とは違うので、消費者の側でも何を買い、使うか、という点の意識は変わってきていると感じます。

ファッションでは「トレーサビリティ」という、商品がどのようにつくられているかの背景の提示にも注目が集まっています。作っている人を自分で選ぶ時代となり、私の場合は、ものづくりの際に国産にこだわり、地域の職人さんと連携したもののづくりなどを意識しています。

使っていて心地良いなと思って調べてみたら、自分も共感できる背景でつくられたものだった。そんな選び方になっていくのでしょうか。

課題を乗り越えながらのデザイン提案は簡単なことではないのですが、今はチームだからこそできるものづくりが提供できるのが強みになりました。一人でやっていた時とはまた違う苦勞もありますが、時間をかけたものは、必ず誰かの心に届くと信じて丁寧なものづくりと向き合っていきます。

歌もデザインもどちらも大好きなこと。手放す決断は勇気がいったのではないかと思います。

重ねたキャリアを手放し、体験のないことを選ぶことはとても怖いですが、これでもいいのかと迷った日ももちろんありました。ただ、そんな時に私は自分の人生を振り返ったときにどんな経験をさせてあげたいかと考えました。

小さい頃から絵を描いたり手を動かしたりすることが好きでした。そんな自分にまだデザインの世界に没頭することをさせてあげていないなと気づいたんです。やってみたいという願いを叶えてあげたら自分自身がどんな感情になるんだろうと。

まだ見たことのない世界を自分に見せてあげると、共に働いてくれている仕事仲間にも新しい景色を見せてあげることもできます。そんな想像をしたんです。新しいものに挑戦することは不安だと思えますけど、成功しても失敗しても、後悔のないように振り返ることができればいいなと考えています。

面白いですね。自分で自分を育てるというか、客観的に篠原さんを見ているもう一人の篠原さんがいるような感覚なのかなと思いました。昨年はニュース番組「News zero」(日本テレビ)にレギュラー出演されていました。このお仕事にキャリアに加わったきっかけを教えてください。

デザイン会社を設立し仕事の領域が拡大していく中で、チームで手がけた作品「ザ・レザ・スクラップ・キモノ」(エゾ鹿革の端を合わせ縫った着物作品)が2022年に「ニューヨークADC賞」を受賞(※)しました。

この取り組みを番組で特集していただいたことをきっかけに、今度は出演者としてさまざまな視点から意見がほしいということでお声がけいただきました。とても驚きましたが、私がデザイナーとして日々取り組む中で国内外のニュースを知って学んで自分の考えを持つことは、本当に重要なことなのを痛感していたので、「視聴者の皆様と一緒に成長させてもらう気持ちで参加させていただきます」とお答えしました。

番組では空間やテーマに合わせた衣装を自作するなどし、自分らしくいられる答えを持っていると、体験したことのないことも前向きに挑戦できるとまた新たな発見

## 一緒に働く人にも心地良い環境を

会社を作られて、働きやすい環境づくりについて考えると、どこはありますか？

さまざまな職種の方と向き合う中で、例えばユニフォームは縫製工場と連携して製作しているのですが、女性の従業員の方には子育てをしながら働いている皆さんもいらつやいます。そういった場合は、時間の制限を考慮しスケジュール的にも無理をしないように、製作をオフアースするようにしています。相手に無理をさせてしまうのではなく、自分たちの配慮があれば互いにとって働きやすい状況は両立できるのではと感じています。その方が結果的に双方にとって、長くお付き合いができますよね。まさに持続可能な関係性ですね。

ご経験を踏まえて、キャリアチェンジに迷う人に向けてのエールをお願いします。

そうですね、もし迷っている方は小さなことでも挑戦してみる。新しいことを始めたいと思っていたら恐れず動いて、あなた自身を信じてほしいなと思います。

私の場合は、会社を作るときにはすでに起業している方から話を聞いたりして心の準備も含めて、気持ちも体制も整えました。両親にも決死の覚悟で相談したのも良く覚えてます。

作ることやコミュニケーションの楽しさを教えてくれた原点であるご両親に。

私が10代の頃からエンターテインメントの世界にいて、と喜んでくれていた両親に言ったら驚くと思ったので、反応が読めなかったんです。

芸能事務所を離れ、夫とデザイン会社を続けていくことへの報告は緊張しました。すると母は、こんな言葉をかけてくれたんです。「きっと大丈夫。私の人生を振り返ったときに、お父さんのそばで働いたことが一番楽しかったから」それは母親として私にかけた言葉という以上に、人生

がありました。

※ブランド「コミュニケーション部門銀賞」ファッションデザイン部門銅賞をダブル受賞。

## 作ることと知ることは直結している

ニュースを見て自分の考えを持つこと、重要性の部分について、詳しく伺いたいです。

夫とデザイン会社を設立してからは、これまでの感覚的なアイデア発信だけではなく、自身の創作が社会とながることを目指すようになりました。その背景には、ここ数年でものづくりへの意識が世の中の的にも変化していることとありますね。持続可能なものづくりがデザイナーにも求められる時代になっています。

いちデザイナーとして様々な社会の出来事に興味を持ち、その課題をデザインと繋げ解決へと導いていく。自分のアイデアを世の中へワークさせたい。そう感じてからは、今はデザインを考える前に背景をよく調べることを優先してアイデアを構築していくことが多くなりました。社会のあらゆることを知り学ぶことでアイデアが広がります。つくることと知ることは直結しているんですね。

一見それは難しいことのようにも感じますが、その方が完成後の反響も大きくなっていきます。受賞賞がまさにその結果でした。作品を見届けてくれる皆さん自身も社会への関心が高まっているのでしょね。

海外でのお仕事をされる中で、日本との違いを感じることはありますか。

海外賞にエントリーした際には、どのジャンルにおいてもまず革新的であること。そしてソリューションが重要視されています。「ものづくりを届けるだけでなくそのデザインは新しいチャレンジをしていますか?」そして社会の問題を解決していますか?と必ず問われます。アイデアがどう社会に影響したかも大きな判断基準になっている印象です。

デザインやファッションは日常の中でよく目にするだけ

を重ねた一人の女性からのアドバイスでした。両親も共働きで二人でお店を切り盛りし私を育ててくれました。不思議ですね、私は偶然にも両親と少し似た環境を自ら選んでいたので、この言葉をかけてもらった時に、私の答えがハッキリと出せました「よしやってみよう!」と。

お話をいろいろ伺って、明るい気持ちになりました。最後に前向きな発想の源と目標を教えてください。

今年の7月でデビューして30周年を迎えるのですが、新たな気持ちで歌も発表します。見守ってくださいただただ方々にこれからも楽しんでいただけるような活動を続けていきたいです。私が頑張る姿を届けることは同世代の女性へのエールでもあります。仕事をし続けるマナーとして学ぶことを続け、みんなと刺激しあっていたいんです。だから恩返ししたいというのが、活力の一つなのかな。

私たちの会社の名前「STUDIO」には、ラテン語で「学ぶ」「努力する」という意味があります。学びの蓄積をどんどん重ねていって、海外に響き渡るようなアイテムを作っていきたいというのがこれからの目標ですね。



## 『ぐるぐるまるっと』

歌・作詞: 篠原ともえ  
作曲: 吉田拓郎  
編曲: 武部聡志  
NHK Eテレ「みいつけた!」  
新エンディングテーマ  
本放送: 月~金 午前7:30~7:45  
再放送: 月~金 午後6:25~6:40  
放送後1週間、  
NHKプラスで見逃し配信  
(<https://plus.nhk.jp/>)

NHK Eテレで放送開始15年をむかえた教育的エンターテインメント番組「みいつけた!」の新しいエンディングテーマ。同番組で声の出演をしている篠原ともえさんが大好きな言葉たちをあつめて作詞・歌唱し、長年の親交がある吉田拓郎さんが作曲。聴けば、歌えば、今日そして明日が「ぐるぐるまるっと」楽しくなる。そんな願いをこめた楽曲です。



# 2024年度区民企画協働事業の紹介 & 2025年度募集案内

世田谷区からの  
お知らせ

らぶらすでは、すべての人が性別等にかかわらず、自分らしく生き活きと暮らすことができる社会の実現に向けて、世田谷区で活動するグループ・団体みなさまから、事業企画案を広く募集しています。2024年度に実施した事業の紹介と2025年度の募集案内をお知らせします。

## 2024年度実施事業

### 実家なんとかし隊

介護や葬儀の際に残る、固定的性別役割分担意識をほくすことを目指し、供養、相続等の最新情報を専門家から学び、参加者同士で日頃の思いや疑問を話すゆるっとトークを行いました。



### Space Onedrop

パートナーや身近な人に発達障がいがあり、コミュニケーションの困難さから自身がカサンドラ症候群に陥る女性たちをエンパワメントすることを目的にお話会・アートセラピーを全3回行いました。



### R&S

シングルマザーのための働き方相談会では、シングルマザーの方を対象に、講座、座談会とキャリアコンサルタントによる個別相談を実施しました。講座は副業の始め方について取り上げ、同じテーマでリーフレットの作成も行いました。



### じゅんぐり

子育て中の方を対象に、1回目は皮膚科の先生に夏の皮膚トラブルについて聞ける講座を行い、2回目は地域情報の重要性や地域とのつながり方についてのミニ講座の後、参加者同士で地域の子育てマップ作りのワークショップを実施しました。



## 2025年度の区民企画協働事業のご案内

2025年度は4月5日(土)から応募を開始します。まずは4月5日(土)の説明会へご参加ください！



## らぶらす相談事業

4月から男性相談が週2回に、併せて女性のための悩みごと・DV相談の水曜日の時間が変わります。

### 女性のための悩みごと・DV相談

家庭、人間関係、生き方などのさまざまな問題や、配偶者やパートナー恋人などからの暴力やモラルハラスメントについて悩む女性のための相談です。ひとりでも悩まず、ご相談ください。相談は無料、秘密は厳守します。

〈火・水・木曜日〉 12:00~16:00 / 17:00~20:00

〈土・日曜日〉 10:00~13:00 / 14:00~16:00

※4月1日からは下記に変更になります

〈火・木曜日〉 12:00~16:00 / 17:00~20:00

〈水・土・日曜日〉 10:00~13:00 / 14:00~16:00

TEL 03-6804-0815 / メール / LINE

※予約不要。急ぎの時は電話相談へ  
※面接相談希望の場合は、電話相談から予約



### 男性相談

男性がもつ悩みについての相談です。人間関係(家庭、職場、配偶者、恋人等)、DV、性の問題、孤独、喪失、心のモヤモヤ、生き方...日ごろ困っていること、身近な人にも話づらいことについて話して、気持ちを整理してみませんか。男性相談員が応じます。お気軽にお電話ください。対象は男性(性自認が男性の方)。相談は無料、匿名(ニックネーム)での相談可、秘密は厳守します。

〈第1、3金曜日・第2、4土曜日〉 18:00~21:00

※4月1日からは下記に変更になります

〈水・土曜日〉 18:00~21:00

TEL 03-6805-2120 / LINE

※予約不要



### 女性のための起業・経営相談

起業・経営についての個別相談です。あなたの起業を具体的に進めるために、事業計画の立て方から、資金調達、開店資金・融資制度の手続きまで、創業支援の専門家が起業・経営に関するさまざまな相談に応じます。

〈第4木曜日〉 下記の時間帯から各45分

①13:00 ②14:00 ③15:30 ④16:30

TEL 03-6450-8510 / FAX 03-6450-8511

※要予約。電話、FAX、申込フォームから先着順  
※予約は相談日の当月1日(1月は5日)10:00から相談日前日の17:00まで  
※申込フォームはらぶらすホームページから



### 女性のための働き方サポート相談

ライフステージに応じた女性のための働き方・キャリアについての面接・電話相談です。転職・再就職など就職活動や職場での悩み、子育て・介護との両立、キャリアアップなど仕事に関わる相談に産業カウンセラー・キャリアカウンセラーが応じます。

〈第1、3火曜日・第2、4土曜日〉 下記の時間帯から各45分

①10:00 ②11:00 ③12:00 ④14:00 ⑤15:00

TEL 03-6450-8510 / FAX 03-6450-8511

※要予約。電話、FAX、申込フォームから  
※予約は相談日の前月1日(1月は5日)10:00から当日まで  
※申込フォームはらぶらすホームページから



### セクシュアル・マイノリティのための世田谷にじいろひろば電話相談

セクシュアル・マイノリティについての電話相談です。当事者の方はもちろん、家族や友人、学校関係者など、どなたからの相談もお受けします。困っていること、わからないことをお気軽にご相談ください。小・中学生、高校生からの相談もお受けしています。相談は無料、秘密は厳守します。

〈第1、3金曜日〉 14:00~17:00

〈第2、4金曜日〉 18:00~21:00

TEL 03-6805-5875 ※予約不要



取組み内容について、詳しくは区ホームページをご覧ください

<https://www.city.setagaya.lg.jp/02409/9215.html>



## Rika Kayama



### 香山リカ / Profile

1960年生まれ。東京医科大学を卒業後、精神科医として臨床や大学教育に携わってきた。2022年4月より北海道のむかわ町国民健康保険種別診療所で総合診療医としてへき地医療に取り組んでいる。



## らぶらすコラム

3年前の4月、東京の大学から北海道むかわ町穂別の小さな診療所に「転職」した。人口2千5百人弱、冬は零下20℃を下回る山奥の小さな地域で朝から晩まで患者さんの診療をするのが毎日の仕事となった。60代になってからの大転換、我ながらよくできたものだと思う。私を知る友人や知人は、いまだに「あなたらしくない選択だ」と言う。「都会でコンサートやお酒を楽しみ、ときどきメディアに顔を出すのがあなただったのに。」  
そう言われると私はニヤリと笑いながらこう返す。「高齢の患者さんたちと冗談を言いあったり家で作った野菜をもらったりの今の毎日はとても楽しいし、案外、これが私らしい生活だったのかもね。」  
何が自分らしいのかなんて、ほかの誰かが決めるものではない。それに自分自身でも、「これしかない」と決めつける必要はない。そのときに「これかも」とひらめいたら、素直にその直感に従ってみる。もし違っていたら、また元のところに戻ってやり直せばよいのだ。  
都会の精神科で診療をしていたときは、多くの女性たちが「本当の自分らしさってなに？」という問いに縛られ、「何をしようかわからない」と迷い、そのあけく、私なんて何の意味もない」と自信を失っていた。みんな私たちから見ると、努力を重ねて充実した毎日を送っている人たちだ。「もっと自信を持って楽しめばいいのに」と助言しても、どこかで「楽しいものは悪いこと」と思い込み、自分を鞭打ってがんばり続けていた。そしてついには燃えつきてしまっ、うなだれて診療室にやって来る。  
「あなたに必要なことは、まず自分で自分を認め、甘やかしてあげることですよ」と診療室で何千回、口にしただろう。「これじゃいけない」と自分を許さず、自分に「ダメ」を出し続ける。まずそこから解放されなければ、のびのびと自分らしい日々をエンジョイすることもできない。  
北海道の山奥の生活はたしかに不便だが、「まあこんなところにいるのだから、本屋に通い詰めて新刊を買って読んだり英会話教室に行ったりもできないし」と環境を言い訳にしてゆっくりすることができた。  
「ここで暮らして働いているなんて、私はえらい」とひそかに自信を持つこともできる。  
自分らしく生きるには、まず「自分らしく生きなきゃ」という呪縛から解放されたること。大雪と厳寒の冬を越え、そんなことを思っている私である。



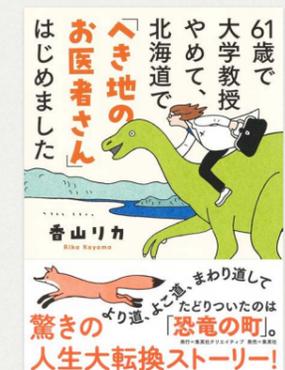
## らぶらすライブラリー 所蔵案内

# Laplace Library

らぶらすで  
香山さんの著書が  
読めます、  
借りられます！

『61歳で大学教授やめて、北海道で「へき地のお医者さん」はじめました』

集英社クリエイティブ / 2024年2月



『逃げたっていいじゃない』

エクスナレッジ / 2023年3月



『精神科医はへき地医療で「使いもの」になるのか？ 私の転職奮闘記』

星和書店 / 2024年7月