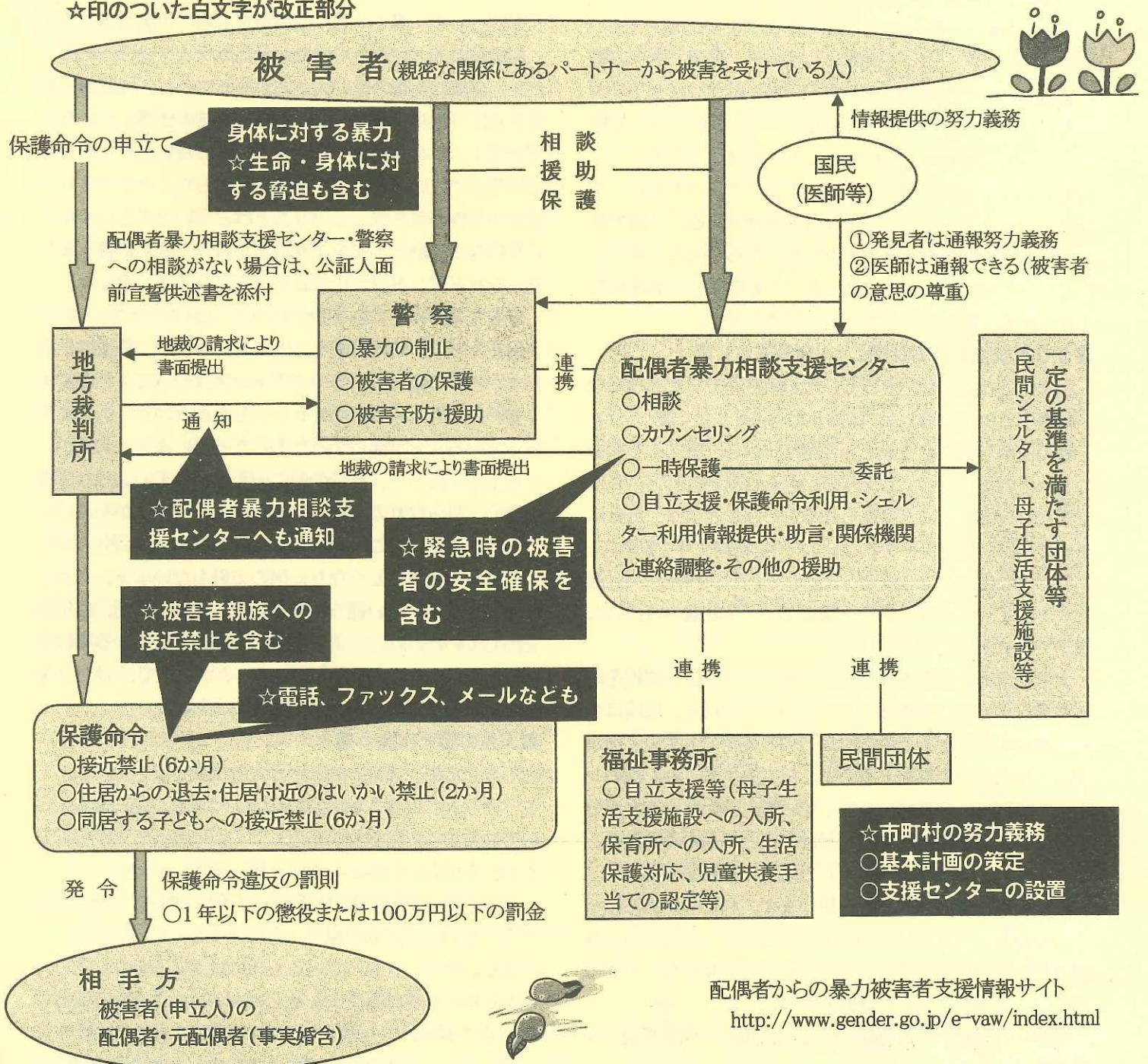




# 配偶者暴力防止法(DV法)が変わります 平成20年1月11日から

—DV法の全体像—

☆印のついた白文字が改正部分



# 最後まで自分で選ぶ人生を



講座『女の生き方塾～ひとはな 咲かせるための攻略ガイド』での松原 惇子さん（ノンフィクション作家）のお話をお届けします。歯切れのいい楽しいお話に会場は笑いの渦。元気をたくさんいただきました。

「私のことだもの、面白くないわけがない」というドキュメンタリー映画『わたしの葬送日記』（3月7日上映決定）にも来てくださいます。笑いながら、ちょっと考えさせられる葬儀の裏側に触れてみませんか？

## ■これからは「生き方」が問われる時代■

私は4年前から個人的に「生き方塾」を始めました。なぜかという、これからは物やお金の時代ではない、生き方の時代だと直感したからです。悩んでいる20代くらいの若い人が来ると思っていたら、来たのは40代50代の結婚している人、そして素敵な人ばかり。普通、生き方塾に来るといったら何か悩みがあるからと思うけれど、一人の人としてさらにいい生き方をしたいという前向きな気持ちの方ばかりでした。これはとても大事なことです。

私のポリシーは、とにかく行動すること、何でもいいから出て行くこと。100回出れば1回は当たる。1回であっても、いい言葉をひとことでも拾ったら勝ちだと思います。そしてどんなにいい言葉であっても感動しても忘れてしまうので、書いておくことをお勧めします。

## ■30代までの「幸せ探し」「自分探し」■

私は何となく幸せを求めていたお嬢さんでした。みんなが結婚するから結婚した。結婚したら「何となく違うよね」と私の中から聞こえてきた。普通だったら、まあこんなものと、そのまま行ってしまうのかもしれないけれど、私はできなかった。人にどう見られるということより、自分に正直でないと生きていかれないのです。結局1年で別れて、いろいろな仕事を10位やったけれど、どれをやっても「違う」と感じ、日本では幸せを探せないと28歳の時にOL留学でアメリカに行きました。

大学で単純に面白そうとカウンセリングの修士課程を取り卒業しました。英語は分からなかったけれど、成績は全部レポートだったので中学校レベルの英語で大丈夫、何が言いたいのかが大事だと思いました。先生も「みんなのレポートは難しい言葉ばかり使っていて、言いたいことが分からない。惇子の英語は簡単だけど、とてもよく分かる。シンプルイズベスト」と言ってくれました。

これは生き方にも通じると思います。私たちが何に迷っているかということ、「～しなければ」ということにとらわれ過ぎていて、自分の芯になっていることが見えないのではないのでしょうか。私の30代もそうでした。

幸せになりたいと自分探しをし、アルバイトで食いつなぐ30代でした。

## ■幸せは足元にある■

何かしなければという時に、留学経験から今アメリカでどんなことが起きているかということを書き記事に書いて週刊誌に売ろうと思いました。そしてエイズや代理出産をアメリカに行ってレポートし、原稿料をもらい生活しました。

編集社の人と行きたくはなかったカラオケに行った時、たまたま隣に文春の偉い人たちが座っていて、出版部の部長さんに「独身ですとくなら週刊誌の仕事していちゃだめだよ。本を1冊書きなさい。そうしないと、この世界では生きてはいけないよ」と言われました。そこで30代独身の女性が家を買うということはどういうことなのかという自分の体験と不安を『女が家を買うとき』に書きました。それがTVドラマ化されるほどブレイクしました。

足元を見つめて「このままでいい。これでやっていこう」と思えたとき、時には嫌なことにも付き合い、普通に生活しているいろいろ動いている中でチャンスはやってきたのです。

書いた事もないのになぜヒットしたかということ、考えや言っていることが面白かったからだと思います。文章がいくら上手くたって、自分の中に何かを持っていなければ書けない。自分なりの強いパワーとキャラクターがあれば何でもできるということ、みなさんに言いたいと思います。

それから突然忙しくなり、何の方針もないまま、あっという間に5年くらい経ってしまいました。その間、毎年本を出していたけれど、よく考えたら私の書いている事は全部自分のこと、自分の考えていることが原点で、「ひとりを生きること」が私のテーマだと思いました。

## ■人生の師と出会う■

そうした中、人生の師という人に出会いました。人ってこういう人に出会うか出会わないかで大きく違います。自分で勉強するには限りがあるし、じかに会って人から学ぶもの、人は人から学ぶものだと思います。

その方のところに遊びに行くと、何て凄いいことを言うんだろうというも感動の嵐で、全部メモをしていました。

「欲しい欲しいと思っているときには手に入らないもの。欲から解き放された時に、欲しいものは向こうから来るのよ」「女で勝負は30代までで、40歳になったら女の下に人がつくのよ。40からは人になるの。人というのは生ま

れた時から孤独、これは死ななければ離れない。それをどうにかしようではなくて、孤独とともに生きていくのよ」などという言葉が、全部その後私の中で生きています。

賞を取れるものを書こうと思ったこともあります、その方だけは反対しました。「あなたはメジャーでないところがよさ。独身で頑張っているというメッセージを送ること、書き続けていることが多くの人に勇気を与えている。それがあなたの使命」と言われ、ストーンと心に落ちるものがありました。

### ■素敵な自分になろう■

50が近づいてきた時に、周りにひとりで生きている女性が多いと感じました。そこで、ひとりでも今をいきいき笑って最後まで安心して生きられるようにとNPO法人「SSSネットワーク」を立ち上げました。結婚していない、子どもがいるいないなど関係なしに、ひとりの人として最後まで全うしたいという人よ集まれと、10年前20人で始めたのが、今は600人になりました。

最初にやったのは「今はいいけど、最期が心配」という声が多かったので、最期の場所としてのお墓を作ることでした。現在登録しているのは約180人、夫と一緒にのお墓に入りたくないと言う人やいろんな人がいます。見ず知らずの会員ですが、お墓で一緒になるということだけで繋がっています。年一回、その年に亡くなった人の追悼会をしています。バラの霊園でワインで乾杯し、亡くなった方の写真を見せて好きだったことや、こういう風にして亡くなったということを話します。78歳の方が「みんなにこんなふうに追悼されて、早く死にたいくらい」と言いました。みんないずれは死んでいくのだから、生きている間に心を通わせ亡くなった方の冥福を祈る、知らない人のことでも涙を流してあげる自分って素敵だと思いませんか。

私は言いたいことを言うので非難を受けることもあるけれど、嫌われたっていいと思っています。新しい友だちを作ればいいのだから。会のメンバーを見ていると女の人は一瞬で作れる素晴らしい才能を持っていると感じます。

### ■自分らしく最後まで生きるためには何が大事か■

①安心とよき友だち…お墓や病気になったらどうすればいいという情報を持つことは、何かあったとき安心です。しかしその前が長い。そこで大事なのは、必要なだけの少しのお金と友だちです。死ぬまで人生観や生き方を話せる、助け合える、話して心が温まり嬉しかった楽しかったとうきうきした気持ちになれる友だちが必要です。それによって人生後半が決まるというくらい大事だと思います。友だちは自分が作ろうと思う意思があれば絶対できます。

今、老人ホームとテンプルのような家を作ろうと考えています。みなさんもよかったら是非どうぞ。そこに入る人はお金では決めない。人柄、人格で決めようと思っています。いい人なのに貧しいまま死んでしまっただけは報われません。お金を持っている人たちだけがいい思いをして死

ぬなんて許せません。一人でもたくさんの人が、安心して最後まで生きられることが私の願いです。

②人生観を持つこと…それがないと周りに振り回されるし、不安材料ばかり拾って生きていくようになります。

2年ほど前に禅と出会いました。禅はすべての生き方の根底にある凄いものだと思います。何のために生きているのか、ゴールは何なのかということを知っているのといかないとは違います。シンプルですがゴールは死。生老病死という仏教の考え方は、人は生まれてきたらもう死ぬというベルトコンベアーに乗ったということなのです。死に向かって、どんどん衰え老いていくのは当たり前、自然な事。無駄な抵抗はしないことです。ボケだって死を怖がらないために神様が与えてくれたものだと思います。

私たちが住んでいる地球って、花が咲き、鳥がさえずり、青い空があり海もあり楽園だと思います。そんな素敵なお墓に生まれてきたのに、お金を貯めたり、くだらないことに煩わされて生きていくことはありません。自然の力で生かされている、自然の中の一人である、そんな自分って何ということはない存在。自分を捨てなさいという教えは凄いいと思います。

生きている目的は人格の向上だという言葉にはグサツときました。それはとても難しいことだけど、行き着こうと努力することが素晴らしいし、難しいからこそチャレンジする意味があります。

自分の人格が上がればそれなりの友だちもできます。その時の自分に合った人が、気がつけば寄ってきます。私は80歳くらいになった時、内面から光り輝くような、みんなが寄ってきてくれるような人になりたい。人格は挨拶で分かるものだし、挨拶が基本だと思います。ニコニコしている人って素敵だと思いませんか。

③夢を持つこと…やりたいことがあることは大事。夢は持つべきです。夢を見れるのは人間だけ。そこが食べて寝ただけの動物とは違うところです。せっかく人間に生まれたのだから、現実に追われあくせくやっていることはありません。人間という生き方をもらったのだから、思う存分それを使って生きなければ意味がないのではないのでしょうか。

人は一つの事を続けているのを良しとしがちですが、毎年夢が変わってもいいじゃないですか。誰が何と言おうが、私の人生なのだから、やりたいことをやった方がいい。

私の生き方の基本は楽しいということ。楽しくなければ人生ではないという考え方。このような場でも、勉強になったと言われるより面白かったと言われたい。人生は楽しく自分で作っていくもの。そして行動あるのみです。

思ったことは行動し自分の内面も磨き、最後まで笑って楽しく素敵な人生を生きましょう！（まとめ 伊藤登美子）



●不安を解消して、自分に合ったライフプランを

～3つ(年金・医療・介護)の安心+余裕生活の準備～

昨年に続く第2弾。退職後の不安を解消するために社会保障をより詳しく、資産管理、老後の安心までを学習します。

講師:内田厚子(ファイナンシャル・プランナー、社会福祉士)

時間:毎週木曜日18:30～21:00

日程	内容
1/10 (木)	安心1:<年金> 受取る時期は? 記録がない 年金分割は?
1/17 (木)	安心2:<医療保険、医療体制> 制度が変わる 命を守るには?
1/24 (木)	安心3:<介護保険、高齢者福祉、成年後見、リバースモーゲージ> 自立した生活 介護サービス 老後の安心
1/31 (木)	<社会保障を補う準備> 生命保険 貯蓄 意見交換

募集:30名(申込多数の場合は抽選) 参加費:無料

申込:往復はがき、ファックス、メール(携帯可)

12/26(水)必着。

●夢をカタチにするためのプチ起業家【入門】講座

～女性起業家から学ぶ成功するコツと本音～

参加者が自分の特技やキャリアなどを上手く生かす方法を学び、どんなビジネスチャンスがあるかを探ります。

2008/2/2、2/16、3/1、3/15、3/29

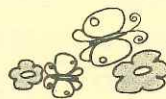
全5回 隔週土曜日14:00～16:00

募集:30名(申込多数の場合は抽選) 参加費:無料

申込: 往復はがき、ファックス、メール(携帯可)

1/28必着

保育あり:1歳以上の未就学児15名(一人1回500円)



●女性落語家・桂あやめさん講演会

2008年3月8日(土)14:00～16:00



●おやこ de あんしん・護身術

～『不審者情報』はこわくない!親子で護身術を体験～

毎日数件、携帯電話に配信されてくる「不審者情報」。メールには「警察署はパトロールを強化しています。ご注意ねがいます。」と記載されています。危険を回避し、自分の体と心を自分で守るための護身術を親子一緒に学びます。

講師:橋本明子(WEN-DO インストラクター)

2008年3月2日(日)14:00～16:00

対象:小学校低学年(1、2年)と新1年生の児童と保護者

定員:12組(申込多数の場合は抽選) 参加費:無料

申込:メール(携帯可) 2/20必着

●「(仮題)女たちが語る阪神・淡路大震災」

～もし、大地震が起こったら～

災害がおこった時、知っていれば未然に防げることがあります。平成7年におきた震度7の大地震。45秒でそれぞれ生きてきた人生が壊れてしまいました。避難所での長期にわたる異常な環境を知り、日常的な取り組みから安心・安全な社会をつくるには何が必要かを考えます。

講師:正井礼子(ウイメンズネット・こうべ)



1995年、阪神大震災後に女性支援ネットワークを立ち上げ、物資の配布や「女性のための電話相談」を開設、「女性支援連続セミナー」など開催し、被害女性の支援を行う。その後は「女性の対する暴力」の根絶の活動に取り組む。

2008年3月23日(日)13:30～16:00

募集:100名(申込先着順) 参加費:無料

申込:往復はがき、ファックス、メール(携帯可) 3/9必着

保育あり:1歳以上の未就学児15名(一人1回500円)

◇びよたまクラブ◇

☆親子で Be Happy! 対象:親と乳幼児

毎月第2・第4木曜日10:30～12:00

☆おもちゃであそぼ! 対象:子どもから大人まで

毎月第4土曜日13:30～16:00

☆おはなしの会 対象:子どもから大人まで

毎週水曜日 15:30～

◇エセナおおたトークサロン◇

☆わたし語りカフェ 大田区民プラザ3階第4会議室

2008年1月12日(土)13:30～15:30

どなたでもご参加ください。直接会場へ。



●映画とトーク「わたしの葬送日記」

ノンフィクション作家松原惇子さんの実体験を記録したドキュメンタリー映画「わたしの葬送日記」上映と松原さんのトークから、最期まで自立して生きるためのあり方、自分で決める生き方・老い方を考えます。

講師:松原惇子(ノンフィクション作家)

2008年3月7日(金)

昼の部 14:00～16:00

夜の部 18:30～20:30

募集:各回50名(申込先着順) 参加費:無料

申込:ファックス、メール(携帯可)



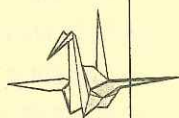
◆折り紙広場

毎月第3土曜日13:30～16:30

参加費:一回500円と材料費  
(小学生は材料費のみ)

◆女性に対する暴力ゼロをめざして

パープルリボン・プロジェクトにご協力  
あなたにできることは3つ ①リボンをつくる  
②リボンを買う ③リボンを身につける



大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」

〒143-0016 東京都大田区大森北 4-16-4

電話 03-3766-6587 03-3766-4586

FAX 03-5764-0604

e-mail escena@escenaotajp

HP URL <http://www.escenaotajp/>

メルマガ [escenaotamail@yahoo.co.jp](mailto:escenaotamail@yahoo.co.jp)

指定管理者 NPO 法人 男女共同参画おおた

