

男女共同参画社会の実現を考える

アクト21

information

VOL.

14

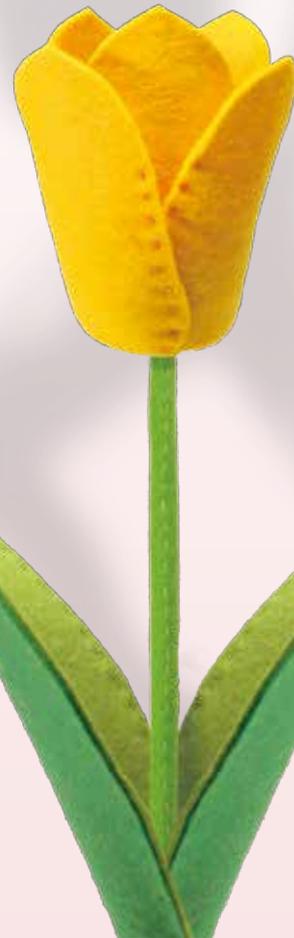
2016 March



特集

夢を諦めない！
私たちがらしい生き方

.....
P. 2



kokoroの窓／アクト21 News P. 6

アクト21の施設をご利用ください！ P. 8

20分でできる簡単ごはん 滝村雅晴

編集・発行／荒川区立男女平等推進センター（アクト21） 2016年3月発行／登録(27)0056-02号
〒116-0012 荒川区東尾久5-9-3 アクト21 TEL 03-3809-2890 FAX 03-3809-2891
制作・印刷／(株)ドゥ・アーバン

夢を諦めない!

私たちらしい生き方

高田裕士さん・千明さんは、それぞれに障がい者陸上競技の世界大会で銅メダル・銀メダルの獲得実績を持つアスリート夫婦。練習・遠征などの活動やその他の仕事に励みつつ、子育てと家庭生活をどのように支え合い、両立されているのか、お話を伺いました。

陸上競技選手への道

高田裕士さん・千明さんご夫妻は、今でこそ日本記録の保持や障がい者陸上競技の世界大会でもメダルを獲得するなど、様々な記録や実績を持つ第一級のアスリートとして知られています。が、陸上競技でその実力が開花するまでの道のりは、決して平坦なものではありませんでした。

400mと400mハードルが専門の裕士さんは、聴覚障がい者のためのオリンピック「デフリンピック」の日本代表としては初のプロスポーツ選手ですが、聴覚に感音性難聴という障がいを持って生まれ、現在では最重度の聴覚障がい者です。

大学に入ってから本格的に陸上競技を始めたという裕士さんは、監督の助言もあり、短距離走の選手としてトレーニングに励む日々が始まりました。その結果、現在短距離走の分野で400mハードルの日本記録をはじめ様々な記録や実績を持つに至り、「最初は長距離を希望しましたが、今となっては監督の見る目は確かだったんだな」と思っています」と、ご自分の来し方を振り返ります。

大学卒業後は一般企業に就職。日中は正社員として働き、夜に練習するという生活を続けていました。しかし結婚後は仕事と練習、子育ての両

立を完璧にこなそうとして、疲れから怪我を繰り返すばかり…。陸上を諦めようかとも思っていました。そこで、プロアスリートとして競技を続けられないかと考え、自身でスポンサー探しから始めました。その数500社以上。諦めず活動した甲斐あって、プロアスリートとしてスポンサー契約を結ぶことができたのです。

走り幅跳びと短距離走が専門の千明さんは、生まれつき視覚障がいがありました。小学生のときから走ることでは誰にも負けませんでした。陸上競技を志すも、高校生のときに視力が急激に落ちて（厳密には「視野が狭まった」）ほぼ全盲となり、トラックのラインが見えなくて間違ったコースを走ってしまうようになりました。「もう自分はひとりでは走れないんだなあ」と、一時は陸上の道を諦めかけました。

転機が訪れたのは、学校を出て社会人になって一年めのこと。陸上は無理でもなにか身体を動かしたい、と母

ただ 高田 裕士さん

エイベックス・グループ・ホールディングス株式会社
1984年11月3日生 東京都荒川区出身
聴覚に障害を持って生まれる。高校までは野球部で、横浜国立大学入学後に陸上競技部へ転向。
デフリンピック陸上競技選手で、専門は400mと400mハードル、400mハードル日本記録保持者。
4x400mリレーアジア記録保持者。聴覚障がい者のオリンピック「デフリンピック/Deaflympics」日本代表。
2012年トロント世界ろう者陸上競技選手権大会 4x400mリレー銅メダリスト。2015年アジア太平洋ろう者競技大会400mハードル銀メダリスト



校の先生に相談したところ、東京都の大会なら伴走者を派遣してもらえらるから一度やってみたらどうかと薦められました。そこで試しに伴走者と一緒に国体に出たところ、注目を集める結果を出し、周囲から「ほとんど練習していないのにそれだけ走れるのなら、まだ若いんだし、パラリンピックを目指してちゃんとトレーニングしたらどうか」とアドバイスを受けます。そして伴走者の方も「本気でやるつもりなら練習を見る」と申し出てくれ、そこから一気に陸上選手としてのキャリアが開けました。千明さんいわく、「そこでの出会いがなければ、陸上はやっていませんでした」。

出産後、選手復帰を決意

千明さんの陸上選手としての葛藤

は、それだけではありませんでした。2006年に兵庫県で開催された全国障がい者スポーツ大会（のじぎく兵庫大会）を通じて出会ったおふたりは、その後同じクラブチームに所属することに。そこで、お互いのことを知っていくにつれ、裕士さんは千明さんの才能や実績、そして彼女のポジティブで明るい人柄に魅かれるようになりました。

千明さんも、最初の出会いは「聴覚に障がいがあるのに、よくしゃべるので驚いた笑」と強い印象を受けたとのこと。その後、裕士さんに走行フォームについてのアドバイスを受けたりするうちに信頼感も増していき、やがて交際を開始。北京パラリンピックが開催された2008年、千明さんは惜しくも日本代表入りを逃しましたが、その直後に結婚をし、お子さん

も授かりました。

そこで千明さんが悩んだのが、出産・子育てと陸上競技との両立。言うまでもなく、アスリートには体力・技術の向上に「旬」とも言える時期があります。千明さんの場合、ちょうど妊娠する直前が、全盲女子としてA標準を初めて突破し、当時の日本記録を出すほど、面白いように記録が伸びていた時期でした。

子どもは産みたいし、陸上競技を続けたいという強い気持ちも変わらな。でも子育てがある程度落ち着くまで待っていたら、陸上選手としてのピークは過ぎてしまふ。千明さんは、自分はどうすべきか、裕士さんに真正面

ただ 高田 千明さん

ほけんの窓口グループ株式会社
2011年 IBSA WORLD GAMES(視覚障がい者の世界大会)200m2位・銀メダル獲得、100m3位・銅メダル獲得。全盲日本人女子初のメダル獲得
2013年 IPC陸上競技世界選手権大会(パラリンピックの世界選手権)走幅跳 決勝6位入賞
2014年アジア太平洋パラ競技大会走り幅跳び銀メダリスト



から悩みをぶつけてみました。

すると裕士さんは、「人生は一回しかないんだし、子どもが産まれたから陸上を諦めることで悔いが残るんだったらつまらない。自分も時間を調整して協力するので、やれるところまでやって、それでダメなら仕方ないって考えればいいじゃないか」と提案してくれました。千明ならうでできるはず」という裕士さんの励ましも得て、千明さんは陸上競技と子育ての両立を決意しました。

また、重要なパートナーである伴走者にも正直に相談したところ、「それだけ本気ならこちらは待ちますよ」と

協力し合って家事・育児をこなす

陸上競技の継続と子育てとで悩んだとき、「自分も時間を調整して協力する」と言ってくれた裕士さん。その協力の様子を伺うと、まず練習に出る曜日も、お互いに調整し合っているとのこと。千明さんの練習には伴走者が必要なので、伴走者の予定を優先する形で千明さんの予定を組み、それと重ならないように裕士さんの予定を組んでいるとのこと。ただし、裕士さんの練習もいつもひとりでは大変なので、週2回程度クラブチームの練習に

言ってもらえたこともあり、千明さんはお子さん一論樹くんを産んでからなんとわずか1か月後、検診結果に問題がないことを確認して練習を再スタート。翌年に控えたアジア大会に向けて坂道ダッシュや瞬発系など競技のためのトレーニングも開始します。しかし、妊娠中に16キロも体重が増えたための減量や休んでいる間に衰えた筋力の向上など、身体作りにも苦労しました。そうしたトレーニングの傍ら、家事や子育ては裕士さんの手助け、トレーニングは伴走者の協力を得て、猛スピードで妊娠・出産前の実力を取り戻していきました。

参加できるように調整。また練習の日は息抜きにも使つてよいというルールにして、天候で練習が中止になったときや練習後に、それぞれがそれぞれの友人と食事に出かける、ということもあるとのこと。そうした行動予定の塩梅は、同じアスリート同士としての認識ができていたので、とても楽に進んでいるそうです。

家事全般については、たとえば千明さんが大会出場などで遠征に出ているときは、裕士さんが家で論樹くんを面

倒を見て、食事の用意から掃除洗濯まで、ひと通りの家事はこなすそう。

千明さんが何より頼もしく思っているのは、裕士さんの論樹くんへの接し方。お互いアスリートとして忙しい身だけに、家族三人で過ごす時

間がなかなか取れない高田家ですが、その分、裕士さんは論樹くんとボール投げやサッカーなどいろいろな遊びをしたり、イベントに連れて行ったり、密に接するようにしています。千明さんは「パパっていろいろお兄ちゃんみたいな感じ」と笑いますが、お箸や鉛筆の持ち方、文字の書き方などを教えるのは裕士さんのほうが得意だそうで、かなりきちんと厳しく指導している点は、千明さんも「すごくいいパパだな」と評価しているとのこと。

裕士さんも千明さんも、「陸上競技に自分たちの人生をかけるという、いわば親のわがまままで、論樹には寂しい思いをさせている」という思いは共通しています。

しかし、その陸上競技に人生をかけている両親の姿は論樹くんも理解でき

として、競技人生の幕を閉じることができたら」と、近い将来の夢を語ります。そして、「自分が金メダルを獲得する姿を自ら生まれ育った日本東京で生で見ていただくことで、友人知人を含めて今まで応援してくれた方々、支えてくれた方々に感謝の気持ちを伝えたい」という強い思いがあります。

おふたりの夢はそれだけでは終わりません。裕士さんは、「日本には障がいの種類を問わず、障がいのある人がスポーツを楽しめる環境がまだまだ少ない。実際に、スポーツを楽しめる環境に出会わなかったために諦めてしまっ子どもを、何人も見えています。自分は聴覚障がい者だから、まずは同じ障がいを持つ子どもたちがスポーツを身近に感じられるよう、筆談、口話、手話などのコミュニケーション手段を提供できるスポーツクラブを立ち上げて、未来のデフリピア

ンを育てる役割を担いたい」と考えているとのこと。そのため具体的な準備はまだですが、講演や聴覚特別支援学校での陸上競技指導などを通じて、実現のための方法を模索しているそうです。

千明さんは、まだ目前のパラリン



彼女の、何事に対しても明るく前向きな姿勢はスゴイ！

ている様子で、3歳になった頃には千明さんと散歩をしても積極的に手を引いてくれて、「ママいつも一番ですごいねー」など声をかけてくれるようになったそう。今では「銀メダルじゃほめてくれない(笑)」と、両親が競技者として活躍することに対する論樹くんの思いは厳しくなりました。

おふたりとも「現状で満足しちゃいけないし、ほんとに世界で一番になって、カッコいいパパとママになりたい。そういう意味では、論樹は自分たちがアスリートであり続けることに於いてとても大切な存在」と考えています。

ピックのことで精一杯と前置きしつつ、「私は鍼灸マッサージ師の資格を持っていて、今も所属会社で週1回社員の方のヘルスキーパーとして働いています。将来は医療系の資格も取って、スポーツトレーナーとしてテーピングやアイシングなども行える、選手をサポートする立場になれたらいいなと思っています」と、少し先の夢も持っているそう。

アスリートとして、そしてアスリートから発展する立場としての二人三脚の挑戦、そして論樹くんも交えた家族としての三人四脚の挑戦。高田家の挑戦は、まだまだ続いていくようです。

彼の妥協しない生き方を尊敬しています！



裕士さんの1日

朝

- 1回めの洗濯
- 論樹くんを起こす
- 朝食の準備と朝食

昼

- 練習

夜

- 帰宅し昼食
- 2回めの洗濯
- 夕食の準備

就寝

- 月・火・木・土は練習
- 練習のない日は子どもと過ごす

千明さんの1日

朝

- 1回めの洗濯
- 論樹くんを起こす
- 朝食の準備と朝食

昼

- 練習

夜

- 帰宅し昼食
- 2回めの洗濯
- 夕食の準備

就寝

- 月・火・木・土は練習
- 練習のない日は子どもと過ごす

火・水・金はクラブチームで練習
練習のない日は子どもと過ごす
(火曜は競技場の都合により2人で調整)

シャワー ● 中学校陸上競技部指導 (毎週水曜日)

帰宅後夕食 ● 子どもと入浴 ●

就寝 ●

それぞれの今後の目標

おふたりの最も近い夢、目標は、もちろんアスリートとしての実績。裕士さんは2012年トロント世界ろう者陸上競技選手権大会の4x400mリレーで日本男子として初のメダル獲得(銅メダル)という成果を残していますが、「やはりデフリンピックで金メダルを獲って、論樹に世界一のパパを見せてあげるのが、最終的なゴールとのこと。

また、千明さんも2014年アジア

パラ競技大会で走り幅跳びの銀メダルを獲得するなど輝かしい実績をお持ちですが、裕士さんと同じく「世界で一番カッコいいママになってあげたい。私は国際大会にはいくつが出場していますが、まだパラリンピックの出場経験がないので、2016年のリオ・デ・ジャネイロ、そして2020年の地元東京でのパラリンピックには絶対に出場し、金メダルを獲って最高のママ

kokoroの窓 マタニティハラスメント

赤ちゃんができて嬉しいと思う反面、仕事と出産・子育ての両立等へ不安を感じているお母さんたち。あなたの会社は出産・子育てを応援していますか？



相談窓口

荒川区男女平等推進センター アクト21
「こころと生き方・DVなんでも相談」
☎ 03-3809-2890
第1水曜日 午後5～8時
第1以外の水曜日 午前10時～午後4時
第1・4・5金曜日 午前10時～午後4時
第2・3金曜日 午後2時30分～8時
厚生労働省 雇用均等室(東京)
☎ 03-3512-1611
午前8時30分～午後5時15分
(土・日・祝日・年末年始を除く)

I マタニティハラスメントとは

「マタハラ」とは、マタニティハラスメントの略で、働く女性が妊娠・出産・育児をきっかけに職場で精神的・肉体的な嫌がらせを受けたり、妊娠・出産・育児などを理由とした解雇や雇い止め、自主退職の強要など、不利益を被ったりする不当な扱いを意味します。

①同僚から無視されたり、大事な情報を共有してもらえなかったり、妊娠中にわざと重い荷物を持たされたりするなど、いじめのような精神的・肉体的嫌がらせ

②解雇や契約更新の拒絶・退職強要

II マタニティハラスメントの現状

2015年11月に厚労省が発表した調査では、正社員の5人に1人(21.8%)、派遣社員の2人に1人(48.7%)がマタハラ被害を受けたという結果となっており、多くの女性たちの身に起こりうる問題といえます。マタハラは流産や早産の危険性もあり、その被害の実態は、よく知られる「セクハラ」よりも深刻であるといえます。しかし、マタハラについては未だに法的定義すらなく、実態を伴った法整備や被害者を増やさないための対策が急務といえ、企業にマタハラ防止対策を義務付ける方向で2016年法改正が行われる見込みです。

III 被害を受けてしまったら...

マタハラ被害においては、妊娠・出産・育児中に行われるハラスメントのため、女性が権利を主張できず、泣き寝入りするケースが多いのが実情です。産休・育児前に会社と話し合った労働条件は書面に残してもらおうとよいかもしれません。

心無い言葉を受けている、嫌がらせを受けている・不当な扱いを受けていると判断した場合は、ひとりで悩まず、相談窓口を利用しましょう。所属組織内のハ

外にも、正社員からパートなどの非正規に雇用形態を変えられたり、降格や減給・賞与の査定を下げられたり、時短勤務の申請をしても認めてもらえなかったりなど、就労環境を阻害されるような、不利益を被る扱いがあります。

そもそも「ハラスメント」とは、加害者の意図に関係なく発言・言動等が相手不快にさせたり、尊厳を傷付けたり、脅威を与えることをいいます。ですので、あなたが「嫌だな」「不快だな」と思ったその時点から、ハラスメント＝マタハラと呼べます。それが、不利益を被ったマタハラだった場合、違法行為となることもあります。

ラスメント防止に関する窓口や、各自治体でも窓口を設けています。

加害者とならないためには、正しい制度・法律の知識を持つとともに、自分が言われて嫌だなと思うことは相手にも言わない心構えを日頃からしましょう。

少子化が進み、労働人口が減っていくこれからの日本には、女性をはじめ高齢者や若者の労働力、さらに育児や介護をしながら働き続けることができる社会が求められます。

マタハラは、妊娠する女性だけの問題ではなく、日本の労働力不足と少子化に直結する深刻な経済問題でもあり、子どもを生み・育てやすい社会を形成するためには、すべての人に当事者意識を持つ必要があります。

マタハラなどない、より良い社会のバトンを次の世代に渡せるよう、一人一人が声を上げる勇気が大切です。



『マタハラ問題』 筑摩書房

【執筆】小酒部さやか
(マタニティハラスメント対策ネットワーク代表)
2009年3月、多摩美術大学美術学部ラファークデザイン科卒業。4月、(株)アサツキ・クリエイティブに入社。その後、転職した会社で、契約社員として雑誌の編集業務に従事する中、マタニティハラスメントの被害に遭う。2014年7月、「マタニティハラスメント対策ネットワーク」設立。代表を務め、調査・分析・講演活動を行う。2015年3月、日本人初!! 女性の地位向上などの貢献をたたえる米商務省「世界の勇氣ある女性賞」を受賞。

News アクト21で行った事業をご紹介します!

日暮里駅前イベント広場
荒川区交流都市フェアで「DV防止啓発活動」を行いました



▲配布されたパープルリボン

毎年11月12日～25日は、内閣府が実施する「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。この期間にアクト21では、区民の皆様一人ひとりが配偶者暴力(以下、DV)を身近な問題として考えるきっかけ作りとして、「女性に対する暴力防止」をテーマに、多くの方が集うイベントにおいて出張形式でDV防止の啓発活動を実施しました。

当日は、多くの参加者にぎわう中、DV防止のパネルを展示したり、パープルリボン(女性に対する暴力根絶のシンボル)を配布したりしました。

このパープルリボンは、荒川区女性団体の会運営委員の皆様が「女性に対する暴力根絶」という願いを込めて、手に取っていただいた方々にDV防止への理解を深めてもらおうと、一つひとつ手作りしたものです。

また、アクト21で作成しているDV・デートDV防止啓発パンフレットやカード等も配布しました。

参加者の中には、「改めて考えると、日常で起こっているのかも」と、DVが身近にあることに気づいたと話している方もいました。

こういった活動を通じて、暴力を許さない社会、見過ごさない社会づくりへとつなげていきます。



一人ひとりが改めて考えるきっかけに



▲若い方たちにも理解してもらえるようにと、「デートDV防止啓発パンフレット」をお配りしました。

アクト21の施設(会議室・創作室・ホール)をご利用ください！



詳しくは
アクト21まで
お問い合わせ
ください！

『アクト21』の施設は、お友だちとのサークル活動、子育てサークルの集まり、会議や研修会など、交流や発表・学習の場として利用できます。都電荒川線、日暮里・舎人ライナー「熊野前」駅から徒歩1分的好立地で、土日祝日もオープン、夜10時まで開いているのでアフターファイブにも使えます。

創作室

華道・工芸などの創作活動
簡単な調理などでもご利用いただけます！



第3 会議室 (和室)



会議室

大小2つの
会議室があります。
華道、手芸、
ヨガのサークルなどにも
ご利用いただけます！

ホール

講演会、ダンス・
演劇・合唱・合奏などの
練習や発表に！



着付け・茶道などの練習に！
また、畳の部屋なので
赤ちゃんと一緒に活動でも
安心です。



アクト21 (荒川区立男女平等推進センター)

〒116-0012 東京都荒川区東尾久5-9-3
☎ 3809-2890 FAX 3809-2891

- 開館時間 / 9:00 ~ 22:00
- 休館日 / 12月29日~1月3日および保守点検日など



ACCESS

都電荒川線、日暮里・舎人ライナー
「熊野前」駅より徒歩約3分
都バス「熊野前」停留所より徒歩約1分

豚バラ肉のえのきだけと
アスパラガスの肉巻き焼き

20分でできる 簡単ごはん



アスパラガスが長い場合、豚バラ肉2枚を使って巻き、食べる時に半分に切り、塩、粗挽きこしょうを気持ち多めにかけると美味しい。ねぎ、にら、にんじん、エリンギ、ピーマンなど、好みの野菜を巻いてもOK。

ビールの
おつまみにも
なりそう！

材料 (2~3人分)

- 豚バラ肉薄切り 300g
- えのきだけ 1/4 袋
- アスパラガス 4本
- 塩 少々
- 粗挽きこしょう 少々
- 薄力粉 少々
- ごま油 少々
- レモン 1/4 カット

作り方

- 1 アスパラガスの根元をピーラーでむく。えのきだけのいしづきを切り、小房に分ける。レモンをくし型にカットする。
- 2 豚バラ肉を1枚ずつ並べ、茶こしに薄力粉を入れてまんべんなく振りかけ、アスパラガス、えのきだけをそれぞれ巻きつけ、塩、粗挽きこしょうをかける。
- 3 フライパンを火にかけて、ごま油を入れ、②を入れて焼く。焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱めの中火で1分ほど蒸し焼き。蓋をとって全体に焼き色がついたら出来上がり。好みでレモンを絞る。



アト辛おとな味 柚子こしょう 子手伝い 豚肉で野菜を巻く

滝村雅晴 (たきむらまさはる)

パパ料理研究家・株式会社ピストロパパ 代表取締役・内閣府食育推進会議専門委員・日本パパ料理協会会長飯士 昨年、親子でNHK「きょうの料理」に出演。著書『ママと子どもに作ってあげたいパパごはん』マガジンハウス、『パパ料理のススメ 父親よ大志を抱け』赤ちゃんとママ社。京都出身・神奈川在住。川崎市立小学校 PTA 会長でもある。