

女性が紡ぐ「心の居場所」 つむぎカフェを担当して ～保健・福祉専門職としての視点から～



ミル・テラス
カウンセリングルーム代表

金子 ちあき



保健師として 35 年以上、多くの人々の人生の節目に立ち会ってきました。その中で痛感したのは、人は誰もが、その時々で「人生の課題」と向き合っているということです。健康の問題、家族の悩み、そしてキャリアの葛藤。それらは決して個人の責任だけではなく、社会全体の在り方と深く結びついています。

特 に女性の生き方を考えるとき、

避けて通れないのが「アンペイドワーク（無償労働）」の存在です。家事、育児、介護などの家庭や社会を支えるために不可欠な労働。これらは尊い役割である一方で、時に女性たちの時間や精神的な余裕を奪い、自己実現を阻む壁となってしまうこともあります。社会で生きるということは、目に見えない貢献が正当に評価され、負担が偏ることなく、誰もが自分の人生の主権を握れる状態を目指すことではないでしょうか。

男 女共同参画センターでの学びは、

そうした社会の仕組みを客観的に捉え、自分を縛っている枠組み（アイコンシャスバイアス）から自由になるための『知恵』を与えてくれます。知識を得ることは、自分を勇気づけ（エンパワメント）、より良く生きるための一歩になります。そして、学び続けることにより『私らしく生きていい』という確信を得ることができるのです。

4 年間の「つむぎカフェ」を通じて、

私は、真の人間関係づくりと居場所づくりの真髄に触れた気がします。

「つむぎカフェ」に集う人々との交流で気づいたことは、特別な解決策を提示することよりも、ただそこに『ありのままの自分』でいられる場所があることの心強さです。良好な人間関係を築くには、お互いの『課題』を背負い合うのではなく、認め合い、尊重し合うことから始まります。自分自身をジャッジしないでありのままを受け入れたら、他縁とも上手くいくのです。

さらに、アンペイドワークに追われる日常から少し離れ、一人の人間として自分自身や仲間と対話することの大切さにもあらためて気づくことができました。私は、専門職としてではなく、一人の市民として「最近、自分を整えるために〇〇を始めたんです」と笑い合うことができました。そんなゆるやかな『つながり』こそが、孤独を癒やし、再び社会へと踏み出す活力になると実感したのです。

これからの「つむぎカフェ」は、女性たちが知恵を出し合いながら、人生の課題を分かち合い、新しい自分へと成長していける『心の港』であり続けることを願っています。そして、ここでつむがれる小さな変化の糸が、やがて地域全体を包む温かな布となり、誰もが自由に健やかに生きられる社会の土台となることを信じています。