

がんを経験した女性を孤立させない！ ～こころとからだのリハビリテーション体操をコミュニティの場へ～

公益財団法人 横浜市男女共同参画推進協会

(2013年、2014年、2015年 実践助成)

話し手：岩船弘美さん (男女共同参画センター横浜 館長)
中村夏代さん (男女共同参画センター横浜 事業課)
植野ルナさん (男女共同参画センター横浜 事業課長)



左から 植野さん、岩船さん、中村さん

●団体のミッションと活動内容

岩船 私たちの組織は、設立して 28 年が経ちました。設立当初は、横浜市女性協会として始まりましたが、1999 年に男女共同参画社会基本法が施行され、施策が“男女共同参画”をめざす方向に変わったことを受け、団体名が「男女共同参画推進協会」に変更されました。名前は変わりましたが、「女性が女性であるが故に抱える社会課題の解決」を支援する姿勢に変わりはありません。

現在は、横浜市内に 3 か所ある男女共同参画センターの管理・運営を行っており、女性の就業や健康づくりなどに関する講座を実施し、またそれらの相談窓口も設けています。基本的には、市民のための施設なのでどなたでも利用できますが、支援を必要としている方に対して支援を届けることを意識しています。

体力・健康づくりに関わる講座は、地域のスポーツクラブでも実施されていますが、私たちは、そこに行きにくい人たちを対象にプログラムを作っています。経済的な課題もありますし、体に手術の痕があるために行きづらいという人もいます。

中村 基本的に私たちが実施するプログラムは有料ですが、経済的な困難を抱えている人に対して受講料がネックにならないようプログラムごとに受講料免除の枠を設けています。

岩船 私たちが目指すのは、女性が体の機能を知って、どうしたら健康になれるかを考え意思決定ができるようになる、つまり“体の自己決定権”を持ってもらうことです。

がんを経験した女性は、体の不調はもちろん、再発のことやパートナーとの関係など、心の不安も抱えがちです。ただそういった状況は、表面からは見えにくく支援も行き届きにくいという現状があります。今回のインタビューでは、そのような女性たちに対して、仲間づくりを意識しながら運動プログラム等を提供している横浜市男女共同参画推進協会の皆さんにお話を伺いました。

●なぜスミセイの助成プログラムに応募？

岩船 がんを経験した女性の支援プログラムは、2005 年ころにスタートしました。がんを経験された一人の女性からの持ち込み企画が始まりです。その方が、現在のリハビリ体操教室の講師を務めている大木麻梨子さんです。大木さんと始めた協働事業は、とても良い事業だったのですが、その当時は安定的な運営には至りませんでした。

そうこうしているうちにスミセイの助成金を見つけて、これだ！と思い応募しました。先ほども各講座に受講料免除の枠がある、と申し上げましたが、がんサバイバーの女性たちは、全員が困難を抱えている状況にあります。そのため、がんを経験した女性に対するプログラムに関しては、講師の謝金や交通費をスミセイの助成金で賄い、講座の参加費を無料としました。

プログラムを始めた当初は、コミュニティスポーツを実施している、という意識はありませんでした。しかしながら、がんサバイバーという、社会参加に困難を抱える人たちに向けたスポーツというのは、まさにコミュニティスポーツだ、と思うようになりました。



リハビリ体操のチラシ写真は講師の大木さん

●女性のがんサバイバーが抱える困難とは？

岩船 外見からは、なかなか困難な様子が見えにくいのですが、体の不調はもちろん、ジェンダーによる社会的な課題や困難を抱えています。仕事を断念せざるを得ない状況になる人もいますし、周囲からいったん“病人”というレッテルを貼られると、スポーツから遠ざかってしまい、自らの健康をケアする機会がどんどん失われていきます。

女性ならではの困難としては、術後の体の変化によっ



てパートナーとの関係が悪化してしまったり、自分に自信がなくなってしまうということがあります。病気とジェンダーによるバイアスという二重の社会課題を抱えているのが、女性のがんサバイバーの特徴です。

現在、日本人女性の12人に1人が乳がんになると言われており、今後もこのような活動へのニーズは大きいと考えています。

●実施しているプログラムの特徴は？

岩船 プログラムの特徴としては、3つの柱があります。一つは啓発セミナーの実施です。講師を呼んでがんとの付き合い方について学びます。病院だと、どうしても医者と患者という力関係が働いてしまいがちで気軽な相談ができません。また、情報についてもインターネットで色々と調べられますが、逆に情報がありすぎて何が正しいのか分からない、という現状があります。そのためセミナーでは、分からないところを気軽に相談できるようにしています。

次に、体を動かす定期的な体操教室です。今は、ストレッチ、マッサージの教室とヨガ教室を行っています。

中村 体操教室では、がんの手術後にリンパの流れが悪くなりがちなので、マッサージとストレッチを行っています。激しい運動ではなく、無理なく、楽しく体を動かせる内容で、音楽をかけながら明るい雰囲気で行っています。講師もがんサバイバーなので、当事者の目線で参加者に向き合っています。ヨガが一番人気のある教室で、毎回定員オーバーになります。

体操教室では、参加者同士で「わたしの時はこうだった」「そういう時は、こうしたらよい」など、互いに経験を教え合っている情報交換をしています。

中村 もう一つ意識しているのが、仲間づくりです。自助グループが心身の回復の力になることは知っていました。体操教室でも仲間づくりは可能ですが、プログラム中にゆっくり話しあうのは難しいため、新たに「ガーゼ帽子&おしゃべりサロン」というプログラムをつくりました。

ただサロンに集まりましょう、というだけでは人は集まらないので、家の中で被るガーゼ帽子をつくりながら、手を動かしながらおしゃべりをする、というものにしました。ガーゼ帽子は、肌触りもよく色もカラフル。誰でも簡単に楽しみながら作れます。

これらのプログラムは、市内3か所の男女共同参画センターで月1回ずつ実施しています。参加者は、20名ほどで30代～70代まで幅広く、毎回2～3人は初めていらっしゃる方がいます。リピーターも多いので毎回飽きさせない工夫をしています。

また、スポーツ教室だと、どうしても次の目標、その次の目標とステップを踏むようにプログラムを組んでい

きますが、私たちはそうではなくて、体操教室などの“場がある”ということに大事にしています。そのため終わりがあってはいけないと思っています。

●これからの展開はどのようにお考えですか

岩船 この助成によって、ニーズの掘り起こしができたと感じています。今後もこれらのプログラムを維持していくことが目標です。そのため、これまで無料にしていた参加費を有料にして続けていきたいと思っています。また、現在、若年層のがんサバイバーが増えているように感じます。そういった層に響くようなプログラムも企画していきたいです。

助成を受けたことで、私たちの活動や存在そのものを知ってもらえることができました。今後はもっと、がんサバイバーを支援する社会資源が増えていくことを願っています。



体操教室の様子

<インタビューを終えて>

助成期間中に、同団体から「ガーゼ帽子づくりおしゃべりサロン」の事業を追加したいという話があったとき、はじめは何故？と理解できなかった。コミュニティスポーツにどうしてサロン活動が必要なのだろう、と。しかしながら、体操教室とサロン活動が互いに補完し合っている状況が分かり、疑問が解消された。

スポーツは一つのツールであり、そして人が関わる場である。そう考えると、ツールがより使いやすく、また、場がより豊かになるためにスポーツではない活動を取り入れることも重要であると、今回改めて気づかされた。活動の多様性は、コミュニティスポーツの豊かさの一つでもあると思う。

〔インタビュー・2016年9月12日(火)於：男女共同参画センター横浜 文責：市民社会創造ファンド 山田絵美〕

—団体概要—

公益財団法人 横浜市男女共同参画推進協会
(神奈川県横浜市)

あらゆる分野に対等に参画する男女共同参画社会の実現を目指す団体。指定管理を担う横浜市の男女共同参画センター3館を拠点に、NPOや企業等との協働・連携事業を行う。

<http://www.women.city.yokohama.jp/>

※冒頭の写真以外は団体提供