



## あなたの町の頑張りウーマン NO.1 素晴らしい感動を子どもたちに！ 自然体でその夢を実現！

30年以上も「どんぐり文庫」や「おやこ劇場」の代表として活躍してこられた天野光子さんは、いつも自然体で無理をしないライフスタイルとか…。インタビューの中から夢を実現するヒントを探してみました。

Q 「どんぐり文庫」が生まれるまでの話を聞かせてください。

天 文庫を開こうと思ったきっかけは、子どものころに素敵な本に出会った感動が、豊かな心に育つはじめの一歩になって欲しいという願いからです。

幸い父が親子読書運動に携わっていた関係で、我が家には絵本や児童書がたくさんありましたので、30数年前、仁川にある宝塚市の会館に、その本を貸し出して、児童文庫として利用してもらっていました。その後、文庫を我が家に移して、子どもの友達やお母さんたちが集まって「どんぐり文庫」が誕生しました。

Q それから現在まで続けてこられましたか、世の中が変化し、遊びも多様化されて本離れが進む中、子どもたちは変わりましたでしょうか。

天 そうですね。「おいしいのほうげん」という本を何度も繰り返し借りて、誕生日に大好きなその本をとうとう買ってもらった子どもや、庭中を探検して小さな卵を見つけ、中からトカゲの赤ちゃんが出てきたと目を輝かせている子どもがいます。やはり、子どもの本質は変わりませんね。

一時、やむなく文庫を閉めたこともありましたが、震災後に夫が代表になり、関西学院大学の福祉専攻の学生さんの協力も

あって、今度は我が家の物置小屋を文庫専用で改造して再開しました。「どんぐり文庫」のカラフルなチラシや看板をつくってくれたのもボランティアの学生さんなんです。今ではチラシやインターネットを見たり、口コミで遠方からやって来る親子もいます。

Q 「どんぐり文庫」では、子どもたちはどのように過ごしていますか。

天 それぞれ好きな本を読んだりしています。ボランティアの学生さんが本の貸出しのほか、絵本の読み聞かせや外遊びを一緒にしてくれます。月一回のおはなし会も人気がありますね。毎年、夏休みとクリスマスには手作りの人形劇や工作をして、親子一緒に賑やかに過ごしています。

Q 「どんぐり文庫」の誕生と平行して、1977年「宝塚ふあみりい劇場（おやこ劇場）」を設立したメンバーとして活躍されたそうですが、「おやこ劇場」とはどのような組織ですか。

天 「おやこ劇場」は約50年前、福岡県で誕生しました。子どもたちの心に残る素晴らしい演劇やパフォーマンスを見せるために、自分たちの手で会場を確保し、劇団を呼ぼうと母親と若者が中心になって設立した会員制の組織です。その後全国に拡がり、宝塚市に続き、西宮市にも誕生しました。震災後、「おやこ劇場」が母体とな

りNPO法人になってから2006年まで携わってきました。

Q 30年以上も、「どんぐり文庫」や「おやこ劇場」を続けてこられた秘訣は何でしょうか。

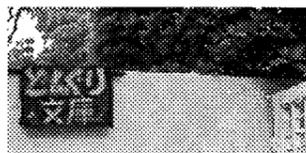
天 何よりもその活動が好きで、自分を活かせる場だったこと。そして自然体で無理をしないこと。自分のできる範囲でしていると、次につながっていくと思います。今まで続けてきて、人と人とのつながりが拡がり、たくさんの力をいただきました。

Q これからの夢や展望は。

天 「どんぐり文庫」で企画した、大人向けの音読ワークショップ「楽しもう！朗読の世界」の発表会では、大人と「どんぐり文庫」の子どもたちとの朗読のコラボレーションを披露して大好評でした。ほかにも絵本の読み聞かせパフォーマンスなど、これからも心温まる企画を実現していきたいと思っています。

—インタビューを終えて—

天野さんは、肩ひじ張らずに自然体で続けていくというスタイルで夢を実現させてこられました。でもそこには、隠れた努力と天性の人を引きつける大きさが備わっていたからでしょう。天性の持ち味は、人によってさまざまですが、それをプラスに変えるヒントは、夢にむかって焦らずに自分のテンポで歩き続けることだと思います。  
【どんぐり文庫】  
西宮市仁川町2丁目9-40 天野方  
TEL.FAX 0798-54-3596  
毎週 水曜日/14:00~17:00  
土曜日/10:00~12:00・14:00~17:00  
絵本や児童書 3000冊以上



### 編集後記

○今回からインタビュー記事を担当しました。聞き書きの中から、相手の持ち味を引き出してまとめるのは、骨が折れます。ポキ!ポキ!(ヤダッ) ○『手をかけ、背伸びもはるか 高嶺かな』の心境です。(野口)

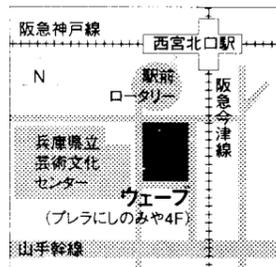
ネットワーク委員とは、西宮市男女共同参画センター ウェーブを拠点に市民参画の事業を推進することを目的に公募で選ばれた市民(任期2年)。現在の第4期委員は主に情報誌の編集・発行をしている。

ウェーブ(WAVE)の意味:「男女がともに行動し、活気に満ちた平等社会をめざす」ことを意味する言葉(With/Act/Vitality/Equality)の頭文字と、男女共同参画社会の実現に向けて大きな波(うねり)をつくっていかう、という思いがこめられています。

ウェーブは、男女共同参画社会の実現をめざす施設です。性別、年齢、国籍にかかわらず、ご利用いただけます。  
◎開館時間 1月4日~12月28日/9:00~22:00  
◎受付時間 月~土曜日(年末年始、休日除く)/9:00~17:15

**WAVE PRESS Vol.6**  
●発行日 2008年9月30日  
●編集・発行  
西宮市男女共同参画センター  
ウェーブネットワーク委員会  
〒663-8204 西宮市高松町4番8号  
プレラにのみや4階  
**Tel. 0798-64-9495**  
Fax 0798-64-9496

<http://www.nishi.or.jp/homepage/wave/>



## ちゃんと知っとこ、更年期のこと。

「更年期」という言葉、タブーではなくなってきましたが、症状の不快さは経験した人以外にはわかりにくく、病気ではないため、まわりの人の理解が得にくいようです。  
一般的に、女性の場合は閉経前後の10年間を、男性は閉経のような劇的な変化がないため限定しにくいもの、男性ホルモンの減少がはじまる40代後半からと言われています。

更年期の仕組が解明され、女性なら誰にでも起こる可能性があると言われてきました

女性は、40代後半から閉経をはさんで卵巣機能が衰えはじめる、女性ホルモン(エストロゲン)の分泌が急激に減少します。

エストロゲンの不足を感じると、脳の「視床下部」という器官から、エストロゲンを出せと指令する性腺刺激ホルモンが分泌します。エストロゲンの不足が解消されなければ、視床下部は性腺刺激ホルモンを出し続け、興奮状態になります。視床下部は、心臓や胃腸、血管をはじめ、体温調整や腸の動きまで全身の機能をコントロールする自律神経の中核でもあるため、自律神経の働きも乱れます。

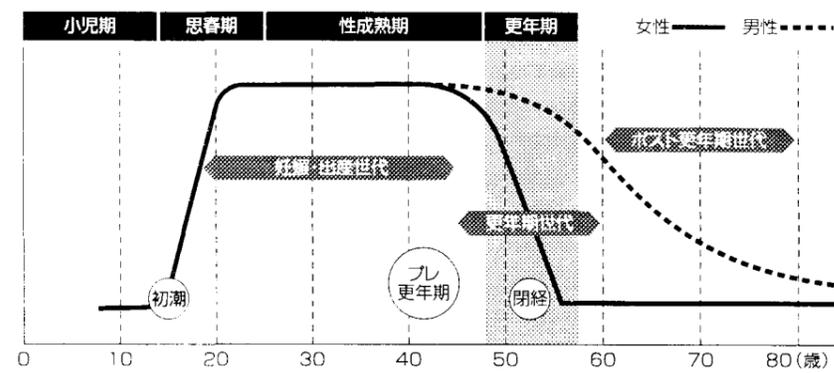
また、エストロゲンはさまざまな機能のバランスを保つ役割をしているため、減少に対応するための調整が体中ではじまります。この調整が追いつかないとほてり、のぼせ、冷え、無気力、口や喉の乾き、不眠などの更年期特有の症状が起きるのです。

男性は、精神面に症状があらわれやすい傾向があります

著名人が自ら更年期障害を明らかにしたことで「男性の更年期」に関する注目度が高まりましたが、医師の間では「男性に更年期はない」という意見もあり、結論が出ていないのが現状です。

しかし、男性ホルモン(テストステロン)は加齢とともに徐々に減少し、60歳になると40代の25%も減少します(グラフ参照)。あちこち検査をしても原因のわからない症状、不定愁訴を訴える男性にとっては、「更年期」と説明され治療の対象になることが

年齢によるホルモン量の変化



参考資料:「プレ更年期から始めよう 元氣&キレイのためのメンテナンス」

精神的な安定につながるようです。

2002年から男性更年期専門外来を開設している関西医科大学のホームページによると、患者の多くは45歳から65歳、訴える症状は、1.「男性性機能障害」性欲の低下など、2.「精神神経障害」気分がめげる、やる気が出ないなどのうつ症状、不眠など、3.「自律神経失調症状・身体」のぼせ、動悸、しびれ、めまい、腰痛などです。

男女とも原因の基本はホルモン量の低下ですが、数値が低くても症状のない人もあり、とくに男性は心療的な治療が有効な場合が多いようです。

更年期以降の人生をどう生きるかが今日的な課題のひとつになりました

更年期のはじまる40~50代は子どもの独立、親の介護など家庭環境の変化はもとより、仕事上でも責任が増し、ストレスも多く疲労の重なる時期でもあります。そのため、生活習慣病や神経症など更年期と

紛らわしい別の病気の可能性を、該当する科の診察で除外したあとに診断される「除外診断」が大切になってきます。

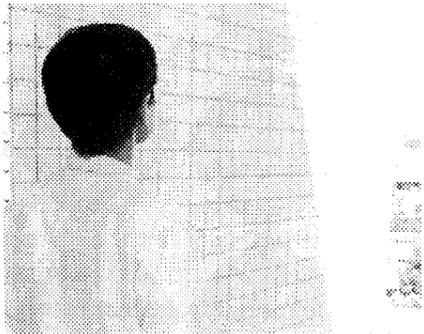
更年期に起こるさまざまな症状は、からだを見つめ直す機会を与えてくれるととらえることができます。

※西宮市では、健康診査をはじめ、「女性のための検診」(乳がんマンモグラフィ併用・子宮頸がん・骨粗しょう症)などさまざまな健診(検診)を行っています。詳しくは、市政ニュース、ホームページをご覧ください。

- 《参考資料》  
\*「プレ更年期から始めよう 元氣&キレイのためのメンテナンス」/対馬ルリ子著/かもがわ出版/2005  
\*「クワッサン730」/マガジンハウス/2008.4.1  
\*「図解 更年期クリニック」/主婦と生活/2000  
\*「更年期」/ウィメンズセンター大阪/2007  
\*「男もつらいよ!」/石蔵文信/ソシム株式会社/2007  
\*関西医科大学泌尿器科学教室  
<http://www3.kmu.ac.jp/urology/kanjya/sinryou/tokushoku6.html>

# 更年期 わたしの場合

経験者の話によると、更年期の症状は千差万別です。性格、体質、生活習慣に関係なくだれにでも訪れる「変化の季節」。マイナスイメージに振り回されて、タブー視するのではなく、みんなで語り合ってみませんか。



## その10年間は自分との葛藤でした (Nさん 男性)

40代のはじめから、長時間労働、体力の低下、ストレスが重なって、10年以上苦しみました。更年期の治療で医者にかかったことはないし、更年期と自覚したわけでは無いんですが。

腕があがらなくなり、あげようとする激痛が走る。目の痛みや頭痛は長年の目を酷使する仕事のせい以前からあったのですが、長時間パソコンの前にいるとスクロール画面で酔うようになりました。書いてあるはずの書類が真っ白にしか見えず、目を閉じてから改めて見ると文字がある。通院して、点眼薬を続けたけれど、よくなりませんでした。

そのほかにも、今までできていたことができなくなりました。例えば、パソコンのキーボードを打つスピードが遅くなる。集中力・記憶力の低下でメモが必要になる。こんなんじゃないかと認めたくありませんでした。

上司に言えば、転職になるかも知れず言えませんでした。技術は日進月歩、その上、納期に縛られている仕事なので、一度休むと追いつくのが大変。職場では悟られないようにしましたが、仕事のペースが落ちているのは明らかでした。

試しにブルーベリージャムを食したところ効果があったので、それ以来毎日ヨーグルトと一緒に食べています。運動不足があるのかもスポーツクラブにも通い続けています。

50代半ばでどうにか自分の状況を認めることができるようになって、葛藤から解放されました。

◎心当たりのある人に…市民活動に参加して、視野が広がり、ストレス解消にもなっています。柔軟な思考は仕事の活性化にもつながっていると思います。

## しんどさを抑えて働くことを美化する文化はよくないとつくづく思う (Tさん 女性)

1年間ほんとうに大変な思いをしました。57歳で閉経してから、動機、めまい、ほてり。じっとしていても全身が痛い。寝るのが怖い。部屋が狭く感じる。広くて明るい場所へ散歩に出かけて深呼吸をしても、気分が晴れない。理由もなく不安になって、悲しくて泣けてくる。外に出るのが怖くて、急に老いた気持ちになる。ずっと元気深刺だったから、ショックが大きかったですね。

めまいがひどくて、血圧が190にも上がり、内科に10日間入院しました。でも、薬が合わず、ロレツの回らない状態になってしまい、結局、原因はわからないまま。

職場では、男性は別世界の出来事だと思っているらしく意外とかばってくれました

が、女性は厳しかった。同じ女性であるというだけでは“がまんできないほどの辛さ”はわかってもらえないと実感しました。

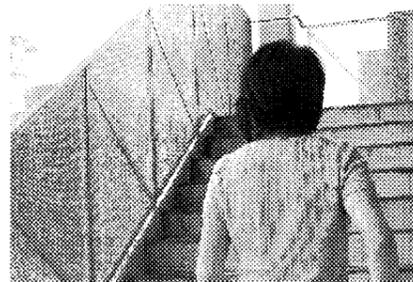
仕事でお辞儀をしなければならないけれど、めまいが起きるんです。お辞儀をしたあとは、息をととのえながら、30分ほど指のマッサージをしないと落ち着かない。電車に乗るとドキドキして、家に帰れないかもしれないという気持ちになる。1ヵ月半休職した後、うつ症状が出たので退職しました。

症状が出てからしばらくして、からだに貼るエストロゲンのシールによる治療をはじめました。効果は人によってちがいますが、私の場合は4、5ヵ月たって、ホットフラッシュがなくなり、血圧も安定してきました。そのころ、前向きな自分に戻れるスイッチを探して、いろいろなジャンルの本を読んだことで、いい加減に生きたらいいんだと思えるようになり、希望が見えてきました。それまでは闘うような生き方しかできなかったんですけど。

めまいは、めまい専門の耳鼻科で自律神経が原因と診断され、症状にあった薬を処方してもらえたので、自分でめまいをコントロールできるようになりました。

体調がよくなって、58歳で仕事を再開してからエストロゲンのシールは結局4年間続けました。すぐに止めず、徐々に減らして、貼らなくなってからも持ち歩いて、用心を重ねました。

◎心当たりのある人に…経験者の話はた

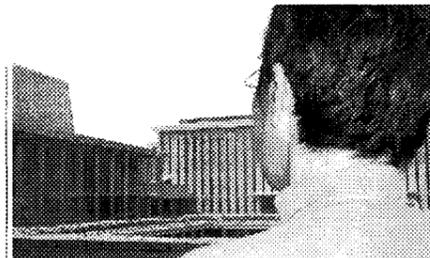


めになる。恥ずかしがらずに婦人科に行ってほしい。ホルモン治療によるガンの心配もあるけれど、統計によると、病院に通っているのが発見が早く死亡率は低い。

## 男の更年期、言葉は知っているけれど、どのような症状があるのかは知りません (Kさん 男性)

更年期かどうかはわからないんですけど。最近、熟睡できず早く目が覚めるようになって、いつも睡眠不足でスッキリ感がありません。年齢的にも、職場での責任が重くなり、仕事のストレスから落ち込むことも増えたのが原因だと思っているんですが。からだを酷使するタイプなので、自分に対してやさしくしてこなかったと反省して、実際には無理でも、気持ちだけでも自分を大事にするように心掛けています。

職場には、こんなふうになりたくないというモデルがいます。その人を見ていたら、会社以外の世界をもっと知ったらいいのと思います。定年になってから趣味の場



をつくりたくても、会社の価値観が基本ではつくりえないんじゃないですか。上下関係に縛られない関係やいろんな人がいるのだから。

長い目で見たら心の健康のためにも、会社以外の人とのコミュニケーションをもって、気持ちをわかってもらう場をもつことが大事だと実感しています。

◎心当たりのある人に…自分を大切に。

## 更年期の症状は「からだを大切ににしない」というメッセージ (Yさん 女性)

まさか私が「更年期障害」になるとは思ってもみなかったのですが、45歳で不眠になったときは病気だと思いました。

それまでは、11時に寝て6時に起床して

いたのに、夜中2時ごろに目が覚めて、そのまま眠れず、6時ごろに眠たくなる。眠れないから疲れがとれなくてしんどい。

しんどいから動きがぶくなる。むくみ、頭痛、肩こり、冷え、寝汗。暑くないのに、夜中に玉のような汗をかく。冬でも同じ。約3年間そんな状態をがまんしていて、知り合いの漢方医に「更年期の症状」と言われたときは、やっぱり、という感じでした。数年前に網膜剥離になりましたが、これも更年期の女性に多いんですよ。

漢方薬と睡眠導入剤を飲んで、ぐっすり眠ることができたときは、気持ちよくて本当に嬉しかった。ぐっすり眠る、という感覚を長い間忘れていましたから。もっと早く気付けばよかったのにね。針治療もしていて、症状を話しながら施術されるのが私には合っています。

自分が体験して、「しんどい」「眠れない」ということがどういうことなのか、どんな気持ちなのかがよくわかりました。周りは症状のない人ばかりなので、不定愁訴については日常的な話題にしませんでしたが、「あなたはもともと神経質だから」と同年代の女性に言われたときはショックでした。理解のない言葉に打ちのめされたという感じでした。

症状が出てから10年。漢方薬はその時々症状に合わせて調合してもらっています。薬がないとまだ体調はよくないですね。季節にあった食事、腹6分目(ムズカシ!!)、お風呂にゆっくり入る、冷えないように下着をちゃんと着る、寝るときはスカーフを巻くなど、気遣っています。そして、無理をしない。いやなことはいやと言う。意外に家族に対しては難しいことですが、心掛けています。◎心当たりのある人に…がんばって乗り越えられるものではない。ひとりで抱えこまないで、専門機関などに相談してほしい。



## 甲状腺の機能低下。女性の更年期の症状に似ているようです (Hさん 男性)

75歳の今でも週1回のゴルフとウォーキング、車の運転もしています。でも、不具合は出ています。

更年期かどうかはわかりませんが、風邪をひいたような症状がずっとありました。全身のけだるさと倦怠感。風邪ならよくなったり悪くなったりするはずですが、同じ症状が続きました。医者によると、加齢が原因の甲状腺ホルモンの不足、機能低下ということです。甲状腺ホルモンが不足すると、やる気が出なくなるんです。

副作用の少ない薬があるので心配はいらないと医者に言われたことと、ヨードの多い昆布やわかめなどの海藻類を控えた食事にしたこと、薬が効いたことで元気になりました。

8年前と昨年、めまいと嘔吐がありました。脳の病気ではないことはわかっていますが、3年前からは、突然鼻血がポトポトと落ちます。友人も鼻血を出すので、老人になったらよくあることだと神経質にならないようにしています。

◎心当たりのある人に…「患者は医者の言うことを黙って聞いていたらいいい」という古いタイプの医者ではなく、患者の話をきちんと聞き、説明責任を果たす医者と出会ったことでずいぶん安心できました。

