

お お な み  
102号 こ な み

ウェーブ通信 (no.102)

2022年 10月号

NPO 法人  
Wave  
コミュニティ・  
ネットワーク・ウェーブ



「枯」 画：横田 大知

# 全国シェルターシンポジウム 2022 in 釧路

NO.MoreViolence!  
NPO 法人全国女性シェルターネット



ようやく、中断していた全国のシェルター活動や暴力被害女性の支援をしている方々と直接会えるシンポジウムが9月に再開され、参加してきましたので報告します。

第25回目となる今年のテーマは、「DVと子ども～別居、離婚後の子どもの安全と福祉～」です。

今回は、次の2つの問題をじっくりと考える場となりました。

- 1) 身体的暴力以外のDV（精神的DV、性的DV、経済的DVなど）の制度への位置づけとその対策
- 2) DVや虐待ケースで別居や離婚をした後の、子どもの別居親とのかかわりの問題

今、日本では4日に1人の女性が配偶者によって殺されています。さらに、1週間に1人の子どもが、虐待で命を落としています。性被害を受けた10人の女性うち7人は、誰にも相談できていません。男女平等ランキングは、世界146カ国中116位です。また、6人に1人の子どもが貧困にありますが、DV被害者にとって深刻な問題は、離婚後の面会交流を利用した加害者からのDVです。

そのような状況のなか、DVにさらされてきた子どもの離婚後の安全と福祉の在り方を探るため、DVだけでなく、あらゆる暴力をなくすために活動している支援者や当事者はもちろん、こうした問題に関心をもつ人たちが広く参加できる情報交換の場として、シンポジウムは開かれました。

講演「DV にさらされる子どもたち」はランディ・バンクロフトさんが講師です。ランディさんのお話は 2013 年に来日された時に聞きましたが、「DV 加害者」を理解するための示唆に富んだ内容でした。今回は DV と子ども、別居後の「共同親権」、双方の親が関わろうとすることに関してで、日本からの質問に答えてもらうという形でした。子どもへの影響、子ども虐待、虐待的な家族全体に対するアセスメント、共同養育、共同親権についてお話しいただきました。アメリカでの現状を聞くことができました。

全体シンポジウム「別居・離婚後の親子と DV」では、木村草太さん（東京都立大学教授）から「法制審が共同親権について知るべきこと ― 誰が、何のために求めているのか？」について、とてもわかりやすい分析からたくさんの学びをいただきました。赤石千衣子さん（しんぐるまざーず・ふぉーらむ）からは、「共同親権は子どもの安心・安全を守れるのか ― 2,524 人のひとり親アンケート調査から見える現状」について、具体的なお話を聞くことができました。

さらに深く掘り下げる分科会では、①「別居・離婚後の親子と DV」、②「議員フォーラム DV から被害者を守れる対策の推進を」、③「若い世代を取り巻くデジタル性暴力」（NPO 法人ぱっぷす）のテーマで学びを深め、討論し、情報交換されました。（さこう）

報告集（2,000 円、来年 3 月発行予定）のお申し込みは、こちらから。

<https://forms.gle/ttgsb7EWpgq6zuuk8>

\*ウェブでも、面前 DV や離婚後の面会交流の困難さや離婚調停の中での面会交流、離婚後の子どもの親権などの相談を受けています。

# 11月のイベントのご案内

## 第14回「あるこうよむらさきロード」

DV、性暴力、子ども虐待、セクハラなど、ジェンダーに基づく暴力の被害者、援助者、市民が共にパレードします。

イベント会場に仮面などの仮装グッズが用意されています。思い思いの仮装をして、空に向かい、声を上げて、前を向いて、一緒に歩きましょう！



開催日時：11月3日（祝） 11時オープンイベント → 13時パレード出発予定

開催場所：東京ウィメンズプラザ（渋谷区神宮前 5-53-67）

## パープルリボンキャンペーン「むらさき屋」

今年は11月に2日間、「むらさき屋」を開催します。

「むらさき屋」とは、DVについて少しでも知ってもらい、サバイバー（DV等の暴力被害にあっても生きぬいている人）とその子どもが安心して暮らせる地域を共につくることを目指しています。店内は織やサシェなどのオリジナル作品に加え、応援団の方の作品や寄付の品々が並び、DV防止のシンボルカラー”むらさき色“であふれます。手づくりが得意なサバイバーが自分の作品を販売することから始まった”むらさき屋“。共感し協力してくださる応援団の方々と一緒にこのイベントは広がり、育っています。

今年は、世田谷まちづくりファンド 30th 記念イベント「まちづくりデイ」にも参加しての開催です。みなさま、誘いあっていらしてください。



開催日時：11月19日（土）・20日（日） 11時～17時

開催場所：シーマシーマカフェ（東急世田谷線「松原駅」そば）

お問合せ：wave\_setagaya@yahoo.co.jp ⇒



# もの忘れとスマホ



人の名前を思い出せないことが多くなってきていませんか？

年をとると、脳内の記憶を呼び起こす前頭葉の機能が落ちてきて、過去に覚えたことを思い出しにくくなります。前頭葉はおでこの裏側あたりにある「脳の司令塔」ともいわれるところで、脳内に記憶を取り込んだり、呼び起こしたりする働きをしています。

認知症は、さまざまな原因で記憶の取り込みがうまくいかなくなり、例えば、朝食について聞かれても食べたこと自体覚えていません。一方、加齢によるもの忘れは、記憶を呼び戻す力が落ちているので食べたことは覚えていても、何を食べたかを思い出せません。その相違があります。

加齢によるもの忘れを防ぐには、前頭葉の働きをよくすることです。それには、計算問題を速く解いたり、活字を速く読んだりすることがよいようです。難しい計算問題をゆっくり解くよりも、簡単な問題を速く解くほうがよく、また活字を音読するほうが前頭葉の機能を高め、脳が広範囲に活性化されます。この方法で、認知症の人の認知機能が改善された例もあるとのこと。脳は何歳からでも鍛えることができ、作り変えることができるようです。計算や読書により、前頭葉を中心に脳の体積が増えることが確認されています。

一方、何でもすぐにスマホで検索することで、前頭葉の血流が乏しくなり、働きが抑制されていることがわかっています。積極的に調べたり漢字を思い出すなど、本来、前頭葉が行う作業をスマホに任せるためにおこります。スマホを使いすぎると、大量の情報を取り入れるので脳が疲労します。そのため、若い人でも認知症と似たようなもの忘れが増えてきているそうです。



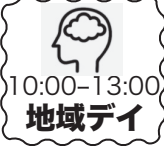








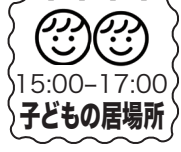

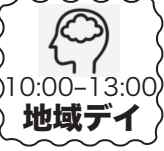





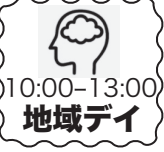



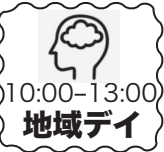






その予防方法としては、スマホの使用時間を決める、脳の疲労を取り除くために休息時間をとる、すぐにスマホに頼らない、人と話す機会を増やすなどがよいそうです。高齢者でもスマホへの依存度が高くなってきているこの頃、スマホ使用に気をつけて生活しなくてはと思います。 (N・A)

# ウェーブカレンダー

ウェーブ分室  
で開催

駒沢中学校「支えあ  
いルーム」で開催

オアシスで  
開催

	月	火	水			
第1週	 10:15-11:45 歌声サロン	 13:30-16:00 みどりがめ	 10:00-13:00 地域デイ	 14:00-16:00 手芸	 10:00-12:00 健康体操	 15:00-17:00 子どもの居場所
第2週	 10:15-11:45 どんぐり	 13:30-16:00 みどりがめ	 10:00-13:00 地域デイ	 14:00-16:00 健康麻雀	 10:00-12:00 健康体操/卓球	 15:00-17:00 子どもの居場所
第3週		 13:30-16:00 みどりがめ	 10:00-13:00 地域デイ	 14:00-16:00 手芸	 10:00-12:00 健康体操	 15:00-17:00 子どもの居場所
第4週	 10:15-11:45 どんぐり	 13:30-16:00 みどりがめ	 10:00-13:00 地域デイ	 14:00-16:00 健康麻雀	 10:00-12:00 健康体操/吹き矢	 15:00-17:00 子どもの居場所
第5週			 10:00-13:00 地域デイ	 14:00-16:00 手芸	 10:00-12:00 健康体操	 15:00-17:00 子どもの居場所
「食 事 会」	 11:30-13:00 17:00-18:00 お楽しみ定食 (500 円)	 11:30-13:00 17:00-18:00 お楽しみ定食 (500 円)	 11:30-13:00 17:00-18:00 お寿司 (500 円)			

【歌声サロン】懐かしい童謡や唱歌・歌謡曲・外国民謡など、リクエストに応じてキーボードの伴奏で歌います。お茶菓子付き。(参加費 500 円)

【みどりがめ】古切手の整理・ウエスづくり・健康麻雀・卓球。お茶菓子付き。(参加費 月 500 円)

【どんぐり】トーンチャイムという楽器で合奏します。お茶菓子付き。(参加費 月 500 円)

【火曜日の地域デイ】軽体操・脳トレ。(参加費 300 円、食費 500 円)

【健康麻雀】認知症予防に勝ち負け気にせず楽しく脳トレ。お茶菓子付き。(参加費 500 円)

【手芸】花ふきん、編物、むらさき屋の応援グッズづくりなど。お茶菓子付き。(参加費 500 円)


【健康体操】ストレッチ・軽筋トレ・吹き矢・卓球など。お茶菓子付き。(参加費 月 1,000 円)

【アンサンブル】いろいろな楽器で合奏。楽器はお貸しします。お茶菓子付き。(参加費 500 円)




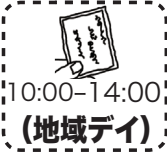










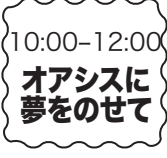









【三味線にふれる会】初めてさわる方 OK。楽器はお貸しします。(参加費 500 円)

④コロナ禍のため変更する場合があります。参加される時は事前に確認してください。  
お問い合わせ先：070-5457-7781（一宮）

 ウェーブ分室  
で開催

 駒沢中学校「支えあ  
いルーム」で開催

 オアシスで  
開催

	木	金	土	日
 17:00-19:00 子ども食堂	 10:00-12:00 アンサンブル  14:00-16:00 健康麻雀	 10:00-14:00 (地域デイ)	 14:00-16:00 ヨガ・健康体操	
	 14:00-16:00 三味線に ふれる会	 10:00-14:00 (地域デイ)	 14:00-16:00 ヨガ・健康体操	 電話相談 13:00- 17:00
 17:00-19:00 子ども食堂	 10:00-12:00 アンサンブル  14:00-16:00 お絵かきの会	 10:00-14:00 (地域デイ)	 14:00-16:00 ヨガ・健康体操  10:00-12:00 オアシスに 夢をのせて	
	 14:00-16:00 ウクレレを 楽しむ会	 10:00-14:00 (地域デイ)	 14:00-16:00 ヨガ・健康体操  11:00-16:00 イヴの木カフェ	 電話相談 13:00- 17:00
		 10:00-14:00 (地域デイ)	 14:00-16:00 ヨガ・健康体操	
	 11:30-13:00 17:00-18:00 お楽しみ定食 (500円)	 11:30-13:00 17:00-18:00 お楽しみ定食 (500円)		

【お絵かきの会】花や静物などをスケッチして水彩で色をつけます。お茶菓子付き。(参加費 500 円)

【ウクレレを楽しむ会】ウクレレを弾きながら童謡などを。お茶菓子付き。(参加費 500 円)

【金曜日の地域デイ】各週で俳句・麻雀・書道。お茶菓子付き。(参加費 500 円、食費 300 円)

【ヨガ・健康体操】自然治癒力向上を目指してゆったり体操。お茶菓子付き。(参加 月 1,000 円)

【オアシスに夢をのせて】こんなことができたらいいな～、いつかこんなことしたいな～、と思っ  
ても一人では一歩が踏み出せないとき、誰かと一緒に挑戦してみませんか。そんな挑戦を応援  
したい人もぜひ一緒に！(参加費無料、食事代 300 円)

【イヴの木カフェ】女性企業家の集まり「イヴの木」主催のカフェでイベントも。(飲み物 200 円～)

【電話相談】DVや孤独孤立感、生活の不安、人間関係の悩みなど、気軽にお電話ください。

TEL：070-6478-7783 または 070-5457-7781

# 今年度の活動も 後半戦に入りました！



早いもので、今年度も半分過ぎて後半戦になりました。まさに毎日「戦っている」感じで「後半戦」という言葉が出てきたのですが……。もちろん、楽しいこと・嬉しいこと・癒されること・励まされること・力を貰えることなども一杯ありますが、活動を続ける体力・気力を維持するのはなかなか大変で、何だか「戦い」のようなイメージが浮かんでしまいました。

ウェーブの活動は一つのことに特化しない、幅広い様々な形があることが特徴です。「こんなことで困っている」「こんなことをしてみたい」などの声に対応しているうちに、いろんなことが増えてきたのです。この活動を続けるには当然「場所」と「人」と「お金」が必要で、これを維持・管理するのにもエネルギーが必要です。会の発足から28年。設立当初は若かったけれど、そろそろ後期高齢者の仲間入りの歳になり、いつまで続けられるかなーと思いながらの毎日です。

ウェーブの活動の柱は、①介護事業、②相談援助事業、③地域福祉事業です。

①の介護事業は5人のケアマネジャーが要介護者の相談にのり、ケアプランを立てて様々なサービスを組み合わせながら、その方の在宅生活を支援しています。

②の相談援助事業はDV等の暴力被害者、問題や生きづらさを抱える人の回復と自立のための支援を行っています。そのための電話・面接の相談、居場所提供、こころと体のケア、手づくり、研修・講座の開催、ステップハウスの運営などがあります。

③の地域福祉活動は、地域の方々の「生きがいや仲間づくり」のための交流の場の提供、悩みの相談・グチのはけ口、他団体との連携での地域の絆づくり、「食」の提供、福祉に関する広報活動などです。具体的には「住民型デイサービス」「音楽や体操などのサロン活動」「だれでも食堂・子ども食堂」「炊き出しなどのお弁当無料配布」「小泉公園ふれあいフェスタ」「会報やホームページでの広報活動」などがあります。

②③の活動は収益を伴わないので、助成金・補助金・寄付などが頼りですし、ボランティアで応援してくださるたくさんの方々を支えられてやっと活動ができています。助成金の申請にかかる事務作業もとても煩雑で、ITの操作に弱い私などは頭が痛いところです。

そこで、こんなウェーブの活動を応援したいと思ったださる方、ぜひお力を貸してください。パソコン操作の得意な方、調理が得意な方、音楽が好きな方、手芸が好きな方、あんまり得意なことはないけど時間はあるよという方、などな



ど……。とにかく関ってくださる方が増えればやれることも増えるし、ひとりの負担が軽くなります。定期的でなくたまに関わるだけでも大丈夫です。どうぞ、気軽に手を挙げてください。お待ちしております。

### ●オアシスで新しい活動が始まりました！

10月から、③の地域福祉活動で「オアシス」（元お寿司屋さんを借りて地域の居場所になっている）での活動が増えます。

#### 《お絵かきの会》第3木曜日 14:00～16:00

これまで駒沢中学校で「花絵の会」を開いていましたが、花に限らずご自分の描きたい物をスケッチし色をつけてみましょう。紙や絵の具はこちらにあります。

#### 《ウクレレを楽しむ会》第4木曜日 14:00～16:00

オアシスに何度かごはんを食べに来られている方が「私に何かお手伝いできることはありますか？」と言ってくださり、その方がウクレレができるというので「じゃあ、ここでみんなと一緒に楽しむ時間を作りましょう」ということになりました。こんなふうにボランティアの輪が広がるのです！ ありがたいです。ウクレレはやらないけど童謡を歌いたいという方もOKです。ウクレレはお貸しします。どうぞお気軽にご参加ください。

#### 《オカリナを楽しむ会》参加者で日時を決めます

「80の手習い」で、ひと月ほど前から「オカリナ」に挑戦しているグループがあり、90歳に近い方も頑張っている。何事も始めるに遅すぎるということはありません。やろうと思った時が最適なのです。よかったら一緒にいかがですか。この会は決まった曜日・時間はありません。先生(?)と生徒の都合で次回を決めるので、参加できる時だけの参加も大丈夫です。

オカリナは小さいのでカバンに入れて持ち運びができます。何かの集まりなどで、かくし芸で1曲吹いてお株を上げるという目標を持っている方もいます。そんなことができると、かっこいいですね。

### ●今年も炊き出しを行います！

今年も年末～年始にかけて「炊き出し」をする予定です。コロナ感染が広まって失業等で生活が困窮する方が増えている現状をみて、「私たちに何ができるだろう？」と考え、いてもたってもいられない気持ちから始めたことですが、今回で3回目になります。世田谷ボランティア協会のホームページなどから若い方がボランティアで関ってくださり、本当に助かっています。少しの時間でも大丈夫です。また、おうちで余っている食品などの寄付、資金のカンパなども大歓迎です。

・参加&ボランティアの問い合わせや申し込みは、  
事務局 一宮（070-5457-7781）までお気軽にどうぞ。

ウェブ俳句の会

木犀の香りゆかしき奥の院  
馬車の行く白樺林秋日和

上杉 重子

ビルの窓ビル写り込む翳雲  
落しもの拾ふ神あり曼珠沙華

岡部 紗椰子

雨にぬれ酔もさめしか酔芙蓉  
十五夜を三筋の電線じやまをする

武石 洋子

栗ごはんもう一杯と頬ゆるむ  
元気かと友の声聞く秋の宵

中田 フミニ子



ままごとの木の実そのま、「またあした」  
実石榴や小銭ばかりの貯金箱

原 幸子

十五夜に故郷の幸を供えたり  
新米や友を囲みて夕の膳

樋口 正明

多摩川の余光の岸边ちちろ虫  
喪の家のひそと賑はふ虫時雨

山本 欣子

故知らぬ心の惑ひ秋なるか  
天高したゞそれ丈で心満つ

横溝 幸子

うそ寒し縮まる心に温き膳  
燃ゆる雲阿修羅のごとし秋夕焼

一宮 蓉子

## 夢とうつつを行き来する

88歳になる実母が、歩いて数十秒の別棟に暮らしています。好きなときに起きてテレビを見たりできるので、母はこの距離感が気に入っているようです。「要支援1」で、介護保険は使っていませんが、さすがに足が弱くなり、昼間も横になっている日が増えてきました。すると、夢でみたことを現実であったかのように私に語りかけます。「隣の〇〇さんはここを出て行くらしいのう」などと。私が暮らしているのは7軒14人の限界集落で、母の知りあいも次々に亡くなりました。どんどん人がいなくなって寂しくなる、その思いが夢に現れるのでしょうか。「えっ、また夢をみたの？」と返すと、まだそこまでボケてないと怒りだす母。母をみていると、自分の将来を見ているようで、ケンカしつつもありがたいですね。(みきねえ)

## ウェブの会員になりませんか(会員登録のお願い)

### ■正会員：年会費3,000円

ウェブのサービスを利用したい方や、  
ウェブの活動をスタッフと一緒に支えてくださる方

### ■賛助会員：年会費5,000円

時間や労働力の提供はできないけれど、資金面で支えてくださる方

### ■寄付：金額自由(随時受付)

会員にはならないけれど、応援したいと思ったださる方

## 振込先はこちらです

郵便振込：00170-9-401564

[名義] コミュニティ・ネットワーク・ウェブ

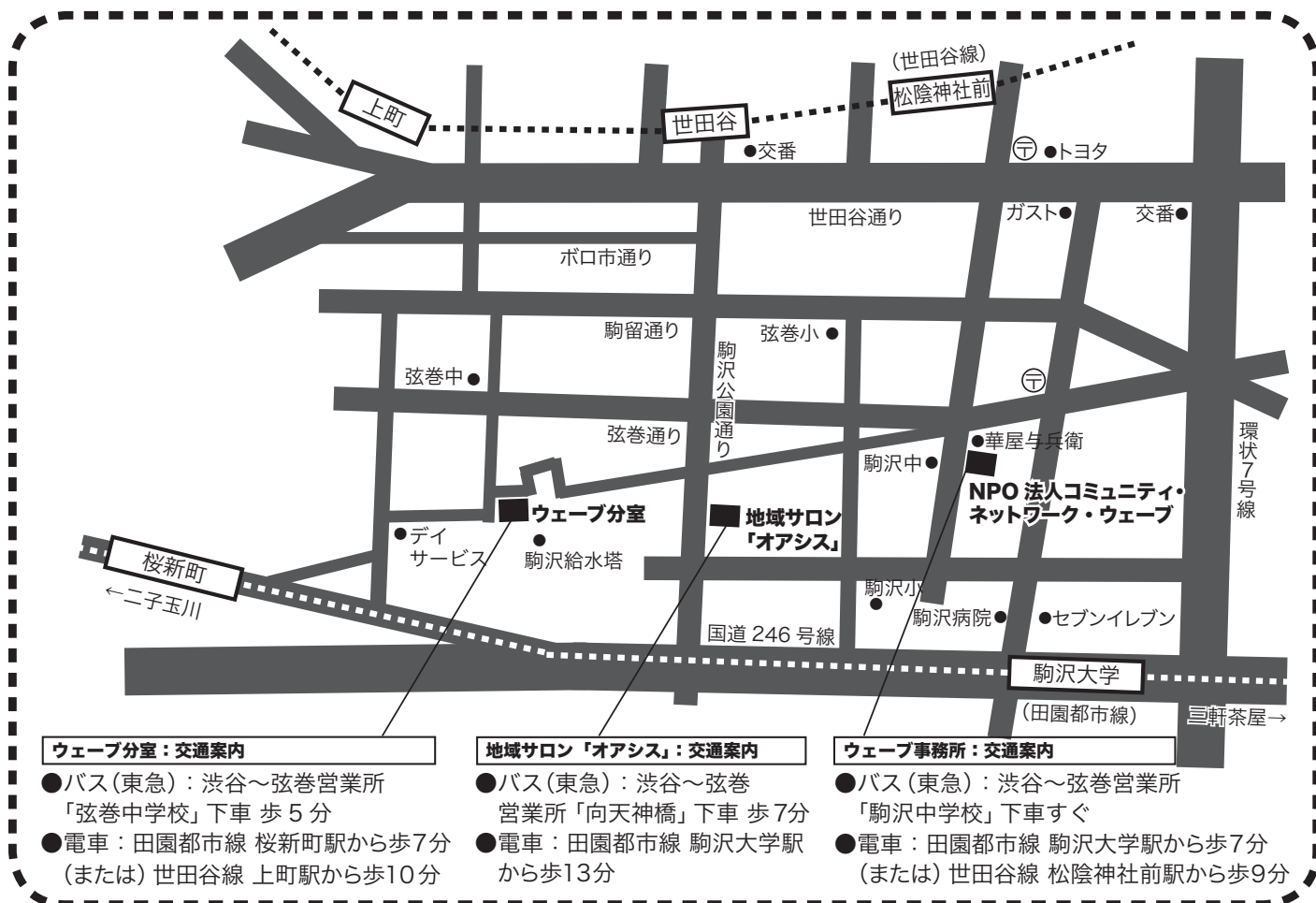
銀行振込：みずほ銀行 駒沢支店(普)2025583

[名義] 特定非営利活動法人コミュニティ・ネットワーク・ウェブ

ウェブ通信「おおなみこなみ」は、コミュニティ・ネットワーク・ウェブ(CNW)の活動を多くの方に知っていただくために、年4回発行しています。ボランティアさんや地域の方、ウェブを利用されている方などから記事をいただき、絵の好きな方から表紙やイラストを提供いただいています。ウェブは「地域」を見つめながら活動しています。地域のいろいろな声の発表の場として、みなさんに利用していただきたいと思います。

## NPO法人 コミュニティ・ネットワーク・ウェーブのご紹介

◎ NPO法人 コミュニティ・ネットワーク・ウェーブ (CNW) は、障害のある人もない人も、高齢者も子どもも若者も、すべての人が家庭や地域の中で普通に日常生活を送り、支えあって暮らす社会 (ノーマライゼーション) の実現をめざして、1994年に設立されました。高齢者・障害者の支援をはじめ、差別や偏見による人権の問題、家庭内での暴力の問題、環境保護に関わるリサイクルなど、さまざまな問題に取り組み、その解決に向けて努力を重ねています。不安の多い世の中において、心のよりどころを求めている多くの人たちのオアシスになれることを願って活動しています。



### ウェーブ分室：交通案内

- バス(東急)：渋谷～弦巻営業所「弦巻中学校」下車 歩5分
- 電車：田園都市線 桜新町駅から歩7分 (または) 世田谷線 上町駅から歩10分

### 地域サロン「オアシス」：交通案内

- バス(東急)：渋谷～弦巻営業所「向天神橋」下車 歩7分
- 電車：田園都市線 駒沢大学駅から歩13分

### ウェーブ事務所：交通案内

- バス(東急)：渋谷～弦巻営業所「駒沢中学校」下車すぐ
- 電車：田園都市線 駒沢大学駅から歩7分 (または) 世田谷線 松陰神社前駅から歩9分

### ウェーブ分室 (だれでもサロン道草)

世田谷区弦巻2-39-11  
tel:070-5457-7781

### 地域サロン「オアシス」

世田谷区駒沢2-21-7  
tel:070-5457-7781

### ウェーブ事務所(介護事務所)

世田谷区駒沢2-43-9 駒沢サンハイム304  
tel:03-5430-7781 (9:00～18:00)  
fax:03-5430-7771 (いつでも可)

### ウェーブ通信「おおなみこなみ」第102号

発行日：2022年10月20日

発行所：NPO法人 コミュニティ・ネットワーク・ウェーブ

154-0012 世田谷区駒沢2-43-9 駒沢サンハイム304

メール wave@ngo-npo.org ホームページ http://www.ngo-npo.org/wave/

編集協力 & デザイン：宮本幹江 (時遊編集舎)