# 我孫子市は男女共同参画社会をめざします

男女共同参画情報紙『かがやく』

# 私のターニングポイント Vol. 4


◆特集「子育ては最大の武器です」矢島久美子さん…P2・3

◆ワーク・ライフ・バランス　男女共同参画室…P4

「私のターニングポイント」4人目は、ご自身の子育て経験を生かして起業した矢島久美子さん。近年注目されている新しい働き方をどんなきっかけで始められたか、その苦労とやりがいについて伺いました。

## リトミックとの出会い

当時住んでいた都内の自宅近くにリトミック※教室がありました。長女が十一ヵ月の頃、その幼児教室へ通いました。今思えばそれがリトミックと向き合い、現在に至る始まりでした。エレクトーンの指導や演奏を仕事にしていた私は、まだ一歳の子どもたちが音楽に楽しそうに反応している姿にとても関心を持ちました。ある教室では、二歳ぐらいの小さな子どもたちが机に向って、すごく集中して何かをやっていたんです。こんな幼い子どもがやれるんだと思って驚きました。それは特別な子どもではなくて、やっぱり先生たちのカリキュラムや子どもを誘導していくテンポやリズムで、あ、できるんだと、興味が湧きました。

## 怖いもの知らず

やがて東京から柏市に転居。ちょうどわが子と同じ二歳児が多いマンションでした。間もなくそこのコミュニティルーム（集会室）を会場に、チラシをまいてリトミックの教室を始めちゃったんです。友だちには怖いもの知らずと言われたんですが…。新築のマンションには、都内から来た方やすごく熱心な人が多く、たくさんの親子が集まりました。平成五年のことでした。次女も生まれて、子育て中心の生活だったのですが、週二回、午前中二時間だけでしたので無理とは感じませんでした。事前の準備はもちろんありますが、同じマンションの友人が手伝ってくださいました。いつも何かやりたいと思うんですね。

## わが子の習い事をとおして

都内にいた頃、リトミックの他にも、いくつかの習い事に子どもと通いました。その時の、情熱をもって子どもに向き合う先生方との出会いは今も貴重な経験となっています。そしてその一つが、「指導者次第で子どもの伸びる力は大きく変わる」ということを、一人の親として実感できたことです。実際、教室を始めてみると、子どもたちを集中させ、楽しく、年齢に合ったカリキュラムをずっと立て続けるのは大変でした。しかし、このとき実感した「習う側の親の気持ち」が、その後のリトピュア式指導法構築に大いに役立つこととなりました。

## 親子で楽しむレッスン

子どもの成長に大切なのは、まずママが元気でいること！これがモットーです。子どもにとってごく身近なママの笑顔や心はストレートに子どもに伝わります。だからこそ親子で楽しめるレッスンを心がけています。〇歳でもできる、その能力に気づくとママは嬉しい！その喜びが子どもに伝わって良い関係が生まれます。私たちは、教えるのではなく、楽しい音楽空間で子育ての楽しさを実感できるようにお手伝いをします。

矢島さんは独自に開発したメソッドに「純粋な心を大事に」という意味を込め「リトミック+ピュア」で「リトピュア」と名づけています。

## リトピュア式リトミック指導法

ベースは、絶対感性、絶対拍、絶対音感という「三つの絶対」を身に付けること。音当てや音程をつけてお返事をするなど、楽しい工夫を凝らしています。一般的には、絶対音感指導は三歳から六歳ぐらいに行いますが、リトピュアではその前の〇歳から三歳までの時期を大切に、絶対音感取得の基礎となる「聴こうとする耳」を育てます。これは、人の話が聴ける子になるなど、勉強面でも役立つ力です。

指導を始めた頃に、研鑽のためリトミックの講座を受けましたが、ピアノ演奏やダルクローズの理論重視が多く、実践的なことを教える講座はありませんでした。欲しかったすぐに役立つカリキュラムはなく、結局それは自分でつくり始めました。そんな苦労の末に生まれたのが現在のリトミック指導法です。





現在、指導者育成の時大切にしているのは、指導者自身が自分の指導に納得できて、楽しくレッスンできることです。そのために、講座では、楽しい実技と理論の両面から、自信を持ってレッスンができるように指導しています。

## 子育てが最大の武器

指導者養成講座を受講する方には、指導法に困って来る方やベビー講座の先生、小さい子のママ、社会復帰したい方、音楽をしていた方などさまざまです。仕事を辞めて子育て期間が長い方の中には、自分はなんにもできないと言う方も多いですが、この仕事では、子育ての経験は、最大の武器だと思っています。私も始まりはわが子との習い事でした。また、ピアノが上手、音大出でなければと思っている方も多いようですが、そんなことはありません。ピアノが弾けなくても大丈夫。子どもが好き、音楽が好き、子どもたち一人ひとりを見逃さず、ちゃんと見てあげられる人なら、それが武器です。この仕事は仕事自体が楽しいし、やりがいがあり、何よりも社会貢献かなと思います。

ごく自然体で歩んで来た矢島さんに、ターニングポイントについて伺うと即座に、「三年前から始めた指導者の育成」という答えが返ってきました。「見逃さないで、気づいて、褒める」をキーワードに指導法を伝えているそうです。誰もが持っている潜在能力を引き出す、矢島さんは、そこにやりがいを感じているようです。

## 女性たちを応援

まだ自分の能力に気づいていない人がたくさんいると感じます。子どもが小さいから無理、ピアノが弾けないから無理と、できない理由を並べて悩むのは「やりたい証拠」ですね。ですから、その無理を一つ一つ取りのぞき、自分の能力を生かして「輝いて」いくために、まず初めの一歩を踏み出せるよう応援しています。行動した方たちは、リトピュアの音源とカリキュラムがセットされた教材を使って、今や全国で活躍しています。先日、再会した現役の講師から、「リトピュアをやって良かった。人生が変わった！」と言われました。その方はいきいきと輝いていたんです。人生を変えたなんて私にとってもすごい喜びです。

## 次なるステップへ

実際に教室で教えられる範囲や人数にはおのずと限界がありますが、楽しいカリキュラムを近隣の人だけでなく、もっと多くの人たちに届けたいと思って、構築化、体系化を進めてきました。ネットを通して、何とか全国に届けられないだろうかとウェブの仕事をしている人に相談したら、動画を見て学習できるシステムが実現しました。メールでの講座も開設しました。指導者育成を通して、自分の行く方向が見えてきたと感じはじめています。これからも、「一歩踏み出したい！」と願っている方の背中を押すことができればと思っています。

初めは「楽しさを伝えたい」一心だったのが、指導者養成講座では「仕事として成果を出し続けることの大切さ」も伝えているとか。今や経営者の視点を持つ矢島さんです。「できない理由を並べるのは、やりたい心のあらわれだから、無理ではない方法を伝えていきます」と。そんな積極性が現在の活躍に繋がっているとお見受けしました。

※リトミックとは、スイスの作曲家で音楽教育家のエミール・ジャック・ダルクローズ（1865～1950）が考案した教育法。音楽に合わせて体を動かし、音感やリズム感を育て、音楽によって心身のバランスが取れた人間を育てることを目的にしている。

取材・平成24年11月29日
（有）あっぷるオフィスにて

# 仕事も家庭も、そして自分も大切にする生き方

『仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）憲章』（内閣府 2007 年策定）には、「誰もがやりがいや充実感を感じながら働き、仕事上の責任を果たす一方で、子育て・介護の時間や、家庭、地域、自己啓発等にかかる個人の時間を持てる健康で豊かな生活ができるよう、今こそ、社会全体で仕事と生活の双方の調和の実現を希求していかなければならない。」とあります。これらの促進のため「次世代育成支援対策推進法」や「改正育児・介護休業法」が整備されています。

## いま、私たちをとりまく現実は

安定した仕事に就けず経済的に自立することができない、仕事に追われ心身の疲労から健康を害しかねない、仕事と子育てや老親の介護との両立に悩む、このような多くの問題があります。女性の 7 割が第１子出産後の半年間で離職しなくてもすむ環境づくり、育児・介護休業明けにキャリア・ダウンしない仕組みなど柔軟な勤務制度や職場環境の見直し、育児・介護を支援する多様な施策が求められています。

## ワーク・ライフ・バランスを実現するために

① 就労による経済的自立が可能な社会
② 健康で豊かな生活のための時間が確保できる社会
③ 多様な働き方・生き方が選択できる社会

『憲章』では、「このような社会の実現のためには、まず労使をはじめ国民が積極的に取り組むことはもとより、国や地方公共団体が支援することが重要である。」「取り組みを進めるに当たっては、女性の職域の固定化につながることのないように、仕事と生活の両立支援と男性の子育てや介護への関わりの促進・女性の能力発揮の促進とを併せて進めることが必要である。」と強調しています。

私生活の充実により仕事がうまくいく、仕事の調子がよければ私生活も楽しめる “仕事と生活の好循環” そんな日々がいいですね。

**予告** ワーク・ライフ・バランス講演会

## もしも…親が倒れたら（仮）

**6月30日（土）**
13時30分 開演
**アビスタホール**

講師：渥美 由喜（あつみ なおき）さん
厚生労働省 政策評価に関する有識者会議委員、（株）東レ経営研究所ダイバーシティ＆ワーク・ライフ・バランス研究所部長

日本では、人口の 30%以上が 60 歳を超えています。
身近な人が倒れたとき、誰が介護する?
仕事はどうする? 遠距離介護? などなど
心配は尽きません。ご一緒に考えてみませんか。

## 「新しい働き方 “起業” を考える」

市は、平成２４年7月1日（日）アビスタにおいて、男女共同参画フォーラム in あびこ「新しい働き方“起業”を考える～究極のワーク・ライフ・バランス～」を開催しました。

（株）ライフカルチャー・センター代表取締役・澤登信子さんの基調講演「女性の起業の現状」とパネルディスカッション「あびこの女性起業家大集合！」でした。後半では、市内の女性起業家に起業にあたっての理念や経緯など、おおいに語っていただきました。

**編集後記**

急激な高齢化と少子化による人口減少社会の到来で、2050 年には働く人の数がピーク時の４割減と世界最低レベルにまで落ち込むと予測されています。昨年 10 月、IMF（国際通貨基金）は、日本の経済再生、労働力アップには女性をもっと活躍させるべきとする緊急レポートを出しました。今こそ「ワーク・ライフ・バランス」の重要性を再認識し、未来に向けて社会の仕組みを捉え直す時ではないでしょうか。（S）

■発行：我孫子市 ■発行日：平成 25 年３月 通巻 24 号
■編集：「かがやく」編集委員会 我孫子市市民生活部市民活動支援課男女共同参画室
〒270-1192 我孫子市我孫子 1858 番地 TEL：04-7185-1752
地球環境保護のため再生紙を使用しています