

ウエ〜ブレット

第55号

令和4年・春
(2022年)

あいめっせフェスティバル講演会

石蔵文信さん2~3

石蔵文信さんへインタビュー4

Focus ひめじびと

作原美穂さん5

新型コロナウイルスが

男女共同参画へ及ぼした影響・・6~7

海外から見た日本

Profile6. ミロゴ ベノワさん8



「夫源病」「妻源病」

～もっと楽にやっていけるパートナーシップって？～



2021年11月13日あいめっせホールにて、医師で大阪大学招へい教授の
石蔵文信さんをお迎えして講演会が催されました。ホールに詰めかけた聴衆に向け、
「本日の講演内容は、男性には不評です。」

怒って途中で帰られる人がいるんで、最初に謝ってきます」で始まった講演会。
定年を迎えた熟年夫婦の日常生活に起こりがちな様々な摩擦、ついには離婚にまで発展する例も…。
それらをどう回避すればよいか、その秘訣についてお話を伺いました。



「夫源病」
「妻源病」って
何だろう？

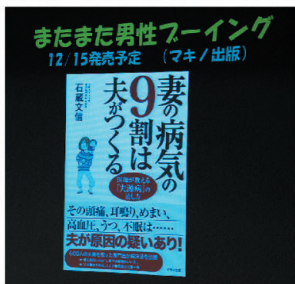


サラリーマン生活の定年後、 夫の「昼食」が深刻な問題になる！？

夫の定年後、「昼食の用意」というタスクが発生します。これが妻にとって、かなりのプレッシャーになるケースがあるんです。多くの熟年男性にとっては意外な話かもしれません。

サラリーマンを勤め上げた大抵の「夫」は、12時～13時の間に昼食をとる習慣が身についています。一方、専業主婦の「妻」の昼食はというと残り物で簡単に済ませたり、取る時間もまちまち。そしてたまには友達とのランチといった柔軟です。そこに「夕食」に加えて「昼食」のメニューも考えて12時に出すとなると、これまでの妻の生活リズムを大きく乱すことになり、ノイローゼの原因にさえなるのです。同じ屋根の下で長年一緒に暮らしていても、二人の生活パターンには大きな隔たりがあること、まずお互いの生活のあり方を認め合うことが熟年に達した二人にとって非常に大切です。

夫は定年後にやる事がなくなってうつになる、妻は昼食を作らないといけないうつになる。それだったら対処法は簡単！「夫も料理を覚えればいい」という訳です。



定年前から第2の人生をしっかりと考える

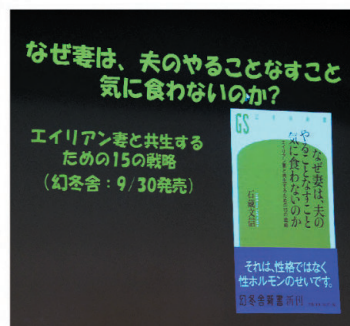
高度経済成長期を生き抜いてきた男性は仕事に没頭し、女性は専業主婦となって家を守る。我々世代の男性は家庭で子育ての手伝いなんてできず、全て妻に任せっきり。それが当たり前と思い込んでいた稀有な時代であったということでしょう。まあ、それで「亭主元気で留守がいい」という言葉ができたのでしょうか。

では定年後、やる事がなくなった男性はどうなる？ 今や大きな社会問題です。アルコール依存症になる人も増えています。仕事の無い生活に大きな喪失感を覚えてしまうんですね。定年前から第2の人生をしっかりと考えておくことが大切です。例えば、定年後は男性が家事を引き受けて、女性が仕事に出るとか。家事もなかなか大変だ、仕事も大変だなあと、お互いに分かり合える。六十過ぎたら「女房元気で留守がいい」、そんなことになればいいと思います。

定年後、妻が外出する度に「わしもわしも」とついて行く、恐怖の「わしも族」にならないためにも、毎日できることを持っているかどうかは重要です。釣りやゴルフも毎日ではありません。旅行も毎日では行けません。アルバイトみたいな仕事をする、園芸、農作業をするのはいいと思います。また、普段から地域の活動などに積極的に参加して、ご近所と交流しておくことも大きな助けになります。

「男性更年期外来」を開設して

大阪で「男性更年期外来」を開いてから、もう20年以上になります。40代・50代で精神的に追い詰められてうつ病に



「夫源病(ふげんびょう)」

夫の無神経で鈍感な言動が強いストレスとなり、妻の心身に頭痛・めまい・不眠といった更年期障害のような症状が出てしまうこと

「妻源病(さいげんびょう)」

妻の言動が原因となり、夫が不調になる症状



石蔵 文信さん

PROFILE

1955年京都府生まれ。医学博士。国立三重大学医学部卒業後、国立循環器病センター循環器科医師、大阪樟蔭大学教授等を経て、現在は大阪大学人間科学研究科未来共創センター招へい教授。専門は循環器科、心療内科。全国に先駆け「男性更年期外来」を開設するなど、中高年のメンタルケア、うつ病治療に積極的に取り組んでいるほか、自宅敷地内では男性のための料理教室も開催している。

<著書のご紹介>

『妻の病気の9割は夫がつくる』(マキノ出版 1430円)

『なぜ妻は、夫のやることなすこと気に食わないのか
～エイリアン妻と共生するための15の戦略～』

(幻冬舎新書 858円)

あいめっせ図書情報コーナーにて貸出ししています。

なってしまう、中にはそれで自殺をされる人もいるという危なっかしい病気です。

あるご夫婦の例を紹介します。45歳の管理職で仕事ばかりしていた夫が、禁煙をきっかけにイライラ・めまいを起こすようになりました。動悸、不安が明け方に起きるうつの症状が出てきたので、男性更年期かもしれないと相談に來られました。うつは薬を飲んでゆっくりすると大体1-2か月で改善していきます。大事なのは改善した時で、ゆっくり仕事を再開されたら良かったのですが、その方は責任感が強く仕事をバリバリ始めたため、またぶり返しました。それを心配した妻とも衝突し、妻も不眠やイライラを訴える始末。仕方がないので妻にも薬を処方しました。その後、夫が家庭を中心にした仕事のやり方にシフトしたことで症状は徐々に良くなりました。妻は「夫が病気にならなかつたら離婚していました」と言います。人生の軸が家庭に置かれるようになったことで、夫婦の老後の展望が見えてきたそうです。

うつ病は厄介な病気ですが、かかった時にそれを人生の転機と捉えることができれば、第2の人生が上手くいく場合があるのです。

最後に…

『夫源病』なんて言いますが、別に夫だけが悪い訳ではないのです。私は男性向けの本も出しています。妻を人間だと思えば腹も立ちますが、エイリアンだと思えばいいのです。もともと別の生き物、お互いが異星人だと思えば、少しは気楽に付き合えるのではないのでしょうか。

男女の違いを知りお互いを認め合えば、スッと心が軽くなり、より良い関係を築けるはずです。



パートナーと心地よい距離を保つには

お互いに対等な目線を持つことを意識していかないと熟年離婚が現実化してきます。

回避するにはどうしたらいいのでしょうか。

① 妻を名前で呼んでみる

妻を上から目線ではなく、対等な一個人として見ていますか?「ママ」「お母さん」「おい」「お前」ではなく名前前で呼びましょう。かなり対等感が出ます。

② 料理をしよう

料理のできる男は「珍しい」から「尊敬される」に。妻の負担が減る上に料理のことで夫婦の会話も増えます。自立に一步近づきます。



③ 夫婦げんかは長寿のもととなる可能性が!

けんかが少ない夫婦は円満なのではなく、ただ我慢しているだけです。夫婦げんかを恐れないことが長生きと夫婦円満の秘訣です。

④ 妻の話は「聞いている」という演技が大事

女性は一日に2万語話し、話し足りないストレスがたまると言われています。夫は妻の話を、時々相槌を打ちながら聞く(ふりをする)ことも大事です。特にアドバイスはせず、ただ妻の言葉を繰り返す「必殺オウム返し」が有効です。

⑤ 感謝の言葉を口にする

「ありがとう」「ごめんなさい」「愛してる」時にはホストやイタリア人になりきり、妻を褒める。普段当たり前にしてくれることに感謝の言葉を添えましょう。記念日に花束を贈ればさらに効果的!





石蔵 文信 さんに聞いてみました!

ISHIKURA FUMINOBU

人生100年時代と言われる中、 この先どう向き合えばいいのでしょうか?

「これから100歳まで生きて何をしたいですか?」と聞くと、「ひたすら長生きしたい」と言う人がほとんどです。100歳になって何をしたいかを答えられる人はほとんどいません。「長生きすること」が目的になっているのです。「どんな目的をもって(何をして)100歳まで生きていくか」が大切だと思います。

私はガンと診断されてから終活を始め、やりたいことは全てやっているの、「長生きしたくないんですか?」と聞かれても「もういいよ」と言っています。

夫婦のコミュニケーションに おいて、しゃべる代わりにスマホなどの やりとりでも足りない分を補えますか?

スマホを使って、家族間の情報共有や業務連絡をすることは大変便利です。しかし男性にも女性にも“愚痴”というものが、それを会話によって吐き出すことに意味があるのです。しゃべるという行為はとても大事です。

「ありがとう」という感謝の言葉を述べるのも大事なことです。



心地よい距離を保って生きていくためには、

**お互いに
依存しないことが大切**

ここ10年で世の中の意識も変わり、若い世代の 家事・育児に対する考え方が変化している ことについてどう思われますか?

40代以下の世代では、男女共同参画が相当進んできたと思います。現在、孫の保育園の送迎を毎日していますが、朝の送りは半分くらいが男性です。若い人は子供への関心も高く、積極的に子育てに関わっています。スマホで家族のネットワークを作り、基本的には夫婦で対応するけれども、調整がつかない時には祖父母に協力を仰ぐなど、本当に変わってきたと思います。

昔は家事をやる男性は珍しく、自慢する人もいましたが、今は当たり前になっているので自慢すること自体がおかしいですね。

「どんな目的をもって
生きていくか」
が大切

70代・80代になってもうまく夫婦生活を 保つにはどうしたらいいのでしょうか?

私の経験上、残念ながらどんなに言っても70～80歳の男性は、ほとんど変わらない。だから70代の離婚が増えています。40代以下はだいぶ男女共同参画が進んでいるから、まあ大丈夫。ターゲットはその狭間にいる定年前後50～60代の男性でしょうか。

まず料理など自分の身の回りのことができるように、生活自立をすること。そして家の外に居場所を作るためにも、趣味を作り、定年前から地域とつながっておくこと。そして子どもに関わるボランティアをするのが一番いいですね。

夫婦生活を一日でも長く続けるためには どうしたらいいのでしょうか?

二人で愛情深く過ごす方法を教えてくださいと言われますが、それはもともと無理なのです。生物学的にも、人間のように何十年も夫婦をやっている動物はあまりいません。ですから、夫婦という形態を保ったままでどうやってお互いストレスなくやっていくかを考える方が現実的です。

女性は生活費等の経済的な依存、男性は身の回りの世話など生活の依存をしてしまいます。それは「愛」ではありません。それぞれが自立し、心地よい距離を保って生きていくためには、お互いに依存しないことが大切なのです。

「ありがとう」という
感謝の言葉を述べるのも大事

東京から姫路に移住し理想のライフスタイルを実現 >> 作原美穂さん

たくさんの出会いと“経験”がその人をつくる。

コロナ禍の2020年4月、家族で東京から姫路に移住した作原美穂さん。40代で仕事も友達もゼロから再出発。「子どもの未来をつくる活動をしたい」と起業し、子ども向けのプログラミング教室を展開。地域のひとたちとのつながりを通して「姫路で理想の子育てと働き方を手にいれた」と言います。

作原さんに、姫路移住のきっかけや変化について聞きました。



Q 姫路移住のきっかけは？

出産前までは東京でプライベートとの境がないくらい仕事に没頭した生活を送っていました。出産後に働きながら子育てをすることに時間的なゆとりのなさを感じるようになり、また大切にしたいと思うことの優先順位が変わり、自分の価値観が変化していきました。

そんな折、夫の地元姫路にUターンすることに。自分自身が九州の自然豊かなところで育ったこともあり、都会よりも姫路の方が子育てする環境に向いているだろうと家族で移住する決断をしました。



Miho Sakuhara



Profile

作原美穂さん

九州出身。上京し会社員として、人事・広報・新規事業などを経験。2020年姫路に移住し、株式会社ソライロを設立。子ども向けプログラミング教室のほか、幅広い事業を行う。ピオレ姫路で月1回、子育てサロンを開催。こどもマルシェ実行委員会の発足。ピンクリボンひめじ理事。夫と5歳の子どもと3人暮らし。

Q 姫路に来て変わったこと、感じたことは？

気持ちと生活は一変しました。夫は定時帰りとなり、規則正しい生活、物欲もなく、会社員時代にこだわっていた年収も「そんなに必要？」と思えるようになりました。地域差についてよく聞かれますが、オンラインでつながる時代では東京も地方も変わらない、1人ひとりの“個性”という違いがあるだけだと思っています。

社名の「ソライロ」は空の色の移り変わり＝多様性をイメージし、1人ひとり違う子どもたちの色を引き出したいという思いを込めています。



Q いまはどんな仕事や生活をしている？

ゼロからの出発ということで、専業主婦？就職？自分は何がしたいの？という問いに、これからは「子どもの未来をつくる活動に情熱を注ぎたい」と思うようになりました。そこで、経験を活かせるプログラミング教室をスタート。また、育休中に社会から断絶されたようで孤独を感じたり、初めての育児に試行錯誤しながら奮闘した経験から、ママの仲間づくりと情報共有、遊び場・学び場づくりを目的とした子育てサロンの運営も始めました。

当初は想像もしなかった「起業」ですが、仕事と子育てをバランスよく、そして心のゆとりも生まれ、結果的に最高の選択になりました。



Q 変化が早く未来を予測しにくい時代に、自分らしい生き方を見つけるには？

40代、様々な経験をし人生を全うした感がありましたが、出産後に新たなステージに立ち、これまでとは違う幸せに出会いました。20代の若い頃の経験・30代のがむしゃらに仕事を楽しんだ経験それら全てが今の自分をつくり、なにひとつ人生に無駄な経験はなかったんだと思います。もし今しんどい思いをしてもきっと未来に花咲く種だと思って、とにかく前だけをみてポジティブに！

01 生活全般の状況

仕事時間と家事・育児の時間、どんな配分だった？

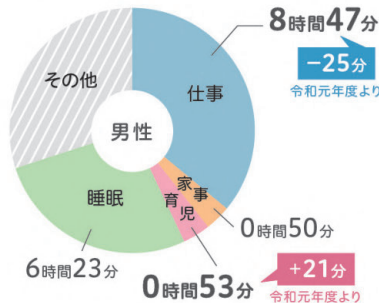
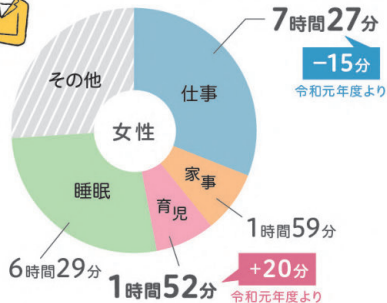
内閣府男女共同参画局

令和2年度調査報告書からみる

1日の時間の使い方

※令和2年度(2020年冬) ※本人票

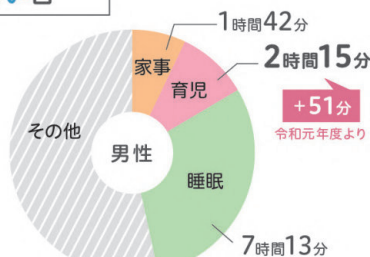
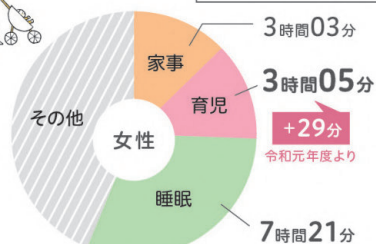
[有業者] 仕事のある日



令和元年度と比べ、男女とも育児時間が

20分程度増加 ↗ の一方、仕事時間は減少 ↘

[有業者] 仕事のない日



令和元年度と比べ、育児時間は

男性は約50分増加 ↗、女性は約30分増加 ↗

令和2年度調査において、女性の家事・育児時間は

仕事のある日は2倍以上 ↗
仕事のない日は1.5倍以上 ↗

新型コロナ感染症拡

2020年の年明けから流行し始めた新業時間短縮および休業の要請、市民への大きな影響を受けました。その一方で、女性の家事・育児等への参画を促す好機にこのような状況の下、内閣府男女共同点からの新型コロナウイルス感染症対策や生活等に与えている影響の違い等につ
今号では「生活全般の状況」「仕事の状ながらその一部を紹介します。

※1 報告書名は「男女共同参画の視点からの

●有業者・無業者とは：収入



「コロナ禍、オンライン活用などの働き方の変化により男性の仕事時間が減少した分、男性の育児時間が増加し育児参加が進んだように見える。
ただ、女性の育児時間も同様に増加しており、女性が男性の2倍程度家事・育児をしている傾向は変わっておらず、女性が依然として家事・育児の多くを担っている懸念がある。

配偶者との家事分担割合と満足度

有配偶者の家事分担割合※

※全体を100%にした時に、自分が何%くらい行っているかの割合(平均)
※本人票+配偶者票

配偶者への家事分担満足度

71.1%

58.7%

37.2%

配偶者への家事分担満足度

83.6%



フルタイム勤務



短時間勤務



無業者(専業主婦)



ポイント

【妻がフルタイムの家庭】

「フルタイムの女性」の家事分担割合は58.7%。対して「妻がフルタイムの男性」は37.2%と、この3区分の中では最も夫の家事分担当が高い。「フルタイムの女性」の配偶者に対する家事分担満足度は71.1%と、3区分の女性の中では最も高い。

【妻が短時間勤務の家庭】

「短時間勤務の女性」の家事分担割合は77.2%。対して「妻が短時間勤務の男性」は28.0%と、この3区分の中では最も夫の家事分担当が低い。「短時間勤務の女性」の配偶者に対する家事分担満足度は57.4%と3区分の女性の中では最も低い。

【妻が無業(専業主婦)の家庭】

「無業の女性」の家事分担割合は、79.7%と3区分の女性の中で最も高い。対して「妻が無業の男性」は29.3%。「無業の女性」の配偶者に対する家事分担満足度は66.8%。対して「妻が無業の男性」の家事分担満足度は87.6%と、3区分の男性の中で最も高い。



Report

ナウウイルス 大の影響

新型コロナウイルス感染症により、広範な営
外出自粛要請など、私たちの日常生活は
オンライン活用や時短勤務の推奨などが男
女という一面も垣間見えました。

参画局は令和2年度に「男女共同参画の視
に関する調査※1」を実施。性別による雇用
いて分析を行いました。

況」を令和元年度に行った調査※2と比較し

新型コロナウイルス感染症拡大の影響に関する調査報告書
※2 家事等と仕事のバランスに関する調査
を得ることを目的とした仕事をしている人、していない人のこと

※本人票 ※女性(n=648)、男性(n=1,154)
※テレワークに関する設問「有業者」定義…
「正規の会社員・職員・従業員」「パート・アルバイト」
「労働派遣事務所の派遣社員」「嘱託」「その他の形で雇用されている」
「会社などの役員」と回答した人が対象
※「第一回緊急事態宣言中」にテレワークを実施した人が対象

テレワーク、実際のところどうなの？

男性
テレワーク
実施率
43.6%



男性の方が5%以上高い項目では…
マイナス要素もありつつプラス要素も高い

- 通勤時間分を有意義に使える
- 通勤が減りストレス減少
- 家族と一緒に時間が増えてよい
- × 自分の仕事のスペースを確保できない
- × 時間のメリハリがつかず勤務時間外も働いてしまう



女性
テレワーク
実施率
37.0%

男女比で女性の方が高い項目では…
マイナス要素が高い

- 家事・育児との両立がしやすくなる
- × 家事が増える
- × 光熱費の出費が増える
- × 自分の時間が減ることがストレス
- × 配偶者が家事・育児に協力的でない

家族という時間が長いことがストレス

女性 12.2% 男性 13.8%

自分の時間が減ることがストレス

女性 13.6% 男性 9.3%

家族や家事・育児のために仕事に集中できない

女性 6.5% 男性 9.5%

配偶者・パートナーが家事・育児に協力的でなくストレス

女性 8.2% 男性 7.5%

時間のメリハリがつかず、勤務時間外も働いてしまう

女性 13.0% 男性 19.2%

家事が増える

女性 17.6% 男性 12.5%

光熱費等の出費が増える

女性 31.2% 男性 26.3%

自分の仕事のスペースを確保できない

女性 9.0% 男性 15.3%



通勤が少なくなりストレスが減る

女性 21.8% 男性 27.2%

通勤時間を有意義に使える

女性 19.8% 男性 27.7%

仕事がやりやすくなる

女性 9.6% 男性 11.1%

家事・育児との両立がしやすくなる

女性 9.1% 男性 8.2%

家族と一緒に時間が増えて良い

女性 12.4% 男性 19.2%

自分で自由に使える時間が増えてよい

女性 17.8% 男性 18.8%

上記のようなことはない

女性 29.0% 男性 24.0%



テレワークをして感じたことを男女で比較すると、
女性は**家庭生活**について、男性は**仕事**について課題を感じることが多く、視点の違いがうかがえる。

テレワーク、今後も続けたい？



今後のテレワーク実施意向※

※テレワーク経験有無問わず対象としている

		積極的にしたい +できればしたい	どちらとも 言えない	できればたくない +全くしたくない
女性(n=1750)		35.6%	31.7%	32.8%
男性(n=2648)		35.4%	30.7%	33.9%
小3以下の子どもが いる世帯	女性(n=796)	39.2%	31.3%	29.6%
	男性(n=1169)	39.2%	29.9%	30.9%
小3以下の子どもが いない世帯	女性(n=1471)	27.8%	33.9%	38.3%
	男性(n=1891)	30.7%	33.2%	36.0%
雇用形態別	正規雇用の女性(n=820)	45.2%	27.6%	27.2%
	正規雇用の男性(n=2253)	37.6%	30.4%	32.0%
	非正規雇用の女性(n=930)	27.1%	35.3%	37.6%
	非正規雇用の男性(n=395)	22.8%	32.4%	44.9%



今後もしたい
約35%



したくない
約33%



どちらとも言えない
約31%

- 今後のテレワーク継続意向について、男性・女性の割合がほぼ同じ。
- 「今後もしたい」「したくない」「どちらとも言えない」の3項目について、大きな差異は見られない。
- 小3以下の子どもがいる世帯とない世帯では、夫婦共に「今後もしたい」に大きな差がある。
- 「今後もしたい」において、正規雇用の女性と非正規雇用の女性では大きな差がある。

総合まとめ

新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受け、私たちは大幅な働き方改革を余儀なくされました。

しかしテレワークが導入されたことにより、柔軟な働き方ができることもわかり、今後は女性が働きやすくなる見込みが出てきまし

た。今はまだ過渡期ですが、テレワークの環境が整い、男女共に働き方が変わることで、生活全般にも影響が生じ、固定的性別役割分担にも変化が出るなど社会全体が大きな転機を迎える可能性が生まれています。

海外から見た日本

Profile6:ミロゴ ベノワ さん

ブルキナファソ出身。伝統伝達者、民族楽器奏者。ソロとして、またバンドメンバーと共に演奏活動を行うほか、地域の学校や公民館訪問などの活動も。日本人の妻、3人の子どもと姫路・香寺町で暮らす。



●姫路で暮らすことになった経緯は？

青年海外協力隊として派遣されていた妻と出会い、結婚しました。

私は5人兄弟の長男です。ブルキナファソでは長男が両親のそばで家を守ることが伝統的な家族スタイルですが、私の両親は考え方が寛大でした。

日本とブルキナファソを行き来しながら活動していますが、同じ思いを抱く仲間との出会い、またこれまでの活動の中で頂いたたくさんの繋がりのおかげで、日本での演奏活動の機会が増えたこともあり、2016年頃から姫路を拠点にしました。

●コロナ禍でどんな影響や変化がありましたか？

全国ツアーでは月に数十回の演奏会をやっていましたが、仕事は全部キャンセルになりました。その間は太木を掘って楽器作りをしたり、家の前に畑を借りて、サツマイモ、ショウガ、落花生、小豆などを作りました。外にすることが多いので、近所の人によく声をかけてもらいます。日本の野菜や気候についても近所の方に教わりました。



伝統伝達者の家系に生まれたベノワさんは幼い頃からジャンベ、バラフォンなどの伝統楽器を奏でる。

●日本人の印象は？

日本人はシャイですね。でも、打ち解けたら話しやすいです。おもてなしの心や人との距離の取り方は母国の人たちと似ていると感じます。

●ブルキナファソの家庭での男女の役割分担は？

私の育った田舎では男性が働き、女性が家事をするのが伝統的な役割です。子だくさんの家庭が多く、年の離れた妹や弟の世話をしながら自然に子育てを覚えます。私は弟の世話をしましたし、私たち夫婦に長女が生まれたときは当時中学生だった私の妹が子守りをしてくれました。

町では女性の社会進出も進んでいて、お手伝いさんを雇いながら、共働きをする家庭もあります。

●子どもたちはどんな様子？

ブルキナファソの子どもたちは誰に会っても必ず挨拶します。1人ずつ手を取って挨拶をするのが習慣です。年上の人を敬い、助けることを誇らしく思っています。大人からお手伝いを頼まれて、「いやー!」ということはありません(笑)。



ブルキナファソ

西アフリカのサハラ砂漠の南に位置する内陸国。60以上の部族で構成される。

ベノワさんは自身の民族の言葉「ボボ語」と住まう地域での流通語「ジュラ語」そして公用語のフランス語、日本語を話す。

編集後記

夢を抱いて愛して結婚したはずなのに、いつからか夫源病・妻源病を心配するような関係になっていくという現実には少し悲しいなあと感じました。ですが先生の言葉を武器に、まだ大丈夫と思える今の時期から相手に依存しない、相手にも依存させない関係づくりを意識し、お互いに幸せな夫婦だと思えるようにしたいと思いました。(川上)

東京から姫路に移住された作原さんは、エネルギッシュな活動と地元の方との交流・協業で、次々と新しい風を吹かせていらっしゃいます。その活動の源が、なごやかな夫婦関係や家族との時間な

のかなと感じました。(石崎)

2014年からウエーブレットの編集に携わってききましたが、この春で終えることとなりました。講演会や取材を通じてたくさんの方のサポートをいただきました。お世話になりました皆さまに深く感謝申し上げます。(道岡)

「まん延防止等重点措置」の続く中での原稿づくりになりました。私たちの日常生活はコロナ禍によって大きな影響を受けましたが、一方で多くの「気づき」も与えられたように思えます。石蔵文信さんの講演には私たちの「暮らし方」を見直すヒントが詰まっているように感じました。(神屋)

ウエーブレット編集委員

愛称 ウエーブレット 「小波」の意味です。小さな波が意識改革という波紋を拡げ、やがては大きな波となり行動へとつながっていく願いを込めています。

聞かせてください

あなたの声！

第55号、ご覧になっていかがでしたか？
ご意見・ご感想などあなたからの発信をお待ちしています。



ウエーブレットはここにあります

市政情報センター、各地域事務所、各支所・出張所・サービスセンター、駅前市役所、市民会館、各市民センター、各公民館、城内図書館、姫路文学館、生涯学習大学校、好古学園大学校、キャスパホール、各総合センター、すこやかセンター、市民活動・ボランティアサポートセンター、青少年センター、あいめっせ など