

ねっとわあく

2021/10/29 Vol.76



1/70

知ってる？

～私のカラダは私のもの～

目次

② 制服選択制 子どもたちの声を聴く

⑤ 更年期になった今でも、
トップランナーとして走り続ける
～自分の人生は、自分で決める～

⑦ 経験を力に 自分らしく生きられる社会へ

⑨ ひとごとじゃない！ 男も女も生理の問題

⑪ 響け！私たちのエール！

⑬ 「ねっとわあく」アーカイブ 1992年発行第21号より

リプロって知ってる？ 私のカラダは私のもの

2021年、新型コロナウイルス感染症が拡大するなかで、東京2020オリンピック・パラリンピックが開催された。誰もが1年以上に渡りマスク生活を強いられ、自身の健康状態と向き合う日々が続く。重苦しい空気が漂う社会の中で、性暴力被害や女性の貧困問題がクローズアップされてきた。

さらに、経済活動の停止や医療の逼迫は、社会の中にある根深い差別や格差をさらけ出すこととなった。外国人技能実習生の孤立出産の問題、コロナに感染した妊婦の自宅出産、新生児死亡問題はコロナ禍で発生したリプロダクティブ・ヘルス/ライツ（性と生殖に関する健康と権利）の問題の一角といえる。

日本でのジェンダー不平等を考えるなかで、このリプロダクティブ・ヘルス/ライツ（以下、リプロ）の概念に改めて着目したい。

リプロは、1994年にカイロで開催された国際人口・開発会議で提唱され「性と生殖に関する健康と権利」と訳されている。

性や子どもを産むことに関わるすべてにおいて、身体的にも精神的、社会的にも本人の意思が尊重され、自分らしく生きられることであり、自分の身体に関することを自分自身で決められる権利のことを指す。

それは、人権の大事な一部であるにもかかわらず、女性だけが関係すること、権利と思われがちなのは、女性が妊娠・出産に深く関わり、その後の生き方に大きな影響があるからだ。だが、男性には関係ないと思っはいけない。性交も、生殖も、別の誰かと関わり合わなければ成り立たないのだから、この概念はすべての人に関わることなのだ。

今号では、制服選択制への子どもたちの声、更年期世代になってもトップランナーとして走り続ける女性、虐待を受けた当事者による自立支援、行政の生理の貧困への取組、女子部長が率いる高校応援指導部などを取り上げた。

限られた紙面で、リプロに関するほんの一部分しか取り上げることができなかったが、これらは遠いところで起きている話ではなく、私たちの日常圏内での話ばかり。

これをきっかけに、多くの読者が自分事として「リプロダクティブ・ヘルス/ライツ」に関心を持ち、これまで無視されがちであった女性をはじめ、すべての人のカラダに関する権利を更に深く考えるきっかけになれば、と思う。

制服選択制

子どもたちの声を聴く

様々な理由で、学校で指定された制服を着ることができない子どもたちがいる。その子どもたちの存在から、既存の制服のあり方を見直そうという動きが全国に広がっている。

今回は、出生時に「女子」とされたものの、その戸籍とは違う性自認を経験しながら生きるトランスジェンダー（※）の子どもたちに話を聴いた。

そこにあるのは、決して制服の話だけではない、ということを感じてもらいたい。そして、子どもたちのために何ができるのかを考えてほしい。

高校生

トランスジェンダー男子

◆声を上げる

僕は、自分の性自認が「男」だとハッキリと自覚しています。中学生の時、戸籍の性別のみで決められた制服を着なければならぬことに苦しみました。性自認に合わない制服を着る、というのは、見られたくない部分を人前に晒すことと同じくらい、つらく苦しいことです。そんな思いがこれからも続くなら、今、声を上げようと思いました。

◆周りの反応

中学校や社会に向けて「性自認に合った男子の制服を着たい」と声を上げたことで、学ランを着用して登下校できるようになりました。両親は当初、「3年間くらい（セーラー服で）我慢しなさい」と言っていました。が、いざ、学ランを着て登校することになって「似合ってるね」「かっこいいよ」と、明るく声掛けしてくれるようになりました。学校では、学ランを着て登校していても女子扱いをする先生が多かったです。

学校の授業や講座などで、「LGBTQ+」などセクシュアルマイノリティについて扱われる機会が増えました。でも、まだまだ教える教師側が知識不足のため、教えられた生徒側の理解度が深まらないのが残念です。

◆高校生活

僕は、制服を着て高校生活を送りたかったので、制服のある全日型通信制高校（週5

日登校)に入学しました。入学前の個別相談では、男子制服着用を快く受け入れてくれたこともあり、好印象でした。入学後2か月は、戸籍上の性別をカミングアウトせずに通うことができ、先生方も男子生徒扱いをしてきていたので、中学よりは気が楽でした。

しかし、だんだん男子の生徒間での度を越えたボディータッチが激しくなり(コミュニケーションの二つ?)、担任の先生に相談しました。ところが、それがきっかけで、先生から一部の生徒にアウトイングされてしまいました。それ以降、アウトイング(※)と精神的なストレスにより、僕は教室に入れなくなっていました。結局、アウトイングに対する謝罪もないまま、僕は転校することになりました。

◆これからの制服と学校・社会

僕が思うのは、性自認に関係なく組み合わせを選んでも着られる制服が、全国に導入されればいいな、ということ。暑さや寒さなど人によって感覚が違うので、体調に合わせた着こなしをすればいいし、**性自認だつて人それぞれ少しずつ違うのだから、すべてに対応できるように制服が欲しいです。**

生徒の理解を深めるためには、まず教える側の教師が、正しい情報を正しく理解することから始めた方がいいと思います。「詳しく知りたい人は個人的にどうぞ」ではなく、一般的な知識として浸透して欲しいです。**地域の理解が進まない限り小さな偏見はなくありません。学校という小さな縦社会**

の中で、生徒が苦しむ意味はないと思います。さらに、当事者ではないアライ(※)の方々

にも情報の発信をしてもらえると、この世の中にもっと伝わりやすいのかなと思います。**当事者が自分のあり方を公表する度に、「多数派に合わせる」と言う意見が目につきます。少数派・マイノリティをなかつたことにする、もしくは排除する。それが当たり前前の世の中は、誰でも生き辛いです。**社会を変えるためには、多数派少数派関係なく、一緒に考えていくことが大事なななと感じます。

高校生 X ジェンダー(※)

◆中学生の頃

いじめや友達関係に悩み苦しんでいたの、制服について考える余裕すらなかつたように思います。僕が性別がないことを認識したのは、不登校と保健室登校がきっかけでした。自分の性別に違和感があることを保健室の先生や担任の先生に相談したところ、保健室登校する際にジャージでの登下校を許可してくれました。先生方のはからいがあったからこそ、自分の性別に真正面から向き合うことができました。

卒業式は出たくなかつたし、何よりセーラー服を着ている姿を、生徒や保護者に見られるのが嫌でした。当日はセーラー服を着て学校へ行きましたが、式には参加せず隅で見学していました。式が終わった後の写真撮影などは参加しました。**自分のセーラー服姿がたくさんのカメラに収められていくのが、とても苦しかったのを覚えています。**

保健室の先生と担任の先生には本当に感謝しています。性別のことに限らず、何かある度に話を聞いてくれました。学校がどんな対応をするかはとても大切なことです。**悩みを打ち明けられる信頼できる先生がそばにいたことが、生徒にとって一番の安心だと身をもって感じました。**

◆高校生活

今通っている高校は、制服への対応が全くなされていません。

6月まで制服(女子用)を着て通うコースに在籍していましたが、制服を着ることに耐えられず、学校へ通えなくなりました。毎日たくさん泣き、苦しみ、限界でした。

今はコースを変更し、通学日数の少ない私服で通うコースに在籍しています。

なぜ、他の生徒と同じように、自認する性別での制服の着用が認められないのか?と常々感じています。僕は今、専門医からの診断書を学校に提出しています。さらに、過去に僕と同じように訴えた生徒がいるにもかかわらず、学校の対応が変わっていないことも問題視しています。

自分が着たい制服が着られないことによつて、たくさんのことを諦めなければなりませんでした。今でもすごく悔しいです。自分らしく高校生活を送ることが、こんなにも困難で壁が高いとは思っていませんでした。自分らしく生きたいと誰よりも強く思っているはずなのに、怖くてたまらなかつたです。

僕は今、自分のため、そして僕以外の制服に違和感がある人のために、たくさんの方々の協力のもと、学校と交渉を続けています。生徒本人や保護者の思いを「正しく」理解し、柔軟に対応できる学校が増えて欲しいと思います。そして、すべての生徒が安心して生活できる環境になってほしいと願っています。

高校生 性自認は自分でも分らない。探している最中

◆中学生の頃

僕は、自分の性別を少し自認し始めてから、スカートが履けなくなりました。男子の制服を着たい、高校生になったら男子の制服で通いたい、と思っていたので、中学校と交渉をしました。

交渉を始めてから、登下校時はジャージでの通学が許可されました。ただ、ほかの生徒と一緒に時間帯に帰る時、周りは制服なのに自分だけジャージなのでかなり目立ちました。行事の時は女子の制服で参加するしかなかったです。

卒業式は、男子制服(弟の制服を借りて)で出たいと思っていました。結局、式は女子制服、写真撮影や式の後には男子制服を着ました。

◆高校生活

中学卒業式前、入学予定の高校に行き、制服について話をしました。在学中に女子制服に新しくスラックスを追加するから、今は先輩などに制服を借りて対応してほしい、と言われました。男子制服を着ること、いじめや何かあっても学校は責任を取らな

い、ということを言われました。

その後、卒業式が終わってから、それでも男子制服が着たい、と学校側に母から伝えてもらいました。高校では会議が開かれたそうです。

入学式前、高校に行つて、担任、副担任、学年主任と母と自分で話をしました。どう生徒にカミングアウトするのか（カミングアウトするのを高校が勧めてきました）、体育は男女どちらで参加するのか、トイレはどうするのか、などの話し合いをしました。

しかし、入学してから、女子と一緒に行動することが多い自分に、先生が「女子たちはもう教室戻っていいよ」など、男女の括りで話しかけてくるのが気になりました。先生方も、理解しているようなあまり理解していないようなそんな感じです。

ただ、男子制服で通うことができているので、それ以外でああしてほしい、こうしてほしい、とはあまり言わないようにしています。学校生活では、教室でも部活でも驚くくらい生徒の理解が早く、他クラスに行つても自分のことに理解がありました（前提として、自分のことは全校生徒が知っています）。

一度、3年生の教室に行った時に「男子が女子がよく分からない子が来た」と言われたくらいで、嫌な思いは特にしていません。

◆学校生活に関して

まず、男女で分けること自体、おかしいと思つています。どつしても分けなくてはならないことは仕方ないとしても、体育着や制服、実習服まで作りが男女で違いました。

水着の説明には時間がかかりました。先生にナベシャツ（胸を圧縮して平らに見えるようにする補正用のシャツ）がついている水着の説明をしました。これはラッシュガードとして販売されています。「ラッシュガードは事情がない限り禁止なので、ほかのものにしてください」「なんで中学の時の水着じゃだめなの？」と言われてました。許可を得てから購入するつもりだったので、ネットで実際に着ている人の写真を見てもらいました。「この人は男の人じゃないの？」など質問攻めになり、性の多様性を理解していない先生への説明がとても大変でした。

高校に入った途端、理解してくれる先生が少なく、「こうしてほしい」と言う前に、まず性の多様性の説明やらが必要でとても大変です。

最後に

3人の子どものたちの声。大人たちの理解は乏しく、子どもたちは、毎日学校に通うことにさえ困難を感じながら生きています。制服がこんなにも子どもたちを苦しめ、生き方の選択を狭めている現状を、大人たちは理解しているだろうか。自由に制服を選べるようにしたらそれで終わりではない。子どもの声に耳を傾け悩みを聞き、子どもたちの人権を守り尊重する。そんな教育、生活環境がすべての子どもたちの当たり前にならなくてはいけない。

今、大人たちに求められているのは、自分の中の当たり前をアップデートしていくことだ。

（國井良子）

（※）用語説明

トランスジェンダー

出生時に割り当てられた性別（戸籍の性）と性自認等が一致していない人。

アウトティング

公にされていない他人のセクシュアリティ（性的指向や性自認など）を本人の同意なく第三者に伝えること（暴露する）をいう。アウトティングはプライバシーの侵害であり、深刻な事態を招くおそれがある。たとえ相手を思つての行動だったとしても、本人の許可なく他の人に話すことは絶対にしてはいけない行為。

アライ ALLY

英語で、「仲間」「同盟者」という意味で、性的マイノリティを理解し応援する人のこと。

X ジェンダー

性自認が男性・女性に二分できない人、男女の枠にとらわれない性のあり方の人。

「県職員のためのふじのくにレインボーガイドブック～性の多様性を理解し、行動するために～」より 静岡県 HP 参照



ガイドブックには、性的マイノリティを理解するだけでなく、セクシュアリティやジェンダーの視点から、性の多様性が皆のテーマである、というメッセージを込めて作成されている



【プロフィール】堀田 久美さん

開業助産師。合同会社 asterisk 柚、葉桜助産所代表。「メノサポ手帳」開発。東京大学大学院で保健学の博士号取得。2017年「J300アワード（全国の女性起業家を発掘・表彰するイベント）」大賞受賞。富士市男女共同参画審議会委員。3人姉妹の母。

更年期になった今でも、 トップランナーとして走り続ける ～自分の人生は、自分で決める～

1986年の男女雇用機会均等法の施行から35余年、均等法第一世代（男女雇用機会均等法が施行された直後に就職した世代）の女性が50代半ばとなり、定年が視野に入る年齢を迎えている。また、その年代の女性達が抱える健康問題と言えば「更年期症状」である。自ら更年期世代にありながらも、母・妻という立場の中、女性支援の現場でキャリアを築く助産師の堀田久美さん。女性が生涯を通して健康に過ごすためには、どのように生きていくのがよいのか、その秘訣を聞いた。

更年期の悩みを仕事に生かす

NPO法人「女性の健康と※メノポーズ協会」が実施した、働く女性の調査（2009年、375人対象）では、約9割が何らかの更年期症状を自覚し、その約7割が生活の質・仕事や日々への影響を感じていた。

堀田久美さん自身も「メンタルにしんどいことがあります。ちょっとしたトラブルで気持ちが揺れちゃう」と、更年期突入と同時に精神的な落ち込みを経験した。また、母乳育児相談、分娩介助、産後ケア等多岐に渡る助産所での仕事は、これまで要領良くこなせていた仕事も、年齢を重ねるにつれ悩みがわいてきた。

「仕事は能力が落ちたと思います。3〜4個同時進行の仕事など、計画的にやれていたことができなくなると、仕事が長引くことが増えました。1日に3時間しか睡眠を取れないこともありました」

堀田さんのように、更年期を迎えて、記憶力の低下や集中力の衰えを自覚する女性は少なくない。そして、これが仕事に影響を及ぼし、更には生活の質の低下につながることもある。

堀田さんは、更年期の悩みを抱えつつも、自らが楽しいと思える働き方で、更年期症状をテーマに、新しい課題に立ち向かった。「しんどいことを解決する方法は、いくつかあると思います。ゆっくり休むのも一つの方法ですが、私の場合はゆっくり休むだけでなく、ドロ沼にはまっていってタイプ。誰かと一緒に何かをやっていると気持ちが晴れるんです」

そこで始めたのが、「メノサポ手帳」の開発だった。堀田さんと同世代であり運動指導者の後藤純子さんとの協同作業。更年期の手帳を開発することは、自ら感じていた更年期特有の悩みと真正面から向き合い、乗り越えるきっかけとなった。

※「メノポーズ協会」女性が健康で充実したライフキャリアを実現できる社会づくりと日本の成長へ貢献することを目的に活動している組織

メノサポ手帳開発のきっかけ

「メノサポ手帳」は、具体的な更年期症状や対処法などの情報のほかに、健康管理ができるよう日々の出来事を書き留められる。いわゆる母子健康手帳の更年期版だ。

堀田さんと更年期の課題の出合いは40代前半、東京大学大学院博士課程のときに遡る。「博士課程では※骨盤底筋群の研究をしていました。助産師として取り上げたお産が20年後の女性の体の問題の原因になると改めて学んだとき、骨盤底筋のことにちゃんと取り組まなければ、と思いました」。

これまで自身が勉強してきた骨盤底筋が、更年期を迎えた女性にとって、生活をする上で大切な部位であることが一般的にあまり知られていないことに、疑問を感じた。

そこで、骨盤底筋の大切さを啓発するツールとして、メノサポ手帳を開発することにした。クラウドファンディングを利用し、同じ悩みを抱える仲間を集めることに成功。それが堀田さん自身の活力になり、更年期の女性が抱える悩みを軽減する「メノサポ手帳」作成の実現へ、つながっていった。

※「骨盤底筋群」骨盤底筋群は膀胱・子宮・直腸を支えている筋肉であり、出産を経験すると骨盤底筋が緩みやすくなる。更年期になると女性ホルモンが著しく減少するとともに、筋肉も急激に衰える。そのため、更年期以降はさらに骨盤底筋が衰え、尿漏れや頻尿、子宮脱などを引き起こすこともある。

母は「女性は働かせて

いただいている世代」だった

更年期世代となった今でも新たな挑戦を続け、キャリアを築く堀田さんだが、一方で、均等法第二世代にとって、それより上の世代の女性は専業主婦が多く、身近に働く女性のロールモデルがいなかった。堀田さんも例外ではなく、特に母親の生き方との間に葛藤が絶えなかった。

「両親と私たちは夫婦のあり方が全く違います。母は自分が外へ出掛ける時は、朝のうちに夕飯まで準備していくんです。私がお産に週末に仕事に出かける時に、母はいつも私に（夫の）お昼ご飯はどうするの？って聞かれます。何気ない一言だとは思いますが、私には『働くという自分の身勝手を手をさせてもらっているのだから、夫の世話はちゃんとしなさい』そう責められているような気がして苦しかったです」と、家父長制の残る家庭で育った苦労を話す。

仕事も家庭も子育ても、どんなに頑張っても欠点ばかりを指摘されているようなつらさを抱えながらも仕事を続け、様々な活動に挑戦。博士号を取得するなど、自分の道を切り拓いてきた。女性のトップランナーとして、何を信念に歩み続けたのか、堀田さんと夫との関係からみえてきたものがあつた。

自分のことは自分で決める

双子を含む3人の娘を育てながら、自身のキャリアも築いてきた。夫婦関係は夫に頼るのではなく意外にもさっぱりしたものであった。

「仕事について夫に相談したことはありませんでした。自分の人生だから、誰かにアドバイスをもらうことはあるけれど、自分で決めてきました」という。理由は、「最後の尻ふくのも自分。自分のことは自分しか責任はとれないから」と。

それは夫婦関係が冷めているのではなく「この年齢になってくると何も言われないのは自分を尊重してくれている証拠」と堀田さんが感じるように、お互いにちょうど良い距離感があることがわかった。

誰かの意見に左右されるのであれば、母親の話す家長制のルールに沿っていただろう。しかし、「自分のことは自分で決める」という信念があるからこそ、ロールモデルがいなくても自分で決めた目標に向かって、自分自身を築いていくことができた。

現在、堀田さんは、富土市で男女共同参画審議委員をしていて、男女のあり方やパートナシップについて考える機会が増えた。

「私たちのパートナーとしてのあり方は、夫婦それぞれでした。夫の人生は夫の人生、私の人生は私の人生、たまたま二つの人生が合流して同じ家の中で共同作業をしている感覚。私の父と母はずっと一緒にいて二人で何かをやっている、それが家庭と思って育ってきました。だから、一緒に過ごす時間

も少なく、分担して役割を担う同居人のような私たち夫婦のあり方はどうなんだろう、と悩んだりもしました。でも、男女共同参画では、いろんな形の夫婦の関係性があるといいよという言葉が出てきて、少しほっとしています。今では、こんな夫婦のスタイルも楽かも、と思えます。そして、何か本当に困ったことがあれば彼に相談すると思います」

×メノサポ手帳は

均等法第一世代の道しるべ

「メノサポ手帳」の特徴は、日記や健康状態を記載する欄が充実していることだ。「更年期症状のことはインターネットで調べればいくらでも出てきます。でも、そこに二つ欠けているのは、私はどうだろう？と、自分を見つめ直したり、認めたりすることです。ネットで検索するだけでは、自分を振り返ることはなりません。日記を書いたり、月経の周期を記録したりすることによって、自分自身を見つめることになりました」

実際に「メノサポ手帳」を利用している女性たちは、日記や健康状態を書くことで自分自身のありのままを受け入れることができたり、嫌な感情を消化できたり、と良い効果をもたらしている。

均等法第一世代の女性は新しい時代の女性として、これまで結婚や育児・介護など様々な岐路に直面し、悩みながら道を模索してきた。仕事や子育てで今まで忙しく活動してきたことで、これまで自分のことに目を向ける時間がなかったという女性も多いだ

ろう。更年期世代になって、「メノサポ手帳」を活用しながら自分自身を見つめ、振り返ることは、更年期以降の新しい生き方の発見につながっていく。

ゴールはない

まだまだ新たな挑戦を続ける堀田さんについて聞いてみた。「助産所を残したいです。20年ぐらいこの地域に助産所はありませんでした。0から1にするのは大変な作業だったので、このあと誰でもいいから続けてくれるといいなと思っています。今は訪問看護ステーションも併設して法人化したので、会社としてここを残していきたいです。今までは1人で頑張ってきたけど、現在、スタッフは13人。これからは個で頑張るのではなくチームで一つの人格をもってやっていきたいです。個人の命だったら限りはあるけれど、法人だったら細胞が入れ替わるだけだからずっと存続していけます。会社として続けていくために、皆でいい会社をつくっていききたいなと思っています」。

均等法第一世代のトッパランナーとして走り続ける堀田さんに、ゴールはない。



「メノサポ手帳」

最後に

私にとって更年期はまだ先の話と思っていた。しかし、堀田さん取材することで、更年期を活力ある楽しい時間にするために、自分はどうなっていきたいのかを考えながら、今の私が選択する一つひとつのことから始まっているのだと学んだ。

人生100年時代となり、平均寿命が世界でも上位の日本にとって、更年期は人生の折り返し地点である。年齢を重ねることで健康問題も増えてくるが、その後の人生も自分で選択し生き生きとした日々が送られるよう、今のうちから責任をもった選択をしていきたい。

また、堀田さんは「夫の人生は夫の人生、私の人生は私の人生」と話すように、他者の選択も自分の選択も尊重され、自分で自由に決めることが当たり前の社会になってほしい。人生の主役は自分自身であるのだから。
(小柳朝美)