



2026.3  
第79号



一般社団法人  
大学女性協会  
東京支部会報

- TOMOSHIBI -  
Journal of Tokyo Chapter

Japanese Association of  
University Women

<https://www.jauw.org>

投稿特集 捨てる？捨てない？断捨離考

# 会員の力を結集した 一年を振り返って

支部長 鷺崎千春

今年度も皆さまのご協力のもと、一年を終えようとしております。

特筆すべき活動として、全国セミナーで支部報告「てんぷら油で飛行機を飛ばそう！」を実行できたことが挙げられます。遠藤理枝委員を中心にワーキンググループ一丸となって、支部会員ほか一般の皆さまに「家庭系廃食用油に関するアンケート」を実施し、手分けして主に東京都23区市町村のHPを検索、家庭系廃食用油の回収からSAF(持続可能な航空燃料)再生までを追い求めました(P3を参照)。この結果を小冊子にまとめようとの動きもあります。

折しも今年度、支部の活動にお使いくださいとの趣旨で、坂上栄美子会員から100万円のご寄付をいただき



東京支部奨学生:太田 冴さんに奨学金を授与

ました。心から感謝申し上げ、有効に使わせていただきます。

また、会員からの指定寄付として継続されています奨学金事業ですが、今年度は東京支部奨学生(通称チャレンジャー奨学生)に、早稲田大学大学院法学研究科法曹養成専攻の太田冴さんを選出し、1月24日にJAUW事務所で授与式を行うことができました(左上の写真参照)。

今年、JAUWは創立80周年を迎えます。女性の高等教育の向上、男女共同参画社会の実現、国際協力と世界平和を目的に、先輩諸姉が大きな使命感を持って創設されました。5月に東京で開催されます定時会員総会には、80周年記念講演会や記念誌の発表も盛り込まれています。

会員の減少は否めませんが、新しい会員も増えました。全国セミナーでは会場係として活躍くださり、会員間の和やかな繋がりが嬉しかったです。

支部会報「ともしび」3月号は投稿特集です。テーマ「捨てる？捨てない？断捨離考」のお声掛けに添えてくださってユニークな原稿が集まっています。

様々な領域で、皆さまの総力の結実が、嬉しい結果を生んでおります。

4月18日の支部総会でお目にかかれ、ますのを楽しみにしています。皆さま、お誘い合わせの上ご出席くださいませ。

## 2026年 東京支部総会 4月18日(土) 11:00-15:00

● 第1部 東京支部総会議事 (11:00-)

※議案書等は4月1日に発送します。

● 第2部 懇親会・会食 (12:15-)

バザーもお楽しみください。

■ 懇親会費：3,000円

● 第3部 講演会 (13:15-14:45)

### メディアは誰のために 何のためにあるのか

—体験的ジャーナリズム論—

講師：金平 茂紀氏

(ジャーナリスト、元TBSニュースキャスター)

※プロフィールは  
本誌P12で紹介

新緑の青山学院で!



会場：アイビーホール青学会館 2F グリーンエリア集会室

東京都渋谷区渋谷4-4-25 Tel:03-3409-8181

▶東京メトロ 銀座線・千代田線・半蔵門線 表参道駅下車 B3出口(エレベーター・エスカレーター有り)から渋谷駅方面へ徒歩5分

JAUW 収益事業委員会 東京支部共催講演会

## スペインの人と文化 ～私の体験談～

講師 **吉川元偉氏** 元スペイン大使  
よしかわ もとひで

2025年11月25日、津田塾大学千駄ヶ谷キャンパス同窓会会議室にて43名(うち男性5名)もの参加者を迎え、元スペイン大使吉川元偉氏の講演会が開かれました。氏は柔和な微笑みを浮かべ、University of Valladolid 学位取得者に授与される赤い『ベカ』を肩から掛けて登壇されました。

様々な歴史的経緯を経て、一人当たりGDPは今や日本を上回るスペイン。それまで知られていなかった昭和天皇が皇太子時代アルフォンソ13世と食事を共にしたことにもつわる逸話などを紹介されながら、外交の最前線での経験に基づいた「スペインの人と文化」について幅広い視点から語られました。スペインの今に至る歩みを追体験させていただいた1時間半でした。

氏は在任中(2006~2009)その功績をたたえ、スペイン最高位イサベラ女王勲章を授与されています。



『ベカ』を掛けて講演する吉川氏

講演会に参加して

通訳、ご通訳？

興味深いお話を次々に

白岩葉子

小雨滴る中、会場に元スペイン大使の吉川元偉氏が現れた。「写真撮影宜しいでしょうか」の問いに応じて、氏は「ベカ」を肩に羽織った。ベカとは、スペインの大学を卒業する際に着用する伝統的なアイテムだ。

本題に入ると、会場が津田塾大ということもあり、津田塾大を卒業し、日本初の女性外交官となった山根敏子氏について話された。山根氏は、当時の合格者14名中唯一の女性で、日本の国連への正式加盟に向けて尽力されたが、不慮の飛行機事故のため、加盟の実現を見ることはなかったそうだ。

1921年、当時皇太子であった昭和天皇が欧州訪問中、パリでスペイン国王アルフォンソ13世と昼食を共にされたことがあった。後の1980年、昭和天皇は、ファン・カルロス一世国王を日本にご招待した際、国王に「昔、私はあなたの尊祖父君にご馳走になったことがあります」と当時のご様子を話された。吉川氏は、天皇陛下のご通

訳として、この時のことを外務省の同人誌に残され、このエピソードは初めて公のものとなった。

皇室に対する時は「ご通訳」一般人には「通訳」と肩書に区別があるというお話も伺った。

スペインは、コロンブスがアメリカ大陸を発見して以来、多くの植民地を有する覇権国家だった。しかし、ナポレオン戦争の後はラテンアメリカの独立のほか、米西戦争ではキューバ、フィリピンをも失うことになった。20世紀になると、軍や右派のフランコ将軍率いる一党独裁が横行したが、フランコ将軍が死去することにより王政が復活し、ファン・カルロス一世の主導のもと急速に民主化が進んだ。

近年、スペインは最も勢いのある先進国の一つとみなされている。それはかつてスペイン領だった国々からの移民がスペイン語を解することで社会に溶け込みやすく、労働力の底上げにもつながったからであるとの説明があった。

最後に、ご自身の昔を振り返り「当時、誰も選択しなかったスペイン語を選択したことが人生最高の選択だった」と誇らしげに語られた。

◎ 大学女性協会主催 2025年度「全国セミナー」開催  
**ウェルビーイングと環境 く暮らしの視点から**

長い長い夏のあと、やっと秋らしくなってきた10月18日・19日、エッサム神田ホール1号館にて、恒例の全国セミナーが開催された。

第1日目は、まず、長谷川会長の挨拶の後、京都大学特定助教、一原雅子氏による基調講演。「気候変動訴訟と未来世代法―市民主導によるwell-beingの実現」をテーマに、世界で急増する気候変動訴訟の現状分析と、未来への課題が投げかけられた。

部からは「課題を克服して明るい未来を」をテーマに、独自の調査や研究に基づき、興味深い発表があり、16時45分に閉会となった。

第2日目は、まず、国立女性教育会館理事長、萩原なつ子氏の「エコフェミニズム―環境をジェンダーの視点から考える」をテーマとする特別講演。女性・少女のエンパワメントこそ、SDGsを達成するための前提条件であることが、熱く語られた。休憩を挟み、前日の研究テーマに即し、6つのグループに分かれてのディスカッション。活発な討論の後、各グループの結果報告があり、11時45分で閉会となった。

午後の部は、支部による課題報告。岡山支部からは「気候変動が変えた災害リスク」、仙台支部からは「種の絶滅危機は何を意味するか?」、新潟支部からは「コメ、産地からの視点で調べたこと」、札幌支部からは「北海道の水産業の課題」と題し、それぞれの立ち位置での調査・研究について、臨場感のある発表がなされた。休憩を挟み東京支部からは「てんぷら油で飛行機を飛ばそう!」、長崎支

両日とも、時間に追われる展開ではあったが、互いに学び合うという、JAUWSピリットが存分に発揮された全国セミナーであった。

(支部委員 安東 桂子)

〈参加者〉

会場対面55名、Zoom31名 合計86名

全国セミナーにて東京支部発表

『てんぷら油で飛行機を飛ばそう!』

政府は気候変動対策の一環として温室効果ガスの排出を全体としてゼロにする、カーボンニュートラルを目指すために2050年までにCO<sub>2</sub>を多量に排出する鉱物由来の航空燃料の10%を環境負荷の少ない植物由来のSAF(サステイナブル・アビエーション・フューエル)に置き換えることを目標に掲げている。そのため家庭系廃食用油の回収、再生利用を推進している。

東京支部では『てんぷら油で飛行機を飛ばそう!』というテーマで今年度のセミナーで研究発表をした。生活者の視点・身近な視点からの温暖化対策、環境汚染問題、再生エネルギー、食品ロス、ごみ削減等に関する気づきを促し、日常を見直し、環境保全、循環型社会へとさらなる一歩を進めるための在り方を探るために、家庭系廃食用油に関するアンケート調査と自治体の廃食用油回収の実態調査を行った。

アンケート調査は、大学女性協会東京支部会員を中心に実施し、廃食用油回収の実態調査は、主に東京都管内の自治体のHPを中心に検索した。



アンケート調査では、自宅でてんぷらをするケースは減少しており、使用済みの食用油の回収についても十分には周知されておらず、大半が自治体が推奨する燃えるごみとして処理をしていることが分かった。しかし回収に対しては協力したいという姿勢を示す人が多い。自治体のHPを見る限りでは、回収については自治体間の格差が大きくHPに回収についての記載がない場合も多い。廃油は回収するという統一的な施策が継続的に実施されなければ、環境問題、環境汚染、資源のロス問題、生活の見直しなどについて効果的に取り組むことにはなれない。

この調査では、環境問題、資源の再生と有効利用、ごみの廃棄の削減など循環社会の在り方へとつながっていく芽がたくさん見えてきた。今後は、次世代への周知活動などを通して改めて変革への地道な一歩とその継続の重要性をも訴えていきたいと思う。

(支部委員 遠藤 理枝)

投稿  
特集

# 捨てる？ 捨てない？ 断捨離考

捨てたいけれど捨てられない、誰もが陥るこのディレンマを解決すべく、皆さまに投稿を呼びかけたところ、おかげさまで会員のみならず外部の方からも、多彩なエッセーが寄せられました。

断捨離の語源は、断行（新たな不要な物を断る）、捨行（すでにある不要な物を捨てる）、離行（物への執着から離れる）という、精神性をも含むヨーガの行法とのこと。

しかし期せずして、個性豊かな皆さまの投稿に共通していたのが、断捨離を考えたことで、自らの生き方や、家族の歩みを見つめ直すきっかけになった…という感慨でした。

To do, or not to do.

思い惑う…そのプロセスにこそ、意義があるのかもしれませんが。

## 自分を納得させる 3ステップ！

阪上敦子

「物を捨てたいけど捨てられない」は実に悩ましい問題です。今の生活には必要ない、でも自分には特別な思い入れがある、でも次の世代にはまったく興味がないかも、と品物によっては堂々巡りです。

そこでこんな気持ちに折り合いをつけるため、時間的に間を空けて3回ぐらいに分けて断捨離をやっています。この3回に分けるのは年数ばかりですが、これで気持ちの整理がついて、自分が納得して「保存or処分」の決断ができると思います。時間の経過で自分の価値観も変わり、気持ちの整理もできますので、この「冷却期間」は大事だと思います。

まず、1回目は処分品を種類ごとに分類して、何がどれぐらいあるか全体像を掴む。しばらく時間を空けて、2回目の整理ではその時点での自分の独断と偏見、そして好みで「処分か保存か」に分類する。焼き物はこの方法で処分して総量を減らしました。たくさんさんの写真は、大事な場面ごとに数枚に減らして残す。書類や手紙も自分宛の量を減らす。ただ先代先々代宛でお互いの関係

性がわかるものはまずは残す。

そして3回目、その時点で自分に納得できる理由づけをして、大切な写真や証書はパソコンに画像で残したり、現物を残したりする。

この方法での断捨離は手間と時間はかかりますが、自分を納得させるには時間も必要だと思います。人は歴史の中で生きていますので、生きていく間にすべてきれいなさっぱり処分してしまうことにはないと思います。処分というよりも選別することは大事ですが。

お一人の方や昔からの品がない方はさっぱりと処分できるでしょうが、先代、先々代の古いお帳面、書簡、書類など珍しいものは処分を決めかねるので、まずは整理して量を減らし、家族がいれば後で分かるようにしておく（ただ迷惑がられるでしょうが）。

何をするにもまずは健康と体力、そして意欲が残っているうちに、だと思います。



## イタリア旅行の結末

鷺崎 千春

私の夫は「少し早めに自立型の老人ホームに入ろうよ」と以前から申していました。「まだ元氣なのにどうして」と私。「80を過ぎるといつどうなるか明日のことだつて分からないのだよ」と夫。70代で静岡におります時に、自分のことは自分でできるといふ自立型ホームの見学をしました。大きな多目的ホールもあり、そのときは陶芸教室のご案内が貼られていました。部屋には小さなキッチンが付いていて、食事は自炊もできるとのことでした。静岡におります時に、両親を呼び寄せ、かの地で亡くなつておりましたので、東京に戻りましてからは両親の家具をそのまま使い、今に至っております。

この夏は片付けに時間を使おうと決心しました。ところがかねて行きたいと思つていたイタリア旅行、これも今しておかなくてはできないと3週間のスケジュールを組みました。私にはどうしても観ておきたい絵がありました。ミラノのブレラ美術館にあるラファエロ初期の作品『マリアの結婚』です。イエス



の養父ヨゼフは画家たちの間で取り決めがあつたかのように老人に描かれます。ヨゼフは義人として信仰深く真面目な働き者、それならお年寄りに描くのが良いだろうと。ところがこの絵のヨゼフは若々しくハンサムで、中世の『黄金伝説』には、沢山いたマリアの求婚者の中で、ヨゼフの杖にだけ先端に花が咲いたとあります。いました！いました！ハンサムなヨゼフ。私は独り贅沢な時間を楽しみました。夫のほうはサンマルコ広場の有名なカフェ FLOREAN で『旅情』のロッサノ・ブラツツイ気取り、色男気分を一度やってみたかつたようです。団体ツアーはもうこの歳では無理、午前中に見学して午後はホテルで休み、午後からツアー参加なら午

前中はホテルでゆつくり美味しい朝食を味わいとった生活でした。ベッドルームは広いですが、もう1室あるのはまれ、ベッド横にちよつとしたテーブルと椅子がついていてのみ、これで朝から晩まで二人で生活するのはきつかつた。「手頃な老人ホームでも、寝室のほかはちよつとした居間風なスペースがあるのみよ、我慢できる？」と夫に聞きますと、「一人なら我慢できるけど二人は無理」と即座に答えが返つてきました。

イタリア旅行のお陰で、「元氣なうちに自立型ホームへ」の計画はしばらくおあずけ、私は少しほつとしています。私の断捨離はダブつている物の一つにすることから、ゆつくり始めたいと思います。

ライフステージに  
合わせてスッキリ!!

武内 善以

ねえねえ、武内さんは断捨離ってどうしていらつしやるの？

ある日委員の方から急に聞かれて、すぐに思いつくことがなかった。今まで自分事として考えたことはなかったからだ。しかし改めて考えてみるとあれも一種の断捨離だったかも、と思うのは住み替えである。

夫の定年、子供達の独立で家族構成の変化、今後の生活を見据えての、一軒家から狭いマンションへの引越越しである。

二十年近く前のことなので細かいことは忘れたが、忙しい日常生活と平行して、引越越し前後の片付けは正直とても大変だった。

物を減らす必要が生じたことで思い切りよく決断し、手放さざるを得ない物もあつたが、処分してスッキリ！

そして、荷物を整理して物を減らすことで、本当に必要な物、大切な物は何かを確認できたのは良いことだったと思う。

## 想い出は 物が消えても 残ります

坂上栄美子

ひとり住まいの気楽さからか、我が家には友人知人がよく来てくれます。「お宅はいつ来ても、マンションのモデルルームみたいだね」と言う人もあります。「マンション」の前に「安物の」が省略されていると思いますが、確かに散らかってはいません。30数年前は1ドル80円のこともあり、ヨーロッパの食器やブランドのバッグなどを訳もなく買いました。気が付くとリビングの飾り棚には、フランスのグラス、洋酒の瓶、ゴルフコンペの優勝杯、読みもしない何か全集の本が並んでいました。

還暦を前に、自分の趣味の悪さに愕然としました。5年後にサ高住(サービスタ付き高齢者向け住宅)に移ると夫婦で決めて「要らないものは捨てる！」に徹しました。計画とは違い、マンション住まいになりましたが「寝る時は、朝のとおり」に夫の口癖で、新聞や湯呑もきちんと片づけて寝ます。

捨てるコツ?それは、今の自分にとって必要か不要かです。古い写真もきれいに写っている「私」を基準に選ぶと、あまり残りません。着物は、茶道の先生をしている友人が

「今の若い人は、着物は成人式の振袖だけという人も多いので、全部貰う」と引き取ってくれました。記念切手は「見返り美人」もほぼ只で売りました。古着は、市の古布回収に出しました。「再利用します」とのことでした。使い古しのタオルは、犬猫保護センターに送って喜ばれました。専門書は、縁あつて研究者に貰ってもらい、後は古典文学専門の古書店へ送って処分してもらいました。恩師の本だけは値段がついて3万円振り込まれ、複雑でした。親の遺品の骨董類(?)は、デパートの鑑定に持って行くと「開いたら6千円いただきますよ。このままお持ち帰りなさい」と言われ、古道具屋に直行しました。戸建ての家に置いてきた道具類は、家を買ってくれた若い夫婦がそっくり貰ってくれ、リフォームされた家に古い火鉢がセンス良く収まっています。

色々な縁で、我が家は片付きました。ただ、体力勝負の5年でした。目の前から消えると後のことは考えないことにしています。いずれ死ねば、みんな消えるのですから。でも、不思議に、想い出は物が消えても残ります。

戦後の子ども時代には、よく停電がありました。そんな時、父は「爪切りを持ってこい」「塵取りを持ってこい」などと言います。当然できません。「暗い中でも、何がどこにあるかくらいは、覚えておけ」と叱られました。父から受けた唯一の躰です。案外よく守ってきたかも知れません。

## ときめく人生を いつまでも

中野眞佐子

十年ほど前、アメリカタイム誌に世界で最も影響力のある百人の一人に選ばれた「こんまり」こと近藤麻理恵を覚えているだろうか。彼女の著書「人生がときめく片づけの魔法」が四十か国以上で千四百万部も売れた。片づけた人が世界中にいるわけだ。

私もその一人。実はこんまりメソッドはよく知らないが、心ときめくものに囲まれて暮らしたいと思う。私の朝は、ヘレナと名付けたピカソのマグカップでコーヒーを飲むことから始まる。乳白色の少し大きめのカップにピカソ独特の鮮やかな色で女性の顔が描かれている。ときめきながらほっこりする時間だ。こう書くときつぎりと片付いた空間を想像するかもしれない。だが、現実とは異なる。

ここ十年ほど両親、叔母、義父の遺品や退職後研究室から持ち帰ったものなどを片付けている。しかし、東京、長野、群馬、アメリカと四か所に亘り、効率が悪い。しかも私はあまり物を捨てない。できる限り寄付やリサイクルをする。違う形で利用したり、お気に入りが見つかったり

と、他の人の心がときめいてくれることを期待している。

アメリカの場合は、ガレージセールで(初めて聞いた時は、ガレージを売っているのだと思った!)できるだけ売り、売れ残りは救世軍のような大型リサイクルショップに寄付をする。本や食器、家具やベッドまで何でも受け付けてくれるので助かる。

因みに私のダーリンは着るものは私以上に捨てない。毎年クリスマスにはすっきり古着した服や穴の開いた靴下にリボンをつけてプレゼントしてくれるので有終の美を飾れる。そして、私は長い間ありがとうと言って、それをゴミ箱に投げ入れる。

片付けは遅々として進まないが、「捨てなくちゃ!」という気持ちよ、いつもいつまでも感謝を忘れず、ときめく心を持ち続けたい!



Morning with Helena

## お茶に学ぶ断捨離

小林 一枝



利休のわび茶は、色々な側面から語れますが、私には、道具中心の茶から余分なものをそぎ取って、最終的に行き着いた精神的な境地だと思えます。一服のお茶を点てる点前の流れは、合理的で、道具は必要最小限です。道具が運ばれ、無から始まった点前は、お茶を点てるという精神性の凝縮された時間を経て、またすべて元通り無の空間に戻ります。それは能の一舞台のようでもあり、一時の座禅のようでもあります。あの畳一〜二枚の茶室は、無であるがゆえに壮大な宇宙を内蔵しています。茶室の

中はシンプルであって、そして悠久なのです。茶室の床に掛かる軸に、「本来無一物」という言葉があります。物質的はもとより、精神的な執着も一切捨てて生きなさいという教えです。

私は五十年以上茶道と付き合っています。いつもそんな仙人みたいな事を考えているわけではありませんが、自分を戒める事も多々あります。その長年のお茶との月日が、シンプルイズベストと教えてくれたのか、使わないと決めたら、かなり潔く物を捨てます。あとで後悔することもあります。人に差し上げることも含めて、使う人に使っていただきます。必要になつた物はまたそろえればよいと思うからです。片付け上手になろうとすると、使わないで収納場所を占拠している物の多いことに気づきます。でも好きなもの大切なものは、一生物として付き合いたいと思っています。お茶の道具など、何百年もの時を経て、愛用されているのですから。「大切にたくさん使って、それを次の時代に渡すことが私達の使命ですよ」と、稽古の時などに、よく社中の皆さんに話したりします。

もうこの年になつたから言えるのかもしれないですが、今からでも出来る事は「捨てる事より、物を増やさない事」「物はほとんどん使いつつ捨てる事」が一番の断捨離かしらと。若いころに集めた物でもう十分です。時には一生愛で、時

には使い切つて捨てる。どちらも満足感に浸れます。そう、一番捨てられない思い出の品も、最小限に残しておけば良いのでは。「あなたが死んだらすべてゴミ」と言った方も。思い出は物ばかりではなく人間関係として残せば、語らいの中でいつでも蘇ります。良い人間関係を大切にしたいです。これだけはけして断捨離などしたくないと思っています。

迷える古羊  
ひとりごち

嶋田 君枝

なんでこんなに物を捨てられないなつたんだらう……。むかし、研究室の片付けは私のお役で、チャットチャット物を始末して、回りがオタオタしていたっけ。

新婚当時は片付け魔で、どの部屋もすっきりしていて、まるで住宅展示場の部屋みたいだった！そんなに物を持っていなかつたから、あたり前か。家族が増えても、せっせと物を捨てたなあ。子供の洋服やおもちゃは誰かに回して無駄にはしなかつたけれど。

現役時代は夏春の長期休暇のときに断捨離していた。夏は洋服、春は書庫の整理。本の整理時は、マスクをしないと必ず喉を痛めて気管

支炎になつた。地元の社協バザーの衣類担当の人たちも必ずマスクをしていた。本にしる衣類にしる、ほこりは健康に悪いとつくづく実感し、使わない物を置いておいてほこりが溜まってしまったら、子供たちの健康に悪いと思ひ、物を捨てるのに躊躇しなかつた！ほこりのために断捨離？ちよつと違うか。

でも、要らなけりやなんでも、捨ててたわけじゃない。思い入れのあるものゝはしつかり残してある……。ん？もしかして、この思い入れが断捨離できない元凶？

物を捨てられなくなつたのはいつ頃からだったんだらう。リタイアして時間があるようになって、いつでも片づけられると思つたときに、タガが緩んだ気が……。その後、坐骨神経痛になり、動くのが億劫になつたときに完全に断捨離を放棄した気がする。動かないと筋肉が落ちるし、やる気もでない。これってフレイルへ一直線か、とぞつとして、筋トレに取り組んだ。熱心でなくとも一年かければ筋肉量はそこそこ戻る。その結果、世で言う〴〵筋肉が増えるとやる気がでる〴〵というのは、本当だった！なんとやる気が湧きだしてきたら、思い入れの品を少しづつだけ捨て捨てのちに躊躇がなくなつた。

そうか！セッセと筋トレして筋肉を増やせば、断捨離もうまくいくはず。うん、きつとそうだよ、きつと……。

## 残すものを選ぶ

菊地 康子

年を重ね、いつか整理をしなければ  
 と思いながら重い腰が上がりません  
 でした。整理整頓が苦手な私は多く  
 の物に囲まれて生活してきました。

しかし整理せざるを得ない機会  
 がやってきました。居住スペースの  
 縮小に伴い、整理の期間は6か月と  
 いうミッションが与えられたので  
 す。整理下手の私に良い機会が訪れ  
 ました。

不要な物の中に囲まれて生活し  
 てきたことに気づかされましたが、  
 私にとつては思い出もあり、人生に  
 寄り添ってくれた大切な品々でも  
 ありました。どれを捨てるかという  
 罪悪感ではなく、これからの生活に  
 必要な品々を選ぶという選択に行  
 きついたことで整理が進みました。  
 本、食器、衣類、家具、アルバム、寝具  
 類等を前にして悩みながらもこれ  
 からの生活を豊かにしてくれるこ  
 とを想像しながらの作業でした。ま  
 だ読みたい本を残し、食器は大切に  
 してきた器(趣味で集めた数々)を  
 選びながら思い切りしました。選んだ  
 食器は日常生活に使用して贅沢気  
 分を味わっています。衣類は手ばな  
 すのに苦慮しました。何年も着てい

ない服を処分するのに時間を要し  
 ました。流行おくれではありますが  
 懐かしい思い出のある品々です。し  
 かしこれからの生活に絶対に着る  
 ことはないだろうと思つて処分で  
 きました。6か月の間、自分の人生  
 を振り返り、これからの新しい生活  
 に望みを抱きながらの整理でした。  
 健康に恵まれたのも幸いして人手  
 を借りずに整理できて感謝しまし  
 た。今は思い切つて整理できてよ  
 かつたと思えました。

現在新しい住まいで、選んだ品々  
 に囲まれて快適に生活しています。



## 大学女性協会で 物のバトンタッチを！

宮下 摩維子

断捨離を勧める多くの記事がい  
 うのは「断捨離は自分と向き合うこ  
 と」だが、私にとつての断捨離は大  
 切な家族との思い出と向き合うこ

とである。祖母と父が亡くなって、  
 遺品を整理しながら母とたくさん  
 の話をした。『女盗賊プーラン』(草  
 思社、1997年)という本を父が  
 買ってきて、家族3人で読み、社会  
 とジェンダーについて話し合った  
 こと。祖母と4人で出かけた旅先で  
 求めた数々の食器。新婚旅行で父が  
 母に(珍しく)プレゼントしたアク  
 セサリー。思い出を語り合うことで、  
 そのモノの役目を再認識したり、そ  
 のモノにお別れしたりすることが  
 できた。その対話の相手であった母  
 も失った今、一番困っているのは、  
 残されたモノの後ろにあるストー  
 リーが分からないことである。現在  
 進行形で断捨離をなさる諸姉には  
 是非、残すと決めたモノの価値やご  
 自身の思い出を書き残したり、口頭  
 で伝えておいたりしてほしい。小さ  
 な書き置きが、残された者にとって  
 の大きなヒントになる。

ところで、断捨離というタイトル  
 をいいただき、私がいまず思つたのは残  
 されたものをどう活用するかとい  
 うことだ。パブルに流行った毛皮、  
 レトロなデザインのアクセサリー  
 など処分に困るとされるものでも、  
 それぞれ専門のリメイクの業者が  
 いて、今の時代でも使いやすいよう  
 に様々な提案をしてくださる。私は  
 趣味で社交ダンスを踊るのだが、先  
 日、明治生まれの曾祖母が娘時代に  
 着ていた着物をダンス衣装に仕立  
 て直した。また、露出の多いダンス  
 衣装で出番を待っていると身体を

冷やしてしまつたため、ダンスは出  
 番直前までガウンを羽織っている  
 ことが多いのだが、黒留めなどの着  
 物をリメイクして着用しているダ  
 ンサーを見たこともある。祖母が残  
 したお茶のお道具は早々に古美術  
 商を呼んで処分してしまったが、後  
 日私が勤務する大学の茶道部の学  
 生たちが必要としていることを知  
 り、処分する前に活用方法を模索す  
 べきだったと後悔した。粗大ごみに  
 出そうとしていたフラワースタン  
 ドを通りがかつた方が引き取つて  
 くださったこともあった。

大学女性協会には様々な世代が  
 いて、多くの大学にもつながりがあ  
 る。手放そうとしている人とそれを  
 必要としている人をつなぐコ  
 ミュニティを構築するお手伝いを  
 私たちの協会ができればいいなど  
 願うのは夢物語だろうか。



# すべての若い命に 学びと人との繋がりを

濱松 若葉

津田塾大学学芸学部  
国際関係学科 助教

2020年度国内一般奨学生

五百二十九。何の数字と思われま  
すか。これは、厚生労働省の『令和六年版自  
殺対策白書』で報じられた日本の中高  
生の一年間の総自殺者数です。一週間に  
約十人の学生が主に学校の問題を理由  
に命を絶っています。この数は、新型コ  
ロナウイルス感染症が流行した令和二  
年に急増し、減ることなく今に至り、過  
去最悪を記録しています。これを「学び  
の危機」と言わず、なんと言えばよいの  
でしょうか。学校は元通りでも、子ども  
たちからの「なんのために、青春をかけ  
てまで学ぶのか」という問いに回答でき  
る大人がいったいどれほど、おりますで  
しょうか。

そんな諦観に寄り添う大人がいるこ  
とを示すべく、五年前から続けているの  
が「学びの危機プロジェクト(まなきキ  
プロジェクト)」です。教師を目指す大  
学生が、障害等の何らかの事情で学びに  
くさを抱えている子どもに興味に合わせ  
てオリジナル教材を製作し、オンライン  
ないし対面の一対一で向き合っていま  
す。教材を作ったり、郵送するためには

費用がかかりすぎ、大学生も経済的困  
難を抱えている事情があります。持続可  
能な取り組みにするためには、学生が身  
銭を切ったり、ご家庭に負担頂くのでは  
なく、お金を継続的に得る仕組みが必要  
です。そこで考えたのが、沖繩で農園か  
らカフェまで一貫したコーヒーづくり  
を行う障害のある生産者とオリジナル  
コーヒーを共同開発し、地域のお店やイ  
ンターネット等で販売し費用を賄う仕  
組みです。

生産者は、売上を得ると同時に、仕事  
が子どもの学びに繋がっているという  
誇りを持つことができます。子どもたち  
は応援してくれる大人の存在を分かり  
やすく見ることができ、平均して年  
百回弱の学習支援を行っています。応  
援の広がりが増えていくことが、課  
題です。学びを支える輪、是非とも  
応援を賜れましたら幸甚です。

コーヒーのお申込みは、こちらから  
<https://manakiki.handcrafted.jp/>  
お申込みは、QRコードからできます



## JAUWの最新情報をお届けします！

ぜひ、メールマガジンにご登録ください。



東京支部会員でありながら、役員や委員をされていない  
方々には、催事などのご案内が届きにくいという反省から  
生まれたのがJAUW東京支部メールマガジンです。  
どうぞ、あなたのアドレスを以下までお知らせください。

[tokyobranch@jauw.org](mailto:tokyobranch@jauw.org)

大学女性協会東京支部他からの最新情報を普段お使い  
のパソコン・携帯・スマホにお送りします。

登録するメールアドレスは、パソコン、携帯、スマホから  
ご自由にお選びいただけます。  
すでに、支部メールマガジンにご登録の方は、再手続きの  
必要はありません。



◀ご登録はこちら  
からできます。  
(申し込みフォーム)

# 「新春のつどい」開催

若い息吹に包まれて

2026年1月10日「新春のつどい」がKKRホテル東京で開催され61名が参加しました。長谷川瑞穂会長のご挨拶で第一部がスタート。2025年度国内奨学生7名の紹介があり、贈呈式が厳かに行われました。奨学生6名は心からのお礼、喜びと共に各々の研究内容、将来の抱負を語りまし



写真：左から3人目が安井医学奨学生西野花菜さん

た(1名は欠席のため代読)。眼下に皇居を一望しながら第2部親睦会が中村久瑠美元会長による乾杯の音頭で始まりました。各テーブルに奨学生を迎え、研究への情熱、現状や経緯を伺いながら和食に舌鼓を打ち、楽しいひと時を過ごしました。

## 『こころのケガ』に向き合う

支部推薦 安井医学奨学生

西野花菜さん

東京大学大学院医学系研究科  
社会医学専攻 博士課程一年

親睦会後のひととき、西野花菜さんにお話を伺いました。

「私は修士課程修了後、保健師として8年間、地方自治体で母子保健を通じ、予防医学に携わりました。いずれは大学に戻り研究を深めたいと考えており、今は博士課程一年です。

テーマは、トラウマインフォームドケア。トラウマというと、戦争や事故を連想するかも知れませんが、私たちが対象にしているのは、ごく一般の人がもっている心の傷。誰でもひどい悲しみや怒りを経験したことがあると思います。こうした心の傷が、心身の健康に悪影響を及ぼしていることも多いのです。私たちは、すべての人にこうした『こころのケガ』があるという前提で、一人一人に向き合います。そして、本人も気づかなかつた『こころのケガ』に適切なケアを行ない、予防医学につなげていきます。

私の目標としては、この大学に研究者として職を得ること。そして、全国の保健師さんに、トラウマインフォームドケアの重要性と実践法を伝えていきたい」と、静かに熱く語ります。

清楚な印象の西野さんですが、その瞳には、将来をしっかりと見据える人の力強さが光っていました。

(支部委員 安東桂子)

## 2025年度

### 東京支部奨学金事業報告

#### 東京支部奨学生

東京支部奨学金は23カ月以上の就労の後、大学3年または大学院1年に在学する女性または性自認女性を対象として、1名に奨学金として20万円支給します。今年度は、募集書類を東京支部会員の在住する都県の31大学へオンラインで送付しました。応募者は大学生0名、大学院生9名でした。支部委員会委員で応募書類を選考し、11月、早稲田大学大学院法学研究科法曹養成専攻課程一年の太田冴さんに決定しました。1月の委員会にて奨学金を授与し、4月の支部総会の席でスピーチを聞くことになっています。

#### 奨学生紹介

●太田冴(おたさえ)さん

早稲田大学大学院法学研究科  
法曹養成専攻課程一年

太田冴さんは2012年に早稲田大学法学部を卒業後、日本生命保険相互会社に入社し、8年間海外子会社の経営管理に従事。その時の経験で根強いジェンダーギャップが存在することに課題を感じ、早稲田大学大学院社会学研究科へ進み、ジェンダーギャップの課題は社会構造上の問題であることを学んだ。修了後fermata株式会社で2年間「フェムテック」領域のスタートアップ

にかかわる。実務経験や学びを通じて法制度を正しく運用する力、その背景や趣旨を正しく理解する力をつけたことの思いで、法科大学院へ進むことを決意した。2度の社会人経験で法は、個人・企業を守り、安心安全にかつ豊かに社会経済活動を行っていくの力になるが、複雑かつ急速に変化を続ける社会の実態と法制度の間にギャップのあることも事実と認識した。「専門的知識を身に付けたのち法曹として新たな社会課題の解決に取り組んでいきたい」とのことです。

#### JAUW国内奨学生支部関係

本部の国内奨学生の募集と一次選考は各支部に一任されています。東京支部では6月に募集要項を東京支部圏の46大学にオンラインで送付し、8月末の締切りには、23大学から25名(一般奨学生23名、社会福祉奨学生1名、安井医学奨学生1名)の応募がありました。一般は支部選考委員7名による選考を経て12名を、社会福祉と安井医学は全員を、支部推薦応募者として本部へ提出しました。国内奨学委員会選考と理事会承認を経て、東京支部からは、次の1名が奨学生と決定しました。

#### 安井医学奨学生

●西野花菜(にしのかな)さん

東京大学大学院医学系研究科社会医学専攻博士課程一年

「母子保健に従事する保健師に対するトラウマインフォームドケア研修の有効性」

(支部委員 森川淳子)



# Tomoshiibi Gallery

水墨画 桑折 美子 (東京支部)

「松」

73×143 cm

「華の墨絵会」会長 日高絹紅先生(東京支部会員)に師事。実家の老松の樹勢に対して、ふるさと宇和海の夕景を後方に配し静謐と安寧を表現しました。最も苦労したのは、1cm単位でまるで印象が異なる水平線の位置です。

◎JAUW会員の作品を紹介するページです。アートの分野、自薦・他薦も問いません。ご連絡は [tokyobranch@jauw.org](mailto:tokyobranch@jauw.org)

## tenbyouga

### 点描画

#### 『絵本読み聞かせ』による 世代間交流を楽しむ日々

鈴木 公江

コロナ禍で、地域、人とのつながりが希薄になっていった2021年「絵本を読み聞かせる活動」の立ち上げに参加しました。「りぷりんと目黒 りあん(仏語で絆)」です。東京都健康長寿医療センター研究所がアメリカ発祥の Research of Productivity by Intergenerational Sympathy の普及活動をしており、目黒区とのコラボレーションでスタートしました。シニア世代が絵本の読み聞かせを通して、次世代の成長や地域社会に貢献し、読み手自身の健康を維持増進することを目指しています。2014年に「りぷりんと・ネットワーク」としてNPO法人化し、今では13地域、525名に広がっています。目黒区は新参者です。

また、私自身、図書館通いが増え、絵本作家の講習会、他地域のイベントへの参加、軍手人形、青虫から育てた蝶のふ化、会員同士の情報交換等々、読み聞かせの輪が広がって、懸案の地域とのつながりが密になってきています。おまけつきです。目黒区会員は44名、現在5期生研修最終段階を迎えています。

以来、月2回ほどのペースで保育園、学童保育、児童館、高齢者センター等で活動が続けてきました。対象者は?どんな本がふさわしい? 先ず選書が難関です。繰り返し音読練習をして、2、3人で出かけます。毎月インストラクターを招いての研修にも余念がありません。先日

も保育園に二人で出かけ、1〜3歳児を対象に20分の手定で読み聞かせをしました。この年齢のお子さんが、どのくらい絵本に集中してくれるのかしらと、若干の不安を抱きつつ読み始めると、じいっとさらさらした目で本を見つめて、「あっ、おさかな、うみ…」などと絵本に駆け寄ってきて話しかけてきます。気に入った絵本を手放さない子もあって、2冊ずつの予定が、3冊ずつ読んで30分を経過していました。「バイ、バイ」とハイタッチして送り出されるとシニアも感激。「余り絵本を読まないの〜」というお母さんもあれば、楽しい絵本を色々紹介してくださって有難いという方もあって「読み聞かせ」のもたらす効果をシニア同士、自画自賛する日々です。「絵本読み聞かせ」は世代間の架け橋です。

〈点描画〉は会員同士の  
気ままなチャットルームです  
暮っしの中で感じたこと・  
出逢ったこと……を、ご投稿ください  
送付先: [tokyobranch@jauw.org](mailto:tokyobranch@jauw.org)  
件名: 点描画

支部総会第3部 講演会

講師ご紹介  
自分の目で見  
自分で聞いた  
ことを語る

ジャーナリスト

金平茂紀氏



支部総会第3部では、長年、TBS『報道特集』のメインキャスター（現在は特任キャスター）として皆さまに親しまれてきたジャーナリストの金平茂紀氏をお招きし、日本、そして世界のいまについて、独自の視点から語っていただきます。

セリフを映し出すプロンプターは使わないというテレビ界の変わり者。ロシアの侵攻直後にウクライナに飛んだ速攻力。報道の真のあり方を常に模索する氏から、どんな話が飛び出すか「乞うご期待!!」です。

プロフィール

1953年、北海道旭川市生まれ。1977年TBSに入社。2022年に退社するまで一貫してテレビ報道の現場で記者、ディレクター、キャスターなどを歴任した。モスクワ支局長、ワシントン支局長、『筑紫哲也NEWS23』編集長、報道局長、『報道特集』キャスターなどを歴任。取材領域は多岐にわたるが、沖縄、原子力、パレスチナ、ロシア、アメリカ政治、死刑と冤罪は、生涯を貫くテーマ。2004年度ボーン上田記念国際記者賞受賞。2022年度外国特派員協会、報道の自由賞受賞。早稲田大学客員教授（2013～2022年）、沖縄国際大学講師（2020～2022年）などで教壇にも立つ。著書『二十三時の沖縄ワジワジ通信』『筑紫哲也NEWS23とその時代』『ロシアより愛をこめて あれから30年の絶望と希望』など。最新刊『流れにさからう。日本。ペンクラブ言論表現委員会委員長。』



チャレンジ奨学生  
太田冴さんと  
支部委員会メンバー

● 水墨画教室

若干名募集  
初心者大歓迎です。  
お試し体験もできます。

● 第2金曜日

午後1時半～3時半

● JAUW事務所会議室

● 講師 日高絹子(絹紅)会員

● 連絡先 森川淳子

TEL(045)583-3430

● 映画クラブ

● ご一緒に映画を見て、映画談義を楽しむ、気さくな集いです。  
ぜひ一度、ご参加ください。

● 隔月開催

● お問い合わせ 安東桂子

Email

tokyobranch@jauw.org

2025年度(7月～3月)  
新入会員紹介

くめ ひよこ  
久米 一世 (早稲田大学大学院)

\*敬称略 \*括弧内は出身校

お悔やみ申し上げます

島 美喜子様

2025年9月25日 ご逝去

ご寄付いただきました  
ありがとうございます

水墨画教室 5千円

映画クラブ 1万7百円

太田恵子 嶋田君枝 鷺崎千春  
1万2千3百50円

\*敬称略

支部からの連絡

● 住所等変更はご連絡ください。  
● 会費未納の方はお早目にお願  
いします。

● 91歳以上の方の会費はお申し  
出により、免除されます。

● 支部長までご連絡ください。

● 中野区視覚障害者福祉協会支  
援のため使用済み切手を事  
務所までお送りください。

《編集後記》

あの暑さの夏が嘘のように、  
急激に冬日を迎えた師走。投稿  
特集テーマ「捨てる？捨てな  
い？断捨離考」どなたも直面す  
る課題なので、集まりやすいか  
と思いきや、当初は難航。それも  
皆様のご協力により、締め切り  
までには目標をクリアすること  
ができました。通信アプリや  
Google Driveをフル活用しな  
がら、原稿のメ切に慌てふため  
く日々でした。皆様にお楽しみ  
いただければ幸いです。

(編集担当 嶋田、進士、安東、鈴木)

