



## たんばの女性へのメッセージ ▶▶▶

# あなたは、ひとりじゃない。 みんなで、もっと幸せになっちゃおう！

文 湯川カナ

### 勝ち組って、どこにいるんだろう？

結婚してて、いいな。独身でバリバリ働いてて、いいな。こどもがいて、いいな。こどもがいないから自由な時間をもてて、いいな。ついつい、比べてしまう。ママが働いてて、こどもがかわいそう。シングルマザーで、こどもがかわいそう。きょうだいいなくて、こどもがかわいそう。そう、誰かに言われている気がする。

### 何をやっても、罪悪感との戦い。

メンバーに謝りながら仕事をし、家族に謝りながら家事をする。いちばん大事にしたいはずのことが、いちばん後回しになる。そのうち、どうしてこれをしてたのか、なぜこれを始めてしまったのかわからなくなってきて、でも誰も責められなくて、そして、なんだか涙があふれてくる。

### 頑張っているよ。

あなたは、ものすごく頑張っている。限られた環境のなかで、やるべきこともやっているし、あなたがやらなくてよかったはずのこともやっているし、将来を考えるといまやっておこうということにも挑めないかと考えている。本当に、よく頑張っている。

**さあ、そろそろ、自分を大切にしよう。** あなたの人生の主人公は、あなた。順番を最後にまわしては、辛いカレーも、パートナーが嫌いな納豆も、永遠に食卓にあがらない。**思い出してみよう、あなたが、いちばんやりたいことを。** 後回しにしてきた自分を、今度は最初に考えてみよう。あなたを幸せにすることができるのは、あなただけなのだから。

### あなたが主役、わたしが主役。

丹波という、ちいさなまち。頑張るみんなの、それぞれの思いや状況を分かち合いながら、ときには支え合い、ときには励ましあって、もっと幸せになれる未来へと前向きに進める、そういう、ゆるやかなつながりがあったらいいな。そんなきっかけになる（かもしれない）場が、この「Waku×Doki 交流カフェ」です。

あなたは、ひとりじゃない。みんなで、もっと幸せになっちゃおう！



「今のやり方でいいのか不安、迷っている」

「自分軸を見直したい」

「これから始めるために必要なことを学びたい」

「新しいスキルや考え方を取り入れたい」

「同じ思いをもった仲間とつながりたい」

そんな思いで集まったこの日の参加者で、  
ネットワークをつくりませんか。  
ともに歩む「仲間」をつくりましょう！

※申込時にお知らせいただいた「氏名」「住所（旧町名まで）」「参加動機等（100字以内）」は、参加者一覧としてまとめ、当日参加者にお配りします。

## 参加申込書

※FAXでのお申込みの場合は、このままご送信ください。  
※先着順で、定員になり次第締め切ります。

ふりがな		性別		年齢	
お名前					
連絡先	住所				
	電話番号（日中に連絡可能な）				
託児希望 (1歳半以上)	有 ・ 無	お子様の年齢	人数	名	
活動・仕事の内容や悩みなど、参加動機を教えてください。 (100文字以内。書ききれない場合は、別添付可です。)					

## お申込み・お問い合わせ先

丹波市男女共同参画センター  
(市民プラザ内)

(火～日曜日 10:00～18:00)

【TEL】0795-82-8684

【FAX】0795-82-8692

ウェブサイト  
からのお申込み ▶▶▶



【個人情報について】

申込時にご記入いただいた個人情報は、丹波市で管理し、  
当事業の目的以外に使用することはありません。