



2025年12月発行

特集「なばりのきらきらウーマン」

第34回 看護師・助産師 ^{まつもと あい} 松本 亜依 さん



名張できらきら輝く女性へのインタビュー企画・第34回は、看護師として働きながら、助産師グループのメンバーとして活動している松本亜依さん。落ち着いた雰囲気と、未来への強い思いをたたえたまなざしが印象的でした。
(インタビューの内容はこちら)

名張市で受けられる「お産まわり」のサポート

市内で唯一出産に対応してきた産婦人科が分娩を取りやめ、不安の声がある中、名張市では出産前後の新たな支援もはじまっています。妊産婦や生まれてくる子どもを、みんなで支えたいですね。

知ってて
ほしい☆



New! 妊婦情報事前登録制度

出産予定日などの事前登録で、迅速な救急搬送につなげます。



New! 遠方出産への交通費等助成事業

伊賀地域内での分娩ができず、遠方で出産する場合、交通費や宿泊費の一部を助成します。

New! 産婦人科・小児科オンライン相談

妊娠から子どもが1歳になるまで、ビデオ通話やチャットで相談できます。

市の事業には、会員登録や申請が必要です。手続きなど詳しくは市ホームページや、福祉子ども部 健康・子育て支援室へ。



産後ケア事業

退院直後から1歳未満の母子対象、2つの型を合わせて7日間まで利用可能。助産師などの専門職が、お母さんの心身のケアや育児のサポートをします。

①宿泊型…森川病院、三重中央医療センターで
1泊2日～(1日2,500円)

New! ②デイサービス型…赤目保育所内
日帰り無料

名張助産院もあるよ

今号の“きらきらウーマン”松本さんが所属する「名張助産院」は、妊娠～育児の相談や授乳指導、栄養指導など活動されています！

Instagram



名張市男女共同参画センター

三重県名張市希央台5番町19番地
Navarie2階名張市市民情報交流センター内

TEL0595-63-5336 FAX0595-63-5326

e-mail danjo-center@emachi-nabari.jp
https://www.emachi-nabari.jp/j-kouryu/



「つうしん」
web版はコチラ

ご意見・ご感想をお聞かせください



開催
しました!

大人のための性教育グループトーク ―第2回―

10月4日(土)の午後、当センター主催の「大人のための性教育グループトーク」第2回を開催しました。「性教育を家庭・地域からも!学んでしゃべって、知識・意識をアップデートしよう」を目的とする、3回連続企画です。

当日は、8人が参加。「ポケット避妊教室」という教材を囲んで、次々と感想・意見が飛び出しました。一部をご紹介します。

- IUD(子宮内避妊器具)を経験。避妊だけでなく月経困難症の改善に効果があり、とても楽になった
- 人権の観点で避妊方法が多様なほうがいい
- 自分がこの内容を性教育として知りたかった
- 性別に関わらず、いやなことはNOと言う教育が必要。断られ上手になることも必要
- SRHR(性と生殖の健康と権利)を尊重して子どもに接したい
- 今回は男性もいていろんな意見がきけたので嬉しい



第3回(1/17)は、
どう行動するか
について学び、
おしゃべりするよ。
QRコードから
申し込んでね!



開催
しました!

相談現場から見る

デジタル性暴力と子どもたち

10月25日(土)の午後、近年増加しているインターネット上での性暴力や子どもの被害の実態について講師に学び、親や地域の大人として、子どもを守るためにできることを考える機会にしようと実施しました。



講師の周藤由美子さんのお話から一部ご紹介

性暴力とは …あなたの望まない性的な行為すべて。パートナーとの強制された行為や性的虐待も含む

デジタル性暴力とは …「承諾なく性的な動画や画像を撮影する」「撮影した性的動画・画像をSNSなどで拡散する」など、スマートフォンやインターネットなどの機器やデジタル技術を用いた性暴力のこと

手口① グルーミング(手なづけ) …相談に乗るなど信頼関係を築き、断れないようにして性加害をする

手口② セクストーション(性的脅し) …SNSでお互いに性的画像を送りあったあとに、「拡散されなくなったら電子マネーで〇万円送れ」などと脅す

子どもたちが性的画像を送ってしまう背景(実社会での人間関係や自己肯定感の課題)や、デジタル性暴力が巧妙な手口ですぐそばにあることを知り、認識を新たにすることができる研修会でした。

〈参加者アンケートから〉

- ・知らないことばかりで大変勉強になりました。また、性被害者への理解が深まりました。
- ・法律の改正は本当にいいことだと思います。子どもたちの声かけも参考になった。実践したい。
- ・何に気を付けたらいいかが分かりました。子どもたちが被害にあうかも、もうあっているかも…を忘れてはならないと思いました。

性犯罪・性暴力

SNSで相談

Cure time
(キュアタイム)

電話で相談

性犯罪・性暴力被害者の
ためのワンストップ支援センター
はやくワンストップ

#8891

性犯罪被害相談電話(警察)

ハートさん
#8103

デジタル性暴力を得意とする相談窓口

NPO法人ぱっぷす

相談ダイヤル 050-3177-5432

メールフォーム <https://www.paps.jp/hotlinelist>

モヤモヤ委員会

第11回

「何もしゃべるな」なのか問題

セクハラ・パワハラ以外にも、いろいろなハラスメントが言われるようになり、やりにくいなあって感じる人もいるのではないだろうか! だって、悪気なく、良かれと思って、ほめたつもりで…のことも多いから。ただ、今まで「ないことにされてきた」誰かの痛みが見えるのは超前向きな変化じゃない?

以前は年齢・性別・役職とかで許されていた言動が今は許されない、それって社会進歩。そしてあなたが言動に気をつかうってこそ、本来必要な態度なのかも。慣れるまでは戸惑うけれど、誰かが窒息しそうな社会じゃなくて、どの人も息ができる空間のためのコミュニケーション、工夫していきたいですね。



つうしん136号アンケート

抽選で2名様に
図書カード
1000円分進呈

- 参考になった記事をお答えください (複数回答可)
 - ④ 特集「なばりのきらきらウーマン」
 - ⑤ 名張市「お産まわり」のサポート
 - ⑥ 開催報告・性教育グループトーク第2回
 - ⑦ 開催報告・デジタル性暴力と子どもたち
 - ⑧ モヤモヤ委員会 第11回
 - ⑨ 相談日程
 - ⑩ 参考になる記事はなかった
- 興味のあるテーマ、今後読みたいと思うテーマはどれですか? (複数回答可)
 - ④ 男性の介護者について
 - ⑤ 選択的夫婦別姓
 - ⑥ その他 ()
- 特集「なばりのきらきらウーマン」についてご意見・ご感想をお聞かせください。
- 136号の記事全体について、ご意見・ご感想をお聞かせください。

★ お名前、年齢、住所、「〇号アンケート」と明記の上、下記の宛先へお送りください。
(送料等はご負担ください)

WEBで回答

メールで回答



WEB <https://forms.gle/MkeffUdM7p8iz1o98>

メール danjo-center@emachi-nabari.jp

郵 送 〒518-0775 名張市希央台5-19

名張市男女共同参画センター宛

FAX 0595-63-5326

2026/
応募締切:2/10(火) (必着)

※ご記入いただいた個人情報は図書カード発送のみに使用し、当選発表は景品の発送をもってかえさせていただきます。

編集後記

11月に当センターで催した「パープル＆オレンジリボンづくり」では、市民のみなさんに合計31個のリボンを作っていただけました。女性への暴力をなくす運動の紫色と、子どもへの虐待をなくす運動のオレンジ色が、今日も誰かの胸元で、カバンで、きらめいています。暴力は強者から弱者へ、上下関係・支配関係の中で起きやすいものです。女性・子どもに限らず、私は誰かの足を踏んではないか? 誰かが踏まれているのを見過ごしていないか? …心の中にもパープル＆オレンジリボンを常に光らせていたいと改めて感じた、暴力をなくす運動期間でした。





相 談 日 程

名張市男女共同参画センター

1月
2026


日	月	火	水	木	金	土
●予約電話 63-5336				1	2	3
				休館日	休館日	休館日
4	5	6	7	8	9	10
休館日	休館日		 女性のための相談 9:00～12:00		 女性弁護士による法律相談 10:00～14:00	
				 男性のための相談 17:00～19:00	 女性のための相談 13:00～16:00	
11	12	13	14	15	16	17
	休館日		 女性のための相談 9:00～12:00	 メンタルヘルス相談 10:00～12:00		
		 人権相談 13:30～16:00			 女性のための相談 13:00～16:00	
18	19	20	21	22	23	24
	休館日		 女性のための相談 9:00～12:00			
		 人権相談 13:30～16:00			 女性のための相談 13:00～16:00	
25	26	27	28	29	30	31
	休館日		 女性のための相談 9:00～12:00			
		 メンタルヘルス相談 13:00～16:00			 女性のための相談 13:00～16:00	

2月
2026


日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	休館日		 女性のための相談 9:00～12:00		 女性弁護士による法律相談 10:00～14:00	
					 女性のための相談 13:00～16:00	
8	9	10	11	12	13	14
	休館日		★			
		 人権相談 13:30～16:00		 男性のための相談 17:00～19:00	 女性のための相談 13:00～16:00	
15	16	17	18	19	20	21
	休館日		 女性のための相談 9:00～12:00	 メンタルヘルス相談 10:00～12:00		
		 人権相談 13:30～16:00			 女性のための相談 13:00～16:00	
22	23	24	25	26	27	28
	休館日		 女性のための相談 9:00～12:00			
		 メンタルヘルス相談 13:00～16:00			 女性のための相談 13:00～16:00	


★11日(水)の女性相談は、祝日のためお休みです。

 **女性のための相談** **予約優先** **電話相談可**
 毎週水曜日 9:00～12:00 ※祝日の場合は
 毎週金曜日 13:00～16:00 お休みです

 **女性弁護士による法律相談** **要予約** **面談**
 毎月第1金曜日 10:00～14:00

 **男性のための相談** **予約優先** **電話相談のみ**
 毎月第2木曜日 17:00～19:00

 **メンタルヘルス相談(男女共)** **要予約** **面談**
 毎月第3木曜日 10:00～12:00
 毎月第4火曜日 13:00～16:00

 **人権相談** **要予約** **面談**
 毎月2回 ※詳しくは、名張市人権センター(☎63-0018)へお問い合わせください

Special interview 34

「男女共同参画」とは「自分らしくあること」ではないかと私たちは考えています。
男らしく、女らしく、ではなく、ありのまま生き生きと暮らす。
そんな風に「自分らしく」人生を歩んでいる地域の女性たちをご紹介します。

まつもと あ い
松本 亜依さん

看護師・助産師

profile

名張で生まれ育つ。看護学校・助産専門学校で学び、助産師に。市内の産科で多くの分娩に携わった。現在は、看護師の仕事をしなが、助産師として、仲間とともに総合的な母子のサポートに取り組んでいる。1児の母。



**知ってほしい!
助産師がいること**

お仕事や活動について教えてください。

2020年～23年、市内の産婦人科で助産師として勤務していました。産休・育休明けの現在は、平尾の呂小児科に勤めています。1歳10カ月の息子と共に出勤し、時には息子を背負いなが、看護師として働いています。このように、子連れで働ける環境はなかなかないので、大変感謝しています。来院された方が「大きくなったね」と声をかけてくださるなど、息子にとってもたくさんの人にかわいがっていただける過ごしやすい環境です。

また、市内の助産師・看護師が5人集まり、「名張助産院」として今年2月から活動しています。分娩の取り扱いは今のところしていませんが、名張で産み育てることをサポートしたいと、イベント出展やマタニティヨガ、個別相談などに取り組んでいます。

助産師志望のきっかけや
その職務について、教えてください。

高校生の頃、テレビで助産師の仕事を知って感動したことがきっかけです。

高校卒業後は産婦人科の事務をしていたのですが、やっぱり直接お産に関わりた、と決心し、まずは看護学校へ入学しました。卒業後、看護師として働きつつ、同期や家族の応援もあり、ついに1年後、助産専門学校に入学しました。必死に勉強や実習に励み、助産師の資格を取ることができました。

助産師は看護師資格をもち、さらに赤ちゃんを取り上げることができる職種です。助産に関する知識を活かし、母子の健康・命を守る意志を強くもって臨んでいます。自分の関わりが、母子の生死を左右することもあります。特に、夜間は助産師が医師を呼ぶタイミングなどを判断する立場なので、責任の重さを感じます。緊急性もあり待っ



たがきかない仕事ですが、医師や看護師と連携・協働し、母子を守ることが任務です。

助産師としてのやりがいや 喜びを教えてください。

これまでの経験から、妊産婦さんの様子を見て状況判断ができるようになってきました。緊急帝王切開になるケースもありますが、最後までママのモチベーションをサポートできるよう、言葉をかけます。喜びと不安の混じったママの気持ちに寄り添い、安心して出産ができるよう、求められているサインを見逃さないことを心がけています。そうやって関わる中で、例えば陣痛の最中、「さすってもらうと楽になる」「松本さんの手は魔法の手」と頼りにしていただくと、嬉しいです。何より、新しい命の誕生に立ち会い、力添えができることにやりがいと誇りを感じます。

そして、赤ちゃんの誕生を喜び合ったママやご家族と年月を経て出会っても、「あの時はお世話になりました。」と、忘れずに声をかけてくださったり、お子さんの成長に触れたりしたとき、助産師をしていてよかったなと思います。

仕事と家庭との両立の中で 工夫されていることを教えてください。

独身の時と、出産後では、働き方が全く違って未だに戸惑っています。もともとは、出産しても夜勤を含めバリバリ働くつもりでしたが、出産後は子どもとの時間を多く過ごしたいと思うようになり、パート勤務を選びました。

また、私の場合、週末婚なので少し特殊ですが、毎日親子3人でビデオ通話をし、週末はお出かけを楽しむなど、家族の時間を大切にしています。時には、ご飯やお風呂、おむつ交換など、夫に任せて、ゆったり過ごす自分だけの時間も取れています。夫とは、会えない時間を克服し、互いを分か



り合おうと歩み寄れている気がします。同居している母や弟の多大な協力もありがたいです。

これから大切にしたいことや みなさんへのメッセージをお願いします。

私は、名張が大好きです。名張での暮らしを大切に、再び助産師として名張での分娩に貢献できる日を待ち望みながら、現在の仕事に励んでいます。

また、私のように、家族との暮らし方、働き方や生活の仕方も個人差があって良いと思います。それぞれに合った選択を自由にできる社会になってほしいです。周りの協力や理解があってこそその選択でもあり、私は、周囲の人に恵まれて、自分のスタイルを応援してもらうことができ、感謝しています。

妊婦さん含めみなさん、自分がしんどいと、周りを良くできないですよ。人に頼ってください。きっと周りが助けてくださいます。そして、自分が楽しめる好きなことも見つけてくださいね。



* 見つけた「彼女らしさ」 *

リフレッシュが上手で、自分の時間も大事にされている松本さん。ご自身も子育てを楽しみながら、元来のアクティブさをもち続け、仲間とともに助産師として発信されています。

涙もろくて、悔しくても嬉しくても、すぐに涙するといいます。その感性の豊かさの中に、きらきらの源である優しさと温かさみなぎる松本さん「らしさ」を見つけました。