

記録集

各事業内容詳細は
ともフェス2024
パンフレットを参照ください

すべての人がともに生きるフェスティバル

ともフェス

—— じぶんらしく生きられるTAMA ——

2025/1/18^土

10:30~16:30

関戸公民館

(ヴィータ・コミュニネ7・8階)



すべての人が「じぶんらしく生きられるTAMA」を実現できる社会（地域・未来）を作るためには、子どもから高齢者に至る全世代が自分らしさを表現しながらも、自分とは違う他者との関係を築いていくことが大切です。「ともフェス」は、さまざまな世代や立場の人がともに理解し、尊重し合える交流と気づきの場となることを目的とするフェスティバルです。

—— 『じぶんらしく生きられるTAMA』を目指して ——

多くの方の協力のおかげで今年のともフェスも無事に終わることができました。今回は「じぶんらしく生きられるTAMA」というテーマを打ち出しましたが、「じぶんらしく」は、色々な場面で使われる言葉ではあるものの、実際はそのように思えていないからこそ使われるのかもしれません。

そんな現状の中で、今回実行委員として、各種イベントを通して、少しでも参加してくれた人が、自分に対して優しく温かい気持ちになれたらということで準備をしてきました。

自分が幸せだと周りにも伝播することが心理学でも証明されています。その優しさが身近にいる誰かに届き、またその優しさが別の誰かにといった優しさのバトンがどんどん渡されていく、そんなTAMAになるための第一歩のきっかけに今回のともフェスがなれたらと願っています。

多摩市男女平等参画推進フェスティバル2024実行委員会 委員長 末吉 雅

主催 多摩市男女平等参画推進フェスティバル2024実行委員会

共催・事務局 TAMA女性センター TEL：042(355)2110/FAX：042(339)0491



講演会1 10:30~12:00 『終活とは～人生100年時代をよりよく楽しく生きる～』

報告 「終活」は、人生の終焉を考えることを通じて、自分をみつめ、今をよりよく自分らしく生きる活動のことであると話しいただいた。大切な家族に迷惑をかけないためにも、終活は早すぎることはない、元気なうちに、判断力があるうちにと思われた方も多かった。講師の個人的な体験談なども織り交ぜながら多岐に渡る内容の講演会であった。



講師 武藤 頼胡 氏
一般社団法人終活カウンセラー
協会代表理事

感想（アンケートより）

- 楽しく分かりやすく終活の意義を知ることができた。
- 一昨年夫に先立たれ現在夫の残した本の整理中です。今日のお話聞いて、さあ！これから！という気持ちになりました。
- このような終活講演を聞く機会を与えていただいて感謝です。後悔のないように生きようと思います。
- 考える事・思う事沢山ありました。これからの人生を生きるきっかけになったと思います。終活はなかなかむずかしいかなと思う事もありました。でも参加して良かったです。
- これからどのように生きていくか参考になりました。愛する人に「ありがとう」を伝える。実行します。
- 色々考える事の多い充実した時間でした。忘れないようにすぐにとりかかりたいと思います。



講演会2 14:00~14:50 『LGBTQ+について 性の多様性と家族のカタチ～誰もが幸せな家庭を築ける社会へ～』

報告 映画に先立つ講演として実施。レズビアン当事者でもある講師から、LGBTQ+の基礎知識についてわかりやすく話をいただいた。講師の生き方に対する共感の声も多く寄せられた。



講師 長屋 友美 氏
LGBTサポート協会認定講師

感想（アンケートより）

- 金八先生の上戸彩さんで性について知った程度だったの今回はいい機会となりました。結婚もされていて長屋先生ステキです♡
- 人が生きやすい世の中になってほしい。心のおもうまま、その人らしく生きられることを心より願っています。
- とても勉強になりました。生まれてきた性が自分のすべてだと思っていましたし、そこに違和感のある人と逆の性として生きる選択をする人達がいる、それだけと思ってきましたが、グラデーションのような多様性もあるという認識を持つことができましたし、そのように考えるとより自分自身や周りの人々への見方が優しくなれる気がしました。

映画 15:00~16:30 『おいしい家族』

報告 銀座で働く橙花は、夫と別居中。仕事もうまくいかず都会での生活に疲れ気味。母の三回忌を迎えるため、故郷の離島へ帰ってきた。すると、実家では父が、亡き母の服を着ておいしいごはんを作って待っていた！唖然とする橙花に追い打ちをかけるように、見知らぬ居候が登場。それはお調子者の中年男・和生と生意気な女子高生・ダリア。「父さん、みんなで家族になろうと思う」突然の父の報告に動揺する橙花とは裏腹に、一切気にも留めない様子の弟・翠が加わり、みんなで食卓を囲む羽目に……。みんな違ってそれでいい。そんなメッセージをくれる、心のデトックスを体験できる映画。



©2019「おいしい家族」制作委員会

感想（アンケートより）

- むずかしい問題を含んでいる映画だけれども、人々のやさしさが伝わる映画でした。
- とてもあたたかい映画でした。

座談会

11:15~11:45 『自分らしさを大切にする婚活座談会』

報告 参加者の方々と講師で輪になり、それぞれの人生経験や価値観を共有しながら、座談会を開催した。同じ年代でも色々なことを感じている事がわかり、出会い方や世の中の状況が変化してきていることを確認し、座談会に参加した各々が新たな発見や気づきを得ることができた。



講師 小野原 愛 氏
IBJ加盟結婚相談所
愛結びの丘代表

感想（アンケートより）

- 婚活について、人生観も含めて色々お話しできて良かったです。



プチセミナー1 13:00~13:30 『夫婦間のすれ違い解消コミュニケーション』

現在、離婚理由の1位は「性格の不一致」である。これは、日頃の不満が蓄積し離婚に発展するケースが多いことを示している。不満は、お互いの特性を知ることによって解決できる可能性があるということを中心に夫婦のコミュニケーションの方法を解説いただいた。



講師 飯野 馨巳 氏
リボーンコンシェルジュ

プチセミナー2 13:40~14:10 『いざという時のため住宅問題』

離婚時における住宅問題は身近であり、トラブルになりやすい。持ち家の住宅ローン問題や別居する際の賃貸の入居審査問題などで不利益を生じる場合があることや、リスクを避けるためには、それぞれの準備策が必要であることを解説いただいた。



講師 石田 栄一 氏
JKAS相談窓口代表
宅地建物取引士
相談診断士

プチセミナー3 14:20~15:00 『DVってなんだろう？』

DVには、精神的なDV（モラハラ）も多く、家庭内での人権侵害といえる。特に子どもがいる場合、親が笑顔でいられない家庭は望ましいものではない。まずは行政の女性センター等に相談することの必要性を解説いただいた。



講師 山崎 新 氏
弁護士
アイリス法律事務所



感想（アンケートより）

- 各セミナー、知らない事ばかりでとても参考・勉強になりました。（共通）
- 詳しく丁寧な説明でわかりやすかった。ためになりました。（共通）
- 午後のセミナーの流れがとても良かったです。（共通）
- 夫婦間のコミュニケーション、不動産、弁護士さんなど普段なかなか聞けないようなお話が聞けて良かったです。知らないことって本当にあるのだとつくづく思いました。（共通）



ワークショップ 親子で楽しく一緒に運動&脳トレ遊び「ベビトレヨガ」

10:30~11:20

14:30~15:20

報告 生後2カ月から3歳までのお子さんとママ・パパだけでなく祖父母の参加も対象とした。初めてヨガを体験する人が多かったがとてもリラックスし笑顔が絶えないイベントとなった。ヨガの後半は講師の方の手作りのおもちゃを使っの遊びもとりました。大きな子は大はしゃぎ、小さい子はおもちゃに興味津々であった。親子の情緒にとっても良い時間となった。



講師 藏光 あけみ 氏
ヨガインストラクター

感想(アンケートより)

- ベビトレヨガとてもたのしくリラックスもできました。
- 参加させていただけて良かったです。
子どもが大喜びだし母も良い運動になりました。
- 赤ちゃんと一緒に参加できるのが良かった。
- 子ども、ママの良い運動になりました！参加している子どもの年齢も異なるので、子どもにとっても良い刺激になりました！また参加したいです！



ギャラリー ギャラリーイベント“じぶん”ってなにいろ？アクリル板アート

報告 “じぶん”ってなにいろ？というテーマで、不要になったアクリル板に、環境にやさしい画材「キットパス」を使ってお絵描きをしてもらった。人の顔を描けるようになったばかりの子は、好きな色でたくさんの顔を描いたり、親子で一つのアクリル板に作品を描く家族など、それぞれが何かの枠組みにとらわれず、思い思いの作品を描いていた。

感想(アンケートより)



- 子どもが夢中になれるイベントはとてもありがたいです。アクリル板アートは家ではなかなかできないので、非日常を体験でき、子どもが時間を気にせず楽しめたので良かったです。
- 初めてキットパスを使って子どもがお絵描きしましたが、とても楽しかったようで集中してずっと描いていました！



実行委員会 会場 TAMA女性センター活動交流室

- | | | | |
|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| ①5/22 10:00-12:00 | ②6/27 10:00-12:00 | ③7/26 10:00-12:00 | ④8/22 10:00-12:00 |
| ⑤9/19 10:00-12:00 | ⑥10/4 10:00-12:00 | ⑦11/7 10:00-12:00 | ⑧12/3 10:00-12:00 |
| ⑨1/9 10:00-12:00 | ⑩1/17 10:00-12:00 | ⑪2/20 10:00-12:00 | ⑫3/27 10:00-12:00 |

2025年1月18日(土) フェスティバル

参加者カウンター数：ヴィータホール 128人(内訳：終活 63人/LGBTQ+ 23人/映画 42人)
ギャラリー 56人 大会議室 46人(内訳：婚活座談会 3人/夫婦 12人/不動産 18人/DV 13人)
第3学習室 16人(内訳：ベビトレヨガ午前 9人/午後 7人) 合計 246人

実行委員

委員長 末吉 雅 副委員長 島田 直広 書記 小野原 愛 広報 笹間 満/寺岡 君子
会計 小野原 愛(兼任)/島田 直広(兼任) 会計監査 笹間 満(兼任)/寺岡 君子(兼任)

事務局 TAMA女性センター