

子育てはいつまでつづくの？

—親子のほどよい距離、ここちよい関係—



画：豆腐谷 晶子



Epoch 10

限りない飛躍、可能性

◆『親離れ・子離れ』を聞いてみました!!

(エポック10『親離れ・子離れ』アンケートから)

p2-3

◆子どもの育ちと関係作りのヒント／思春期を迎えて

p4-6

◆区民企画講座報告『子育てはいつまでつづくの?』(映画上映会／講演会)

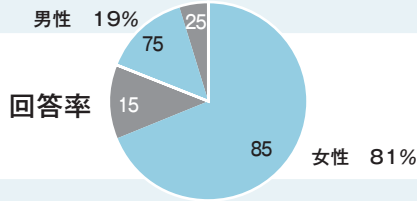
p7

◆エポック10情報(19年度講座開催予定／エポック10相談室のご案内)

p8

『親離れ・子離れ』を聞いてみました!!

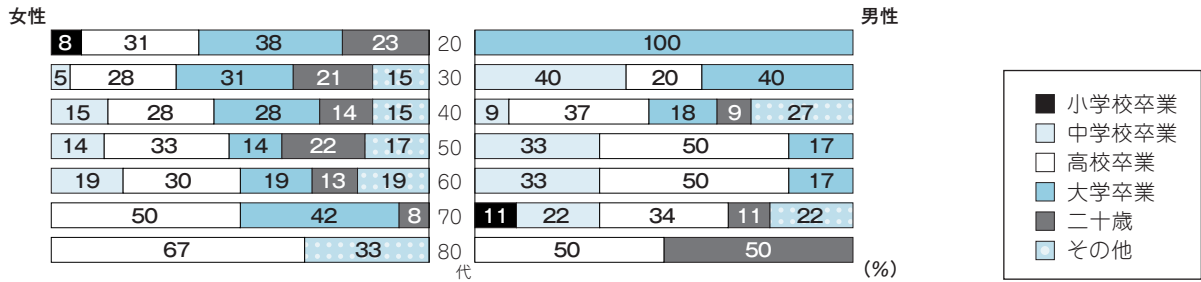
大人



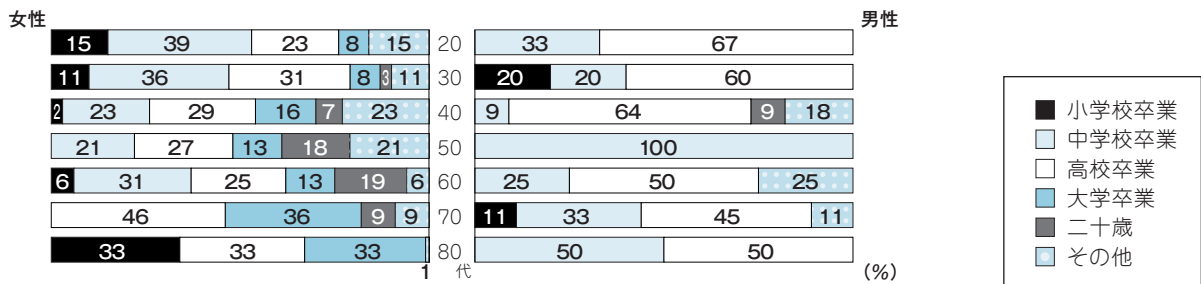
・大人…合計209名(20代~80代)
・無作為にアンケート

■ 子育て経験 有
■ / 無

Q1 子育てが終わるのはいつだと思いますか?



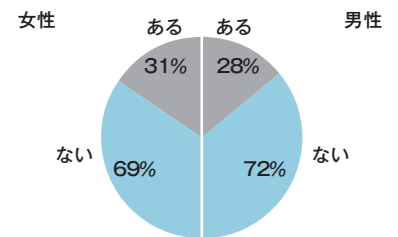
Q2 「親離れ」「子離れ」をするのは子ども(お子さん)が何歳くらいの時だと思いますか?



Q3 お子さん、または自分自身の「親離れ」を感じたのはどんな時ですか?

- ・人としての常識を身につけられた時 (30代男性)
- ・出かける時について来なくなった時 (40代男性)
- ・親も失敗することがあると感じた時 (40代男性)
- ・自力で解決しようという姿勢がみえた時 (40代女性)
- ・親に反抗する時 (50代男性)
- ・成人式の朝、ありがとうと言われた時 (50代女性)
- ・親をフォローするようになった時 (50代女性)
- ・異性の友人について語らなくなった時 (60代男性)
- ・母親が留守の時、代役を務められて自分の成長を感じた (60代女性)
- ・受験を控えて自主的に勉学に取り組む姿を見た時 (80代女性)

Q4 「親離れ」「子離れ」についてパートナーと話し合ったことはありますか?



Q5 『親離れ・子離れ』についての思い、理想の時期、体験、を聞かせてください。

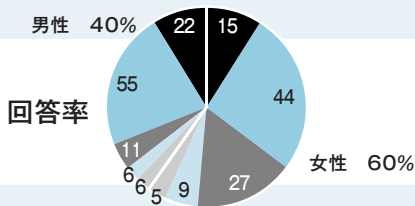
- ・淋しいが成長過程として必要 (30代女性)
- ・身長を越された時、腕相撲に負けた時に感じる (40代男性)
- ・子どもの方は親離れしているのに、親の方ができずにいる (40代女性)
- ・精神面、経済面においても自立し、互いに支えあうのが本当の親離れ、子離れ (40代女性)
- ・子どもを信頼していることをどう伝えていけるかが相互信頼のカギ (50代男性)
- ・自分の考えを持ち、いろいろと人生経験し社会に出て自信を持った時に親から離れる (50代男性)
- ・理想は二十歳と思うが、同居しているとつい口をだしてしまう (50代女性)
- ・可愛い子には旅をさせろ (60代男性)
- ・死別するまでつながりは細くなったり太くなったりしながら続く (60代女性)
- ・親子共に干渉しないこと (60代女性)
- ・中学生になる時が転換期。家庭と学校でよく見守り指導する必要がある (70代男性)
- ・何を持って「親離れ・子離れ」を感じるのかわからない (70代女性)

～大人と子どもでは「親離れ・子離れ」の考えはどう違うの？
年代によっても変わってくるの？～

「親離れ・子離れ」のテーマで、
大人と子どもに、アンケートに
ご協力をいただきました。

(エポック10「親離れ・子離れ」アンケート)

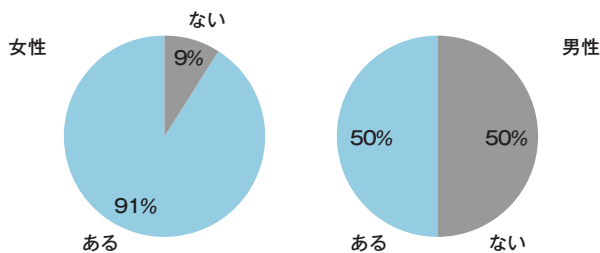
子ども



・子ども…合計91名(小学校～その他)
・無作為にアンケート

■ 小学生
■ 中学生
■ 高校生
■ 大学生
■ その他

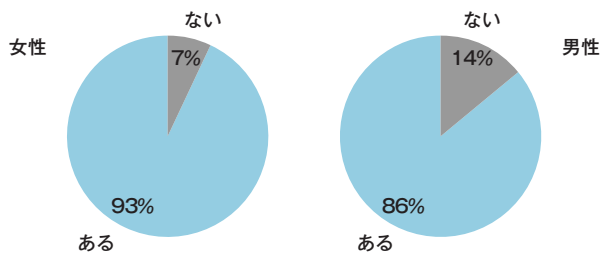
Q1 親を「うっとうしい」と感じる時はありますか？



どんな時ですか

- ・一人になりたいときに話しかけてくる時
- ・子ども扱いする時
- ・いろいろとしつこく聞いてくる時
- ・疲れている時
- ・心配される時
- ・勉強しろと言われた時
- ・親がイライラしている時

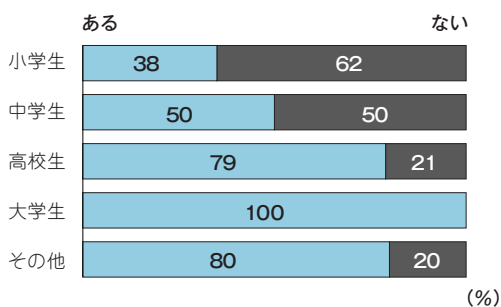
Q2 親に「ありがとう」と感謝する時はありますか？



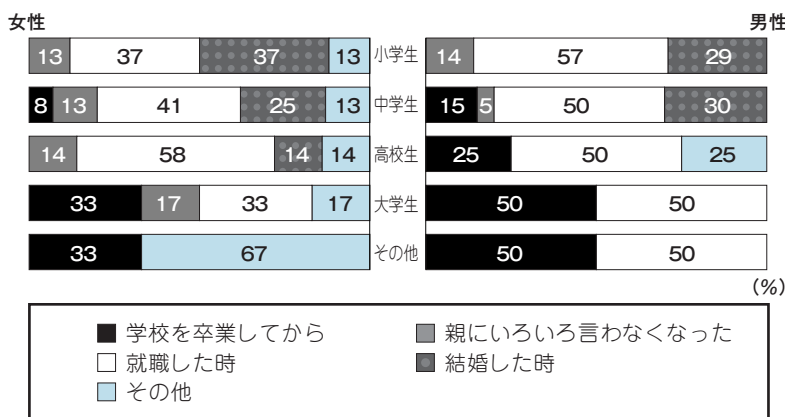
どんな時ですか

- ・毎日お弁当を作ってくれる
- ・心配される時
- ・ほめてくれる時
- ・努力をしているなと思った時
- ・笑顔をみせてくれた時
- ・ご飯を作ってくれる
- ・恵まれた環境で子どものことを想って育ててくれる

Q3 「親離れ」ということを考えたことはありますか？



Q4 「親離れ」をするのはどんな時だと思いますか？



Q5 「親」「親離れ」について思うことはなんですか？

- ・まだ、一人でやっていく自信がない (小学生・男児)
- ・親離れしたくない (小学生・女児)
- ・二十歳になったらパパに追い出される (小学生・女児)
- ・親は子どもにとって神です (中学生・男子)
- ・親にいろいろと言われている間が大切 (中学生・男子)
- ・親が子離れしなかったら困る (中学生・女子)
- ・早く家を出たい (中学生・女子)
- ・別に変に親離れしなくても頼り過ぎなければいい (高校生・女子)
- ・親離れは、度合いが人によって様々だと思うのでよくわからない (高校生・女子)
- ・親離れは、精神的なものなのか、金銭的なものなのか判断が難しい (大学生・女子)
- ・親が鬱陶しいと感じるくらいの愛情も大切と思いつつ、ぬくぬくと親に頼りきりもどうかと思うので難しい (その他・女性)

(アンケート調査まとめ:M.I)

子育てはいつまでつづくの？

子どもの育ちと関係作りのヒント

子どもはすくすくと成長して、目まぐるしく変化していくのに、親の方はいつまでも幼いつもりで接してしまいがちです。また、いつかは子どもにも「親離れ」することを願い、自分も「子離れ」しようと思いつつも、どうしたらいいのかがよく分からないということもあります。

『エリクソンの発達段階』をもとにしながら、親子のよりよい関係を作るヒントを探るために、現在、「子育て」を大きなテーマに活動しているグループの方たちや、子育ての先輩でもあり、ボランティア活動を通して子どもたちと関る方にお話を聞いてみました。

※エリクソンの発達段階より
エリクソン・ハンブルガー
(Erikson・Homburger) 1902~1994
心理学者フロイト理論をもとに独自の理論を展開。



乳児期

保護してくれる人と「安心」「安全」の実感を得る時期であり人間として最も基本的な態度を育てる。また、信頼を獲得する時期でもあり、「スキンシップ」は重要なポイント。



幼児期前半

信頼感の確立に伴って、自分を自分の意思でコントロールすることを覚える。自信も芽生えてくる。この時期の課題は自律心でもある。

『No.30の特集テーマは何にしようか？』と話し合った時に編集委員の興味・関心が高かったのが「子育て」というキーワードでした。編集委員も30代から50代と幅があるので、それぞれの「子育て」に対するイメージは異なりますが、やはりいくつになっても「親」と「子」の問題は切り離せないようです。

ラ・レーチェ・リーグ豊島

<リーダー／本郷寛子さん、稲葉信子さん>



◆ラ・レーチェ・リーグ日本<http://www.lljapan.com/>
(ラ・レーチェ・リーグ豊島以外にも全国に約50カ所に支部があります。)◆

<ラ・レーチェ・リーグ豊島>

活動日・活動場所(原則第1月曜日・10:00~12:00 エポック10研修室1)

母乳育児に関する無料電話相談や集いの問い合わせは、

5982-5837(遠藤) 5976-8223(稲葉)まで。

現代は本、インターネットなどで育児に関する情報があふれています。しかし、育児はQ&Aで解決するものではなく、100人いれば100通りの子育てや親子関係があります。何よりお子さんの「エキスパート」はどの育児書でもなくお母さん自身なのです。

ラ・レーチェ・リーグは「専門家からアドバイスを受ける場」ではなく、同じような体験をされているお母さんたちがお互いに体験を語り合い学び合うことによってエンパワメントされ、自分に合う情報をもって帰っていただけるような集まりを開いています。お母さんを必要としている赤ちゃんと一緒に、欲しがればいつでも授乳をしながら参加できます。

母乳育児は「いつまで続けなければならない、いつやめなければならない」ということはありません。赤ちゃんの心身の基本的欲求(ニーズ)に応えることで、子どもは安心して、自分が人に愛される価値のある人間であると理解し、情緒的にも落ち着いた大人へと成長していきます。

母乳育児をしていると赤ちゃんの要求(=してもらう必要のあること)をさっと満たしてあげられるのでお母さん自身の子育てへの自信も育ちます。成長するにつれて子どもが本当に必要としていること(ニーズ)は変化していき、要求していることが必ずしも必要なことばかりではなくなっていきます。母乳育児を通して培った、子どもにとって「本当に必要なこと」を見極められるセンサーが鍛えられているので、その後の育児でも、マニュアルがなくともその子にとって「必要なもの」を見極めて応じることができるでしょう。

何歳だから何か(例えば親離れ)をしなければならないということではなく、子どものニーズに応じていく姿勢があれば、ずっと先に思春期を迎えるころになっても、親子のきずなや心地よい関係は続くのではないでしょう。

(Y.F記)

～親子のほどよい距離、こちよい関係～

自発性が生まれ、自分で考えて自分で行動できるようになる。そして、やり遂げることを学習する。また、創造力も活発になり、好奇心が出てくるようになる。

小学校時代



幼児期 後半

やればできる、ということを経験し、がんばることを覚える時期。できるという体験から達成感も形成される。興味・関心を外に向け、好奇心を発達させて、学習することに意欲的になる。仲間関係が盛んになる時でもあり、他者との比較から劣等感も生まれる。



先輩ママから

<北川直子さん/
虹のポケット代表>



両国の文化を 大切にしながら

<英語圏の子育てグループ>

<虹のポケット>

平成8年11月発足。「家庭教育推進員」のときに、見て・触って・体験できる「子ども博物館」が外国にはあることを知り、身近な場所で自分たちにも何かできないかと思い、近所の児童館で活動を始める。いろいろな「粹」を外して、いろいろな体験をして欲しいとの主旨を持って活動をしている。

<英語圏の子育てグループ>

カナダ人が6年前に、就学前の児童が英語で話し遊べる場所を作ろうと活動を始める。英語を大切に、遊びを通して両親の母国や多国の文化を学び融合させ、自信を持って生きる大人に成長して欲しいとの主旨を持って活動をしている。
(現在「ポーラベア、ハンナベア」の2グループ。
西池袋児童館にて、毎週活動。)

仕事も子育てもするかわら、「虹のポケット」でボランティア活動もする中で、いろいろ悩みました。多くの子どもたちのために活動していても、自分の子どもに手をかけられない事もあり、どうしたらよいのか、と。周りの先輩方に悩みを相談し、いろいろアドバイスをもらって、ボランティア活動・仕事・子育てと頑張ることができました。

今の私の活動原動力は『子離れ』しようと思ってるのが大きいと思います。子どもたちはもう成人していますが、私の方が子どもたちから離れられず関わりたくなくなってしまふんです。数年前に仕事を離れ家に居られる時間が増えると、家の事や子どもの事が気になって関わり過ぎてしまいます。これではいけないと思い、いろいろな事に目をむけてアンテナを張り外に出るようにしています。それでも、『子離れ』できていないな…と自分自身で感じる事もあります。一人暮らしを始めた息子がたまに帰ってきて、また戻っていく時は涙が出てしまうことがあるんです。

自分の子育て体験の中では、過保護に接してた子どもが、一番早く、親元から離れ自立し、愛情を欲しがっていた時期にあまり接してあげられなかった子どもは、未だに『親離れ』ができていないように思います。どうすれば『親離れ・子離れ』ができるのか答えるのは難しいですが、愛情をたっぷり受けた子は安心して親元を離れていけるけど、愛情の満たし方が充分でなかった子は、なかなか親元から離れられないのではと思います。私の『子離れ』も、まだまだです。『親離れ・子離れ』の時期も人それぞれで難しいと思っています。

子どもを育てながら、周りの先輩方や保育士さんなどの話の中から気付いていく事も多くあり、自分も成長してきました。今、子育て中のお母さん方も、ネットや本などの情報だけではなく、子育てをしてきた周りの先輩方などのアドバイスを聞いて、肩の力を抜いて子育てして欲しいと思います。

(K.K記)

まず、『パートナーと子育てについて話し合うことはありますか?』とお聞きしたところ、「時間をとって子育てについて話し合う事はあまりないが、子育てには積極的に関わってくれている」とのお答えでした。パートナーが英語圏の方は、自立的にオムツ替え、離乳食、読み聞かせなどをし、工夫をしながら楽しんで子育てをしているとのこと。日本人のパートナーも、日常の子育ては母親中心でも、願いをすれば喜んで手伝ってくれるとのこと。出身国が違っても父親に共通しているのは、パートナーと子どもを尊重して考える姿勢があることが伺えました。

では、『育ってきた環境が違うパートナーの国の文化や慣習を、どのように日常の子育てに活かし、また、特に心がけていることはありますか?』との問いには、4人のお母さんとも、「日常生活の中に英語的感情表現を大切にしている」というお答えでした。「日本の子どもたちは最初は戸惑っても、徐々に受け入れてくれるようになる。日本人には少ない、自分の感じた事や感情を身体や言葉で表現する事を大切にしてもらいたい。両親の国の文化を大切に思う子どもに育って欲しい。」とおっしゃっていました。

英語圏では、独立・自立は教育目標の上位にあり、12～13歳頃から夏休みにはアルバイトをするなどして労働に対する報酬・金銭感覚を学び、自分自身で生きる力を身につけさせる事を重要と思う考えがあるとのこと。アメリカでも、早いうちから親と子の寝室は別にしたり、18歳頃には家を離れて生活をするなどの自立への意識の高さがあるとのこと。育ってきた環境が違うため『親離れ・子離れ』の意識の違いはあっても、両方の良いと思われるところや考え方は取り入れ、実行したり、これからの子どもの成長にむけて考えていきたいとおっしゃっていました。『親離れ・子離れ』に関しても、日本人の意識とは違う考えを持っているようです。

印象に残ったのは、クロアチア出身の方の「楽しい場所や友だちができ、徐々に子どもが自分の元から離れていく。その時は、母親の方が離れがたいと思う。」といった言葉でした。親心は、世界共通であると改めて感じさせられた時間でもあり、『親離れ・子離れ』は、親子の大事なテーマであるとも思いました。

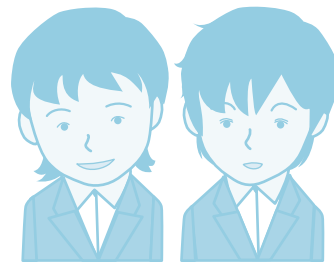
(M.I記)

思春期を迎えて ～子育てをどう続けたいの？～

子どもだって悩んでる

公立中学校の養護教諭にインタビュー

・・・先生は勤続30年のベテランです。自営の夫と男の子が三人、同居の夫の母親にも子育てを手伝ってもらったそうです。「子どもたちの親離れは、高校生のころかな。」・・・



最近、気になるのは「男の子の育ちそびれ」。特に男の子は、外で体を動かして集団で遊ぶことで成長してきたと思うのですが、今、それが非常に不十分で社会性やコミュニケーションなどの能力がつきにくくなっているように感じます。テレビゲームの普及もその一つの原因だとは思いますが、友だち同士でぶつかり合うという場面が非常に少なくなっています。

また、中学生は心も体も大きく変わる時期です。勤務校では2年生を対象に心理の先生にお話をうかがう授業にも取り組んでいます。たとえば、(親のことが鬱陶しくなる)、(友だちの前での自分、家での自分)いろいろな自分があるけど、それが全部自分なんだという話をしてもらいます。生徒たちは一所懸命聞いてくれ、「とにかく親の言うこと一つ一つに腹が立つけれど、そういうのが反抗期で、それが大事だということが分かった。」とか「何でこんな

に親に腹が立つんだろうと思っていたが、話を聞いて少し安心した。」という感想がでできます。

中学生時代は結論が出る時期ではないので、たくさん悩んで、たくさん考えることが大切だと思います。生徒たちには心を揺さぶられる経験ができる機会が多くあればよいと思います。

また、親御さんたちについても、たくさんの方に振り回されてしまったり、子どもの受験のイライラに親も同じように巻き込まれてしまっているのを、この頃多く見受けられます。

親も原点に戻って、子どもの基本的な生活を見直し、できるだけきちんと用意した食事を家族で食べることを大事にすることを心がけ、子どもがいろいろな悩み、葛藤するのを温かく見守ってほしいと思います。

(M.A記)



完璧な親はいない

天野敬子さん(精神保健福祉士)／ぼれぼれ倶楽部

<ぼれぼれ倶楽部>

学校の中に居場所が見つからない子どもや若者たちのフリースペースです。「大正さろん」(西巢鴨)で毎火曜日の午後、実施しています。ご家族の相談にも応じますので、気軽にお問合せください。(TEL:03-3918-0644)

親子の関係は、これが正しいというものはないと思うんです。子どもとの“ほどよい距離感”が難しいですね。ひとりひとり人間も違うし、ひとりひとり親子関係も違うので、親子ごとにいろんな形の程よい距離があると思います。『good enough mother』っておっしゃった方がいるのですが、とてもいい言葉だと思います。

お母さんが一対一で子育てしてしまう中で、一所懸命やりすぎて、より完璧にと自分を追い込んでしまう傾向がありますが、完璧はよくないですね。そういうところで言うと、最近、地域の力のようなものをみんな、求め始めているのかな。

昔ながらのご近所さんの付き合いは、一時期みんな嫌がっていたけれど、もうちょっと横のふれあいをしているように、思い始めている時期のような気がします。プライバシーに侵入されてもイヤなので、そこが非常に難しいのですが、先ほどの親子関係と同じで、地域の方とも程よい距離を作っていけると、子育てしていって視野がきっと広がるような気がします。

反対に地域の人一人ひとりの子どもにもっとかかわ

てくれる場が、自然な形でできていく。お互いにちょっと顔を知っていて、通りかかったら声かけてくれる人がいるという支えは、子どもにもすごい力になるんじゃないかなと思います。

『親子の会話が対話になっていますか?』

親子関係がうまくいってないと思われたら、自分の言った事と子どもの言った事を、書いてみては…。けっこうお母さんが一方的に言っている事はないですか。子どもが自分の言いたい事を言える。対話ができる状態が、お母さんにも子どもにも心地いいと思います。

自分の話を聞いてくれない親に対して、信頼関係はできないですよね?肯定的に承認されて、「あなたのままであなたはとても価値のある人間ですよ」という事が、子どもの自信に繋がる。そういう関係が育てられていってほしいと思います。

(T.H記)

※good enough mother

児童精神科医ウニコットの言葉。「ほどよい母親」と訳される。

この講座は、エポック10・エンパワーメント講座の修了生が区民企画委員になり、打合せを重ね開催したものです。

パートⅠ 1月26日(金)AM10時～12時

映画上映会「バイバイ、ママ」&ティータイム

屈折した女性の子育てと自立していく子どもを描いた作品。約一時間半の映画鑑賞。その後のティータイムは、みなさんの言葉が溢れ出てくるような充実した時間でした。少しショッキングな映像の中に、今の世の中の縮図があちこちにあり話題は尽きません。これからも保育付き映画上映会の計画をしていけたらと思いました。あなたの居場所の一助になれば…。



『バイバイ、ママ』
(英題:LOVERBOY)
2004年製作・アメリカ
(1時間26分)
アートポート/
ギャガコミュニケーションズ

提供:ギャガコミュニケーションズ

両親の愛情に飢えた少女時代を送ったエミリーは、息子ポールを溺愛し育てる。ふたりの幸福な時間は、やがてポールの成長とともに変化していく。外の世界に出て行こうとする息子にエミリーがしたことは…?

パートⅡ 2月23日(金)AM10時～12時

講演会



講師:田中島 晃子(たなかじま あさこ)さん

(豊島区東部・西部子ども家庭支援センター専門相談員 / 上智社会福祉専門学校非常勤講師)

自立とは、特別な事情がない限り、精神的・経済的・物理的なことが一人で行えること。親と子の関係は、押しつせず・命令せず・支配せず・切り捨てず・そして寄りかからず・支えあうことが大事なのでは…?

私は、ずっと仕事を続けながら男・女・男と三人の子どもを育ててきました。三人目の子どもが二十歳になった時に思わず「万歳」と叫んでいました。少しやんちゃな子どもだったので、二十歳になったら悪いことをしてもあなた自身の責任になり、保護者の名前は出なくなると話し肩の荷をおろしました。子育ての目標としているのは、時代や社会状況や文化が変わっても、生活に適應できる人間に育てることだと思います。

「いつまでが子育て期間」と言い切れないような世の中になってきているのではないのでしょうか。七十代で、四十代の二人の息子の洗濯をしながら、妻一人では全ての家事ができず夫も手伝うご夫婦がいたり、結婚しない人、結婚しても子を産まない人、六十代になって離婚をする人、と多様化しています。これまでのライフサイクルや自分の価値観を押し付けてはいけなと思います。働き方も多様で、大学院出の高学歴でも非常勤や派遣あり、パラサイトシングルも家でひきこもっている人もいます。パソコンさえあれば

買い物も仕事もできる時代。学校へ行かなくてもネット上でお金儲けもでき、それで生きていける社会。コンビニが銀行にもレストランにもなり、家の近くだけで処理できてしまう。何でも商品化される世界。さらにこれからは、今は想像もできない社会になるかもしれません。そういう中で自立を考えなければならない難しい時代に私たちは生きています。

子どもが一人で生活できるようになるためには、乳幼児期の愛着関係をしっかり作り、少しずつ距離をとれるようになることが必要だと思います。友達親子は普段はいいのですが、寄りかかってしまうのではなく、祖父母・親・子と世代間の境界も必要です。自立とは答えが無いのが答えかもしれません。親と子は、普段から本音で話し合えくつろげる関係、失敗を許しおぎないあえる関係、いざの時には支えあえるという関係でありたいですね。

(S・Y記)

グループディスカッション

お話のあと、4つのグループに分かれてグループディスカッションをしました。子育て中の方から、子育てに一段落つかれた方までがいらしたので、子育ての悩みやアドバイスなどを中心に、各グループとも熱心に話されていました。参加された方からは、「いろいろなアドバイスを聞くことが出来て、とてもためになりました」、「気持ちに余裕ができました」、「また、このような時間を作って欲しい」などの嬉しい感想をいただき、開催してよかったと実感しました。



編集後記

・子育て真っ最中の私にとって、育児を考え直すよい経験になりました。アンケートにご協力いただいた区民の皆さん、ありがとうございました。(Y.F)

・新メンバーと共に、大きなテーマに挑戦。アンケート、連続講座、めいかー編集、と。やりましたね。皆さん!!また、ぜひ、新しい仲間を迎えたいです。(M.I)

・過剰に心配する私に、「子離れできない親」と、子どもも言うので、自分のことを自分でしない子どもに、「親離れできない子」と、応戦しています。(M.A)

・私は、パートナーが外国人の方にインタビューさせていただいて、子育ての本来の目的を見失うことなく、ポジティブな姿勢に感心しました。(M.I)

・12月の人権週間の豊島広報に男女共同参画の項目が無く、とても残念でした。国も都も最重要課題としている中、どれも大事なことでしょけれど一歩だけでもいいから載せてほしかったです。(S.Y)

・様々違う分野と違う年齢層から、提案して企画会議を開き、話し合い、そして実行して、また、一つの「形」になっていくのは楽しかった。本当に久しぶりにいい勉強になりました。(M.T)

・初めてのインタビューとそれを元に原稿書き。配信する側の責任とプレッシャーを感じ、せつかくのいい出会いを楽しむ余裕がなかったのが残念。(T.H)

エポック10では、男女共同参画社会の実現に向け、講座、講演会などの開催、情報誌の発行、学習相談、区民や団体の交流の場や機会を提供しています。
お気軽にご利用ください。

迷っている人、悩んでいる人、
お話してみませんか？

エポック10相談室 TEL:03 (3980) 7830

- 一般相談は、開館日の午前9時～午後5時までです。
- 専門相談は、女性の弁護士・医師・臨床心理士・カウンセラーが相談に応じます。
- 専門相談は、予約制です。※どの相談も無料です。

平成19年度 講座開催予定

<4月>女性の「働く」を考える パート1・2

自分の労働条件、使える制度を知っていますか？

<4月～>シネマ上映会

ちょっと一息したい時に、映画鑑賞はいかがですか？

<5月～>子育て講座

アサーションやコミュニケーションなどの講座も開催します。

<5月～6月>エンパワーメント講座

今の自分から一歩踏み出したいと思っているあなた。
エンパワーメントしてみませんか？

<6月>男女共同参画週間

多くのイベントを開催します。
どなたでもお気軽にご参加ください。

青少年向け講座

子どもの身体や心、とりまく社会環境などをテーマにした講座を開催します。

共催事業講座

登録団体とエポック10の共催講座です。

女性のためのワーク講座

もう一度、働きたい!!と思っている方に。

中高年向け講座

古典や、パートナーとのコミュニケーション、
団魂世代に関する講座などを開催します。

男性向け講座

講演や調理自習などを開催します。

区企画・編集講座

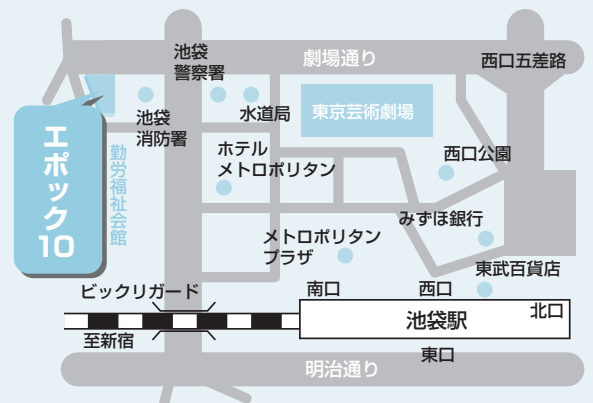
区民編集委員とエポック10による講座です。

<2月>男女共同参画都市宣言記念講演会

男女共同参画都市宣言を記念して講演会を開催します。

※詳細は、広報・ちらし・ホームページ等でお知らせいたします。

相談名	曜日	時間
法律	第1金曜日	午後1時30分～4時30分
	第3金曜日	午後6時～9時
からだ	第2金曜日	午後5時～8時
こころ	第2水曜日	午後1時30分～4時30分
	第4火曜日	午後6時～9時
DV	第3火曜日	午後1時～4時



豊島区立男女平等推進センター (エポック10)

〒171-0021 豊島区西池袋2-37-4
豊島区勤労福祉会館3階
TEL:5952-9501 FAX:5391-1015

開館時間

月～土曜日:午前9時～午後9時
毎月最終月曜日の前日(日曜日):午前9時～午後5時
※ただし、毎月最終月曜日・祝日は休館です。

<発行> 豊島区

<印刷> 株式会社 内田印刷所

<挿絵協力> 豆腐谷 晶子さん