

2025年10月発行

特集「なばりのきらきらウーマン」

くぼた みちこ

第33回 声楽家 久保田 道子さん



名張できらきら輝く女性へのインタビュー企画・第33回は、声楽家として様々な音楽活動を展開する久保田道子さん。周囲を包み込むような朗らかな笑顔の奥に秘められた、「歌うこと」への並々ならぬ思いが印象的でした。
(インタビューの内容はこちらです)

11月12日～25日は「女性への暴力をなくす運動」期間です

DVや性暴力に気づいたら 相談されたら
そのとき、私たちにもできることがある。

できること
(被害にあった人に寄り添う)

- ・「話してくれてありがとう」と伝える
- ・「あなたは悪くない」と何度も伝える
- ・傾聴し、どうすればいいか一緒に考える
- ・相談窓口(年齢性別問わない)があると伝える

避けたいこと
(被害にあった人を傷つけ、沈黙させる)

- ・「それ本当?」「まさか」と疑う
- ・「〇〇すべき」と自分の考えを押しつける
- ・被害を防げなかったこと、早く相談しなかったことなどを責める・指摘する



話すにも
勇気がいるよね。
その気持ちを
汲み取りたい



DVも性暴力も
なくすためには
どうしたらいいか
考えてみよう!

名張市内では

- 11/ 1～16… 市立図書館でパネル展示
- 11/18～28… 市役所1階でパネル展示
- 11/ 4～28… パープル&オレンジリボンづくり
- 11/12～25… 企業・事業所で啓発メッセージ放送
- 11/17……… 名張高校、名張青峰高校、近代高専前で街頭啓発

3ページ
見てね

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



「バウンダリー (boundary)」とは、心理学や対人関係において「自分と他者との間に引く適切な境界線」のことです。



「私は私」のバウンダリーが必要です

バウンダリーが曖昧な状態だと、相手の要求を断れなかったり、他者に振り回されたり、自分の意見を言えずに我慢したりすることが増えがちです。逆に他者をコントロールしすぎてしまうこともあります。親しい間柄でも「あなたのためだ」と他者のことを勝手に決めることはバウンダリーの侵害です。

〈参考資料：webサイト「こここ」「ネクストリンク訪問介護」〉

DVでは、心理的・身体的な暴力によって「お前は私なしでは生きていけない無力な存在だ」「私の機嫌と願いを察して動け」というメッセージを送り、相手を支配します。被害者は「自分が暴力を引き起こしている」と信じ込まされ、逃げるのが非常に困難な状態になります。

バウンダリーを侵害され続けると...

もう、
手はなしたほうが
つらくない... (無意識)



被害者は、つらい暴力の日々に耐えるために、自らバウンダリーを手放すことすらあります。そんな被害者に「なぜNOと言わないのか」「なぜすぐ相談しないのか」「なぜ加害者と別れないのか」などの言葉をかけるのは、二次加害です。

回復に必要なのは、今ここでバウンダリーを侵害しない安全な他者の存在です。

性犯罪・性暴力		配偶者・交際相手からの暴力	
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	チャットで相談 DV相談 プラス	電話で相談 DV相談ナビ は れ れ ば #8008

※専門の通話電話のご利用マナーにご協力ください。

バウンダリーは女性に対する暴力被害のためのシンボルマークです。

内 務 省
男女共同参画局

「つうしん」編集員さん決定！②

前号に掲載したReiさんとともに、「なばりのきらきらウーマン」を中心にたずさわってください。

はじめまして、TERUです。伊賀市出身です。名張で暮らして26年。自然と歴史が調和した魅力的な名張市を愛しています。「名張のいいところ」「訪れる人を笑顔に癒しと感動を与えてくれるまち」名張をとことん追求したいと思います。

図書ボランティアに参加させてもらっています。趣味は、ブックカフェ巡り。ハーブを育てたり、アロマも好きでアドバイザー資格を取ったりしました。編集員初心者ですが、取材で感じたことを、精一杯自分らしく伝えられるようがんばります!! どうぞよろしくお願いします。

〈TERU〉

「つうしん」132号（今年4月発行）
「きらきらウーマン」掲載をきっかけに

トゥオンさん小学校で ベトナムを伝える



「つうしん」に登場したベトナム人のグエン・ティ・バン・トゥオンさんが、9月16日、美旗小学校で授業をしました。ベトナム出身の児童が在籍する6年生の先生が「つうしん」でトゥオンさんを知り、企画されました。トゥオンさんは写真や動画、クイズを織り交ぜてベトナムの文化やあいさつなどを紹介しました。お話を真剣に楽しく聞いた子どもたちは、ともに学ぶ友だちの背景を知り、多様な世界へ目を輝かせていました。





相談現場から見る

デジタル性暴力 と子どもたち

子どもへの性暴力は、極めて悪質な人権侵害です。近年、インターネット上での「デジタル性暴力」が増加・多様化しています。現状を知り、子どもたちを守るためにできることを学ぶ研修会です。

講師：京都SARA
(京都性暴力被害者ワンストップ
相談支援センター)
スーパーバイザー
すとう ゆみこ
周藤 由美子 さん



↑申し込み
(電話・メールなどでも申し込みます)

10.25 (土)

定員30名
参加無料

13:30~15:30(受付13:00~)

名張市市民情報交流センター 会議室

暴力のない社会へ…その思いを表す
パープル & オレンジ
リボンをつくりましょう!



場所：名張市男女共同参画センター ロビー
期間：11/4(火)~28(金) 9:00~17:00
※月曜休館

常設のコーナーに材料と作り方をご用意します。
「リボンを作りたい」とお申し出ください!

- パープルリボン…女性に対する暴力をなくす運動のシンボル
 - オレンジリボン…児童虐待をなくす運動のシンボル
- 二つの暴力は密接にかかわっています。リボンを服やカバンにつけて、「暴力のない社会をめざす」思いを表明しましょう!

カンタン
無料♪

つうしん135号アンケート



- 1、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 女性への暴力をなくす運動期間
⑥ バウンダリー(境界線)のこと
⑦ 編集員あいさつ ⑧ トウオンさん授業
⑨ 10/25研修会告知 ⑩ リボンづくり
⑪ 相談日程 ⑫ 参考になる記事はなかった
- 2、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 名張市の男女共同参画
⑤ 世界の男女共同参画 ⑥ その他 ()
- 3、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。
- 4、135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/n8PAL5w2QFEcUkEQ6>
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

応募締切:12/10(水) (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

親が建てた家に住む私は、自分で家を建てる人の決断力と馬力をリスペクトしています。一戸建てではペットと暮らせて自由に広くて最高!という一面もありますが、庭を放置したら荒れ放題、ローンが終わったと思ったらリフォーム時期…といったメンテナンスの問題がたくさん。私の後に住んでくれる人がいなかったら誰がどうする?という空き家問題も今ではポピュラーです。万が一、この先の人生で家を建てることのあるならば、せめて産業廃棄物を少なくするために、その土地の木と土でできた「土に還る家」を建てたいなあ…などと夢想する今日この頃です。



相 談 日 程

名張市男女共同参画センター

11月
2025

日	月	火	水	木	金	土
						1
●予約電話 63-5336						
2	3	4	5	6	7	8
	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	
9	10	11	12	13	14	15
	休館日	人権相談 13:30～16:00	女性のための相談 9:00～12:00	男性のための相談 17:00～19:00	女性のための相談 13:00～16:00	
16	17	18	19	20	21	22
	休館日	人権相談 13:30～16:00	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	女性のための相談 13:00～16:00	
23	24	25	26	27	28	29
	休館日		女性のための相談 9:00～12:00			
30		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	

12月
2025

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



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
33

「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。

く ぼ た み ち こ
久保田 道子さん

声楽家

profile

愛知県出身。国内外で、数々のオペラやコンサートに出演してきた。元名古屋女子大学非常勤講師。17 年前に夫の実家のある名張に引っ越し、現在は不動産管理もしながら、声楽家として活躍中。17 歳から10歳の 4 児の母。

人生を
歌とともに



写し人 瀧崎久美

現在のお仕事について教えてください。

音楽活動では、オペラやコンサートへの出演、文部科学省アウトリーチ活動として学校や施設への訪問コンサート、合唱指導や発声講座などを行っています。名張では、混声合唱団「ヴォーカルアンサンブルロンド」の指導、地元のお祭りやコンサートへの出演もしています。夫が家業の不動産業を継ぐタイミングで名張に引っ越して来たのですが、その夫が10年前に亡くなり、今は私が不動産管理の仕事をしています。

声楽家になられたきっかけや、やりがいをおきかせください。

家族の協力もあって、幼少期からピアノを習い、音楽を身近に感じる生活をしていました。おしゃべ

りが好きで歌うのが好きで、高校入学を機に声楽をめざしました。幼少期に数年声が出なくなった経験から、声が出る喜びを強く感じていたこともきっかけとなりました。

自分の心と身体を全力で使った正しい発声の仕方を学び、「魂が震える何か」を、聴いてくださる方々と共感する素晴らしさを感じています。

若い頃、ボランティアで毎月病院へ行き、終末期の患者さんを対象に緩和ケアの活動をしていました。患者さんが思い出の曲を聴くことで、ご家族や看顧者と共に人生を振り返る機会になります。ある時、一人の患者さんが演奏中に処置され運ばれていく中、歌い続けました。次の訪問時にご本人に会うことができ、一度心臓が止まって息を吹き返したことをお聞きしました。「その間も、歌声が聞こえていたよ、ありがとう」「なんで自分がこんな病気にと、家族に当たり散らしてしまうこともあつ

た。でも、今は生きていることがありがたいと思う。」とお話されました。音楽の力を実感した大切な経験です。歌を聴いてくださっている方の表情が変わる瞬間が、私にとっても無上の喜びです。

ご苦労されたことは。

また、困難をどのように乗り越えられましたか。

10年前、夫が突然亡くなり、歌えなくなっていました。第4子の妊娠9カ月の頃です。家業、草刈りや田んぼ、様々な付き合い等、乳飲み子を抱えて、わからないことだらけ。でもやらなくてはと、その時を生きること必死の日々でした。涙が溢れて人前ではとても歌えない状態でした。そんな中、「久保田道子でないと歌えないから」という強い求めに背中を押され、再び歌うきっかけをいただきました。そして、歌があるから、合唱団のみんなが待っていてくれるから、舞台やその仲間がいてくれるから、自分でいられる。そのことに気づきました。これまで誰かのためと思っていた歌を、自分が生きるために歌わせていただいて、ここまで歩んできました。

4人の子育てに加え、一番苦しいときに力になってくれた義母と義弟が相次いで要介護となりました。そのような中、有難いことに、たくさんの方々が助けてくださり、なんとか乗り越えてきました。現在も時間に追われパンクしそうになりながらも、子どもたちと笑って過ごせています。私たち家族に関わってくださるすべての方に感謝しています。

**これからも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、日本語をきれいに歌うことにこだわっています。外国語で歌うことや海外公演も多く経験した中で、私にしか歌えないものは何かを考えるようになりました。私が知っている日本のすてきなところ、日本語の美しさを大切に、「箱入り女房」「月の影」



などの和風オペラにも出演を続けています。

声は個性の一つです。身体の筋肉を全部使ってその人にしか出せない声を発することは、その身体をもつ意味を見つけることでもあります。歌にも声にもその人の人間性が表れ、それらを交流することで、心も響き合います。名張には、個性と魅力あふれる方々がたくさんいらっしゃいます。これから、皆さんとのつながりを大切に、ワクワクな毎日を過ごしたいです。

また、すべての人に「自分の響き」を見つけてほしいと思っています。五感で感じることを一つでも多くやってみると人生が面白くなります。身体を使って歌うことをはじめ、いろいろなことにチャレンジし、みんなが自分らしく笑顔で生きていけることを願っています。

車の運転が大好きで、
名古屋も行動範囲。
軽トラや草刈り機も
どんとこいです♪



*** 見つけた「彼女らしさ」 ***

日頃から体験や交流を大切にされ、舞台のために日本舞踊を習った経験もある久保田さん。また、統計学を学ぶなど、向上心旺盛です。地域のセンター祭りや子育てコンサートなど、幅広い活動をされるチャレンジャー。人と歌を愛するやさしさと強さとしなやかさの和音が豊かに響くようなお話に、久保田さん「らしさ」を見つけました。