

# よつばの手紙

私が輝くもうひとつの場所

2025.10

No.33

特集

## 青梅市で活躍する女性

行ってきました  
市内企業リポート  
さんかく図書室  
市の取組み



# // 行ってきました //

## 折り紙の 楽しさを伝える



青梅市で2人の子どもを育て、子育てサークルを立ち上げ活動してきた笹本惠さん。

2004年に介護福祉士、日本折紙協会の講師資格を取得しました。

子育て広場で折り紙のワークショップを定期開催し、折り紙の楽しさを多くの人に伝えてきました。

現在は、子ども第三の居場所みらくるのボランティアとしても活躍しています。

2025(令和7)年7月17日取材



ささもと めぐみ  
**笹本 惠 さん**

### 折り紙の魅力

原点は病院の待合室です。子どもに通院が必要で、毎回の長い待ち時間を楽しく過ごすために本を見てさまざまなものを折り紙で作り始めました。待合室にいる他の子どもに折り紙作品をあげると喜ばれ、静かに待てる保護者にも感謝されました。

### 遊べる折り紙

折り紙のいいところは、なんといっても持ち運びが容易で誰でもできることです。

子どもと遊ぶときは、簡単なものが良く、折ることも使って遊ぶことも楽しめます。難しいものは折ること自体が楽しく、大人や大きい子も楽しめます。



折り紙を見つめる眼差しが優しい。

低コストなので気軽にプレゼントでき、もらう方も気兼ねがありません。一緒に折って、一緒に遊んで、一緒に楽しい時間を持つ欲しいです。

ことで人の役に立つことの喜びを感じられたとも話しています。

### 女性の社会貢献について

結婚前の仕事は臨床検査技師。その後は仕事には戻らず介護福祉士の資格を取得しました。大切なのは、勉強することと好きなこと、その時に興味のあることに思い切ってチャレンジすることです。子育て中は時間がなくて諦めていたことでも、時間ができるようになったらチャレンジしてほしいです。いくつになってからでも遅くはありません。

70代を間近に思うことは、元気でいられる工夫が大切です。無理をせず、日々の小さな楽しみを大切にすることです。今後は折り紙を通して人とのつながりを広げる活動をしたいと思っています。

### 歌人笹本碧さんの感性は

娘の碧さんはみずみずしい短歌を数多く詠み、その作品はまっすぐな感性と、無限に広がる包容力を感じます。日常の何気ない瞬間や感情をみずみずしく捉えつつ、その中に広がる人間関係や生命の営みを包み込む深い包容力を備えています。母である惠さんの折り紙遊びの考え方からも分かるように、子育てを一生懸命に頑張るだけでなく、日々の小さな楽しみを見つけて、親子だけでなく他の人とも一緒に楽しむことを大切にされてきました。

どんなに大変な時も、状況を悲観せずポジティブに生きることの大切さを感じます。



風で飛ぶ種をモチーフにした作品とくるくる回るおもちゃ。  
どちらも2~3分でできて、遊んで楽しめます。

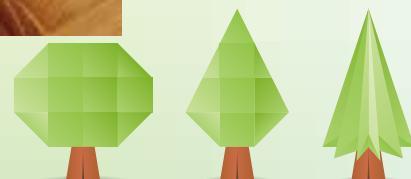
### 資格取得は人生の転機

子育てサークルやボランティア活動を通して、得意な折り紙を技術として生かすこと、ただ一生懸命やるだけではなく、勉強して基礎知識を身につけることを考えようになりました。子どもが高校生になったことから、子育てに一段落をつけ勉強を始め、娘の大学入試と同時に介護福祉士の試験を受験しました。見事合格し、同年ずっと心の中で温め続けてきた折り紙講師の資格も取得しました。

### 人とのつながりの大切さ

人との関わりの中で、折り紙を他人に教えるところまで昇華でき、その後の活動も人とのつながりの中で広がってきました。また、取得した資格を生か

写真撮影：編集委員





# 株式会社ソーケン

青梅市今寺5丁目 1984年5月設立 従業員15人  
ホームページ <https://www.sokentec.net/>



しみず ゆみ (代表取締役)  
2025(令和7)年6月17日取材

## ～ミクロン単位での精度～

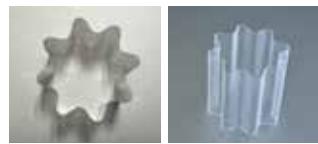
求めている人たちに向けて、より良い製品を届けたい

### 事業内容

樹脂切削加工専門精密微細・少量多品種の加工を得意としています。

ミクロン単位の精密加工やアクリルの深穴加工、薄肉加工などを得意としており、とくにアクリル加工は切削のみで透明度を出す技術を確立しました。

最近では、大学の研究に使用する器具や、JAXAの実験用部品にも使用された実績もあり、精密かつ高品質な製品を製作することが可能です。中には、金属で製作できなかったものをプラスチックで実現することができ、他の会社では難しいとされる精度を誇ります。従来の加工方法にとらわれない方法を常に模索することが、製品の付加価値を作っています。



アクリルの薄肉加工  
Φ30×h 30、肉厚0.1mm



透明深穴加工  
アクリルに直径1.0mm、  
深さ50mm  
の貫通穴を透明加工  
しました。

### より良い会社作りと離職率の低下を目指して

2019年4月に先代から事業を引き継ぎました。自分が代表取締役となって、会社を作るために心掛けたことは、従業員1人1人と向き合うことです。時には言い合いになったこともありましたが、少しでも会社を良くしたいという思いから、年に1度、従業員と2人で話す機会を設けて、業務の悩みやプライベートの話を聞きながらコミュニケーションを図っています。

その結果、従業員のメンタルケアにつながり、離職率の低下やモチベーションの維持にも効果が出ました。「正面から向き合うことで親密な関係を築くことができる」と実感し、従業員の適材適所が分かるようになったことで、その人にあつた業務が分かるようになりました。こうした取り組みから、社内からの不満の声が少なくなりました。

### 時間有休制度を導入

従業員のモチベーション維持、またプライベートの充実を目的として、新しい休暇制度を導入し、また、賞与支給の指針も明確にしました。さらに決算利益の1/3を従業員に分配すると決めており、会社全体で売り上げを伸ばそうという気持ちを1つにすることができます。

年間休日は120日、夏期休暇は7月～9月までの3日間（※下記）。会社全体で休みを取ってしまうと、人によっては別の日に休みたいと思う人もいるため、個人のタイミングで休んでもらえるようにと変更を行いました。

また、最近では1時間単位で取得できる時間有休制度を導入しました。年間で24時間分（3日分）の時間休暇を付与し、半日休暇は必要ないけど、ちょっとだけ早く帰りたいという職員の声を拾い、実現させました。導入後はすぐに従業員も活用し、職場環境の改善につながりました。

「ネガティブな気持ちからいい製品は生まれない」「個人の尊重を心掛け、気持ちよく仕事をしてもらいたい」という想いが、今のソーケンを作っています。

（年次有給休暇は従業員が指定した日に取得してもらっています。）

### 今後の展望

「従業員には、自分の仕事に誇りを持ってほしい」と話す清水さん。自分ができることは、展示会をはじめとした交流会を通して、自社の製品の価値を認めてもらうことが、会社のブランド力を高めるために必要なことだと思いました。その結果、周りからの正当な評価、自社の立ち位置や改善点を客観的に見ることができるようになったそうです。

これからは、設備の更新や人材育成にも積極的に取り組み、自社製品の精度の高さを求める顧客に対して、より満足していただけるようなものを作り続けたい。技術の高さを売りにして、今後も事業を展開していくことをお話し下さいました。

特集 青梅市で活躍する女性

# 青梅の自然と ともに生きる

「幾代会」代表 越前 和子さん

2025(令和7)年5月30日取材、写真：本人提供



写真撮影：編集委員

20年前のある日、越前さんは移住してきた青梅の日向和田に架かる神代橋から多摩川を眺めました。とうとうと流れる川の水、そして、山々の緑の美しさに心を打たれ、「この豊かな自然の魅力を、もっと多くの人に伝えたい」と強く感じました。そのことが、青梅の自然に関わる大きな転機となったのです。

翌2006年には「梅の公園」でガイドボランティアとして活動を始め、07年に仲間とともに植物観察会「幾代会」を立ち上げました。この名前には「幾久しく続いてほしい」「梅の木の名前・いくよ ねざめ幾夜寝覚」「みんな一緒に行くよ」「平成19年設立」など、いくつもの思いが込められています。

しかし、2009年、梅の病気が発生し、青梅市内の4万本の梅の木すべてが伐採される事態になりました。越前さんは「来てくださる人に少しでも楽しんでもらいたい、地域を盛り上げたい」という思いのもと、地元の人々とともに「つるし梅飾り」を製作、梅の公園を中心とした展示など、自然に関わる歩みを止めませんでした。

その探求心と行動力は、やがて「一の滝」の発見へとつながります。長いあいだ住宅街



写真提供：市シティプロモーション課



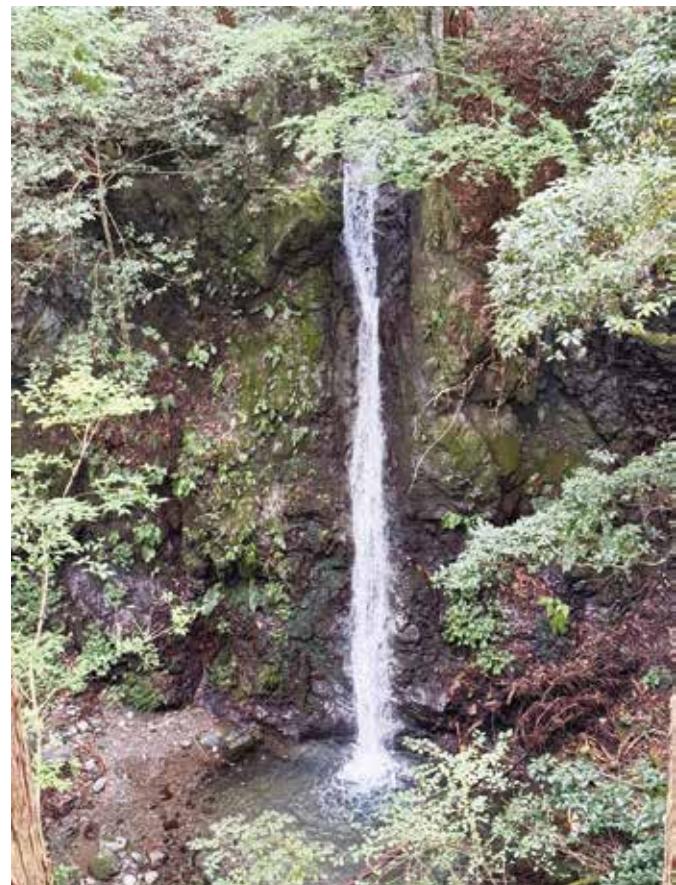
写真撮影：編集委員

に埋もれ、木が覆い茂り、近くで見ることが難しかった滝を見つけ、青梅市と協力して整備を進めました。ムササビや絶滅危惧種の植物が生息する貴重な自然環境を保全しながら、自然の魅力に触れられる場所として再生させました。

今、越前さんが強く願っているのは梅の名所である吉野梅郷の「一の滝」にふさわしい梅の木を植えることです。「一の滝」は別名「青龍の滝」とも呼ばれています。かつて「梅の公園」の高台で、他の木が咲き終わるのを見届け最後に滝が波しうきをあげるように咲き誇った「青龍枝垂れ」がふさわしいと考え、苗木を探し続けました。その結果、接ぎ木という方法で入手できる希望を見出します。

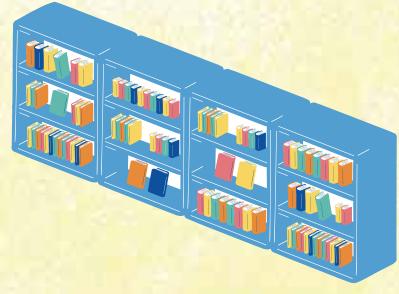
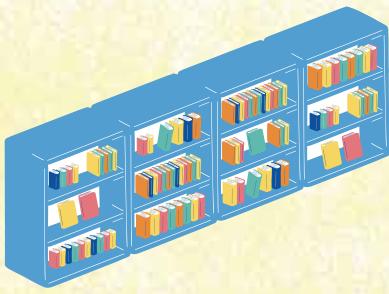
「地域のみなさんが優しいから、これまで活動を続けてこられました」と話す越前さん。その生き方の根底にあるのは、「完璧でなくてもいい。その時の自分にできることを、楽しみながらやれればいい」という信念です。梅の木がすべて伐採された時も、自分の体調がすぐれない時も、それを自然のこととして受け入れ、青梅の自然を楽しみながら歩み続けてきました。

青龍枝垂れの花が咲く3月下旬頃「一の滝」は新たな見所が加わり、青梅の魅力を伝える越前さんたちと人々の心をつなぐ場所になることでしょう。



写真提供：市シティプロモーション課

# さんかく 図書室



ありがとうも  
ごめんなさい  
もいらない  
森の民

考人と  
え類暮  
た学ら  
こ学者し  
とがて  
奥野克巳

ありがとうも  
ごめんなさいも  
いらない森の民  
と暮らして  
人類学者が  
考えたこと

奥野克巳／亜紀書房

ボルネオの狩猟採集民「ブナン」は、一般的な現代社会とは対照的な日常を送る人々です。ブナンは生きるために食べ、物の貸し借りをしても返さず、ありがとうの言葉も言いません（「ありがとう」という言葉自体が存在しません）。また、反省もしません。私たちが当たり前と考えていることを根本からひっくり返す文化を覗き、日本の当たり前にについて再考させられるきっかけを与えてくれる1冊です。

現代の日本でこの文化を取り入れた場合、人間関係に支障をきたすと感じますが、一方でストレスなく生きることができるのではないかとも思います。

ブナンの文化について、羨望の眼差しを向けてしまう自分に気づきました。

なぜヒトだけが  
幸せになれないのか  
小林武彦

その理由は、  
「遺伝子」にあった！



なぜヒトだけが幸せになれないのか

小林武彦／講談社

「幸せ」を生物学的に定義すると、「生きる意味」が見えてきます。この本における「幸せ」の定義は、「死からの距離が保てている状態」です。

著者は幸せを感じにくい理由について、遺伝子レベルで解説しています。急変する現代社会における環境とのズレが、さまざまなミスマッチを引き起こしています。スマホを置いて、原点に立ち返りたくなります。



ロスト・ケア

葉真中顕／光文社

この作品は、介護を必要としながら生活している高齢者42人が「彼」によって殺害されたという内容です。「彼」の主張は次の通りです。「殺すことで、彼らと彼らの家族を救いました。僕がやっていたことは介護です。喪失の介護、ロスト・ケアです」。

生きていくことは、綺麗事ではないと考えさせられます。

介護や孤独など、現代社会の問題について、恐ろしくなるほどリアリティに富んだ作品です。人間の尊厳とは何かを深く問いかける1冊です。



# 市の取組み

青梅市では、ジェンダー平等推進のためにさまざまな取り組みを行っています。

その取り組みの中には、青梅商工会議所と一緒に地域における女性の活躍を後押しする事業があります。今年度は、企業で働く女性リーダーのためのセミナーのほか、青梅市内で活躍する女性を招いてのパネルディスカッションを開催することが決まりました。

講師など、詳細が決まり次第、広報などでご案内いたします。

なお、女性に限定しない管理職のためのセミナーも行っています。両セミナーとも、まだ途中からでも受講できますので、ご希望の人は2次元コードからお申し込みください。



この「よつばの手紙」には、  
ジェンダー平等情報紙という言葉が付いています。  
ジェンダー平等って何でしょうか。

ジェンダーとは、「社会的・文化的に形成された性別」のことです。人間には生まれついての生物学的性別（セックス／sex）と、社会によって作り上げられた「男性像」、「女性像」があり、このような男性、女性の別を「社会的・文化的に形成された性別」（ジェンダー／gender）といいます。「社会的・文化的に形成された性別」は、それ自体に良い、悪いの価値を含むものではなく、国際的にも使われています。

ところが、今の社会では男性の役割・女性の役割など、個人ではなく「性別」によって生き方や働き方が決められてしまうことがあります。

そこで世界中で法律や制度を変えたり、教育やメディアを通じて意識を高める活動を行うことで、社会的・文化的に作られた性別（ジェンダー）を問い合わせし、全ての人の人権を尊重し、責任を分かち合い、性別に関わりなく、その個性と能力を十分に発揮することができる社会づくりのための取組みが行われています。

出典：「内閣府男女共同参画局用語集（153頁）」

[https://www.gender.go.jp/about\\_danjo/basic\\_plans/5th/pdf/yougo.pdf](https://www.gender.go.jp/about_danjo/basic_plans/5th/pdf/yougo.pdf)

出典：「内閣府男女共同参画局：みんなで目指す！SDGs × ジェンダー平等

SDGsとジェンダー平等に関する副教材（4頁）」

<https://www.gender.go.jp/public/subtextbooks/pdf/subtextbooks.pdf>

## 女性リーダーのための スキルアップセミナー

11/11(火) 知識を知恵に変える（応用編）

青梅商工会議所 10:30 ~ 16:30



12/2(火) パネルディスカッション／勉強会

青梅市役所 10:30 ~ 14:30

2/10(火) 明日の自分を好きになろう！（応用編）

青梅商工会議所 10:30 ~ 16:30

## リーダーのための 組織活性化セミナー

11/5(水) ダイバーシティを意識した組織づくりを学ぶ

青梅商工会議所 9:30 ~ 12:00



12/2(火) パネルディスカッション／勉強会

青梅市役所 10:30 ~ 14:30

1/21(水) 組織活性化への提言

青梅商工会議所 9:30 ~ 12:00

## 女性の総合相談

DV、夫婦や親子の問題、生き方、人間関係に関する相談など

### ■東京ウィメンズプラザ

TEL 03-5467-2455 (一般相談)

TEL 03-5467-1721 (DV専用)

毎日9時—21時 (年末年始は休み)

### ■東京都女性相談支援センター多摩支所

TEL 042-522-4232 月～金曜日9時—16時

(土日祝・年末年始は休み)

### ■青梅市役所

TEL 0428-22-1111

月～金曜日

8時30分—17時 (土日祝・年末年始は休み)

## 女性のためのカウンセリング「はればれ」

毎月 第1・第3金曜日 (祝・年末年始は休み)

①9:30 ②10:30 ③13:10 ④14:10

各50分

※青梅市市民安全課 (TEL 0428-22-1111内線2325 または 直通電話 0428-22-2816) で事前予約をしてください。

## 性暴力の悩み相談

年齢・性別・セクシュアリティを問わず、匿名で相談できます。

### ■内閣府 Cure time (キュアタイム)

メールでの相談のほか、毎日17時—21時はチャットで相談することも可能です。 <https://curetime.jp/>

### ■東京都性犯罪・性暴力被害者ワンストップ支援センター

子供・保護者専用性被害相談ホットライン 24時間365日受付

(都内) 0120-333-891 (都外) 03-6811-0850

## 男性のための悩み相談

### ■東京ウィメンズプラザ

TEL 03-3400-5313

月・水・木曜日 16時—20時

土曜日 13時—17時 (祝・年末年始は休み)

※男性相談専門の相談員が対応します

※面談相談も可 上記電話にて予約をしてください

## Tokyo LGBT 相談

### ■東京都性自任及び性的指向に関する専門電話相談

TEL 050-3647-1448

火・金曜日 18時—22時 (祝・年末年始は休み)

※性自認及び性的指向に関する様々な悩みや不安について、ご本人又はご家族等からの相談を受け付けています

## DVに関するLINE相談

【利用方法↓】

### ■ささえるライン@東京

毎日14時～20時

(年末年始・7月第3日曜日は休み)



よつばの手紙は、  
「青梅市ジェンダー平等推進計画」  
にもとづき、  
ジェンダー平等参画の実現を目指し、  
編集委員と青梅市職員が協働で  
編集・発行しています。  
ぜひ、皆さんのご意見・ご感想を  
お寄せください。



青梅の自然が今も潤いを与えてくれるのは、守り伝える人の情熱があるからだと気づきました。その存在と、取り組みを知つてもらえる機会になれたら嬉しいです。(三川)  
か届けば嬉しいです。(網野)  
取材を通じて、人の生き方について深く考える良い機会となりました。  
思春期からシニアまで、幅広い年齢の方の心に何か届けば嬉しいです。(須崎)  
新たな価値を創出するためには、一人ひとりが自分らしく社会に貢献することが重要だと思います。  
今回の取材を通して、その人にしか見えない視点やその人しかできないことの大切さを学びました。

編集後記



誰でも主役 青梅市ジェンダー平等情報紙 よつばの手紙 第33号

発行 | 2025(令和7)年10月 青梅市市民安全部市民安全課

電話 | 0428-22-1111 (内線2325)

編集 | 青梅市ジェンダー平等情報紙編集委員会

三川みどり、網野絵美、須崎晃輔、森本麻弓

よつばの手紙  
バックナンバー  
はこちら



無断転載を禁じます