

ゆう REPORT

—— ゆうレポート

CLOSE UP

令和2年度

北区 ワーク・ライフ・バランス
推進事業

講座レポート

女性の活躍推進応援塾

再就職準備セミナー

スペースゆう啓発講座

みんな「男らしさ」がわからない

特集

北区さんかく大学 連続5回講座

家事の「正体」

家事と私の複雑で大切な関係

令和2年度

北区 ワーク・ライフ・バランス推進事業

令和2年度「北区ワーク・ライフ・バランス推進企業」の認定証交付式と講演会を、令和2年12月3日(木)に開催しました。北区が取り組むワーク・ライフ・バランス推進事業の一部をご紹介します。

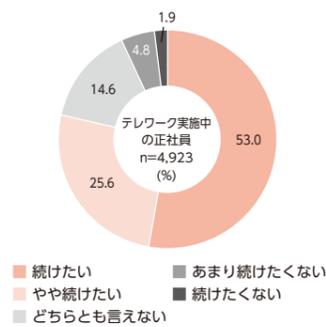
Column

ポストコロナにむけた新しい働き方を

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、急速に広まったテレワーク。「通勤の負担がなくなった」「資料の電子化や業務改善の機会となった」「家族と過ごす時間や趣味の時間が増えた」等の様々なメリットがある一方、「長時間労働になりやすい」「勤務評価がしづらい」といったマネジメントの課題もあります。

コロナ収束後のテレワーク継続希望率は約8割に及んでおり、家事・育児・介護の負担が偏りがちな女性の継続希望率は男性よりも高くなっています。テレワークにおける、適切な労務管理や、労働者が安心して働くことができる環境づくりは、家事・育児・介護を行いながら働く労働者の離職防止や、貴重な人材の流出防止、WLBの向上にもつながります。ポストコロナにむけた、新しい働き方・環境づくりが求められています。

●コロナ収束後のテレワーク継続希望率



●全体希望率 ●性年代別 (希望率・%)

「継続したい」「やや継続したい」計	78.6%
男性 20代 (489)	77.3
男性 30代 (896)	81.1
男性 40代 (1064)	77.5
男性 50代 (1019)	74.2
女性 20代 (343)	77.9
女性 30代 (393)	86.0
女性 40代 (412)	82.1
女性 50代 (306)	79.0

パーソル総合研究所「第四回・新型コロナウイルス対策によるテレワークへの影響に関する緊急調査」(調査期間：2020年11月18日～11月23日)

講演会

ストップ！職場のハラスメント！ ハラスメントを受けたとき、知ったとき、どうしたらいい？

講師
弁護士 今津 幸子

令和2年6月にパワハラ防止法*が施行され、ハラスメント防止対策が強化されました。パワハラとは、優越的な関係により、業務上必要かつ相当な範囲を超えた言動で労働者の就業環境を害するものです。身体的、精神的な攻撃の繰り返し、人間関係からの切り離し、過大・過小な要求、個の侵害なども含まれます。セクハラは、性的言動を拒否したために、解雇、降格などの不利益を与える「対価型」と、性的な言動により就業環境を悪化させる「環境型」があります。加害者、被害者とも男女を問わず、同性間、性自認、性的指向に関する

もの、上下関係に関わらず起こります。また、「同意」の有無の認定は難しく、優越的な関係がある場合は同意の認定は困難でしょう。マタハラとは妊娠・出産、育児・介護に関する嫌がらせ、不妊治療に関する否定的な言動のことです。ハラスメントは、加害者個人や事業主、被害者のいずれにもリスクとなります。加害者個人には、①法的責任、②財政的な損失、③地位や名声の失墜等が生じますが、加害者にはハラスメントをしているという自覚が全くない場合が多いです。事業主には①②③のほか、有能な人材の流失

も考えられます。被害者には、やる気や生産性の低下に加えて、精神疾患や自殺に至る場合もあります。ハラスメントが起こる前に、ハラスメントを許さない、起こさせない職場環境を作ることが重要です。立場を問わず誰もが、ハラスメントの加害者にも被害者にもなりえます。自分がハラスメントをしていないか、言動を客観視してください。不快な言動を受けたら、拒絶の意思表示をし、ひとりで抱え込まずに相談しましょう。事業主も労働者もハラスメントを一切許さない、一切しないとの考えを徹底することが、ハラスメント予防の第一歩です。

*改正労働施策総合推進法のこと。職場におけるパワハラ対策が令和2年6月1日から義務化(中小企業では、令和4年4月1日から義務になります)。

Profile



いまづ・ゆきこ

アンダーソン・毛利・友常法律事務所 パートナー弁護士。1991年3月、慶應義塾大学法学部卒業。司法修習(48期)を経て、96年4月、弁護士登録(第一東京弁護士会)、アンダーソン・毛利(現アンダーソン・毛利・友常)法律事務所入所。2005年1月、同事務所パートナー就任。2007年4月-2010年3月、慶應義塾大学法科大学院准教授。経営法曹会議幹事。人事労務分野を専門とし、特にハラスメントに関しては官公庁・学校・企業での職員(社員)研修、管理職研修についても多くの実績を有する。著書に「フロー&チェック労務コンプライアンスの手引」(労務管理法令遵守研究会編 新日本法規出版)(編集委員)、「続 解雇・退職の判例と実務」(経営法曹会議編 第一法規)など。

認定証交付式

令和2年度 北区ワーク・ライフ・バランス 推進企業を認定しました

平成19年12月策定の「仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)憲章」により、ワーク・ライフ・バランス(以下WLBと略)の考え方が広く知られるようになりました。憲章では、仕事と生活の調和が実現した社会は、「国民一人ひとりがやりがいや充実感を感じながら働き、仕事上の責任を果たすとともに、家庭や地域生活などにおいても、子育て期、中高年期といった人生の各段階に応じて多様な生き方が選択・実現でき

る社会」と定義されています。北区では、仕事と生活の両立支援や、男女がともに働きやすい職場環境づくりに取り組む中小企業等を「WLB推進企業」と認定し、その取り組みを応援しています。本年度は、「会社のかかりつけ医」制度や、女性社員が発信するプロジェクトの推進等に取り組む恒栄電設株式会社が、平成29年度からの3年間の認定期間を終え、再認定されました。

コロナ禍において、多くの企業が困難な課題に直面しています。企業を支える労働者のWLBの実現に向けた取組みは、企業の持続可能性を確保する明日への投資です。北区では、今後も、WLB推進アドバイザーの無料派遣など、WLBの普及啓発や企業の取組みの支援等に努めてまいります。



左から、小林永治代表取締役社長(恒栄電設株式会社)、花川北区長

●WLB推進アドバイザーの派遣に関するお問合せ先
多様性社会推進課
03-3913-0161

令和2年度 認定企業紹介

恒栄電設株式会社(電気工事業)

創業 昭和23年
従業員数 295名(令和2年12月1日現在)
所在地 北区岸町1-8-17
電話番号 03-5993-3111



企業理念

「誠実 安全 明朗 節速」

主な取組み

- ・リフレッシュ休暇推奨・啓蒙ポスターの作成・掲示
- ・テレワーク導入・育児介護者、傷病者の在宅勤務を推進
- ・通院治療のための有給の特別休暇制度
- ・社員(女性)発信のプロジェクトの企画推進
- ・ボランティア休暇、ドナー提供特別休暇制度
- ・オンライン診療が可能な会社のかかりつけ医制度



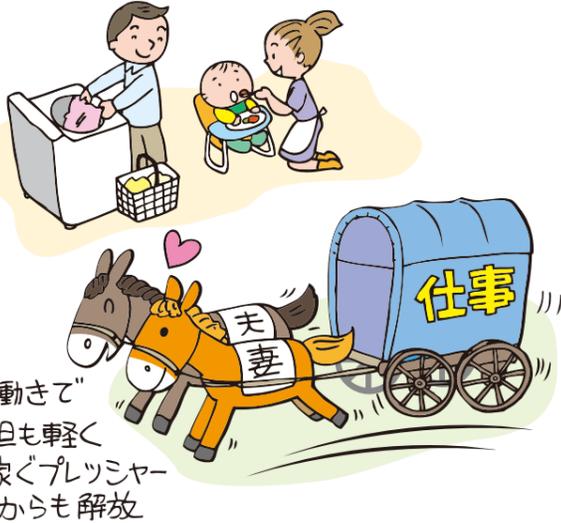
代表者コメント

再認定ありがとうございます。今年度の取組みとしては、新型コロナウイルス対策として、オンライン診療で遠隔地から医療相談や処方箋の発行が受けられる「会社のかかりつけ医」契約があげられます。今後は、テレ会議等で時短を進め、6時間通常勤務+2時間自主活動(他部署応援等は報奨対象)を定着させていきたいと思っております。



代表取締役社長
小林 永治 さん

残業するより
家事・育児を半分こして家族団らん!!



第3回

2020.10.10 sat

東京大学教授

瀬地山角 さん

男の家事が社会を救う

～ 炎上CMで笑って考えよう～

「男は仕事、女は家庭」という性別役割分業をベースとした高度経済成長期からすでに40年以上が経ちました。しかし雇用の不安定化が進む現在では、「男性働き手のみ」を前提にした「一頭立て馬車体制」では多くの家庭にとってリスクが高く、未婚化・少子化を食い止めることが難しくなっています。「男性は大黒柱だから馬車馬のように働いてこそ男らしい」時代は終わったのです。1970年代のCMのように女性のみが家事を担うのではなく、男性も女性も就労・家事を行って互いに支えあうという「二頭立て馬車体制」のほうが、家庭運営及び社会の安定化へとつながり、ひいては少子化解消へと向かうのではないのでしょうか。

第4回

2020.10.17 sat

家事を外部化するとき

～ 家事労働者は〈外国人〉〈女性〉である必要はあるのか～

恵泉女学園大学人間社会学部教授

定松文 さん

「女性の活躍」の名のもと、2017年4月から国は家事の外部化を外国人家事労働者による家事代行を通して推進しています。東京都、神奈川県、大阪府等の特区*で、フィリピンから家事労働者を受け入れています。共働き世帯の増加に伴い、家事代行サービスの市場は拡大するとも考えられていました。しかし、増加した女性労働者の多くは非正規職であり、家事代行の利用料金の高さから本来に必要な人々には手が届いていません。他方、外国人労働者は女性に限られ、低賃金、家族帯同の不可、ハラスメント等の問題があります。家事の外部化には、「女性の活躍」という言葉で隠されたそれぞれの女性の不利益や本来の再生産労働のあり方を問う視点が必要です。

* 特区…国家戦略特別区。産業の国際競争力の強化や国際的な経済活動の拠点の形成を促進するために、規制緩和等の施策を総合的に集中的に推進する区域を指す。



「女性の就業率を上げるため」といながらも特区の家事代行サービスは高所得世帯でないと利用しづらい制度となっています。

第5回

2020.10.31 sat

家事と私のほどよい関係

ふりかえりと意見交換

家事と私のほど良い関係、そして自分にとっての適切な距離感を考えてみませんか?

家事をやっても感謝されなかったり、特定の人だけに「押し付けられて」しまったり、家事をネガティブにとらえられてしまうことが多くなっています。しかし、家事は「負担」だけなのでしょうか？ 家事は日々の生活を豊かにする、誰にとっても欠かせない活動であり、また、「息抜き」「リラックス」できる活動にもなります。もし、家事の負担が重くなってしまうとしたら、(家族及び支援サービスも含めて) 複数の人々が分担することによって、家事の「呪縛」から自分を解き放ってみてはどうかと参加者の皆さんと一緒に考えました。

ささがわ・あゆみ

Profile

英国オックスフォード・ブルックス大学大学院博士課程修了。専門は社会人類学及びジェンダー論。国際ジェンダー学会理事。2012年4月よりスペースゆう(北区男女共同参画活動拠点施設)でアドバイザー。編著『ジェンダーとわたしー(違和感)から社会を読み解く』(北樹出版、2017)。

特集

2020年度 北区さんかく大学 連続5回講座

家事の「正体」

～ 家事と私の複雑で大切な関係～

東京家政大学非常勤講師/スペースゆうアドバイザー

笹川 あゆみ

第1回

2020.9.26 sat

ジャーナリスト/和光大学名誉教授

竹信 三恵子 さん

家事ハラスメント

～ 家事の評価はなぜ低い?～

私たちが滞りなく快適な日常生活を送るためには、家事は欠かせないものです。しかし、永らく家事は「価値を生まない労働」として過小評価され、そして、当然のように女性はその担い手とされてきました。賃金労働の世界でも、家事の延長のような職種(ケアワーク等)に従事する労働者には女性が多く、また非正規・低賃金の傾向が強くあります。その一方で、正社員は家事や育児を「免除」され、長時間労働が期待される人材であることを条件に、安定した待遇が保障される傾向にあります。このような二極化した「働き方」は多くのひずみを生んできました。「家事労働ハラスメント」のない社会にするために、女性も男性も家事の担い手であることを前提にして働き方を考えていくことが大切です。



家事ハラの本来的な意味は、育児や家事の担い手が配慮されていない働き方システムのことを言います。

第2回

2020.10.3 sat

早稲田大学総合人文科学研究センター招聘研究員

品田 知美 さん

昔の庶民は...

食が豊かになった現代は...



昔は「御用聞き」が得意先の家々に注文を聞いて回り、食材を運んでくれました。

不滅の家事

～ 便利になったのに負担が減らないのはなぜ?～

家電の普及が進んだ現代社会は、家事労働の負担は昔に比べてはるかに少なくなったと思われています。確かに、裁縫などに費やす時間は大幅に減りました。しかし、その一方で、生活水準の上昇によって食材の多様化、居住空間の求められるクオリティの高度化等が起こり、家事にかかる時間を増やしています。テクノロジーの発達は、必ずしも家事の負担軽減にはつながらないのです。さらに、期待される子育ての質が上昇し続けた結果、今では育児にかかる時間も増大しました。その上、家事を「お金にならない」「感謝されない」労働とする今の社会的風潮は、家事の負担感を増してしまっているようです。家事をすることの意味を、再度考えてみる必要があるのではないのでしょうか。

再就職準備セミナー

マインド編・実践編

1日目 マインド編

就職に向けての一步

元氣よく踏み出すためのマインド作り

がんばれ工房主宰／
キャリア・カウンセラー 錦戸 かわり さん

自分を助けてあげる、サポート資源を見つけよう！

再就職したいと思っても不安が先立ってしまいませんか？
「そんなことはありませんか？
まずは何に不安を感じているのか書き出してみましょう。書き出すことで、本当に困っているのは何かが見えてきます。実は後から考えても良いことかもしれません。今困っていること、情報収集したいことが分かったら、それを助けてくれるサポート資源を探しましょう。お話しを聞いてくれる人がいるはずですよ。今回特にお話を聞いてくれたのは自治体の相談機関です。この講座では北区さんの相談機関の資料を頂いて、みんなで見てみましたね。たくさんあることがわかって、安心した方も多かったようです。お住まいの市町村、都道府県、国：様々なサポートが提供されていますので、ホームページを見て探してみてくださいね。電話で問い合わせしてみるのもアリです！一人で悩まずに、味方を見つけて再就職に向けて元気に踏み出すマインドを整えていきましょう！あなたはひとりぼっちではありません。味方になってくれる人が絶対いますよ！

*講師からのメッセージ

不安材料を整理することから始めよう！

- 例) ・子育てとの両立に不安。夫が協力してくれるかな？
- ・プランクがあるけれど、仕事についていけないかな？
- ・健康状態大丈夫かな。・人間関係が心配…etc.

書き出すことで、何が困っているのか、誰に聞いたらわかりそうかが見えてきます。あなたの困りごとを解決する手助けをしてくれるような相談機関を探しましょう！

Profile

国家資格キャリアコンサルタント。2級キャリア・コンサルティング技能士。産業カウンセラー。転職エージェントのコンサルタントとして13年従事した後、2003年に独立。個人のキャリア・カウンセリングを中心にセミナーや講演、企業での面談を行う。キャリアや仕事に関する相談に携わって30年、内的キャリア(やりがい、働きがい)重視のカウンセリングを得意とし、長期キャリアのアドバイスに定評。



にしきど・かわり

女性は様々なライフイベントの影響を受けやすく、再就職に不安を感じる方も多いと思います。withコロナ時代も踏まえ、再就職を目指す女性のためのセミナーを開催しました。

2日目 実践編

実践！今どきの面接対策とビジネスマナー

ハローワーク王子
専門援助部門就職支援ナビゲーター 田中 彩 さん

どんな面接も事前準備とマナーが重要

コロナ禍の影響で就職活動が変化し、リモート面接やテレワーク等の多様な働き方へとシフトされました。労働市場は求職者数が増加、一方全体の求人数が減少し、厳しい状況下となっています。しかし、どんな状況でも就職活動の軸は変わりません。面接は事前準備(情報収集・職務経歴・志望動機とマナー(第一印象)が重要となります。実際の面接でマスクを着用する場合は、声がかもりやすく、表情もわかりにくくなります。通常よりはっきりと話すこと、表情を豊かにすることを意識してください。

●チェックしておきたい2つの制度



「えるぼし認定」は女性活躍推進企業、「くるみん認定」は子育てサポート企業です。求人票で要チェック！また、子育てだけではなく、全ての女性に特化したマザーズハローワークも活用してみましょう。



Profile

職場のメンタル不調者に何かできることはないかと考えたのがきっかけとなり40代でカウンセリングに出会う。シニア産業カウンセラー・キャリアコンサルタント資格取得。産業カウンセラーとして企業・団体に研修を行う。2012年ハローワークに入職。主に学生、若年者の支援を担当。2017年より東京労働局ハローワーク王子にて勤務。就職支援ナビゲーターとして幅広い年代の就職活動を支援。



たなか・ひかり

みんな「男らしさ」がわからない

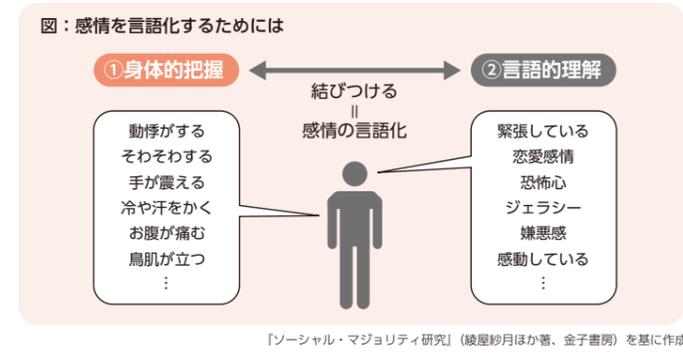
～心の身だしなみをチェックしよう～

文筆業／恋バナ収集ユニット 桃山商事 代表 清田 隆之 さん

講師が収集してきた恋愛エピソードから見えてきた男性が無意識に享受している「特権」とは——。その背景と自分や他者と上手に向き合う方法について考える講座を開催しました。

男性が与えられている「特権」

多くの恋愛相談から浮かんでくる男性の姿には、「ジェンダー(文化的・社会的に形成される性差)や、「らしさ」であらねば」という規範意識に起因するとみられる既視感や共通点があります。これには、男性が与えられている、所謂「特権」が関係しているのではないのでしょうか。例えば、家事・育児等のケアを女性の仕事とみなす風潮があります。男性が仕事に没頭することが美談として語られるとき、その間に炊事・洗濯などをして支えてくれている誰か



かの存在を忘れてはいませんか。男性が特権を享受することで、誰かの権利を奪い、コストを押し付けてはいないでしょうか。このような問題に気づき、男性が意識・自覚することが必要です。

Human being & Human doing

どちらも人間を表す言葉ですが、beingとは「存在」のことであり、今こころいて、何かを感じながら生きている人間をHuman beingと言います。doingは「行為のこころ」、何かを行い、その行為の結果として得たものの総体として人間を捉える言葉がHuman doing。doingのほう

感情の言語化は相互理解の第一歩

「ノーシャル・マジョリティ研究」(綾屋紗月ほか著、金子書房)によると、感情の言語化は、「身体的把握」と「言語的理解」がうまく結びついて初めて実現されます(図参照)。「動悸がする」「ぞわぞわする」という身体的反応に、「緊張しているからだ」「恋愛感情があるからだ」という文脈的な理解が結びつけられて初めて、感情が言語化されるというものです。「鳥肌」「冷や汗」などの身体反応があり、本当は恐いのにも、これは「武者震いだ」と実感とは異なるラベルを貼りつけてしまうと、自分への抑圧が起り、自分の感情が分からなくなってしまう。嫌だと思ったらやらない。自分で自分を大事にすることが大切です。そして、相手の話を聞いて、相手と向き合います。

感情の言語化によって蓄積された言葉から、物事に潜む問題が見え、解決へと繋がっていくことがありますが、この講座の「心の身だしなみをチェックしよう」というサブタイトルには、「女性に映る男性の姿を鏡」にして、自身の内面をチェックしてみませんか」という思いを込めました。自分に根付いた価値観を見つめ直し、自分自身について考え、言葉にしてみることで相互理解を促しましょう。

Profile

1980年東京都生まれ。早稲田大学第一文学部卒業。これまで1200人以上の恋バナを聞き集め、「恋愛とジェンダー」をテーマにコラムやラジオなどで発信している。[cakes] [QJWeb] [anan] 『精神看護』『すばる』『現代思想』など幅広いメディアに寄稿。朝日新聞 be の人生相談「悩みのつぼ」では回答者を務める。桃山商事としての著書に「二軍男子が恋バナはじめました。」(原書房)、『生き抜くための恋愛相談』『モチとか愛され以外の恋愛のすべて』(ともにイーストプレス)、トミヤマユキコ氏との共著に『大学1年生の歩き方』(左右社)、単著に『よかれと思ってやったのに——男たちの「失敗学」入門』(晶文社)、『さよなら、俺たち』(スタンド・ブックス)がある。



きよた・たかゆき

スペースゆう相談窓口

相談はすべて無料です。秘密は厳守します。
詳しくは、ホームページをご覧ください。

こころと生き方・DV相談(予約制)

パートナーからの暴力、家族との関係、職場や学校でのセクシュアル・ハラスメント、人間関係やLGBTなど、生きていく上での悩みや問題について、相談に応じます。

対象：女性 面接相談 50分 電話相談 30分 ※女性の専門相談員が応じます。

火曜日 毎週	10:00~16:50	6枠	金曜日	第1・3・5	10:00~15:50	5枠	
水曜日	第1・5	15:00~19:50	5枠	土曜日	第1・3	10:00~11:50	2枠
	第2・4	13:00~17:50	5枠		第2・4	10:00~15:50	5枠
	第3	10:00~19:50	7枠	日曜日	第1・3	10:00~15:50	5枠

対象：男性 電話相談のみ 30分 木曜日 第1 16:00~19:30 5枠
※男性の専門相談員が応じます。 土曜日 第3 13:00~16:30 5枠

女性のための法律相談(予約制)

離婚、財産相続、雇用・労働上のトラブルなど、身のまわりで起こる様々な問題に対して、法律的観点から相談に応じます。※相談は一人年度内2回までです。

対象：女性 面接相談のみ 30分 木曜日 第3 17:00~19:15 4枠
※女性弁護士が応じます。 土曜日 第1 9:30~11:45 4枠

一時保育

相談時に1歳~未就学児のお子様の保育を希望される方は、相談日の10日前までに予約してください。

手話通訳者派遣

相談時に手話通訳を希望される方は、相談日の10日前までに予約してください。

外国語通訳者派遣

相談時に外国語通訳を希望される方は、相談日の7日前までに予約してください。

＜対応言語＞ タイ語、タガログ語、中国語、ポルトガル語、スペイン語、英語
※その他の言語は要相談

相談方法

事前にお電話やスペースゆうの受付にてご予約の上、お越しください。

問合せ予約

☎ 03-3913-0163

火曜~土曜 9時~21時
日曜 9時~17時
(祝日・年末年始・施設点検日を除く)



北区DV専用ダイヤル(予約不要)

DV相談・支援強化のための専用ダイヤルを開設しています。専門の相談員が対応します。

☎ 03-3913-0015

相談日 火曜~金曜 9時~12時及び13時~17時
(祝日、年末年始、施設点検日を除く)

にじいろ電話相談(予約不要)

性的少数者(セクシュアル・マイノリティ、LGBT等)が抱えている悩みの解決に向け、専門の相談員が対応します。ご本人だけでなく、家族・友人・先生などもご利用いただけます。※お一人20分程度のご相談となります。

☎ 03-3913-0162

相談日 土曜日 第1 14時~17時
木曜日 第4 17時~20時
(祝日、年末年始、施設点検日を除く)

北区男女共同参画審議会(第8期)兼 北区女性活躍推進協議会を設置しました

(敬称略)

北区男女共同参画審議会は、北区男女共同参画条例(平成18年制定)に基づき、区長附属機関として同年10月に設置されました。審議会では、北区男女共同参画行動計画「アゼリアプラン」の策定及び変更、その他男女共同参画の推進に関する調査審議を行っています。この度、第8期(任期:令和2年10月1日~令和4年9月30日)の審議会を設置しました。なお、今期より審議会委員は、国の「女性活躍推進法」に基づいて設置した「女性活躍推進協議会」の委員を兼ねています。

学識経験者	区内関係団体	
奥津 眞里	鈴木 文子	手崎 雅子
平野 順子	市川 満智子	小林 廣之
山田 昌弘	山田 由起子	矢吹 静子
植木 智恵子	早瀬 可依子	古賀 由希子
	加藤 友樹	西川 有理子

公募委員	区議会議員	関係行政機関
眞野 沙耶花	大沢 たかし	木幡 収治
吉田 純子	近藤 光則	
阿部 美恵子		

委員は、弁護士や大学教授などの学識経験者の他に、公募による委員等で構成されています。

毎年3月8日は「国際女性デー」です

1975年に国連が制定した「国際女性デー」は、国や民族、言語、文化、経済、政治の壁に関係なく、女性が達成してきた成果をふりかえる日です。UN Women(国連女性機関)は、2021年のテーマを、「リーダーシップを発揮する女性たち:コロナ禍の世界で平等な未来を実現する」と発表しました。SDGs(持続可能な開発目標)のひとつには、ジェンダー平等の実現が掲げられています。皆さんも、女性の生き方について考えてみませんか。

イタリアでは「ミモザの日」としても知られ、女性への感謝を込めて、愛や幸福の象徴であるミモザが贈られています。



スペースゆう(北区男女共同参画活動拠点施設)

所在地:〒114-8503 東京都北区王子1-11-1 北とぴあ5階
開館日:火曜日~土曜日(9時~21時)、日曜日(9時~17時)
休館日:月曜日(祝日と重なるときは翌日も休館)、祝日、年末年始

TEL: 03(3913)0161 FAX: 03(3913)0081
Eメール: danjo-c@city.kita.lg.jp
HP: https://www.city.kita.tokyo.jp/tayosei/kurashi/jinken/spaceyu/

