

ここいろ  
kokoiro

情報誌  
2024.11

伊丹市立男女共同参画センター「ここいろ」は性別にかかわらず、個性と能力が発揮できる社会づくりの拠点施設です。誰もが気軽に訪れ、学び、交流できる、地域に開かれた男女共同参画センターを目指しています。

[https://  
www.itami-  
kokoiro.jp](https://www.itami-kokoiro.jp)

# 女性の生涯の健康と 少子高齢化社会と



もり りんたろう  
森 臨太郎さん

## いまの出産を安全にするのは 医療ではなく社会

妊娠や出産は女性のからだにとって大きな出来事です。からだを守るための医療はどんどん進歩していることで、妊産婦の死亡そのものは減り続けている現状は実感するものの、相対的にこころの問題が取り残されているように感じます。

実は医学的には出産後の女性は、ホルモンの影響で、うつ状態に置かれやすいと言われていています。ただ、妊娠や出産をまたぐことで、パートナーとの関係も変わりやすい時期ですし、からだの負担も大きくなる時期なので、単にホルモンの変調だけではなく、そもそもが、心身ともに負担がかかる時期でもあります。こういう背景もあって、妊娠中や出産前後、特に出産後は女性の生涯においてほかの時期よりもうつ状態を発症しやすく、そのため、産後うつに関連した自殺も多い時期になっています。

5年ほど前ですが、日本における妊産婦の死亡の実態を明らかにすることにしました。そこで分かったのは、2年間で妊娠中から出産後1年未満に亡くなられた妊産婦さんは357人で、そのうち、102人が自殺でした。約3分の1近くを占めました。医学的には安全になりつつある出産ですが、一方で、出産を安全にするためにはその周囲を支える社会のあり方がより重要であることがわかります。

実は、出産後に明るみになる「うつ」ですが、この「うつ状態」が生涯にわたるうつとの関連が深いこともわかってきました。

## 少子高齢化社会という 大きな視点でみてみると

そこで、「少子高齢化社会」という視点から女性の生涯の健康という側面で社会のとらえ方をしてみたいと思います。

日本は世界最高齢国の一つです。人口高齢化においては、高齢者が増えることで、高齢者の保健や福祉にかかわる財政出動の増加とともに、労働人口の減少により社会全体の収支が増悪し、経済的な持続可能性に関する不安が増大しています。

少子高齢化社会が財政的に持続可能であるための戦略として、三つの方向性があります。それぞれ、1) 第二次人口配当=若い時期をいかに過ごすか、2) 健康寿命の延伸とシルバー配当=元気で幸せな老後と近い人との関係性、3) ジェンダー配当と少子化関連政策=ジェンダー平等と子育て環境の充実、といった形で整理されます。それぞれ説明します。

## 少子高齢化社会の戦略1： 若い時期をいかに過ごすか

人口ボーナスという言葉があります。人口が増加している時期には、若年層や労働者人口に比べて、高齢者人口は少なく、自然と社会全体の収支が黒字の方向に向かう現象です。現在では、「人口ボーナス」という言葉は使われず、「第一次人口配当」と呼ばれます。この第一次人口配当時期に、多くの労働者が貯蓄をします。この貯蓄には、保険や年金も含まれます。また、こどもの数が減り、その分、ひとりひとりのこどもへの教育投資が増え、こういった教育効果により、生産性、すなわち、経済的にいうと、ひとり当たりの収入が向上します。

こういった、貯蓄、年金、保険や教育投資といった形で、得られた「黒字部分」をのちの時期に移転することにより、人口配当時期を延伸していく現象を「第二次人口配当」とよびます。高齢化社会において、社会の財政的な自律性を高めていく一つの戦略となります。

ようするに、将来を見据えてかしく計画的に行動し、こどもの数は少なくなっても、その分、ひとりひとりのこどもが大切にされ、それぞれの可能性がより充実する中で、社会もそれに伴い豊かになっていく、という考え方です。

第二次世界大戦末期のオランダで、ナチスドイツの領土拡大により、国全体が包囲されることになり、そのため、食料品の供給が途絶えたため、国全体が飢餓状態となりました。この飢餓時期の最中に妊娠を経験していた女性から出生したこどもたちにおいて、その前後に妊娠を経験した女性からのこどもたちに比べ、その後成人期以降に肥満、糖尿病や高血圧が高率に発症していることがわかりました。さらに、その孫の世代に至るまで、出生体重が低いなどの減少が観察されています。その後多くの追加の研究が行われ、胎児期・早期新生児期の環境がいかに長期にわたる影響を残すのかについて、解明がされてきました。

より持続可能で豊かな社会を創っていくためには、ひとりひとりを大切に、しかもできるだけ早い時期、具体的には、赤ちゃんから幼少期やこどもの時代をどう過ごすかがとても重要ということがわかります。

主夫

一般社団法人・社会政策コレクティブ・スペース代表

大阪大学大学院医学系研究科・次のいのちをまもる人材育成教育研究センター・特任教授

京都大学大学院医学研究科・客員教授

関西学院大学・客員教授

西宮市出身、六甲学院・岡山大学医学部卒業。淀川キリスト教病院などで小児科研修後、瀬戸内海の都市部や村落部にはじまり、オーストラリア、ネパール、英国などで小児科医師として診療に従事。その後、ブレア政権保健医療改革の一環として保健省下組織で母子保健・福祉の政策に携わる。世界保健機関、大阪府立母子医療センター、国立成育医療研究センターなどで、国内外の持続可能な社会や保健医療制度について研究と政策立案を行い、2018年から5年間、国連職員としてアジア太平洋地域の少子高齢化対応策を担当した。2023年末に帰国して、地域に根差した社会政策支援の国際組織を立ち上げた。博士（医学）。日英両国の小児科専門医。主要学術雑誌に英文学術論文300編以上出版、著書に「持続可能な医療を創る」（岩波書店）、「イギリスの医療は問いかける・良きバランスへ向けた戦略」（医学書院）など。

## 少子高齢化社会の戦略2：

### 元気で幸せな老後と近い人との関係性

健康寿命を延ばす、すなわち、健康度100%ではなく生きていく期間を短くすることができれば、よりひとりひとりが充実した暮らしを送ることができる基盤ができると考えられます。また、以前に比べて健康度が改善している「高齢者」では、希望があれば仕事をしていくことができます。

健康寿命を延伸するために何が必要なのでしょう。適度な運動習慣や健康的な食生活が生活習慣病の予防や改善に役に立ち、またメンタルヘルスの向上にも役に立つことを考慮すると、「適度な運動や健康的な食生活など、よい生活習慣」が健康寿命の延伸に役立つ、ということがさまざまな研究からわかっています。

パートナーを失った際に、残された伴侶の死亡率への影響について、男女別に見た多くの研究があります。ほぼすべての研究で、年齢が増えていくと差が縮まるものの、男性が伴侶をなくした後の死亡率への影響は、女性が伴侶をなくした場合に比べて有意に大きい結果になっています。男性がその生活習慣を女性に依存している傾向にある一方、女性はその生活習慣を男性に依存していないというのが一般的な解釈です。

ハーバード大学が行った、生涯の後半戦での健康や幸福を決める要因を検証した有名な研究があります。実は、この研究で分かったのは、「近い人との関係性の質」が、その方の幸福度も健康度も決定するということです。

これらの研究が教えることは、単に男女差があるということだけでなく、生活習慣が、家庭生活や、男女を含めた「プライベート」の関係性の中で構築されているという事実です。

これは、なにも高齢者だけでなく、子どもの成育環境においても同じことが言えます。すなわち、子どもたちが生まれそぞつ環境、なかでも家庭環境、多くの場合母親との関係が多いが、ジェンダー平等の推進とともにおそらく父親、あるいは兄弟など、家族や家庭での関係性とその生活習慣の確立に大きく影響していると考えられます。

## 少子高齢化社会の戦略3：

### ジェンダー平等と子育て環境の充実

日本では、もっと活躍したい、あるいは活躍できるのにもかかわらず、思うように活躍できていないのが、「女性」です。

家庭内での育児や掃除、洗濯、食事の準備、介護など、家事労働の負担が大きいと、仕事や社会貢献をしたいと考えていても、できないという人が多くいて、日本においては女性にその負担のしわ寄せが回っています。さまざまな技術革新のため、家事労働の負担は軽減しつつあるのも事実です。ただ、「家事は女性のもの」というような固定化されたジェンダー感が根強く残っていて、社会で活躍したいと考えている女性に活躍の場がない、ということも大きく影響しています。古い因習の残る地域から若い時期に都会に出た女性はこういった事情から、地域になかなか戻りません。

もちろん、少子化という文脈で、子育てやこどもを持ちたいと思っている男女が、それができない要因として、こういった家事労働の負担や、保育サービスや、出産・育児・介護休暇の提供不足など、子育て環境政策とも強い関連があります。

実は、少子化政策の成功事例を多く見ていくと、「こどもを持つことを奨励する」政策よりも、「こどもを持ちたいと思っている人も、こどもを持ちたくないと思っている人も、同じように支援される」という方向性で政策が組まれている傾向があります。

## 持続可能な少子高齢化社会のカギは女性とこども

以上で紹介した一つ一つの研究という小さなピースを紡いで、この社会のしくみを考えていくと、どんなことが見えてくるのでしょうか。

実は、現在私たちが生きる社会の大きな課題は、50年ほど前までに確立した、男女の家庭や仕事場における役割分担や終身雇用など少し古い価値観とともに、今より短い平均寿命に基づいた、社会のしくみが、現代の市民である私たちの現状と合わなくなっていることにあります。

産後うつと自殺ということ考えると、もはや、出産そのものは医学的には安全になりつつありますが、社会という視点で見ると、「安全」ではありません。パートナーから協力を得られない、高齢で孤独に妊娠出産という大きなイベントを乗り越えていくことを期待されている女性に、その社会のしくみを変えていくという活動が足りていないことの負担がのしかかっていることがわかります。

そのうえで、妊娠や出産というイベントは、単に妊娠や出産の時期だけではなく、女性の生涯の健康に大きく関係します。社会のしくみ転換がうまくいかないのは、ジェンダー平等の実現が遅れていること、そして、それは人々の公的な暮らしではなく、「プライベート=私的」な暮らしに焦点が当たる必要もわかります。

# おすすめ図書

図書・情報スペースでは、男女共同参画社会をめざすさまざまな活動をサポートする情報を収集し、発信しています。  
図書貸出は、ひとり3冊・2週間までです。



## ざくろちゃん、はじめまして

2023年・水鈴社

藤崎彩織 著



人気バンド『SEKAI NO OWARI』のメンバーとして活躍する著者がアーティスト活動が続けながら妊娠・出産・育児をする日々を赤裸々に描いたエッセイ。「妊娠は病気じゃないからね」と周囲にかけられる言葉への違和感、「仕事が好き」でも「もっと子どもと一緒にいたい」という葛藤、夫婦で産後うつになる現実について「女性ホルモンに脳みそを乗っ取られました」などのユニークなフレーズたちとともに描かれている一冊。

## オール・ノット

2023年・講談社

柚木麻子 著



友達もない将来の夢もない苦学生の真央が、アルバイト先で四葉という女性と出会い、宝石箱を託されたことをきっかけに人生が変わっていく物語。表紙のようにポップでキラキラした物語かと思いきや、主人公の身には次々と苦難が降りかかってくる。「オール・ノット」という言葉には沢山の意味が込められているが、読み終えた時あなたは何を一番に感じ取るだろうか。



## お母さんのおむつを替えた日 —ヤングケアラーの見つけ方

2023年・竹書房

一ノ瀬かおる 著



3歳の時に父が他界してから、母と2人で支え合ってきた。ずっと貧乏で、なぜか苦しかった。15歳の時に母が倒れ、17歳から本格的な介護が始まった。誰にも気づかれなかった。母のために生きているうちに自分の人生を失っていた、ヤングケアラーの視点から描かれたコミックエッセイ。他人からは見えにくい家の中が描かれている。

## だいじ だいじ どーこだ?

2021年・大泉書店

遠見才希子 著



性暴力の加害や被害を防ぐためにも、「プライベートパーツ」の大切さについてお子さんと一緒に考えて話せる。幼少期から正しい性の知識を身につけることが出来る絵本。自分のからだの大切さ、特にプライベートパーツ(くち・おしり・おなか等)はもちろん、自分のきもちの大切さも正しく知識を身につける事ができる。お子さんと楽しく学べる性教育の絵本。



# 講座・イベントレポート

6月6日・20日 7月4日・18日(木)

『動いて、感じて、アクションワーク』

川崎 眞美さん

(ワークショップデザイナー・CAPスペシャリスト)

体を使ったゲーム、自分の体で「ストレス」「ジェンダー」などを表す彫刻になるなど4回のワークを通して、無理なく感情に向き合い自分を見つめることができました。参加者からは、体験したことのない内容に新しい気づきがあった、楽しく体を動かすことができた、また参加したいなどの声が寄せられました。



3回目では、7脚の椅子のうちひとつに「力」を持たせた像を作りました。作り手以外は、どの椅子に力があると感じるか、その理由を話すワークをしました。

6月22日(土)

『自分には関係ない??  
「ケア中心の社会」とは

竹端 寛さん

(兵庫県立大学 環境人間学部 教授)

「迷惑をかけるな」憲法に縛られる若者達や親との関わり、のびのびとしていた娘さんが成長するにつれ親や大人の顔色をうかがうようになり「村度の危機」と感じる、など講師の実体験を通して見えてきた今ある息苦しく生きづらい世界。



# 相談案内

## 女性のための

# 悩み電話相談

月曜日・第1日曜日 10～14時

※休祝日を除く

誰にも相談できず一人で困っているなど、  
ひとりで不安を抱えていませんか。  
女性の専門相談員が、  
あなたの気持ちや話をお聞きし、  
整理のお手伝いをします。



### 予約不要

電話が混み合うこともあります。  
話中の場合は、時間を置いておかけ直してください。

直通電話番号

tel.072-781-5531

相談はすべて無料です。秘密は厳守いたします。

2024 11

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

2025 1

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2025 3

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

2024 12

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2025 2

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

- 女性のための悩み電話相談
- ここいる休館日
- ※日曜は、第1日曜のみ開館  
(11月は、第3日曜開館)



## ここいるパープルリボンツリー

パープルリボンは、「女性に対する暴力をなくす運動」のシンボルです

「女性に対する暴力をなくす運動」に合わせて、DVや性暴力のない社会に向けて、一言メッセージをお寄せください。ここいるでは、皆さまからのメッセージをカードにし、メッセージツリーを作り、展示します。

メッセージ募集 11/1～11/25まで センター窓口、HP から受付

メッセージツリー展示

11/12～12/25までセンターのフリースペースで展示します。  
期間中、ここいるオリジナルの「パープルリボンしおり」も配布しています。  
(11/23、24、12/8、15、22 休館)

HPから  
メッセージ入力



## ルワンダからの 学生レポート



Muraho!

アフリカ東部のルワンダ共和国は、国会議員に占める女性の割合が6割超で世界トップを誇り、ジェンダーギャップ指数2023は12位と高い国です。  
2023年秋より、ルワンダのPIASS(プロテスタント人文社会科学大学)へ留学していた神戸市外国語大学3回生の結城花菜さんによる現地の最新レポート完結編を、ぜひご覧ください。



『迷惑を掛け合う』『互いにケアする』ことで自分らしく生きられる社会になると、参加者それぞれのモヤモヤを持ち寄り、グループワークも盛り上がりました。



# 講座案内

「性別に関わりなく、誰もが自分らしく生きられる社会づくりの拠点」施設として、男女共同参画の学習を目的とする講座を実施しています。

申込み・問合せ 伊丹市立男女共同参画センター TEL.072-781-5516

## スター・ペアレンティング講座

子育て支援講座

子育てや子どもとの向き合い方について悩んでいる事はありませんか？「親とはこうあるべきもの」という枠にはめた考え方ではなく、居心地の良い親子関係を築くために、ワークショップを交えながら具体的な方法を学べる講座です。

①	11/11(月)	・概論 スター・ペアレンティングとは ・問題を避ける	奥平 恭子さん	NPO法人 女性と子どもの エンパワメント関西 スタッフ
②	11/18(月)	・良い行動を見つける	竹下 郁代さん	
③	11/25(月)	・感情を認める		
④	12/2(月)	・限度を設ける		
⑤	12/9(月)	・新しいスキルを教える ・まとめ		

11/11.18.25 12/2.9 (各月曜日)

参加費：無料

10:00～12:00  
[5回講座]

対象：子育て中の方・子どもに関わるおとな20人  
一時保育：6人(1歳～就学前まで、一人につき1回300円、要予約)  
申込み：電話・窓口・センターHPで受付中(先着順)

## メディア・リテラシー講座 メディアとジェンダーを考える

生き方アップデート講座

メディア・リテラシーとは、テレビやインターネット、新聞など、メディアから発信される情報を主体的に読み解き、活用し、発信する能力のことをいいます。メディアに振り回されることなく付き合っていくために、メディア・リテラシーを高めることが大切です。講座は講義とワークショップを組み合わせています。ドラマにおけるジェンダー表現も検証してみましょう。

①	12/7(土)	メディア・リテラシー入門	田島 知之さん	NPO法人 FCTメディア・リテラシー 研究所
②	12/14(土)	ドラマとジェンダー	西村 寿子さん	
③	12/21(土)	ジェンダーの視点でニュースを見る～世界の取組から～	高橋 恭子さん	

12/7.14.21 (各土曜日)

参加費：無料

13:30～15:30  
[3回講座]

対象：テーマに関心のある方20人  
一時保育：6人(1歳～就学前まで、一人につき1回300円、要予約)  
申込み：電話・窓口・センターHPで受付中(先着順)

## わたしのからだはわたしのもの

女性学講座

年齢やライフステージが違って、女性は皆同じように自分のからだや性にまつわる不安や悩み、社会の中での生きにくさを抱えています。一生つき合う女性としての自分のからだについて知り、対応策を持っておく。そして分からない、迷った場合は、誰かに相談する。この機会に女性特有の病気について学び、語り合う場を持ちましょう。

①	1/20(月)	一生つき合う自分のからだ	國安 澄江さん	ウイメンズセンター大阪
②	1/27(月)	知っておきたい女性特有の病気		
③	2/3(月)	更年期の心とからだ	藤田 実由貴さん	

1/20.27 2/3 (各月曜日)

参加費：無料

10:00～12:00  
[3回講座]

対象：テーマに関心のある女性25人  
一時保育：6人(1歳～就学前まで、一人につき1回300円、要予約)  
申込み：12/2(月)9:00～電話・窓口・センターHPで受付(先着順)

ここいる市民ネット会議

“ここサークル”  
メンバー募集中!

伊丹市在住・在勤・在学・市域で活動する個人またはグループで、ジェンダー平等の推進を目指す方であれば、どなたでもメンバーになることができます! 皆様のご参加、お待ちしております。



メンバー登録  
こちらから



次回ミーティング 2025年1月5日(日) 10:00～11:30

## 働きたくても働けない若者のリアルな話

若年無業者の数は200万人を超えた。若年世代の失業率は全世代の失業率より高い水準にあり、90年代後半の就職氷河期以降、正規雇用の就労は悪化の一途である。若者がおかれている現状を紹介してもらい、当事者・保護者・支援者を含め周りにいる大人たちが出来ることを考えます。

対象：就職に悩む若者(15歳～49歳)や  
その保護者・支援機関の関係者25人  
申込み：12/16(月)9:00～  
電話・窓口・センターHPで受付(先着順)

### 個別相談

1月18日(土) 13:00～15:00  
4組(要予約・先着順)  
※講義を受けられる方

2025年 若者対象講座

1/18(土)  
10:00～12:00

講師 藤田 かおりさん  
宝塚地域若者サポートステーション  
統括コーディネーター

参加費：無 料

## 書き方を変えれば反響が変わる?! 多様な人材から選ばれる会社の求人票作成術

人材確保は喫緊の課題…採用活動どう強化する?!採用難の時代に、求職者の“やる気に火をつけ”、応募に繋げる求人メッセージの伝え方とは?求人票も書き方ひとつで質が変わり、反響が変わります。求人募集も採用活動も、アイデアと工夫次第。「求職者に選ばれる求人票」へ、まだできることがあるはずですよ。

対象：人材採用に課題を抱える事業者、人事・採用担当者など20人  
参加費：無 料  
一時保育：6人(1歳～就学前まで、一人につき300円、要予約)  
申込み：12/16(月)9:00～ 電話・窓口・センターHPで受付(先着順)

事業者対象講座

2025年  
2/5(水)

14:00～16:00

講師 野間 信行さん  
求人票コピーライター  
求人から相談できる社労士  
求人ジャーナリスト

## 映画から考えるジェンダー 映画「世界のはっこ、ちいさな教室」上映

学ぶことのできない子どもがいる教育後進国で教鞭を執る3人の女性教師たちにカメラが密着。困難に挑む先生と学びに目覚めた子どもたちを描く感動ドキュメンタリー映画を上映します。(2021年/フランス/82分/日本語字幕版上映)

対象：テーマに関心のある方20人  
参加費：無 料 自由席(開場 18:00～)  
申込み：12/16(月)9:00～ 電話・窓口・センターHPで受付(先着順)

生き方アップデート講座

2025年  
2/7(金)

18:30～20:00

進行 田上 時子さん  
NPO法人  
女性と子どもの  
エンパワメント関西 理事長

## 女性のための就労支援セミナーお仕事探しのまず一歩

就労支援セミナー

「子育てをしながら働きたい」「長いブランクからの再就職」お仕事探しに不安を抱えていませんか?何から始めたら良いかな・・・いつから動き出そうかな・・・そんなあなたの踏み出す一歩を応援します。

対象：テーマに関心のある女性15人  
参加費：無 料  
一時保育：6人(1歳～就学前まで、一人につき300円、要予約)  
申込み：1/15(水)9:00～ 電話・窓口・センターHPで受付(先着順)

雇用保険受給者の方は、  
求職活動の実績になります

2025年  
2/19(水)

10:00～12:00

講師 ハローワーク伊丹  
マザーズコーナー  
就労支援ナビゲーター

## 予告 ここいろ ミモザの日

\*詳しい内容が決まり次第、ちらし・センターHPでお知らせします。

毎年3月8日は国連が定めた「国際女性デー(International Women's Day)」で、「ミモザの日」とも呼ばれています。ここいろでは、2025年3月2日(日)に「ここいろミモザの日」を開催します。

## 人生100年時代 年金とジェンダー

同日開催：ミモザの日講演会

次の年金制度改正は2025年です。人生100年時代にあって、家族の変化や雇用構造の変化の中、「年金とジェンダー」について考えましょう。

対象：テーマに関心のある方25人  
参加費：無 料  
申込み：1/15(水)9:00～ 電話・窓口・センターHPで受付(先着順)

2025年  
3/2(日)

14:00～16:00

講師 植田 香代子さん  
(うえだライフマネジメントオフィス代表)



# ここいろ

愛称「ここいろ」は、  
一人ひとり（ここ＝個々）が  
自分の色（いろ）を彩ることのできる  
拠点施設であることを願って、  
公募で名付けられました。

伊丹市立  
男女共同参画センターは  
SDGs を支援しています



目標5(ジェンダー)  
ジェンダー平等を実現しよう

### 開館時間

月～土 午前9時～午後9時  
日曜日 午前9時～午後5時30分  
\*第1日曜(5月・11月は第3日曜)のみ開館

### 休館日

日曜日(左記開館日除く)、祝日  
年末年始(12/29～1/3)

### アクセス

阪急伊丹駅から徒歩約7分/JR伊丹駅から徒歩約8分  
お車でお越しの際は、宮ノ前地区地下駐車場(有料)等をご利用ください。



ホームページ



Instagram



facebook



LINE



## 伊丹市立男女共同参画センター ここいろ

指定管理者

NPO法人 女性と子どものエンパワメント関西

〒664-0895 伊丹市宮ノ前2-2-2 伊丹商エプラザ5階

電話：072-781-5516

FAX：072-781-5530

<https://www.itami-kokoiro.jp>