

まなこ

manako.

なこ

再生とともに歩む

特集

こころと
からだの健康



特集

「まなこ」から見た健康

激しく変化する現代社会。私たちが受けるストレスもさまざまです。対処しきれなくなると心身両面にさまざまな形になって現われてきます。「まなこ」から見た健康」について、「一緒に考えてみましょう。」

ストレスの正体？心と体の関係を知る 椎名健一さん

生きていくにはストレスも必要

東日本震災直後には、動揺しやすくなった、なかなか眠れなくなったという話がよく聞かれました。しかし、震災直後のその状態は、人としてある意味正常な反応と言えます。それらの症状は危機的な出来事に対する防衛本能が起したものです。逆に言えば、そういったストレスをまったく感じないのなら、人は生きていくことが難しくなってしまう。生きるためには、ストレスはある程度必要なものなのです。

実は、適度な仕事、適度なスポーツ、適度な遊び等、人に程良い刺激を与えるものも、医学的にみるとストレスになります。今、あげたような刺激は、人によ

い緊張感をもたらす、体に活力を与えています。これらの刺激がなかったら、人は楽しむことも難しくなってしまうかも知れません。その一方で、ストレスが精神や肉体に何らかの症状を引き起こすこともあります。そのときに要因とされるのが、いわゆる悪い「ストレス」ということになります。

もともと人は、不安を感じたり、落ち込んだりしたときに、そこからどの状態に戻ろうとするバランス感覚を持っています。震災後の不安定な状態も、徐々に治まっていたケースが多かったのではないかと思います。ただ、長い間、そういった悪い「ストレス」を感じていると、やがてバランスがとれなくなり、それまで送っていた生活を営めなくなるこ

とがあります。バランスの崩れは、不安障害、パニック障害などの心の状態に現れたり、ストレス性胃潰瘍などの症状として体に出てくることもあります。もし、ストレス状態が続いていると感じたら、意識的にバランスをとることで、それらの症状の予防に取り組むことができま

ストレスの正体を知り、対処法を考える

一般的に悪い影響を与えるといわれるストレスの主な要因には、寝不足、疲れ、騒音、振動、光、暑さ、寒さなどがあ



椎名健一先生(57歳) 医学博士・精神保健指定期・精神科専門医
吉祥寺駅南口徒歩数分の職場でお話を伺いました。

私の診療所にいらつしやる方は土地柄もあるのか、もとは中高年の男性が多かったのですが、最近では20、30代の働く女性も増えてきました。これは厳しい経済状況や社会的問題の影響もあるのでしょうか、それだけ女性が社会に進出してきた結果といえるかもしれません。

ストレスを感じることは正常な反応です。ただ、それを負担になるまで溜めないようにするためにも、ストレスを感じたら、「自分で対処できる範囲にあるか」「ストレス耐性を高める取り組みができるか」と考えてみましょう。

もし、自分でバランスをとるのが難しいと判断した場合は、医師に相談するといった思います。いざというときに上手に対処するためにも、ストレスへの理解、自分への理解を深めていけるといいですね。(取材・文 詩水淳子)

日常生活のなかで
ストレス耐性を高める

多くの方が認識されているように、心と体は切り離せない関係にあります。一般的には体が健康なほどストレス耐性がありますので、「少し不安定かな」と感じたときは、まずは健康体でいられるように心がけたいですね。非常に基本的ですが、①バランスのとれた食生活をする、②睡眠をよくとる、③運動をする、④ということを実行しましょう。また、楽しいことをしたり、音楽を聴い

リラックスするのもいいでしょう。実際に楽器を演奏したり、絵が好きならば描いてみるなど、行動を起こすのも効果があります。さらには可能な範囲でいいので、人間関係でできるだけ我慢をしないようにする、積極的に人とコミュニケーションをとることを実行するようにしてください。これらがうまくできる人ほどストレス耐性が高い傾向にあります。もちろん、これまであげたことに一度に取りかかるとは難しいので、できることから始めていけばいいでしょう。例えば、コミュニケーションをとるといっても、人に愚痴を聞いてもらうというので十分です。どう取り組んでいいのかわからない場合は、とにかく健康に気をつけることから始めてみましょう。

武蔵野市の心の健康相談情報

「市民こころの健康相談室」

メンタルヘルスに関する相談を、資格をもった専門職がお受けします。電話相談や予約した面談を行うほか、メンタルヘルスについての出前講座を行います。

【住 所】西久保1-6-25 西川ビル302

【連絡先】TEL : 0422-55-6003

【相談日時】

毎週水曜日(午前10時~正午、午後1時~3時)
第2第4水曜日(午後5時~8時)
第2第4土曜日(午前10時~正午、午後1時~3時)

【運 営】NPO法人ミュー(MEW)

ストレスとうつ

ストレスとうつは密接な関係にあると考えられています。今の医学ではうつの原因ははっきりとは究明されていません。うつは「脳の神経伝達物質の流れが悪くなる」「頑張り、楽しみ」という脳の指令がうまく伝わらない」「自分でもよくわからないけれど」「どうしてもやる気が出ない」という状態になる」と捉えられています。そうやってしまうと本人では対処できないので、受診が必要になります。疫学的に見ると、うつの発症は男性よりも女性のほうが約2倍多いという統計があります。特に女性はホルモンの変化の時期(産前・産後、更年期など)にうつを発症させるケースが多くみられます。男性にも更年期障害はありますが、女性より症状が軽い場合が多く、また、その時期のうつの発症率も男性より女性のほうが高いようです。女性の方はこのことを自覚し、周囲の人や男性にも理解を促していくと、いざというときに早めの対応ができると思います。



相談する「こころ」を恥ずかしく「こころ」と思わないで

小澤裕子さん
みやざわしゅんご
宮澤順子さん

武蔵野市教育委員会 教育部教育支援課
教育支援センター 教育相談員

―普段のお仕事のことをお聞かせください。

幼児から青少年までの子育てに関すること、こころや身体の発達、学校生活に関することなどの相談を、電話や来所を受けています。市立小・中学校には週に最低でも1日は相談員を派遣し、校内で子どもや保護者からの相談を受けています。小・中学生ともに学年の変わり目、特にクラス替えのある年に相談が増える傾向があります。

―どのような相談が多いですか？

学校の中で人間関係や、勉強、そして生活習慣などに関することが多いですが、学校へ行きづらいという悩みを抱えている子どももいます。

―震災をさかいに相談件数や保護者からの相談内容の変化はありましたか？

震災後2カ月ほど経って確認してみると、震災直後の新規相談件数が、むしろ例年よりも減っていることに気がつきました。震災直後は生活や物をどうしたらいいかなど、物理的なことの対処に追われて、気持ちの相談はひとまず横に置いておくといった行動に出た方が多かったです。特に震源地から少し離れたこの地域の保護者の方たちは、メディアで報道しているような出来事ほど私たちは大変ではないという思いから、「だじょうぶ」「自分がしっかりしなくて」とがんばっている方が多かったようです。そこで私たちも震災直後は「地震のときは怖くなくなりましたか？」などなるべくその話題に触れるように心がけました。すると「だじょうぶです」という返答が多かったように思います。しかし「お子さん」とはらく連絡がとれなくて



小澤さん(左)と宮澤さん(右)

心配でしたよね？」などいろいろ聞きながら、あの子の緊張感を解きほぐしていくと「あ、自分はある時、本当はたいへんだったんだ」と気がつかれる方が多く見られました。直後だと震災の影響を受けていることが分かりにくく、気を張ってしまう方が多かったように思います。

―父親、母親の持つそれぞれの役割みたいなものはありますか？

特に父親、母親ということはないのですが、家庭の中に「我が家はこつやっこつ」というような指針を示してくれる人がいること、そして子どもの気持ちや弱音を否定せず、いろいろな話を聞いて受け止めてくれる人がいてくれることがバランスがとれていいですね。

―カウンセラーとして「これだけは」と思うことをお願いします。

皆さんお忙しい毎日ですが、子どもや家族と一緒にいる時間や、思いを共有する時間、ほっとする時間を持つことはとても大切なことです。子どもが不安に思っていることに、まず共感し、不安に思うことはいけないことではないことを伝え、不安とうまくつき合っているように話し合える環境があるといいですね。そして、子どもは思いっきり身体を動かすことも大事です。人はお互いに助けあう社会に生きています。悩みを相談することを恥ずかしいことだと思わないで、さつくばらんに話してほしいと思います。私たち相談員は一緒に考え、行動するお手伝いをしていければと思っています。

(取材・文 小林美菜 藤原理和)

ストレスの対処法や解消法は人によって様々ですが、自分にあった手軽に続けられるもの見つけて実践したいものですね。

幸せは心とともにも...

「のんびりヨーガ」(武蔵野生涯学習振興事業団主催)講師、湯沢清枝さん(77歳)は武蔵野総合体育館が設立されて以来22年間、ヨーガを教える一方で、市民の様々な心の叫びに耳を傾けてきました。その湯沢さんにヨーガを通してストレスに向き合う対処法を伺いました。

「どんな悩みも苦しきも同じ」と話す湯沢さん。「悩みは人の数だけあって、その内容は本当に様々です。つれあいや子どもで心を痛めている人はもちろん、最近では、原発事故の放射能に大きな不安を抱えている人も本当にいますね。そのどんな苦しきも悲しきも取り除けるのがヨーガだと私は思っています。」

ヨーガの真髄は、吐く呼吸にあると湯沢さん。「ヨーガでは、「息食動想」と言っていて、息、つまり呼吸をすることが何より最初にきて、次に食(食べる)、動くこと、幸せでありたいと強く願うことが大切なこととされています。なかでも呼吸は、生きるために絶対必要ですね。でも、いかに幸せに生きるか、これには深く大きな呼吸が必要なのです。吐く呼吸から全ての苦しき、悲しみ、怒りをまず出していく。人は、悲しい思いや苦しき思いをしているときほど、胸で浅く短い呼吸を繰り返しているものです。そうすると、

心のなかにたまったものは出ていきません。体は食物を食べて排泄しなければ健康を損ないます。心も同じで、吐く呼吸によって心の老廃物を吐き出していかないと、吐く呼吸が弱くなると不思議ではありません。深く大きな呼吸をしながら体を動かすヨーガは、誰にでも無理なくできて、心と体が元気になる有効な対処法の「つだ」と思っています。だからといって、いきなり難しいポーズに挑戦する必要はないようです。「気分がふさいでしまったとき、足の親指と二番目の指を、手を使って大きく前後に動かしてから開いたり、手をグーパーと動かすだけで、頭がすっきりしてきます」とすぐに実践できることも教えていただきました。

凝り固まってしまった心をほぐしたい、そんな思いから湯沢さんのヨーガ講座にはいつも150人もの人が集まります。そんな生徒さんたちに湯沢さんが必ずかけるという「幸せは心とともにも」という言葉がとても印象的でした。(取材・文 関口直子)

大地の祈り



1 背中を丸め、あごを胸に押しつける



2 息を吸い入れながら腰を押し出し、少し胸も押し出し、顔を天に向けて反る



3 吐き出しながら伸びていく。ここで力を抜き、顔を落としてそのまま自然の呼吸。そして吸い入れながらゆっくり起きる

ワンダーレッスン「のんびりヨーガ」詳しくは、武蔵野生涯学習振興事業団まで <http://www.musashino.or.jp/> TEL: 0422-56-2200

気軽にはじめてみませんか? ウォーキング

ウォーキングは、歩きやすい靴さえあれば特別な道具がいらない有酸素運動です。外の空気を浴びながら、適度な運動をすることで、リラックスした気分になります。気分転換を兼ねて、いつもは自転車や車窓から通りすぎる景色をウォーキングしながらゆっくり眺めてみるのはいかがでしょう? 『まなこ』編集委員が吉祥寺井の頭公園内にある井の頭弁財天と武蔵境にある杵築大社をウォーキング体験してきました。

杵築大社 武蔵野市境南町 2-10-11

JR武蔵境駅南口から徒歩約3分。武蔵境通りを挟んで杵築大社が見えてきます。正門の鳥居をくぐった右手に樹齢300年以上を誇る千本銀杏が高くそびえ立っています。御本社の右隣に、えびす様・だいきく様の二福神がまつられています。境内にはミニ富士山、たくさんの鯉を眺めることができる富士橋、ほかにも千本桜やジャムにすると美味しいという山桃の木などたくさんの植物にかこまれており、散歩コースとしても盛りだくさんです。



井の頭弁財天 三鷹市井の頭 4-26-1

JR吉祥寺駅公園口(南口)から賑やかな人並みを抜け、井の頭公園の井の頭池を左手に見ながら進むと見えてくる、赤いらんかんの太鼓橋が入り口です。緑の中に映える鮮やかな赤い装飾のお堂の左手に弁財天女像がまつられています。お茶屋で一休み。およそ2kmの井の頭公園を一周。万助橋から約1km玉川上水沿いに桜並木を楽しみながら三鷹駅まで歩くなど、弁財天を中心にそれぞれの楽しみ方でウォーキングできそうです。



●武蔵野市観光推進機構では、武蔵野吉祥七福神めぐり開運コースを紹介しています。移動距離約9km、約3時間のコースですが、ご自分のペースに合わせて何日かに分けて回るのもいいですね。元旦から10日まで運行される、期間限定七福神巡り特別バスを利用するのもお勧めです。参拝前・後の腹ごしらえに武蔵野地粉うどんを味わうのも楽しいですよ。武蔵野吉祥七福神めぐりと地粉うどんに関する詳細は、武蔵野商工会議所まで。 <http://www.musashino-cci.or.jp> TEL: 0422-22-3631

(取材・文 小林美菜 藤原理和 イラスト・藤原理和)

音楽で心と体のケアをしませんか

蜂谷佳奈さん 音楽療法士



バリアフリーの楽器のアドバイスもしています。

音楽療法は精神的な心のケアに効果があるとされています。武蔵野市内で音楽療法士として活動している蜂谷さんの活動現場を訪ねました。

蜂谷さんは、障害福祉施設「ゆうあい製作所」を利用して10数名の方たちに、月2回ほど音楽療法をおこなっています。活動場所は近くのコミセンの音楽室を利用することが多いそうです。その日の1曲目は「崖の上のポニョ」。曲が流れると参加者が大きなサイズの布の端をつかみ、布の真ん中に「ポニョ」のぬいぐるみを置きます。それと同時に全員の呼吸を合わせて、布を引いたり緩めたり。ぬいぐるみがびよんびよん飛び跳ねる様子に参加者の歓声が上がります。次は「KARA」のヒット曲でダンス。数人にダンスのスタイルを決めてもらい、みんなが真似て息を弾ませ踊ります。ここで、ピートルズの「イエスタデイ」で一休みします。次は、ハンドベルが配られ、蜂谷先生の指示で順番に鳴らすと1つの曲になり、音楽にのせて笑い声が部屋中にこだまし、あつという間に1時間が過ぎていきました。

蜂谷さんは介護関係の仕事をするうちに、好きな音楽を通じて役に立ちたいと、音楽療法士の資格を取ったそうです。使用する楽器は主にピアノやギターですが、他にもハンドベル、フルーツシエーカー(マラカス)、レインスティックなど、療法士独自の楽器も使っています。曲は利用者の年齢層で判断するそうです。「誰でも好きな曲を聴いたり、歌ったり、演奏したりすることは、日常のストレス解消になりますよ。」と蜂谷さん。活動中「○○くん」「○○ちゃん」と親しみを込めて呼ぶ蜂谷さんの声に癒える皆さんの笑顔が印象に残りました。(取材・文 大島啓志)

※音楽療法 音楽が人間の生理と心理に及ぼす機能的効果を利用して、心身の健康のために音楽を心理療法として応用すること。

INFORMATION

市民協働推進課 男女共同参画担当から

●武蔵野市男女共同参画推進市民会議(第3期)が設置されました

武蔵野市第二次男女共同参画計画の推進について検討していただくため、平成23年9月に設置しました。市民会議委員は有識者、経験者等と2名の公募委員の6名(女性4名、男性2名)で、月1回程度会議を開催し、検討結果を意見書として提出していただきます。

第4回会議は、平成23年12月19日(月)午後7時～9時、商工会館第3会議室の予定です。

委員名簿(敬称略、五十音順、◎は委員長 ○副委員長)

氏名	所属等
沖島 徹哉	武蔵野商工会議所副会頭
北原 謙	公募市民委員
○千田 有紀	武蔵大学社会学部教授、男女共同参画推進市民会議(第2期)副委員長
◎高田 素子	武蔵野市人権擁護委員、男女共同参画推進市民会議(第1期)(第2期)委員長
野田 順子	野の花メンタルクリニック医師
二子石 薫	公募市民委員

企画政策室 市民協働推進課 男女共同参画担当 TEL: 0422(60)1869 FAX: 0422(51)2000 URL: <http://www.city.musashino.lg.jp>

●平成22年度武蔵野市第二次男女共同参画計画推進状況調査報告書ができました

平成23年6月20日開催の男女共同参画庁内推進会議(副市長を議長とし関係6部の7部長で構成)の資料として、関係課長等で構成する幹事会で作成し、第二次男女共同参画計画を推進するため、関係部課の事業報告・今年度の予定、各種委員会の女性割合などをまとめたものです。

報告書は西棟7階市民協働推進課、図書館、むさしのヒューマン・ネットワークセンターで閲覧できます。また、市ホームページでも公開しています。

●DV防止パネル展示「心に響かせるDV根絶パネル」を実施しました

12月5日から10日まで、「武蔵野プレイス」ギャラリーにおいて、むさしのヒューマン・ネットワークセンターと共催でDV防止パネル展示を実施しました。連日、多くの来場者が展示に見入っていました。

日常生活の中に潜むDV(ドメスティック・バイオレンス)をキャッチコピーと写真でシンプルに表現したこのパネル展示が、人権侵害であるDVを身近なことと考えるきっかけとなりました。

*今年、配偶者からの暴力の防止及び被害者の保護に関する法律(DV防止法)の成立からちょうど10年です。

column 心のケア VOL.2

相手の心を解放する「傾聴」のススメ

悩みや不安な気持ちを誰かに聞いてもらうことは、人の心を楽しめます。傾聴ボランティアを通じて、多くの人の心に触れてきた磯部さんに「話を聴くことの大切さ」について伺いました。



いそべ まさこ
磯部 昌子さん

8年前から傾聴に携わり、難病の方々や高齢者の話に耳を傾けている。現在は「むさしの*傾聴クラブ」(会員数25名)の代表を務める。ボランティア参加、傾聴希望のお問い合わせはFAX:49-3360まで。

人は誰かに話を聞いてもらえると、「自分はひとりではない」という実感を味わえます。また、自分の思いを話すことで、心を軽くすることが出来ます。人の持つこれらの特性を同時に引き出すことができるのが、人の話にひたすら耳を傾ける「傾聴」です。この傾聴はボランティアで行なわれることが多いのですが、本来はパートナーや家族間でも行なわれることが理想的です。大切な人と傾聴を互に行うことができれば、日常はより豊かで癒されるものになっていくと思います。

傾聴はよい人間関係を築く基本でもあると思います。その最も優れた点は「誰かが自分に向き合ってくれている」と感じること、相手の心が解放に向かっていること、また、子どもに対しても、対等な立場と考えて傾聴を行うと、理解が深まっていくと思います。身近にいる人ほど、相手への敬意を持って向き合おうとすることができれば素敵ですね。

傾聴にはたくさんルールがあります。一番の注意事項は、相手に意見をしないということ。傾聴では「相手が主役」という絶対条件があるので、アドバイスが浮かんだとしても、それを口にするのは控えます。人はよく、「自分の経験を通して相手を理解したつもり」になりますが、本当に必要な答えは常に相手の中にあるものです。相手の中から答えが出るのを見守るようにしましょう。また、相手が黙ってしまったときは、その沈黙におつきあいをしてください。その沈黙は、気持ちを解放するために必要な準備時間、思いを表

現する言葉探しの時間です。相手が話し始めるのを焦らずに待つようにしたいものです。ただ、身近な人に行う傾聴が実は一番難しいようです。相手が身近な存在だと、自分の立場をゆずりたく、「相手が主役」という条件を貫きにくいからです。ですから、最初は「15分でもいいので、この姿勢を心がけてみてください。やがてそれは習慣化され、意識しなくても自然にできるようになるでしょう。その成果は、今までよりも豊かな関係が築けるようになることでできると実感できると思います。(取材・文 詩水淳子)

- 基本的な傾聴の仕方
まずは実践してみよう!
 - 1 相手に敬意を持ち、「相手が主役」という姿勢を持つ
 - 2 話し手の心に寄り添うことを心がける
 - 3 話を聞いている姿勢を相手に見せる(相づちを打つ・適度な質問をする)
 - 4 アドバイスや説得はしない。相手の言葉の否定は絶対しない
 - 5 相手が沈黙した場合はその沈黙につきあう
- *本来の傾聴はもちろなくさんの注意事項がありますがここでは身近な関係でまず取り組める範囲をあげました。

もしDVにあっているなら…相談窓口をご案内します

●武蔵野市役所 母子(ひとり親)・女性相談
0422-60-1850
(祝日・年末年始を除く月～金曜 9:00～17:00)

●警視庁総合相談センター
03-3501-0110
(祝日・年末年始を除く月～金曜 8:30～17:15)

【配偶者暴力相談支援センター】

●東京ウィメンズプラザ
03-5467-2455
(年末年始を除く毎日 9:00～21:00)

●東京都女性相談センター多摩支所
042-522-4232
(祝日・年末年始を除く月～金曜 9:00～16:00)

●東京都女性相談センター
03-5261-3110
(祝日・年末年始を除く月～金曜 9:00～20:00)

夜間・緊急の場合

●警察(事件発生時) 110番

●東京都女性相談センター
03-5261-3911(夜間・休日のみ)

●武蔵野市役所 女性総合相談
専門の女性相談員が対応します。
予約制 第2木・第4火(相談時間50分)
予約専用 0422-60-1921

私はストレスをそれなりに経験してきたつもりだったが、育児のストレスは別物だった。24時間子供に気を配り、自分の事は後回し、予定通りになど進まない毎日。仕事のストレスの方が楽だとさえ感じた。今から思えば、自分という存在が消えそうな事を恐れていたのかも知れない。そんな時、ある人から「この子は大丈夫、ママ頑張っているね」と言われ、とても救われた。自分の価値を認められ、これだけいいのだと思えた瞬間だった。

周りの人を褒めてあげて 馬場美江●境南町

私はストレスをそれなりに経験してきたつもりだったが、育児のストレスは別物だった。24時間子供に気を配り、自分の事は後回し、予定通りになど進まない毎日。仕事のストレスの方が楽だとさえ感じた。今から思えば、自分という存在が消えそうな事を恐れていたのかも知れない。そんな時、ある人から「この子は大丈夫、ママ頑張っているね」と言われ、とても救われた。自分の価値を認められ、これだけいいのだと思えた瞬間だった。

私はストレスをそれなりに経験してきたつもりだったが、育児のストレスは別物だった。24時間子供に気を配り、自分の事は後回し、予定通りになど進まない毎日。仕事のストレスの方が楽だとさえ感じた。今から思えば、自分という存在が消えそうな事を恐れていたのかも知れない。そんな時、ある人から「この子は大丈夫、ママ頑張っているね」と言われ、とても救われた。自分の価値を認められ、これだけいいのだと思えた瞬間だった。



私の健康法 近藤和恵●御殿山

腰痛や物忘れ等、避けようのない老化を受け入れつつ、ひそかに実行中の私の健康法は、時々脳に刺激を与えること。今年、海外旅行の経験が少なく言葉もできないのに、15日間スペイン一人旅に出かけてみた(ツアーではない)。脳はこれまでの経験知を総動員してもクリアできない事象に右往左往しながらも、新しい体験を楽しんでいた。ささやかでも大切な毎日の生活と、時々多様な刺激から得る楽しさが私を元気にしてくれる。



自然療法を楽しんで 井上紀子●関前

7年前、東城百合子著「自然療法」という本に出会ってから、自然療法を取り入れています。子供が急に体調を崩すことがあっても、身近にある食品や植物など素材の分かるモノで、ある程度の対処ができるので助かります。また母親が手当てすることが、子供の安心感につながり、心のケアになるのと思っています。最近では、放射性物質の除去に効果が期待できるという味噌や麹など発酵食品に興味をもっているんです。



「まなこ」レポーターの200コラム
このころからだの健康について思いついた

家庭における夫の家事・育児・介護に関わる平均的な時間です。

「イクダシ・イクメン^{*1}」。昨今、家庭において妻の家事・育児等に対して積極的に協力する夫のことを、世間ではこう呼び、賞賛されています。しかし実際は「イクダシ」「イクメン」と呼ばれる男性はごく少数です。右図によれば、夫の家事・育児・介護等に関わる時間は、夫が有業で妻が無職の世帯では39分、共働き世帯で30分。なかでも、共働き世帯のうち妻の週間就業時間が35時間以上と妻の労働条件がより過酷になっていても、夫の家事・育児等に割かれる時間は33分、平均して全体で30分程度と非常に短くなっているのが現状です。

また、育児期にある家庭における夫の一日あたりの育児を含む家事時間を国際的に比較してみると、アメリカ3時間13分、イギリス2時間46分、スウェーデン3時間21分となっているのに比べ、日本は1時間^{*2}と、我が国の男性の家事等に費やす時間は世界的に見ても最低の水準となっています。

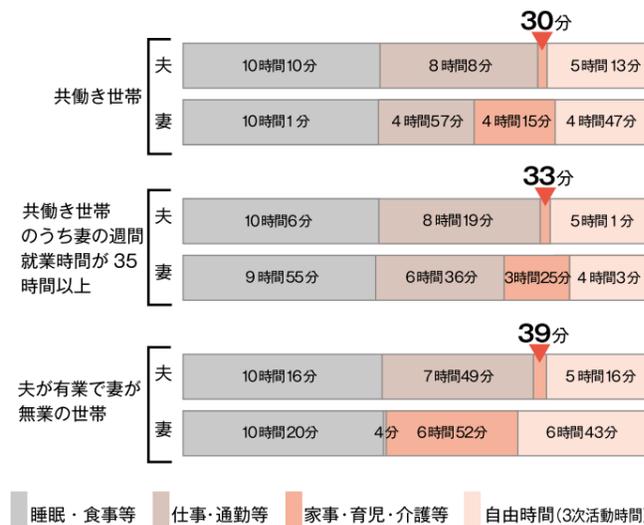
家事、育児、そして介護など、それだけでも何かと心にストレスをためやすい妻が、東日本大震災後は、放射能汚染等によって子どもをどう育てていけばいいかなど生きづらさを感じ、大きな不安やストレスを抱えています。新たな局面を迎えている今だからこそ、家庭における夫婦のあり方も見直していきたいものです。(文・関口直子)

*1 イクダシは「イクてるダンナ」の略。仕事をバリバリこなしつつも家族思いで、妻を手助けすることに躊躇しない男性のこと。イクメンは「イクメン」が変化したもので、育児を積極的に率先して行う男性。
*2 日本の数値は「夫婦と子どもの世帯」に限定した夫の時間。その他の国の数値は、総務省「社会生活基本調査」(平成18年)等による。

Column 数字で見る男女共同参画 Vol.2

これって何の数字?

30分



睡眠・食事等 仕事・通勤等 家事・育児・介護等 自由時間(3次活動時間)

参考: 総務省「社会生活基本調査」(平成18年)より

82号「助けあう心」を読んで

■表紙の色が明るく、若い方でも手に取りやすい。内容も震災からだいぶ日がたっているが共感できる内容だ。また、地域力、普段からの付き合いが大切だと知った。市民学習会の記事は内容をもっと詳しく知りたかった。(40代女性)

■2〜3ページのイラストはいいが、文章がもっとたくさんあったら、読みごたえがあったと思う。また、若い方にも手に取ってもらえる分かりやすい内容にしたい。(60代女性)

■子供が小さく、ボランティアができないので罪悪感があったが、千種さんの記事を読んで救われた。福島原発事故は子どもたちの学校でも話題になったようで、見えないところで子どもたちもストレスを感じているのでは……と心配しています。(40代女性)

83号「いこうとからだの健康」に向けて

■心のケアをテーマにするのはとてもいいと思う。(40代女性)
■ストレスには悪いイメージがあるが、全面的に悪いものではないと思う。(40代女性)

■今後の『まなこ』では、男女共同参画の視点をもっとわかりやすくしてもらえたらいいと思う。(80代女性)



8月30日(火)10:00～12:00 市役所813会議室にて

BOOKS ☆ 貸し出しあり
むさしのヒューマン・ネットワークセンターの蔵書から

『新版 女性のうつ病』 野田順子著 [主婦の友社]



女性のうつ病は男性より多いといわれるが、その原因は女性ホルモンの変動や女性が社会的、心理的に弱い立場に置かれ、無力感を持ちやすいことなどが指摘されている。

本書は、自らもうつ病に苦しんだ経験を持つ著者が、女性の立場にたつて、うつ病の定義、症状と診断、原因や誘因、年代による発症と対策、うつ病との区別が必要なもの、その他の心の病気の治療と対策、再発予防などについて、わかりやすく説明している。また、7人の体験談はいろいろなケースを網羅していて、日々の臨床の中で接する患者さんに対して、「自分はたいせつにされている」と感じてほしいと願う著者の思いが、温かいメッセージとして随所に散りばめられている。

『からだを性、わたしを生きる』

リプロダクティブ・ヘルス／ライツ



リプロダクティブ・ヘルス／ライツとは、1994年のカイロの国際会議で国際的に合意された考え方で、「性と生殖に関する健康・権利」と訳される。女性が子どもを産むかどうか、いつ産むか、どれくらいの間隔で産むかなどについて選択し、自らが主体的に決めることができる権利のことである。国の第3次男女共同参画基本計画では、生涯を通じて女性の健康支援において、リプロダクティブ・ヘルス／ライツの視点がここに重要であると記されている。本書は、女性の生き方にかかわる具体的問題を踏まえ、その概念がどのような背景から生まれ、どのようなメッセージを持つものなのかわかりやすく解説している。

男女共同参画社会とは？

男女が、社会の対等な構成員として、自らの意思によつて社会のあらゆる分野における活動に参画する機会が確保され、もつて男女が均等に政治的、経済的、社会的及び文化的利益を享受することができ、かつ、共に責任を担うべき社会 (男女共同参画社会基本法第二条より)

むさしのヒューマン・ネットワークセンターは、男女共同参画社会を実現するための推進拠点施設です
武蔵野市境2-10-27 武蔵野市政センター2階 tel. fax 0422(37)3410 E-mail mhnc@tokyo.email.ne.jp URL http://www.mhnc.jp/

Editors' Notes 編集 * 後記

みなさまの健やかな新年をお祈りいたします。

今回、個人的な事情で編集会議にあまり参加できませんでした。でも、意識は常に『まなこ』の企画のことを考えています。(大島啓生)

年の瀬を迎えられることに感謝。なにかとあわただしいこの時期、心に余裕をもって穏やかに過ごしたい。(小林美菜)

心の状態は人との繋がりが次第だと実感。傾聴を実行してみたら、家族関係が激変！これからも続けます。(詩水淳子)

ヨーガの取材を通じて、病は気から、というのとは本当だと実感。深い呼吸で悩みはすべて吐き出してしましましょう。(関口直子)

今の世の中で、心と体のバランスをとることは意外と難しい。氾濫する情報に惑わされず自分のペースは守りたい。(藤原理和)

◎ 綴じ込み返信はがきで、ご意見やご感想をお寄せください。
次号は24年3月下旬発行予定です。

* STAFF *

- レポーター: 井上紀子 植田裕子 近藤和恵 袴田さおり
馬場美江 伏見奈美
- 取材・編集: 大島啓生 小林美菜 詩水淳子 関口直子
藤原理和 市男女共同参画担当職員
- 編集協力: 栗原 毅
- イラスト: きたもりちか
- デザイン: 上田ジュンコ
- 印刷: プリンティングイン株式会社

『まなこ』は市役所、市政センター、図書館、コミュニティセンター、駅、市内の医療機関、美容院、大型店舗、金融機関、おふろやさんなど市内の約450か所に置いてあります。バックナンバーをご希望の方は、市民協働推進課男女共同参画担当まで。