

Fine応援メッセージ 身体と心の声を聴こう
もっと自分をケアして、守っていい

男女共同参画ゲストティーチャー始動

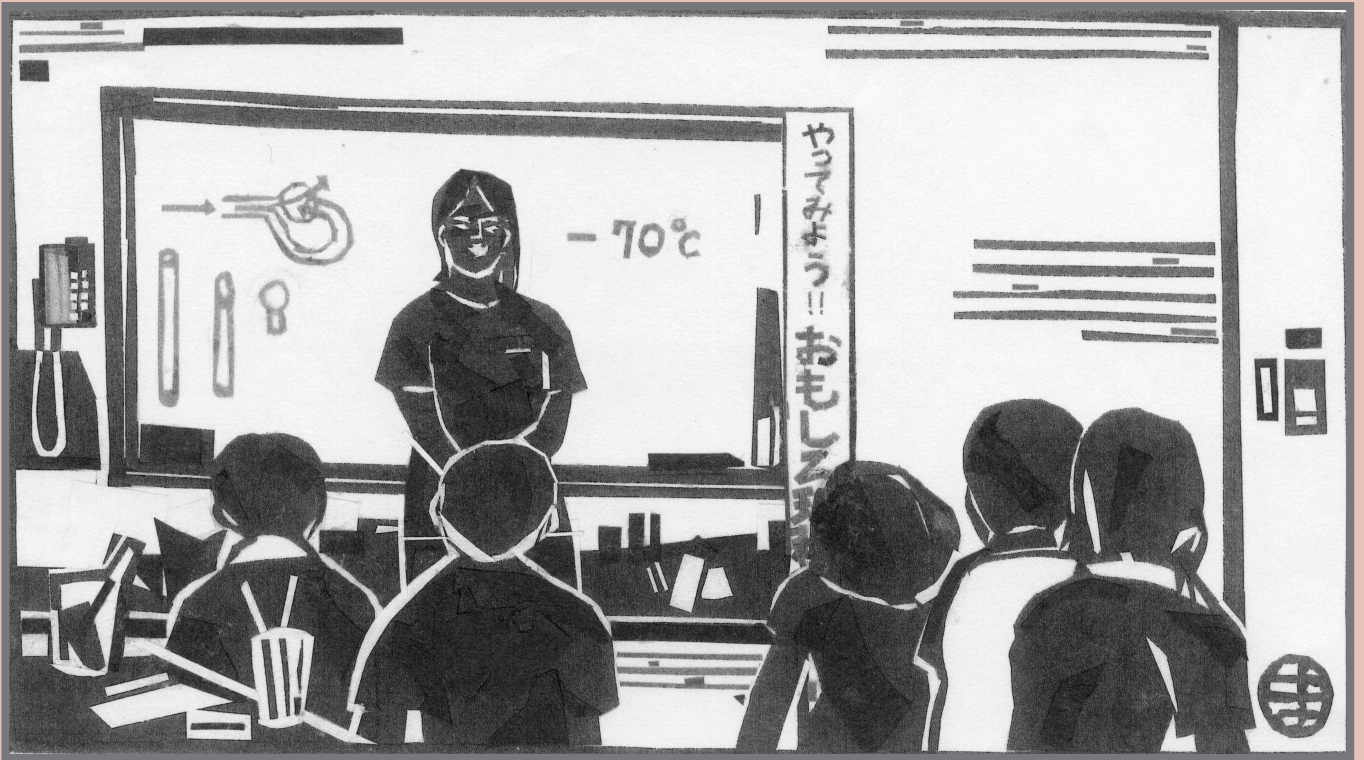
女性センターで
いろんなことにチャレンジしよう!

いずみさの女性センターだより

Fine

2005.秋 (NO.27)

いずみさの男女共同参画つうしん



画◎藤枝公美

授業は「何でもなれるぞ! 女の子・男の子」というテーマで、将来やってみたい仕事について考える内容です。

クイズや寸劇を取り入れた授業は、盛り上がりすぎて時間が足りなくなることも。泉佐野市内で働く消防士さんと保育士さんの紹介や、ゲストティーチャー自身の体験談にも、真剣に聞き入る子どもたちの姿が印象的です。

現在、女性センターには、養成講座を修了した16人がゲストティーチャーとして登録し、学校からの依頼に応じて出前授業を実施しています。

男女共同参画 ゲストティーチャー始動

この授業でめざすのは、子どもたちが将来の夢ややりたい職業を選ぶ時に、「女だから」「男だから」と性別によって選択の幅をせばめることなく、自分の可能性や希望に向かってがんばる力を育てること。

社会の中には、まだまだ「女の子だからそんな仕事はダメ」とか「男の子はもっと男らしい夢を持って」と言われたりすることがあります。子どもたちが、性にとらわれないで夢を持ち続けることができるよう、エールを送り続けたいと思います。



もっと自分をケアして、 守っていい

「最近なんだか調子が悪い…」

身体に表れるつらい症状は、心のシグナルかもしれません。
日頃の生活をふり返り、無理をしていないか
点検することが大切です。
心療内科医の藤田光恵さんにお聞きました。



藤田 光恵さん
(ふじたみつえクリニック院長)
2003年にふじたみつえクリニック(内科・
心療内科)を開設。
専門分野は心身医学(女性のメンタル
ヘルス・節食障害・糖尿病など)。

心療内科ってどんなところ？

症状として表れているのは身体の病気だけれど、その病気の背景に、その人が抱えるさまざまなストレスが絡んでいるような状態を心身症といいます。治療を進めていくためには、身体の治療とともに、その人が抱えている心の葛藤や、その人が置かれている環境の問題の解決を考えていかなければなりません。身体に表れている病気は、いわばシグナルのようなもので、問題は他にあるんですね。心療内科では、こうした心身症を診ています。

心がしんどい時、身体に症状が出てくる。逆に、身体に症状が出ている時には、心もしんどいというように、身体と心は密接につながっています。心療内科では、ひとつの病気を身体と心の両面から診ていこうと考えています。

「女らしさ」とストレス

心療内科医師として、多くの女性たちと接して感じることのひとつに「世話役の女性」ということがあります。例えば、うつ病になった時、薬物療法と休養が治療の二本柱になるんですが、なかなか女性は休まない。主婦として、母親として、妻としてやらなければという役割意識から、結局、家でなにかをしてしまう。休んでいる自分を責めてしまい、なかなか休養がとれず回復が遅れることがあります。

このように、自分よりも家族の世話を優先させることが習慣となっている女性は、たくさんいます。「いつも誰かのために」と、自分を抑えて生活し続けていると、だんだんと自分の感情や欲求が分からなくなってしまいます。

それから、「責任を引き受けすぎてしまう女性」ということがあります。例えば、夫から暴力や暴言を受けたりしても、「自分が悪いから…」と自分の責任にしてしまう。「暴力をふるう夫の問題」

として考えることが、なかなか難しいんですね。あるいは子どもの問題、不登校や摂食障害なども、母親が、自分の育て方が悪いからと自分を責めることがよくあります。周りから責められることもありますよね。

最後に、「家事を一手に担わされている女性」。最近では、分担するカップルも増えてきていると思いますが、女性が家事を完璧にするのは当然だと思っている人は、まだまだ多いです。夫から「仕事をしたいなら家事を完璧にしてから」と、条件つきで働くことを「許可」とされると、家事と仕事の両立をがんばりすぎたり、仕事を諦めざるをえなくなったりします。

こうした女性に対する役割意識からくるストレスが、一見、身体だけの病気であるように思える胃潰瘍、気管支喘息や糖尿病などにも深く関係しているケースが少なくありません。

女性が健康を守るために

身体の健康を守るためにも、心の健康を保ちましょう。ぜひ、次のことを試してみてください。

①「いつも誰かのために」じゃなく、自分のための時間も持とう！
「えっ！そんなことしていいの？」と思われる方も多かもしれませんが、やりたいことを大切に、自分を表現することで元気になれる、力を蓄えていくことができます。

②誰かの問題を引き受けすぎない
例えば、夫や子どもなど他の人の問題とあなた自身の問題を、切り離して整理しましょう。誰かの問題を引き受けすぎないためには「これは私が解決する問題ではない」と気づいて自己主張し、自分を守る力をつけていかなければなりません。

③自分を理解してサポートしてくれる人を増やそう
困った時、一人でずっと抱え込むのではなく、誰かに相談しましょう。家族や友人に相談する以外にも、いろいろな立場から相談にのってもらえる専門家もいますし、相談窓口もあります。そういう情報を日頃から意識して集め、知っておくことはすごく大切ですね。

女性は、もっと自分をケアして、守っていいのです。
心のシグナルに気づいて、無理をせず自分を大切にしましょう。



information いずみさの女性センター 女性のための相談案内

- 電話相談
相談専用 Tel 0724-69-7402
毎週水曜日(第5水曜日・祝日を除く)
午前10時～正午、午後1時～3時
 - 面接相談(在住または在勤の方・予約制)
予 約 Tel 0724-69-7125
第1・3・4木曜日(時間はお問い合わせください)
- どちらも女性の相談員が対応いたします

わくわく スタジオ

女性センターでいろんなことにチャレンジしよう！

今年 4月から始まった「わくわくスタジオ」は、その名のとおり「わくわく」がいっぱいつまった体験型セミナー。健康・癒し・自己表現・仲間づくりをテーマにしたいろいろなメニューを用意してみなさんのチャレンジをお待ちしています。今後も楽しい企画がスタンバイ。興味のあるものが見つかったら、Let's try!



ゆるゆると緩めたり、今度は伸ばしたり。ちょっと痛いけど気持ちいい。



男のそば打ち教室
粉を混ぜてそば打ち開始！
おいしくな～れ。



6月 イメージアップのメイク&カラー

似合う色をあてると顔が明るく見えます。ねえねえ、これはどう？



7月 やってみよう!! おもしろ理科実験
「うお～、すごい！」
液体窒素のパワーに、しばしポーズ。



8月 見よう・つくろう・いっしょに遊ぼう!

エプロンのポケットからじゃがいも、にんじん、玉ねぎが出てきたよ。さて、何ができるのかな？

怒りの方法

辛 淑玉 著／700円＋税



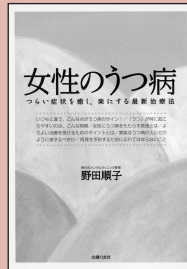
この本のテーマは、ズバリ“怒り”である。テレビでの女性の描かれ方、セクハラやマイノリティの問題等に対して怒っている著者の小気味良い文章が続く。普段意識していないが、もっともなことがばかりだ。

「喜怒哀楽は人間の心のバランスを保つための装置であり、その一部でも奪われてしまうと心は壊れてしまう」と著者は述べる。怒りをきちんと表現し、豊かな人間関係を築いていくために著者が薦めるのは、「問題解決型」の怒りの方法である。この問題解決型の「怒り」が、人間関係を修復するためのものであるのに対し、「キレル」は人間関係を断ち切るものという。

この本には、効果的に怒る方法、怒りをぶつけられた時の対処の仕方、社会への怒りの表し方が具体的に書かれていて、うまく怒れない私は、何度も読み返しました。「人は何のために怒るのか。私が私として生きるため、誰かにとっての自分でなく、『自分にとっての自分』になるため」という著者の言葉が、深く心に残ります。
(宇都宮 明貴子)

女性のうつ病

野田 順子 著／1,400円＋税



うつ病は、「心のカゼ」と言われるほど、誰にでも起こりやすい心の病気だそうです。しかも、女性に多いとのこと。その理由のひとつに、著者は、女性の社会的立場の弱さをあげています。

「女性は控えめであるべき」「女性は家を守るもの」「子どもは母親が育てるもの」「自分の親も夫の親も女性が介護するもの」というように、社会的に「こうあるべきだ」という役割を負わされている女性たち。男性優位の現代社会では、女性は職場でも家庭でも我慢しなければならないことが多く、それがストレスとなるのです。

この本には、ストレスをため込まない方法や対策などが、とてもわかりやすく書かれていて参考になります。例えば「考えていることや気持ちを言葉で相手に伝える」「ときには問題から逃げて休息をとる」等はすぐに実践できるのではないのでしょうか。

うつ病は治る病気です。まずは、この本で、あなたのうつ病をチェックしてみませんか？そして、うつ病の症状や対処方法について正しい知識を身につけましょう。
(内堀 頼子)

朗読劇で楽しく男女共同参画について考えよう!!

いずみさの女性センターを利用して私たちは、みんなで楽しく男女共同参画について考えようと、朗読劇「シンデレラの本音」の公演をしています。でも、全員が全く経験のない素人の集まりなんです。それがいざ舞台上立つと、まるで俳優？と思うほど気持ちが入り、公演終了後には「100%チカラを出し切った!」という何とも言えない充実感があります。

私たちは、エッセイ等を朗読する中で、

「性別にとらわれないで、誰もがその人らしく生きられる社会であってほしい」との願いを、“楽しく・柔らかく・自然に”みんなの心に届けたい。そして、何となく難しいイメージを持たれがちな男女共同参画を、少しでも自分のこととして身近に感じてほしいと思っています。

今後は、メンバー全員パワーアップして、踊りにも挑戦!？…。楽しみにしてくださいね。「出演してほしい」「私もやってみたい!」どちらもいずみさの

女性センター(Tel.0724-69-7125)まで。私たちと一緒に、“気持ちいい体験”をしてみませんか？
(菅原 千鶴)



Information

お知らせ

1. ご存じですか？

開館日・休館日

開館日・時間

水～日曜日 午前9時～午後5時
(但し、第4木曜日は午後8時まで)

休館日

月・火曜日

(月・火曜日が祝日と重なった場合は翌水曜日休みです)

国民の祝日

年末年始(12月30日～1月4日)

2. 登録グループを

募集しています

現在、女性センターには12のグループが登録しています。登録グループに対しては、活動場所や活動していくために必要な情報の提供を行っています。男女共同参画に関する活動をしているグループは登録しませんか。

3. 本を貸し出しています

「男女共同参画」や「男女平等」をキーワードにして、子育てや生き方、仕事、心やからだに関する本の貸出しを行っています。国や自治体が出している統計資料やリーフレットなども見ていただけます。

編集後記

「Fine」は印刷以外は全て手づくり。表紙の素敵な切り絵をつくってくれた藤枝さん、インタビューに応じて心が軽くなるメッセージを寄せてくださった藤田先生、思い入れたっぷりに本や朗読劇部の紹介文を書いてくれた女性センター利用者みなさん、そして頼りになる職場の仲間…。たくさんの人の協力を得て、頭の中にある漠然としたイメージを、少しずつカタチにしていく作業は、大変ですがとても楽しいものでした。(稲葉 美佐子)

『Fine』(No.27)を読んでのご意見、ご感想をお寄せください

〒598-0005 泉佐野市市場東1丁目295-1
いずみさの女性センター
FAX/0724-69-7125
Eメール/hitohito@city.izumisano.osaka.jp