

## 働く女性のストレスケア

ストレスの原因を無くすることは難しい。しかし、考え方や価値観を変えることで、ストレスは減らすことができます。また、受けたストレスを貯めないために、セルフマネージメントを身につけましょう。



プロフィール  
川喜田 好恵さん  
大阪府立女性総合センター(ドーンセンター)コーディネーター(相談事業担当)、関西学院大学・神戸女学院大学非常勤講師等

9月3日、弘前市民参画センターにおいて、男女共同参画推進セミナー「女性も男性もいきいき働くために『働く女性のためのストレスケア』」が開催されました。講師の川喜田さんは、大阪府立女性総合センターで相談業務を担当しており、今回のセミナーでは、「労働」をテーマに働く女性の現状とメンタル・ケアについてお話ししていただきました。

**働く女性のストレス**  
働く女性には職場で、「女性であること」からくるストレスがある。セクシャル・ハラズメント、昇進などでの女性差別、「女らしさ」の要求、女役割への圧力、男尊女卑の風土・社会通念、水

平の暴力(女の敵は女など)である。また、女性だけに仕事と生活の両立が求められることで受けるストレスもある。残業・出張が困難ということから起こるストレス、育児休業・育児時間などの取得に関わるストレス。つまり、女性が働くときには、二重負担(仕事・家庭責任)があり、その背景にはジェンダーによる女性役割がある。男性と同じように仕事をして、も昇進させてもらえず、家では家事、介護、育児など男性にはない負担がある。また、社会制度が少しづつ改善されて、育児休業や育児時間の取得が可能にはなってきたが、取得自体が職場内で摩擦を引き起こすこともある。男性も女性同様に育児休業を取得することが、さまざまな問題を解決し、ストレスを減らすことにつながる。仕事上のストレスは男女共通にあるが、それにプラス、女性であるがために受けるストレスが多くある。

### セルフマネージメントの考え方と方法

ストレスへの対処は、基本的に「原因を明らかにして問題を解決する」ことにある

が、すぐには不可能なことが多い。ストレス反応(状態)を軽くするには、考え方・価値観を変更する。良い人間関係を持つ。自分にあつたストレス対処法を見つける。安定した日常・生活習慣を築く、などがある。考え方や価値観を変更するということは、考え方や価値観を柔軟にして、自分で自分を縛らないこと。ストレスを受ける側を改造しておく、ストレスが起これば比較的健康的でいられる。

### 心の基本的な人権

認知行動療法を紹介した本『自分でできるカウセリング』女性のためのメンタルトレーニンング(川喜田好恵著・創元社)の中から、心の基本的な人権について紹介した。

自分自身である権利  
自己表現する権利 気持ちや決定を変更する権利 ありのままの感情を感じる権利 不完全である権利 NO・YESを言う権利など 色々な権利がある。この心の

基本的人権は、自分にも他の人にもある。この中で自分にピンとくるものを選び、考え方を柔軟にすることで、縛りが減り気持ちや行動が変わる。

人間関係(自分にあつた人との距離のとり方)の問題は、人を支配しようとすることで起こることが多い。「自分は自分、人は人」であって、自分を支配することはできない。人を支配することは、「夫や子どももあるいは誰かを思い通りにしたい」ということがストレスの半分ぐらいを占めている。コミュニケーションをきちんとして、相手に過不足なく自分を伝えること。そして、夢や希望を持つことも大事だが、今現実の生活や今できることを大事にすることが、ストレスを減らす大きな要素だと思う。

### 第11回「仕事と家庭を 考える月間」

厚生労働省では、毎年10月を「家庭と仕事を考える月間」と定め、仕事と家庭との両立について社会全般の理解を深めるためにシンポジウムや広報活動などを展開しています。次世代育成対策推進法に基づき、一般事業主行動計画の策定や取組の推進、男女ともに育児休業等取得しやすい環境整備の促進など、仕事と生活のバランスのとれた働き方の実現にむけた取組みの推進を目標としています。



女性のストレスの現状とマネージメントについて熱心に話を聞く参加者

既存の保育施設・学童保育の隙間を埋めるために、地域の力を活かしたい

さくら野弘前店のほど近く、第五児童公園の真向かいに、「ちびっこ館 ゆうゆう童夢」という看板のかかった民家があるのをご存じでしょうか。ここは今年の4月にオープンしたばかりの託児スペースで一時期かりや小学生の放課後の月預かりなどに対応しています。発起人である二人の女性、安田雪子さんと小笠原泰子さんに設立のきっかけや今後の抱負についてお話を伺いました。



終始にこやかにお話をしてくださった小笠原さん

設立のきっかけは何？

何年も前から、子どもとその親だけでなく、子育てをすることができるような場所をつくりたい、というのが夢でした。その夢を実現する為に弘前からめき女性塾などで勉強しているのですが、事業を始める直

接のきっかけとなったのは、自分の孫が学童に入るときでした。少人数で、目の行き届く環境で子どもを見られるような場所が必要だと感じたのです。その思いに添えてくれたのが今いるスタッフで、みんな弘前東小学校のPTA仲間なんです。

設立までの苦労は？

物件探しです。子どもを預かる施設ということで、なかなか条件が合わず何件も断られました。そんななか、たまたまこの家が貸しに出ているのを知って、交渉の結果どうにか借りることができました。冷蔵庫やエアコンなどの設備は全部スタッフが持ち寄ったものです。表の看板も知り合の先生が書いて準備してくださいました。



穏やかな雰囲気の中にも芯の強さを感じさせる安田さん

オープンしてから約半年で利用者は何人？  
のべ約700人くらいです。リピーターの方が多いです。月預かりを希望する方には、時間に余裕があればあ

ちびっこ館 ゆうゆう 童夢 (どうむ)

仕事と育児  
どっちも好きだけど  
ちょっと大変  
ゆっくり買い物したい  
病院へ行きたい  
そんな時にもぜひどうぞ



最近の親子関係どう思っています？  
マニュアルに頼りすぎている親が多いように思います。また、わが子にわが子を嫌いな率を重視する風潮もあり、それが、子育てについてはそのわずらわしさも大事なのではな

今後の抱負は？

私たちの活動の根底にあるのは「お世話になってきた地域へ貢献したい」という思いです。私達が望むことは、子ども達それぞれが成長や、その時々々の状況に応じたアットホームな保育です。ゆったりと安心して身につけ、異年齢の子とも遊べる心を育ててほしいと思います。そして乳幼児に關しては、様子を見て各保育施設での集団生活ができるようにお手伝いをしていきたいと思っております。また、緊急に子どもを預けなければいけなくなってしまう場合など、ほかの施設で対応しきれない、すきまの部分埋めるといった役割も果たしたいです。そのためにも、各施設間のネットワークというものが重要になってくると思います。地

いでしようか。わが子に息がつまんできたと感じたら、2時間でも3時間でもうちのよう施設に子どもを預けて息抜きに出かけるのもいいと思います。



いつもこんな感じにぎやかです

域にいろいろな施設があつて、いろいろな選択ができる社会になっていくことが理想です。

ゆうゆう童夢のスタッフは現在6名で、看護師・栄養士・保育士・幼稚園教諭、学童勤務歴10年のベテランと、プロフュショナルそろい。そのほかに控えているメンバーも全員がPTA仲間だというのもまた驚きです。ネットワークの素晴らしいと感じました。来てくれる子どもたちにとっても、ここは年上や年下の友だちと過ごすことで思いやりや社会性を自然に身につけていくことのできる貴重な環境となっているようです。少子化や核家族化が進む現代においては、さまざまな年齢の人と触れ合えるこのような場がますます必要になってくることだと思います。



手作り看板がひかる玄関

お問い合わせ先  
ちびっこ館 ゆうゆう童夢  
01722377312



## 第2回 市民参画センター交流まつり

『あるよ！新しい発見』

仲間をつくらう交流のかけ橋』

イベント

交流

展示

日時 平成 17年 10月 29日(土)  
 開催時間 午前 10時 ~ 午後 3時 30分  
 会場 弘前市民参画センター  
 問合せ先 市民参画センター交流まつり  
 実施委員会事務局  
 0172-31-2500  
 (弘前市民参画センター内)

おかげさまで、当センターも開館5周年を迎えました。そこで、今年の「交流まつり」はセンター5周年記念を兼ねて、オープニングセレモニー(邦楽演奏)・記念講演(講師 鶴賀茂世さん)・活動団体及び市民の交流会・参加団体の活動紹介(展示・イベント他)などを予定しています。皆様の参加をお待ちしています。

# まんかくネットつどいの広場

約120人の参加者で会場はおおにぎわい



9月23日、弘前市民参画センターで「まんかくネットつどいの広場」が開かれ、多くの親子連れでにぎわいました。この催しは、未就学児とその家族を対象に、子ども同士や親同士が遊びながら気軽に交流できる場を設けようと、子育てサポートシステム「まんかくネット」と

「まんかくネット」と弘前市が中心となって、今回初の試みとして実施したものです。会場には子どもたちが靴を脱いで自由に遊ぶためのスペースが設けられ、「まんかくネット」のサポートという役割に紙コップやペットボトルのおもちやを作ったり、風船やブロッケンなどで遊んだり、思い思いの遊びのびと楽しむ光景が見られました。午前中には幼稚園の先生による絵本と紙芝居の読み聞かせもあり、子どもも大人もともに耳をかたむけていました。子どもが遊びに夢中になつている間、保護者たちはお互いに情報交換をしたり、相談コーナーで子ども達の発達についての不安や子育ての悩みを相談員に打ち明け、アドバイスを求めたりと、有意義に過ごしていたようです。

また、情報コーナーには子ども向けのおやつレシピ集のほか、弘前市近郊の保育施設や子育て支援事業の紹介パネルが展示され、多くの人が足を止めていました。そのほか市内の生活研究グループによる安全な洗剤や無添加食品の実演を交えた紹介も好評で、安心して紹介品への関心の高さがうかがわれました。

「まんかくネット」とは、一時的に子どもを預かってもらい、子育てサポート(登録し、仕事や社会参加で一時的に子どもを預かってほしいという保護者の依頼に応じて弘前市民参画センターが仲介するシステムです。

0172-31-2500  
 (弘前市民参画センター内)



絵本の読み聞かせに子ども達は夢中!



おやつ簡単レシピをチェック

(弘前市民参画センター利用団体紹介)

《ひろさき地域福祉ネットワーク・オンブズマン委員会》

「対等な立場で権利を主張できるために」

ひろさき地域福祉ネットワーク(以下「ひろ」ネットという)・オンブズマン委員会(委員長・小田切 達 弁護士)は、8つの知的障がい者施設、通所授産施設(4)・通所更生施設(2)・入所更生施設(1)・通勤寮(1)と15人のオンブズマンで構成されています。オンブズマン委員会では、弘前市民参画センターを例会や毎月1回の「出店型」オンブズマン活動などに使用させてもらっています。

『「ひろ」ネット』のオンブズマン活動には、オンブズマンが最低月1回、二人一組で施設を訪問する「出前型」と、グループ・ホームや通勤寮から仕事に行く利用者をメインに、一定の場所でオンブズマンが待機して、相談や苦情を受け付ける「出店型」の活動があります。

オンブズマンの役割は、施設のやり方などについて利用者が苦情や不満を持っている場合、その苦情や不満を施設に伝えて改善を求めるといことです。もともと、利用者と施設は対等な立場にあるので、苦情や不満があると、利用者はそれを施設に堂々と言える権利があるのですが、施設に直接言うのはやりにくいという人のために、オンブズマンが代わりに苦情や不満を施設に伝えて、問題点を解決してもらおうというシステムです。

『「ひろ」ネット』のオンブズマンが活動を始めて、今年6年目です。施設職員が利用者に接する際の態度ややり方に問題がある、お金の点で利用者が疑問や不満を持っている、保護者の希望が施設に十分に反映されていないなど、色々なケースがあります。オンブズマンはどのケースでも、利用者の為に、利用者をバック・アップするという姿勢で対応しています。その姿勢は今後も変わりません。

利用者が施設と、本当の意味で対等な立場に立って、自分の権利を主張できるようにする。これが私たちオンブズマンの目的です。

問合せ / 0172-89-7317(成田)

只今は、10月29日(土)に行う市民参画センター交流まつりの準備真っ最中です。市民参画センターを利用している方々との交流を目的にスタートして今回が2回目になりました。今年には市民参画センターが開設5周年を迎えましたので交流まつりが、新しい発見の場となるような内容を工夫しました。実行委員一同市民の皆様のお越しをお待ちしております。

編集後記

本の紹介

著書名

『新聞は読めても心が読めない男たち』

男と女はちがって当然！  
だからこそ会話がたいせつ。

著者 オルドリッチ、サンドラ・P  
河口 鴻三(訳)  
発行 サンマーク出版

この本は米国で人気の結婚カウンセラーが、結婚生活を円満に送るための秘訣をまとめたものである。著者自身の体験や、仕事を通じて出会った多くのカップルの事例を挙げて、わかりやすく、しかも明快にトラブルの乗り越え方をアドバイスしてくれる。

著者が全編を通して訴えかけるのは、互いの違いを認め合い、相手を尊重しなさい、ということである。生まれ育った環境が異なれば、当然価値観や生活習慣も違ってくる。どんなに愛し合って結婚したカップルであっても、その違いを一足飛びに乗り越えるのは困難である。すれ違いを重ねて生じた亀裂をそのままに放置しておく、やがて取り返しのつかない事態へと発展する。そうなる前に、問題解決を図るためにはコミュニケーションをとることが不可欠なのだ、と著者は再三強調する。相手が自分のことをなんでもわかってくれるはずだ、と思いついてはいけません。自分の事をわかってもらい、相手のことも理解する努力を怠ってはならないのである。結婚はゴールではないのだから。

主に読者として想定されているのは女性なのだが、ぜひ男性にも読んでもらいたい一冊である。



弘前市民参画センター  
編集 メディア部会

〒036-8355  
弘前市元寺町1-13  
Tel 0172-31-2500 Fax 0172-36-1822  
開館時間 9:00~22:00  
年中無休 (年末年始・臨時休館日を除く)

お知らせ

第2回男女共同参画推進セミナーを開催します

「多様性を活かして職場をいきいきさせるために」

～女性の登用をすすめる取組みと職場環境づくり～

講師 吉丸 由紀子さん(日産自動車㈱ DDO室長)

日時 12月17日(土)午後2時~4時 場所 弘前市民参画センター  
申込 申込み用紙提出 入場料 無料 託児 準備します(要申込)  
問合せ 男女共同参画室(0172-31-2500 弘前市民参画センター内)