



# 参画より

NO. 24  
2005.10.14

弘前市民参画センター

働く女性のストレスケア

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・ハラスメント・昇進などで、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

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・ケアについてお話をいただきました。



**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

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る。また、受けたストレスを貯めないために、セルフマネジメントを身につけましょう。

## ストレスマネジメントの考え方と方法

平の暴力(女の敵は女)などある。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、その背景にはジエンダリによる女性役割がある。男性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、社会制度が少しずつ改善されて、育児休業や育児時間の取得が可能になってきたが、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。



## 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

本『認知行動療法を紹介した  
自分でできるカウンセリング』女性のためのメンタルトレーニング（川喜田好恵著・創元社）の中から、心の基本的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 気持た  
や決定を変更する権利 ま  
りのままの感情を感じる権利 利  
利 不完全である権利 ま  
NO・YES を言う権利 な  
色々な権利がある。この心の

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と、ストレスが起こつても比較的健康でいられる。

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的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く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を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指しています。

基本的人権は、自分にも他の人にある。この中で自分にピンとくるものを選び、考え方を柔軟にして、縛りが減り気持ちや行動が変わることの距離のとり方)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るが、人を支配することはできない。相談業務の中でも、「夫や子ど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。「ミニミニケーションをきちんととつて、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ふ。

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  
う看板のかかつた民家があるの  
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預かりや  
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  
ある一人の女性、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  
してくださいました小笠原さん

設立のきっかけは何?

支那の歴史

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たのを知つて、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のです。表の看板も知り合いで準備してくれました。

らかじめ数回見学に来て  
だくようにしています。親子  
揃つて2時間ぐらいここで過  
ごしてもらうのです。食事の  
ようすを見ればお子さんのこ  
ともだいたいわかりますし、  
親御さんもこのやり方を見  
て納得してくれます。

**最近の親子関係どう思う?**  
マニユアルに頼りすぎている  
親が多いように思います。ま  
た、わざわしさを嫌い、効  
率を重視する風潮もあります  
が、子育てについてはそのわ  
ずらわしさも大事なのはな



手作り看板がひかる玄関

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さを感じました。来ている子どもたちにどう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が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、さまざまなお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でしょう。

ゆうめう童夢のスタッフ  
現在6名で、看護士・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・ショナルぞろい。そのほか  
アシスタントも全

域にいろいろな施設がある  
ていろいろな選択ができる  
社会になつていくことが理  
想です。



**オーブンしてから約半年で利  
用者は何人?**

いでしょか。わずらわしさに息がつまつてきたと感じたら、2時間でも3時間でもうちらのよくな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。

これがいいな感じでござります

## 第2回 市民参画センター交流まつり

# 『あるよ！新しい発見

# 仲間をつくるう 交流のかけ橋』

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。



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「さ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。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「さんかくネ

また、情報コーナーには子ども向けのおやつのレシピ集のほか、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る紹介も好評で、安心できる製品への関心の高さがうかがわれました。

風船やプロックなどで遊んだりと、思い思いにの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があり、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ったよ

ツト」と弘前市が中心となつて、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、「さんかくネット」のサポートーといっしょに紙コップやペットボトルでおもちゃを作つたり、



絵本の読み聞かせに  
子ども達は夢中！

「アドバイス」とは、一時的に子どもを預かってもよい人（子育てサポート）を登録し、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。



[あやつの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を行く利用者をメニューに、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うことです。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うというシステムです。

「ひろ」ネットのオンプレズマンが活動を始めて、今年は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。オンプレ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。

問合先 / 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  
方々との交流を目的に  
スタートして今回が2回  
になりました。  
今年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  
よう内容を一工夫  
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。

# 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

休館時間 9:00-12:00  
年中無休 (年末年始・臨時休館日を除く)

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，サン德拉・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。それ違いを重ねて生じた亀裂をそのままに放置しておくと、やがて取り返しのつかない事態へと発展する。そうなってしまう前に、問題解決を図るために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、と思い込んではいけない。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。



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（日産自動車株）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) **問合先** 男女共同参画室( 0172-31-2500 弘前市民参画センター内)