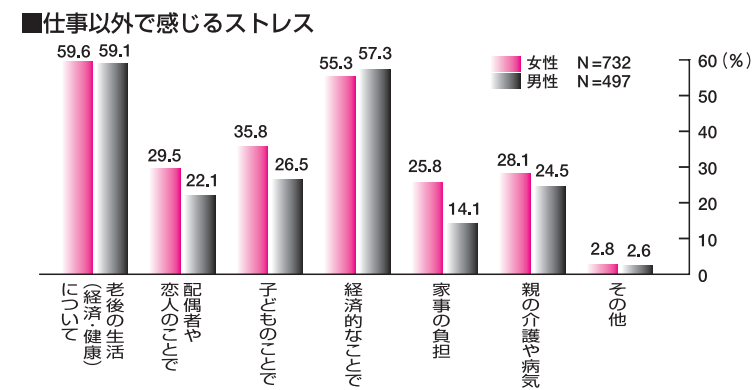
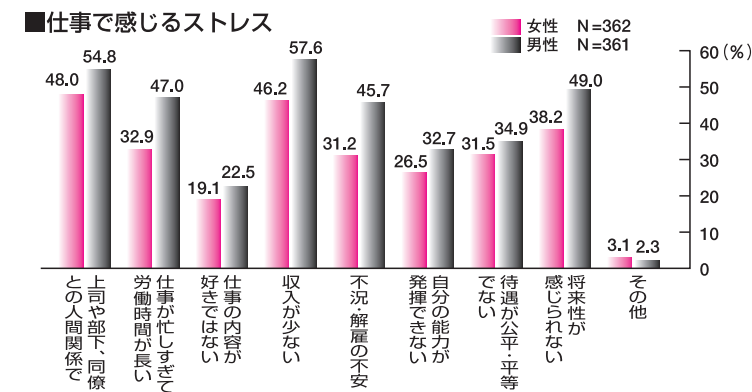


# ストレス社会とうまくつきあうためには？

## 社会的ストレスの解消は性別役割分担意識の見直しから



「男女共同参画に関する市民意識調査(平成17年度実施)」

仕事上では男女ともに「人間関係」にストレスを感じる人が多くなっています。男性は「収入が少ない」「将来性が感じられない」が高く、全体的にも男性のほうが仕事にストレスを感じているようです。仕事以外では、男女ともに約6割の人が老後の生活についてストレスを感じています。配偶者や恋人、子ども、家事的負担や親の介護や病気にストレスを感じるのはいずれも女性のほうが高く、女性に家事や育児、介護の負担が偏っていることがわかります。「男は仕事、女は家庭」という固定的な性別役割分担意識を社会全体で見直していくことが必要ではないでしょうか。

## 女性のための 相談室から

**「言わない」「しない」選択も大事。どんな自分にも「OK」を出してあげましょう。**

女性も男性と同じように、時には男性以上に自由に生きているかのようにいわれることが多くあります。しかし、男性が政治やメディア、企業など公的な領域を担い、女性が家事や育児、介護といった私的な領域を担う構図は変わりません。今はこれにパート労働が増え、どんなに疲れていても「しんどい」「もう嫌だ」と言っただけではいけない、いつもニコニコ元気で明るい妻であり、母であり、娘であることを周りに期待され、自分自身もそうであらねばならないとがんばってしまいます。そうしたことから自分という存在を自分自身でも認められなくなって苦しむ女性が今なお多い現状があります。

そうした女性には「今は何もしない」「とにかく逃げる」という選択が身を守ることもあります。自己決定、自己責任とよくいわれますが、どんな選択も、あるいは「選択しない」という選択も尊重されなければ、しんどい人がよりしんどい状況に追い込まれていくことになります。個人の努力だけでなく、人に過大なストレスを与える社会のあり方に目を向けていく必要があります。

東大阪市立男女共同参画センター  
イコーラム 専門相談員  
藤原暁子

## 男女共同参画社会をめざす情報紙

# How

HOWとは…Higashi Osaka Womenの頭文字で、「お元気ですか?」「どのように生きたいですか?」というHOWの意味も込められています。

自分の気持ちを見つめなおして、  
ストレスと上手につきあう

2007  
vol.28



### ストレス度チェックリスト

#### からだ

- |                       | はい                       | いいえ                      |
|-----------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 朝、目が覚めてもなかなか起きられない | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. なんとなく疲れやすい         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. あまり食欲がない           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 肩こりや頭痛がよく起こる       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 夜、なかなか眠れない         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

#### こころ

- |                            | はい                       | いいえ                      |
|----------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 「何もかもうまくいかない」と思うことが多い   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. イライラすることがよくある           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 「自分は一人ぼっちだ」と思うことがある     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 身近な人と気持ちがすれ違っていると感じてしまう | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 今、関係がぎくしゃくしている人がいる      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

※これは診断をするものではありません。自分の体や心の状態を自覚して、いたわってあげましょう。



あなたのストレスは、  
あなただけの問題じゃない。

ストレスの原因はいろいろありますが、なかでも「自分が自分らしくいられない」というストレスはつらいものです。「自分はこうでないとならない」というような考え方やふるまいを決めつけられるうちに、だんだん自分の本当の気持ちがわからなくなったり、そのしんどさが体に表れたりします。

あなたのストレスは、あなただけに問題があるわけではありません。

ストレスの背景にあるものを知り、少しやり方を変えることによって和らげることができます。ストレスとうまくつきあっていく方法を一緒に考えていきましょう。

#### ナビゲーター

堀田美保 (ほったみほ)  
近畿大学文学部准教授、アサーティブジャパン認定トレーナー。



東大阪市ではさまざまな相談事業をおこなっています。お気軽にご利用ください。

### 男女共同参画センター・イコーラム

#### 女性のための相談窓口

女性が抱えるさまざまな問題についての相談を受けています。自分自身の力で次の一歩を踏み出せるようにカウンセラーがサポートします。

電話相談 072-960-9206

火曜日～日曜日 10時～16時

面接相談 072-960-9205 (予約番号)

予約受付時間は火曜日～日曜日 10時～16時

火・水・土曜日10時～12時 13時～16時

第4火曜日 18時～21時

※ 第5週の相談はありません。おひとり1回50分

#### 女性のためのほっとスペース「わたしの部屋」

心のなかのモヤモヤを会員のなかで語り合いませんか?

開催日 原則毎月第2・4金曜日 10時～12時

場所 イコーラム 第4研修室

対象・定員 市内在住・在勤・在学の女性8名(各開催日 申込先着順)

申込方法 電話にて開催日ごとに申込

TEL 072-960-9201 (火～日曜日 9時～17時)

#### 各保健センター

##### 【個別相談・訪問】

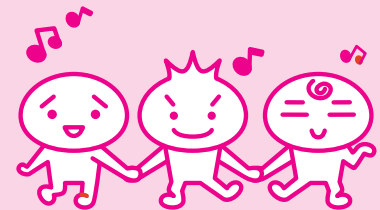
保健センターでは、精神保健福祉相談員を中心に、保健師、医師、心理士などの職員がこころの健康に関する相談に応じています。高齢で外出が難しい方や病状により来所できない方への訪問もおこなっています。プライバシーは守られますので、安心してご相談ください。

相談日 予約制です。くわしくは最寄りの保健センターにお問合せください。

東保健センター：第2・4月曜日、第1・3・5水、木曜日  
14時～16時

中保健センター：第4火曜日、第1・2・4水曜日、第2金曜日  
14時～16時

西保健センター：第1・3火曜日、水曜日 14時～16時



東大阪市男女共同参画社会を  
めざす情報紙 HOW 28号

編集発行：東大阪市 人権文化部 男女共同参画課  
〒577-8521 東大阪市荒北50番地の4 TEL 06-4309-3300 FAX 06-4309-3823  
Eメール danjokyodo@city.higashiosaka.osaka.jp

制作：(株)オフィス・オルタナティブ

