

# HOW

2008  
vol. 29

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

## ムリしていませんか?

- 30歳代の男性にうつ病が増えているといえます。仕事のうえでの過大なプレッシャーに「男だから」と必要以上に頑張りすぎていませんか。
- 共働きの家庭が増えています。家庭のことは女性の肩にかかりがち。仕事も家事も子育ても、どれも完璧にこなそうとしていませんか。



分かちあうって、大事よね。

## あきらめていませんか?

- (娘)「将来、土木関係の仕事に就きたい」  
(父)「そんな仕事は女子にはムリだ」  
親子でこんな会話をしていませんか。
- もっと家族と一緒にいる時間をつくりたい。妻と交代で育児休業をとりたいけれど、職場はそんなことを言い出せる雰囲気じゃないし…。

