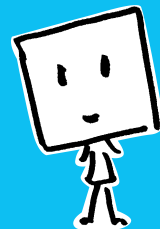




男と女が共に歩むための情報誌

Hi, あきしま

vol.20
2005.10



特集 **ストレスをためない
生活のススメ**

- People
田代啓子さん
- Book
『幸福な定年後』ほか
- Information
女性相談～お気軽にご利用ください～



特 集



ストレスをためない生活のススメ



ストレスをためない生活のススメ

今トレンドのスローライフ、でも急ぎたい人もいる

自分流の生活リズムでストレスから解放



家庭も社会も生き返る



「男は仕事、女は家庭」という性別による役割分担がはつきりしていた時代、私たちは、家庭・社会・地域、それぞれの場面で、どちらか一方の性に任せて生活してきました。

特に男性は仕事をバリバリして出世すること、女性はいかにやりくり上手で子育て・介護・家庭を守るかが評価されてきました。

しかし、年功序列・終身雇用という従来の働き方は崩れ、女性の社会進出もめざましい現在では、今までの型にはまった生活パターンでは、男性も女性も負担を感じたり不満を持つたりするのではないのでしょうか。

社会は少しずつ変化していますが、働き方は変わってきたのでしょうか。そしてその働き方は、私たちの生活や健康にどのように影響しているのでしょうか。ストレスと働き方の関係をヒントに、私たちの生活を考えよう。



仕事と子育てのあいだで

男女雇用機会均等法の施行から約20年をかけて、男女の働き方の偏りは徐々に修正されてきました。また、仕事と家庭の両立のため、育児介護

休業法が1992年に施行されました。その成果か、共働き世帯はどんどん増えていきます。

最近、デパートやスーパー、街中で、子どもを連れられた男性の姿が多く見られるようになりました。若い世代では、積極的に育児に参加したいと願う父親も増えていきます。また母親もそれを望んでいます。

当然、女性も男性も育児休業を取得する人が増えてもよいのでは？と思われませんが、男性の育児休業の取得率は伸び悩んでいます。経済情勢には明るさが見えつつあるといっても、依然として雇用情勢は厳しく仕事量は増える一方。実際、育児期の男性の労働時間は長く、「職場が忙しい、人が足りない」「経営状況が厳しい」などの理由で育児休業が取りにくい労働現場の現実が浮き彫りになっています。

育児をしたいのに休めない、家庭をたいせつにしたいのに時間がない、こんな働き方もストレスにつながるのです。

厚生労働省「女性雇用管理基本調査」（平成15年度）によると、在職中に出産した者又は配偶者が出産した者に占める育児休業取得者は、女性73・1%、男性は、わずか0・44%です。



働き盛りの盲点


一方では、過労死、うつ病などの神経疾患、働き盛りと言われる40代の男性の自殺が急増しています。これは、働く人にとって、職場環境が厳しい状況にあることを示します。バブル崩壊以降、会社のあり方は変

化してきましたが、私たちは会社に対する期待や働くことの価値を変えてきたでしょうか。

最近ではテレビCMでも「うつ病」が取り上げられていますが、普通の人でもちょっとしたきっかけで心の病気になるのです。むしろ、きちんと会社のために働くまじめな人ほど心の問題を抱えるようです。うつ病は、責任感の強い人がなりやすいからです。うつ病などで転職を勧

められても、終身雇用の古い価値観からか、転職に対する不安や抵抗感が強いようです。今や、会社は一生を保障してくれるものではありません。むしろ、自分なりの生きがいや価値観を持ち、新しい生活を求めてもよいのではないのでしょうか。

しかし、自分が求める生き方と社会とのギャップが埋められないことで、自分を壊してしまう人もいます。

こんな症状ありませんか？ 

気になる症状自己チェック

| | | | |
|----|---------------------|-----|----|
| 1 | 目覚ましより早く起きてしまう | Yes | No |
| 2 | 新聞を読む気になれない | Yes | No |
| 3 | 服装に気を遣わなくなった | Yes | No |
| 4 | どうしたらよいのか分からないことがある | Yes | No |
| 5 | 肩こりや頭痛が続いている | Yes | No |
| 6 | 夕方になると調子が出てくる | Yes | No |
| 7 | 友達づきあいがおっくうに感じる | Yes | No |
| 8 | すぐに疲れてしまう | Yes | No |
| 9 | テレビを見ていてもおもしろくない | Yes | No |
| 10 | 最近食欲がなくなった | Yes | No |
| 11 | 布団に入っても眠れない | Yes | No |
| 12 | 夜中によく目が覚める | Yes | No |
| 13 | 人に会いたくないと思ってしまう | Yes | No |
| 14 | 自分は役立たずだと思うことがある | Yes | No |
| 15 | 寂しくて一人は嫌だと思うことがある | Yes | No |
| 16 | ため息ばかりついている | Yes | No |
| 17 | 理由もなくイラつくことがある | Yes | No |
| 18 | やる気がおきない | Yes | No |



Yesが多いほど、うつ病に気をつける必要があります。これらの症状が2週間以上続いているようなら、注意したほうが良いでしょう。ただし、このチェックはあくまでも目安ですので、気になるときには専門医に相談しましょう。

ストレス解消法



- 誰もいないところで、イスやぬいぐるみを人に見立てて言いたいことを言いましょ。(言葉にすることで感情が整理されます。)
- それでも言葉にならない感情は、泣き声やでたらめ語で声に出しましょ。
- 自分だけの楽しみ、気持ちよいことを見つけてましょ。



ストレスを100%取り除こうとすると依存症になります。(例: アルコール依存・買い物依存)ほんのちょっと!ウサが晴れるような方法を見つけてましょ。

好きなことはありますか？

楽しい時間はありますか？

厚生労働省「国民栄養調査結果」(平成14年)をみると、普段の生活でストレスを感じている人は、男性で76・9%、女性で84・2%に達しており、多くの人がストレスを感じていることがわかります。

例えば、自分の足に合った靴をはけばよいのですが、靴に自分の足を合わせようとするとストレスは生まれます。自分の個性を大事にし、持っている資質に合わせて生きることがとても大切です。

自分が楽しいと思うこと、気持ちよいと思える時間を増やし、自分のストレス解消法を見つけてください。

男性も女性も会社至上主義に疑問を持ち、家族や自分の生活をたいせつに思う生き方が増えつつあります。そんな生活を営むことができる働き方が、今求められているのではないのでしょうか。

スローライフ、

そしてマイペースライフ

生活の変化のキーワードに、スロースローやスロースライフ、フリーターがあります。スローとは、単にゆ

っくりと暮らすことだけを指す言葉ではありません。じっくりと考えて暮らすことだと言います。

また、フリーターなどは、不安定な就労で、否定的な働き方として取り上げられてきましたが、新しい労働のあり方なのかもしれません。一つの基準、価値観に沿わない働き方、生き方でも、自分なりの生き方なのかもしれません。せめて、せつかく制度化された育児介護休業が、自由に取得できるような働き方を選びたいものです。

日本と同じように深刻な少子化に陥った北欧の国・デンマーク。この国は、法律や制度の整備と男女の協力連携によって出生率が上昇し、経済活性化も進むという結果を出しています。男性も女性も働き方を変えて社会全体が元気になりました。一足飛びに日本でも北欧式を望んでも無理がありますが、働き方を変える参考になるのではないのでしょうか。

法制度だけでは解決できない複雑な慣習、社会風潮があります。いろいろな情報をもとに、夫婦で、職場で、地域で、自分なりの働き方、生き方を考えていきましょう。スロースライフもよし、急ぎたい人はピジョーライフもよし、自分だけのマイペースライフを探してみましょ。

デンマークってどんな国？

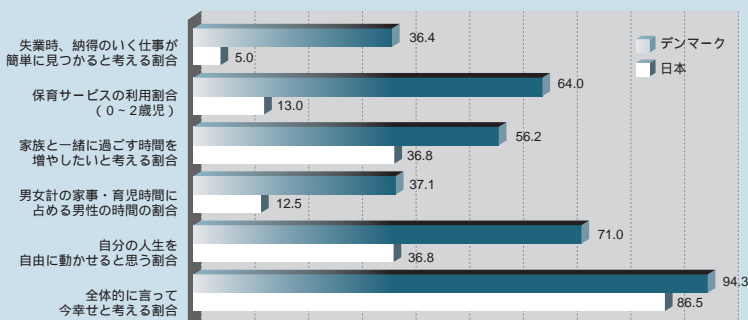
人口約 580 万人 面積約 48 万 km² (九州とほぼ同じ)

さまざまなライフスタイルの人が、子育てや共働きするのを助ける制度が充実しています。ただし、給料の半分は税金として差し引かれています。

週労働時間 3 時間法...週の労働時間を 3 時間とする法律。これにより、企業はフレックス制度の完全導入をせざるを得なくなった。

婚姻法...事実婚(同棲)が法的に認められ、同棲のパートナーも遺産相続や社会保障など配偶者と同じ権利を認められる。

育児休業法...法定育児休業は、子が 1 歳未満であれば 8 週間、1 歳以上の場合は 3 週間を雇用者との合意なく取得できる。



「少子化と男女共同参画に関する専門調査会」報告より作成

自分流働き方

転職でリフレッシュ

(44歳 男性)

毎朝6時半には家を出て、都内の会社まで通勤時間は2時間。帰宅するのは夜中の10時近く。そんな働き方を10年間続けて来ましたが、一念発起！ 5年前に会社を辞め、市内の福祉関係の仕事につきました。「給料は半分ぐらいになりましたが、やりたい仕事で毎日楽しいです」という。たまには残業もありますが、たいていは5時過ぎに帰宅。畑仕事をしたり、子どもと一緒に遊んだり、趣味を楽しんだりというゆとりある生活です。

好きな仕事を選んで働く

(56歳 女性)

結婚相手が自営業なので手伝いをしていました。子どもに手が掛からなくなつてからは老人施設の仕事をしました。それも50歳を過ぎると体力的に少しくつくなり、昔バスガイドの仕事をやっていた経験から、観光バスの添乗・ガイドの仕事を始めました。同じ仕事でも、若いときより今のほ

うが年配のお客様の気持ちもわかり、細かい気配りができるようになりまし。朝4時過ぎに出勤、帰宅が10時、11時なんて日もありますが、さまざまな年齢のお客様と話ができて自分自身が成長できるように思いま

二人で取った育児休業

(29歳 男性)

夫婦の会話の中で、男が育児を取つてもいいんじゃないかといった話をしていて、実際妊娠がわかってから、どちらからともなく「本当に取るうか」ということになりました。自分の仕事の都合と、保育園に入るタイミングから2ヶ月だけでしたが、職場では快く受け入れてもらい感謝しています。一般的に男性の育児は、あえて取る必要がないと考える人もいると思うので、職場の雰囲気や時期によっては言い出しにくいでしょうね。

育児は、自分のペースで物事が進まずストレスを感じることもありますが、とても楽しい時間だと思えます。家事は、掃除洗濯などは半々くらいで分担しているつもりですが、自分が大雑把な性格なもので、実際は7・3くらいで妻が頑張ってくれているかな。

うつ病は心のガソリンが切れて元気がなくなった状態です。自分で病気と気付かないでいる場合も多いので、憂うつで無気力な状態が1ヶ月以上続いたら、うつ病かな？と疑って、受診してみてください。体が不調だと思っていたら実はうつ病であったとか、あるいは逆に、うつ病かと思っていたら体の病気から来ていた、といった場合もあります。

うつ病は、重くなり始める時期と治りかけの時期に自殺しやすくなります。本当に重い時期には、むしろ何もできずに寝ているだけの状態となります。周囲の方はそうした点に注意してあげてください。また「励まし」はプレッシャーになるので控えましょう。治療は服薬をしながら、数ヶ月～数年になりますが、人によって異なります。

年間3万人を越える自殺者のうち2万人以上が男性です。社会状況との関係はおおいにあるのでしよう。

事例1．過労タイプ IT企業でバリバリ仕事をしていましたが、人間関係に悩み発病。

☺ 休養と服薬により回復しますが、復職する過程が重要になります。産業医と相談しながら、勤務時間を徐々に増やしていくような配慮をしてもらいゆっくり復職が有効。しかしなかなか現状は難しいようです。

事例2．空の巣(荷降ろし)症候群 子供を育て上げた女性の場合。親の責任を果たし、支え(生きがい)がなくなり発病。

☺ 何か生きがいを見出すか、気持ちの転換を図ることができれば回復します。

事例3．自己実現が阻害された場合 専業主婦で、変化のない日常生活と、何かしたいという思いとの葛藤により発病。

☺ 好きな運動ができるデリバリーの仕事を始めたら回復した例があります。

うつ病は心身が疲労した状態です。生真面目で意志の強い人がなりやすいので、オーバーペースにならないよう休養をとり、少しでもストレスを減らすことを心がけましょう。

ゆ



ゆっくり生きよう心とからだ

臨床心理士 福森高洋先生(市内病院 (神経科・精神科)勤務)に「うつ病」のお話をうかがいました。

People(ピープル)では昭島で活躍する元気な人たちを紹介します。

People

ひろこ
田代啓子さん

第二次世界大戦が終わって60年。
昭島市内にも広島、長崎の原子爆弾で被爆した方が、約70名住んでいます。
昭島しあわせ会(被爆者の会)の代表 田代啓子さんにお話をうかがいました。



「命をたいせつに。戦争は絶対にしちゃダメ」と語る田代さん(多摩辺中学校1年総合学習の授業にて)

原爆の日から

あの日、広島の爆心地から1.2kmのところまで当時16歳の田代さんは被爆しました。重なり合った死体をかき分け自宅まで戻り、黒い雨にもうたれ、髪の毛が塊となってバサッと抜けました。

今でも、その時に入ったガラスが体の中から出てくるそうです。そんな話を高校生にした時に「かわいそうに……何も知らなくてごめんなさい」と傍らに寄ってくる女子生徒を見ると、語り継ぐことの重要性をひしひしと感じるそうです。今の平和な社会を守り続ける使命。被爆経験のある者が、核の恐ろしさを世界に訴えていかなければいけないと話してくださいました。

語り伝える活動

田代さんは、結婚を機に東京の小金井市に住み、そこで、被爆者の会を立ち上げました。その後、昭島市に移ると被爆者の会がなかったため『昭島しあわせ会』を発足させました。他の自治体より後れて発足した会の名前は、遅ればせながらも幸せになりました。という気持ちを込めて自ら名付けました。その会も、発足してから今年で22年となりました。

田代さんは昭島市の代表だけでなく、東京都原爆被害者団体協議会(東友会)の常任理事・三多摩ブロック長も兼任しています。頼まれれば語り部としてどこへでも出向いています。昭島市内の小中学校はもとより都内・近隣の小中学校や看護学校、遠くは長野県白馬まで行きました。そして夏には必ず広島の式典に参列し、全国の被爆者の会の方たちと国会へも行きます。また、昭島しあわせ会の会員が高齢化した今では、一人ひとりのさまざまな生活相談にも奔走しています。

心から願うこと

今年もまた暑い夏が終わり、広

島・長崎で被爆60周年の催しが開催されました。そこには、日本中、いえ世界中から、悲惨な戦争を繰り返すまいと誓う人々、そして被爆体験者、その家族がやって来ました。「むしろ外国人の方が熱心かも……」と現在の日本の若者の関心の薄さを懸念する田代さんです。

「今、被爆体験を話さなければいけない。体験を話せる人がいなくなるのです。時間との戦いなのです。国民の4分の3が戦争を知らない世代。子どもたちに教える立場の先生方も知らないのですから。体が動く限りどこへでも行きます。戦争は絶対にはいけません。まして、核兵器は一瞬にして多くの命を奪います。命をたいせつにしましょう」とおっしゃる言葉が印象的でした。

講師依頼があると遠くまで出かける田代さんですが、どこも平和企画の予算が少なく、事業が減ってきていると感じるそうです。唯一の被爆国として、平和について考える機会をなくしてはいけなさと強く思いました。

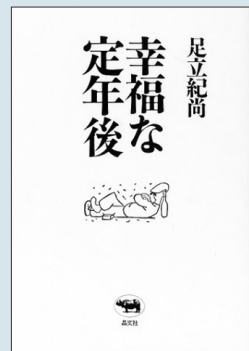
昭和20年8月6日午前8時15分広島に落とされた原子爆弾により約14万人の命が、8月9日午前11時2分長崎に落とされた原子爆弾により約7万人の命が一瞬にしてなくなりました。そして今も後遺症に苦しんでいるたくさんの方々があります。



BOOK

幸福な定年後

足立紀尚著 ◆晶文社



定年後の生活を 新しい「仕事」に挑戦する 好きな事に熱中する 職人の技をきわめる 商売をはじめめる 終のすみかをさだめる 高齢者に生きる 日本を飛びだす

仲間と過ごす 家族のかたち 自分流の隠居を楽しむ の10項目に整理して、まとめてあります。長年やってきた仕事や人の繋がりをたいせつにしながら、定年後に結びつけた生き方の人もあれば全然違う分野に挑戦する人も……。

現役時代にどんな仕事をして、どんな働き方をしてきたのか、これからどう生きたいのか。人生80年時代、定年後を夫婦でどう協力しあって生きていくか。「幸福な定年後」を送る47人が定年後の生き方をじっくりと語っています。著者は、自分の親がのんびりと3日間もかけて庭木の剪定をしているのを

見て、これといって何もしない日々を過ごしていても、他人には理解できないその人なりの喜びや楽しみというものがあるかもしれない、と感じたそうです。年をとることだけは経験できない、いくら話を聞いたり計画を立ててみたところで、結局その時になつてみないとわからない。定年という未知の世界に対して挑戦していく、「開拓者」こそが、個性的でユニークな定年後を実現させているということだろうか、と結んでいます。すでに定年を迎えた人、これから定年を迎える人に贈る、元気のである大型インタビュー集です。

「兼業主夫」マニュアル

「仕事」と「育児」両立のノウハウと哲学

清水恭一著 ◆大村書店



育児休業を取った男性は、出世（仕事）をあきらめたのか？
いえいえ、著者は仕事・育児の両方で成功する「兼業主夫」を提案してい

ます。仕事と育児はプラスマイナスの関係ではなく、両立できると宣言し、そのための心構えとノウハウが満載のマニュアル本です。

第一章は育児編、第二章は仕事編、そして第三章はなんと勉強編となっており、育児休業中のキャリアアップのための勉強法も教えてくれます。

「兼業農家」になぞらえて家事育児をする男性を「兼業主夫」と呼んでいますが、「ご丁寧に第一種、第二種と分けたり、家事のことを「夫婦共通事務」と言ったり「危機管理」なんて表現を使ったり。硬くて難しげな言葉が、ま

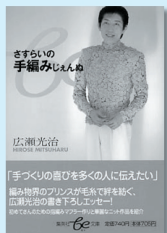
るでビジネス書のように、男性にも受け入れやすいかも？

著者は、男女共同参画問題は女性問題ではないといい、女性がいかに社会進出するか、だけでなく、男性の家庭進出を大いに勧めています。また同時に働く男性が育児休業を取る難しさ、特に職場での立場の難しさについても詳細に書いています。

この本は、書店では育児本のコーナーに置かれるだろうが、ビジネスパーソンや雇用している側の人事担当者にも読んでもらいたい……著者は期待しています。

11月27日講演会講師

広瀬光治さんの エッセイ紹介



- 「羊からの贈りもの」……………モデラート
- 「別冊トップランナー 広瀬光治～ニット界の貴公子～」……………KTC中央出版
- 「さすらいの手編みじえんぬ」……………集英社

女性相談

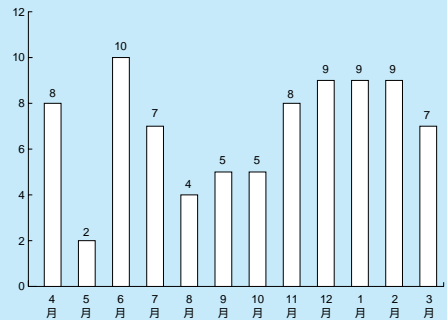
家族や知人には相談できない悩み...でも誰かに聞いてもらったら心が軽くなります。市では専門のカウンセラーによる女性相談を行っています。昨年度1年間で83件の相談がありました。内容別では圧倒的に夫婦の問題が多く54件にのぼります。女性相談といっても、男女の問題ばかりでなく、家族や子ども、生活の相談なども少なくありません。

- ・夫は姑の言いなりで私との生活を省みない。一緒にいても意味が無いが、生活を考えると離婚に踏み切れない。
- ・怒り出すと暴力を振るう夫が怖い。どうしたらいいの？
- ・夫に愛人がいることを知ってしまった。どうしよう。
- ・夫は家事も育児も非協力的なので注意すると、口論になってしまい険悪な状態。
- ・離婚の話が進んでいるが、親権を主張しあって解決しない。
- ・離婚した夫からの養育費が滞り、催促してもらちが明かない。
- ・おとなしかった娘が、急に暴れだし家族に暴力を振るう。
- ・男性と恋愛関係になると、少女期に受けた暴力の記憶がよみがえり逃げてしまう。
- ・新しい職場の残業手当が付かず、不満に思っている。
- ・子どもを預けて働きたいが、保育先が見つからない。
- ・賃貸住宅に住んでいるが、立ち退きを迫られ困っている。

このようなさまざまな相談を受けています。どうしたらいいのかわからない時、気持ちがすっきりしない時、ひとりで悩まず、まずは相談してください。内容が専門的な場合や他機関との連携が必要な場合は関係機関を紹介します。

お気軽にご利用ください。

平成16年度女性相談件数



家族関係やからだ、心の悩みなどはありませんか？ 専門のカウンセラーによる相談です。ご利用ください。 《無料》

相談日 毎週水曜日 午後1時～4時
(祝日・年末年始は除く)

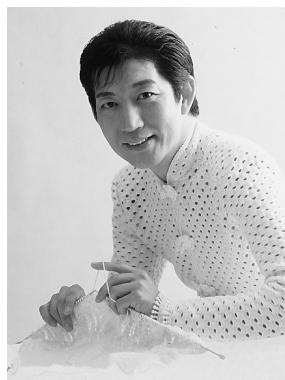
相談時間 一人50分まで

場所 市役所3階 小応接室

相談方法 電話または面接

利用方法 予約制 TEL 544-5130

広瀬光治さん講演会 「やさしい心を紡ぐ ～手編み・指編み・自分編み～」



日時 / 平成17年11月27日(日) 午後2時～4時

場所 / 昭島市公民館小ホール

定員 / 200名(保育・手話通訳あり)

参加費 / 無料、ただし指編みの実技希望者は実費 1,600円

申し込み / 11月7日(月)より電話・FAXで先着順

申し込み・問合せ先 /

市役所企画政策室 TEL 544-5111 FAX 546-6674

《講師プロフィール》

水産会社に勤務する傍ら編物を学び、その後日本ヴォーグ社に転職。編集者として勤務する一方、各地で講習会活動しながら編物の普及に尽力。現在は日本編物文化協会理事。

編集後記

ともすればストレスに負けてしまいそうな日々。少しでも心が軽くなる方法を探したくて取り組んだ特集でした。あせらずに私のマイペースライフを見つけたいですね。さて、次回はストレスからだにどう影響するかを探っていきたいと考えています。

編集委員 高橋 由美・松本 智子・柳川 敦子

男女共同参画ルーム おあしすへようこそ

友達とのちょっとした集まりやくつろぎのひとつきにふらっと来てください。
開室日：水・土・日曜日(祝日・年末年始は除く)午前10時～午後4時

