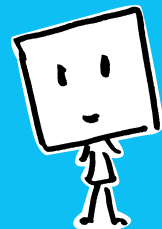


はい!

男と女が共に歩むための情報誌

Hi, あきしま

vol. 21
2006.3



特集 **ストレスのゆくえ**

● People
工房 旬

● Book
『働く女の胸のウチ』ほか

特 集

ストレスのゆくえ

たまりすぎたストレスは、心や体を攻撃します。

特に女性は、ストレスの影響が体に現れやすいようです。

あなたのストレスの行き先は、心ですか？ 体ですか？

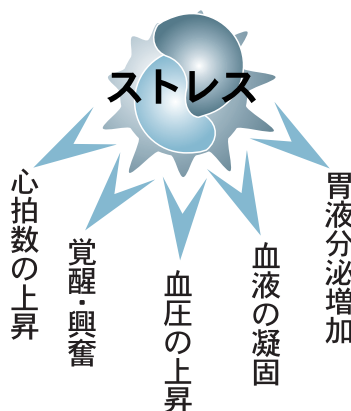
ストレス過多による心や体の不調は、まさに現代病ともいえます。ストレスの影響が心に出た場合には神経症、体に現れた場合を心身症といひ区別されます。心身症とは、発病や症状の形成・経過に精神的な原因が関与して身体的な障害を生じる疾患の総称のことです。では、なぜストレスを感じると病気になるのでしょうか。

心身症とは何か？

市内クリニックの院長 石原博子先生を講師に迎え、学習会「ストレスと女性の健康」を開きました。その時のお話と資料を参考に編集委員が特集記事としてまとめました。

2

私たちの体には、ストレス反応というストレスから体を防衛するシステムが備わっています。危険から身を守り、危険を回避するため、体が戦闘態勢に入ります。具体的には、興奮、血圧の上昇、心拍数の増加などが正常な反応として体に現れます。本来はストレスに対応する防衛反応ですが、このストレス反応が過剰になると病気を引き起こすことになり



ます。長期間ストレスに身をさらすことは、体に強い負担を与えるのです。心身症の疾患には、自律神経失調症、頭痛、関節リウマチ、睡眠障害など数多くありますが、特に膠原病（こうげんびょう）、摂食障害、過喚気症候群などは圧倒的に女性に多く見られます。また、

ストレスが女性ホルモンの分泌のバランスを崩すことから、女性特有の症状として月経異常、不妊症、更年期障害なども現れます。

内科や婦人科で治療を受けても改善されない、病気の原因が分からず体に異常なしと診断されても症状が一向に改善しない、などの場合は、ストレスが原因とも考えられます。また、晩婚化や高齢化など女性自身のライフスタイルが変化することで現れてきた疾患も多数あります。そんな中、女性の健康を総合的に診断する女性専門医院も出来始めました。体に何らかの症状が出た場合は、さまざまな原因を考える必要があるようです。

心と体は一体

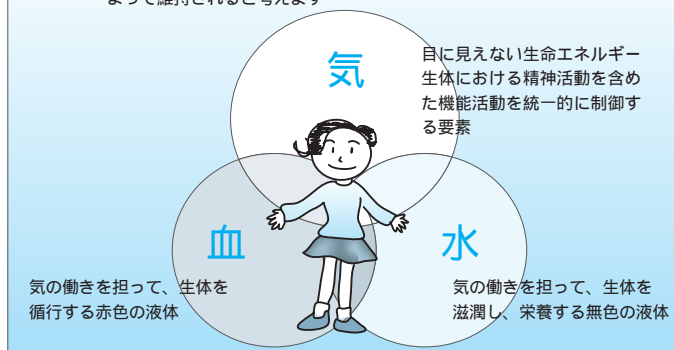
心身症の治療も、他の病気と同じように体に現れた症状を改善していきます。しかし原因が精神的要因であることから、治療も長くかかることが多いようです。体を治療しても、ストレスがなくならない限り、再発や形を変えて体を蝕んでいく可能性があります。

西洋医学は、心と体を切り離し、科学に基づき進歩してきましたが、

東洋医学では昔から体の不調には心に関係があるとされてきました。ストレスによる心身症の場合、原因がは

気 血 水 —生体を維持する3要素—

漢方医学では、生体は気血水の3要素が体内を循環することによって維持されると考えます



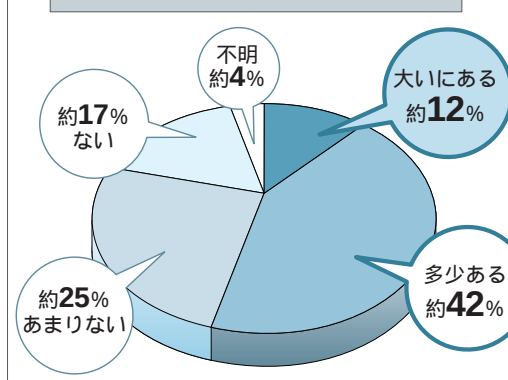
っきり診断されず不安が高まり、ますますストレスが増幅することがあります。そのような場合、漢方薬の服用も有効的なようです。漢方薬は、悪い部分の治療だけでなく、体全体をバランスよく治療します。また、体の調子を整えて病気になるにくい体質をつくるなど、予防の効果も期待できます。病状だけでなく体のタイプによって必要な薬が違いますので専門医の処方が必要です。

自分を知る

同じ環境にいてもストレスと感じる人、それをストレスと感じない人と個人差があります。またストレスを感じていないと答えている人にも、実はストレスはあるようです。

ストレスがあると自覚し「ストレスがたまっただけかたがた」と弱音が吐ける人は、休養を取るなどしてストレスへの対策が取れます。やつ

ストレスがありますか？



資料 厚生労働省「平成12年保健福祉動向調査の概況」

んらかの形で現れていますので、それを見逃さないことが重要になります。

ストレスを疑う症状には

- いつも焦りを感じる。
- 感情の起伏がなくなる。例えば感動しない、腹が立たない。
- 喫煙本数が増える。
- 不眠で悩む。
- 好きな趣味や遊びがおもしろくない。
- 食欲がなくなる、逆に過食になる。

などがあります。サインに気づくのは自分ですから、気にかけてみてください。

動物は、敵と遭遇した瞬間にストレス反応（血管収縮など）により体が興奮状態になり、一瞬にして行動することが出来ます。そして、敵が去ればストレス反応は収まります。しかし人間は心理的原因などからストレスを受けており、その状態が長引くために心と体に予想以上のダメージを受けてしまいます。

ストレスに負けず心身症にならないためには、ストレスと上手につきあうことが求められています。そのために、自分がストレスに強いタイプなのか弱いタイプなのかを知っておくことも大事でしょう。

ストレス耐性チェック表



各項目でチェックした点数を合計してみてね

		めったにない	たまに	しばしば	いつも
1	冷静な判断をする	1	2	3	4
2	明朗である	1	2	3	4
3	表現するほうである	1	2	3	4
4	楽しい	1	2	3	4
5	人の顔色が気になる	4	3	2	1
6	前向き	1	2	3	4
7	うらやましがる	4	3	2	1
8	動くことが好き	1	2	3	4
9	人をとがめる	4	3	2	1
10	人の長所をみる	1	2	3	4
11	融通がきく	1	2	3	4
12	手紙の返事をすぐ書く	1	2	3	4
13	のんき	1	2	3	4
14	事実を確かめる	1	2	3	4
15	配慮する	1	2	3	4
16	感謝できる	1	2	3	4
17	友人が多い	1	2	3	4
18	家庭内不和	4	3	2	1
19	仕事がきつい	4	3	2	1
20	趣味がある	1	2	3	4
合 計					点

40点以下 ストレス耐性が低い

ちょっとした刺激でもストレスと受け止める傾向があるため、問題が起こりやすいでしょう。ストレス耐性を高める必要があります。

40点～50点 ストレス耐性は普通

刺激に対して中程度のストレス耐性はあります。さらにストレス耐性を高めると良いでしょう。

50点以上 ストレス耐性が高い

刺激を受けてもストレスと受け止めにくく上手にやり過ごす耐性を備えています。

ポイントは 耐性力

左表のチェック項目で、自分のストレス耐性（ストレスに耐えられる度合い）を調べてみましょう。点数の合計であなたのストレス耐性がわかります。このチェック表には性別は関係ありません。

ストレスに耐える力は、心がけや訓練次第で高めることができます。

■ ストレスを回避する

ストレスから逃げるのではなく、自分を取り巻く環境を改善していくことで、ストレスを減らします。休日出勤をやめる、仕事を家に持ち込まないなどの努力を。

■ 考え方を変えてみる

ものの感じ方や考え方を変えるだけで、それまでストレスと感じていたことが、ストレスでなくなることも

があります。「ダメだろう」とか「もう終わり」と考えるよりプラス思考で。また、無用な周囲との競争心も変えてみましょう。

■ ストレス反応をコントロールする

ストレス反応によって体が過剰に反応してしまうのを防ぎます。心と体の両面を積極的にリラックスさせることで、コントロールできるようになります。アロマテラピーや音楽

を聞いてリラックスしたり、ストレッチなどで体をほぐしたりすることで、緊張を緩めます。

■ ちょっとした暮らしの工夫をする

毎日の生活のリズムを作り、毎日の日課にできるだけ忠実に過ごしましょう。また、夜は悩み事について考えないようにしましょう。

■ 悩みは相談すると軽くなる

ストレスを感じたときに、話を聞いてくれたり励ましてくれたりする家族や友人を持つことがたいせつです。弱音を吐かずにはがんばるより、弱音を吐ける相手を見つけてみましょう。

ストレスに弱いなと感じたら、耐性を高めて、上手にストレスとつきあっていくましょう。

ストレスの現れ方、病気の現れ方は人それぞれ、また性別によって症状の現れ方も違います。しかし、「健康に生きる」ということに男女の違いはありません。

平均寿命は男性約79歳、女性は約86歳となり、日本は超長寿国です。だからこそ、健康で長い人生を楽しみたいものです。自分自身に意識を向け、心も体もメンテナンスし、調子を整えてあげましょう。



やさしい心を紡ぐ

手編み・指編み・自分編み

「ニット界の貴公子」と呼ばれる広瀬光治さんに、男らしさ女らしさと
とらわれないしなやかな生き方についてのお話と、指編みの実技指導を
していただきました。



「私も50歳。そろそろ貴公子ではなく伝道師と呼んでください。」

初めてお会いした方からは背が高いんですね、と言われます。編み物をする人は、きゃしゃで小柄な人というイメージがあるようです。どうしても先入観で見られてしまいます。

今、アメリカはニットブームです。女優のジュリア・ロバーツが趣味は編み物と発言し、セレブは



編み物が好きという流れが出来たようです。ニューヨークにはニットカフェがあるということなので行ってきました。コーヒーのいい香りの中で、女性も男性も編み物

をしていました。教室があり、子どもたちがガーター編みのマフラーなどを楽しそうに作っていました。

私が編み物の道に入るきっかけやご縁はいくつかありました。子どもの頃、祖母の毛糸巻きの手伝いをよくしました。昔はどこの家でもセーターの編み直しをしていましたよね。遊びではリリアン編み・ぬりえ・着せ替え人形が大好き、そして家庭科もおもしろくて、裁縫箱の袋のアップリケや刺繍は女の子より上手にできました。先生は「その才能を伸ばしていきなさい」と言ってくれました。

中学で編み物を覚え、高校では初めてセーターを編みました。いつしか近所の人々のセーターや同級生のミトンの手袋を頼まれては作っていました。水産会社の経理部に就職してからも編み物は続け、

その後、縁あって編み物雑誌の編集者となり、現在までの道を歩むことになったのです。まわりに理解があり、軽蔑されることもなく受け入れられて、自分の本当に好きな道に進めました。男も女も同じ。好きなものは好き。

手編みのセーターは、「昔は欲しい物のベスト10、今はいらない物のベスト10」だそうです。物作りは人間の原点だと思いますので、そんなことを言わずに作りましょう。

* * *

広瀬さんの人柄あふれる楽しい講演の後には、指編みマフラーの実技指導がありました。会場には大勢の女性に混じり、小学生の男の子もマフラー作りに参加していました。完成したマフラーを首に巻いて「楽しかった」と帰る姿が印象的でした。

指を動かし無心になれる編み物は、ストレス解消になるかも！？

講演後に広瀬さん自身のストレス解消法を教えてくださいました

サラリーマンだった頃は、何と言っても“編み物”が一番のストレス解消法でした。単純な作業の繰り返しながら自分だけのオリジナル作品が出来るのが心の癒しにつながったのでしょう。今、アメリカの男性たちの間でもブームになりつつあるのが分かる気がします。ところが、これが仕事となるとまた別で、作品集や講習会のデザインではかなりのプレッシャーになります。またずいぶん慣れてはきましたが、たくさんの方々への講演会に緊張感はずきものです。昔からの趣味、歌舞伎や宝塚歌劇を観賞することは今も続けていますが、ここ数年、乗馬にはまっています。昨年オープンした私のニット館がある北海道中札内村の乗馬クラブで自然の中を走るのはとても爽快です。馬と共に汗を流した後は、近くの温泉へ……。日常の喧騒から離れるひとときはストレスを忘れさせてくれます。

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

工房 旬

昭島市内の農家の女性たちが力を合わせて『工房 旬』を
立ち上げて3年。

自家製農産物をいかした和菓子や惣菜を作り販売して
います。宮沢町にある加工所を訪ねました。

「農家の男性は農協などの関係で
横のつながり、縦のつながりがある
のに女性どしは面識もなかったの」と
話が始まりました。

毎年秋に開催される産業まつりでは
農産物の品評会があり、農家が自
慢の大根・キャベツ・梨などを出品
しています。以前は、農家の女性は
見物には行っても直接関わることは
ありませんでした。しかし、市役所
北側に農畜産物直売所“ふれっ旬”
(ふれっしゅんと読みます)ができた

“きっかけは
ふれっ旬”



明日販売するためのこんにやく作り。左から高橋さん、指田さん、大貫さん

ことで、自然に女性たちも顔を合せ
ようになりました。

「私たち女性も何かできないだろ
うか? 昭島産の上新粉や小麦粉・
小豆を使って饅頭などの和菓子や惣
菜を作って“ふれっ旬”で販売して
みては……」と、誰かともなく話
が出たそうです。そして2003年
に保健所に加工所の開設を申請し、
許可を受けて『工房 旬』が誕生しま
した。

それぞれの能力
時間を
有効に使って



1週間に1回、手作りのものを販
売していますが、現在会員は40歳代
から70歳代の農家の女性20名程で、
上川原・宮沢・中神・田中(現在、
田中地区は休止)の4つの地区で当
番を組み、1ヶ月に1回程度担当し
ています。細く長く続けたいという
思いから、それぞれ班の得意なもの
を作り、無理なく続けられるように
しています。

特に人気の商品は、饅頭や栗こ
わ、炊き込みご飯。産業まつりにも
出店し、昨年は饅頭を800個完売
したそうです。

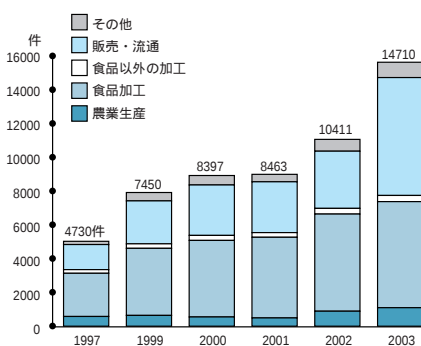
『工房 旬』のような女性たちの活動が、全
国で盛んになっています。農村女性の起業件
数は、1997年から6年間で約3倍に増えてい
ます(表1)。起業の内容は、地域の特産品な
どをいかした食品加工や販売・流通分野が中
心ようです。

田畑、農業従事者は年々減少する一方で
すが、常に農業従事者の約6割に女性が占めてき
ました(表2)。

農業や地域の活性化には女性の活躍は欠か
せません。国は、農業に従事する女性の地位
向上や自立のために、チャレンジを支援して
います。

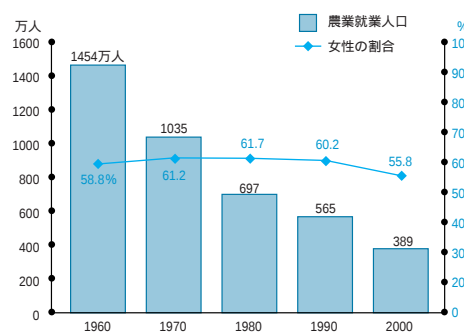
女性のチャレンジ支援サイト 農林水産省HP
<http://www.maff.go.jp/danjo/joho.html>

表1 農村女性起業件数



資料：農林水産省経営局

表2 農業就業人口と女性の割合



資料：農林水産省「農林業センサス」「農業就業動態調査」



昭島マメ知識

農畜産物直売所 “ふれっ旬”

“ふれっ旬”って何？

昭島市役所の北側約100mのところにある木造33㎡の温かみのある建物、これが“ふれっ旬”です。これは、「東京の木で家をつくる会」の協力で、奥多摩から切り出した木で作られました。

地場野菜の収穫が少なくなる3月中旬から5月上旬の間以外は、月・水・金曜日の午前9時30分から午後1時30分まで開店しています。野菜は新鮮で安く、安心して食べられるということで、開店前から行列ができるほどの人気ぶりです。野菜や季節の花、そして農家の女性たちが作った加工品が所狭しと並び“ふれっ旬”では、農家と消費者のお互いの顔が見える関係が作り上げられています。

食の安全を考えて

“ふれっ旬”が誕生するきっかけになったのは、昭島市が主催した食品安全研究会でした。1993年から4年間に渡って、市民が食品の安全に関する学習を積み重ね、その成果を小冊子『知ってますか？ 食べ物のこと』としてまとめました。また、有志で「地場野菜の会」を結成し、消費者がグループで野菜を注文すると農家から直接野菜が届くという販売を始めました。“農薬散布の少ない野菜”“昭島の緑と農を守る”という農家と消費者の共通の思いが結びついたのです。

そして1999年に東京都・昭島市・JA東京みどりの補助金と市内農家の出資により、多くの市民が昭島産の野菜を直接購入できる農畜産物直売所“ふれっ旬”がスタートしました。



地面が
減っていくのは
寂しい



彼女たちは、農業を営みながら家事や育児、そして介護にかかわり、

「値段は最低限に設定しています。売り上げから作業場の使用料や光熱費を引くと、少しの手間賃しか手に入りませんが、仲間どうしのつながりをたいせつにしながら和気あいあいと活動しています」

能力・経験を培ってきました。しかし、農業や家事では、賃金を得たり、目に見える形で評価されませんでしたが、でも『工房旬』に参加することで、それぞれの力を発揮することができ、利益を上げて自分の現金収入になるという、今までにない喜びを感じたそうです。

また、さまざまな年齢の会員と交流できたり、畑作中心で野菜を作っている農家が、お米を作っている農家からお米を分けてもらったり、情報交換や農家どうしの交流も広がってきました。

最近では、相続などで田畑を維持できなくなったり、病気のために農業をやめていく農家も多いそうです。そんな農家の現状はありますが、自分たちの畑・田んぼからの収穫をいかして美味しいものを作ること、昭島の農業を守りたいという、農業に対する愛情がひしひしと感じられました。

「連絡調整などの事務を専門にやってくれる方がいればもっと事業として伸ばせるかもしれないけれど、人を雇うほどの収益はない……。だけど、農家の女性だけでなく、たく

さんの人にかかわってもらいたい」と夢も語ってくださいました。

取材の翌日、直売所“ふれっ旬”にこんにやくを買いに出かけました。午前11時頃に行ったのに、目指すこんにやくは最後のひとつ。改めて人気が高さを知りました。こんにやくや泥つきの野菜、手作りのにんじんケーキを買って帰りましたが、作った人の顔を思い浮かべながら食べたこんにやくの味は格別でした。

昭島の農業、そこで働く女性たちに“がんばれ”とエールを送ります。

女性相談

家族関係や心、体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。お気軽にご利用ください。《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

男女共同参画ルーム おあしすへようこそ

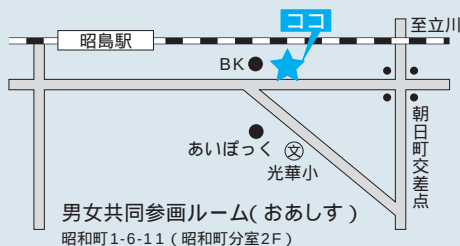
誰でもふらっと遊びに来てください。

友だちとのちょっとした集まりやくつろぎのひとときに、「おあしす」を提供します！ 団体登録すると、開室日以外も利用できます。また、「言いつばなしの会」も開いています。ぜひご利用ください。詳しくは市役所企画政策室へ。

●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

言いつばなしの会 ★毎月第3水曜日 午前10時～

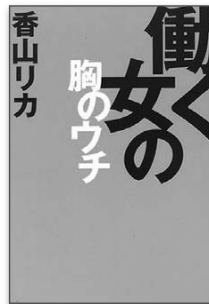
日頃思っていることを、お茶など飲みながらお話しませんか？
誰でも自由に参加できます。



「Hi あきしま」の音訳テープを、音訳ボランティア「あかきたな」が作成しています。詳しくは市役所企画政策室へ。
編集後記 リタイアした夫と24時間顔を合わせるとストレスになるので、私が外に出ることに。専業主婦に就いて我が家は、私の居場所。だったのに……毎日外出先を探すのが私の今のストレス！ 女性専用の赤ちやうくんはないかしら？
編集委員
高橋由美 松本智子 柳川敦子

BOOK

ここで紹介した本は、男女共同参画ルーム（おあしす）にあります。



働く女の胸のウチ

大和書房 香山リカ著

タイトルは働く女となっていますが、読むときっと全ての女性のつづやきだとわかります。「私には居場所がない」思わず、そうそうとうなずいている自分がいるはずです。



産婦人科の窓口から

～今だからこそ伝えたい！～

十月舎 河野美代子著

産婦人科開業医が、訪れる少女たちの叫びを丁寧に拾っています。知っているようで全く知らない思春期の娘・息子の体や心の悩み、本音を教えてください。更年期についても触れているので、子育て世代から更年期に悩む世代まで、家族みんなで読んで考えてみたい。そんな本です。



女性のための相続読本

清文社

JMC事業承継マネジメントコンサルタンツ著

かつて女性にとって相続は縁薄いものでした。女性のライフスタイルや権利が変化したことにより、女性も相続で悩む時代になりました。相続でトラブルを起こさないためにも、この本で予習してみたいかがでしょうか。

昭島市男女共同参画都市宣言

わたしたちは、水と緑に恵まれた昭島を引き継ぎ、性別や世代を超え、一人ひとりがいきいきと輝くまちをめざし、ここに「男女共同参画都市」を宣言します。

わたしたちは

- 1 男女がお互いを認め合い 一人ひとりが尊重されるまちをめざします
- 1 一人ひとりが自立し 男女が平等なまちをめざします
- 1 一人ひとりが個性と能力を発揮し さまざまな分野に男女がともに参画するまちをめざします
- 1 職場・学校・地域・家庭をはじめ社会のあらゆる領域で男女がともに責任を担うまちをめざします
- 1 国際社会の一員として地球環境を守り 男女がともに支え合う平和なまちをめざします

平成15年1月1日



昭島市