

しえいくはんず

No.32 2009 (平成21)年2月10日

発行 調布市男女共同参画推進センター

〒182-0022 東京都調布市国領町 2-5-15 調布市市民プラザあくろす3階 ☎ 042-443-1213

fax 042-443-1212 メール danjyo@w2.city.chofu.tokyo.jp ホームページ <http://chofu-danjyo.jp/>

いきいきと自分らしく働き続けるために、
心身の健康をちよつと気にしてみませんか

日本では働く女性が年々増加し、平成18年には働いている人全体の41.4%を占めました(総務省統計局「労働力調査」より)。しかし、今日もなお、女性は家事・育児・介護の多くを担っているため、日々の忙しさに紛れ、からだやこころの声を聞き逃してしまつこともあるのではないのでしょうか。

私らしくいきいきと働き続けるために、女性の心身の健康について、調布市男女共同参画推進センター運営委員会委員長で、産業医の荒木葉子さんに聞きました。

●女性の健康とホルモン●

頭痛、肩こり、腰痛が辛い、からだがむくむ、イライラする、不安や怒りを抑えられないという経験はありませんか。月経前になるとこつした症状になるという人はか

なりいます。このような症状は女性ホルモンの影響によるもので、月経前症候群(PMS)と呼ばれています。PMSは、からだを冷やさない、水分・塩分をとりすぎない、カフェインを避ける、バランスのよ

い食事、入浴、睡眠をしっかりとるなど、セルフケアを心がけることで軽減できます。また、月経を記録することで、自分のからだや気持ちの変化に気づくこともできますし、体調を配慮してスケジュールを組むなど工夫することもできます。

女性は生涯を通してホルモンと深く関わっています。代表的な女性ホルモンは卵巣から分泌される卵胞ホルモン(エストロゲン)と黄体ホルモン(プロゲステロン)で、排卵や月経を促すなど生殖に関わる働き以外に、からだ全身とこころにも影響を与えます。

●女性の年代によって変化する病気のリスク●

病気のリスクは女性ホルモンの量と関係しています。エストロゲンには血管を柔らかく保ち内臓脂肪をつきににくくする働きがあるため



荒木葉子さんプロフィール

荒木労働衛生コンサルタント
事務所所長、東京医科歯科大学特任教授、慶應義塾大学医学部客員講師

働く女性たちの ウェルネスブック

荒木葉子
Arai Kikuko



参考：『働く女性たちのウェルネスブック』
荒木葉子著(慶應義塾大学出版会
2004年)



【男女共同参画週間記念講演会 仕事と子育てもっと楽しく～家庭は51%・仕事は49%】
(蟹瀬誠一さんの場合)
～(9/7)～
蟹瀬誠一さん(ジャーナリスト・明治大学国際日本学部長)
参加者数：46人

「人権について考える講演会」私の中に答えはあるか～一人一人が違うところから始めよう(11/16)」

内田春菊さん(漫画家・作家・女優) 参加者数：77人 参加者の感想：☆日常生活で直面した「これって変じゃない!?」が話され、私たちにも「あるある」と思うこともありおもしろかった。☆いろいろなことがあっても常に自分を見失わず、前向きに取り組んでいるお話が聞けてよかった。

【シングルマザー応援講座&相談会 全2回(9/6・10/4)】

①シングルマザーの子育て・竹内三輪さん(産業カウンセラー・シングルマザー相談会ファシリテーター) ②シングルマザーのライフプラン教育資金 仕事など・大矢さよ子さん(社会保険労務士・NPO法人しんぐるまざあず・ふおらむ理事) 参加者数：延べ17人 参加者の感想：☆仲間が頑張っていると思うと元氣になった。☆今まで言えなかったことが言えよかった。

【世界を見れば日本がもっとわかる～結婚・家族・女性の現状 後半4回(9/19・26・10/10・17)】

9月～11月に開かれた 講座・講演会から

④フィンランドの女子はなぜ勉強に積極的なのか・橋本紀子さん(女子栄養大学・大学院教授) ⑤「階層差の大きいブラジル社会と日本に暮らすブラジルの人々・アンジェロ・イシさん(武蔵大学准教授) ⑥アフリカの貧困と紛争～音楽からアフリカを知る・考える・船田クラッセンさん(東京外国語大学准教授) ⑦在日を生きているコリアン女性たち～私の歩みをたどりながら・呉文子さん(エッセイスト) 参加者数：延べ106人 参加者の感想：☆悲しい事件があっても、それにめげずに立ち上がろうとするアフリカの人々に温かな力強さを感じた。私たちも同じ地球人として、何か小さなことからでも力になればいいなと思わずにはいられなかった。

【「私と子どもと世の中」Ⅱ～いつでも私らしく全8回(9/25・10/2・11・16・23・30・11/6・13)】

①未来は私から始まる～性別役割分担を超えて・内藤和美さん(群馬バース大学教授) ②元氣な私でいるために～心もからだもしなやかに・講座企画メンバー③いつでも私らしく～世の中のかかわりの中で・青木悦さん(教育ジャーナリスト) ④私らしく生きる～女性のからだ性と・大橋由香子さん(編集者・ライター) ⑤マイナスをプラスに～身

近なDVの芽をつむために・西山さつきさん(NPO法人レジェリス副代表) ⑥そもそも結婚とは～日本とフランス、その違いから見えてくること・植野妙実子さん(中央大学教授) ⑦言いたいことを言ってみる～アサーティブ・トレーニングの方法を知って・小柳茂子さん(相模女子大学教授・臨床心理士) ⑧講座を振り返って～昨日よりちょっといい明日を探して・講座企画メンバー 参加者数：延べ186人 参加者の感想：☆自分も他人も違う価値観をもっている、それを認めていくことが大切なんだと気づいた。

【元氣に働き続けるための講座～自分を知る・自分をいたわる～全3回(9/28・10/19・26)】

①「こころの元氣が不足している」と感じたら・高山直子さん(サポートハウスじむかウenseラー) ②「不安やストレスの原因が人間関係にある」と感じたら・高山直子さん ③「こころもからだもこわばっている」と感じたら・花崎攝さん(野口体操教室講師) 参加者数：延べ47人 参加者の感想：☆自分を見つめなおす時間を持つことができて、再就職するにあたりパワーを得られました。

【自分らしい選択をするために情報を読み解く力をつけようⅡ(9/30・10/7)】
宮崎寿子さん(FCCTメディアリテラシー研究所所長) 参加者数：延べ26人 参加者の感想：☆何気ないニュースも、様々なステレオタイプの観念の基に作られている。だからこそクリティカルに情報を取捨選択することが大事なんだと強く思った。

【育児休業からスムーズに職場復帰するために(11/4)】
糸藤友子さん(株ベネッセコーポレーション)

【bizmom】編集長) 参加者数：17人 参加者の感想：☆自分と同じ悩みをもった人と交流することで不安が軽くなり「ワークingleマザー」という立場をポジティブにとらえることができた。

【女性が働き続けるために～私らしい仕事、働き方を見つけよう(11/11)】

太田みどりさん(株)サリダ・アド代表取締役) 参加者数：22人 参加者の感想：☆まず自分でどうするべきか考え、自分の人生のために仕事を見つけたと思いました。

【男性対象講座「知って・話して・つながってChofuで「自分」を広げよう」全3回(11/8・22・29)】

①コミュニケーションしてみませんか～ストレスを減らして、前向きに！～菅沼憲治さん(聖徳大学教授) ②データで見る男性・女性・子どもたち～過去から現在、そして未来へ・藻谷浩介さん(日本政策投資銀行地域振興部参事役) ③Let's Do Cooking! みんなで作る簡単でおいしい今晚のおかず・峰清さん他(男性料理サークル六味会有志) 参加者数：延べ26人



「Let's Do Cooking! みんなで作る簡単でおいしい今晚のおかず」
講座風景

<エストロゲンとプレゲステロンの働き>

エストロゲン

●女性を魅力的にする働き●

子宮・膣・乳房の発達を促し女性らしい体形にする。排卵直前に大量に分泌され、排卵を促す。子宮内膜を厚くし、膣を潤わせる

脳：記憶、認識力、情動、気分、会話能力、空間認識を活発にする

骨：骨量を保つ（骨からカルシウムが流出するのを抑制）

皮膚：みずみずしくさせる（コラーゲン、エラスチンを維持）

血管：柔らかく保つ、血管の拡張や心臓の拍動に関与

内蔵脂肪：血中コレステロール値を下げ善玉コレステロールを増やす皮質代謝を保ち、皮下脂肪のつき方をコントロールする

泌尿器：膀胱、尿道の粘膜を維持

膣：粘膜を維持、分泌物を出し潤わせる

※髪、歯、目、大腸、胆嚢、薬物代謝にも関わっている

プレゲステロン

●ママになる働き●

子宮内膜を厚くし、受精卵が着床しやすくする、体温を上げる、子宮壁の動きを抑え、流産を防ぐ、妊娠を維持する、乳腺を増殖させる

水分を保つ、基礎代謝を上げる、憂鬱な気分させる、眠気を招く

30〜40代の女性では、心臓や脳血管の疾患などの生活習慣病のリスクよりは乳がんや子宮がんなどががんのリスクの方が高くなっています。

40代後半になるとホルモン量が低下することで、更年期に伴う様々な症状が現れます。のぼせ、ほてり、発汗、動悸、息切れ、肩こりや腰痛、イライラ、不眠、性交痛、尿道の痛みなどです。様々な不快症状の中に、子宮がん、卵巣がん、心臓、内分泌、精神疾患などの病気が隠れていないか、調へることも大事です。

また、エストロゲンが骨を維持する

●女性のうつ●

働きをしているため、閉経後は骨量が一挙に低下していきます。若いときからカルシウム、ビタミンDを充分にとり、運動や日光浴を心がけることで、しっかり骨量を増やしておくことも大切です。

一生のうちでうつになる率は、女性の方が高いといわれています。原因としては、エストロゲンがセロトニンという神経伝達物質を介して感情の調節に関わっていること、社会的な性差の影響があるからと考えられています。

エストロゲンが関係していることは、月経周期の変動に伴って感情の変化がおこることや、妊娠出産後や更年期にうつになりやすいことからわかります。

また、男女雇用機会均等法が施行されて男女が「平等に働く」ことになりましたが、女性の平均給与は男性の6割に過ぎず、「女性は女性らしく」「女性は家庭、男性は仕事」「女性の仕事は補助的」などの固定的な考え方が女性を取り巻いています。生活時間調査からも、子どもを持つ働く女性は、家事・育児・介護の大半を担っているため、週日も週末も自分の時間がほとんどないことがわかってきます。様々な場面での女性であることの不利益が振りかかってくることも病気のなりやすさに関係していると言えるでしょう。

なんとなく気が重い、なんでもものごとを悲観的に考えてしまうということは誰にでもあることですが、この状態が長く続き、日常生活に支障をきたすようになったら病的な状態ということになります。けれどもこの境は決してはつきりしたものではありません。我慢すれば治る、甘えているだけなどと放っておくと病気を重くしてしまう場合もあります。

忙しい日々ですが、一人ひとりが自分らしく、しなやかに働き続けるために、ここからからだを気づかうことも忘れないでほしいと思います。

講座参加者に聞きあした

「いきいきと働くために、日ごろ気をつけていること」

「週1回、体を動かす（近くの体育館のトレーニング室に行く）」

「家事をやりながらのながらエクササイズ」

「毎日のラジオ体操（実はお休みすることもあります…なるべく）」

「ヨガ or フラダンス」

「たまにアロマオイルでフットマッサージ（自分でやります）」

「おしゃべりしていること」

「今年30才になるので健康診断に行く予定」

「休みの日は、外で遊び、体を動かしている」

図書資料コーナーからのお知らせ ＜新着図書一覧（2008年10月～12月）＞

※図書資料コーナーには、男女共同参画に関する約2000冊の書籍・資料の他、絵本、紙芝居、各種新聞・雑誌（週刊誌・月刊誌）、映像資料があり、どなたでも閲覧できます。また、書籍、絵本、紙芝居、雑誌の一部は貸出もしています。

※貸出は調布・狛江・三鷹市在住の方、または調布市在勤・在学中で中学生以上の方が対象です。利用者登録が必要です。

※貸出は1人3冊まで、貸出期間は2週間です。

書名	著者名	出版社
男女共同参画白書（平成20年版）	内閣府男女共同参画局 編	佐伯印刷
厚生労働白書（平成20年版）	厚生労働省 編	ぎょうせい
少子化社会白書（平成20年版）	内閣府 編	佐伯印刷
国民生活白書（平成19年版）	内閣府 編	時事画法社
Shufdas（シュフダス）2008	リビング・エディターズ・トレーニング・システム 編	リビングくらしHOW研究所
ワークライフバランス	坂東眞理子・辰巳渚 編	朝日新聞出版
女性とパワーハラスメント	NPO法人ウイメンズ・サポート・オフィス連 編	フェミックス
シングルマザーのあなたに	NPO法人しんぐるまざあず・ふぉーらむ 編	現代書館
あかちゃんにご用心!?	なかじまこもも・おおはしゆかこ	双葉社
メディア・リテラシー【入門編】	鈴木みどり 編	リベルタ出版
メディア・リテラシー【ジェンダー編】	鈴木みどり 編	リベルタ出版
シズコさん	佐野洋子	新潮社
女ですもの	内田春菊・よしもとばなな	ポプラ社
私の中に答えはあるか	内田春菊	角川書店
働く女性と労働法（2008年版）	東京都産業労働局 編	東京都産業労働局
ポケット労働法2008	東京都産業労働局 編	東京都産業労働局
労働関係基礎法規集	東京都産業労働局 編	東京都産業労働局
パートタイム労働ガイドブック	東京都産業労働局 編	東京都産業労働局

これからの講座

【エンゼル大学2月講座 「両立どうする？仕事と子育て」

全2回（1/25・2/15）

山本由紀子さん・柴山純さん
（NPO法人【仕事と子育て】
カウンセリングセンターカウンセラー）

【加齢からくる不快症状 を改善しよう～楽しく覚 える骨盤底筋体操（2/27）】

石川知子さん
（NPO法人スマイルボディネットワー
ク副代表理事）

一時保育

★1歳以上小学校就学前
★原則1週間前申込み
★1歳未満のお子さんは同室
できます。場所・申込み・問
合せは、下記センターまで

相談日

第1土曜日 午後1時～5時
第3木曜日 午前10時～午後
2時（正午～午後1時もあり）
★1回45分・原則予約制

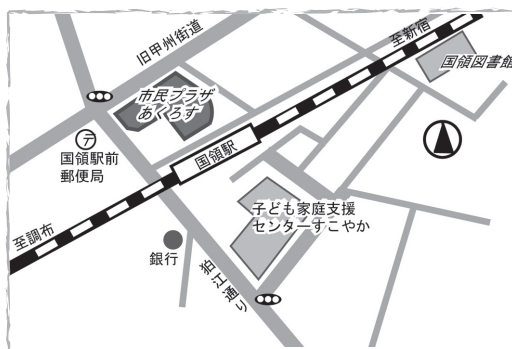
また、すぐに働きたいという方には、
働くために必要な法律や知識・情報
を提供し、しごと情報広場など関係
部署を紹介しています。
結婚、出産、子育て、介護…人生のス
テージに応じて「自分らしい働き方」
を一緒に探りながら、一歩を踏み出す
お手伝いができたらと考えています。

相談室から

女性のキャリア・チャレンジ相談
働くこと・しごとの悩み

A子さんは2歳と4歳の子育て中。
仕事は、出産と同時に辞めています。
子どもと向き合う毎日には充実してい
るのに、何か言い知れない不安に駆ら
れ相談に訪れました。

お話を伺ううちに、厳しい経済情
勢の中、夫の健康や今後の生活に不
安が募り、子ども達の将来のことも
考えて、一日も早く仕事を再開したい
と思っていることがわかりました。ま
ずは自分についての棚卸をして、就労
に向けての計画作りから始めることに
しました。



最寄駅：京王線国領駅北口徒歩1分
※車でお越しの場合は、コクティ駐
車（有料）をご利用いただけます。
※自転車でお越しの場合は、国領駅北
駐輪場をご利用いただけます。



042（443）1213
042（443）1212
danryo@w2.city.chofu.tokyo.jp
<http://chofu-danryo.jp/>

調布市男女共同参画 推進センター

調布市男女共同参画推進センターは、
調布市男女共同参画推進プランに基づき、
男女共同参画社会を実現するため、講座・
講演会の開催、相談事業、情報収集発
信事業、市民活動支援事業を行ってあり
ます。

〒182-0022 調布市国領町 2-5-15
調布市市民プラザあくろす 3階