

報告 中央区・東京商工会議所中央支部主催 職場におけるメンタルヘルス対策セミナー

講師 医学博士・日本医師会認定産業医 精神科専門医
織田健司さん (東京海上自衛隊メディカルサービス株式会社)

昨年11月29日(木)、区役所8階大会議室で、経営者、人事労務担当者などを対象としたメンタルヘルス対策セミナーが開催されました。

最初にデータを用い、自殺者が1998年から14年連続で3万人を超えていること、自殺者割合は高齢者が多かった60年前と比べて、特に男性では40代、50代の働き盛りが多くなっていると説明がありました。

その後、女性の社会参加が進む中で、女性の自殺の年齢構成も男性型に移行していることも指摘されました。



また、自殺と心の病の関係性については、自殺者のうち、うつ病、うつ状態といった精神的な問題が

多かった割合は6〜8割だと言われており、自殺前に精神科などの医療機関を受診しなかった人が8割いること、2008年の患者調査では、気分障害で医療機関を受診した人が104・1万人と100万人を超えており、10年前と比べると3倍弱の人が精神科等を受診して年々増加しているとの説明もありました。

過労とうつ病、過労と自殺は会社の責任が問われる時代になっており、労災の申請や労災として認められる件数は3年連続で過去最多を更新しており、2011年は1272人であるとのことでした。

こうした中で、企業には生命及び健康を危険から保護するよう配慮すべき義務(安全配慮義務)があることや、厚生労働省から「事業場における労働者の心の健康づくりのための指針」として4つのケア(セルフケア、ラインによるケア、事業場内産業保健スタッフなどによるケア、事業場外資源に



よるケア)を推進することが求められること、労働安全衛生法の改正案としてストレスチェックテストを事業者と従業員に義務付ける動きがあることなどの説明がありました。

経営者や管理監督者にコミュニケーションの観点から期待されることは、職場環境の改善や部下への配慮と相談対応を挙げられました。人のコミュニケーションのスタイルはさまざまであり、それぞれのタイプによってほめ方、叱り方(指導の仕方)を変えていかなければいけません。そのためには相手のことはもちろん自分のもも

もしっかりと理解することが大切であるとのことでした。もし部下や周囲の人がうつ病になった場合、安易な励ましや批判を避けることや、コミュニケーションにおいては、よく相手の話に耳を傾ける「傾聴」の姿勢が大事である。それと同時に、産業医など専門家に相談を勧めることも重要であると締めくくられました。

(文責 ブーケ21)

報告 「子ども睡眠」私の安眠

奇数月の第3水曜日の午前中に開催する「ほっと一息私の時間」。1月は夜泣き専門保育士の清水悦子さんをリーダーにお迎えし、赤ちゃんの眠りと夜泣きの改善についてお話いただきました。

清水さんはお子さんの壮絶な夜泣きに困り、そこから「夜泣き」の研究を始めたそうです。赤ちゃんの眠りを保つために、朝昼は明るく、夜は暗く静かにして赤ちゃんの体内時計を整えることや授乳リズムのこと、また、寝かしつけの方法を変えてみることや、赤ちゃんの眠りを邪魔しない親の関わり方など、親の負担にも配慮したアドバイスをいただきました。

参加者の皆さんからは、「睡眠をもう一度見直し、笑顔の多い子どもに育てたいと思いました」、「自分の子どもだけが夜泣きが大変だと思っていましたが、気分が変わりました」などの感想をいただきました。また、託児つき講座については「少し子どもと距離を置いたほうが、子どもとの仲も保てます」などの感想をいただきました。



清水悦子さん



報告 リラククス呼吸法とリンパマッサージで、健康力アップ

毎年3月1日から3月8日は「女性の健康週間」です。ブーケ21では、これに先立ち、2月13日(水)と28日(土)の両日、メノポーズカウンセラー・アルファビクストレーナー養成講師の古谷美美さんを講師にお迎えし、呼吸法とリンパマッサージ法についての講座が開催されました。

最初に、女性ホルモンの減少による心と身体の変化などについてお話がありました。更年期は特別なものではなく、思春期と同じように誰にでもおとずれるものであり、きちんと対応していくことが大切ということでした。

続いて、呼吸法とボディケアを実践しました。呼吸法は両手で胸郭を包み、ゆっくりリラククスしながら腹式呼吸を意識し、鼻から吸って口から吐いていきます。ボディケアでは、鎖骨から首筋のマッサージなどをしました。参加者の皆さんは簡単なボディケアでもすっきりと身体が軽くなり温まったようでした。

暮らしの中にボディケアを取り入れることの大切さ、楽しさを教えていただきました。



古谷美美さん



報告 男女共同参画助成事業 カラーコーディネート講座 「見つけよう!自分色」

2月16日(土)、中央区女性ネットワーク主催によるカラーコーディネート講座が開催されました。講師は1万人以上のパーソナルカラー診断をされたきた有有限会社エクリュ代表取締役の西川礼子さんです。60名を超える参加者が熱心に聞き入りました。

講座は「好きな色と似合う色は違います」という言葉で始まりました。似合う色は、他人から見るときにその人がいきいきと健康的に美しく輝いて見える色だそうです。4つに分けられた色のタイプから、その人の肌の色、目の色、髪の色に一番似合う色のタイプを見つけていきます。実際に会場の中から3名の女性と1名の男性に出ていただき、色を顔にあてながら、同じ赤や緑でも黄が入ったタイプと青が入ったタイプではまったく印象が違うことを実感していただきました。

最後に「色は今日から選ぶことができます。選んだ色によって印象が変わります。色を変えようと人生を変えることができます。」というエールをいただき、講座は終わりました。



西川礼子さん



募集 女性センター「ブーケ21」登録団体の募集

「ブーケ21」では、男女共同参画の推進をめざして活動する団体の施設利用を支援するため、登録団体を募集しています。

団体の登録をすると、2か月前からの施設利用申込みが可能となり、利用料金が7割減額されます。登録要件・登録方法については次のとおりです。

- 登録要件**
- ・構成員の7割以上が中央区在住・在勤者であること
 - ・構成員が5名以上であること
 - ・構成員の半数以上が女性であること
 - ・団体の代表者が中央区在住・在勤者であること
 - ・団体としての規約(会則)と活動計画を有すること

報告 中央区ブーケ祭り実行委員会が開催されました

今年、第12回を迎える中央区ブーケ祭りの開催に向けて、2月7日に第1回実行委員会が開かれました。会長には岸本裕子さん(東京建築士会女性委員会)が選任されました。今年の参加団体は34団体(予定)。開催日は6月21日(金)、22日(土)を予定しています。今年も熱い中央区ブーケ祭りが期待できそうです。

募集 男女共同参画講座 ブーケでクラシック

皆さんはクラシック音楽における女性作曲家をご存知ですか。今回ブーケ21では、国立音楽大学名誉教授の小林緑さんを講師に迎え、女性作曲家の活動や作品について講義していただきます。

また、それらの作品の解説を交えながら、ピアノとバイオリンに曲を奏でてもらいます。クラシック音楽を聴きながら、ブーケ21で素敵な午後を過ごしてみませんか。

- 日時 3月23日(土) 午後2時〜午後4時20分
- 場所 女性センター「ブーケ21」
- 講師 小林緑さん(講義・解説) 佐々木祐子さん(ピアノ)
- 対象 区内在住・在勤・在学者の方(優先)、その他関心のある方
- 定員 30名(先着順)
- 費用 無料

申込方法

電話またはファクスで受け付けます。(電子申請も可)

①講座名など	④電話番号
②氏名・ふりがな	⑤年齢
③〒・住所	

●電子申請の場合は、区のホームページからお申込みください。

申込・連絡先

女性センター「ブーケ21」内
総務部総務課女性施策推進係
TEL 5543-0651 FAX 5543-0652
http://www.city.chuo.lg.jp/

T O P I C S

知っていますか？ デートDV

デートDVとは、交際相手からの暴力をいいます。殴る、けるなどの身体的暴力だけでなく、人格を否定するような暴言や交友関係を細かく監視するなどの精神的暴力、性的な暴力などがあります。

平成23年度の内閣府男女共同参画局の調査によると、10歳代、20歳代のころに交際相手から暴力を受けたことがある人は、女性で13.7%、男性で5.8%となっています。とくに20歳代の女性は23.4%、30歳代の女性は23.8%となっており、身近に起きている問題といえます。

暴力と感じ、不安なことがあったら、一人で抱え込まないで相談してください。

暴力の例

- 身体的暴力**: 平手で打つ、髪を引っ張る、首をしめる、物を投げつけるなど
- 精神的暴力**: 大声でどなる、何を言っても無視して口をきかない、実家や友人とつきあうのを制限したり電話やメール、手紙を細かくチェックする、大切にしているものを壊したり捨てたりするなど
- 性的な暴力**: 見たくないのにポルノビデオやポルノ雑誌を見せる、性行為を強要する、中絶を強要する、避妊に協力しないなど

中央区の相談窓口

- 「ブーケ21」女性相談（女性センター） ☎ 03-5543-0653

面談相談（予約制）

毎月第1・5水曜日、第4火曜日 10時～16時
毎月第2火曜日、第3水曜日 15時30分～20時30分
※祝日・年末年始を除く ※託児付（要予約）

電話相談（予約不要）

毎週月曜日 10時～16時 ※祝日・年末年始を除く

- 女性相談（子育て支援課） ☎ 03-3546-5350

土日・祝日・年末年始を除く 毎日 9時～17時

他の相談窓口

- 東京ウィメンズプラザ

女性用 ☎ 03-5467-2455 年末年始を除く 毎日 9時～21時
男性用 ☎ 03-3400-5313 毎週月曜日・水曜日 17時～20時
※祝日を除く

- 東京都女性相談センター ☎ 03-5261-3110

土日・祝日・年末年始を除く 毎日 9時～20時

- 警視庁総合相談センター ☎ 03-3501-0110

土日・祝日・年末年始を除く 毎日 8時30分～17時15分

夜間・緊急

- 警察（事件発生時） ☎ 110番（24時間）

- 東京都女性相談センター ☎ 03-5261-3911（夜間・休日のみ）

復興を進める 男女共同参画の力

館長

雑記

▶昨年3月に、ブーケ21で講演をお願いした村上誠二さんが事務局長を務める長洞元気村から、お便りが届きました。長洞元気村は、東日本大震災で被災した陸前高田市の小さな漁村集落で、集落の半分が津波に流され、26軒ほどが生活している仮設住宅の名称です。お便りは、集落の女性たちが中心になって、わかめや貝類などの水産加工場を作ろうとしていること、そのための資金の一部にするため、応援団になってほしい、という内容でした。▶パソコンで作られた書類が3枚ほど入っていましたが、その中に写っている女性たちの笑顔に魅了されました。「長洞なでこ」というすてきな名前を名乗る彼女たちの顔は輝いています。つらいこと、心配ごとが山のようにある仮設暮らしの中で、どうしてこんな素敵な笑顔ができるのか——それは、自分たちの手で、きっとこの漁村を復興していける、という自信の表れではないか、と思いました。▶農業、漁業など、第一次産業における女性の力はいまさらいうまでもありませんが、復興に向けて、いまほど男女共同参画の力が必要なきはなはないということも、明らかになっています。申し込み書類を記入しながら、被災地の、復興への歩みが少しでも順調であるように祈りました。（松川淳子）

デートDVに関する図書…

- ◆女性センター「ブーケ21」1階で、閲覧や借りることができます。



『恋するまえに
デートDVしない・されない
10代のためのガイドブック』
パリーレヴィ (著)
山口のりほか (翻訳)
梨の木舎



『デートDVと学校
"あした"がある』
高橋裕子 (著)
エイデル研究所



『デートDVってなに?
Q&A』
日本DV防止・情報センター (著)
解放出版社

女性センター「ブーケ21」へ来てみませんか？

女性センター「ブーケ21」は、男女共同参画推進のための活動を支援し、一人ひとりが自分らしく輝くことができる中央区をめざす施設です。女性、男性、どなたでもお気軽にお越しください。

〒104-0043 東京都中央区湊一丁目1番1号
電話番号 03-5543-0651

ホームページ <http://bouquet21.genki365.net/>

- ◆開館時間 午前9時～午後9時（12月28日から1月4日までと臨時休館日を除く）

- 東京メトロ日比谷線・JR京葉線 八丁堀駅下車 A2・B3出口徒歩3分
- 都バス「東15」（深川車庫⇄東京駅八重洲口／豊洲駅・明石町経由） 鉄砲洲下車 徒歩3分
- 江戸バス「南循環」鉄砲洲下車 徒歩3分

