

ひまわり

第19号

2016年3月発行

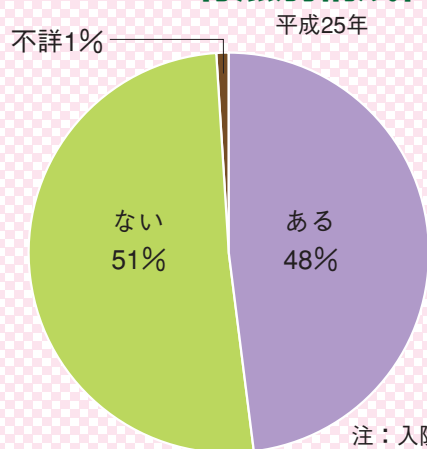
松阪市男女共同参画
シンボルマーク

人は誰しも、生涯にわたり、心身ともに健康で過ごしたいと願っています。しかし、家庭や職場での人間関係などで多くのストレスを抱えて生活している人は多いのではないのでしょうか。そこで、今回のひまわりでは、少しでもストレス解消のお役に立てるヒントになればと「ストレス」をテーマとして取り上げました。

ストレスを受けると、体や精神面などにさまざまな影響が出ます。
例えば、身体面では、腰痛や肩こりなど、行動面では、注意力の低下など、心理面では、イライラするなどのような症状が現れます。
しかし、ストレスが自分に良い刺激となる場合もあります。
ストレスが多い現代社会で生活するうえでは、ストレスと上手に付き合う必要があります。
次のページで、あなたが抱えているストレスの度合いをチェックしてみましょう！



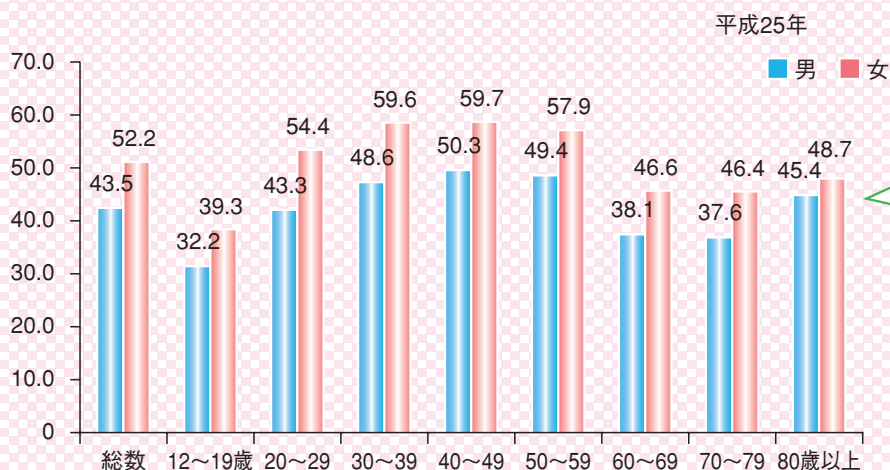
悩みやストレスの有無別構成割合（12歳以上）※1



現代社会には数多くのストレスが存在しています。厚生労働省の統計によると、悩みやストレスがある人の割合は48%となっており、約半数の方が何かしらの悩みやストレスを抱えています。

注：入院者は含まない

性・年代別にみた悩みやストレスがある方の割合（12歳以上）※2



男女・年代別に悩みやストレスがある人の割合を見ると、すべての年代で女性が多くなっています。また、男女ともに30歳～59歳の間が最も悩みやストレスを抱えている人が多くなっています。

注：入院者は含まない

ストレスチェック

あなたはいくつありますか？

- | | | |
|---|----------------------------------|---------------------------------------|
| 1 目が疲れやすい | 2 動悸やめまい・立ちくらみができることがある | 3 急に息苦しくなるときがある |
| 4 胃の調子が悪い(食物が胃にもたれるような気がする) | 5 頭が重く、すっきりしない | 6 仕事など何かをするとすぐ疲れる。また、疲れがなかなか抜けない |
| 7 朝、身体がだるく、気持ちよく起きられない | 8 食欲がなく、何を食べても味気ない | 9 寝つきが悪い。夜中に何度も目覚めたり、早朝に目がさえてしまうことがある |
| 10 よく夢を見る | 11 お茶やコーヒー、間食の回数が多い(人より摂取する量が多い) | 12 口内炎、耳鳴り、下痢、便秘などの症状がしばしばあらわれる |
| 13 むなしい、不幸だ、孤独だと感じる(わけもなく涙が出ることがある) | 14 他人の言動やささいなことが気になる | 15 人から誤解されることが多く、批判されると心が乱れる |
| 16 友達にも気を許せない | 17 決心がつきかねることが多い | 18 緊張してイライラすることが多い(ちょっとしたことに腹が立つ) |
| 19 人と会うのがおっくうで、新聞やテレビも見ることがない(何にもしたくない) | 20 人が認めてくれないと仕事への意欲がわかない | 21 何にもすることがないと、かえって落ち着かない |
| 22 食事や休憩に時間を割くのがもったいない | 23 疲れていても無理して仕事をすることが多い | |
| 24 なかなか「ノー」といえない | 25 家庭(プライベート)より仕事を優先しがちである | |

合計 個

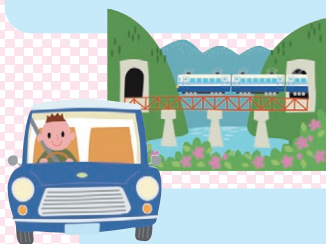
■診断と対策

- 該当する項目が4個以下…… とくに問題なし。
- 該当する項目が5～10個…… 軽度のストレス状態。趣味やスポーツなどで気分転換を図る。
- 該当する項目が11～20個…… 中程度のストレス状態。残業を減らすなど、無理をせず休養をとる。
- 該当する項目が21個以上…… 重度のストレス状態。生活習慣病になりやすい。精神科の専門医に相談を。

ストレスを溜めないための 解消法をお聞きしました。

50代 男性

仕事で部下と部のトップとの板挟みになる。同僚や先輩が仕事ができないとイライラする。家では嫁と親との板挟み。



ゴルフの打ちっぱなしに行き、思いっきり打つ。一人で当てもなくドライブに行き、いろんな場所の自然に触れ癒される。

40代 男性

サッカーをして汗を流す。良く寝る。



20代 女性

カラオケに行く。おいしいものを食べる。友達と話す。



40代 女性

子供のことで夫にイライラする。叱り役は全て私で、夫は良いところ取りでいつも私が悪者になる。料理を作るのが好きなので、とにかく作りまくる。スパイスが効いた料理はスカッとする。ヨガをやっているので、全て忘れて瞑想する。



20代 男性

岩盤浴に行き、ひたすら汗を流す。10kmぐらい走り、汗を流す。帰宅途中の車内で大声で歌い続ける。



80代 女性

自分の好きなことに無理せず参加、食事の用意も家族の健康を考え自分なりに作ります。何といても友人との買い物やカラオケ・おしゃべりがストレス解消になっています。



50代 女性

解消法は、買い物。好きな物が見つかったとスッキリする。楽しいことばかり考えるようにする。美味しいものを食べ、友達としゃべりまくる。きれいな花を見たり、かわいい犬や猫を見て癒される。



30代 女性

ボランティアなど、知らないことをしてみると世界が広がり、解消法につながる。こもるのではなく、人の中に入っていきようにする。絵本を読む。絵本を深く読むことによって、自分もかえられる。



30代 男性

ボーっと映画を観る。寝る。



70代 女性

まず寝る。普段の忙しさより、自分でスケジュールを一杯にしてもっと忙しくする。ストレスにかかわって考える時間がないようにする。美味しいものを連れ合いと食べに行く。



事業報告

男女共同参画情報紙

『ひまわり』制作スタッフ募集中!

あなたも情報紙ひまわりの制作に参加してみませんか?

男女共同参画 週間の啓発

平成27年度の
キャッチフレーズは



男女共同参画週間(6月23日～29日)に合わせ、市役所1階ロビーにてパネル展示(6月23日～30日)を開催し、松阪駅・伊勢中川駅にて街頭啓発(6月23日)を実施しました。

男女共同参画 さ・し・す・せセミナー

男女が互いに尊重し合い、心豊かにいきいきと暮らせる男女共同参画社会の実現を目指し、セミナーを開催しました。

- 7月 8日(水) 「夫婦げんかとDVの違いがわかりますか？」
講師：具(ぐ) ゆりさん【ウィメンズカウンセリング名古屋YWCA フェミニストカウンセラー】
- 8月28日(金) 「正しいパンツのたたみ方～自分を輝かせるスイッチは自分の中にある～」
講師：南野 忠晴さん【大阪府立八尾北高等学校 家庭科教諭】
- 9月 4日(金) 「認知症について～その介護と予防～」
講師：中道 和久さん【一般社団法人 小規模ケア研究会代表理事】
- 9月27日(日) 「子どもが本を開くとき」
講師：増田 喜昭さん【子どもの本専門店「メリーゴーランド」店主】
- 11月 4日(水) 「家事を助ける整理収納講座」
講師：高原 智子さん【nagohana living代表】

男女共同参画 松阪フォーラム

家庭・職場・地域等あらゆる場面で男女が良き未来を描くために松阪フォーラムを開催しました。



三重県内 男女共同参画 連携映画祭



©2013-Winds-Ymagis-Herodia



三重県内
男女共同参画
連携映画祭
2015

「世界の果ての通学路」

★参加者の声★

「世界中の子ども達が、安全に学校に通えるようになるには、自分になにが出来るのか、改めて考えました。」「恵まれた環境で勉強している日本の子ども達に観てもらいたい映画です。」「私たち大人も日本の子ども達も見習うべきです。」「何が幸せなのか、私たちはもう一度教えなければと思う。彼らは夢を求めて一日一日を精一杯生きている。」「とても感動した。」などの感想をいただきました。

◆発行 松阪市 人権・男女共同参画推進課

〒515-8515 松阪市殿町1340番地1 ☎0598-53-4339 FAX 0598-22-1055

E-mail:jinkyo.div@city.matsusaka.mie.jp http://www.city.matsusaka.mie.jp

◆企画・編集

松阪市男女共同参画情報紙制作スタッフ

角 喜久子 北村真寿美
竹上 育子 松浦 光義