

WAM通信

平成21年夏号
No.35

特集

こころの健康バランスは大丈夫?

…P.2・3

このマーク
ご存知ですか?

こたえはP.7に!



カエル! ジャパン
Change! JPN



0000 年認定事業主



関西子育て世帯応援事業

まいど 3 もカード

Book Guide P.4
新所長からのあいさつ P.5
男女共同参画社会推進団体紹介 P.5
子どものへや紹介 P.6
ローズWAMからのお知らせ P.7
ローズWAM利用ガイド P.8

ローズWAMの名前の由来

ローズは茨木市の市花「バラ」を表し
WAMは Women And Men の頭文字を
とったものです。



特集 こころの健康

急速な社会情勢の変化や複雑な人間関係、仕事のプレッシャーなど
平成19年の国民健康・栄養調査（厚生労働省）によると、男女とも
ストレスの原因には、さまざまなもののが考えられますが、過剰なス
トレスを完全になくすことは残念ながらできませんが、ストレス

【ストレス・サインの例】

- | | |
|------------|------------|
| こころのストレス反応 | からだのストレス反応 |
| ●不眠 | ●肩こり |
| ●イライラ | ●目の疲れ |
| ●怒り | ●背中、腰の痛み |
| ●意欲の低下 | ●頭痛 |
| など | ●動悸 |
| | ●免疫機能の低下 |

ストレスは必ずしも「悪者」ではありませんが、過度のストレスを受け続けると、じるからだに変化が現れます。これをストレス・サインといいます。

ストレスとうまく付き合うためには、まずは自分のじるからだの声に耳をませて、早めにこのサインを感じとることが重要です。

ストレス・サインは、次のようなものが考えられます。じるの症状として出やすい人、からだの症状として出やすい人などさまざまです。

ストレス・サインに気づこう

「心理社会的」と「身体的」なものと大きく分類されます。

具体的にみると、家庭内不和、職場での人間関係、親しい人との離別などの喪失体験や、結婚・出産等の一般的にはよいこととされるライフイベントもストレスサーとなりえます。特に、結婚・妊娠・出産などライフステージに

ストレスについては、様々な原因（＝ストレッサー）があげられます。ストレッサーには、暑い、寒い、うるさいといった「物理化学的」なもの、部屋が狭い、不便な道具などの「生活環境」、人とのつき合い、学校行事などの「心理社会的」なもの、妊娠・出

ストレスの原因を知る



A circular illustration at the top center shows a pregnant woman in a green dress holding a baby wrapped in a white blanket. The woman is smiling and looking down at the baby. The background of the page is a light green color.

【身体的】

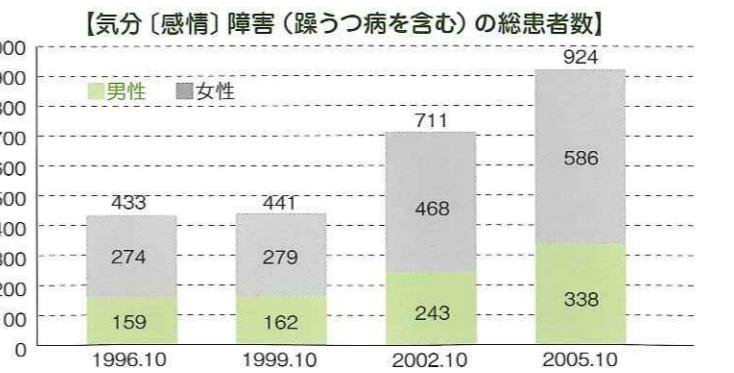
妊娠・出産・病気
成長・老化

合わせて様々な妥協や我慢のもと生活スタイルを変えることが多い女性は、「女性が家事を担わなければならぬ」「子どものは母親が家庭で育てるもの」「夫の親も自分の親も女性が介護するもの」といった役割分担意識によ

り、大きなストレスを受けることもあります。

一方男性も、経済的負担を一身に背負い、仕事上のストレスを抱えても弱音を吐けずがんばり続け、疲れてしまう人も多いと考えられます。

また、女性ホルモンはストレスと関えられます。



：総患者数とは、調査日現在において、継続的に医療を受けている者（調査日には医療施設で受療していない者も含む）の数を次の算式により推計したものである。
〔総患者数=入院患者数+初診外来患者数+再来外来患者数×平均診療間隔×調整係数（6/7）〕
料：厚生労働省「患者調査」

休養は、ストレス解消に必須です

物事の受け止め方や感じ方を、変えてみましょう。女だから、妻だから、男だから、夫だからと役割にとらわれた考え方を見直し、男女ともに責任も喜びも分かち合い、お互い協力し合うことも大切です。また「すべきだ」等の思いこみをやめ視点を少し変えて考えてみると、してはどうでしょうか。

【相談窓口】

- 月～土曜日
(火曜日・祝日・年末年始除く)
 - 午前10時～午後4時
 - 予約電話番号 072-620-9920

- 毎月第3水曜日
 - 午後6時30分～午後9時30分
 - 電話番号 072-620-9920

ドーンセンター女性の悩み電話相談

- 火～金曜日 午後5時～8時
 - 土・日曜日 午前10時～午後4時
 - 電話番号 06-6937-7800

★自分だけで抱え込まない
特に家庭内の問題は隠そうとする
ことによけっこじれてしまします。
当事者で問題が解決できないときは、
外の助けを借りましょう。ローズW
AMM等でも各種相談を行っています。

★自分で抱え込まない

の健康を保つのがなかなか難しい世の中ですが、ストレス・サインを見逃さず、自分に合った対処法を日々から身につけることで、身も心も少しでも軽く、毎日を過ごせようになるのではないか。どうか。

ストレスマネジメント

あわてない、あわてない。ひと休み、ひと休み。

女性が 「心のストレス に負けない」 ための本

鴨下一郎【著】
新講社 2008年 [I1-カ]



自分を すり減らさない ための 人間関係 メンテナンス術

深澤真紀【著】
光文社 2009年 [I1-フ]



自分を
すり減らさない
ための
人間関係
メンテナンス術

深澤真紀

光文社

2009年

[I1-フ]

「前向きに」って、疲れませんか？自分の人生の中で、何が大切かを見極め、それ以外のことは淡々とこなしていくようにする。自分を大事に長持ちさせる技術を学びましょう。

「なんのために、そんなにがんばるんですか？」重いストレスほど自分の心がつくりだしているといいます。自分を追いつめない「考え方」と「がんばり方」にはコツがあるのです。

数年前から、出版界は「新書ブーム」だそうで、各社からいろいろな新書が出されました。今はもう落ち着いてきたらしいのですが、やはり手に取りやすい大きさ、価格は魅力的。いろいろな知識の入門書として重宝します。手軽に気軽に読み始められるのではないかでしょうか。

その中で、「こころ」をテーマにした新書も数多く出されています。

『スマイル仮面』症候群 ほんとうの笑顔のとりもどし方』(生活人新書 夏目誠【著】NHK出版 二〇〇六年)

精神科医として相談を受け、また診療をしている著者は、一九八〇年代半ばから、診察室に若い女性が増えていたのに気づきました。その女性たちは、つらい話をしているのに時折笑顔を見せる。つくり笑顔が反射的に出ている状態なのに、本人に自覚はない。この診察上の経験が、「スマイル仮面」という言葉を思いつき、本を書く動機になったそうです。本書では数々の事例やデータをあげ、その分析をすすめながら、「ほんとうの笑顔」を取り戻すためにどうすればいいかを考えます。

終わりに、ストレスを忘れられそうな言葉のつまづた絵本を紹介します。

『いいから いいから』(長谷川義史【作・絵】ロバト・リグロスマン【絵】偕成社 一九八〇年)

『ぱちぱちいこか』(マイク・セイラード【作】ロバト・リグロスマン【絵】偕成社 一九八〇年)

『いいから いいから』(長谷川義史【作・絵】絵

本館 二〇〇六年)

『ぱちぱちいこか』と思った時に、「いいからいいから」、「ぱちぱちいこか」と言つてみるのも効き目があるかも？

発行から3年が経ちますが、内容は今でも十分あてはまります。またそれは、若い女性に限ったことではないと思います。ストレスがない生き方は、なかなかできません。うまくつきあう方法が見つかることですね。

『いいから いいから』(長谷川義史【作・絵】絵

本館 二〇〇六年)

『ぱちぱちいこか』(マイク・セイラード【作】ロバト・リグロスマン【絵】偕成社 一九八〇年)

『いいから いいから』(長谷川義史【作・絵】絵

本館 二〇〇六年)

いっしょにさかせる心の花

ウムウムキッズパーク

8月29日(土)

全館 9:30~17:00

たのしい企画がいっぱい！ あそびにきてね
催し内容や申込などの詳細は広報いばらきやチラシ(8月発行)をご確認下さい

- ご利用はローズWAMの図書のみでお願いいたします。
- 啓発ビデオ・DVDは窓口にお返しください。
- 24時間いつでもご利用いただけます。



駐車場横に図書の返却BOXができました。(5月7日～)

表紙：シンボルマークの解説



1 男女共同参画シンボルマーク

平成21年に男女共同参画社会基本法制定10周年を迎えるにあたり、内閣府男女共同参画局が作成したシンボルマーク。男女が手を取り合っている様子をモチーフにし、互いに尊重しあい、共に歩んでいけたらという願いをこめています。



2 女性に対する暴力根絶のためのシンボルマーク

夫・パートナーからの暴力、性犯罪、売買春、セクシュアル・ハラスメント、ストーカー行為等の女性に対する暴力根絶に向けたシンボルマーク。女性が腕をクロスさせた姿を描いており、女性の表情、握りしめたこぶし、クロスさせた腕により、女性に対する暴力を断固として拒絶する強い意志を表しています。



3 「カエル！ジャパン」キャンペーンシンボルマーク

仕事と家庭の調和（ワーク・ライフ・バランス）の実現に向けてつくられたシンボルマーク



4 厚生労働大臣の認定マーク 愛称「くるみん」

次世代育成支援対策推進法により、従業員への子育て支援の結果が一定の要件を満たす事業主は厚生労働大臣の認定を受けることができ、この認定マークを商品等につけることができます。



5 関西子育て世帯応援事業「まいど子でもカード」シンボルマーク

大阪府では、次世代育成支援対策の一環として、子育て世帯を社会全体で応援するためのキャンペーンを展開しており、企業などの協賛によりシンボルマークのついた携帯電話画面などを提示することで、割引特典などのサービスが受けられます。（詳しくは、URL：<http://www.maidokodemo.jp/>へ）



ローズWAM主催の講座やサークル活動などには、一時保育があります。
保護者の方が安心して講座やサークル活動に参加していただけるように、保育グループのボランティアスタッフ・アシスタントが、おこさまをおあずかりいたします。

こどものへやの心がけ

あいさつは……笑顔でさわやかに あそびは……楽しく安全に
こどもたちが意欲的に自分のあそびを楽しめるようにお部屋の環境を整え、安定した情緒と探究心が育つようにゆったりと見守っています。



こどものへやでの遊びのいろいろ

こどもたちの好きなあそびがいっぱい!!

- ぬりえ
- 紙しばい
- 絵本
- ままごと
- 手作りのおもちゃ（やさい・くだもの・ケーキ・おすしなど）
- ブロック
- 木製おもちゃ
- でんしゃ
- ミニカー
- パズル



こどものへやの音楽のいろいろ

「こどものうたベスト100」「アンパンマン」「ディズニー」「日本のわらべうた」
知っている曲が流れたら、こどもたちと一緒に踊ったり、歌ったりして楽しんでいます。



こどもたちが「楽しかった!また来たい!」と思ってくれる、
そんな“おへや”づくりに努めています。
みなさまのご利用をお待ちしています。

10月から一時保育を有料化します

利 用 料

利用時間が1時間まで=1人100円
1時間を超える場合=以後30分ごとに50円

徴 収 方 法

保育利用時に徴収

どなたでも
ご応募できます



ショートストーリー
絵本原作

応募形式は
1000文字
以内で

募集

詳しくはちらし・ローズWAMのHP(ホームページ)で

【応募先・お問い合わせ先】 ■住 所 〒567-0882 茨木市元町4番7号
茨木市立男女共生センター・ローズWAM
WAM絵本原作コンクール係

あなたの
男女共同参画への想いを
ストーリーにしてください



WAM大賞は
3万円分相当の
図書券

〆切
7/31(金)
当日消印有効
wam@rosewam.city.ibaraki.osaka.jp

ほっと・WAM・相談

ローズWAMでは各種相談を実施しています。お気軽にご利用ください。

●面接相談（予約制 620-9920）※いずれも火曜・祝日は除く

女性面接相談 月～土曜日
午前10時～午後4時

D V相談 月～土曜日
午前10時～午後4時

女性法律相談 第3木曜日・土曜日
午前9時30分～午後0時30分

子どもに関する面接相談 月～土曜日
(年齢0歳～18歳)
午前10時～午後4時

子どもに関する井戸端会議 第2金曜日
(年齢0歳～18歳)
午前10時～正午

仕事なんでも相談 最終木曜日
(男性可)
午後1時～午後4時

●電話相談 ※いずれも火曜・祝日は除く

女性電話相談 621-0892 毎週月～土曜日
午前10時～午後1時

子どもに関する電話相談 622-5757 每週月～土曜日
午前10時～午後4時

男性電話相談 620-9920 每月第3水曜日
午後6時30分～9時30分

ローズWAMを活用しよう

●会議室・ホールを借りる

180人収容のホール、会議室、和室、料理工房の貸し出しをしています。
要予約（窓口でのみ受付）※毎月初日に抽選会。（午前9時～9時30分受付）
月の初日が火曜日（休所日）の時は翌日になります。

〈受付〉ワムホール：使用日の3か月前の月の初日～20日前まで

ローズホール：使用日の3か月前の月の初日～

会議室・和室・料理工房：使用日の1か月前の月の初日～

●ネットワークギャラリーを利用する

- ・インターネット利用（基本：1人1日30分）
- ・ビデオ視聴
- ・図書の閲覧・図書、啓発ビデオの貸し出し〔合わせて1人3点2週間〕
- ※ご利用は「WAM図書利用カード」（茨木市内在住・在勤・在学者に発行）
身分証明書（運転免許証等）をお持ちください

●交流サロン（2階）を利用する

- （火曜日を除く、午前9時～午後7時、予約不要、無料）
- ・自由にご利用いただけるスペースです。会合、待ち合わせ、ランチに！
 - ・コピー機

●印刷工房を利用する

- ・男女共同参画社会推進のための資料づくり等にご利用ください。
- 事前に講習会（毎週木曜日午後2時）の受講が必要です。
- ・印刷機材利用の実費として、利用料を納めていただきます。

投稿募集

WAM通信では本誌に対するご意見、ご感想、またローズWAMでの出来事など、投稿を募集しています。また、誌面を飾る作品（絵画・写真・立体など）も募集しています。ローズWAM「WAM通信編集係」まで、お気軽に寄せ下さい。



茨木市人権部男女共同参画課 茨木市立男女共生センターローズWAM

〒567-0882 大阪府茨木市元町4番7号 TEL 072-620-9920 FAX 072-620-9921

<http://www.city.ibaraki.osaka.jp/kikou/wam/index.html>

この冊子は4,000部作成し、1部当たりの単価は24.57円です。



駐車場は中央公園地下駐車場（有料）をご利用下さい。

※館内禁煙（館外西側に喫煙場所があります）

※地下2階ワムホールでの飲食はできません。

※クールビズ・ウォームビズにご協力ください。

夏は28度、冬18度の適正温度に設定しております。

※台風等により、午前7時の時点、及びそれ以後に暴風警報が発令された場合はローズWAMは閉所となります。なお、同日中に警報が解除になった場合でも引き続き閉所です。ご協力をお願いいたします。

喫茶 ぱーとなー

営業時間 午前9時30分～午後5時（火曜日定休日）

場所 ローズWAM 1階

各会議室、交流サロンへの出前もいたします。

■開所時間/午前9時～午後10時

- ・ホール、会議室予約受付
休所日を除く午前9時～午後5時
- ・ネットワークギャラリー、交流サロン
午前9時～午後7時

■休所日

- ・毎週火曜日
- ・保守点検のための臨時休所
8月24日（月） 2月22日（月）
- ・年末年始の休所日
※平成21年12月28日（月）
～平成22年1月4日（月）

編集つづり

★WAM通信も変わります。私も変わらなければ…。思いつつ…。 by 村さん

★編集会議を通して、いろいろな意見などを聞き、勉強になりました。

楽しかったです。 by Kazu

★トマス大好きな2才の息子。

今まで登場キャラクターにめっきり詳しくなりました。 by ケイ

★今年度より編集会議に参加し、WAM通信が、いきいきとした意見交換で

出来ている事を知り、見聞が広がりました。 by メリー♪

★前任者より引き継いだWAM通信。こんなに大変だとは…。

でも、楽しむぞ～！ by ぎん