



No.8

平成20.3.1発行

墨田区男女共同参画情報誌



# 気づかっていますか？ 更年期の「心とからだ」

特集  
生涯いきいき暮らすために



墨田区男女共同参画情報誌『にじ』は女性も男性も共に輝く社会へのかけはしになることを願って名付けられました。

## CONTENTS

もくじ

巻頭インタビュー  
山田太一さん 2P

### 特集

生涯いきいき暮らすために  
気づかっていますか？  
更年期の「心とからだ」 4P

### 区民レポート

心がけていますか？  
更年期からの健康 6P

インフォメーション 8P

墨田さんちの男女共同参画物語  
みんなで考えたい、家族の健康 10P

私らしく輝いて  
革クラフト教室主宰 片野一恵さん 12P

## 巻頭インタビュー

## 山田太一さん

脚本家

定年を迎える人が増えている中、  
 中年期・老年期からの生き方が問われています。  
 家族や夫婦のあり方をテーマに数々の作品を生み出してきた  
 脚本家の山田太一さんにお話をうかがいました。



団塊の世代が定年を迎えています。第二の人生へ踏み出すにあたり、どんな心構えが必要でしょうか。

現役時代の価値観にとらわれないことでしょう。個人差はあると思いますが、仕事本位に働いてきた男性が定年を迎えれば、どうしても予想以上の虚しさやシヨックを感じて当然です。肩書きがなくなったとき、職場の人との付き合いがなくなったとき、自分には何もなくなったと思ってしまう人もおられるかもしれません。とくにボジションの良かった人ほど大きいようです。でも、それはあくまで一時の感傷であって、むしろ自分の全てが失われたわけではないのです。親友は一人か二人いれば人並みですし、時間を持て余すことだって決して悪いことではないのです。

定年後の指針を求めるときは、世間の情報にふりまわされないことです。田園に暮らす、夫婦で海外旅行を楽しむなど、理想のライフスタイルを提案する情報がたくさんありますが、60代といえば、人格を持った立派な大人なのです。無理に世間の理想にあてはめようとせずに、ゆっくりと自分にあった生き方をみつけていけばいいのです。

地域とのかかわりも大切になってきます。男性の場合、どんなことが課題になるでしょうか。

女性が中心になってやってきた活動に男性がうまく溶け込めないという話をよく聞きます。なぜかという、女性の場

# 老いることはマイナスではありません 孤独を愛するじじい、老いを受け入れてみるじじいで広がる世界があります

合、物事を決めたり進めていく上で、結果よりも過程を大事にすることが多いのです。一方、仕事の経験上、結果や効率を優先することを第一に考えてしまうと男性は、そこが理解できずイライラしてしまつよつですね。その辺の違いを理解しあい補いあつことが大切だと思います。

しかし、全てのことを男女が一緒にやるのが男女共同参画ではないと思います。定年後の居場所として地域とのかわりには必要です。でも、かわり方は人それぞれでいいと思います。男性だけのグループを作ってもいいのですし、男女の枠にとらわれず、気の合う者同士がかかわれる場があつてもいい。これからは定年を迎えた人が増えるとともに、地域のあり方も変わっていくのではないでしょうが。

## 夫婦の関係で大切なことは何でしょう。どんなパートナーシップが必要でしょうか。

夫婦の関係も形にこだわらないことです。理想に縛られると、お互い生きにくいものです。私は夫婦で同じ趣味を持ち一緒に楽しむことがベストだとは思いません。もちろん、共通の趣味があればいいと思いますが、一致しない場合もある。むしろ、好みが一緒であるほうが少ないのではないのでしょうか。私の場合、映画や絵画の好みは妻とは違つので、妻

に不向きな作品のときはさつさと一人で出かけます。

妻も然りで、旅行は友人と出かけることが多いですし、私も嫌だといったことはないですね。片方が自立していれば、もう片方も自立できるものです。若い頃から衣食住の基本的なことは自分でやってきたので、妻が出かけても不自由を感じることはありません。

とはいえ、老いは誰にでもやってくるもので、やがて二人で支え合わなければならない時がきます。それがどんな形でくるかは、ただ神や仏に祈るばかりです。**老いとうとう向き合っていけるいいのじじい。ご自身の経験から感じたことはありますか。**

振り返ってみると、40代後半に一種の更年期かなと感じる時期がありました。うつ気味で疲労が激しかったですね。老いを感じ始めたのは60代に入った頃からで体力の衰え、物忘れを感じるようになってきました。でもそれも70代になってみると、60代はまだまだ元気だったと思えます。70歳を超えてみると、老いは冗談の種にしにくくなつてきています。

老いとうとうマイナスなイメージがありますが、しかし、老いは受け入れてみるとそれほど悪いものではありません。年をとつたからこそ、味わえる世界があ

るのです。

60代・70代が集まつたパーティーでのエピソードなのですが、ある方がスピッチをする際、司会者の方の名前を思い出せず、言葉につまつてしまつたのです。しかも司会者の方は著名な方でスピーチをしている人とも知つた仲。これが現役世代なら肩書や面子にとらわれて気まずい雰囲気か漂うのですが、そこは老いを経験した者同士の寛大さで、失態にならず、むしろとてもいい雰囲気か締めくくることができたのです。

若い時と同じように何かしようと思つと大変なものです。しかし、自分の限界が見えてくると、それまでマイナスだったことが、決してマイナスにならなくなる。ゆつくりと時間をかけてやるもよし。完璧にできないことがあつてもよし。違う物差しで人生の価値を見出し出していいものもです。

## 最後に、今後、描いていきたいと思う作品についてお聞かせください。また、心がけている健康法があればお聞かせください。

我々の仕事に定年はありませんが、やはりペースは変わつてきています。70歳を過ぎて脚本家をやっている人はそんなにいないので、この年齢でなければ見えてこない視点から人間や人生を描いてい

きたいと思ひます。

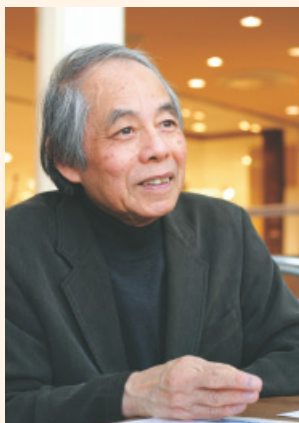
健康法については特別なことはしていませんが、散歩と規則正しい生活を心がけています。それと、嫌なことはなるべくくしない。時には義理を欠くことがあつても仕方ないと思つています。

私は一人であることは嫌いではありません。リタイアしたからこそ、一人の時間を楽しめる。

孤独から逃れるには、孤独を愛してみるのがいいと思います。

### プロフィール やまだ・たいち

1934年生まれ。早稲田大学卒業後、松竹に入社。木下恵介監督の助手を経て、フリーの脚本家に。「岸边のアルバム」「ふぞろいの林檎たち」「男たちの旅路」などの話題作をてがげる。91年「少年時代」で日本アカデミー賞最優秀脚本賞受賞。『異人たちとの夏』(山本周五郎賞受賞)『親ができるのは「ほんの少しばかり」のこと』など著書多数。





特集  
更年期の  
「心とからだ」

生涯いきいき暮らすために  
気づかっていますか？

# 更年期の「心とからだ」

あなたは自分の健康について、

どれくらい気づかっていますか。

体調が悪いとき、

仕事があるから、

家族に迷惑がかかるからと思い、

無理をしていませんか。

私たちの心とからだは、

年齢とともに変化していくものです。

特に人生の折り返し地点を迎える更年期は

精神的にも体調を崩しやすい時期です。

ときにはゆっくりと自分を見つめる時間を持ち、

心とからだのサインに耳を傾けてみる。

あるいは、パートナーとお互いの健康について話し合おう。

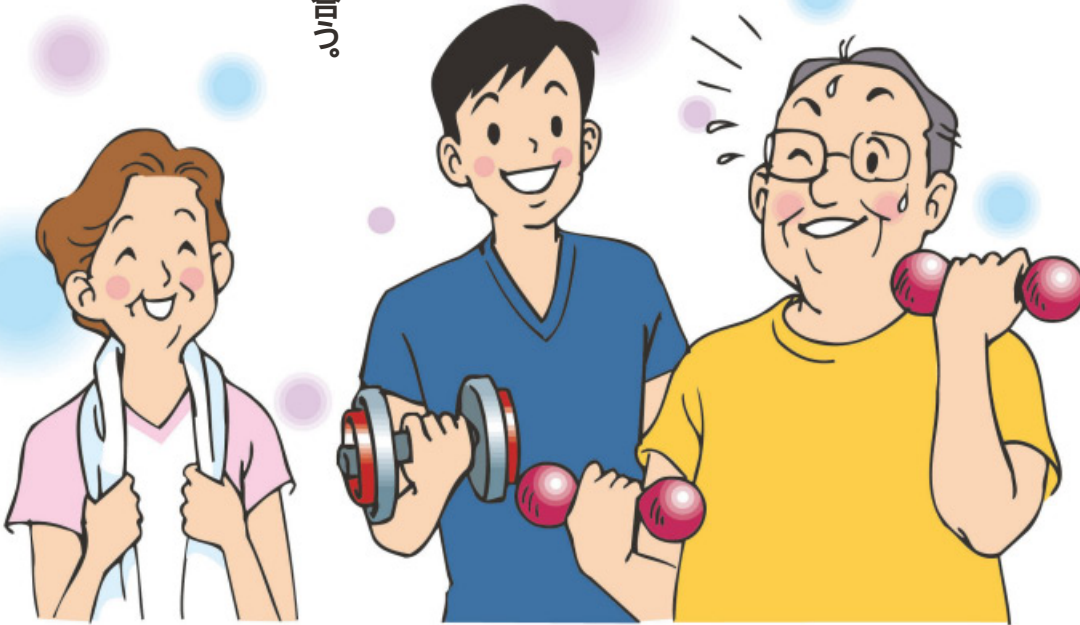
そんな時間が必要なかもしれません。

男女が共に生涯を通じて

いきいきと健康に暮らしていくために、

更年期の「心とからだ」の健康について

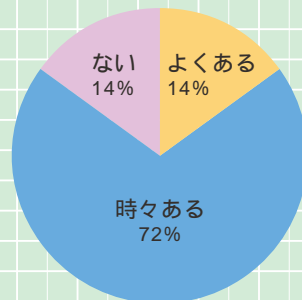
考えてみました。



## 区民アンケート

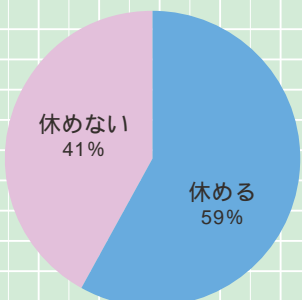
「更年期の健康」について男女共同参画社会を考える意見交換会に参加した方にお聞きしました。

自分の健康に不安を感じることがありますか？



「よくある」「時々ある」を合わせると、8割以上の方が健康に不安を感じていると答えています。

体調が悪いとき、職場を（家庭で）気兼ねなく休めますか？



約4割の方が「休めない」と答えています。その理由を聞いてみると、「仕事が忙しい」が最も多く、次いで「職場に迷惑がかかる」で、女性では「家事がとどこおる」「仕事の待遇が悪くなる」などをあげた人もいました。

# お互いの心とからだの変化を受け入れ、更年期もいきいきと

## 誰にでも訪れる更年期

本来、更年期とは、性腺機能の衰退に対して、からだが適応する時期をいいます。ですから更年期は、女性だけでなく男性にもあります。また体内のホルモン環境が変化しているのに、からだはその変化に適応できずに心身に不調をきたすことを更年期障害といえます。女性の場合、更年期はだいたい閉経前後の5年間くらいです。

閉経を迎えると、女性ホルモンの分泌が急激に減ります。すると、脳下垂体がこれまでと同じように女性ホルモンを出させようと、性腺刺激ホルモンを出し続けます。この作用のために、一時的に自律神経のバランスも崩れ、様々な自覚症状が現れてきます。

個人差はありますが、発汗、ほてり、のぼせ、動悸、手足のしびれや冷え、肩凝り、頭痛、めまい、不眠などのほか、気持ちがちがずむ、イライラする、気力がなくなるなどの精神的な症状もみられることもあります。

一方、男性の場合、徐々に男性ホルモン分泌が低下していくために

女性のような顕著な変化はありません。発症時期も40歳くらいから60歳くらいまでと幅があります。症状は女性とよく似ていますが、とくに男性の場合、弱音をいけないことからうつ状態になりやすいようです。

更年期に現れる様々な症状は、やがて時期がくれば治るものです。誰にでも訪れる自然な身体的な変化として受け止めることが、この時期を乗り切るコツといえます。しかし、症状がひどいときには、更年期だから仕方ないこととがまんせずに、病院で診てもらったことが必要です。現在は研究が進み、ホルモン治療や漢方などの薬物を用いた治療法があります。

## 大切なことは心とからだの変化を理解し合う

更年期は、ちよつと子どもとの大学進学や独立、親の介護など、家族の状況が変化する時期とも重なります。また、仕事の責任が重くなったり、定年を迎えたりする時期でもあります。こうした生活環境の変化と身体的な変化が重なり、心身の不調となつて現れることが多いのも更年期の特徴です。

大切なのは、パートナーや家族が更年期の心とからだの変化を理解してあげることです。そして一人で抱え込まずに、夫婦や家族に自分のつらい症状を話してみましよう。案外口に出して言うことで気が楽になるものです。

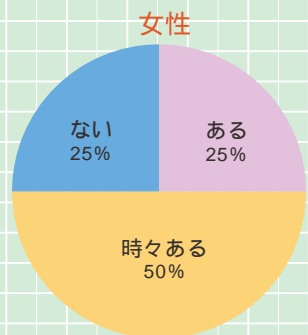
人生の折り返し地点である更年期をいかに過ごすかによって、その後の人生の過ごし方も違つてきます。生涯にわたつていきいきと暮らしたいと誰もが願つたものです。女性の場合、リプロダクティブ・ヘルス/ライツ（）の視点から、男性とは異なる健康面での配慮も必要です。お互いの心とからだの変化を理解し、心身ともにゆつくり過ごせる環境をつくりましよう。

男女共同参画社会は、男女が共に健康でいきいき暮らせる社会です。お互いの健康に配慮しながら、共に支え合つことが何より大切です。

### リプロダクティブ・ヘルス/ライツ

「性と生殖に関する健康/権利」のこと。初経、思春期から高齢期に至るまでの女性特有のからだの変化やそれに伴つ様々な症状について、幅広く生涯にわたり保障しようという考え方。女性が自らの意思で子どもを産む/産まないを選択するなど、自分のからだ健康について主体的に考え、決定する権利が含まれます。

更年期だと感じる（感じた）ことはありますか？



「ある」「時々ある」を合わせると、女性では7割以上の人が、男性では2割の人が感じたことがあると答えています。

また、更年期のイメージを聞いてみると、「心が不安になりやすい時期」「加齢に伴い体調が変わる時期」をあげた人が最も多く、次いで「女性に特有の体調が変化する時期」でした。

## 男女が共に生涯健康で過ごすために必要なことは？

男女とも「家族やパートナー間でいたわりあつこと」をあげた人が最も多く、次いで「一人ひとりが自分のからだを大切にすることを」「社会的支援（専門外来等医療機関の充実、健康意識や知識の普及等）」「健康面においても男女の差別意識や偏見をなくす」でした。

# 心がけていますか？ 更年期からの健康 区民レポート

更年期を上手に乗り切り、いきいき生きるためにはどんなことが大切なのでしょうか。それぞれのケースをお聞きしました。

座談会  
飯田道子さん  
小松登志さん 近藤文江さん

## 第二の人生こそ「自分らしく」

更年期、どう乗りきりましたか？

**飯田** 私の場合、手のひらがあつくなる、汗が出るなどの症状がありました。友人や家族に「今、更年期なの」とオープンに言ったことで、前向きに乗りきることができました。

**小松** 私の場合、その頃は子どもの大学の教育費の一助にと働いていた、夫の母の介護も重なって大変な時期だったので、感じている暇がありませんでした。

**近藤** 私も忙しく過ごしているうち

に過ぎてしまいました。60歳くらいのときに肩がひどく痛くなり、今思えばそれがサインだったのかと……。

家族のどんな理解があるかとい  
と思いますか？

**近藤** 夫が亡くなったとき、体調をくずして一時期、家に閉じこもっていました。娘の夫の家族など、周りの方に励まされ温かく見守ってもらったことで、元気になることができました。

**飯田** 女性の場合、体調が悪くてもなかなか寝ていられないものです。私も夫の母と暮らしていたとき、食事の支度など気兼ねがありました。でも、そのときこちら「今日はこめんね」という気持ちを持つことが、大事なんだと思いました。

**近藤** そう思います。具合が悪いと自己主張するのではうまくいきませぬね。感謝の気持ちが大変だと思えます。

**小松** 男子厨房に入らずの世代なので、頼み下手だったと思います。夫



【出席者】  
(左から)近藤文江さん、小松登志さん、飯田道子さん

の母の世話もずっと一人でしてきました。

**近藤** 家のことは女性がやるのが当たり前でしたからね。夫は亭主閉白で、家事はいつさいやらないタイプでした。でも私が病気になる時は心配してくれて、病院に連れていってくれたり、慣れない手つきでおかゆを作ってくれたりしました。ありがたかったですね。

**飯田** いざというとき、助けあえるのが夫婦ですからね。私の夫もふだんは何もしない人でしたが、病気で倒れたとき、付き添っていた私に「ありがとう」と言ってくれたのです。亡くなってしまいましたが、その一言が心の支えとなっています。

**小松** 娘たち夫婦は家事なども自然体で支え合っていてやっています。お互

いに健康でいるためには、これからは男性も家事ができたほうが良いと思います。

健康でいるためにはどんなことが大切ですか？

**飯田** 私は50歳を過ぎた頃、「これまでは家族のため、仕事のためだったけれど、これからは自分のために生きる」と宣言しました。夫とも話しあい、お互いのやりたいことを尊重するようにしてきました。いくつになっても夢を持っていることが健康の秘訣だと思います。

**小松** ボランティアなど地域活動を通して人の役に立てることが、私の元気の基です。周りには積極的に地域活動に参加して、元気でいらつしやる高齢者のお手本がたくさんおられます。

**近藤** 自分の健康は自分で守るという意識を持つことも大事だと思います。私は体調を崩したとき、自分から外に出ようと踏み出したお蔭で、健康を取り戻せました。また、人の会話やかかわることがどんなに大切か感じました。今は自分の好きなフラダンスやグランドゴルフを楽しんでいます。

**飯田** そうですね。第二の人生こそ、自分らしく生きることが大切だと思います。



川島まち子さん・敏一さん

川島敏一さん  
川島まち子さん

夫婦それぞれが  
「生きがい」を  
持つことが  
大切

川島敏一さんは間もなく定年を迎える世代です。結婚し子どもが生まれ、家族のために働いてきた中で、特に健康に不安を感じることはありませんでした。「家庭が休める場所だったことで、リフレッシュできたのです。そういう場をつくってくれた妻に感謝しています」

とはいえ、忙しい時期には一週間休

みなく働いたこともありましたが。しかし、家に仕事を持ち込まないなど、肉体的・精神的に追い詰められる働き方は避けるようにしてきました。「弱みを見せたくないががんばった時期もありましたが、責任のある立場になってからは、自分をさらけ出せるようになったのが良かったと思います」

また、更年期といわれる時期には体力の衰えや根気が続かないと感じたこともありました。が、上手に乗り越えられたといいます。「マイナスと捉えるか、自然なことと捉えるかで違ってくるのでしょうか。生まれ育ったまちななで、仕事以外の友人がいたことも大きかったと思います」

最近では定年後の生活を考え、休日には地域活動に参加するなど、地域とのかかわりを持つように心がけているとのこと。健康づくりのために、土日は夫婦で町内を散歩しているそうです。

一方、妻のまち子さんは、子育てのかたわら、PTAや地域の様々な活動に積極的に参加してきました。子どもたちが成人した今は、地域活動が生きがいになっています。

「夫の理解があったからこそ、続けて

これのだと思います。私は墨田の出身ではありませんが、お蔭で地元で生まれ育った夫より知り合いが多くなりました」

健康面では、お産以外に入院したことがないというくらい丈夫だったというまち子さん。更年期もとくに健康に不安を抱えることはなかったといいます。

「とはいえ、人間、年齢を重ねることに弱いところも出てくるものです。いまは病気を抱えています。定期的に検査をして気をつけていますし、夫も私の体調の変化を気にしてくれているので、不安はありません」

最後に、定年を迎える時期の夫婦の関係について、「夫と何でも話せる関係がいいと。お互いに元気でいるためには、夫婦のコミュニケーションが大事だと思います」(妻・まち子さん)。「これからは共通の趣味を持ち一緒に楽しむ時間も必要ですが、それぞれが自分の生き甲斐を持つようにしていきたいですね。お互いの生き方を尊重できる関係でいたいと思います」(夫・敏一さん)と語ってくださいました。

【健康に関する相談窓口】

身体に不調を感じたら、  
一人で悩まずにご相談下さい



健康センター  
保健師  
本所 田辺

更年期の症状には個人差があり、軽くても気が付きにくい場合があります。そのままだと生活に支障をきたす人もいます。中には更年期は病気でないからとがまんしたり、そのままにしておく人がいます。とくに男性は、「疲れたな」と思い込んだり、ブライドが邪魔してなかなか相談できない人が多いようです。

しかし、体調がすぐれないまま日常生活を送るのはつらいものです。また、更年期だからと思っていると、思わぬ大きな病気が隠れている場合があります。いずれにしても心身の不調を感じたら、がまんせずに専門機関に相談したり、病院で診てもらいましょう。現在は区内にも女性外来のある病院がありますし、男性もお近くの病院で診てもらおうというでしょう。

更年期の健康づくりとして心がけたいことは、規則正しい生活、体重のコントロール、バランスのよい食生活です。ご夫婦でストレッチや散歩を楽しむ、あるいは仲間とウォーキングや昨年できた区民健康体操「すみだ花体操」などで楽しみながら体を動かしてみるのもいいと思います。

男女を問わず健康についての相談窓口  
(花体操の問合せ)

向島保健センター 保健指導担当

(☎3611 6135)

本所保健センター 保健指導担当

(☎3622 9137)

女性のためのカウンセリング&DV相談

すみだ女性センター

要予約(☎5608 1772)

月・水・金曜と毎月第2土曜

午前10時～午後4時

**配偶者暴力防止法（DV防止法）が改正されました（20年1月11日施行）**

「配偶者からの暴力の防止及び被害者の保護に関する法律（以下、DV防止法）」は、平成14年に施行され、施行状況を勘案し3年ごとに必要な改正を行っています。今回の改正は、平成16年以降、いっこうに減らないDVの被害に対して、法律を強化し、被害者への一層の救済を盛り込んだ内容となつていきます。

身近に事例がないためか「DVは本当に起こっているの？」と感じる方もいるようですが、区民アンケートの結果からも実際に被害にあわれている方がおり、すみだ女性センターに寄せられる相談件数も年々増えてきています。なかには、「自分さえ我慢すれば」と相談できない方もいるようです。

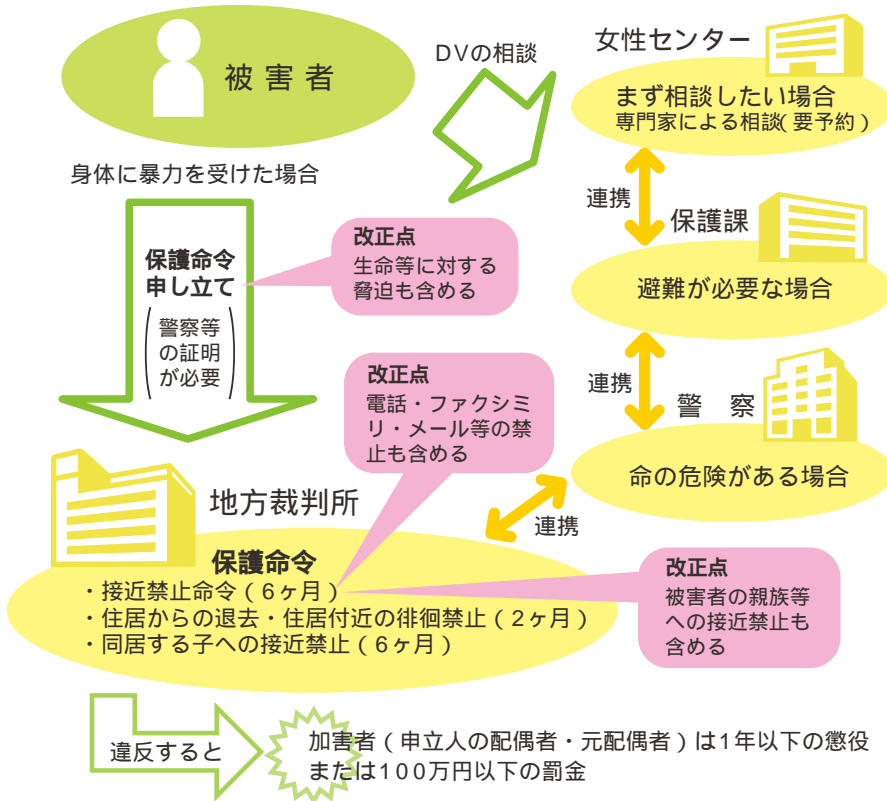
暴力を見たり聞いたりした場合、私たちは通報する努力義務が課せられています。身近でそのような方を見かけたら、まずは専門機関へ相談することをすすめてください。（相談窓口右下）

**「問合せ」自治振興・女性課男女共同**

参画推進担当（区役所5階）

☎03(56008)6512

**配偶者暴力防止法（DV防止法）のしくみ及び主な改正内容**



**主な改正点の内容**

生命又は身体に対する脅迫を受けた被害者も保護命令の申し立てを行えます

旧法では、身体に対する暴力を受けた場合のみ、加害者への保護命令申し立てを行いましたが、それに加え、将来暴力を受ける脅迫を受けた場合にも保護命令の申し立てを行えるようになりました。

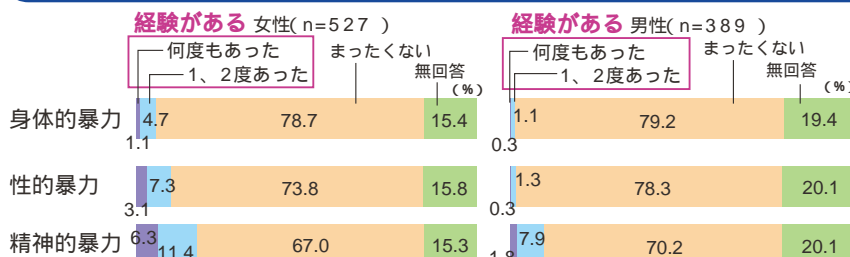
被害者に対する電話・電子メール等の禁止も含まれます

被害者への接近禁止命令の実効性を確保するため、裁判所は以下の内容を禁止する保護命令を行えるようになりました。面会の要求 行動の監視に関する事項を告げること等 著しく粗野・乱暴な言動 無言電話、連続しての電話・ファクシミリ・電子メール（緊急やむを得ない場合を除く。）等

被害者の親族等も接近禁止命令の対象となります

旧法では、被害者本人またその同居する子どもに対しての接近禁止命令を裁判所から発することができましたが、それに加え、被害者の親族等への接近禁止命令を発することができるようになりました。

**区民アンケート結果（ドメスティック・バイオレンスの経験）平成19年6月実施**



“怒鳴られる” “容姿侮辱” “性差別的発言”など、精神的暴力が多くなっていますが、身体的・性的暴力もみられます。

**身体的暴力** 命の危険を感じるくらいの暴力、医師の治療が必要となる暴力（医師の治療が必要ではない程度の暴力を含む）

**性的暴力** 嫌がっているのに性的行為を強要される、見たくないのにポルノビデオやポルノ雑誌を見せる、避妊に協力してもらえない

**精神的暴力** 大声で怒鳴られる、何を言っても無視される、交友関係や電話・郵便物を細かく監視する、生活費を渡さない

**相談窓口**

- すみだ女性センター 5608-1772  
月・水・金曜日、毎月第2土曜日の午前10時～午後4時（予約制） 祝日を除く
  - 東京都女性相談センター 5261-3110  
土・日曜日、祝日・年末年始を除く午前9時～午後8時
  - 東京ウィメンズプラザ 5467-2455  
年末年始を除く午前9時～午後9時
  - 保護課相談担当 5608-6154
  - 向島保健センター 3611-6135
  - 本所保健センター 3622-9137
  - 本所警察署 3634-0110
  - 向島警察署 3616-0110
- 4-8は月～金曜日午前8時30分～午後5時





男女共同参画社会を考える意見交換会

今回参加された方の多くが「普段、男女共同参画について考えたことがなかった」という方で、意見が深まるうちに「相手への思いやりの心が男女共同参画ということなんです」とい

ました。この意見交換会は、区内を5つのエリアに分けて、男女共同参画推進委員とともに地域に赴き開催しました。

そこで、区民等で構成する「墨田区男女共同参画推進委員会」と共催で、条例の主旨を啓発するため「男女共同参画社会を考える意見交換会」を開催

しました。「墨田区女性と男性の共同参画基本条例」が施行され2年を迎えようとしています。昨年行った区民意識調査の結果では、約7割の方が「条例を知らない」と答えており、条例がまだまだ浸透していきなことがわかりました。

「意見交換会を実施しました」

### 男女共同参画社会を考える意見交換会を実施しました

### 男女共同参画社会構築のための拠点施設

#### すみだ女性センター

すみだ女性センターは、女性・男性問わずどなたでもご利用になれる施設です。

男女共同参画社会の実現に向けた講座や講演のほか、男女共同参画関連の図書の貸出や関連紙・雑誌の閲覧、また施設の貸出（有料）も行っていきます。

今後行う主な講座は、4月以降の区報等でご案内します。男性向けの講座も予定しています。

#### 【開館時間】

月曜日～土曜日 午前9時～午後9時

日曜・祝日 午前9時～午後5時

〒131-0045 東京都墨田区押上二丁目12番7-111号

☎03(5608)1771 ☎03(5608)1770

#### 女性のためのカウンセリング&DV相談

#### 【相談日時】

毎週月・水・金曜日、毎月第2土曜日

午前10時～午後4時

要予約 ☎03(5608)1772



現プランは、平成11年度から10年間

区民等で構成する「墨田区男女共同参画推進委員会」から、現「墨田区男女共同参画推進プラン」に対しての答

### 男女共同参画推進プランの見直しのために

申をいただきました。

次年度も、地域の中に男女共同参画の考えが広がりゆくように、内容を充実させて取り組んでいきます。

「いろいろな話を聞いて、家事や育児が大変なことはわかりました。しかし、自分にはできない。ただ、このような会は大変だと思う」「町会・自治会にきてやってほしい」というような意見をいただくことができました。

です。

区では、平成20年度中に、この答申や区民アンケートを参考に、新たな視点で、「新・墨田区男女共同参画推進プラン（仮称）」を策定する予定です。

をいただきました。

代に即した墨田区らしいプランの構築を行うことが、墨田区における男女共同参画社会の実現につながるという意見を

の構成員によるプラン見直し部会を設置して協議を重ねました。そして、時代に即した墨田区らしいプランの構築を行うことが、墨田区における男女共同参画社会の実現につながるという意見を

（平成16年に改定）の男女共同参画推進のための行動計画として策定したものです。10年間の時代の変遷や区民ニーズの多様化等により、内容の大幅な修正が必要になっていきます。

### その他のお知らせ

#### 子育て支援ボランティアを募集中

子育て支援総合センターでは、19年度から、在宅で子育てを行う家庭を支援する「子育て支援ボランティア養成講座」を実施しています。

【活動内容】在宅で子育て中の母親が、急な発熱などの体調不良により保育が困難になった場合、保護者宅へ訪問し、子どもを保育しています。

【対象】区内在住の概ね25歳から65歳で、次のいずれかの要件を満たし、20年度から子育て支援総合センターが実施する子育て支援活動に協力できる方

- ・子育て経験がある
- ・保育士、看護師、保健師、助産師、医師のいずれかの資格を持つ

【講座】

- ・10日間（60時間）コース
- ・5日間（24時間）コース（資格のある方）

講座修了後「認定証」交付、活動名簿登録有・テキスト代要

【実施時期】年2回（前期・後期）

4月以降の区報等でお知らせします。

【問合せ】墨田区子育て支援総合センター

（京島1 35 9 103）

☎03(5630)6351

# 墨田さんちの

# 男女共同

だんじょ  
きょうどう

ものがたり  
さんかく

# 参画物語

墨田さん一家は会社員のお父さん、パートで働くお母さん、大学生のさくら、中学生の太郎とおじいちゃん、おばあちゃんの6人が一つ屋根の下で暮らす、にぎやか3世代家族。いつも会話が絶えません。さて、今回はどんな話が飛び出すのでしょうか……。

## みんなで考えたい、 家族の健康

### の巻

さくら お母さん、乳がん検診の結果は？  
母 大丈夫。問題なかったわ。  
父 よかった。安心したよ。これを機にお母さんも自分の健康のことも考えないと……。  
さくら とくに働き出してから無理してきたと思う。  
太郎 そうだね。お母さんって、いつも自分のことは後回しなものね。  
母 ありがとう。仕事も大事だけれど、自分のからだのことも気をつけるようにするわ。  
さくら ほんと、大事にしてね。友だちのお母さん、検診で乳がんが見つかったそうよ。幸い早期発見なので大事に至らないらしいけれど……。  
父 仕事が忙しいと、つい健康のことは二の次になってしまっからね。お父さんの会社でも職場の人間関係に悩んでうつになった人がいるんだ。  
母 まあ、お気の毒に。

ありがとう。  
これからは毎年、  
検診に行くわ。

ほんと、  
心配したよ。

お母さん、検査の  
結果、何でもなく  
てよかったね。

おじいちゃん、  
ぼくのオムラ  
イス、どう？

おいしいじゃ  
ないか。太郎、  
腕をあげたな。

仕事も大事だけれ  
ど、自分のからだも  
いたわらないと…。

## キーワード

### ▶乳がん検診

女性の特有の病気に乳がんや子宮がんがあります。特に日本では乳がんを発症する人が増えていて、平成17年の厚生労働省の調査では15万6千人となります。原因の一つは検診の受診率の低さ（乳がん11・3%、子宮がん13・6%）で、その理由として検診に抵抗がある、仕事や家族の世話で忙しく検診に行く時間がないなどがあげられます。

### ▶職場の人間関係に悩んでうつに

職場のストレスからうつ病になる人が増えています。うつ病は周囲の理解や協力が欠かせない病気で、また適切な治療を行えば必ず治ります。産業医のいる職場もありますので、一人で悩まずに相談しましょう。

### ▶過労で健康を害する

働きすぎによる健康への影響も深刻化しています。とくに長時間労働による睡眠不足は疲労を蓄積させ、その結果、血圧の上昇を招き、脳・心臓疾患にかかりやすいとされています。健康面からも仕事と生活のバランスのとれた働き方のできる労働環境が求められます。

### ▶無理なダイエット

若者の傾向として、普通体型であるにもかかわらず、体重を減らしたいという人が多いようです。平成16年の国民健康・栄養調査によると、20代の女性に占める低体重者の割合は2割を超えています。女性の場合、無理なダイエットは生理不順を招き、その状態が長く続くと骨粗しょう症や高血圧を起こす原因となります。

### ▶高齢者の健康づくり

高齢期になっても介護を必要とせず、元気でいきいきと生活していきたいものです。そのためには健康に関する老化のサインをいち早く発見し、対処することが重要です。区では高齢者を対象とした健康教室や栄養相談などの事業を行っています。

〔健康に関する相談は保健センターへ〕

向島保健センター保健指導担当

(☎3611 6135)

本所保健センター保健指導担当

(☎3622 9137)



祖父 過労で健康を害する人も増えているそうじゃが……。  
 父 からだをこわしてしまつたら、何にもならないからぬ。  
 さくら ところでお父さん、最近、また太つたんじゃない？ 気をつけないと、メタボリックシンドロームになつちゃうよ。  
 母 そうね。もうちょっと体重を落とさないと、生活習慣病が心配だわ。  
 祖父 我が家の場合、食事のバランスはとれていると思うんじゃが。  
 さくら お父さん、一緒にダイエットしよう。私も最近太りすぎみだから。  
 太郎 そうかなあ。おねえちゃん、全然太つてないと思うけど……。  
 母 そうよ。無理なダイエットはからだを悪くするものとよ。  
 祖父 よし。みんなでウォーキングでもするが。  
 祖母 おじいさん、そのアイデアいいですね。高年齢者の健康づくりに歩くのはいいそうですね。

太郎 そうだよ。おじいちゃん、おばあちゃんのことも心配だよ。  
 祖父 大丈夫。わしもおばあちゃんも、お医者さんに定期的に診てもらつたり、地域の健康教室にも参加したり、気をつけておるから。  
 父 何といつても健康づくりの基本は自己管理と検診だからぬ。  
 母 私が安心して働けるのもお二人のお蔭なんですから。気にしないで、何でも相談してくださいね。  
 祖母 まあまあ、そんなに気をつかわなくても家族なんだから助け合つていきましようよ。それに私もおじいさんもみんなの役に立っていることが健康のためには一番なんだから。  
 さくら じゃあ、そういうことで、家族みんなの健康のために、週末は公園でウォーキングに決定！  
 太郎 ねえ、そろそろご飯にしよう。今日はおねえちゃんと僕がつくつた特製オムライスだよ。  
 祖父 栄養のバランスを考えて、おじいちゃん特製サラダも作つてあるよ。  
 全員、では、いただきまーす。

# 私らしく輝いて

ものづくりの素晴らしさを地域から発信していきたい

革クラフト教室主宰  
片野 一恵さん



「自分

分の手で思い思いの作品をつくるって、本当に楽しいことなんですよ。教室に参加されたみなさんいきいきと取り組んでいらつしやいます」と語るのは、革工芸作家の夫と工房を営むかたわら、手縫いの革クラフト教室を主宰している片野一恵さん。現在、墨田区が認定する工房ショップ「アトリエアミーチ」（石原4 21 4）を経営し、ものづくりの素晴らしさを伝えていきます。

もともと片野さんご夫妻は、家業である鞆のメーカーを営んでいました。しかし、生産に追われる日々の中で、自分たちのめざすものづくりができなくなっていることを実感。そこでオリジナルブランドを立ち上げ、工房と教室を開くことにしたのです。

「発想、デザインから製作まで自分たちの手で完結させ、お客様にお渡ししたい。そんな職人の顔が見えるものづくりをしたいという思いが根底にあったのです。クラフトの教室を始めたのは、鞆を作る際、余りの革がたくさん出るのを見て再利用できないかと思いついて、プレスレットなどの手縫いの小物を作ってみたところ、私もやってみたいという方が増えていったのがきっかけです」

片野さんはご自身が主宰する教室のほかに、地域の小・中学校で子どもたちや父母を対象にした体験教室を開き、革クラフトの楽しさを広めています。

「地域の方に知っていただくことと声をかけたところ、小学校の成人教養部に呼んでいただいたのがきっかけで、交流の輪が広がっています。最近では、中学校の生徒さんが職業体験で作ってくれた革のしおりのデザインが評判で、大学の生協で置かせてほしいと注文がありました。子どもの感性って素晴らしいですね」

生産の拠点がどんどん海外に移り、後継者や職人の育成が問題となっている一方、近年、ものづくりに魅力を感じ職人を志望する若者が増えているといいます。「うれしいことに、うちにも職人志望の若い方がいるんですよ」と語る片野さん。地域からものづくりの魅力を発信していきたいといいます。

「大切なのは次世代を担う子どもたちに、大人がものづくりに親しんでいる姿を見せてあげることではないでしょうか。その一助として、親子で革クラフトを作りながら楽しい時間を過ごせる場を提供していきたいですね」と最後に力強く語ってくださいました。

広告



## 全国仲人連合会

昔は何処にでもいた世話好きおばさん  
真剣に結婚を考えている方、一度ご相談下さい  
相談・お相手検索 無料  
初婚・再婚・中高年の方

TEL 03-3624-5909 (担当 かねつか)  
<http://www.1odn.ne.jp/nakoudo-oshiage>

『あなたの時間』  
ケーブルテレビがお届けします。

**J:COM すみだ**  
さくらケーブルテレビ株式会社

■お申し込み・お問い合わせはJ:COMカスタマーセンター  
0120-953-532  
9:00~21:00

