

# Step vol.12

女と男がともに生きる未来へ

こんなこと相談してもいいんですか？

女性のための相談を利用してください

「心と体の声に耳を傾けて」

大阪府こころの健康総合センター 相談診療部長 精神科医

亀岡智美さん

「気づく」と変わる、  
変わるとラクになる

「相談室は、何を悩んでもいい、  
何を話してもいい場所です」

泉南市女性相談担当カウンセラー

山出谷聡美さん

泉南市



私って、わがまま？！

何となく気分がすぐれない、家事をするのもおっくう。  
お医者さんに診てもらったら、悪いところはなかったけれど、  
イライラしたり、ユウツになったり、  
何をやる気も起らない日が多いわ。  
友だちと会って過ごしているときは楽しくても  
なぜか、そのあと落ち込んでしまうことがある。  
これって私のわがままかしら？

わけのわからないモヤモヤや気分の落ち込みは、自分の中の悩みや問題に気づくシグナルかもしれません。  
モヤモヤした気持ちにフタをしたり、体の不調を「これぐらい、たいしたことじゃない」と放置しておかず、一度、  
だれかに話を聞いてもらいませんか。自分でも気づかなかった原因が見えてくるかもしれません。

# 心と体の声に 耳を傾けて

Interview



大阪府こころの健康総合センター 相談診療部長 精神科医  
亀岡 智美さん

疲れたときは立ち止まる

**最近、精神科を受診する人が増えているようですが。**

精神科全般で受診者が増えているのは、メンタルヘルス（心の健康）のバランスを崩す人が多くなっているからでしょう。眠れない、食べられない、体重が減る、集中できない、意欲が出ない……などの症状が2週間以上続くようなら心配ですね。

**女性の悩みやストレスはどんなことが背景にありますか。**

育児や家事、仕事、そしていろんな役割……それぞれはとても大切なことなのに、あまり評価されないなど社会の中では弱者の立場に置かれがちです。また生き方が多様化し、結婚して子どもを産んでという従来のモデル像が壊れてきたことも大きいですね。自由に生き方が選べる反面、迷いや揺らぎから自分を認められない人が増えているように思います。対人関係が希薄になっていることも背景にあると考えられます。

**そうした心の問題が体の不調につながっている……**

そうですね。でも気になるのは男女を問わず、体が発する信号にあまりにも無関心で気づかない人が多いこと。イヤなことをイヤと感じられない上に、しんどいから休むという“自己チェック機能”が弱まっているのかもしれないですね。子どもの頃から忙しすぎる生活を送っていて、まず自分を大切にすることが一番ということを学べないままに大人になる人もいないでしょうか。

**いつもと違う心と体の声に気づいたら、どうすれば？**

最近の精神科医療は心のケアだけでなく、体のケアを重視するという流れになっています。心をリラックスさせるには、まず体をリラックスさせることが前提。でもひとりひとりラクになる方法は違いますから、ストレスを上手にコントロールする方法を自分なりに見つけることが大切です。

これまで全速力で走ってきた人は立ち止まる、休む、あるいは肩の荷物を少し軽くしてみてもいい？ 一人で抱え込まず、「話すこと」でだれかに気持ちを共有してもらえるとラクになりますよ。まずは身近な人や信頼できる機関で、自分の気持ちを表現することから始めてみましょう。

# 「気づく」と変わる、 変わるとラクになる

私たちが抱える悩みの多くは、人間関係にかかわるもの。  
とくに女性の場合は家事・育児・介護・仕事・近所付き合いなど、  
さまざまな場面で人間関係が交錯しているので、悩みが複雑に重なっていることが多いようです。  
まわりに配慮しすぎて、自分の気持ちがわからなくなっているかもしれません。  
悩みに気づき、見つめ、改善していくためのヒントをご紹介します。

## 女性を取り巻く悩み



STEP 1

## 気づく

- イライラする、眠れない、何もする気がしない…ひょっとして、心に何か気にかかることがあるのでは？
- 「こんな悩みのうちにはいらないわ」「悩んでるといったら笑われそう」と心の中にしまい込んでいませんか。



STEP2

## 整理する

- どんなときにイライラするのか、頭の片隅で気になっていることは何か、少し自分自身と向き合ってみましょう。
- あなたが抱える悩みや問題が、なぜ起きているのか、何が原因なのか、思い当たることはありませんか。
- 子どもの悩み→相談相手になってくれない夫、介護の悩み→きょうだいの確執など、本当の原因が他にあることも。

STEP3

## 気持ちを見つめる

- 自分では気づかないときも、だれかに話したり相談するうちに、自分の本当の気持ちが見えてくることがあります。
- どんな気持ちも否定することはありません。ありのままを感じてみましょう。

STEP4

## 「どうしたいか」を考える

- 自分の気持ちやあなたにとっての問題が見えてきたら、次はあなた自身が本当は「どうしたいか」「どうすればラクになるか」をじっくりと考えてみましょう。
- いくつもの悩みが頭の中をぐるぐる…そんなときは何から解決していけば良いか優先順位をつけてみましょう。

STEP5

## 少し変えてみる

- 仕事が忙しくても家事はきちんとやらなきゃ、年老いた母の面倒は私がみなくちゃ…頼りにされているあなた。でも、少し視点を切り換えてみることも大切。案外、家族はあなたが無理をしていることに気づいていないかも。
- 「こうしなければ」と自分で思い込んでいることはありませんか。しんどいことはやめてみる、相手との距離をとる、気持ちを伝えていなかった人は伝えてみる—こんな1歩から始めてみましょう。



## ありのままの自分でいい！

大切なのは、ひとりひとりが本来の自分を取り戻すこと。  
女性はいついつい我慢したり、ひとりで抱え込んだり、自分のことは後回しになってしまいがち。  
だから本当の気持ちに気づき、見つめることは、ありのままの自分を認める第1歩。  
無理をせず、自分らしく、日々を過ごすために——。

## こんなこと相談してもいいんですか？ もちろんです！ 何でもお気軽にどうぞ。

泉南市には女性を対象にした相談窓口があります。ひとりで悩んでいないで、  
面接あるいは電話で相談してみませんか。  
相談者のプライバシーは厳守しますのでご安心ください。

### ■ 女性のための電話相談

毎週木曜日（祝日・第5木曜日を除く）※2008年3月は第2・4木曜日  
午前10時～12時／午後1時～3時

電話

072-482-0590



相談

何でもお気軽にご相談ください。

### ■ 女性相談（面接）

◎せんなん男女共同参画ルーム相談室

第1 金曜日／午後1時～4時

第2 火曜日／午後6時～9時

第4 金曜日／午前10時～午後1時

予約

電話予約が必要です。

072-480-2855（直通）人権推進課



相談

静かな個室でカウンセラーがお話を聞きます。

相談時間は1人1時間程度。



次回予約

継続して相談をご希望の方は、相談時に次回の予約を。

改めて電話による予約も承ります。

## 相談室は、何を悩んでもいい、 何を話してもいい場所です

泉南市女性相談担当カウンセラー

やまでや さとみ  
山山谷聡美さん



「しんどいんです」  
「元気が出ないんです」

人びとの意識の変化や多様化にともない、女性が抱える悩みは千差万別です。性格やおいたち、環境がひとりひとり違うように、悩みの内容や深刻さもそれぞれに違います。

相談室に來られて最初に、「何だかしんどいんです」「元気が出ないんです」とおっしゃる方もたくさんおられます。家庭、地域、子どもの学校、職場……それぞれの人間関係がからみ合って、悩みを複雑にしているようですね。お話を聞いていると表面上の問題より、相談者が気づいていない背後の人間関係による心の負担が大きいこともあります。

友だちはたくさんいる、家族もいる、でもだれにも相談できないことって、ありますよね。「こんな小さなことから」と遠慮したり、「他の人の耳に入るのでは」と我慢したり。でも、壁に向かって話をするのは悲しいこと。この相談室はどんなことを悩んでもいいし、どんなことを話してもらってもいい安全・安心の保証がある場所です。

気楽に、構えずに、  
話したいことだけを

私たち相談員は、相談者のお話にじっと耳を傾けるのが仕事です。お話を聴き、ご自身が整理しやすいように小さな質問をはさみながら、問題がどこにあるのかを発見するお手伝いをしていきます。

話すことで、悩みや問題が少しずつ見えてきます。そうなってはじめて、自分の置かれている状況やどうしたいのかを考えていくことができるのではないのでしょうか。そして、抱えている「しんどさ」を解消するためには、どうすればいいのかという解決策も浮かんでくるはずです。

相談室は私と2人きりの個室で、静かな場所です。「こんなこと相談してもいいのですか」「私に時間を割いてもらって悪いですね」とおっしゃる方も多いのですが遠慮は要りません。話したくないことは無理に言わなくてもいいし、気楽に、構えずに、来ていただければと思います。

だれもが解決する力をもっている

残念ながら1回お会いするだけですっきり！ ということはほとんどありません。悩みは一朝一夕に解決するものではなく、これが正解という答えもありません。相談者ひとりひとりが自分で答えを導き出すものなのです。悩みや問題をどうとらえているか、どんな感情をもっているかを、自分が知るところで考え方、行動も変わってきます。大切なのは、「私はどうしたいのか」を考え、自分の人生を生きたること。

ただ、人は考え方や生活にある一定のパターンをもっています。そのパターンは結構、その人の思い込みにすぎないことも。意図的に行動パターンを少し変えることで、見方が変わるきっかけになることがあります。

何度かお会いしているうち、相談者の表情がバツと明るくなって、「そうですよね！」「今度この方法をやってみます！」「おっしゃられたとき、また後日、「この前、こんないいことがあったんですよ」と報告をいただいたときが、私の大きな喜びです。

見ず知らずの人を前に、話しづらいと思われるならまずは電話相談を利用してはどうでしょうか。外出しにくい方にもおすすすめです。名前を名乗る必要もないので気軽に相談できますよ。

# 配偶者暴力防止法が変わります

平成13年に制定された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の2度目の改正が行われ、平成20年1月11日から施行されました。被害者の安全確保や市町村の取組の拡大が盛り込まれました。

## 改正のポイント

◆被害者の不安を軽減し、身の安全を守るために保護命令制度が拡充されました。

- 生命または身体に対する脅迫を受けた場合も保護命令の申立てができます。
- 無言電話や頻繁な電話・メールなど被害者を不安と恐怖に陥れる行為が禁止されます。
- 加害者が被害者の親族などの住居に押しかけるケースもあることから、親族なども接近禁止命令の対象に加わりました。

※保護命令とは、被害者の申立てにより裁判所が加害者（相手方）に出す命令のこと。接近禁止命令と退去命令がある。なお、違反すると1年以下の懲役又は100万円以下の罰金。

◆配偶者からの暴力防止と被害者保護のための基本計画の策定が市町村の努力義務となります。

◆適切な施設において配偶者暴力相談支援センターとしての機能を果たすことが市町村の努力義務となります。

◆緊急時における安全確保が、配偶者暴力相談支援センターの業務として明記されました。

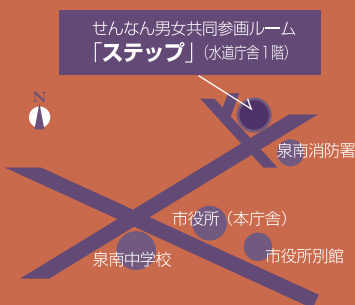
◆保護命令を発令した場合、裁判所は速やかに、その内容を被害者が相談した配偶者暴力相談支援センターに通知します。

## INFORMATION

せんなん男女共同参画ルーム

「ステップ」からのお知らせ

4月から「健康・癒し・仲間づくり」をテーマにした新しい体験型のミニ講座『ホップくらぶ』をスタートします!!  
『ホップくらぶ』では、あなたの新しい引き出しを増やす楽しい企画がいろいろ。「ステップ」でチャレンジしませんか。



## 「ホップくらぶ」

第1回目はすべて天然・植物性のものからつくる肌にやさしい「アロマの美容クリーム」をつくりまわす。顔や身体に使うことができます。

**アロマの美容クリームをつくろう** ～乾燥対策・リラックス・敏感肌に・リフレッシュ～

**4月11日(金)** 午前10時～12時

講師 / 藤木 栄美さん (アロマコーディネーター・インストラクター)

■定員 / 12人 (先着順)

■材料費 / 500円

■受付開始 / 3月10日(月)

■ところ / せんなん男女共同参画ルーム「ステップ」(水道庁舎1階)

■申込みは電話またはFAXで

TEL **480-2855** FAX **482-0075**

— 今後の予定 —

| 月 日       | 内 容                           |
|-----------|-------------------------------|
| 6月13日(金)  | 布ぞうりをつくろう ～リサイクル・履いて健康・床ピカピカ～ |
| 8月8日(金)   | 体験!!くみひもづくり                   |
| 10月10日(金) | エコクラフト ～紙バンドを使った小物入れを作ろう～     |
| 12月12日(金) | 簡単!おかたづけのコツ                   |
| 2月13日(金)  | お金がたまる家計術&トラブル回避              |

(内容については変更になる場合があります。)

発行: 泉南市人権推進課

〒590-0592 泉南市樽井1-1-1 電話: 072-480-2855

ホームページ <http://www.city.sennan.osaka.jp/jinkenkeihatu/2/index.htm>

Eメール [jinken@city.sennan.lg.jp](mailto:jinken@city.sennan.lg.jp)

平成20年2月