



さんかく

女性 (Female) と男性 (Male) が共に支えあい、対等な立場で社会 (Society) を形成することを願って!!

2008年2月15日

第5号

* 特集 *

男性にも男女共同参画

あなたは男性として「男らしく」生きることには息苦しさを
感じることはありませんか？

男は家庭より
仕事！

男は女性をリード
しなくては…

男は稼いで、
妻子を養わなくては
ならない



男は弱音を吐い
てはならない

男は勉強・スポ
ーツが出来なく
てはならない

男は酒が飲め
て当たり前

「男らしさ」「女らしさ」を強調しすぎることにより、「男はこうあるべき」「女はこうあるべき」という性別を理由とした意識や役割の分担がなされ、個人としての自分らしい生き方や考え方を制約していることはありませんか。

男らしさや女らしさにとらわれることなく、それぞれが「その人らしい」個性や能力を十分発揮できる社会の実現を目指すというのが男女共同参画の考え方です。

* 特集 * 男性にも男女共同参画

- * 男だってつらいよ
～男性をとりまく様々な社会問題～
- * あなたは大丈夫？男性の更年期障害
～男性にも更年期障害はあります～
- * “辛いな～”と感じたら早めに相談を！
- * 男だって弱音を吐いて良い！
まずは相談してみましよう

c・o・n・t・e・n・t・s

- * おじゃましまーす！
市民団体 津軽鉄道サポーターズクラブ
二代目会長 飛嶋 献 さん
- * おすすめBOOKS
- * お知らせ
お父さんのための子育て学習会
～子どもの心とつながる
コミュニケーションの術を学ぶ～

男だってつらいよ ～男性をとりまく様々な社会問題～

少年たちの強がり と逸脱行動

- ・凶悪な少年犯罪のほとんどが男子少年
- ・いじめによる自殺者の多くが男子

男の子に対する過剰な期待

- ・男の子と女の子に対する進学期待の差

家庭に居場所がない夫たち

- ・帰宅拒否症、主人在宅ストレス症候群
- ・家庭内離婚や熟年・定年離婚の増加



不況によるリストラ(失業)への不安

- ・男性のストレス1位は“仕事”
- ・中高年男性の自殺の急増

長生きできない男性

- ・ストレスによる喫煙や飲酒により発病
- ・妻に先立たれると、身の回りのことを自分ですることができない

会社(仕事)中心の生き方

- ・長時間労働、サービス残業の常習化
- ・過労死、過労による自殺の増加

男は会社で仕事、女は家庭で家事・育児というような性別によって異なる役割を固定的に振り分けることを性別役割分業といいます。

この性別役割分業は、「男だから～」、「女だから～」という意識や役割で、一つのパターンに過ぎません。しかし、これが今までの日本社会の基本的な仕組みとなっているのではないのでしょうか。

女性問題や女性差別のほとんどが、この性別役割分業によって生じるとされていますが、実は男性問題の要因にもなっているのです。

社会が女性に対して男性優位であるために、男性に生きづらさを生じさせています。男性は社会的に成功し、優位な立場を獲得するため、幼い頃から過剰な期待をかけられたり、常に競争にさらされたり、仕事・会社中心の生き方を強いられられたりすることが多いようです。

これが、女性問題のみならず、様々な男性問題の要因となっています。



こうした男らしさに縛られながらストレス社会で働く男性。多くの男性は、自分の健康よりも仕事を優先しがちです。

しんどさを抱え、仕事に埋没してしまうことを恐れながらも、心と身体の悲鳴をあげることが出来ずに、健康が冒されてしまうという結果になっているのではないのでしょうか。

男性も女性も自分の健康と向かい合うことは大切なことです。うまく付き合う術を見つけて行きましょう。



男だって弱音を吐いて良い!

法テラス

身近な法的トラブルでお困りの方や、性被害、暴行・傷害、DV、交通被害ほか各種犯罪の被害にあわれた方などに、法制度や相談窓口など解決を図るためのきっかけとなる情報をご案内するほか、経済的に余裕のない方には無料の法律相談等を行っています。

〒030-0861 青森市長島1-3-1

日本赤十字社青森県支部ビル2階

●身近なトラブル 0570-078374

●犯罪被害支援ダイヤル 0570-079714

・相談時間：平日9:00～21:00、土曜日9:00-17:00

青森県消費生活センター

商品やサービスなど消費生活全般に関する苦情や問い合わせなど、消費者からの相談を専門の相談員が受け付け、公正な立場で処理にあたっています。

・弘前相談室電話 0172-36-4500
相談時間：9時～17時まで(平日のみ)

・青森相談室電話 017-722-3343
相談時間：9時～18時まで(平日)
10時～16時まで(土・日・祝)
(※どちらも、年末年始は休み)

精神保健福祉センター

相談員がこころの病気のことだけでなく、仕事に行けない、気分が憂うつなど、広く心の悩みについても相談を受けています。家族・関係者からの相談も受けています。相談は匿名でも。秘密は厳守します。

～こころの電話～

・電話 017-787-3957
017-787-3958

・相談時間 月～金曜9時～16時
(祝祭日・年末年始は休み)

あなたは大丈夫？男性の更年期障害 ～男性にも更年期障害はあります～

男性の更年期障害は男性ホルモンが減少してくる40歳代くらいから見られ、その時期に疲れやストレスが加わって症状が現れます。40歳代というと、男性は働き盛りでちょうど仕事でストレスの比重が高まる年代。男性は辛い思いをしながらも頑張っているのかもしれませんが。

更年期障害は本人が自覚するとともに、周囲の理解も深めることが大切になります。

★これらの症状が長引くようなら、内科・泌尿器科・心療内科・精神科に相談してみましょう。

男性の更年期障害の主な症状

1 神経質	9 頻脈、心悸亢進
2 疲労	10 記憶力・集中力減退
3 不眠	11 めまい
4 興奮状態	12 便秘
5 抑うつ状態	13 呪縛感
6 背頸部痛	14 神経症
7 頭痛	15 視野暗転
8 のぼせ	16 ED

参考：「更年期障害 これ心安心新しい治療と生活ガイド」小学館

“辛いな～”と感じたら早めに相談を！

青森県の自殺死亡率

平成19年4月、厚生労働省が発表した「都道府県別にみた死亡の状況－平成17年都道府県別年齢調整死亡率の概況」によると、青森県内において自殺により死亡した男性の数は52.2（人口10万対）と全国でワースト1という結果になりました。

自殺を企図し救急施設に運ばれたものに対する調査によると75%の人に精神疾患が認められ、そのうち、約半数の人がうつ病にかかっていました。

現在、うつ病患者は急増中です。うつ病患者にかかっている人のうち4人に3人は医療機関で治療を受けていませんでした。

厚生労働省発表：都道府県別にみた死亡の状況－平成17年都道府県別年齢調整死亡率の概況－より

都道府県	年齢調整死亡率(人口10万対)			
	男		女	
	H12年	H17年	H12年	H17年
青森	34.8	52.2	11.8	11.8
岩手	41.0	43.9	13.1	12.6
秋田	47.2	51.8	14.8	13.1

※年齢調整死亡率とは、年齢構成の異なる地域間で死亡状況の比較ができるように、年齢構成を調整しそろえた死亡率のこと。

これを用いることによって、年齢構成の異なる集団について、年齢構成の相違を気にすることなく、より正確に地域比較や年次比較をすることができる。

うつ病ってどんな病気なの？

- ・うつ病は特別な人がかかる病気ではなく、誰にでもかかる可能性があります。
- ・うつ病は心身のエネルギーを低下させ、色々な病気の原因になったり、病気を悪化させたり、最悪の場合は自殺の恐れも出てきます。
- ・心配ごとや過労、ストレスが続いたり、孤独や孤立感が強くなったり、将来の希望が見いだせないと感じたときなどにかかりやすいようです。
- ・うつ病は早期発見・早期治療が大切です。しかし、長引くこともあり、その場合は辛抱強く治療することが大切です。

自殺予防のために私たちができること

- ・温かい態度で話しを聴き、共に悩んであげることが大切です。「ああしなさい」「こうしなさい」という要求や説教は控えて、辛い気持ちに共感しながら相手の言葉・心に耳を傾けて話しを聴いてあげましょう。
- ・「あなたがここに存在するだけで良い」、「あなたは大切な存在なのですよ」ということを言葉や態度で相手に伝えましょう。

「あなたにありませんか？」こんなサイン！

1 悲しい、憂うつな気分、沈んだ気分
2 何事にも興味がわかず楽しくない
3 疲れやすく元気がない(だるい)
4 気力・意欲・集中力の低下を自覚する
5 寝付きが悪くて早く目覚める
6 食欲がなくなる
7 人に会いたくなくなる
8 朝方より夕方の方が気分・体調が良い
9 心配ごとが頭から離れない
10 失敗や悲しみ・失望から立ち直れない
11 自分を責め自分は価値が無いと感じる

※2週間以上、これらの症状が続く場合は専門機関や医師に相談してみましょう。

まずは相談してみよう

こころの相談

眠れない日が続いている、憂うつな気分が続く等といった相談のある市民が対象です。

- ・相談日 毎月第2火曜日
(前日まで要予約)
- ※相談日が異なる場合がございますのでお問い合わせ下さい。

【問い合わせ先】

五所川原市役所 健康推進課
電話0173-35-2111
(内線2364)

いのちの電話

様々な問題をかかえて孤独と不安に苦しみ、ひとりで悩み、生きる力を失いかけている人たちのための無料の電話相談です。

- ・あおもり いのちの電話
電話 0172-33-7830 12時～21時まで(毎日)
 - ・北海道 いのちの電話(24時間対応)
電話 011-231-4343
 - ・仙台 いのちの電話(24時間対応)
電話 022-718-4343
- ※毎月10日はフリーダイヤル(8:00～翌8:00まで無料)
電話 0120-738-556

『男』悩みのホットライン

日本初！男性のための相談専用ホットラインです。女性からの相談は男性に関する内容でも受け付けていません。性、性格や生き方、DV(加害者、被害者)、夫婦間の問題など、様々な悩みを全て男性の相談員がお聞きします。

- ・電話 06-6945-0252(大阪)
- ・相談日 毎月第1・2・3月曜日
(祝日も実施)
- ・相談時間 19時～21時まで

おじゃましてす！

津軽鉄道サポーターズクラブは平成18年1月、“津鉄”の愛称で親しまれている五所川原駅と津軽中里駅を結ぶ民間鉄道“津軽鉄道”を経営危機から救おうと市民が声をあげて発足した。現在の会員は県内外合わせて400人、役員10人。津軽鉄道と地域を元気にするため“地域をあげたもてなしツアー”や“うたごえ列車”など次々と打ち出すイベントは好評だ。

「津鉄は地域の財産です。今では自家用車の普及により利用客が減ってしまいました。地元の若い人にこそ乗って欲しい。津鉄そのものの魅力もありますが、沿線の地域資源にも目を向けて欲しいです。」と、飛嶋さんは語る。

今年1月には、駅構内において津鉄の名物であるストーブ列車を会場に、五所川原第一高等学校の生徒と共に、津鉄を元気にするため意見討議を開催した。これに対し飛嶋さんは「若い人のアイデアはとても斬新で、津軽鉄道に新しい風が吹いた思いです。いつも同じ人ばかりでなく、違う世代、男女問わず様々な顔ぶれで物事を考えて行くと発展性がありますね。」

また「女性たちは、子どものため地域のためにと、自らが楽しんで活動をしています。とにかく女性のパワーはすごい！津鉄応援直売会で笹餅を作っているおばあちゃんが“津鉄が元気になれば、地域が元気になる。地域が元気になれば、自分も元気になる。”といていた言葉が自分の心の中にとっても響いたんです。」と、老若男女様々な人々の視点や姿勢を大切に、自分の中に取り入れているようだ。

「これからはパートナーシップとあって、行政・市民・企業が一体となり活動を進めて行く時代です。私たちと同じ志を持って頑張っている“津鉄応援直売会”、“のれ！それ！中里実行委員会”“NPO法人かなぎ元気倶楽部”の皆さんや企業、行政と共に手を取り合いながら、津鉄と地域を盛り上げるために頑張っていきたいです。」とやる気満々！笑顔で意気込みを語ってくれた。



市民団体
津軽鉄道
サポーターズクラブ
二代目会長
飛嶋 献さん

● おすすめ BOOKS ●



かもがわブックレット-
158「男の電話相談」/『男』
悩みのホットライン編
著/出版:かもがわ出版

悩める男性は一読する価値あり

1995年、大阪に日本初の男性による男性のための相談機関が発足した。家庭や仕事、性、DVなど、日本の社会の価値観が変容する中、男性として生きる悩みは多様化している。

本書は、男性に自分の感情を言葉で表現しても良いのだと呼びかける。



「男の更年期」
よくわかる診断
と治療/奥山 明彦 著/
出版:昭和堂

男の更年期に打ち勝つために！

あなたは中高年に差し掛かり、心身の不調を感じてはいないだろうか。

老化は必ず誰にでもやってくる。中高年になったら、自分の健康を一度見つめ直してみてもどうだろう。次に迎える老年期を心身ともに健康で豊かに過ごすための1冊。

REPORT

平成19年10月22日親業訓練インストラクター津島弘美さんを迎え、働く婦人の家において、「あなたの気持ちはなぜ伝わらないのか？」～気持ちの通い合う人間関係を築くためのコミュニケーション～と題して学習会が開催されました。

円滑なコミュニケーションのための様々な技法について学んだあと、参加者がグループごとに分かれ、相手の話の中から傾聴する訓練を実践を交えながら学びました。

実践訓練を通して、会話をする時は相手の話を聞く姿勢や態度により気持ちに変化が起こることを体感すると共に、それが気持ちを通い合わせるために何より必要なことだと実感する学習会となりました。

お知らせ お父さんのための子育て学習会

～子どもの心とつながるコミュニケーションの術を学ぶ～

講師：親業訓練インストラクター津島弘美さん

●日時…平成20年3月21日(金)
19時～21時まで

●場所…五所川原市中央公民館(第3会議室)
受講料無料 定員15名
(子育てにかかわる男性対象)
※事前の申込みが必要です

【申込み先・問い合わせ先】
五所川原市 企画課 男女共同参画室
TEL0173-35-2111 (内線:2156)



編集後記

女性も辛いんです。男性だって辛いんです。辛いときは「たあけて」って言えばいい。そこから「辛」が「幸」に変身あるかもしれない。(C)

みな様のご意見、ご感想をお待ちしております。

●編集スタッフ

境谷 葉子・福士千恵子
三由 恵子・津島 弘美
千葉 敦子

●発行

五所川原市 企画課
男女共同参画室
〒037-8686
五所川原市字岩木町12番地
TEL: 0173-35-2111
(内線2151・2156)
FAX: 0173-35-3617
Eメール: danjo@goshogawara.net.pref.aomori.jp