

第24回 女と男のいきいきフォーラム八王子

今、ワタシの夢を開く時



平成 27 年 2 月 28 日(土)

会場：八王子市クリエイトホール (八王子市東町 5-6)

入場
無料

託児
あり

■ 1 歳から就学前のお子さん
■ 要予約(午前/午後) 各 15 名まで

講演会 手話通訳あり

「フィンランドから学ぶ私らしく暮らすヒント ～ワーク・ライフ・バランスを楽しむ～」

講師 / 坂根シルック (国立大学法人東京農工大学 特任准教授、文化人タレント)

時間 / 14 : 00 ~ 16 : 00 会場 / 5 階ホール (定員 170 名) どなたでも (市内在住・在勤・在学の方を優先)

フィンランド・ヘルシンキ生まれ。3 歳で初来日、幼少期を大分市で過ごし、日本の教育を受ける。小学校卒業を期にフィンランドに帰国し、1985 年に再び来日。その後 20 年間、複数の在日フィンランド企業やフィンランド政府機関に勤務しながら、2 人の子どもを育てる。2005 年から 2 年間、子どもとフィンランドで生活しながら、フィンランド語翻訳通訳家として活動を始め、2007 年に日本に帰国後は語学講師としても活動。現在は東京農工大学・リーディング大学院で『国際文化比較論及び日本語表現力特論』を担当しながら、全国で講演活動も行っている。また、昨年 11 月から新たに、異文化・学び・遊びをテーマにした慈善活動 "Love The Life" をスタートさせる。日本テレビの『なんでもワールドランキング・ネプ&イモトの世界番付』でフィンランド代表として出演するなど、メディアでも活躍中。



分科会

「ママのためのボイストレーニング ～心と身体のリフレッシュ～」

講師 / 柚楽弥衣 (歌手、ボイストレーナー)

時間 / 10 : 00 ~ 12 : 00

会場 / 6 階 レクリエーション室 (定員 20 名)

子育て中の
母親

「やりたいことを我慢しないためのマイルール作り」

講師 / 吉田穂波 (産婦人科医師、医学博士、公衆衛生修士)

時間 / 10 : 00 ~ 12 : 00

会場 / 10 階 第 5 学習室 (定員 20 名)

子育て世代の
男性(女性も可)

団体企画

「日常生活で活かせるアサーティブネストレーニング実践編」

～自分のコミュニケーションのくせに気付いていますか～

講師 / 岩井美代子 (エンパワーYOUネットワーク代表、精神保健福祉士)

時間 / 10 : 00 ~ 12 : 00

会場 / 5 階 展示室 (定員 20 名)

企画 / ブルーミング

相手との対等な
コミュニケーションを学びたい方

「女性はなぜ貧しい状況におかれているのか」

講師 / 角田由紀子 (弁護士、NPO 法人女性の安全と健康のための支援教育センター代表理事)

時間 / 16 : 30 ~ 18 : 30

会場 / 10 階 第 2 学習室 (定員 50 名)

企画 / 八王子手をつなぐ女性の会

どなたでも

「女性が知っておきたい 働き方と社会保険とお金の話」

講師 / 櫻井三樹子 (特定社会保険労務士)

太矢香苗 (ファイナンシャルプランナー)

時間 / 10 : 00 ~ 12 : 00

会場 / 11 階 第 7 学習室 (定員 25 名)

企画 / 多摩らいふサポート

出産、子育て、介護等
のために離職した
(するかもしれない) 女性

「スティックバルーンロケット、僕も私も作れるよ」

時間 / 14 : 00 ~ 16 : 00

会場 / 11 階 第 7 学習室 (定員 12 組)

企画 / レクボラ No.1

4 歳～小学 6 年生の
お子さんとその父親
(または両親)

企画展示 申し込み不要

時間 / 10 : 00 ~ 16 : 00 会場 / 1 階 展示スペース

「"女性たちのつばやき 2015"」

企画 / 八王子手をつなぐ女性の会

「聞き書き集刊行に向けて！」

企画 / 八王子女性史サークル

3月刊行

お申し込み・お問い合わせは

男女共同参画センターまで

TEL 042-648-2230 FAX 042-644-3910

1 月 5 日(月) から申し込み先着順で受付開始!

講演会、分科会、
団体企画、託児は
お申し込みが
必要です

行政審議会等委員への女性の参画状況推移

区分	23 年度	割合	24 年度	割合	25 年度	割合
審議会等数	101	79.2 %	112	78.6 %	128	79.7 %
うち女性の委員が いる審議会等数	80		88		102	
全委員数 (人)	1,779	28.6 %	1,947	28.1 %	2,130	30.4 %
うち女性委員数 (人)	508		547		647	

八王子市の行政審議会等委員への女性の参画状況

審議会とは、国や地方公共団体が重要な施策を進めるにあたって有識者等から意見を求めるため、法令・条例等に基つき設置する機関です。

市の審議会等委員への 25 年度の女性の参画率は 30.4 % で昨年度と比べ微増しています。

しかしながら、審議会等では、いまだに女性委員が一人もいない委員会があります。女性の声を市政に活かすため、審議会等への女性委員の登用について積極的に働きかけを行うなど、女性参画の推進に向けて取り組んでいきます。

ぱれっと

vol.
35

特集

女性の健康

— 知っていますか？
ワタシのカ・ラ・ダ



男女が互いの身体的性差を十分に理解し合い、人権を尊重しつつ、相手に対する思いやりを持って生きていくことは、男女共同参画社会の実現のために大切なことです。特に、女性は妊娠や出産をする可能性もあるため、生涯を通じて、男性とは異なる健康上の問題に注意が必要です。そこで、今号では性差医療の第一人者である対馬ルリ子先生に、女性の心と体の仕組みや医療現場で感じていることなどについてうかがいました。女性はもちろん、男性にも知っておいていただきたいお話です。



産婦人科医・医学博士
対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座院長

対馬ルリ子さん

自分のカラダと
上手に付き合おう

■インタビュー

対馬ルリ子さん

女性と男性の大きな違い、それは「ホルモン」です。生まれてから小学校低学年頃までの男女は、体つきの違いがほとんどありません。成長に伴い女性ホルモンや男性ホルモンの分泌がはじまり、目に見える体つきの違いがあらわれ、第二次性徴期になると、女性は初経（初潮）、男性は精通が起ります。このように私たちの体の変化は、ホルモンの働きと密接に関係しているのです。

このホルモンについては、近年研究が進んでいます。女性ホルモンには、皮下脂肪を蓄え、明るく社交的な気分をもたらす働きなどが見られます。また、男性ホルモンは、筋骨格系を発達させると言われています。

女性ホルモン・男性ホルモンは、おもに次世代を残すために働くものですが、一生を通じて私たちの心と体に影響を与え続けます。食べることや、次世代を残すこと自体が難しかった時代から、栄養状態や医療技術が進んだ現代社会へと変わり、体つきやホルモンの働きの違いで男女の役割を決める時代ではなくなりました。「男性だから」「女性だから」と性別で役割を分担するのではなく、男女共に多様な生き方を選択でき、その選択を支持しようという考え方が世界の主流です。

生き方を自ら選択し、イキイキと暮らすためには、まず体の仕組みについて知ることが大切です。

P1~6 特集 **女性の健康** 知っていますか？ワタシのカ・ラ・ダ

■インタビュー

対馬ルリ子さん

産婦人科医・医学博士

対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座院長

P7 「男女が共に生きるまち八王子プラン」の評価報告書を作成男女共同参画センターの紹介

P8 第24回 女と男のいきいきフォーラム八王子行政審議会等委員への女性の参画状況



対馬ルリ子さん

■プロフィール
周産期学、ウィミンズヘルスが専門。2002年にクリニックを開院。2003年からは女性外来をすすめる会「女性医療ネットワーク」を設立し、全国450名の女性医師・女性医療者と連携して活動。女性の生涯にわたる健康のためにさまざまな情報提供、啓発活動を行っている。

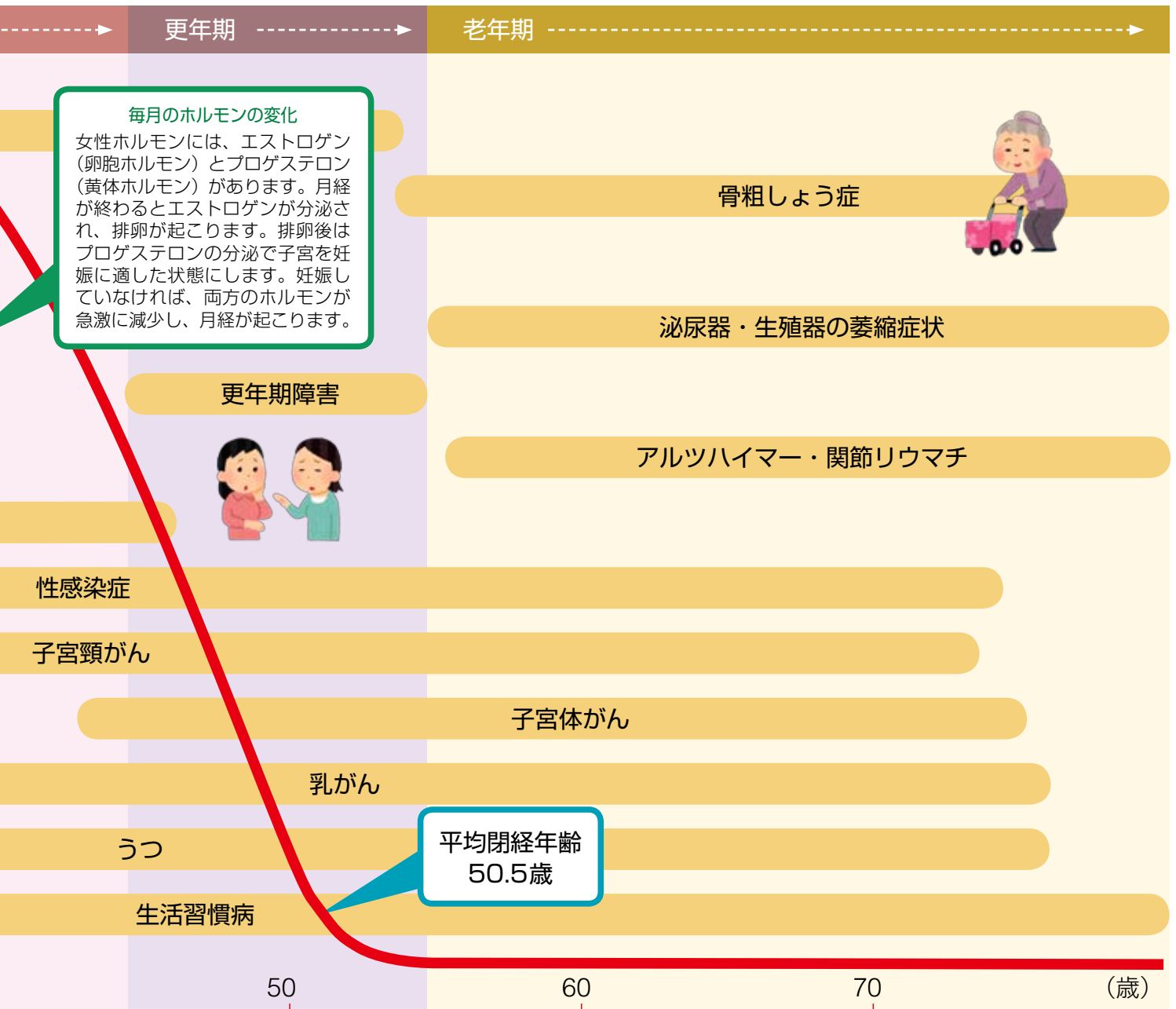
健康とホルモンの密接な関係

「健康」とは単に「病気をしていない状態」ではありません。精神的にも社会的にも健康的な生活を送ることができるということです。「健康」のためには、女性はもちろん、男性にも女性の体の仕組みを知ってもらうことが大切です。

女性の心と体の健康に大きく関わる女性ホルモン。その分泌量は、一生のうちで大きく変わり続けます。また、排卵・月経により1か月程度の周期でも変化を繰り返しています（下図）。一方、男性は思春期から老年期まで、男性ホルモンの分泌量にあまり変化がありません。

女性ホルモンは、生殖のためだけに働くのではなく、心と体を守る働きがあるのが特徴です。不調や疾患がある時に、影響を受けやすいのがホルモンバランスです。ホルモンバランスの崩れは、生理不順など、さまざまな症状としてあらわれるので、病気のサインを早めに知ることができます。

女性ホルモンが心と体にもたらす影響にはもちろん個人差がありますが、女性ホル



モンの影響により、月経時に困難を抱えていたり、閉経前後に起こる更年期障害により体調不良になったりする女性がいることを知っておきましょう。女性も男性も互いの体調を気遣い合えれば、職場や家庭などがもっと過ごしやすい場所になるのではないのでしょうか。

もっと自分をいたわって

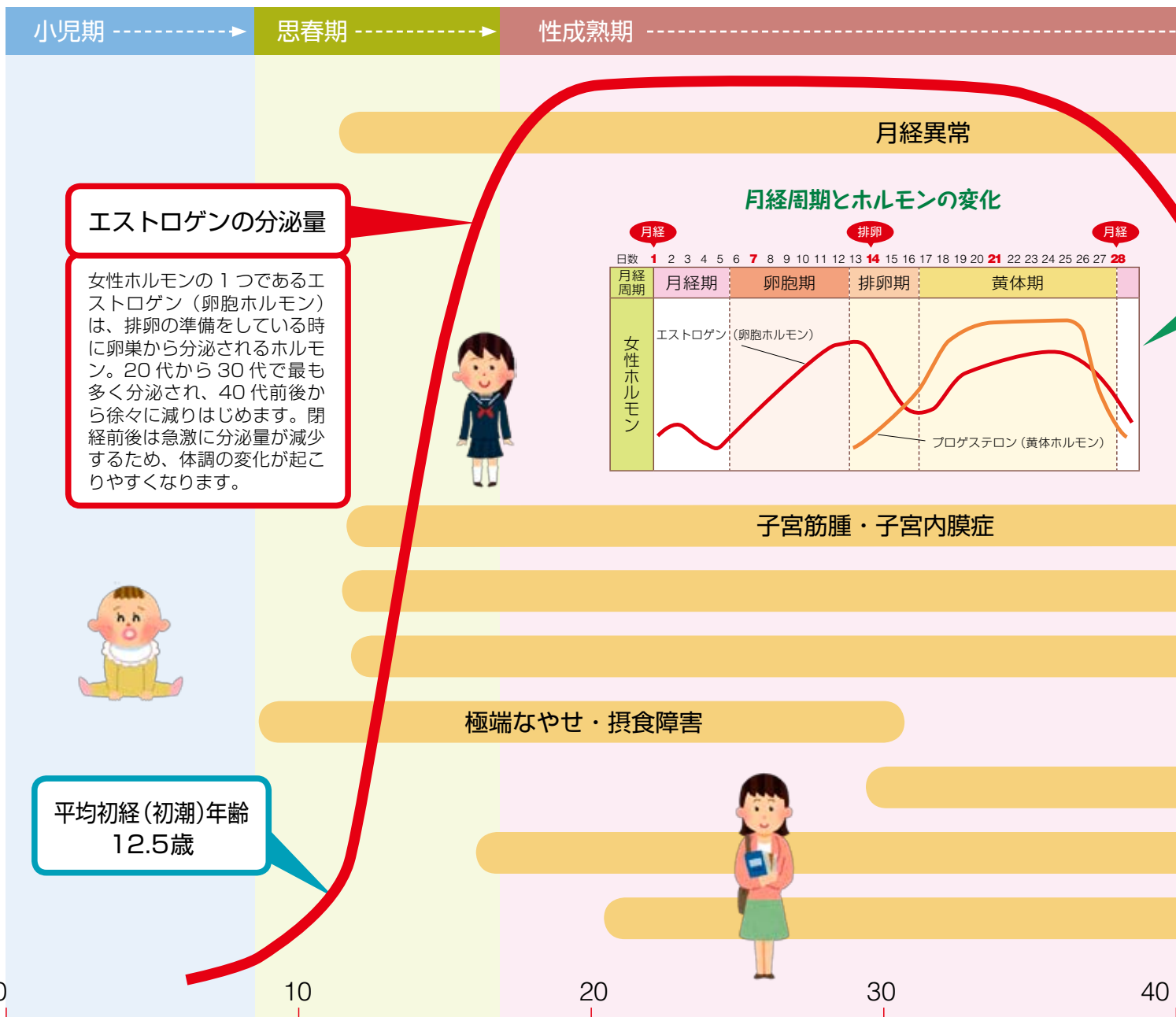
現場で診療を続けていると「もっと早く病院に来てくれれば」という人を見受けられます。女性特有の疾患や体調不良の場合、日々の忙しさや、どこの科に行けばよいかわからないなどの理由で、よほどひどくならないと受診をしない人が多いようです。

欧米では、10代の頃からかかりつけ医を持ち、相談や検診を習慣にしている人が少なくありません。妊娠・出産、更年期障害など、女性の体に起こることについて、早い段階で知っておくことで、いざという時に慌てずに対応することができます。

また、女性は望まない妊娠や性感染症などのリスクをひとりで抱えてしまいがちです。視察に行ったオランダでは、女性が妊娠・出産についてどのような選択をしても社会的にケアする体制が整っていて、リプロダクティブ・ヘルス/ライツ（PRH参照）が確立されているのを実感しました。

そのような社会的基盤の整備も必要ですが、やはり女性自身ももっと自分をいたわっていいのです。体の仕組みを知ると、セルフケアやセルフチェックができるようになります。そのような女性を増やしていきたいですね。

女性の一生における女性ホルモンの変化と起こりやすい病気



※凡例 ... 起こりやすい病気と症状

女性のカラダは変化します

誕生してから老年期まで、さまざまなライフスタイルを送る女性たち。その心と体に影響を与えるのが、女性ホルモンです（P2～3参照）。体の中の見えない変化を知り、上手に付き合うことは、女性の健康づくりには欠かせません。あなたは、今、どのステージですか。



参考文献「40歳からの女性ホルモンの高め方」
「女性外来がよくわかる本」
刈馬ルリ子著



stage 1 思春期 10代



月経は病気を知らせてくれる？

月経は初経（初潮）を迎えてから、50代頃まで続きます。月経の話は「人にはなかなか言えない」という人も多いかもしれませんが、月経に異常がある場合、病気のサインが隠されていることがあります。少しでも気になる症状があれば、迷わず女性外来や婦人科を受診しましょう。

◆ 例えば、このような時は気を付けましょう ◆

- 周期が46日以上
3か月以内の時
- 周期が24日
以内の時
- がまんできないほど
月経痛がひどい時
- 1時間おきにナプキン
を変えるほど経血が多い時
- 周期が3か月
以上の時
- 経血がおりもの
程度の時

この頃は 小学校高学年から中学生にかけて初経（初潮）を迎えます。思春期を迎えるこの頃からエストロゲン（P2～3参照）の分泌がはじまりますが、分泌量はまだ安定していません。体の急激な変化に心が追い付かない場合も多く、保護者や社会に反抗的になるなど、精神的に不安定な時期ですが、心身共に大人へと変化していく大切な時期です。変化を受け止めると共に、女性の体の仕組みなど、知識を身に付けることも大事です。



思春期を迎える心とカラダ



男女共同参画センター主催 講座レポート

平成26年8月19日、小学校3～6年生の女兒とその保護者が、体の変化や月経について学びました。講座では、出産のDVDを見たり、月経の話の聞いたり、ナプキンの使い方などを教わりました。母と娘で学ぶよい機会となりました。

「母と娘で学ぶ 女の子のからだの変化と月経のお話」を開催しました。



講師の袋珠美さん

言葉にすることが難しい話題を楽しくわかりやすく伝えていただきました。参加者は熱心に耳を傾けていました。



stage 2 性成熟期 20-30-40代

産む？ 産まない？ 産むならいつ？

この頃は

月経の周期が安定し、子宮、卵巣の動きを活性化にする働きがあるエストロゲンの分泌量が生涯の中でピークを迎え、20代から30代前半は妊娠・出産に適した時期になります。女性は誕生の時から体内に卵子を持っていきますので、加齢と共に卵子も歳をとることが知られています。35歳を過ぎると女性ホルモンが減少しはじめます。それに従い、徐々に妊娠しにくくなり、40代半ばを過ぎると自然妊娠は難しくなります。ちょうど、人によっては仕事や家庭、地域活動など、さまざまな経験を積む時期ですので、自分自身のライフプランについて考えてみてはいかがでしょうか。



info

妊娠・出産したら どんなサポートが受けられる？

保健福祉センターでは、「健康相談」「パパママクラス」「赤ちゃん訪問」など、妊娠・出産についてきめ細やかなサポートをしています。また、子どものしあわせ課では、妊娠・出産からお子さんが小学校に入るまでの幅広い子育て支援情報をまとめた「子育てガイドブック」を発行しています。このガイドブックは、母子健康手帳をお渡しする時や子育てひろばなどで配布していますので、お役立てください。(市のホームページにも掲載しています。)

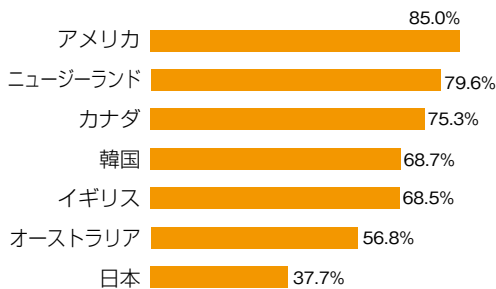


info

女性の病気～子宮と卵巣の話

◆子宮頸がん検診受診率 外国との比較◆

例えば、子宮頸がん検診の受診率を諸外国と比較すると、日本の受診率はまだまだ低いことがわかります。症状がないまま進行するがんもあるため、定期的にかん検診を受診することが大切です。



出典：OECD Health Data2013
(公益財団法人がん研究振興財団リーフレット「予防できる子宮頸がん」より)

子宮頸がんや子宮内膜症、子宮筋腫、卵巣がん、乳がんなどの女性特有の疾患にも注意が必要です。仕事や妊娠、出産、育児、介護などが重なることもあり、自分自身のケアが後回しになりがちな時期ですが、早期発見することが大切です。検診を習慣にして、自分の体を守りましょう。



市の子宮頸がん検診、乳がん検診

子宮頸がん検診、乳がん検診を指定の医療機関で受けられます。

今年度の予約は1月30日までです。

詳しくは、医療保険部 成人健診課まで

☎ 042-620-7428

ぜひご利用ください



Key word

リプロダクティブ・ヘルス/ライツ (性と生殖に関する健康と権利)

「子どもを産むか、産まないか」「産むならばいつ？何人か」などを自分で選択する権利があり、それを保障するという考え方のことです。1994年にカイロで開催された国際人口・開発会議において提唱されました。安全で満足のいく性生活、妊娠・出産、子どもが健康に生まれ育つことなども権利として含まれています。また、近年では思春期や更年期における健康についても幅広く議論されています。



stage 3 更年期 40-50代

対馬ルリ子先生からのアドバイス

女性外来を利用しては？

女性と男性のホルモン差によって、かかりやすい病気や症状の出方が違うことが近年研究されており、女性特有の病気は、妊娠・出産や子宮、卵巣などの病気を診る産婦人科や、乳房の疾患を診る外科だけでは診療できないことがわかってきました。そこで、女性を総合的に診療する「女性外来」ができました。なんとなく不調が続くなど、更年期障害特有の症状があっても「病院に行くほどではない」「どこの科に行けばよいかわからない」などの理由で受診をためらう人が多いです。しかし、専門家の診療や相談を受け、自分自身の体の状態を把握することは大切なこと。体の不調にはさまざまな病気の原因が隠されていることも多く、我慢することは決してよいことではありません。ぜひ、「女性外来」を設けている病院を利用してはみてはいかがでしょうか。

更年期と上手に付き合う

この頃は

40代後半から50代頃の、閉経を迎える前の時期は、エストロゲンの分泌が急激に減ります。閉



経をはさんで10年位の期間を更年期と呼びます。個人差はありますが、心や体にさまざまな不調を感じるなど、更年期障害が起こる時期でもあります。更年期障害の症状には、顔がほてる「ホットフラッシュ」や手足の冷え、気分の落ち込みなどが見られます。症状の出方には個人差があるため、周囲の理解が得られない場合もあります。しかし、更年期は誰もが経験するものです。相談や受診などで改善できることもあるので、つらい時には無理をせず、上手に付き合っていきましょう。

現代を生きる女性に大切なことは

このように、一生を通して女性の心と体は「ホルモン」の大きな影響を受けています。時代と共に平均寿命が伸びる老年期の期間が長くなりましたが、女性の体の仕組みが変わったわけではありません。現代女性は長い人生を体の変化と共に生きていかなければなりません。まずは、検診を習慣にして、今の自分の状態を知ることが大切です。それぞれのステージをイキイキと過ごせるよう、心と体に向き合っていきましょう。



stage 4 老年期 60代以上

この頃は

閉経後しばらくすると、更年期障害の症状が少しずつ軽くなります。一方、エストロゲンの分泌減少に伴い、メタボリックシンドロームや高血圧などが増えてきます。男性にも見られますが、特に女性は骨密度が低下することが知られていますので、骨粗しょう症などに注意が必要です。現代女性の平均寿命は86歳、要介護状態にならずに過ごせる健康寿命は73歳とされています。いつまでもイキイキと過ごすには、適度な運動、そして検診を欠かさずに健康寿命を伸ばすことが大切です。

いつまでもイキイキと過ごす



「男女が共に生きるまち八王子プラン（第2次）」評価報告書を作成

市は「男女が共に生きるまち八王子プラン（第2次）」を基に、男女共同参画社会の実現をめざして施策を推進してまいりました。このほど、プランの最終年度である、平成25年度の進行状況を評価した「男女が共に生きるまち八王子プラン（第2次）－平成25年度評価報告書－」を作成しました。

報告書は、市役所1階市政資料室、男女共同参画センター、各事務所・市民センター・図書館、市のホームページなどでご覧になれます。

市では、男女共同参画施策の推進について、皆様のご意見を随時受け付けています。ご意見は直接、電話、ファックス、またはEメールで男女共同参画センターへ。

男女共同参画センターの紹介

男女共同参画センターでは、各種講座の開催、女性のための相談、学習支援などのための無料託児サービス（ほっとタイムサービス）などを行っています。

◆開館時間

月～土曜日／9時～19時

日曜日、祝・休日／9時～17時

◆休館日

年末年始（12月29日～1月3日）、

毎月第1火曜日（館内点検日）

☆ほっとタイムサービス

学習支援・求職支援のための無料託児サービスです。

◆利用できる方

満1歳～6歳までの就学前のお子さんの保護者で

○クリエイイトホール内の生涯学習センター・図書館・生涯学習センター・消費生活センター・男女共同参画センターを利用する方

○八王子しごと情報館を利用する方

◆利用時間

日・月・水・金・土曜日／9時～12時

火・木曜日／13時～17時

◆利用方法

男女共同参画センターで登録した後、利用日の2日前までに電話または直接窓口で予約をしてください。

電話相談 (年末年始を除く)	月～土曜日	午前9時～午後7時
	日曜日、祝・休日	午前9時～午後5時
相談 (要予約)	木曜日	午後1時～午後4時
カウンセリング (要予約)	水・土曜日	午前9時～正午
	第4月曜日	午後1時～午後4時
	第2・3金曜日	午後4時～午後7時
弁護士 (要予約)	第4土曜日	午後2時～午後5時



☆女性のための相談

夫婦・家族間の不和・もめ事の悩み、生き方や人間関係、交際相手との悩みなど、女性の人権に関わることや法的な相談に、専門の女性相談員が対応します。

民間団体によるDV相談窓口

配偶者や恋人からの暴力に悩んでいませんか？

団体名	形式・費用	日時	連絡先
DVホットライン八王子	電話相談・無料 (女性専用)	月曜日 午前9時～正午	☎ 042-626-8258
全国共通DVホットライン	電話相談・無料 (女性専用)	月～土曜日 午前10時～午後3時	☎ 0120-956-080
いっぽの会	女性同士の語り合い・1回300円	第1・第3金曜日 午後1時半～午後3時半	☎ 090-6338-4391 090-7408-1372
れんこんの会	女性同士の語り合い・無料	第2土曜日 午後2時～4時 第4木曜日 午前10時～正午	☎ 080-5039-9374