

# それいゆ

あぶない



働きすぎに注意

## 内 容

### 【特集】「あなたの周りにいませんか～過労死ゼロをめざして～」

- いなぎの女性 (ひと)  
～ imacoco coffeeオーナー 加藤千明さん～
- 男女平等推進セミナーⅠ  
「防災に女性の視点が必要なワケ～みんなで知ろう、これからの防災～」
- 男女平等推進セミナーⅡ  
「～私らしく働くための夫婦のパートナーシップ～  
仕事も子育ても人生も二人で楽しむ秘訣とは？」
- 男女平等推進センターのご案内

vol.28  
2016

# 特集 あなたの周りにいませんか ～過労死ゼロをめざして～

わが国では、2014年11月に「過労死等防止対策推進法」が施行されました。悲しいことに過労死等が多く発生し、防止のための対策が大きな社会問題となっています。「働きすぎ」や「過労死」等は、男性と仕事の結びつきがとて強いために、とりわけ男性と仕事の関係という側面で注目されてきましたが、近年になって20～30代の若者や女性たちの間にも顕在化しています。長時間労働は、過労死や心の病、自殺につながることもあります。誰もが意欲を持って安心して働けるよう、仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）の実現が不可欠なのです。

## Q 過労死等とは何ですか？

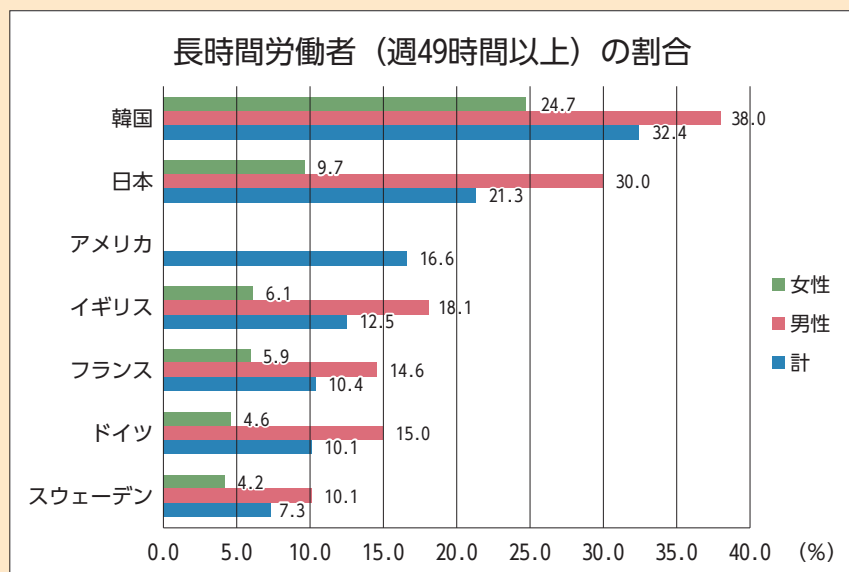
A 業務における過重な負荷による脳・心臓疾患や業務における強い心理的負荷による精神障害を原因とする死亡やこれらの疾患のことです。

## 長時間労働と過労死等

最も重大な要因の1つに、長時間にわたる過重労働があります。疲労の蓄積は労働者の健康を損なう危険性が高く、脳・心臓疾患との関連性が強いと考えられています。また、仕事に関する強い心理的負荷により精神障害で、正常の認識、行為選択能力や自殺行為を思いとどまる精神的抑制力が著しく阻害され、自殺に至る場合があるとされています。

生活のほぼすべてを仕事に費やし、仕事をするために生きるような、命を削るような、そんな働き方が「仕方がない」、「あたり前」であってはならないのです。あなた自身のために、あなたの大切な方のために、過労死とその防止に対する理解を深め、健康でより充実した人生にしていきましょう。

図1 《労働時間の状況》



(出典) 労働政策研究・研修機構『データブック国際労働比較2016』  
2014年における週49時間以上の長時間労働者の割合。

※なお、アメリカについては「計」のみの掲載。

## 過労死等防止のために

厚生労働省が実施した調査では、①残業時間が長いほど、②勤務日における睡眠時間が少ないほど、『疲労の蓄積度』と『ストレス』が「高い」と判定される人の割合が多いという結果になっています。

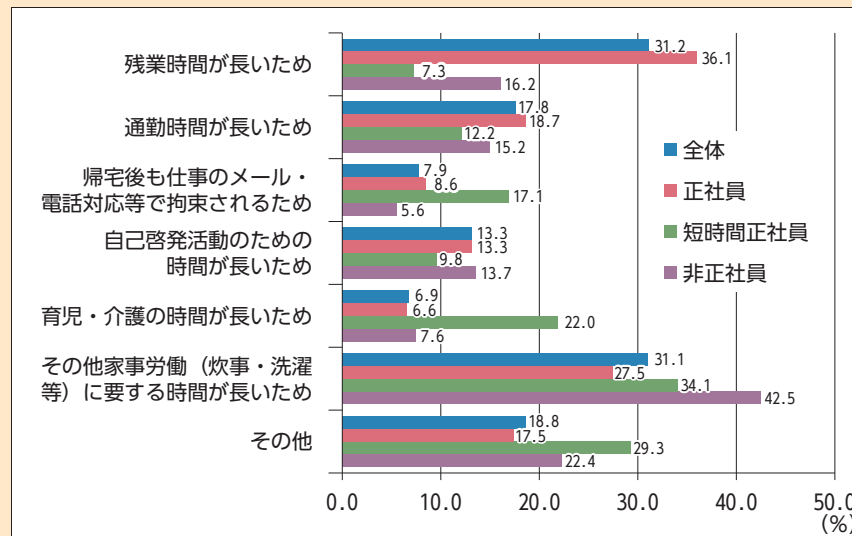
図2

《残業（所定外労働）が発生する理由》

《主に多いもの》	
◆人員が足りないため（仕事量が多いため）	
宿泊業、飲食サービス業	57.4%
情報通信業	42.6%
学術研究、専門・技術サービス業	39.0%
建設業	39.0%
◆業務の繁閑が激しいため	
学術研究、専門・技術サービス業	38.2%
宿泊業、飲食サービス業	33.8%
教育、学習支援業	32.2%
◆予定外の仕事が突発的に発生するため	
学術研究、専門・技術サービス業	43.5%
情報通信業	40.1%
卸売業、小売業	34.6%
◆仕事の締切や納期が短いため	
学術研究、専門・技術サービス業	31.9%
情報通信業	30.9%
建設業	26.8%

図3

《睡眠時間が足りていない理由》



（出典）厚生労働省「平成27年度過労死等に関する実態把握のための社会面の調査研究事業」報告書（図2、3とも）

### Q 体と心の健康を損なわないためにできることはありますか？

A 睡眠時間の確保および健康づくりが大切です。仕事以外のライフスタイルに原因があってさまざまな自覚症状につながる場合も見受けられますので、疲労を蓄積させないためには、睡眠や休養などを見直すことも大切です。

心の健康を保つためにはご自身がストレスに気づき、これに対処することが必要です。また、メンタルヘルス不調等の場合、自身の不調に気付いたら、周囲の人や専門家に相談しましょう。家族・友人、職場の上司・同僚が不調のサインに気づき、必要に応じて相談に行くことをすすめるなども重要です。（相談に行けるところを6ページでご紹介します。）



## 疲労蓄積度をチェックしてみよう

しばらく前までは意欲的に仕事をする事ができていたのに、疲労が蓄積すると心身の健康が保てなくなることがあります。下記のチェックリストを活用して、あなたの仕事による疲労蓄積度を把握してみてください。改善のきっかけになれば幸いです。

•たとえば【自己否定感】ありませんか？

•たとえば【抑うつ気分】ありませんか？



今日もまた係長に叱られちゃった。  
どうして私はこんなに仕事  
ができないんだろう。



出勤しようと思って玄関で  
靴をはいていたら、  
突然涙がこぼれてきた。  
どうしてかな。

## 働く人の疲労蓄積度自己診断チェックリスト

(厚生労働省「労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト」をもとに作成)

記入年月日 年 月 日

**チェック1** 最近1か月間の自覚症状について、各質問に対し最も当てはまる項目の□に✓を付けてください。

1. イライラする	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
2. 不安だ	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
3. 落ち着かない	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
4. ゆうつだ	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
5. よく眠れない	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
6. 体の調子が悪い	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
7. 物事に集中できない	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
8. することに間違いが多い	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
9. 工作中、強い眠気に襲われる	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
10. やる気が出ない	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
11. へとへとだ (運動後を除く)	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
12. 朝、起きた時、ぐったりした疲れを感じる	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)
13. 以前とくらべて、疲れやすい	<input type="checkbox"/> ほとんどない (0)	<input type="checkbox"/> 時々ある (1)	<input type="checkbox"/> よくある (3)

【自覚症状の評価】 各々の答えの ( ) 内の数字を全て加算してください。

合計 点

I 0~4点    II 5~10点    III 11~20点    IV 21点以上

**チェック2** 最近1か月間の勤務の状況について、各質問に対し最も当てはまる項目の□に✓を付けてください。

1. 1か月間の時間外労働	<input type="checkbox"/> ない又は適当 (0)	<input type="checkbox"/> 多い (1)	<input type="checkbox"/> 非常に多い (3)
2. 不規則な勤務 (予定の変更、突然の仕事)	<input type="checkbox"/> 少ない (0)	<input type="checkbox"/> 多い (1)	<input type="checkbox"/> -
3. 出張に伴う負担 (頻度・拘束時間・時差など)	<input type="checkbox"/> ない又は小さい (0)	<input type="checkbox"/> 大きい (1)	<input type="checkbox"/> -
4. 深夜勤務に伴う負担 (※1)	<input type="checkbox"/> ない又は小さい (0)	<input type="checkbox"/> 大きい (1)	<input type="checkbox"/> 非常に大きい (3)
5. 休憩・仮眠の時間数及び施設	<input type="checkbox"/> 適切である (0)	<input type="checkbox"/> 不適切である (1)	<input type="checkbox"/> -
6. 仕事についての精神的負担	<input type="checkbox"/> 小さい (0)	<input type="checkbox"/> 大きい (1)	<input type="checkbox"/> 非常に大きい (3)
7. 仕事についての身体的負担 (※2)	<input type="checkbox"/> 小さい (0)	<input type="checkbox"/> 大きい (1)	<input type="checkbox"/> 非常に大きい (3)

※1：深夜勤務の頻度や時間数などから総合的に判断してください。深夜勤務は、深夜時間帯 (午後10時～午前5時) の一部または全部を含む勤務をいいます。

※2：肉体的作業や寒冷・暑熱作業などの身体的な面での負担

【勤務の状況の評価】 各々の答えの ( ) 内の数字を全て加算してください。

合計 点

A 0点    B 1~2点    C 3~5点    D 6点以上



## 総合判定

チェック1、2の結果を次の表にあてはめてみましょう。  
自覚症状、勤務の状況の評価から、あなたの仕事による負担度の点数（0～7）を求めてください。

【仕事による負担度点数表】

		勤務の状況			
		A	B	C	D
自覚症状	I	0	0	2	4
	II	0	1	3	5
	III	0	2	4	6
	IV	1	3	5	7

判定	点数	仕事による負担度
	0～1	低いと考えられる
	2～3	やや高いと考えられる
	4～5	高いと考えられる
	6～7	非常に高いと考えられる

※糖尿病や高血圧症等の疾病がある方は判定が正しく行われぬ可能性があります。

あなたの仕事による負担度の点数は



負担度の点数が2～7の人は、疲労が蓄積されている可能性があり、チェック2のリストに掲載されている“勤務の状況”の項目（点数が1または3である項目）の改善が必要です。個人の裁量で改善可能な項目についてはご自身でそれらの項目の改善を図ってみてください。

個人の裁量で改善不可能な項目については、上司や産業医等に相談して、勤務の状況を改善するよう努める必要があります。

## ストレス予防

誰かの期待に必死でこたえようとしている人は、セルフケアも大事です。  
自分の好きなものや人に囲まれて、エネルギーを補給しましょう。

### リラクゼーション

自分に合ったリラクゼーション法を見つけましょう。「リラクゼーション」とは心身の緊張を緩めることです。最も手軽な方法は呼吸法（腹式呼吸）です。アロマは取り入れやすいのでおすすめです。

### 適度な運動

筋肉をゆっくり伸ばすストレッチからいかがですか？ヨガも人気です。

### 親しい人たちと交流

話をすることで不安やイライラした気持ちが整理されます。カフェへ行っておしゃべりしたり、カラオケなどもスッキリするかもしれません。

### 笑う

思いっきり笑うことが、免疫力を高めるといわれています。たくさん笑って心の緊張をほぐしましょう。

### 仕事から離れた趣味をもつ

自分の好きなことができる時間を大切にしましょう。仕事から解放されているという実感が、仕事への意欲も高めます。スーパー銭湯に行く、海外ドラマを一気に観る、D.I.Yでインテリアやアクセサリ作りなども良い時間になりそうですね。あなたはどんなことが好きでしょうか。

（参考：厚生労働省「こころの耳『15分でわかるセルフケア』」）

## あなたの相談窓口等一覧

長時間にわたる過重労働、職場の人間関係、強いストレスなどで不調になっていませんか。

あなたやあなたの大切な方が抱えている悩みを相談できる窓口があります。

### 労働相談

#### ●八王子労働基準監督署（所管地域：八王子市・日野市・稲城市・多摩市）

労働条件やいじめ・嫌がらせなど労働問題全般について、電話あるいは面談で相談できます。

所在地	八王子市明神町3-8-10
電話番号	042-680-8081 八王子総合労働相談コーナー
ホームページ	<a href="http://tokyo-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/kantoku/list.html">http://tokyo-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/kantoku/list.html</a>
相談日	月～金（土・日・祝日・年末年始を除く）
相談時間	9時から17時まで

#### ●労働条件相談ほっとライン（厚生労働省委託事業）

労働条件に関することについて無料で相談できます。

電話番号	0120-811-610
相談日	月・火・木・金・土・日（水・年末年始を除く）
相談時間	月・火・木・金：17時から22時まで 土・日：10時から17時まで

#### ●東京都ろうどう110番（東京都労働相談情報センター）

労働問題全般にわたり相談できます。

電話番号	0570-00-6110
ホームページ	<a href="http://www.hataraku.metro.tokyo.jp/">http://www.hataraku.metro.tokyo.jp/</a>
相談日	月～土（祝日・年末年始を除く）
相談時間	月～金：9時から20時まで、土：9時から17時まで

### 過労死等を防止するための情報

#### ●働き方・休み方改善ポータルサイト（厚生労働省）

先進的な取り組みをしている「働き方改革取組事例」等を紹介しています。また、「働き方」や「休み方」を改善するヒントを見つける自己診断もできます。

ホームページ	<a href="http://work-holiday.mhlw.go.jp/">http://work-holiday.mhlw.go.jp/</a>
--------	---



●「こころの耳」メンタルヘルス・ポータルサイト（厚生労働省）

ストレスや疲労蓄積度のセルフチェックをはじめ、ご本人、ご家族、事業者・上司・同僚の方など、その様々な立場に応じて参考になる情報提供を行っています。また、企業の取組事例等を紹介しています。

ホームページ	<a href="http://kokoro.mhlw.go.jp/">http://kokoro.mhlw.go.jp/</a>
--------	---

## こころの健康相談

●こころの耳電話相談、こころの耳メール相談（厚生労働省）

電話相談	0120-565-455
相談日	月・火：17時から22時まで
相談時間	土・日：10時から16時まで（祝日・年末年始を除く）
メール相談	<a href="http://kokoro.mhlw.go.jp/mail-soudan/">http://kokoro.mhlw.go.jp/mail-soudan/</a>

●東京都労働相談情報センター八王子事務所「心の健康相談」

「責任ある職についたが重荷で憂鬱である」、「職場の人間関係がうまくいかない」、「最近休みがちになった部下への対応をどうしたら良いかわからない」など臨床心理士等の専門家に面談で相談できます。

所在地	八王子市明神町3-5-1
電話番号	042-645-6110 予約受付時間：月～金、9時から17時まで
ホームページ	<a href="http://www.hataraku.metro.tokyo.jp/">http://www.hataraku.metro.tokyo.jp/</a>
相談日	第2・第4木曜日（祝日・年末年始を除く）完全予約制
相談時間	14時から17時まで ※1回の相談時間は45分程度です。

## 市の相談

●いなぎ女性の悩み相談

仕事や職場の悩みをはじめ、さまざまな悩みについて相談員がご相談をお受けします。電話での相談もできます。

電話番号	予約専用電話：042-378-2286 ※相談日前日までに予約 予約受付時間：8時30分から12時まで、13時から17時まで
相談日	第1・第3水曜日、第4土曜日（祝日・年末年始を除く） （水曜日は男性も相談可）
相談時間	10時から13時まで、14時から16時まで ※1回の相談時間は50分程度です。





## いなぎの女性 (ひと)

「いなぎの女性 (ひと)」では  
稲城市で活躍している方をご紹介します。  
今回は、imacoco coffeeオーナーの  
加藤千明さんにインタビューしました。



「朝に弱い。お店が開いてなかったら、寝坊してます (笑)。」と加藤さん。

小さな頃は人と関わるのが苦手です。静かに端っこにいたという加藤さん。成長するにつれて責任感の強さから自然に先頭に立つようになり、大学時代のサークル活動では大きなイベントをほぼ1人で切り盛りしたことも。そのことが大きな自信になったと振り返ります。起業に至ったきっかけや思いとは。

### やっぱり、地元が良い。迷いはありませんでした。

私は稲城で生まれてずっと稲城で育ち、実家は梨とぶどうを作っている農家です。カフェを開くなら、自分も落ち着ける場所が稲城に欲しいと感じていました。家に帰って落ち着くのも良いですが、その一歩手前に、家ではないけれど家のようにくつろげる、そういう場所があると良いというか。リラックスできて、集中もできる、ちょうど良い場所を作りたかった。

大学受験のときに、稲城駅前にあったカフェで勉強をしていて、その雰囲気が好きだったのでそのままアルバイトを始めました。お客様とゆったり時間が過ぎていく、そんな雰囲気が心地良くて好きでした。そのお店が閉店することになり別店舗へ異動させてもらったのですが、そこがかなり忙しくて。稲城で流れていた時間と全く違う。あの時間の流れ方は、稲城だからこそのものだったと実感したから、稲城でカフェを開くことを決めました。

### 自分の体は二の次になっていた。

起業資金を自分で稼ぎたいし、仕事が好きだからついつい引き受けてしまったりして、アルバイトをやり過ぎていました。働き過ぎて体調を崩しましたね。お腹に激痛が走って、もう力が抜けて真っ青になって動けない。そういうことが度々起こるようになったんです。気持ちは仕事に行きたいのに体が拒否している感じ。休むしかなかった。以前からカフェをやりたいと話していたので、両親に「無理して体壊すくらいだったら、借金してもお店やっちゃったほうが良いんじゃないの?」と言われたことが決定打でした。

### リビングがテーマ。

—imacoco coffeeというお名前は何かイメージがあるのでしょうか。

まず、リビングがテーマなので「居間」というのはあります。そこからどうやって言葉を置き換えていこうかなと考えていきました。「今、ここ」という意味もあるし、稲城 (inagi) の「i」も入っていますよ。季節感を大事にしたいので、稲城の畑で採れた野菜や家の庭で採れた旬のものをできるだけ取り入れてメニューを決めます。



ソファ席がある2階は、お子様連れの方が結構使われます。すると、近くに座っているお客様が話しかけたり、そのうち大運動会が始まったり（笑）。お客様同士の距離感も稲城の魅力です。知らない人同士でも、偶然隣に座れば気軽にお話をされる。お隣と区切ってあるようなカフェもありますよね。隣とは違う、知らない人だ、というような。そういう雰囲気を楽しむ方もいますが、imacoco coffeeは気軽にお話する方が多いです。お客様同士のつながりが面白いですね。

## おもてなしが楽しい。

—オーナーになってみて、いかがですか。

私にとって仕事は大変なものではなくて、面白いイベントとして楽しんでいます。儲けなんて全然ないんじゃないかとよく言われますが、私としてはただ面白ければお店をやる価値は充分です。わがままだとは思いますが。

学校卒業後に就職する気は全然ありませんでした。そのまま企業に就職するというのが私にとってはつまらない。難しかったというか。どうしてやりたくない仕事をするんだろうと思ってしまった。私の場合、実家が農家ですから会社勤めする家族のイメージがあまりなく、家に来る知り合いも自営業の方や起業している方が多かった。そういう中で、私は両親のあとを継ぐ必要はなく、やりたいことを1人でやっていくのが自然な流れだったと思います。大学入学直前から駅前のカフェで最初にアルバイトをして2年くらい経った頃にはもう、将来カフェを開こうと思っていました。サービス、おもてなしが楽しいんです。

## いろいろなサポートを受けられるのは家族や仲間のつながりのおかげです。

私は頼れないんですよ。そういうのが苦手で、なんとか1人でやろうとしちゃいます。自分で決めてやってしまう方が手っ取り早いし、楽な部分もある。以前は人に言えずにイライラしてしまったこともあります。今は、どういうことを誰に頼めば良いかなあと考えるようにしています。全部自分でやれているように思っているけれど、いつのまにか家族や仲間に助けられていることを感じます。

## 今、楽しく生きる。

—今後のことを教えてください。

これが一番難しくて。無いんですよ。昔から欲が無くて、それが悩みだったこともあります。今、楽しいというのが一番なので、ずっと楽しいというのが良いですね！

—あとに続く女性起業家の方へメッセージをお願いします。

「考えるより、やってみろ」ですね。色々考えることがあるかもしれませんが、行動しなければ何も起きません。勇気を持って一步を踏み出してみてください。踏み出したら、自分を信じて歩き続けることも大切です。



1滴ずつ8時間かけてじっくり抽出する水出しアイスコーヒーとウォータードリッパー

# 男女平等推進セミナー開催しました

市では、男女がお互いの生き方を尊重し合える社会の実現に向けて、毎年、男女平等推進セミナーを開催しています。

## セミナーⅠ 防災に女性の視点が必要なワケ ～みんなで知ろう、これからの防災～

実施日：平成28年10月2日（日） 場所：地域振興プラザ

埼玉県男女共同参画推進センター事業コーディネータの瀬山紀子さんを講師にお招きしセミナーを開催しました。冒頭に会場のみなさんへ「今回セミナーへ参加したきっかけや聞いてみたいこと」を伺いました。日頃から防災に関心がある方が多く、参加者のみなさんからは、実際に災害が起きたら、現実はどうなるのかなど、身近な問題としてより具体的な質問が多くあがりました。

瀬山さんは受け入れ側として、東日本大震災時、大規模避難場所となった、さいたまスーパーアリーナで実際に避難している方々を目の当たりにしたそうです。

まだまだ準備が十分ではなかった避難所では、单身の方や高齢者が出入り口から遠い場所で、布団の中での着替えを余儀なくされたり、赤ちゃんのいる居場所がなく、寒い中お母さんが外へあやしに行く姿に遭遇したそうです。

そこで、近隣施設であった埼玉県男女共同参画推進センターを開放し、特に小さな子どもを連れていらっしゃる方や高齢者の方を中心にシャワー室や休憩室を提供し、2週間で約1,200名の方が利用されました。



講師：瀬山紀子さん

またお話からは、在宅避難者の中には、妊産婦、乳幼児、障害者、高齢者、外国人など避難所に行きたくても行けない事情がある方も含まれていてその配慮も重要であるということが伝わってきました。

男女別の更衣室・仮設トイレ・授乳スペース等の必要性、女性用下着の洗濯物の干し場所を設けること、衛生面の悪化による女性特有の健康上の症状が起きること、物資の配布担当が男性だった場合、生理用品を頼む難しさがあること、炊き出しなどが女性の仕事として割り当てられてしまうこと等、様々な課題が浮き彫りになりました。

また、災害時には、女性や子どもに対する暴力や、社会的に弱い立場に置かれた人がより困難な状況に置かれるということがあるため、男女共同参画の視点から、防止対策に取り組むことの重要性などお話しいただきました。

後半には、「もしもあなたが避難所のリーダーだったら!？」をテーマとし、イメージトレーニングを行いました。様々な立場から考え、いつ起こるか分からない震災について考えるセミナーとなりました。



シャワー室の様子

## 参加した

地域の計画やマニュアル、備えのチェック、事前にできることを考えたいと思います。

地域に帰りこのセミナーの内容を報告したいです。



知らなかった避難場所の状況が知れて良かったです。

日頃からの関係作りが必要なんですね。



## セミナーⅡ

# ～私らしく働くための夫婦のパートナーシップ～ 仕事も子育ても人生も二人で楽しむ秘訣とは？

実施日：平成28年10月30日（日） 場所：地域振興プラザ

ロジカル・ペアレンティングLLP代表、NPO法人ファザーリング・ジャパン理事の林田香織さんを講師にお招きしセミナーを開催しました。

セミナー冒頭では、結婚→出産→3人の子育てをする現在に至るまでの林田さんの半生をお話くださいました。お母様を早くに亡くし、お父様が家事・育児を普通にやっている姿を見て育ってきた林田さんは、高校の同級生とご結婚。「夫が私に期待する妻、私が夫に期待する夫/父親があまりにも違って。」と初期の大変さを振り返り、葛藤、喧嘩、模索を繰り返しながらようやく『我が家流』が出来てきたと語ります。

続いて家庭社会学における夫婦関係満足度を紹介。実は、夫婦の仲が良いから満足度が上がるというものではないそうです。夫婦がどうやったら仲良く、どうやったらお互い納得して生活できるかを模索するという過程を踏んでいる夫婦こそが、満足度の高い夫婦となり、「お互いの幸せ、子どもたちの幸せを探し合う家庭が家族円満の秘訣です。」と会場に伝えます。

### 2人で子育てすると…いっぱい良いことがあります！

「オムツのサイズとか、子どもがどうやって大きくなるのかとか、独身時代には知らなかったことも新しい知識がどんどん身に付きます。それから保育園、幼稚園、学校など、子どもを介して地域の人と出会い、今までお付き合いのなかった『ママ友・パパ友』、すれ違って挨拶することのなかった人たちと仲良くなるという、楽しいことも起きてきます。これらは少し前の時代だと、大変は大変だけれど母親だけが楽しめた。それを父親も一緒に楽しもうではないかという流れになってきました。楽しいことを共有すれば話題も増えますね。」と林田さん。

そして、夫婦で取り組むことで経験値の差を開けないことの大切さを取り上げます。出発点は同じだったはずが、母親が主担当でやってしまうとどうしても母親の方が先輩になってしまい、どんどん経験値の差が開いてしまいます。「1ヵ月もすると母親は『あなた何やってるの』と父親に対して完全に上から目線(笑)。」とのお話に会場から笑い声。「この経験値を上げる機会を父親から奪っているのが母親になってしまうことを避けなければなりません。ともに上達すればどちらかが働けなくなった時、不在の時、病気の時、『頼むね』と安心して任せられます」。さら



講師：林田香織さん

に、「言葉が話せない相手を育成するのですから、これは究極の人材育成力が身に付きます。同時にいろいろなことをやらなければならないのでタイムマネジメント力も。多くの人と話したり新しい世界を覗いていますから、ネットワーク力も育っています。家事・育児を通してスキルが上がります。」と、子育てをすると身に付く、仕事で有効な能力についても触れました。

2人で取り組みれば負担が減り、時間的にも精神的にも余裕が生まれるため、「子育てにも自分にも前向きになれる」と林田さん。自分1人ではないので、頼れるパートナーがいることで「働きたい」と思えたり、家事・育児に対しても2人で取り組むことで「つらい」ものではなく、お子さんと過ごす時間が今よりももっと大切に思えるようです。

「お子さんは生まれる前から両親の会話をずっと聴いています。そこにある優しい思いやりのある言葉かけを感じながら生活しているのです。お互いに笑顔で、人間関係において良いロールモデルになることは、お子さんにとっても大事なことです」。

上記以外にも、「我が家の家庭内ケアバランス」を参加者の方と分析する時間や、夫婦のコミュニケーションにおけるポイントのご紹介などがありました。

「夫婦にはいろいろな関係性があって、時には親友のようであったり、戦友のようであったり、あるいはお互い個々に頑張っていたり。そういう形があって良いと思います。大切な人との関係性を大事にしながら子育てを楽しんでください。」と締め括られました。

## ご感想

楽しく聞きやすい  
内容で、2時間が  
あっという間でした。

子育ては究極の人材育成。  
そのとおり！と思いました。



講師の先生のお話も  
良かったが、テーブルが  
同じ人たちの情報交換  
がもてたのが良かった。

夫にもっと頼って2人で  
子育てを楽しみながら  
したいなと思いました。

# ご利用下さい。男女平等推進センター（地域振興プラザ1階）

開館時間は午前9時から午後10時まで。休館日は第2火曜日と年末年始です。

## 打ち合わせコーナー

10名程度の話し合いに利用できます。



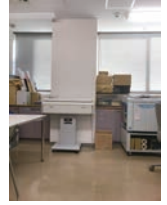
## キッズルーム

活動時の一時保育や授乳にも利用できます。



## 印刷室

印刷機、コピー機、拡大機、紙折機があります。



## 情報資料コーナー

情報検索用のインターネットパソコンの利用や、書籍・行政資料などの閲覧及び貸出しができます。（貸出しは2冊を2週間まで）



## 相談室（いなぎ女性の悩み相談）

さまざまな悩みについて専門の相談員がご相談をお受けします。

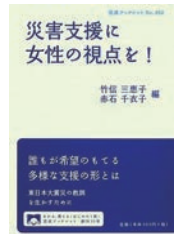
毎月第1・3水曜日、第4土曜日（要予約）  
（水曜日は男性も相談可）

## お薦め図書のご紹介

### ● 災害支援に女性の視点を！ 岩波ブックレットNo.852

竹信 三恵子、赤石 千衣子 編 <岩波書店>

日本社会における女性の意思決定の場への参画は、諸外国と比べ低い水準にとどまっている。それゆえ被災者支援でも、男女双方のニーズの違い等が配慮されないなど課題があった。本書は、「東日本大震災女性支援ネットワーク」を立ち上げた女性たちの実践をもとに、女性をはじめとする多様な人々を視野に入れた支援のあり方を考える。



### ● 過労自殺 第二版 岩波新書

川人 博 <岩波書店>

2014年、過労死等防止対策推進法成立。近年、20～30代の青年や女性たちの間にも、仕事による過労・ストレスが原因と思われる自殺が拡大している。なぜ悲しい犠牲が減らないのか。初版を全面的に改訂し、最近の事例や労災補償の有り様の変化、歴史の検証などを新たに盛り込み、法制定後に求められる防止策と善後策を具体的に示す。



### ● 子どもを守る防災手帖

MAMA-PLUG 編・著

<KADOKAWA>

東日本大震災、熊本地震ほか、全国各地で頻発する災害でママたちに何が起こったか。大災害の瞬間は何をする？ どうやって避難する？ 避難生活をどう過ごす？ 本書は、子育て世代に本当に必要な対策を被災ママ1,089人の声に学ぶ。



## それいゆ Vol.28

平成 29 年 3 月 発行

編集発行／稲城市市民部市民協働課男女平等参画係

稲城市東長沼 2111

電話 042-378-2111

印刷／ぎょうせいデジタル株式会社

誌名の「それいゆ」は、雑誌「青鞥」の創刊の辞として有名な「元始、女性は太陽であった」の太陽の意味です。やさしい響きのフランス語をひらがなに置き換えました。市民からの公募で命名された愛称です。本誌の発行は、男女平等推進いなぎプランに基づく事業です。