

N
03
010

With

ウィズセンター情報誌

INDEX

「家族参画」で働く女性の疲労軽減！ 乳幼児を持つ母親の健康管理に関する研究から

登録団体紹介 **私たちががんばってます！**

ウィズライブラリー

写真コンテスト 入選者発表！

アンテナ

ウィズセンターからのご案内



2000
11
vol.10

「家族参画」で働く女性の疲労軽減！

～乳幼児を持つ母親の健康管理に関する研究～

今回は「日本保育学会 研究奨励賞」を受賞された、倉敷市立短期大学の前橋明教授に、「幼児を持つ母親の健康管理に関する研究」（共同研究）の内容について、ご紹介いただきます。仕事をしつつ子育てをしているお母さん方は、日常生活のなかで、どのような不定愁訴（疲労感）をどのくらい感じているのでしょうか？

Q1 「この研究のスタートのきっかけは？」

A1 「女性の社会進出の増加に伴って、結婚や出産後も引き続き仕事に従事する女性が増えてきました。つまり、母親の多くが、仕事と育児を両立させようとする実態があります。このことは、家事や育児の負担に加えて、仕事の負担が重なり、多様なストレスを受けながら生活しているということです。母親の健康管理上、かなり疲労が蓄積されているのではないかと懸念したからでした。」



Q2 「調査の方法を教えてください」

A2 「まず、下表『疲労自覚症状しらべ〔日本産業衛生学会〕の調査項目』をご覧ください。Ⅰ群の10項目で脳の活性レベルを知ることができます。Ⅱ群では精神的疲労のレベル。Ⅲ群では、肉体的疲労のレベルを知ることができます。これらの項目について、岡山県内15保育園の園児のお母さん557人にご協力いただいて、「起床時」、「保育園登園時（午前9時）」、「保育園降園時（午後4時30分）」、「就寝時」の1日4回の調査を実施しました。症状のみられない場合を0点、少しみられる場合を1点、かなりみられる場合を2点、顕著にみられる場合を3点としてスコア化し、統計処理をしてみました。」

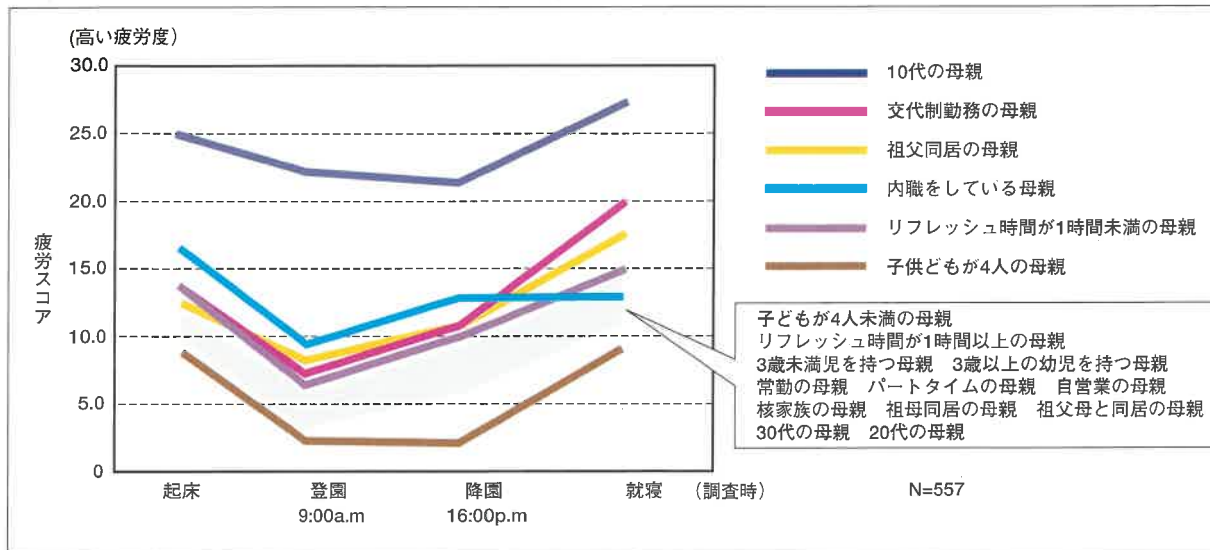
表『疲労自覚症状しらべの調査項目』

Ⅰ群：ねむけとだるさ (脳の働きレベル)	Ⅱ群：注意集中の困難 (精神的疲労)	Ⅲ群：局在した身体違和感 (肉体的疲労)
1 頭がおもい	11 考えがまとまらない	21 頭がいたい
2 全身がだるい	12 話をするのがいやになる	22 肩がこる
3 足がだるい	13 いらいらする	23 腰がいたい
4 あくびがでる	14 気がちる	24 いきが苦しい
5 頭がぼんやりする	15 物事に熱心になれない	25 口がかわく
6 ねむい	16 ちょっとしたことが思い出せない	26 声がかすれる
7 目がつかれる	17 することに間違いが多くなる	27 めまいがする
8 動作がぎこちない	18 物事が気にかかる	28 まぶたや筋肉がピクピクする
9 足もとがたよりない	19 きちんとしてられない	29 手足がふるえる
10 横になりたい	20 根気がなくなる	30 気分がわるい

Q3 「結果はいかがでしたか？」

A3 「図『育児をする母親の疲労スコアの日内変動』（右ページ）をご覧ください。一日の疲労度が最も大きかったお母さんは、若いお母さんで、慣れない育児と、親自身の夜型の生活リズムによるものだと思います。また、交代制勤務の母親は常勤の母親と比べると、どの時間帯でも高い疲労度を訴えています。内職のお母さんは、時間が自由なようでも、交代制勤務のお母さん同様に疲労度が一日中高いという結果が出ました。つまり、内職は時間の管理を自分でしなくてはならないため、スポーツの自主トレのような強い精神力と計画性のある生活活動のリズムづくりが必要になります。意外な結果としては、義父との同居の場合に疲労症状の訴えが多いということです。逆に子どもが4人いるお母さんは、子育ての経験が豊富で、子ども同士が関わり合ってくれる時間もあり、疲労感が少ないという結果が出ています。」

図『育児をする母親の疲労スコアの日内変動』



Q4 「今日は、乳幼児を育てながら働く女性の疲労実態について、母親の生活状態の要因を、母親と父親の年齢・収入生活時間・健康状態・子どもの数・末子の年齢・睡眠時間・夫の意見など、広範囲に分析された一部をご紹介します。お母さん方や保育士の方への支援方法として、どのようなことがあげられますか？」

A4 「母親を支える保育者としては、若いお母さんに対しては、具体的な悩みを聞き、母親の理解を深め、信頼関係を築きつつ、子育ての楽しさを感じられるよう援助をしてもらいたいですね。内職をしている母親に対しても、仕事の特殊性を理解して、ねぎらいの言葉をかけたり、ご家庭においては、家族みんなのできる作業を具体的に考えていくことが大切だと思います。」

Q5 「最後に家族でできることは何ですか？」

A5 「いずれの家庭においても、家族全員で一緒に行える行事をつくり、その家族行事を継続することです。つまり、母親の誕生日を家族みんなですぐ祝う、あるいは祖父母に会いに行く日を定期的に設けるなど、集いの場を充実させて、子どもが小さいときから家族・家庭に関わる習慣を自然につくっておくことが大切です。そうすることで、お互いがいろいろと学び、家族の連携やコミュニケーションが生まれてくると思います。家族が集わないと、母親・父親・子ども、それぞれの大変さがわかりません。昔は、もっと子ども達が家の手伝いをしていました。子どもさんやお父さんの協力を得て、みんなで参加して、みんなで共栄する家族参画でいきましょう。家族の協力を得て、お母さん自身が気分転換の時間を取り入れることも大切ですね。」

前橋先生には、お忙しいなか取材に応じいただき、ありがとうございました。
夕食の時間など、家族みんなが心地よく集える場を設けて、継続していくこと。自然な形でいろいろ学ぶことが非常に多い。という先生のメッセージが非常に印象的でした。
なお、前橋先生の次の研究テーマは「家庭を単位とした健やか育児」です。



私たちががんばってます!

C-Tくらぶ

この会は新しい心理学、カウンセリングとして注目されている“選択理論”（Choice Theory）を学習しているクラブです。コミュニケーションスキル、セルフコントロールについて、今までとは違った視点に立って、ともに喜び、実践していくクラブです。

自己改善をしたい人、問題解決の力を身につけたいと思っている人、個人的に成長したいと思っている人、自分の人生をよりよく生きたい人などが集まって、ロールプレイをしながら実践的な学習をしています。

どなたでも学べます。ご希望の方はウイズセンターのメールボックスNO.17または萩尾（TEL・FAXともに086-264-5183）まで連絡してください。



研究会の様子

くらしのこころ学岡山

みなさん!こんにちは。わたしたち「くらしのこころ学岡山」のメンバーは、現在10名。人と人との出会いを大切に、生活の中から得た知恵やこころ、生き方を学びあう場「こころ学セミナー」をそれぞれの地域で主宰しています。

テーマは、夫婦・嫁姑・子育て・健康についての不安や悩み、未知の問題など。地域の仲間と一緒に、自分の生活を見つめながら、その心や行動をふり返り本音で話し合っています。

いきいきと自分らしく生きることを目標に、仲間づくりを展開中。その他の活動として、主宰者交流会の開催・全国交流会への参加・三世代こころのセミナーの開催もしています。どうぞよろしく!! お問い合わせは、岩切まで（TEL086-262-5023）



こころ学セミナーのスナップ

読んでみませんか?
おすすめの本

ウイズライブラリー 子育ては母親だけの仕事?!

図書紹介



①パパだからできる

●鈴木光司
●新潮社（2000年）
こんなパパ、欲しいよね! 椎名誠、タケカフユキヒデ、浅田次郎など、父親稼業を本気で楽しんでいる男たちの愉快的な子育てで談義。



②わが子をいじめてしまう母親たち

●武田京子
●ミネルヴァ書房（1998年）
子育て中の母親、父親はもちろんのこと、これから子どもを持つとする若い夫婦、子育てに関わるかもしれない中高年の男性女性、職業上子どもと接する方々に読んでいただきたい一冊。



③子育てに男をまきこむマル得作戦

●吉廣紀代子編著
●晩成書房（1994年）
4人の男児の父親から、共働き家族、父子家庭に、シングルまで15人の男性たちが「子どもとの係わり」「仕事とのバランス」を切り口に、自分の体験や、人生観を綴る。



④お父さん、出番ですよ

●森美智子
●森教育学園出版部（1999年）
「知恵を使うて賢う生きなはれ」ロングセラー育児書の著者が父親から贈られた言葉をヒントに親の生き方を問う意欲作。

ビデオ紹介



①3歳児神話をこえてPART1 母親の一人育児と育児不安・児童虐待 (100分35秒)

●村本邦子（女性ライフサイクル研究所所長）
●（財）大阪府男女協働社会づくり財団：製作
育児の中で揺れ、自分を責め、自分を困らせる子どもを責める。それはなぜ起こるのか? 現代の子育て事情の問題をカウンセラーの立場から解明する。

写真コンテスト入選者発表!

～男女共同参画写真～

男女が性別に関係なく、それぞれの個性や能力を十分に発揮できる社会の実現をめざして、ウィズセンターでは男女共同参画に関する写真を募集しました。

男女の固定的な役割分担意識にとらわれないものや、男女のイコールパートナーシップを表現したものなど多くの応募がありました。11月に開かれた選考会で、厳正なる選考の結果、次の作品が入選しました。

『優秀賞』



秋／岡城正義



駆けっこ／友野圭子



男女介護士／花一彦



田植えが終わった！／丹治千束



子育てを終えて土作り／脇本七重



笑顔の白バイ隊員／中原秀夫

『入賞』 (50音順)

未来のパパ	／阿辺山久美子	青空市	／丹治 道朗
お父さんの日曜日	／石川 彰弘	配膳も男女仲よく！！	／二宮 幸得
今日は連前だっ！！	／金高 志津代	パパ奮闘記	／藤原 幸子
子どもの時から男女参画	／三近 光	料理教室で。	／藤原 弘子
ボクの味噌汁うまいぞ！	／田中 勝	パパの沐浴	／宮崎 眞伴

● 選 評

数多くの応募作品のなかから受賞が偏らないように応募者ごとに分け、撮影技術もさることながら男女共同参画の視点を重視し、第1次審査で20点に絞る。この中から優秀賞6点の絞り込みは大変難しく、題材ごとに分類し、率直な意見を喧喧諤諤と交わしながら、何度も見直し、さらに比べる選考となり、さながら男女共同参画社会についてのミニ討論会のようでありました。

最終的には21世紀へのメッセージが顕著ということで一致しましたが、思いはさまざまで、これらの写真が学校・家庭・地域などでいろいろな角度から考えるきっかけとなれば幸いです。

テーマの捉え方が難しかったかもしれませんが、男女共同参画の啓発として、今後さらに盛り上がることを期待しています。

応募者の皆さんありがとうございました。

寺田和子 (ウィズセンター運営委員)



～倉敷市男女共同参画都市宣言～

10月21日（土）、倉敷市が岡山県内で初めて「男女共同参画宣言都市」となりました。これは、総理府が平成6年度から行っている男女共同参画宣言都市奨励事業で、宣言を行う都市は本年度中に37都市になる予定です。

倉敷市男女共同参画都市宣言

男女は人として平等であり
性別にとらわれず個人として尊重されなければなりません
私たちは
あらゆる活動の場とともに参画し
一人の人間として個性と能力をいかし
だれもが心豊かに暮らせる倉敷市をめざし
ここに「男女共同参画宣言都市」となることを宣言します

平成12年10月21日

倉敷市

～ウィズウィークを中心とした市町村の啓発事業～

ウィズウィークに呼応して、男女がお互いを尊重しつつ責任を分かち合う男女共同参画社会の早期実現をめざした、さまざまな行事が県内の市町村で行われました。

- | | | | |
|--------------|---|---------------|--|
| 1. 津山市 11/11 | ウィズウィーク記念講演
「こんなパパ欲しいよね」 | 8. 真備町 11/12 | 男女共同参画社会実現フォーラム・
イン真備 |
| 2. 玉野市 11/19 | 市民フォーラム男女共同参画社会の実現をめざして
「女と男の素敵な関係」 | 9. 哲多町 11/17 | 男女共同参画講演会
「父親の子育て参加」 |
| 3. 井原市 11/26 | 女と男のはあもにい
男女共同参画フォーラムinいばら | 10. 落合町 11/17 | 男女共同参画講演会
「自分史を書いてみませんか」 |
| 4. 総社市 11/8 | 男女共同参画講演会
「女の生きかた・男の生きかた・
そして生きやすい社会とは？
～コウノトリふわりの取材から～」 | 11. 川上村 10/11 | 男女共同参画講演会
「男女（とも）に奏でるハーモニー」 |
| 5. 新見市 11/17 | 男女共同参画テーマ作品募集表彰式 | 12. 勝田町 11/19 | 男女共同参画講演会
「ひとり ひとり」 |
| 6. 佐伯町 11/3 | 男女共同参画社会推進大会
「男も女もみんな主役」 | 13. 奈義町 11/12 | 男女共同参画セミナー
トーク&ライブ |
| 7. 早島町 11/5 | ウィズウィーク記念講演会
「君について行こう」 | 14. 美作町 11/12 | 文化講演&男女共同参画フォーラム
「人と人 心と心のふれあい～男女ともに
輝いて生きる」 |

(以上14市町村)

ウィズセンターからのご案内

講座のご案内

【自分の人生 自分で決めてますか!】

講師：加野芳正（香川大学教育学部教授）

「女性は結婚し、家事・育児をすればよい」と思っていませんか？性別にとらわれずに、自分の人生を自分で決定できる力を育む「きっかけ」をみつけてみませんか！

1回目 12/9(土)「学校文化とジェンダー」

2回目 12/16(土)「恋愛・結婚・離婚の政治学」

3回目 12/23(土)「仕事と家庭の両立」

■時 間：いずれも14:00～15:30

■申込期間：11月29日（水）まで

【桂文也のジェンダーブレイク】

全国で話題の創作ジェンダー落語が岡山に上陸！「笑い」の中に見える真摯な取り組みに「笑って・感じて・解って・変わる」ジェンダー落語に乞うご期待！！

■日 時：1/21(日) 13:00～14:30

■講 演：「オンナの自立・男のジリツ」

■落 語：「目覚めのススメ」

■申込期間：1月11日（木）まで



【さわやかな人間関係を求めて】～アサーティブトレーニングの試み～

講師：市場恵子（社会心理学講師）

コミュニケーションにも技術が必要。自分を大切に気持ち伝えることは、相手との関係を誠実に築いていくことにつながります。「イヤ」なことを、はっきり「イヤ」という力、誉めたり誉められたり、建設的に提案したり、不当な批判に反論する力を養いませんか？

1回目 2/3(土)「もっと“わたし”を好きになるために」

2回目 2/10(土)「気持ちを伝える・『NO』を言う練習」

3回目 2/17(土)「批判への対処・建設的な提案・一歩踏み出す」

■時 間：いずれも14:00～16:00

■申込期間：1月24日（水）まで

※3日間連続して受講できる方に限ります。

■申込方法：ハガキに「住所、氏名、電話番号、年齢、講座名」を明記し、ウィズセンターまでお申し込みください。

電話での申込み可。

〒700-0821 岡山市中山下1-8-45 クレド岡山

17F(TEL:086-235-3307)

■場 所：ウィズセンター

■受 講 料：無料

技術講習会のご案内 ～働きたいあなたに～

講習科目	講習期間	講習会場	申込期間	備 考
簿記・社会保険 労務事務	1/12～2/21 (火)～(金)	ウィズセンター (岡山市中山下1-8-45)	12/6(水) ～14(木)	簿記と社会保険 労務事務の基礎
ワープロ(初級)	2/1～3/9 (火)～(金)	ウィズセンター (岡山市中山下1-8-45)	1/5(金) ～12(金)	ワープロ技師 3級受験コース
パソコン(初級)	2/6～3/7 (月)～(金)	西日本電子計算学院 (岡山市駅前町2-5-20)	1/16(火) ～20(土)	パソコン技士(表計算) 3級受験コース

《受講資格》再就職を希望する女性で、全期間出席できる方

《講習時間》10:00～16:00

《受講料》無料（教材費は実費負担）

《申込方法》受付期間内の火～土曜日（祝日を除く9:30～16:30）にご本人がウィズセンターへ来所のうえ申し込みください。

一日ウィズセンター開催

ウィズセンターが、一日だけ瀬戸町にオープンします。ぜひお越しください。

【日 時】1月28日（日）

【場 所】万富公民館（赤磐郡瀬戸町）

【内 容】
 総合相談：女性カウンセラーによる一般相談や弁護士による法律相談
 就業相談：就業に関する相談・パソコンで見る職業ハンドブック・職業適性検査
 情報コーナー：女性問題に関する情報の提供と図書・ビデオの貸出
 講 演：「男女共同参画で築こう豊かな21世紀」
 講 師：加野芳正（香川大学教授）

～参加自由～

～参加無料～

岡山・東備地域女性活動推進センター企画 その他：楽しい催し物も盛りだくさんです。

お問い合わせ：ウィズセンター（TEL:086-235-3307）



ウィズセンターは土・日曜日にも開館しています。
女性はもとより男性もご利用いただけます。お気軽に、お越しください。

ウィズセンターはこんなところ

男女共同参画社会とは、男女の人権が等しく尊重され、お互いが支えあい、利益も責任も分かちあえる、いわば、女性と男性のイコール・パートナーシップで築き上げるバランスのとれた本当に豊かな社会です。ウィズセンターはこうした男女共同参画社会づくりを推進していくための施設です。

- ① **ほしい情報が手に入ります。**
 - 関係機関の情報誌の閲覧や、男女共同参画に関する図書・ビデオなどの貸出のほか、人材情報も提供しています。
 - 就業に役立つ情報を提供しています。
- ② **相談ができます。**
 - 女性の相談員がさまざまな悩み事に耳を傾け、解決のお手伝いをします。
 - 就業に関するさまざまな相談に応じます。
- ③ **学習できます。**
 - 男女共同参画のための各種講座を行っています。
 - 再就職に役立つ技術講習会を行っています。
- ④ **便利な施設が利用できます。**
 - 男女共同参画に関する県民のみなさんの活動を支援しています。
 - 男女共同参画に関する活動の活性化と交流を深めるために、会議室、交流サロン、作業室などを提供しています。

人権を尊重することが、男女共同参画社会への第一歩です

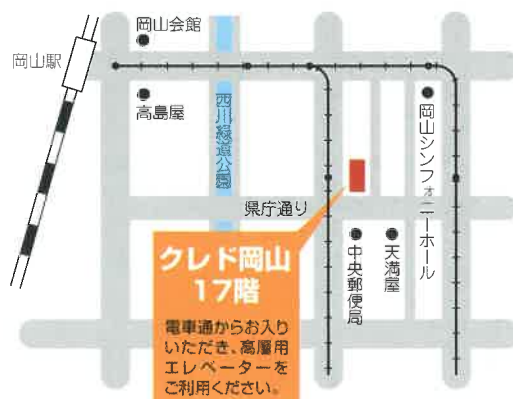
岡山県では、男女が社会の対等な構成員として、あらゆる分野における活動に参画し、かつ、共に責任を担うべき社会である「男女共同参画社会」の実現を目指し、さまざまな施策を展開しています。

しかし、最近ではインターネット上において、女性差別や部落差別、障害者差別等の書き込みがなされるなど基本的人権が侵害されており、私たち一人ひとりが男女共同参画に関する理解を深め、そして日常生活において実践することが重要です。女性に対する差別や暴力のない、各人が自らの存在に誇りが持てる男女共同参画社会を実現しましょう。

ウィズセンター利用のご案内

With Center GUIDE

- 開館時間** …… 火～土曜日 ● 9:30～20:00
日・祝日 ● 9:30～17:00
- 相談員による総合相談 就業相談** …… 火～土曜日(祝日を除く) ● 9:30～17:00
(受付は16:30まで)
- 特別相談(予約制)** …… 弁護士による法律相談 ● 原則第2・4金曜
医師によるからだの相談 ● 原則第1土曜日
- 休館日** …… 月曜日及び年末年始
- 電話** …… 086-235-3307 (代表)
086-235-3310 (総合相談)
086-235-3309 (就業相談)
- ホームページ** …… <http://www.pref.okayama.jp/seikatsu/danjo/>



- 交通案内** …… 岡山駅から徒歩10分
バス●NTT電話局前下車すぐ
天満屋バスターミナルから徒歩2分
市内電車●郵便局前下車すぐ

ウィズセンター



770075786

ウィズ第10号 (平成12年11月発行)
編集・発行/岡山県男女共同参画推進センター
〒700-0821 岡山市中山下1-8-45 クレド岡山17F
TEL (086) 235-3307(代) FAX (086) 235-3306
印刷/友野印刷株式会社



古紙配合率100%再生紙を使用しています