

くらし安心Q&A

“こんなときどうする”



2008年4月から2009年3月まで、及び2010年4月から2011年3月まで、岩手日報社が企画した「くらし安心Q&A」のコーナーに、もりおか女性センターが毎月1回執筆し、掲載された記事をニュースレターにてご紹介します。



医療機関のかかり方

50代のパート職員です。20代の子どもが2人おりますが、それぞれ就職して一人暮らしをしているので夫と2人暮らしです。最近、私の両親や夫の両親が病院にかかることが多くなり、将来の介護について漠然と不安を感じるようになってきました。そのせいもあるのか、このごろ何となく気分が沈みがちで、疲れやすかったり、頭痛や肩凝りなどがあり体調が優れません。病院に行くほどでもないかなと思ったり、つらいなと思ったり、どうしたらいいか悩んでいます。



気分や体調が優れないのはつらいですね。お子さんたちが独立なさったり、ご両親の介護を考えるようになって、家族の中での役割の変化に対応していくのはなかなか大変なことだと思います。

女性は男性と比べて、結婚、妊娠、出産、育児などの人生上の節目による役割の変化が大きく、いくつもの役割を一人で担っている場合があります。役割は年齢とともに変化し、気持ちの切り替えにも結構エネルギーを消耗します。そのような時にストレスを感じて心身ともに不調を感じることは珍しいことではないと思います。

今の状況を伺うと、少しうつ状態になっていらっしゃるのかもしれませんが、更年期の時期はうつ状態になりやすいといわれています。うつは適切な薬で改善される症状です。

健康面で気掛かりな時は早めに医療機関を受診してみることも大切だと思います。「何科を受診したらいいかしら」と悩まれた時は「女性外来」(岩手県立中央病院、川久保病院など)を受診してみることもお勧めします。

身体症状については医療機関を受診しながら、悩んでいらっしゃることも不安に思うことについては女性センターや相談機関に相談してみませんか？

● 女性相談 (本館)

相談受付電話 **019-604-3304**

女性がかかえる、家庭や職場、身の回りのさまざまな悩みを、専門の相談員と一緒に考えます。性別や社会通念にとらわれず、一人ひとりの生き方を尊重する社会の実現をめざして、相談室はあなたらしい生き方を支援します。

- 相談には電話相談と面接相談があり、予約が必要です。
- 相談は無料です。秘密はかたく守ります。
- 相談開設時間

	10:00	17:00	20:00
月	10:00 ~ 17:00		
火	10:00 ~ 17:00		
水	10:00 ~	20:00	
木	10:00 ~	20:00	
金	10:00 ~ 17:00		

(毎月第2火曜日、年末年始、土・日・祝日は休み)



もりおか女性センター

管理・運営: 特定非営利活動法人 参画プランニング・いわて

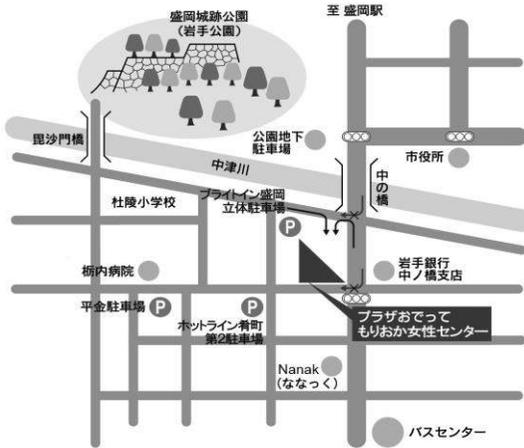
もりおか女性センターは、^{ひとひと}女と男がともに参画する社会をめざして女性をとりまく様々な問題を考え、解決するための施設です。男女を問わず、すべての市民が気軽に利用できます。

■ 本館

〒020-0871 岩手県盛岡市中ノ橋通 1-1-10 プラザおでって5階
 電話番号 (019) 604-3303 FAX 050-2013-4750
 開館時間 月曜日～金曜日 9:00～21:30 (土日祝 17:00まで)
 休館日 毎月第2火曜日、年末年始

■ 起業応援ルーム 芽でるネット

〒020-0871 岩手県盛岡市中ノ橋通 1-1-10 プラザおでって1階
 電話番号 (019) 624-3583 FAX 050-2003-5778
 開館時間 月曜日～金曜日 10:00～17:00
 休館日 土日祝日、毎月第2火曜日、年末年始



(バス) 盛岡駅より茶畑・バスセンター方面行き バスセンター前下車 本館まで徒歩3分

※女性センターには、専用の駐車場はありません。おでって地下駐車場や近隣の有料駐車場をご利用ください。

ホームページ <http://mjc.sankaku-npo.jp>

あとかぎ

◆女性センターでは、職員総出で年末恒例の大掃除をしました。職員の皆がてきぱき働いている姿を見て、我が家にもこのお掃除隊が来てくれないかな～と思いつつ、結局、我が家は年が明けてもきれいになることはありませんでした。毎年の反省はいつになったら活かせるのか、また反省です。(O)

◆最近のマイブームは県内各地で行われているハンドメイドマーケットに足を運ぶことです。笑顔で頑張っている女性を見るとパワーをもらえます。今年の干支のように私も機敏な行動力で突っ走って行きます。(M)

ひとひと
 一女と男、ともに参画する社会をめざして

もりおか女性センター

ニュースレター

2016年1月 No.58

内容

- ◆新年のご挨拶
- ◆事業のご案内
- ◆起業応援ルームからのお知らせ
- ◆事業終了報告
- ◆くらし安心Q&A “こんなときどうする”



平成27年度事業テーマ

『わたしの学びを 社会のちからに』

発行：もりおか女性センター

新年のご挨拶



あけましておめでとうございます。

昨年は、3月からの別館の休館、4月の別館の本館への統合と、起業応援ルームのおでって1階への引っ越し、そして8月、センター長が交代するなど、めまぐるしい変化の年でした。今年はじっくり腰を据え、初心に帰って女性センターとして何をなすべきか考えながら運営していきたいと思っています。

今、「女性の活躍」と盛んに言われていますが、一人ひとりが持っている力を十分発揮できるために、学習の機会を積みあげたいと思います。

東日本大震災発生から今年の3月で満5年が経過します。復興には女性の力が不可欠だと言われています。あらゆる場所で女性が発言し行動に移していくためにも、まず身近な場所から変えていきましょう。女性も男性も子どもも高齢者も障害のある方も外国人もすべての人にとって住みやすい地域づくりのために力を出し合ひましょう。

今年もよろしくお願ひ致します。

もりおか女性センター センター長 平賀 圭子

● 事業のご案内

■ 2.11 防災シンポジウム

～地道な避難訓練が小さいのちを救った！～

日頃の訓練が生かされ、東日本大震災で園児全員が助かった野田村保育所の先生と、そのお話を絵本にした作者をお招きしてシンポジウムを行います。

また、終了後、絵本「はなちゃんのはやあるき はやあるき」の朗読会も合わせて行います。

日時：2/11 (木・祝) 13:00～14:30 (12:30開場)

会場：プラザおでって3階 おでってホール

講師：遠藤 和子さん(野田村保育所 所長)

宇部 京子さん(詩人・絵本作家)

司会：平賀 圭子(もりおか女性センター センター長)

対象・定員：市民 ・ 100人

託児：有料 6カ月～未就学児(子ども1人につき500円) 定員5人

参加費：無料

申込方法：1/20 (水) 10時から、電話(604-3303)または、FAX(050-2013-4750)にて先着順に受付

■ 市民団体支援事業

男女共同参画社会の実現に向けた地域活動や市民活動をしている団体と女性センターが連携・協働のもと実施する事業です。

● 「市長さんと語る会」 主催団体：もりおか女性の会

日時：1/25 (月) 13:30～15:00

会場：プラザおでって3階 大会議室 / 定員：50人

● 講演会 主催団体：岩手レインボー・ネットワーク

「多様な性の子どもたち・若者が安心して
生きられる環境づくりに向けて(仮)」

日時：2/6 (土) 13:30～15:30

会場：女性センター 生活アトリエ / 定員：25人

※詳しくは、各団体のチラシ等をご覧ください。

● 起業応援ルームからのお知らせ

1. 芽でるネット・ワード入門講座①

「ワードで読みやすい文書を作ろう！」 2/3 (水) 13:00～15:00

会場：女性センター 起業応援ルーム

対象・定員：パソコン初心者の女性・4人

2. 第4回芽でるネット・パソコンミニセミナー

「Wordでラベルシールを作ろう！」 2/17 (水) 10:00～12:00

会場：女性センター 本館

対象・定員：起業や就職を目指している女性・5人



1.2 共に

受講料：無料

申込方法：1/18 (月) 10時から 1/25 (月) 17時まで

電話(624-3583)にて受付 ※応募多数の場合は、抽選

3. 芽でるネット・エクセル入門講座②

「エクセルで家計簿を作ろう！」 3/9 (水) 13:00～15:00

4. 芽でるネット・ワード入門講座②

「文章入力のコツをつかもう！」 3/23 (水) 10:00～12:00

3.4 共に

会場：女性センター 起業応援ルーム

対象・定員：パソコン初心者の女性・4人

受講料：無料

申込方法：2/18 (木) 10時から 2/25 (木) 17時まで

電話(624-3583)にて受付 ※応募多数の場合は、抽選



大沼 利子さん

働き方の多様化が進んでいる中、女性センターでは平成19年度より女性のための起業講座を行っています。

今回はその第1期生、『とっとこバルーン』の大沼利子さんをご紹介します。

大沼さんは起業する前、団体職員として20年以上お勤めされていました。30代の頃、「これでいいのかな。一度しかない人生悔いなく、楽しく過ごしたい」と思い、45歳になったら仕事を辞めようと思ったそうです。それから10年、仕事を辞めた後何をするか模索を続け、「あっこれだ！」と思ったのがバルーンアートでした。



起業して丸7年が経ちました。誰かを「あっ！」と言わせたいサプライズに、バルーンがとても喜ばれています。大沼さんにこれからのとっとこバルーンについて伺いました。

「装飾の仕事やイベントの現場、バルーンドレスの制作やバルーン教室まで様々な場面に対しても対応できるように、新たに人を育て、ネットワークよく動けるととっとこバルーンになっていけたらと思っています。そんな中でたくさんの人達が笑顔になり、少しでも幸せな笑顔になっていただけたら、それだけでこの仕事をしていることに誇りを感じます。」

ふうせんアート工房 とっとこバルーン ☎019-601-4866

● 事業終了報告



なくそう！女性に対する暴力 2015



～ 終了報告 ～

内閣府の「女性に対する暴力をなくす運動」週間に合わせて、もりおか女性センターでは、「なくそう！女性に対する暴力2015」を11/12(木)～18(水)の期間に開催しました。

東日本大震災前年まで、なくす運動期間中、東北電力(株)岩手支店のご協力で鉄塔をパープルに点灯していただきましたが、震災以降は、灯りが消えたままでした。

そして今年11/12～25までの期間、5年ぶりに鉄塔がパープルに彩られました。

点灯式は12日夕方、プラザおでって2階広場で行われ、式には副市長をはじめたくさんの方々にご出席をいただきました。会場には岩手のゆるキャラ「とふっち」も登場。とふっちは「なくそう！女性に対する暴力2015」の広報大使に任命されました。



鉄塔の灯りをバックに、パープルリボンが胸に燦然と輝く広報大使！「とふっち」。



今年度も本館会場を中心に、イオンモール盛岡南とホットライン肴町の2ヶ所で街頭キャンペーンを行い、昨年を上回る1,900人の方々に参加のご協力をいただくことが出来ました。

～ご協力いただきました皆様、ありがとうございました～

《関連図書紹介》



「新・気づいて乗り越える」

精神的DV(夫からのモラル・ハラスメント)に悩む女性のためのガイドブック

著者：長谷川七重+グループしおん 出版：メディアランド



この本は、精神的DVを受けた当事者とカウンセラーの共同執筆です。本人もなかなか気づきにくい精神的DV、「気づく勇気/変化している自分に気づく/乗り越えるために…」など、DV当事者の視点で乗り越えるための方法がやさしく書かれています。

「ぼく、あいにくだよ」

著者：明川哲也 絵：児嶋サコ 出版：文藝春秋



「おじさん」が家にくるようになってからおかあさんはぼくをぶつようになった。それよりもぼくはおかあさんにだっこしてもらいたい一児童虐待の果ての悲しい結末。本文中のぼくの思い、読む人の心が揺さぶられます。

