

わくら 21

令和4・秋
33号



「男女共同参画週間」6月23日～29日
市役所ロビーに展示コーナーを設けました



悩んだら誰かに話を聞いてもらおう
あなたは大切な存在

岩国市男女共同参画室
0827-29-1155 (相談専用)
月曜日～金曜日 8:30～17:15

山口県男女共同参画相談センター
(083)901-1122
緊急用 0120-238122
月曜日～金曜日 8:30～22:00
土曜日・日曜日 9:00～18:00

ヤングテレホン岩国
(岩国市教育センター)
0120-22-7830
または(0827)43-0900
月曜日～金曜日 8:30～17:15

警察
緊急時 110番
または最寄の警察署へ
レディース・サポート110
0120-378387
または(083)932-7830

山口県・岩国市の相談窓口は、祝日・年末年始をお休みさせていただきます。

それってもしかして テートDV ?

他の友だちと遊ぶ
と不機嫌になる

デート代はいつ
だって払わされる

メールをすぐ
返さないとおこるし

叩いたり蹴ったり
されることがある

無理やり体を
触ってくる

命令口調になったり、
バカにしたり...

大切にされているかな？
対等で尊重されているかな？
って悩んだら

誰かに相談してみよう

特集

自分のストレスサインを知っておきましょう

自分のストレスサインを知っておきましょう

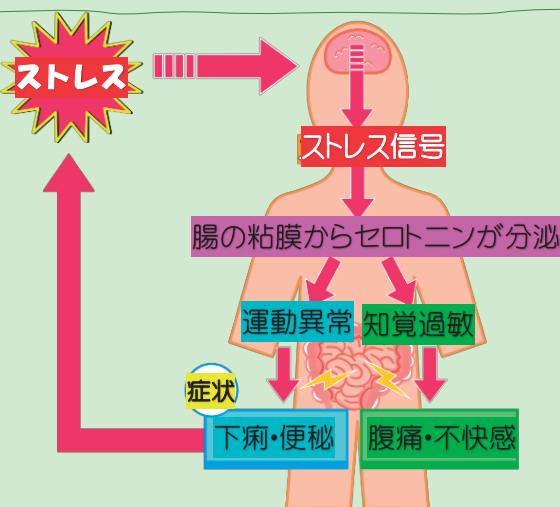
ストレス

そもそも、ストレスって何？

ストレスとは、
外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。

外部からの刺激

環境的要因	(天候や騒音など)
身体的要因	(病気や睡眠不足)
心理的要因	(不安や悩みなど)
社会的要因	(人間関係がうまくいかない、仕事が忙しい)



良いストレスと悪いストレス

良いストレス 何かを達成させる原動力になったり、何かを頑張るための適度な刺激。目の前の課題や試練(ストレス)をクリアすることで人間的に成長できたり、充実感や達成感、満足感を得られるものを指します。能力の開発や集中力の向上など、自分の成長に役立つものが良いストレスということになります。また、女性が恋をするときれいになるのは、適度なストレスにより女性ホルモンなどの機能が高まるからだそう。良いストレスによる適度な緊張は、心身に良い影響を与えます。

悪いストレス 嫌だと思いを続け、自分がどんどん追いつめられて苦しくなってしまうもの。結果、体調を崩したり心が落ち込んだりしてしまい、心身に悪影響を及ぼします。

新型コロナウイルス感染症の拡大は2年を過ぎ、それに加え、近年は地震、台風、また、戦争までもが勃発し、私たちの生活に様々な影響を与えています。

これまでとは違う生活環境の中で、少しずつたまっていくストレス。残念ながら完全に無くすことは難しいけれど、考え方や、ものの見方を少し変えてみるだけで、気持ちが少し楽になることがあります。

ストレスというと、仕事や育児、人間関係などを思い浮かべる方も多いと思いますが、実は私たちは身の周りの非常に多くのものからストレスを受けています。知らず知らずのうちにたまっていくストレス、その解消体験を様々な年代の方に語っていただきました。

その場面を想像しながら読んでいただけるとその気持ちが少し理解できるかもしれません。



人間関係において

昔は、こちらがいつも誠意をもった接し方をしているのに相手がそうでなかった場合、「何か自分が悪いことをしてしまったのだろうか」と考えていたが、「相手を変えることはできないのだからそう考えても仕方ない、考える時間がもったいない」と思うようにした。

最近では、表面的にはこれまでの接し方を変えないが、心の中では、自分とは関係ないと切り離して考えるようにし、ストレスが軽減された。



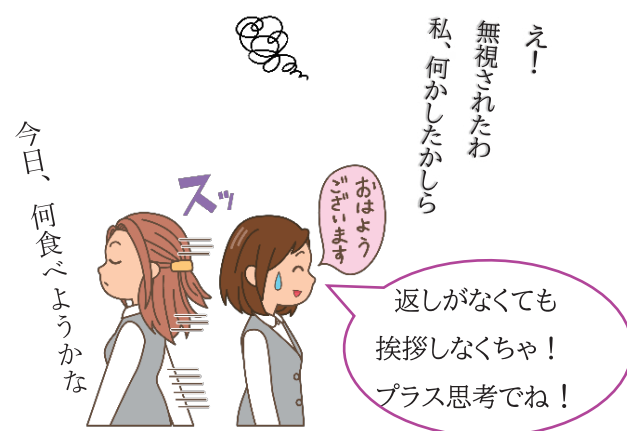
50代

中高生の母として

子どもたちが幼い頃は、ケガや病気で目が離せないことも多く、また出先で聞き分けがなかったり、だだをこねたり…。早く大きくなって欲しいと思っていたのに、中高生になってもそれはそれで手のかかることが沢山あります。(朝何度起こしに行ってもなかなか起きない、態度が反抗的、何を考えているのかわからない、送迎係をひたすら頑張らせてあげているのに一言のお礼も無し!…等々)。ただ、もうなんなんだ!!とイライラしてきた時、大変で早く過ぎて欲しいと思っていた。しかし、幼い頃の子供たちの写真や動画を見ると、次第に私の表情もほころび、気が付けばイライラしていた心が穏やかになっているのです。ストレスの対象のその子供たちで、ストレス解消をしているのかな、と可笑しくなりました。



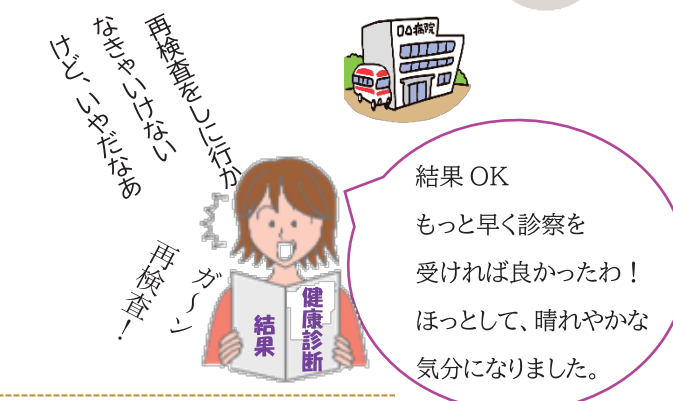
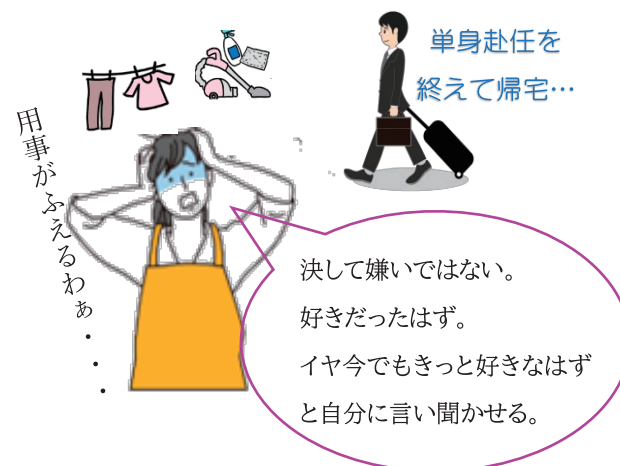
40代



中学生男子のストレス

友達の態度が分からない・ふざけ合いや冗談が度を超えてしまう、先生に理解してもらえない、部活動もあり遊びに行ける休日が少ない、疲れて帰るのに宿題をしなくてはならない、嫌いな授業も受けなくてはならない、どんなに眠たくても朝起きて学校に行かなくてはならない、テストで良い点が取れなかった…等々。

そんな時は、大きな音で好きな音楽を聴く、広い公園で思い切り遊ぶ、自転車を飛ばす(危ない場所)、好きな食べ物を食べる、髪型や洋服でオシャレを楽しむ、ライン電話で気持ちが分かってくれる友人と長々と話す…などして発散しています。



恋愛のストレスは大人へのステップ

大学生になった私の初めての真剣交際。私から告白して交際は始まった。毎日楽しくて、わくわくドキドキ。優しくて頼り甲斐のある彼に浮かれていた。

2年経ち年上の彼が先に社会人になった頃、だんだんすれ違いや問題も起きてきた。そうなる私は上手く言葉が出てこず、いつも泣いてしまう。「どうして泣くの?」「ちゃんと話して」と言う彼の言葉に、焦れば焦るほど言葉は出てこず涙が溢れる。子供の頃、大人にどんなに止められても「言わなきゃ分からない」って泣きながら喧嘩していた私である。そのうち彼からの連絡は少なくなり、自然消滅の気配が漂ってきた。でも、そんなの納得できない。共通の友達に頼んで話し合いの場を作ってもらった。やはり涙は言葉より先にどんどん溢れてきたが、自分の思いは伝えることができた。子どもの頃の自分が応援してくれたみたいだ。

結局別れる事になったが、私が少し大人になった瞬間だと思う。



20代

ストレスは自分への課題

ストレスはひとつの問題提起だと思う。

自分が直面した課題について悩んでいることがストレスとなっている。



30代 独身！

課題である以上、解決していかなければならないが、それが自分の努力だけで解決できるものか、あるいはできないものなのか分けて考える必要がある。

前者の場合は、自分の行動次第なのだが、思い切りがつかず、やろうかやらまいか悩んでいることが多い。

例えば、「楽しいことがない」と思う人がいたとする。

そりゃあ、毎日が同じことの繰り返しだと楽しいと思うはずがない。そういう時は何か新しいことにチャレンジしてみたり、普段と少し違う行動をしてみると景色も変わってくる。

最近だと、流行りのキャンプをしてみたり、登山をしてみるのもいいだろう。それが自分に合っているかなんてやってみないとわからないし、それが持つ魅力も体験してみないと理解することはできない。

一番よくないのは自分に言い訳をして何もしないことだ。

うまくいっている人、楽しそうな人を見たときに、あの人は運が良いや才能があるなんて考えるのも自分への言い訳だ。そうやって、目の前をコロコロと転がっているチャンスを自ら放棄して結局何もしない。

そういった行動の積み重ねが自分へのストレスとなる。

それを解消するにはチャレンジすること、その結果を受け止めて次へのステップアップとすることだ。

また、世の中にはどうにもならないことがある。それは、相手の心だ。多くのストレスは人間関係にある。嫌味なことを言う人、邪魔をしてくる人。そんな相手の心をどうにかしようと思っても難しい。

人間うまくいかないと、相手の邪魔をしたくなる。それは自分ではなく、相手が抱える問題なので相手が自ら解決していく必要がある。

そういった問題は自分の努力ではどうにもならないことなので、考えないようにするのが一番だ。

自分が向き合うことで解決する課題、考えても解決しない課題、今自分が悩んでいることがどういう課題なのか見つめなおすことで、ストレス解消へと近づくと思う。

自分のストレスサインを知っておきましょう



ストレスを感じたとき、あなたはどんな気持ちになりますか？どんな行動をよくするのでしょうか？
私たちは自分のストレス状態に気付かないでこころの調子をくずしているのに、そのまま頑張り続けてしまうかもしれません。特に何かに向かって頑張っている時ほどストレスに気が付きにくいものです。
そこでストレスサインを知っておくことが大切です。自分のストレスに気付けるようになると、適切に休むことができるようになります。早めにストレスに気づいて、適切に休むことが、こころと体の健康には大切です。

こころのサイン	- 不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなる - ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出したりする - 気分が落ち込んで、やる気がなくなる - 人づきあいが面倒になって避けるようになる
からだのサイン	- 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる - 寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める - 食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べすぎてしまう - 下痢したり、便秘しやすくなる - めまいや耳鳴りがする

出典
厚生労働省ホームページ
「こころもメンテしよう」
(https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/stress/kokoro/kokoro_03.html)
をもとに作成



安全でおいしい給食を子どもたちに！！

岩国学校給食センター 調理員の皆さん

岩国学校給食センターは、尾津町の地方卸売市場の敷地内にあり、岩国地域の小学校 2 校の児童、中学校 6 校の生徒、教職員を対象に、1 日約 2,600 食の給食を調理する施設です。現在 26 名で調理を行っています。業務責任者の大羽章美さん、西田洋充さん、保田春海さんにお話を伺いました。

子育て世代の 20 代から 50 代までの調理員が一日約 2,600 食の給食を作っています。栄養教諭が成長期にある子どもたちの健康を保ち、よりよく成長できるよう必要な栄養やカロリーを計算し、献立を立て、調理員が実際に調理をして給食が出来上がります。

安全でおいしい給食を時間通りに学校へ届けるため、調理室には緊張が走ります。衛生面では厳しい基準を守り、虫やビニール片などの異物混入はないか、配送時刻は動かすことができないため工程管理にも気を配ります。

また、職場以外でも衛生面に影響するため自己の体調管理にも気を付けています。

調理員の一日

- 7:30 食材の検収(数量の確認と傷みと異物がないかどうかを確認)
- 8:00 調理開始
- 10:30 調理完了、各学校への配送準備
- 11:00 調理器具の洗浄、清掃
- 14:00 学校から戻ってきた食器の洗浄や消毒、保管作業
- 16:00 翌日の打ち合わせ
- 17:00 業務終了

給食センターで調理された給食は、食缶に入れて学校へ届けられます。

学校から戻ってきた食缶が空になっている日もあれば、たくさん残っている日もあります。調理員として毎日大きな達成感がありますが、空の食缶を見たときが一番の喜びです。空の食缶には、子どもたちの「笑顔」と「ごちそうさま美味しかったよの声」が詰まっています。

給食は共通の話題

給食は、栄養面だけでなく、昆布からきちんと出汁をとるなど食材を生かし、彩りや食感にもこだわって調理しています。また給食は、調理員だけではなく、本当にたくさんの人の努力によって作られていることも忘れないで、子どもたちにはしっかり食べて心身ともに成長してほしいと願っています。

この機会にご家庭で給食を話題にいただければ嬉しいです。



子ども達が一番
人気は カレー



調理員さんのおすすめ！！

大羽さん「いわしのアングレース」

西田さん「納豆みそ」

保田さん「ブラジル料理」

なかなか普段食べる機会のない
外国の献立です。



昭和 20 年代後半～
昭和 40 年代の人気メニュー

鯨のアングレース
ソフトめん
揚げパン



岩国市男女共同参画川柳募集

おしらせ

男女共同参画をテーマに、日常生活にあふれる気づきを、
5・7・5の川柳でユーモラスに表現してください。

【募集期間】 9月26日(月)～11月25日(金)

【表彰】

○一般の部

- ・最優秀賞(1点) 賞状及び賞金1万円 ・優 秀 賞(1点) 賞状及び賞金5千円
- ・入選(3点程度) 賞状及び図書カード千円分

○学生の部(小学生・中学生・高校生の各部)

- ・最優秀賞(1点) 賞状及び図書カード3千円分
- ・優 秀 賞(1点) 賞状及び図書カード2千円分
- ・入選(3点程度) 賞状及び図書カード千円分

※詳しくは、岩国市ホームページか広報いわくに9/15号をご覧ください。

パートナーとの関係に悩んでいませんか？

一人で悩まず相談してください



男女共同参画室

月～金曜日(祝日除く)

8:30～17:15

TEL 29-1155(相談専用)



DV 相談窓口

警察

緊急時 110番

レディース・サポート110(24時間)

TEL 0120-378387

TEL 083-932-7830(携帯電話から)

DV相談+ (プラス) (内閣府)

チャット相談(12:00～22:00)

メール相談(24時間)

TEL 0120-279-889(24時間)



DV相談+

性暴力に関するSNS相談

Cure Time(内閣府)

チャット相談(日本語・外国語)

メール相談(日本語)

17:00～21:00

(URL <https://curetime.jp/>)



女性のためのつな
がりサポート山口
SNS相談申込み



女性のためのつながりサポート山口

(NPO法人山口女性サポートネットワーク*山口県の委託事業)
生活の不安、家事・育児の負担、DV、親子関係、職場の人間関係、
介護の問題など相談できます。

月～金曜日(祝日除く) 10:00～20:00

- ・SNS(チャット相談)・メール相談(ysnw2021@outlook.jp)
- ・電話相談 TEL 0836-37-5611
- ・リモートカウンセリング(要予約)・面接相談(要予約)

編集後記

コロナ禍でストレスが続く日々ですが、魅つけたあの人の取材で夏休みに岩国学校給食センターを
訪れました。笑顔溢れる皆さんに元気をいただきました。ありがとうございました。 編集委員一同



さくら21 33号 2022(令和4年9月15日発行)

編集 岩国市の男女共同参画のための情報紙編集委員会
〒740-8585 山口県岩国市今津町一丁目14番51号

発行 岩国市総務部人権課男女共同参画室
TEL 0827-29-5340 FAX 0827-21-1660