

あしおかぜ

67号

発行日 令和6年11月1日
編集 男女共同参画情報紙編集スタッフ
(大畑由香・小林綾・長崎真理子)
発行 焼津市 市民環境部 協働推進課
(〒425-8502 焼津市本町 2-16-32)
☎ 054-626-1178
✉ kyodo@city.yaizu.lg.jp

©かわいさこ

男女共同参画社会とは、**世代や性別にかかわらず、誰もが自分らしく暮らせる社会**です。そのためにも、私たちの住む地域や身近な社会生活について、行政と市民が互いに知り、学び、考え、共に社会をつくって動かしていきましょう。

しおかぜ

リレーエッセイ

ワークショップデザイナー
長谷川 直紀さんからの紹介

私はこれまで経験した職場の中で、重度の知的障害や身体障害のある方、発達に少し遅れがあり集団活動が難しい小さなかわいい子どもたち、中途障害により自立した日常生活が困難になった働き盛りの方、そして、人生を一生懸命に歩まれてきた高齢の方が1日1日を自分らしく生きることをサポートしようとして過ごしてきました。

そのおかげか、何をすることも「みんな」を思い浮かべます。

「男女共同参画」って何だろうと考えたとき、理解しにくかったのですが、「みんなの共同参画」と考えたら、とても分かりやすかったです。

4月、仲間と一緒にみんなの居場所「ももいろホーム」を開設しました。認知症について学びを深めながら予防活動を行うカフェ、0歳からの親子リトミック、手作り宅配弁当、学校帰りの子どもたちと地域の方が集まる食堂などを運営しています。

不定期ですが、これならみんなが楽しめそう！と思いついたことを、どうしてもみんなが参加しやすいものになるのか考え、新たな事業としても企画しています。

私は現在、0歳と3歳の母親になりました。何をすることも、育児との兼ね合いを求められ、ハードでハードルの高い日々です。一方でこれも思っています。妊娠中、子育て中だから役に立たない、ハンデがあるからできないと自分で決めつけたり、周囲に思われたりしがちですが、「環境」と「周囲の理解」を整えれば、誰もが誰かの役に立つことができるし、今よりももっとクリエイティブな空間が生まれるはずです。改善すべきは個人よりも環境です。ももいろホームという環境をつくることで、「みんなの共同参画」が実現できる可能性に溢れた場所を提供していきたいと思っています。

子どもから大人まで

はじめての「からだ」と「性」のえほん

だいい だいい どーこだ？

◎大泉書店 (2021年)
◎えんみ さきこ 作
かわはら みずる 絵

対象 幼児～

プライベートパーツとは何か、どうあつかうべきかを説く性教育絵本です。自分のからだはどこも全部だいい。子どもに知っておいてほしいこと、伝えたいことがわかりやすい言葉と絵で書かれています。

※紹介した本は焼津・大井川図書館で借りることができます。
※紹介：大富中学校 学校司書 高橋 京子

となりのきみのクライシス

◎さ・え・ら書房 (2024年)
◎濱野 京子 作
トミイ マサコ 絵

対象 小学校高学年～

小6の葉菜は友だちが抱える問題に気がついていきます。先生のセクハラ、父親の家庭内暴力、母親の干渉、女子を見下す祖父。子どもに起こるクライシス(危機的状況)を「子どもの権利」をテーマに物語は展開していきます。

児童養護施設という私のうち

知ることからはじめる
子どものためのフェアスタート

◎旬報社 (2021年)
◎田中 れいか 著

対象 一般

著者は児童養護施設出身でモデルをしています。「児童養護施設」という言葉は知っていても実情を知っている人が少ないことから、自身の生い立ちと、児童養護施設にいる子どもたちと社会的養護について紹介しています。

DVや性暴力の悩み、ひとりで悩んでいませんか？相談できるところがあります。

年齢・性別は問いません。相談してください。

電話で相談

内閣府 性犯罪・性暴力被害者のための
ワンストップ支援センター **#8891**

警察庁 性犯罪被害相談電話 **#8103**

DV相談ナビ **#8008**

SNSで相談

内閣府 性暴力に関するSNS相談
「Cure time」(キュアタイム)

「焼津市役所 こども相談課」ではDVについて相談することができます。
☎ 054-626-1165 ✉ kodomosoudan@city.yaizu.lg.jp

令和6年4月1日から
相続登記の申請が義務化されました！

相続・遺言の相談をお受けします。

相談無料

土曜 日曜 祝日
夜間の相談はご予約下さい。

司法書士 前田事務所
〒425-0091 静岡県焼津市八幡1丁目3-8
神見ビル2F
TEL 054-631-9396
登録番号 静岡 1011号 司法書士 前田裕司 shino-maed@outlook.jp

11月限定 入会キャンペーン
お得な価格！今までにないです。

焼津チャンピオン

電話 054-627-6481

トビガラス
1冊作るトビガラスの決定版

完全オリジナルプラス
・8 オンス / 6,800 円
・15 オンス / 8,550 円

ガラスアートのアルカイック
焼津市東小川4-15-16
営業：10時～19時 木曜定休日
電話：054-626-7117

あしおかぜ

67号

発行日 令和6年11月1日
編集 男女共同参画情報紙編集スタッフ
(大畑由香・小林綾・長崎真理子)
発行 焼津市 市民環境部 協働推進課
(〒425-8502 焼津市本町 2-16-32)
☎ 054-626-1178
✉ kyodo@city.yaizu.lg.jp

©かわいさこ

男女共同参画社会とは、**世代や性別にかかわらず、誰もが自分らしく暮らせる社会**です。そのためにも、私たちの住む地域や身近な社会生活について、行政と市民が互いに知り、学び、考え、共に社会をつくって動かしていきましょう。

みんなで **女性のホルモンバランスを理解しよう**

女性が一生を通じて、心身に大きな影響を受ける女性ホルモン。女性ホルモンの分泌の変化によって、女性はライフステージごとにかかりやすい病気や症状が違ってきます。月経・PMS・更年期による不調は、その代表的なものです。症状

や程度に個人差はあるものの、痛みやつらさによって学校や職場、家庭に支障が出ることもあります。女性ホルモンの変化やそれに伴う病気や症状について、**女性自身はもちろんのこと、男性も理解を深めることが大切です。**

女性ホルモンの変化とわかりやすい病気や症状

女性ホルモン(エストロゲン)の分泌量

女性の年齢

PMS(月経前症候群)

月経開始3～10日前から始まるさまざまな心身の不快症状(腹痛、頭痛、イライラする、気分が落ちこむ等)で、月経が始まると症状が軽快、消失します。

更年期障害

閉経の前後約5年ずつの10年くらいを更年期といいます。日本人の平均閉経年齢は50.5歳のため、一般的に40代～50代に更年期を迎え、女性ホルモンの減少により、ほてり、発汗、不眠、肩こり、怒りっぽくなるなど様々な症状が現れます。ただし、症状や程度は個人差があり、人それぞれです。更年期症状のうち、生活に支障が出る場合を「更年期障害」といいます。**男性ホルモンの減少により、40歳代以降の男性にも更年期症状が出る可能性があります。**

参考・出典：働く女性の心とからだの応援サイト(厚生労働省)

男女共同参画・人権フォーラムinやいづ2024
日本語のプロが教える！

言葉は生き物

～人間関係を豊かにする10の魔法～

元SBS静岡放送
アナウンサー **小沼 みのりさん** 講演会

オフィシャルでもプライベートでも出会いの場に役立つ言葉、立ち居振る舞いを、小沼みのりアナウンサー自らの体験談も交えて語ります。コミュニケーションの達人になるために実践した言葉の工夫を皆さんにお伝えします。

日時 令和6年 12月 7日(土)
13:00～(開場 12:30)

会場 焼津文化会館 小ホール
(焼津市三ヶ名1550番地) 駐車場あり

定員 300名(先着順)

申込方法 12月4日(水)正午までに右記QRコードよりお申し込みください。(電話も可)

申込・問合せ先 焼津市 市民環境部
■協働推進課
☎ 054-626-1178 kyodo@city.yaizu.lg.jp
■くらし安全課
☎ 054-626-1131 kurashianzen@city.yaizu.lg.jp

入場無料 要事前申込

11月12日～25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。

DV や性暴力の悩み、受け止めてくれる人がきっといる。

相談窓口はこちら➡

ガマンをやめて快適な日々の暮らしを

突然のイライラや体調不良に悩まされることはありませんか？「生理中だから…」「更年期だから…」と思って、つらくてもガマンしていませんか？こうした悩みについて産婦人科の先生とまちの保健室の皆さんにお話を伺ってみました。今回の記事を読んで、無理せず上手に付き合っていくことを考えるきっかけにしてみてください。

女性のライフステージ

女性ホルモンは生涯を通して変化する大きな波と毎月の月経周期により変化する小さな波があり、それによって生じる不調は学業や社会進出の妨げとなっています。女性のライフステージは「乳幼児期」「小児期」「思春期」「性成熟期」「更年期」「老年期」と6つに区分されていますが、特に女性ホルモンの影響を受けやすいのが「思春期」「性成熟期」「更年期」です。この3つの時期をどう付き合っていくかが女性の健康課題という観点からとても重要です。

思春期には…

女性ホルモンの分泌量がぐんと増え、月経が始まる思春期。月経不順や月経痛など月経に伴うさまざまな悩みを持ち始める時期ですが、月経の周期や痛みなどは人それぞれ違うため、気のせいかな？このくらいなら大丈夫だろう！という思い込みは、後で大きな病気や不妊に繋がってしまうこともあります。本人だけでなく、保護者も一緒に正しい理解と管理をしていくことが大切です。

また近年、若くして子宮頸がんを発症する人が増えていきますので、ぜひこの時期にHPVワクチンの接種について親子で考えてもらいたいです。HPVワクチンは将来子宮頸がんになるリスクを低くする効果があり、小学校6年～高校1年相当の女子が定期接種の対象とされています。

平成9年度～平成19年度生まれでHPVワクチン接種を受けていない女性を対象としたキャッチアップ接種（令和7年3月末まで）も実施されています。詳しくは焼津市健康づくり課のHPをご覧ください。



性成熟期から更年期

性成熟期にあたる20代～40代前半は妊娠・出産、キャリアアップなど女性が社会で活躍できる時期です。そのため月経痛やPMS（月経前症候群）、子宮内膜症、子宮筋腫などによる不調は、社会的にも精神的にも大きな負担になってしまいます。また、40歳頃から徐々に卵巣機能が低下し、女性ホルモンが減少することで、閉経前後の約10年間はのぼせやほてり、発汗をはじめ様々な自律神経症状である『更年期症状』が出てきます。

近年は低用量ピルをはじめとする月経回数をコントロールする治療やより安全性の高いホルモン補充など、月経や更年期のつらさを軽減させるためのさまざまな治療法がありますので、ぜひ婦人科で相談してみてください。

健やかな人生を送るために

生活の近代化によって、初潮年齢は早くなりましたが、閉経年齢は変わっていません。また昔より出産回数が減少した結果、現代女性の月経回数は昭和初期に比べて9～10倍に増加、一生で450～500回にもなります。そのためホルモンの波に振り回され、不調を感じながらも、ガマンして日常や社会生活を送る女性は少なくありません。

日頃から気軽に相談できる婦人科医を見つけ、自分のライフスタイルに合わせて上手に女性ホルモンと付き合っていくことが、健康寿命を延ばし健やかな人生を送ることに繋がります。

思春期のホルモンの変化

中学生くらいになると、親や友だちに対してイライラすることや、友だちと自分を比べて不安になることがあります。この原因の1つは、思春期に性ホルモンの分泌が活発になることで、体と心に変化が起こるからだと言われています。我が子が誰かに対して攻撃的になったり、ささいなことにも不安になったりするのは、親として心配になるかも知れませんが、でもこれが成長の証なのだとして理解できれば、お互いに少し楽になるのではないのでしょうか。

思春期には脳も発達中！

また思春期にはホルモンだけでなく、脳にも変化があります。この時期の脳は、怒りや不安が起こった時、自分がどのように行動したら良いかを判断するための部分がゆっくり発達している段階です。そのため、不安や怒りを自分の中だけで十分にコントロールが出来ないという事が出てきます。中学生にこの話をすると「あいつがイライラしているのは、そういう理由か！」とか「自分にも少し前にはそういうことがよくあった！」と感想を伝えてくる生徒もいます。自分の状態を客観的に知ることで、自分の行動には理由があることがわかり、安心できますね。

性教育って大事！

思春期を語る上で、もうひとつ大切なこと。それが「性教育」についてです。少し前までの日本では、「性教育＝下半身の教育」というイメージがあり、あからさまに教えるものではないという風潮がありました。現在でも小学校や中学校で、性教育のカリキュラムをちゃんと組んでいるところは少ないのが現状です。自分の体も相手の体も大切にすること、そして本来は体だけでなく人権や心の状態も含めて考える「包括的性教育」が大事なのです。

距離感（プライベートゾーンには個人差がある）、同意（自分が良いと思っていることが、相手にとってもそうとは限らない）、多様性（それぞれが違って、相手のことを尊重する）を大事にすることがその第1歩です。

学ぶことに「遅い」はない

ただ、今の「親」世代も小学校や中学校の時に、ほとんど性教育を受けてきていません。だから今こそ大人も、性について学ぶ必要があると思います。今はネットなどで簡単に色々な情報が入ります。しかし、それが良いことか、悪いことかは、正しい知識がなければ、判断が出来ません。保健センターや教育委員会、市町村などと連携して、私たちが情報発信することも大切だと思います。大人が子どもと一緒に学ぶことで、「性教育＝楽しく希望に満ちた学びの場」になるのではないのでしょうか。

まちの保健室



左から、高橋節子さん、吉田恵美子さん、浅井佐智代さん

性に関する悩みだけでなく、子育てのこと、家族のこと、医療や介護のことなど、地域で暮らしている方たちの生活に関わる困りごとを共有する居場所づくりをしています。メンバーには、元保健室の先生や元特別支援学校の先生、訪問看護師、がんサバイバーの看護師、助産師などがいて、ゆっくりお話を聞き、一緒に考えます。性教育や体・心に関する講座や体験もあります。興味のある方は「スーパ屋Hygge」のインスタグラムページをご覧ください。



性教育の導入に おすすめの本はこちら



「ouch性教育はじめます 一番やさしい！防犯・SEX・命の伝え方」著者：フクチマミ、村瀬幸浩 出版社：KADOKAWA

性教育は「性犯罪の被害者・加害者にならない」「望まない妊娠を防ぐ」ことにもつながります。ぜひ親子で一緒に学びましょう！

教えて！やいちゃん

管理栄養士 風間幸代さん監修 鮭とほうれん草の簡単グラタン

【作り方】

- ①生鮭は塩・胡椒をふり水気をふきとる。フライパンにバター10gを熱し、両面を火が通るまで焼いたら取り出し、皮と骨を取り除き大きめにほぐす。
- ②ほうれん草は4cmくらいのざく切り、玉ねぎは薄切り、エリンギは短冊切りに切る。
- ③ジャガイモは皮つきのまま電子レンジ600wで1個につき2分、裏表それぞれ加熱したら取り出し、皮をむき1センチの半月切りにする。
- ④残りのバターをフライパンに加え、②の材料を加えて炒めたら、小麦粉を振り入れて粉っぽさがなくなるまで混ぜる。ジャガイモと①の鮭も加えて、牛乳とコンソメを入れたら弱火にし、とろみがつくまで加熱する。
- ⑤グラタン皿に入れてチーズをのせ、オーブントースターでチーズに焦げ目がつくまで約10分ほど焼く。（オーブンなら200度で約15分）パセリをふって出来上がり。

ポイント アドバイス

鮭には抗酸化作用のある赤い色素アスタキサンチンが豊富。魚ときのこには、女性ホルモンバランスを整えるビタミンDが含まれます。ビタミンDは、カルシウムの吸収を促進する働きもあり、更年期以降減少する骨密度の強化にも欠かせません。カルシウムの豊富なほうれん草と牛乳、チーズでグラタンにし、相乗効果で栄養をしっかりチャージしましょう！コレステロールが気になる方は、牛乳をイソフラボンも摂れる豆乳に変えてもOK。

栄養価（1人分）	
エネルギー	342kcal
たんぱく質	26.5g
脂質	16.3g
炭水化物	22.7g
塩分	1.7g



風間さんのHPはこちら！



読者の声

Aしおかげ前号（66号）へ

読者からご意見・ご感想が寄せられました。

皆様の感想をお待ちしております。67号への感想はこちら！→



過去と現在を比較することで、世の中の変化を感じることができました。固定概念にとらわれていた時代が滑稽に感じられました。現在の状況が満足のいくものでも、時間とともに変化し、男女の共同参画が自然と実現されることを望んでいます。（60代）

子どもたちへのアンケート「性別でトクした、ソシたと思ったこと」が1番印象に残りました。よくあるジェンダー平等の記事には、お互いの損をしたところや、傷ついたことが焦点化されています。それに対し、この記事ではいい部分とよくない部分に分かりやすく示してあります。いい部分もあるかもしれないけど、よくない部分もあるからこそ平等を目指していく必要があると思えました。（20代）

編集 後記



●女性ホルモンの大きな波と毎月訪れる月経周期の波に振り回されることなくホルモンと上手に付き合って健康寿命を延ばしていけたらと思います。怖いと思い込んでいたHPVワクチンも娘と話し合いキャッチアップ接種をすることにしました。⑩

●今回の取材を通して、「性教育」という言葉から受けるイメージがだいぶ変わりました。娘たちは思春期、親は更年期！どちらもホルモンバランスが崩れがちな年齢ですが、お互いに理解しあひながら、これからも色々楽しく学んでいきたいです！⑩