

Sophia

ソフィア ～知恵(ギリシャ語)～

そもそも
更年期って
なに？

特集

P.2-3

なにが起こるの？
知って安心♪みんなの

更年期

何歳から
なるの？

対処法は？

どんな
症状？

ならない人も
いる？

男の人は
関係ないの？

つらいことが
多いの？



Wリボンプロジェクト in すいた2021 — P.4-5

講座ダイジェスト — P.6-7

NO暴力、笑顔を育む子育て術
～子供を被害者にも加害者にも傍観者にもしないために～

今どきの在宅ワークを知ろう

科学に恋する秋 ～DNAを見てみよう～

デュオの情報ライブラリー — P.7

男性向け アンガーマネジメント

ソフィアスタッフのおすすめ図書

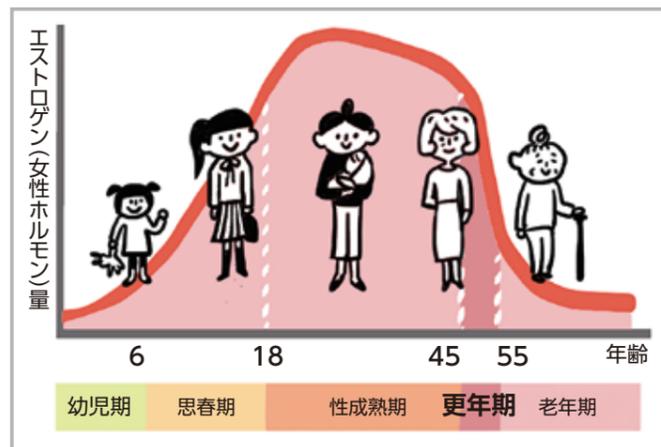
怒りの正体を知って感情をコントロール

なにが起こるの？ 知って安心♪ みんなの更年期

“更年期”って「すぐにイライラする」「汗をよくかく」「落ち込みやすい」「女性だけ？」などのイメージを持っている方が多いのではないのでしょうか？

男性や、まだまだ先と思っている若い女性も無関係ではありません。よくある症状や体の変化を知れば、更年期症状に悩む人への理解が深まり、これから更年期を迎える方自身の不安も和らぐかも。

◆グラフ/女性ホルモン量と年齢の移行(イメージ)



更年期とは？

閉経を迎える前後の各5年間、多くは45歳から55歳位の時期を指します。

女性なら誰もが体験する1つの期間です。長年分泌されていた女性ホルモンが急減し、その変化に身体が慣れるまでの移行期間とも言えます。

ポイント

更年期症状とは…更年期に表れる心身の不調のことをいいます。
更年期障害とは…日常生活に支障をきたすほどの更年期症状をいいます。

よくある更年期症状

情緒不安定(気分の落ち込みやイライラ)

関節痛・体重の変化

倦怠感(だるい・集中力の低下)

月経不順(女性)

頭痛・めまい・不眠・肩こり

動悸・息切れ

冷え・のぼせ・発汗

肌の乾燥

便秘・下痢・頻尿

など

症状は重い人も軽い人も、出ない人もいます。気になることがあれば無理せず婦人科へ。

同じ症状でもその背後に病気が隠れている場合や、更年期症状だと思っていたのに別の病気だった…という場合もあります。定期的に健康診断や子宮がん検診等を受けましょう。

月経不順が更年期のサインだったかも？



更年期を自覚したのは急な汗やほてり。大量の汗にびっく!

対処法(例)

●ホルモン補充療法(=HRT)

飲み薬、貼り薬、塗り薬などがあります。副作用が現れることもあるので、医師との相談が必要です。

●漢方薬

全身のバランスを整え体質改善していきます。効果が現れるには1~2ヶ月くらいかかる事が多いです。医師が必要と認めた場合に処方されます。

セルフケアも重要です

生活習慣の見直しや五感に刺激が入ることで症状の改善が期待できるそうです。

【例】バランスの良い食事、適度な運動、サプリ、アロマなど

●女性だけではない!?男性にも更年期ってあるの？

男性も40歳代以降に男性ホルモンが緩やかに減少します。個人差はありますが、それ以降どの年代でも更年期症状が起こる可能性があります。

生活リズムが崩れたり、社会との関わりが減ると更年期障害の症状が出ることもあるみたい。



僕も趣味を持ったり、地域行事にも参加してみようかな？

男女・年齢に関わらず周囲の理解が大切です。気になることがあれば、医療機関への受診を検討してみてもいいでしょうか。
※更年期の関連本をP.7で紹介しています。

●『更年期を幸年期へ』

明るく更年期を過ごすには、男女共にストレスは大敵です。人と比べるのではなく、自分の身体や心の声に耳を傾けることが大切です。

自分にできることから負担のない範囲で改善していきましょう。

閉経してプラスになることも!?

生理のわずらわしさからの解放

- 白いズボンをいつでもはける!
- 好きなときに温泉や旅行を満喫できる。

男性ホルモンが優位になり、活動や行動力が高まる。



海外でのとらえ方はHAPPY♪

- Happy Menopause!(=閉経おめでとう)
- change of life(=更年期を人生の転機として前向きにとらえよう)

※ウィメンズセンター大阪様の講義資料より

リプロダクティブ・ヘルス/ライツ…

『性と生殖に関する健康と権利』

1994年エジプト・カイロで開催された国際人口・開発会議において提唱された概念で、女性の人権の重要な一つとして認識されています。個人、特に女性が生涯にわたって、主体的に自己決定を図ることや、自分の性と身体と心を大切に、健康に生きることが保障されるという考えです。

子育て中や、仕事が忙しい時などは、自分のことを後回しにしがちですが、自分の身体と心を知ること、自分の健康を守ることはあなたの大切な権利です。

更年期をネガティブに捉えずに、ゆったりと過ごしたり、生きがいを持って楽しく過ごしたりする事が更年期障害の予防につながると思います。

平均寿命が80歳を超え、多くの人は更年期から後の人生が長くなります。この時期を‘生き方を見直すターニングポイント’にできればいいですね。



Wリボンプロジェクト in すいた 2021を開催しました

Wリボンプロジェクトとは?

吹田市オリジナルの「Wリボンマーク」を旗印に、「暴力のない安心安全のまち、すいた」の実現をめざす取組のことです。毎年11月を中心に講演会や講座、啓発活動などを集中的に行っています。

動画配信

東口 順昭選手からの啓発メッセージ 10/28～ (サッカーJリーグ・ガンバ大阪)

吹田市ホームページで公開。Panasonic Stadium Suitaのデジタルサイネージや吹田市役所1Fロビーで放映されました。



ライトアップ

Wリボンカラーライトアップ プロジェクト 11/1～10

日本一の大観覧車、レッドホースオオサカホイール(EXPOCITY)をWリボンカラーのパープルとオレンジにライトアップ

映画上映

「わたし、生きてていいのかな」 11/4 ～あらすじ～

母からの虐待を受けている高校生の千晶は、家出をして警察に保護される。そして子供シェルターで暮らし始め、信頼できる大人に出会う。一方両親も周囲の支えを得て、それぞれの再生に向かって歩み始める…。

児童部主催講演会

学童期・思春期のころを育む講座 11/6 野口 里実さん(阪南中央病院臨床心理士・公認心理師)

講演会

NO暴力、笑顔を育む子育て術 11/20 ～子供を被害者にも加害者にも傍観者にもしないために～ 太田 啓子さん(「これからの男の子たちへ」著者・弁護士) ▶次ページで紹介しています。

写真展

STAND Still 11/19～25 ～性暴力サバイバービジュアルボイス～

アメリカで反響を呼んだ写真プロジェクト「STAND:性暴力サバイバー達」の第2弾。このプロジェクトでは大藪順子さんが講師となり、サバイバー自身が撮影することで、サバイバーの世界観を内側から可視化します。



講師 太田 啓子さん
弁護士

NO暴力、笑顔を育む子育て術 11/20開催

～子供を被害者にも加害者にも傍観者にもしないために～

令和2年6月に性犯罪・性暴力対策強化方針が策定されました。性暴力は決して許されるものではありません。誰もが性暴力の加害者にも、被害者にも、傍観者にもならないよう、社会全体でこの問題に取り組む必要があります。

今回のWリボンプロジェクト講演会は「NO暴力、笑顔を育む子育て術～子供を被害者にも加害者にもしないために～」をテーマに、2人の男の子の母として、性犯罪・性暴力・性差別をなくしていくために身近にできることとして我が子(男の子)の育て方が大切だと実感し、ベストセラー著書「これからの男の子たちへ」を書かれた弁護士の太田啓子さんにご講演いただきました。一部をご紹介します。



講師著書

太田さんが子育ての 日常風景で感じる問題

「親から子へのジェンダーバイアス」問題

家でのお手伝いは主に女の子にさせたり、職業選択の際に性別によってジェンダーバイアスがかかったりしていないか?

何気ない会話の中でジェンダーバイアスのかかった発言をしていないか見つめなおす。

「男子は好きな女子に意地悪しちゃうもの」言説

男の子の女の子への意地悪を大人が「好意の裏返し」として容認すると、表現方法として間違っていることに気づきにくくなるのでは?この考え方は女の子にとっても、嫌な思いをしても「自分のことを好きだからなのかな…」と、怒ったり抗議したりしたい気持ちをそいでしまうのではないかな?

好意の裏返しと容認せず、仲良くしたいのなら、相手が嫌がることをしてはいけないと伝える。

子供の世界のジェンダーバイアス (=性的偏見)を見逃さないように



「カンチョー放置」問題

カンチョーやスカートめくりを悪ふざけとして軽視しているのではないかな?

自分以外の人の体は、その人が嫌だと思えるような触り方をしてはダメ。水着で見えなくなるところはプライベートゾーンといって大事な場所だから冗談や遊びにはしてはいけないことを伝える。

「男子って仕方ないよね」問題

「男の子だから仕方ないよね」、「男の子あるあるだから」として容認してしまっていないかな?

子供の行動に男の子だから仕方ない、とするのではなくそもそも男女関係ないことではないのか、立ち止まって考える必要がある。また他者への暴力的な兆しがあった場合も「あるある」で済ませない。

受講してみて…

自分の子育てにおいて、ジェンダーバイアスのかかった言動をしないように意識し、しっかりジェンダー平等を教えていきたいと思いました。そして、すべての人が、「自分らしく」笑顔で生きられるようになることを願います。



今どきの在宅ワークを知ろう

10/14(木)
ZOOM開催

講師 霜田 準子さん キャリアコンサルタント

新型コロナウイルス感染症により、わたしたちの生活スタイルは変化しました。今、場所や時間を自分で決められる柔軟な働き方として在宅ワークが注目されています。

自身も在宅ワークを長く続けてこられた講師をお招きし、「何から始めたらいいの?」「どんなスキルが必要?」などの基礎知識から、仕事を得る方法や収入額などの在宅ワークの実態、働く際にトラブルに巻き込まれないコツまで、幅広いお話を伺いました。

受講者の感想

★特別な資格を持っていないわたしでも出来るかもと敷居が低くなりました。

★今後の働き方を選ぶように、今何か始めることが大事だと感じました。

★働き方の幅がこんなにも広がっているのかと驚きました。

★専業主婦で子育て中でも、できそうな事が具体的にわかり、さっそく在宅ワークのサイトに登録してみました!

★実際に仕事の受注までの流れと一緒にやってみたいですね。

科学に恋する秋 ~DNAを見てみよう~

11/13(土)
開催



講師 大阪府立大学※理系女子大学院生 チームIRIS(アイリス)のみなさん
※2022年4月より大阪公立大学

人気講座「科学に恋する」シリーズ。今回は初めて秋に開催されました。理工系分野は、男女比で偏りのある分野のひとつです。子供の可能性は、性別にかかわらず無限に広がっています。身近にいる大人と一緒に科学の楽しさを学びました。

ブロッコリーとバナナをすりつぶし、エタノール沈殿を用いて、DNAを抽出・観察しました。



しっかり観察



親子で協力!
意外と難しい...

感想

- DNAが見えることにびっくりした。(9歳)
- 知らないことをたくさん知れて、とてもためになりました。(12歳)
- 理科は自分が思っていたよりももっとおもしろく、楽しい教科だと思いました。(11歳)
- どんなものでもDNAはとれるかな? またやりたいです。(10歳)
- 身近なものを使って実験でき、子供も楽しんでいました。(保護者)



男性向け アンガーマネジメント 怒りの正体を知って感情をコントロール

11/28・12/5
日曜 ZOOM開催!
(今回は第1回取材しました)

講師 佐野 智世さん
日本アンガーマネジメント協会
アンガーマネジメントコンサルタント™

アンガーマネジメントとは、1970年代にアメリカで生まれた心理トレーニングです。怒らなくなることが目的ではなく、「怒る必要のあることは上手に怒ることができ、怒る必要のないことは怒らないで済むようになること」を目指しています。

今回は、参加者自身がこの1週間どんなことに怒りを感じたかをグループワークで共有したり、怒りのメカニズムやコントロールする方法などを学んだりしました。

受講者の感想

以前からアンガーマネジメントの必要性を感じており、参加しました。他の受講生と悩みを共有できたことがよかったです。

アンガーマネジメントを習慣化するには、3つのコントロールを意識して、まず21日間取り組むことが大切という話が印象的でした。頑張っって自分のものにしたいです。

最新の講座情報はHPよりご確認ください。



キッズスペースあります

デュオの情報ライブラリー

OPEN 9:30~17:15 (休館日を除く毎日)

貸出し

図書・雑誌 2週間15冊
ビデオ・DVD 1週間1本

図書・雑誌は、吹田市内の市立図書館でも返却できます。ビデオ・DVDは、情報ライブラリーへお返しください。

ソフィアスタッフの おすすめ図書

情報ライブラリーには、素敵な図書がたくさんあります。お気軽にお立ち寄りください。

「閉経」のホントがわかる本 更年期の体と心がラクになる!
対馬 ルリ子・吉川 千明/著 集英社

産婦人科医と美容家の著者二人が20年間続けている講座、「女性ホルモン塾®」。その内容を広く伝えたいとまとめられたのが本書です。女性ホルモンの基礎知識から更年期症状の治療法、病院へのかかり方などがこれ1冊でわかるベストセラー。人生100年時代。閉経後をどう自分らしく生きるかを考えるきっかけとなるかも。



男のヘルスマネジメント大全
石川 雅俊/著 クロスメディア・パブリッシング

「『経済的に豊かになって人生を謳歌したい』など、目標やプランにばかり意識が向き、基盤となる健康に無頓着な男性が多い。」医師である著者は嘆きます。本書は、そのような男性に向けた、病気というリスクを回避するヘルスマネジメントの秘訣が満載。今号3ページで取り上げた「男性更年期」について、さらに知りたい方にもおすすめです。



男性育休義務化の基礎知識 男性育休の教科書
日経xwoman/著 日経BP

育児・介護休業法の改正に伴い、2022年に企業に対して男性の育児休暇取得促進が義務化されます。本書はこれに伴い、具体的に何がどう変わるのかを解説。取得を考える社員やその家族に向けたノウハウが満載です。男性育休取得率が高い企業の取り組みや、実際に育休を取得した方たちの体験談も多数紹介されています。



コロナ禍、貧困の記録
2020年、この国の底が抜けた
雨宮 処凛/著 かもがわ出版

「もう一週間、水しか飲んでいません」「所持金ゼロ円です」…。コロナ禍のもと、連日届くSOSを聞き取り、公的制度につなげるボランティアたちによる「助け合い」の記録。15年間、貧困問題をテーマに活動してきた著者が、現場の実態をつづって、「生き残る」方法を伝えます。



デュオの相談

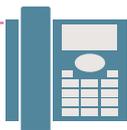
●情報ライブラリー(本の紹介)は、今号より7ページに移動しました。

電話相談<予約不要>

☎ 06-6337-3338

相談曜日・時間が増えました

暮らしの中の疑問や悩み、新型コロナウイルスの影響による困りごとなどを女性相談員がお聞きします。より多くの相談に応えるため、曜日・時間を拡充しました。



- 毎週月曜・金曜(祝日除く) 10時～16時
- 毎週水曜(祝日除く) 10時～~~17時~~→20時 **new**
- **new** 毎週土曜(祝日除く) 13時～17時

対面相談<要予約>

☎ 06-6388-1454

	女性のための悩み相談 ウィメンズルーム	DV相談	法律相談
内 容	夫のこと、子供のこと、自分自身のことなど、さまざまな問題	夫・パートナーからの暴力・暴言に関する悩み	離婚・相続・近隣トラブルなど法律に関するあらゆる事
日 時	第1・3火曜日 第2・3土曜日(祝日除く) 10時～14時45分	第1・2・3・4木曜日(祝日除く) 10時～14時45分	第2土曜日 (祝日の場合日程変更) 13時30分～17時
一時保育	火曜日のみ 12時45分～/13時45分～ (満1歳～未就学児)	12時45分～/13時45分～ (満1歳～未就学児)	—
担 当	女性カウンセラー		女性弁護士
相談時間	約50分		約30分
予約時間	デュオ開館時間内		前日の午前9時から予約開始 (前日が祝日の場合はその前日より可)

デュオは、こんなところです

さまざまな講座、相談窓口、グループ活動支援、交流の場などを通じて、みなさんの「これから」を応援しています。

利用案内

- 開館時間 9時～21時
- 受付時間 9時～17時30分
- 休館日 祝日、年末年始
(12月29日～1月3日)



ホームページはこちら

休館日の変更や、講座情報、新着図書についてなどの最新情報はホームページをご覧ください。

代表電話番号 **06-6388-1451**



- JR吹田駅(東改札北出口)から徒歩10分
- 阪急吹田駅(東改札口)から徒歩10分

保育室・ぞうさんのへや

保育つきのデュオの講座の際に、一時保育します。

1歳0か月～未就学児 無料

部屋が借りられます



さまざまな用途の部屋があります。
(保育室は利用者無料です。※人数制限あり)
詳しくはホームページまたはデュオへ

ソフィアVol.101 令和4年(2022年)3月31日発行

今号の特集で更年期を取り上げ、年齢を重ねる事・健康・日常・人間関係の大切さを再確認しながら作業できました。(S)

編集後記

コロナの流行が収まらない中でも、オンライン会議など工夫をして無事101号を出すことができ、ほっとしています。(H)

なんと! 3月からデュオでFree Wi-Fiが使えるようになりました。ますます便利になって、うれしいです。もっといい記事が書けるように頑張ります。(F)

編集発行

吹田市立男女共同参画センター(デュオ)
〒564-0072 大阪府吹田市出口町2-1
Tel.06-6388-1451 Fax.06-6385-5411

広報スタッフ

足立 直子 大久保 千恵 佐藤 真美子
杉浦 直子 田毎 祐三 樋口 五葉
藤田 美佐子 松岡 美奈

*デュオのホームページ内でデジタル版のソフィアがご覧いただけます。



Twitter フォローをお願いします。@duo_suita

次号は令和4年(2022年)8月31日発行予定です。

*この「ソフィア」は6,500部作成し、1部あたりの単価は32円です。