

女性問題アドバイザー だより

令和5(2023)年6月発行/第62号

編集発行：八幡市市民生活部人権政策課

八幡人権・交流センター

Tel 075-981-3127

令和5年度男女共同参画社会リーダー養成講座

「元気で100歳迎えま笑(しょう)」

～お金・身体もハッピーライフ～

講師：渡辺 紀子さん

(京都府金融広報委員会 金融広報アドバイザー)



日時：令和5年6月23日(金)

午後2時～午後3時30分
(受付は午後1時30分から)



場所：八幡人権・交流センター 1階会議室

定員：30人(先着順 事前申込が必要です)

申込方法：八幡人権・交流センター窓口、
電話(981-3127)、FAX(983-4545)、
ホームページの申込フォームのいずれかでお申込みください。

*保育(1歳～就学前児)、手話通訳、要約筆記をご希望の方は6/9(金)までに
必ず事前にお申込みください。

渡辺 紀子(わたなべ のりこ)さんプロフィール
ファイナンシャルプランナー(AFP)

専門分野は、生活設計、家庭管理、エンディング、相続、社会保障制度、金融教育

主婦の眼で捉えた楽しくわかりやすいお金の話をさせていただきます。

昨年度の女性相談を振り返って

相談件数・相談内容

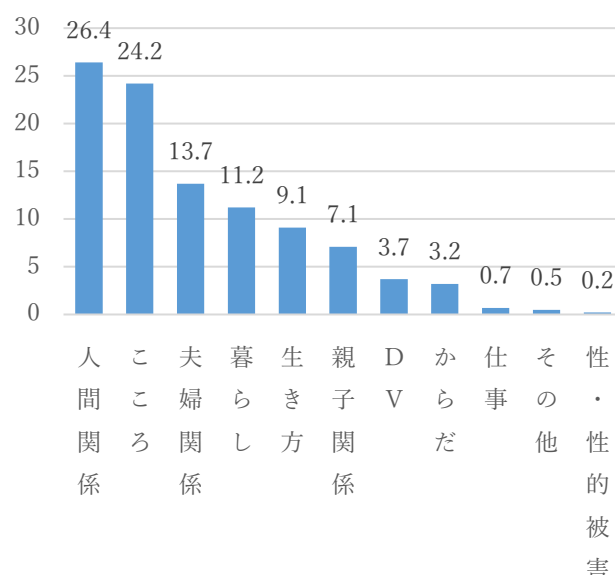
令和4年度の女性相談件数は昨年より175件増加し、409件でした。

1カ月平均34件ぐらいの相談を受け、多い月では59件の相談を受けている状況でした。

その中で、1番多い相談は『人間関係』で、2番目が『こころ』、3番目が『夫婦関係』、4番目が『暮らし』、5番目が『生き方』となり、1番目と2番目の相談内容が、相談全体の50%を占めました。

<令和4年度相談状況>

① 人間関係（近隣との関係・友人関係での悩みなど）	108人
② こころ（不安・ストレス・不眠など）	99人
③ 夫婦関係（離婚・経済的不安・夫の浮気など）	56人
④ 暮らし（経済状況・生活環境など）	46人
⑤ 生き方（自分の生活・生きがいなど）	37人
⑥ 親子関係（家庭の悩み・親族関係など）	29人
⑦ DV（カップル間で起きる暴力など）	15人
⑧ からだ（更年期・体調管理など）	13人
⑨ 仕事（解雇・仕事上の悩みなど）	3人
⑩ その他	2人
⑪ 性・性的被害（性暴力セクハラなど）	1人



相談の形態

一般相談と専門相談、それぞれ面接相談と電話相談があります。

- ・一般相談は、予約の必要はありません。

近年は面接相談に比べてどこからでも気軽に相談できる電話相談の方が多い傾向にあります。

- ・専門相談は女性の様々な悩みを受け止め、自分自身の力で次へ進めるようにフェミニストカウンセラーがサポートします。

毎月第2、第4木曜日午後1時30分～4時30分、予約が必要です。

初回は面接相談で、2回目以降は面接相談と電話相談どちらかを選んでいただけます。

フェミニストカウンセラー

女性の心理的支援を中心に、女性の自立、DV、セクハラ、性暴力など女性の問題の専門家で、「女性の生き難さは個人の問題ではなく、社会の問題である」という、フェミニズムの視点をもって、それぞれの女性の問題解決をサポートします。

※フェミニズムとは…女性の権利を認め、男女平等と多様性を志向する考え方



相談の傾向

一度の相談で解決することもあります。人間関係や夫婦関係、こころの悩みなどは早期の解決が難しく、一度の相談で終わることが困難なことから何度も回を重ねる相談が増えています。

新型コロナウイルスの影響を長期間受けて、当たり前だと思っていた生活スタイルも一変しました。環境変化は大きなストレス要因となります。家族や友人とコミュニケーションをとる機会がなくなり、不安やストレスを募らせ、こころとからだのアンバランスが起きていることも一因であると考えられます。

ストレスは誰にでもあります。ためすぎるとこころや体の調子をくずしてしまうこともあります。

ストレスの軽減・緩和

私たちがストレスをうまく処理できないと、そのストレスは増幅され、心身の異常を発生させることとなります。自分ひとりで対処できないようなストレス強度の場合は、特に心拍数や血圧の異常を引き起こし、そして、不安や恐怖などの心理的負荷を感じるようになります。しかし、私たちは、これらのストレスに対して緩和するべくいろいろな対応を試みます。

ストレスに対処する行動をストレスコーピングといいます。ストレスコーピングの分類としては、ストレスそのものに対する働きかけによってストレスをなくしてしまう方法、ストレスに対して自分自身ならびに周囲の人の協力を得て解決する方法、ストレスによって発生した自分の不安感や怒りなどの感情を周囲の人たちに聴いてもらうことによって発散する方法などがあります。

いずれにしても自分で対応しきれないストレスに対しては、自分ひとりで解決するよりは、自分の力と周囲の人たちの力を合わせて、よりよい解決の糸口を見出すことが重要です。また、日頃からストレスが発散できるよう、趣味や生きがいとなるものを持つことも必要です。そして、問題解決のために協力してもらえらる人間関係の構築も重要となります。窮地に陥った時に相談できる人を持つことは、極めて重要なことです。私たちは人と人が作ったものから、そして自然からもストレスを受けますが、一方でそれらはストレスを癒す大きな存在でもあるのです。

(厚生労働省ホームページ こころの耳から引用)

「どうしてよいかわからない」「誰にも相談できない」と悩んでいませんか?!
困ったときや辛い時に話を聞いてもらうだけでも気持ちが楽になることがあります。

話すことで自分の中で解決策が見つかることもあります。

まとまってなくてもかまいません。こんなことくらいでとまらないでください。

自分一人だけで抱えずに相談してみませんか。



女性相談窓口

女性相談窓口では、女性にかかわる様々な悩みをお受けしています。
一般相談と専門相談があります。気軽にお問い合わせください。

🌸一般相談🌸

月曜日～金曜日（土・日・祝日・年末年始を除く）

午前10時～正午

午後1時～午後5時（最終受付は午後4時まで）

面接相談と電話相談があります。

（いずれの相談も、1人1日1回・50分）

- 女性からの様々なご相談に応じます。
- 予約は必要ありません。

🌸専門相談🌸

毎月第2・4の木曜日（祝日の場合は変更）

午後1時30分～午後4時30分

面接相談と電話相談があります。

（いずれの相談も、1人1日1回・50分）

（注）初めての方:初回は、面接相談になります。

- フェミニストカウンセラーが相談に応じます。
- 事前に予約が必要です。（1日3名まで）

いずれの相談につきましても、ご相談者の意見を尊重し、お名前やご住所などを必ずお聞きするというはごさいません。相談内容は秘密を厳守いたします。

安心してご相談ください。※面接相談は個室でお伺いいたします。

場所：八幡人権・交流センター

（八幡市八幡軸63番地）

TEL 075-983-1784（相談専用電話）