

女性問題アドバイザー だ よ り

令和4（2022）年6月発行/第59号

編集発行：八幡市 市民部人権啓発課

八幡人権・交流センター

Tel 075-981-3127

令和4年度男女共同参画社会リーダー養成講座

「LGBTセクシュアルマイハティについて」

講師：桜井 秀人さん

一般社団法人 glitter 代表理事
LGBTブライダルプランナー

参加費無料

日時： 令和4年7月4日（月）

午後2時～午後3時30分

（受付は午後1時30分から）



来館の際にはマスクの
着用と手指消毒を
お願いします。

場 所： 八幡人権・交流センター 大ホール
定 員： 30人【先着順：事前申込みが必要です】
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
いずれかでお申し込みください。

※保育（1歳～就学前児）、手話通訳、要約筆記をご希望の方は
6月22日(水)までに必ず事前にお申し込みください。

【桜井 秀人(さくらい ひでと)さん プロフィール】

1979年大阪生まれ、大阪育ち。幼少の頃から自分は男性にも女性にも恋愛感情をいだいていることに気づくが、22歳までは自身でも認められずにいた。

24歳の時、初めて自分の友人にカミングアウトし、そこから徐々に自分を受け入れるようになる。現在は、全米ブライダルコンサルタント協会認定プロフェッショナルブライダルコンサルタントで、同協会のLGBTブライダル担当。

大阪府立高校の地理歴史・公民科の非常勤講師、児童発達支援放課後等デイサービス「ぐりったあー」代表などの活動をする傍ら、LGBT啓発の講演活動を各地でおこなっている。

昨年度の女性相談を振り返って

相談件数

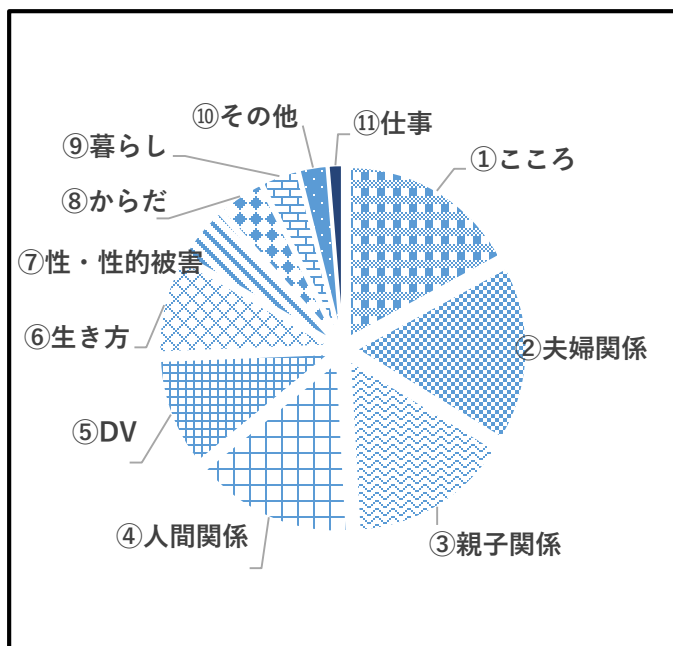
令和3年度の女性相談件数は昨年より21件増加し、234件でした。

1ヵ月およそ20件ぐらいの相談を受け、多い月では35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『こころ』で、2番目が『夫婦関係の悩み』、3番目が『親子・家庭の悩み』、4番目が『人間関係』、5番目が『DV(ドメスティック・バイオレンス)』となり、1番目から5番目までの相談内容が、相談全体の70%を占めました。

< 令和3年度相談状況 >

①こころ (不安・イライラ・うつなど)	40人
②夫婦関係 (離婚・経済的不安・夫の浮気など)	39人
③親子関係 (離婚での親権争い・虐待など)	36人
④人間関係 (近隣との関係・友人関係での悩みなど)	35人
⑤DV (カップルの間で起きる暴力など)	24人
⑥生き方 (自分の性格・生きがいなど)	21人
⑦性的被害 (性暴力・セクハラなどなど)	12人
⑧からだ (更年期・ストレスによる過呼吸など)	10人
⑨暮らし (サラ金クレジット・生活苦など)	8人
⑩その他 (報告・いたずら・お礼・苦情など)	6人
⑪仕事 (解雇・仕事が長続きしないなど)	3人



最近の女性相談の傾向について

新型コロナの感染拡大の影響と長期化が、人々の孤独感、感染そのものへの不安に加え、生活スタイルの変化に伴う様々な事がストレスになり、メンタルを保つだけで精一杯と言う人も多いのではないのでしょうか。八幡市の女性相談では、“新型コロナの影響で”と言う相談は、ほとんどありませんでしたが、“一人で抱えてるのが辛い”“誰かに話したいけど話せる人がいない”“イライラする”“不安”などが多く、コロナ禍になる以前から精神的に不安定な状態であるために、「こころ」の相談内容が一番多くなったのではないかと考えられます。



一人で抱え込まず気軽に相談して

女性相談では、ご本人様が抱えておられる自分の悩みについて、自身の気持ちが混乱していたり、自分の気持ちが分かりにくかったり、自分が何に悩んでいるのか、自分でもよく分からないことがあります。問題に対する整理、自己理解や自己決定をするためのお手伝いをさせていただきます。こころの中に持っている気持ちの不安や違和感などを、話していただくことで「どうすればいいか？」を発見し、実行できるようにサポートしていきます。

八幡市では、一般相談と専門相談(フェミニストカウンセラー)を行っています。**一人で悩みを抱え込まないで**、まず、相談して下さい。



こころの健康

こころの健康とは、世界保健機関(WHO)の健康の定義を待つまでもなく、いきいきと自分らしく生きるための重要な条件である。具体的には、自分の感情に気づいて表現できること(情緒的健康)状況に応じて適切に考え、現実的な問題解決ができること(知的健康)他人や社会と建設的でよい関係を築けること(社会的健康)を意味している。人生の目的や意義を見出し、主体的に人生を選択すること(人間的健康)も大切な要素であり、こころの健康は「生活の質」に大きく影響するものである。

こころの健康には、個人の資質や能力の他に、身体状況、社会経済状況、住居や職場の環境、対人関係など、多くの要因が影響し、なかでも、身体の状態とこころは相互に強く関係している。

心身症という名称があるように、以前から、ある種の疾病の発症や進展に心理的な要因が影響することが知られており、最近ではこの関係が実証されてきている。例えば、ストレスが多いと風邪などの感染症にかかりやすくなること、心臓病などの病気にかかりやすい性格や行動があること、などが有名である。

こころの健康を保つには多くの要素があり、適度な運動や、バランスのとれた栄養・食生活は身体だけでなくこころの健康においても重要な基礎となるものである。これらに、心身の疲労の回復と充実した人生を目指す「休養」が加えられ、健康のための3つの要素とされてきたところである。さらに、十分な睡眠をとり、ストレスと上手につきあうことはこころの健康に欠かせない要素となっている。

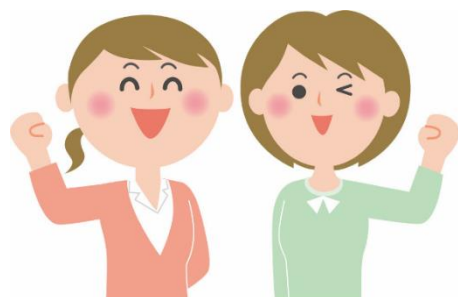
うつ病はこころの病気の代表的なもので、多くの人がかかる可能性を持つ精神疾患であり、自殺のうち、かなりの数はこのうつ病が背景にあると考えられている。こころの健康を維持するための生活やこころの病気への対応を多くの人が理解し、自己と他者のために取り組むことが不可欠である。

厚生労働省H.P [休養・こころの健康]から引用

女性相談窓口

女性相談窓口では、女性にかかわる様々なお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。お気軽にお問い合わせください。

どちらも無料



☆ 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～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



いずれのご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ことはございません。ご相談内容は厳守いたします。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)

