

ストレス社会のチェック制度とセルフケア

ストレスを感じると、自分がどのような反応を起こすか気付いているだろうか。50代の女性が、「書類の文字が雑になっていたら、仕事のストレスが溜まってきたなと感じる。」と言っていた。「ただ、最近はパソコンばかりで、文字を書くことが少なくなつて…。」とのこと。この方のように自分の状態が分かれば、ストレスケアもできるが、気付かずに放っておくとストレスが蓄積され、さまざまな疾患を引き起こす場合もある。

ストレス社会と言われる現代、2012年の労働者健康状況調査では、「仕事や職業生活でストレスを感じている労働者」の割合が、60.9%という結果である。ストレス内容は、人間関係(41.3%)が最も多く、年代別では、30歳代(65.2%)、40歳代(64.6%)、50歳代(59.1%)、20歳代(58.2%)、60歳以上(46.9%)の順で、30~40歳代の働き盛りのストレスが高いことがわかる。この年代は、職場での役割変化の多い時期であり、結婚や子育てなど、ライフスタイルが変化する年代でもある。体力に自信があるからと、ストレス信号に気付かず進むと危険である。注意信号に気づいて、早めに対処することが重要である。

早めにということでは、50人以上の事業場におけるストレスチェックが義務化された。改正労働安全衛生法により、うつなどのメンタルヘルス不調未然防止の仕組みとして、2015年12月1日施行となった。年1回のストレスチェック実施により、「労働者が自分のストレス状態を知る(セルフチェック)」、「ストレスチェックの結果、高ストレス者は、申出により医師からアドバイスを受けられる(医師面接)」、「ストレスチェックの結果を集団分析し、職場の環境改善に役立てる(職場のストレス対策)」ということが主なポイントである。医師面接は、うつ病の正確な診断は含まず、専門医療機関への受診推奨の要否判定やセルフケアの指導・助言とされてい



ムーブでは、臨床心理士による講座やヨガなど、ストレ

詳しい日程などはムーブの
ホームページやフェイスブックをご覧ください。

しんかい
新開 よしこ



●プロフィール

臨床心理士。北九州市立男女共同参画センター・ムーブ就労応援相談員、専門学校九州テクノカレッジ非常勤講師、CDA(キャリア・デベロップメント・アドバイザー)、研修講師(メンタルヘルス・キャリアアップ等)

る。のことから、第一次予防(不調の未然防止)を目的としている制度であると理解できる。(「働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト『こころの耳』」HP参照)

ストレスチェック制度の目的にもあるように、ストレスによる不調は、未然に防げるに越したことはない。それには、冒頭の女性のように自分のストレスサインに気づく必要がある。身体がだるい、いつもよりイライラする、好きな事をしても楽しくない等、自分の注意信号に気づいて、上手にストレスと付き合っていく術を身につけたい。

セルフケアのために、まず、呼吸法やストレッチ等のリラクゼーション方法を学ぶことが役立つ。次に、食事によるケアである。脳のエネルギー源である糖質やビタミンB1、イライラを抑えるカルシウム・マグネシウム・ビタミンB12、抗ストレスホルモンの生成に欠かせないビタミンCなど、身体が必要とする栄養補給もストレスケアの1つである。長時間残業の日にバナナを準備し、体調不良者が出ることを防いだという職場改善の取り組み事例もあるほどだ。

職場での休憩時間は、もっぱらスマホを見ているという方。外に出て、散歩をしてみてはどうだろう。5~10分程度の散歩で脳内にセロトニン(精神を安定させるホルモン)が分泌される。

そして、自分オリジナルのケア方法をいくつか持つておきたい。ストレスケアセミナーの参加者Aさんは、「ストレスを感じたら、夕食後に小さじ一杯のアイリッシュウイスキーを入れた紅茶を飲む。休日には、温浴施設でリフレッシュする。その時に“今日も一日お疲れ様”“今週も良くやったね”と、ねぎらう言葉を唱える。すると、ストレスがスッと抜けていく気がする。」と、話された。Aさんのように、日常・休日にできること、自分を元気にする言葉を持ち、効果を実感できるストレスケアを楽しみながら、上手にストレスと付き合っていきたいものである。

講座報告



おとこのライフシリーズ

◆ムーブ・レディス連携事業 俺メシ～ご当地グルメ編～

ムーブ

平成27年10月24日(土)
小倉焼きうどん／ムーブ



小倉焼きうどんを
つくりました!



ムーブでは小倉焼
うどん研究所の指導の
下、地元食材を使った
奥深い焼きうどん作りを
笑顔があふれる雰囲気の中、
楽しみました。

レディスやはた

平成27年11月1日(日)
八幡焼きようざ／レディスやはた



八幡焼きようざを
つくりました!



参加者の声
大変楽しく調理ができま
した。またお願ひします。

レディスもじ

平成27年11月14日(土)
門司港焼きカレー／レディスもじ



門司港焼きカレーを
つくりました!



参加者の声
一連の「俺メシ」講座へ
参加しましたが、いずれも大
満足でした。自宅で作りたいと思
います。

◆アイロン男子～初級編～ 平成27年9月12日(土)

昨年度から開始した男性向けの生活技術講座『おとこのライフシリーズ』。今回のテーマは「アイロン」!昨年度の「洗濯男子」講座を終えた受講者から、ぜひ「アイロン男子を」と言う声がたくさん挙がり早速開催となりました。午前中のみの開催予定でしたが、定員をはるかに上回る応募があり、急きょ午後も開催する盛り上がりを見せました。

アイロンを初めて触るという受講者が多い中、アイロン掛けは実は力がある男性に向いているという先生のアドバイスにより、「今後アイロン掛けは自分の担当にしよう」「アイロン掛けがすごく楽しみになった」という受講生もあり、今後も家事に関する色々な講座を行ってほしいという声が多く聞かれました。



◆「私の事業」スタート講座

～ムーブ女性起業家支援塾2015～

平成27年11月14日(土)～28日(土)(全5回)

女性の「起業・創業」を支援するため、毎年「ムーブ女性起業家支援塾」を開催しています。20回目となる今回は14名が受講し、毎週土日の連続5日間の充実したプログラムで、起業に必要な基礎知識を学びながら、ビジネスモデル(事業計画)の構築を目指しました。中小企業診断士などのチーターによる個別指導、受講生同士のネットワークづくりや卒塾生で実際に起業している先輩起業家の話を聞き、交流することで起業に向けたモチベーションアップを図りました。



北九州まなびとESDステーション ガーベラプロジェクト活動報告



世界の恋愛事情を語り合おう! ラブミーティング

平成27年7月4日(土)14:30~16:30
ムープ 5階 小セミナールーム

毎年開催している大人気企画の「ラブミーティング」。今年は、「世界の恋愛事情」がテーマ。留学生も交え、「日本と海外の恋の違いって?」「理想の恋愛と、そのために今の自分にとって必要なことは?」などを語り合い、国際交流の場になりました。



ムープフェス2015イベント こどもマルシェ

平成27年7月11日(土)14:00~15:00
ムープ 1階 交流広場

ムープフェスティバルとして開催された「こどもマルシェ」で「すとらっぷがーべら」を出店し、プラ板でキーホルダーやストラップを作成・販売しました。9名のかわいい“こども店員さん”的活躍のおかげで完売!大盛況のうちに終了しました。



ワークライフスケッチ ~自分での未来を描こう~

平成27年10月25日(日)14:00~16:00
ムープ 5階 小セミナールーム

大学生を中心に、ワーク・ライフ・バランスに関して理解を深めて将来の生き方、働き方を考えてもうイベントを開催しました。今の学生生活を振り返り、将来の自分を想像する…。理想のワーク・ライフ・バランスを考え、就職活動での会社選びの参考となったようでした。

(公財)アジア女性交流・研究フォーラム(KFAW)からの報告

●「第26回アジア女性会議—北九州」を開催

2015年10月31日、北九州市立男女共同参画センター・ムープで「第26回アジア女性会議—北九州」を開催しました。

「女性の活躍推進に向けて～アジアと連携して」と題し、基調講演に、開発政策・ジェンダー専門家として政府関係機関、国際機関、NGO、研究機関等で幅広く活動中の大崎麻子さんをお招きし、日本およびアジア地域の女性活躍の課題と未来像について講演していただきました。

続くパネルディスカッションでは、海外(香港、ベトナム)のパネリストによるアジアの女性活躍の現状と、日本のパネリストによる自らの体験談や日本の女性活躍の現状を発表していただき、今後の女性活躍推進について理解を深めてきました。

※当日の詳しい報告内容は、当財団ホームページに掲載しています。 <http://www.kfaw.or.jp/report/cat82/2620151031.html>



●ベトナム・ハノイ女性連盟と

北九州市の女性団体との交流会を実施

「第26回アジア女性会議—北九州」にパネリストとして参加していただいたベトナム・ハノイ女性連盟のグエン・ティ・トエット副会長ほか2名の役員の方々をお招きし、翌日2015年11月1日(日)に北九州市の女性団体(5団体)との交流会を開催しました。

ハノイ女性連盟からは、連盟の組織、活動内容などを中心に説明していただき、北九州市の各団体からも、活動内容を、スライドやDVD、リーフレットなどを使ってわかりやすく説明していました。その後、意見交換を行って交流を深め、お互いを知る良い機会となりました。

【お問い合わせ】(公財)アジア女性交流・研究フォーラム TEL. 093-583-3434 FAX. 093-583-5195 URL <http://www.kfaw.or.jp/>

東部勤労婦人センター レディスモジ

開館29周年記念講演会

二度と来ない、この瞬間を楽しもう!

家族の絆を大切にし、3児の父として自身も積極的に子育てにかかわっているセイン・カミューさんから、イクメン、カジダン、そして多様性社会についてお話ししていただきます。

■日時 4月16日(土)13:30~15:00(12:30開場)

■定員 300名(先着順) ■参加費 無料

■託児 あり (1歳以上就学前まで)※要申込

■申込方法 3月3日(木)9:00から電話または来館にて受付。



西部勤労婦人センター レディスやはた

開館39周年記念講演会

自分らしくたくましく生きる

芸能界で活躍すると同時に、自らの体験をもとに女性特有のがんについて積極的に活動する講師に、逆境に負けず自分らしくたくましく生きたいと願う女性のためのヒントとなる話をしていただきます。

■日時 5月21日(土)13:30~15:00(13:00開場)

■定員 200名(先着順) ■参加費 無料

■託児 あり (1歳以上就学前まで)※要申込

■申込方法 4月5日(火)9:00から電話または来館にて受付。

■お申込み・お問い合わせ
〒800-0051 北九州市門司区下馬寄6番8号
TEL.093-371-4649 FAX.093-371-4268
詳しい日程等についてはHPをご覧ください。
【HP】<http://kinroufujin-kitakyu.jp/moji/>



【講師】女優・タレント
原 千晶さん

北九州市総務企画局女性の輝く社会推進室からのお知らせ

第9回「北九州市ワーク・ライフ・バランス表彰」受賞者決定!!

少子高齢社会において、子育てしやすく、男女がともに働く喜びを感じができる社会の実現は、企業、働く人、市民、行政が協働で取り組むべき重要な課題です。本市では、子育て支援や男女がともに働きやすい環境づくりなど、ワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)の推進に取り組む企業・団体・個人を表彰し、その取組内容を広く市内企業や市民の皆さんに紹介しています。

この度、第9回の受賞企業等を下記のとおり決定し、昨年11月1日、チャチャタウン小倉にて表彰式を行いました。

企業・団体部門

株式会社 ウキシロケアセンター

介護福祉事業 戸畠区牧山 2-3-5 従業員数 212人(うち女性155人)
WLBプロジェクトチームを立ち上げ、トップメッセージを社内に浸透し組織風土を統一

株式会社 スターフライヤー

航空・運輸 小倉南区空港北町6 従業員数 621人(うち女性275人)
トップと社員とのダイレクトコミュニケーションにより「働く安心感」を創出

三菱化学 株式会社 黒崎事業所

総合化学 八幡西区黒崎城石1-1 従業員数 1,049人(うち女性102人)
会社の“ありたい姿” “あるべき姿”を目指し、トップの想いを現場が実践

個人部門

かけはし 梶元 さん

不動産 所属:中屋興産株式会社
モノづくりのまちを担う次世代のライフとキャリアを応援する商店街のイクボス



【お問い合わせ】 北九州市総務企画局 女性活躍推進課
TEL. 093-582-2209

第14回福岡県男女共同参画表彰受賞

《社会における女性の活躍推進部門》

北九州市女性団体連絡会議 元会長 土井 智子 さん

地域で男女共同参画社会の実現に向けた広報啓発事業を展開する北九州市女性団体連絡会議の会長、副会長、理事を歴任し、地域における女性の地位向上や社会進出に向けた、男女共同参画意識の醸成に大きく貢献した。現在も助言など後進への指導を行いながら、自らも積極的な活動を続けている。



おかもと
(左) 岡本 エミ子さん
DV防止北九州メープルリーフの会代表

(中央) 土井 智子さん

あかし くみこ
(右) 明石 久実子さん
梅の里工房代表

《困難な状況にある女性の自立支援部門》

DV防止北九州メープルリーフの会

平成9年に北九州市の女性海外研修団としてカナダ・アメリカに派遣されたメンバーによる自主研究グループとして結成され、男女共同参画や女性の生き方などについて研修・啓発活動を行っている。平成15年以来、ドメスティックバイオレンス(DV)防止に関する活動に力を入れ、北九州市内の専門学校や大学・高校等において、結婚前の若年層を対象としたデートDV予防教室を開催している。

《女性の先駆的活動部門》

梅の里工房

平成8年に小倉南区合馬で、地区の女性10人が三岳梅林の梅を使用したオリジナルの加工品を作る工房を設立。名産の梅を生かして独創的な商品を開発し、「北九州市食の認定ブランド」に認定されるまでに成長。地道な活動の結果、現在、商品は北九州市内はもちろん、県外の自然食品販売店やスーパー等でも取り扱われている。地区の活性化に寄与しているだけでなく、全国の農業女性のモデル的活動となることが期待される。



「イクボスアワード2015」 グランプリ受賞

医療法人寿芳会
芳野病院 理事長・院長
よしの はじめ
芳野 元 さん

イクボスアワードは、厚生労働省が部下の仕事と育児の両立を支援する管理職=「イクボス」を企業などからの推薦によって募集し、表彰することで、働きながら安心して子どもを産み育てることができる労働環境の整備推進を目的としています。

芳野さんは、ワーク・ライフ・バランスの実践が難しい医療分野で、10年前から「子育て応援宣言」を表明し、両立支援制度の整備を行うなどの取り組みや、男性職員に自ら声かけして育休取得を勧め、実際に取得者を輩出しているなどの実績が評価されました。

ムーブ利用者が600万人を達成しました！

平成7年7月に開所して今年度20周年を迎えたムーブの利用者が、600万人を達成しました。ひとえに、ムーブを支えてくださった多くの皆さまのおかげと感謝申し上げます。

600万人目になられたのは、12月9日の「おはなし会」に参加された親子連れのかたでした。お子さまの健やかな成長とともに、男女共同参画社会の実現に向かって、成長し続けるムーブでありたいと心から思います。

今後とも、皆さまのご支援ご協力を賜りますようよろしくお願ひいたします。



平成28年度 おすすめ講座紹介

働くなでしこに贈る！

お役立ちワンポイントセミナー



毎回違うテーマで働く女性に役立つ講座を行います。お気軽にご参加ください。

●心も輝く！キャリアアップ&ビューティー講座

- 開催時期 4月9日(土)・16日(土)・23日(土)(全3回) 14:00~16:00 ■定員 20名(先着)
- 受講料 1,500円 ■託児 あり ■対象 働いている女性、またはこれから働きたいと思っている女性
- 講座内容 ・気持ちが軽くなるコミュニケーション ・イメージアップ&美しく輝くための心の持ち方
・時間に追われないタイムマネジメント～キラキラなビジョン～

●ストレスケアの処方箋

- 開催時期 5月13日(金)・20日(金)・27日(金)(全3回) 19:00~20:30 ■定員 20名(先着)
- 受講料 1,000円 ■託児 なし ■対象 働いている女性、またはこれから働きたいと思っている女性
- 講座内容 ・ストレスと戦略的に向き合う ・リフレクソロジー～人の手による癒やしを～
・アロマセラピー～香りによる癒やしを～



エプロン男子【初級編】

料理初心者のために、包丁の使い方や材料の切り方など基礎から学びます。

- 開催時期 4月23日(土)・5月21日(土)・6月4日(土)・18日(土)(全4回)
午前の部10:00~13:00 午後の部14:00~17:00
- 定員 各16名(抽選) ■託児 あり ■対象 料理初心者の男性
- 受講料 5,000円(4回分の材料費、エプロン代、保険代込)

NEW!!

おとこの魅力アップシリーズ



「洗濯男子」や「アイロン男子」として実施していた
“おとこのライフシリーズ”をリニューアルオープン。さまざまなテーマを取り入れ、家事参画を目指す男性に役立つ講座を行います。

NEW!!

キャリア形成プログラム

主に大学生を対象とした「女性が働く」
という観点からのプログラムを、オーダーメイド方式で出前講座いたします。

発行
予定

●ムーブ叢書『ただいま、女性活躍中！～これからの実践手引き～』

女性活躍推進の取り組みを先進的に行っている北九州市内の企業にインタビューを行い、取り組みのノウハウをまとめました。
これから女性活躍の推進を実践していく企業にとってマニュアルとなる冊子です。



〒803-0814
北九州市小倉北区大手町11番4号
TEL. 093-583-3939 FAX. 093-583-5107
[HP] <http://www.kitakyu-move.jp/>
[E-mail] move@move-kitakyu.jp



北九州市立男女共同参画センター・ムーブの指定管理者

アクセス

●西鉄バス 「ソレイユホール・ムーブ前」下車
【小倉駅バスセンターから】

27 45 110 134 138 13-1

【小倉駅入口から】

71 76 150 170 175 197

●西鉄高速バス 「ソレイユホール・ムーブ前」下車
【天神バスセンターから】 いとうづ号

●JR西小倉駅より徒歩15分

●北九州都市高速 勝山ランプ・大手町ランプ出口より約3分