

SEPTEMBER 2008

©Kyoto City

メンタルヘルス

268



ウイングス京都相談室のご案内

開室時間	平日 11:00～18:30 火曜日 11:00～20:00 *受付は閉室の30分前まで
休室日	水曜日・日曜日・祝日・年末年始
電話番号	075-212-7830 *電話相談/面接相談の予約

働く女性のこころの健康相談（面接）

仕事をする上でいかに自分らしく能力を発揮するかに悩んでいる、育児や家事との両立にストレスを抱えている等、働くことにかかわって女性が抱えるさまざまな不安やストレスに、女性カウンセラーが対応します。

相談日 第2・第4火曜日 17時30分～20時30分 *事前予約が必要です。

男性のための相談（面接）

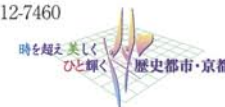
男性だからといって、一人で仕事や人間関係の悩み、ストレスを持ちながら、がんばりすぎていませんか。多様化する社会の価値観の中で、生き方や夫婦の問題、人間関係や職場のことで悩む男性を対象とした相談を行います。男性カウンセラーがお話をおうかがいします。

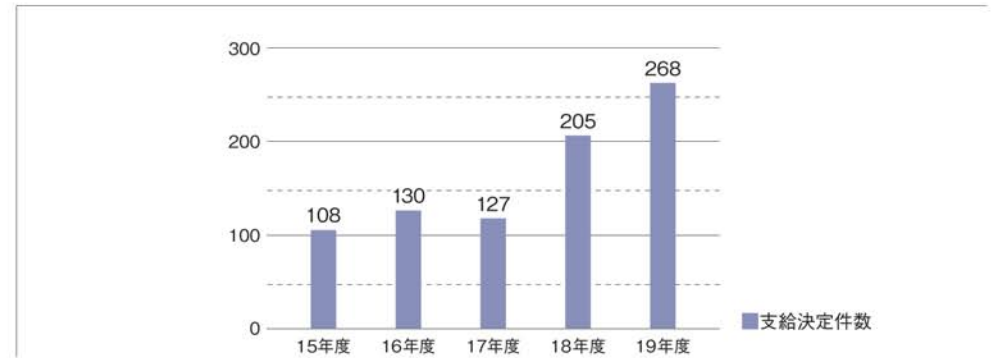
相談日 第1火曜日 17時～20時 第3土曜日 14時～17時 *事前予約が必要です。

- 女性のさまざまな悩みに関する電話相談・面接相談 *面接相談は予約制
- 女性への暴力相談 *予約制
- 法律相談 第1・第3金曜日 13時30分～16時 *予約制
- 男女共同参画に関する苦情処理制度 専用電話 075-222-8124

京都市文化市民局
共同参画社会推進部男女共同参画推進課
〒604-8571 京都市中京区寺町通御池上る上本能寺前町 488
Tel.075-222-3091 Fax.075-222-3223
http://www.city.kyoto.lg.jp/bunshi/soshiki/6-1-2-0-0_1.html

財団法人京都市女性協会——企画・編集
〒604-8147 京都市中京区東洞院通六角下る御射山町 262
Tel.075-212-7490 Fax.075-212-7460
<http://wings-kyoto.jp>





メンタルヘルス



ません。

特に、女性は社会進出も進み、結婚や出産を経験しても働き続けることが出来やすくなってきた一方で、家事や育児では依然として中心的な役割を期待されており、労働者・妻・母親の役割を担うことで、ストレスがたまることも少なくないようです。うつ病など多くの精神障害の有病率は、女性の方が男性に比べて約2倍あると言われていています。男性にとっても、ストレスの要因は多々あります。「家の大黒柱」などと期待され、仕事上のストレスを抱え込んでも弱音を吐けずにいる人も少なくないのではないでしょうか。

近年、仕事や職業生活に関する不安や悩み、ストレスを感じている労働者が増えています。厚生労働省の調査によると、精神障害による労災認定件数が年々増加しており、平成19年度は268件となっています。このような状況から、職場での「メンタルヘルス」（心の健康）が重要な課題となり、厚生労働省でも、「労働者の心の健康の保持増進のための指針」を平成18年3月に策定し、事業者によるメンタルヘルスケアの積極的な実施を呼びかけています。

職場では、どうしても長時間労働や仕事偏重を前提とした旧来の男性型の働き方を要求されがちで、男女ともにストレスを受ける機会が増えているのかもしれない。

女性にとっても男性にとっても、これまでの「女性らしさ」「男性らしさ」という縛りや、性別による役割分担意識がストレスの二因となり、メンタルヘル스에悪影響を及ぼしているところがあります。周囲から期待される役割を無理に演じるのではなく、「自分らしさ」を中心に考える

ことが、メンタルヘルスを良好な状態に保つ二つの方法と言えるでしょう。

ただ、社会の一員として生活している以上、様々な場面でストレスを受けることは避けられません。それが蓄積されていくと、やがて心が受け止められる限界に近づいていきます。そんな時には、心やからだに変化が現れます。これをストレスサインと言います。ストレスサインは人によって様々です。そのサインに早く気付いて、休息をとったり、趣味などで発散したり、あるいは相談機関等を利用したり、自分にとって適切な対処法をとることが必要です。京都市男女共同参画センターも多様な相談を実施しており、「働く女性のメンタルヘルス」等、市民の皆様の色々な悩みにお応えしています。

ストレスを受けないために、また受けても適切に対処できるようにするために、「自分らしい」自分について、一度考えてみてはいかがでしょうか。

Mental health

