

八尾市男女共同参画センター

## すみれだより



受講料無料



今月号の講座案内



3月14日・28日(水)

「ホームページ・ネットショップ初心者のためのアピール力向上講座」



3月15日(木)

「春に向けてのセルフケア カラダほぐしストレッチ体操」



3月20日(火)

「一歩踏み出したい女性のためのキャリア&amp;チャレンジ相談」

《詳しくは2面をご覧ください。》

## 特集 新生活とストレスマネジメント



春は、卒業や入学、就職など、今までの生活や環境から、新しい生活へと変わる季節です。夢や希望にあふれる時期であると同時に、これから始まる新生活への期待と不安や、慣れない新生活での無理や負担など、ストレスを抱えてしまいがちな時期でもあります。そんな時期をスムーズに乗り切るためには、上手くストレスとつきあえるかどうか大切なポイントとなります。

日常生活からストレスをゼロにすることはできません。適度なストレスは、ほどよい緊張感や生活のハリにつながることもありますが、過度なストレスは、心身に悪影響を及ぼすことがあります。ストレスが一定のレベルを超えないように、ストレスマネジメントで心と身体の健康を保ちながら、素敵な新生活を迎えましょう。

## ◆ストレスマネジメントのポイント◆

## (1) 自分が影響を受けやすいストレスのタイプとストレス反応を知る

「気温の変化」、「騒音」、「悪臭」、「空腹」、「痛み」、「歓喜」などもストレスの原因となります。ストレスが溜まると、心や身体に「不安」、「イライラ」、「無気力」、「動悸」、「胃痛」、「食欲不振」、「不眠」などの症状がでてくることがあります。普段の生活の中で、自分はどんな状況・どんな事に対してストレスを感じるのか、ストレスを感じたときに、どんな症状がでるのかなどをチェックしておきましょう。ストレス反応は、人によって違うので、それを自覚するだけでも対応に違いがでできます。

## (2) 自分にあつたストレスへの対処法をいくつか準備する

ストレスを感じたり、ストレス反応がでたときには、できるだけ早く対処していくことが大切です。ストレスへの対処には、ストレスの原因となるものを失くそうとする方法と、ストレスへの向き合い方や考え方を変える方法があります。暑さや寒さが苦手な方は、エアコンで快適な温度にしたり、100点を求めずに70～80点で満足するよう考え方を換えたりして、ストレスに対処していきます。

もし、なんらかの対処をしてみても状況が変わらないときは、まずは、深呼吸をして気持ちを落ち着け、すぐに解決できないときは、一度その問題から離れるなどしてみましょう。リラクゼーションやストレッチなどの適度な運動、誰かに相談する、笑う、親しい人達との交流など、すぐにすることができる方法をいくつか考えておきましょう。



# 男女共同参画センターの講座

【講座実施場所】八尾市男女共同参画センター「すみれ」

【申込み・問合せ】TEL 072-923-4940

\*申込み受付は、3月1日（木）～

※各講座に一時保育あり。

（各講座開催日の10日前まで。[休所日の場合は、直前の開所日まで。]）

定員：各5人（申込順）

（生後3か月～小学4年生まで）

保育料：1人目500円、2人目250円、  
3人目～無料



## ホームページ・ネットショップ 初心者のためのアピール力向上講座

①3月14日 ②3月28日  
いずれも水曜日  
10:00～11:30

初心者を対象に、事業やコンセプトがきちんと伝わるホームページの構成やデザイン、売りたいものの価値を上手く伝えるデザインやレイアウトなどについて学びます。

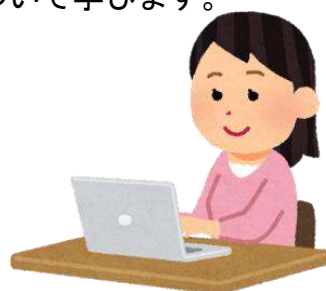
① ホームページに必要な内容とデザイン・コンセプト

② 「売りたいもの」がきちんと伝わるデザイン

●講師：<sup>はさ</sup>羽座 いつかさん（株式会社 Dr. デザイン代表取締役）

●対象：八尾市在住・在勤・在学の女性

●定員：各20人（申込順）



## 春に向けてのセルフケア カラダほぐしストレッチ体操

3月15日（木） 10:00～11:30

日常生活の中で取り入れやすい簡単なストレッチ体操で、冬の寒さでこわばった身体をほぐしましょう。

●講師：<sup>ともさわ</sup>友澤 <sup>たかよ</sup>貴代さん（理学療法士）

●対象：八尾市在住・在勤・在学の方

●定員：20人（申込順）

※講座開催場所は、生涯学習センター「学習プラザ」2階の第2スタジオです。



## 一歩踏み出したい女性のためのキャリア&チャレンジ相談

3月20日（火） ①10:00～ ②11:00～ ③13:00～ ④14:00～

起業・開業や再就職、仕事と子育てとの両立、地域活動など、一歩踏み出したい女性を対象にキャリアコンサルタントがあなたのチャレンジのお手伝いをします。

●講師：<sup>へんみ</sup>邊見 <sup>のりこ</sup>倫子さん（キャリアコンサルタント）

●対象：八尾市在住・在勤・在学の女性

●定員：各1人（申込順）



# 女性の活躍推進情報コーナー



## スポーツと女性のチャレンジ ～めざせ、女性アスリート！～

内閣府では、誰もが個性と能力を発揮できる男女共同参画社会を、より多くの国民に身近に感じてもらえるよう、「女性のチャレンジ賞」の表彰を実施していますが、平成30年度の特別部門賞のテーマは、「スポーツを通じた女性の活躍促進と、性差を踏まえた健康支援」でした。

また、毎年募集している「男女共同参画週間」のキャッチフレーズも平成30年度の募集テーマは、「スポーツに関わるあらゆる分野での女性の参画を推進し、様々なスポーツに男性も女性も親しみ、チャレンジし、活躍できるようになるためのキャッチフレーズ」でした。

今年の2月9日～25日には、韓国の平昌（ピョンチャン）で第23回オリンピック冬季競技大会が行われました。また、2020年夏には、東京オリンピック・パラリンピック競技大会が56年ぶりに日本で開催され、スポーツへの関心を高める絶好の機会です。日本では、アスリートとして女性も男性も活躍していますが、指導者や競技団体の役員など、指導的な立場において女性の参画は、まだまだ多いとはいえません。

スポーツのあらゆる分野に関わる女性が増えることにより、一般、学生、アマチュア、プロを問わず、男性も女性も誰もが、よりスポーツに親しみ、チャレンジし、活躍することができるようになることが期待されています。

## ～市制施行 70 周年イベント～

# きらめき応援フェスタ

開催しました！

自分らしく輝く

<平成 30 年 2 月 3 日（土）in 八尾市文化会館>

“何か始めたい”と思う女性が一步踏み出すきっかけをつかめるよう、就労、ライフラン、相談の機会などを集めた八尾市初の統合的イベント。当日は約 800 名の来場客がたくさんの催しに参加されました！特に、HAPPYマーケットでは、ハンドメイドのアクセサリを気軽に手に取りながら選ぶ人や、アロマキャンドル、プレスレッド作りなどを楽しむ親子で賑わいました♪



スタンプラリー  
de  
景品 GET！

イベントの様子

パパと子のおにぎり作り



パネルトーク  
女性の活躍が未来を変える



フォトコンテスト  
＜カジダン・イクメン部門＞  
＜輝く女性部門＞





# 男女共同参画センター

## すみれの図書コーナー



《図書コーナー》  
開所時間中は、読書や学習にご利用いただけます。  
貸出もおこなっています。

\*申込書に記入すると、一度に3冊の本を、2週間借りることができます。

### 今月の1冊

「はらぺこあおむし」エリック＝カール／作 もりひさし／訳 偕成社

鮮やかで大胆な色使いの絵と、シンプルわかりやすいストーリーから、全世界で累計 3000 万部のベストセラー絵本です。穴のあいたしかけのページは、まだストーリーが理解できない小さな子どもや赤ちゃんの興味を引き、絵本に親しむきっかけにもなります。ちっぽけだったあおむしが、どんどん大きくなり最後にはうつくしいちょうになるストーリーは希望に満ちあふれ、大人にとっても魅力いっぱいの一冊です。



## 女性相談

あなた自身の気持ちを素直に表現して、いま悩んでいることと向き合ってみませんか？  
人づきあいや生き方、性格や仕事に関すること、夫や子どものことなど、女性の抱える悩みを女性相談員が傾聴し、問題解決に必要な情報提供や心を整理するお手伝いをします。  
ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。

### ■女性相談実施日

- ★ 第1水曜日、第4土曜日 午後1時～午後5時
- ☆ 第2土曜日、第3木曜日 正午～午後4時
- ◆ 第2・第4火曜日 午前10時～午後1時

※相談日が祝日の場合及び生涯学習センターが休所日の場合は、相談日を変更しています。

| 3月 |    |    |    |    |    |    | 4月 |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|    |    |    |    | 1  | 2  | 3  | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | ★  |    |    |    |
| 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
|    |    |    | ★  |    |    | ☆  |    |    | ◆  |    |    |    | ☆  |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
|    |    | ◆  |    | ☆  |    |    |    |    |    |    | ☆  |    |    |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
|    |    |    |    |    |    | ★  |    |    | ◆  |    |    |    | ★  |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 29 | 30 |    |    |    |    |    |
|    |    | ◆  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

### ■開所時間

午前9時～午後5時

### ■休所日

日曜日、月曜日、祝日

ただし、月曜が祝日の場合は、その翌日以降の直近の平日も休所。



【予約・問合せ】 TEL 072-923-4940

午前9時～午後5時（日・月曜日、祝日、年末年始を除く）

## おしらせ

すみれだよりが、4月号から不定期発行になります。  
（八尾で活躍する女性の記事なども掲載予定です）



## 八尾市男女共同参画センター「すみれ」

〒581-0833 八尾市旭ヶ丘 5-85-16  
八尾市生涯学習センター「かがやき」学習プラザ4階  
TEL/FAX 072-923-4940

（開所時間）午前9時～午後5時

休所日は、日・月曜日、祝日、年末年始。ただし、月曜日が祝日の場合は、その翌日以降の直近の平日も休所。

（アクセス）【徒歩】約15分 近鉄八尾駅より北へ進み（アリオ八尾方面）、  
光町交差点右折、3つめの信号右折  
【バス利用】 近鉄八尾駅より、高砂住宅行き「緑ヶ丘」下車すぐ  
【駐車場】 86台（地下25台、地上10台、東側51台）  
生涯学習センター「かがやき」の駐車場です（有料）。

### アクセス



すみれの  
ホームページは  
こちらから