



すみれ

2013年4月
発行：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
生涯学習センター「かがやき」4階
TEL/FAX 072-923-4940
休館日：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館

～新年度がはじまります～ 心と体のバランスを大切にしましょう



春は、進学や就職、別部署への異動や転勤などがあり、それに伴って新たに一人暮らしを始めるなど、職場環境や住環境などの生活が大きく変わっていく時期です。新しい生活に馴染めず、心と体のバランスを崩してしまうこともあり、適度な運動、睡眠、休養、食事など規則正しい生活を保つことが大切です。また、周囲の人の温かい対応も心強い味方となります。

がんばり過ぎず「よい加減」で新年度をスタートさせましょう。

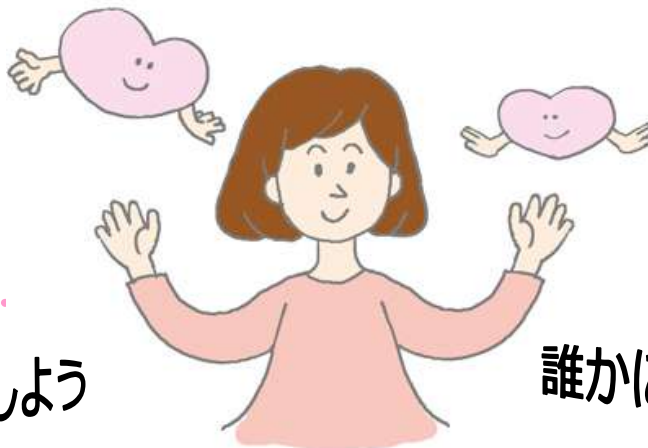
バランスのとれたライフスタイルが大切

ストレスと上手につきあうには、まず毎日の生活習慣を整えることが大切です。バランスの取れた食事や良質の睡眠、適度な運動の習慣を維持することが、健康の基礎固めになります。

また、ストレスがたまったときの対策として、リラックスできる時間も大切です。

- ★ゆっくりと腹式呼吸をする
- ★ゆったりお風呂に入る
- ★軽く体をストレッチする
- ★好きな音楽を聴く

など、気軽にできることをまずやってみましょう。



心の病気について理解を深めよう

心の病気は、本人が苦しんでいても、周囲からわかりにくいという特徴があります。私たちは、病気や怪我をした人には「無理はしないでね」と、自然に声をかけることができます。骨折をしている人に、重い荷物を運ぶことは頼まないでしょう。

しかし、心の病気の場合、気づかないうちに無理なことをさせたり、傷つけたり、病状を悪化させることもあります。私たちみんなが心の病気を正しく理解することはとても大切です。

アタマを柔らかくしよう

ストレスを感じる時、私たちは物事を固定的に考えてしまっていることがあります。

たとえば、「必ず〇〇をしなければならない」と考えていて、それがうまくいかないときには、強いストレスを感じてしまいます。問題点やダメな点ばかりに注意が行きがちですが、そんな時、実際にできていること、うまくいっていることに注意を向けるのも良いかもしれません。考え方や見方を少し変えてみるだけで、気持ちが少し楽になることがあります。



誰かに相談してみよう

困ったときやつらいときに話を聞いてもらうだけで、気持ちが楽になったり、話すことで自分の中での解決策が見つかることがあります。また、相談に乗ってもらえたという安心感も、気持ちを落ち着かせることにつながる場合があります。友人、家族、同僚、地域や趣味の仲間など、日頃から気軽に話せる人を増やしておきましょう。

でも、心と体の症状が続くときには早めに専門家に相談しましょう。



◆◇◆ やお女と男のはつらつフォーラム 実行委員募集 ◇◇◆

やお女と男のはつらつフォーラムは、男女が抱えるさまざまな問題や生き方などを一緒に考え、男女共同参画について理解を深めることを目的としています。

☆活動内容 ①フォーラムの企画・実施に関する打合せ（月1～2回程度）

②開催当日のフォーラム運営（秋頃を予定）

☆活動期間 第1回実行委員会から平成26年3月末まで

【第1回実行委員会は4月22日(月)午前10時～正午、市役所本館6階会議室】

☆対 象 市内在住・在勤・在学で18歳以上(高校生不可)の人

☆募集人数 定員10人（申込順）

☆申込み・問合せ先 ※4月2日（火）より受付けます。

八尾市人権文化ふれあい部人権政策課男女共同参画推進係

〒581-0003八尾市本町1-1-1

電話番号072-924-3894 FAX番号072-924-0175

E-mail:jinkenseisaku@city.yao.osaka.jp



講座報告



交流講座「簡単！創作おりがみ講座」

日 時：3月12日（火） 午後2時～3時30分

会 場：八尾市生涯学習センター「かがやき」4階会議室

講 師：女性相談カウンセラー 野村美智子さん、田邊恭子さん



講座に入る前に、受講生の方へすみれで行っている女性相談や各種講座、また、すみれだよりについてご案内をさせていただきました。

講座に入ると、まず始めに、作品を飾るための土台づくりとして、折り紙でバケットを作り、台紙に貼りました。そして、野菜や果物など、講師が前で一つずつ折り方を示



しながら、参加者は熱心に作品を作っていました。男性も参加されており、5～6人のグループ内で、折り方を教え合いながら、お互いに情報交換を行うなど、参加者同士が交流を深めることができました。

<参加者の声>

- 子どもを忘れて集中し、たくさん作りました。とても楽しかったです。
- 様々な年代の方とワイワイ楽しくおしゃべりしながら折り紙で作品を作りました。
- 童心にかえりとても楽しかったです。折り紙難しかったけど、楽しかった。
- 初めて折り紙講座に参加しました。難しいけど大変楽しかったです。ありがとうございました。

すみれ交流講座

【講座の実施場所・申込み・問合せ】

八尾市男女共同参画センター「すみれ」 TEL 072-923-4940

◆ 各講座に一時保育あり（事前申込が必要です。申込締切は、各実施日の10日前まで）

4月のお申込は2日（火）午前9時～



講座名	実施日	開催時間	内 容
子育てママのおしゃべりサロン ～子育ての疑問や悩みを気軽に 話しあいませんか～	4月11日 (木)	午前10時30分～正午	ママのリフレッシュ方法
シニアのためのところ・からだ・くらしの リフレッシュ講座	4月17日 (水)	午後2時～3時30分	暮らしスッキリかたづけ術 ～増える紙とのつきあい方、 減らし方～
親子で楽しむ すみれのおはなし会	4月20日 (土)	午前11時～正午	絵本のよみきかせやパネル シアター、手遊びなどで楽し みます。お父さんも参加して ね！
私のためのひとり時間講座 ～アロマでリラックス～	4月25日 (木)	午前10時30分～正午	アロマテラピーをしながら、 皆でおしゃべりしません か？細かな作業に集中する と気持ちもスッキリします。



《図書コーナー》
開館時間中は、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週間借りる事ができます。

「すみれ」の図書ご紹介

『香山リカの生きる力をつける処方箋 「そのまの私」で生きていけばいい』香山リカ・著 海竜社

「自分」の良いところを積極的にカウントする「自分足し算」を習慣にする、ちょっとうぬぼれすぎかな？と思うぐらいで大丈夫、自分を肯定し過去を癒してくれるのは未来と信じよう、と著者は伝えています。

各章の冒頭に書かれた、「こころの処方箋」は、新しい生活で心が少し疲れたときのサプリメントになります。

精神科医として数多くの臨床を踏まえた、若い世代へのメッセージは、大人も勇気づけられます。

所蔵番号：B-か-3



『見てわかる、断捨離～ココロとカラダ編～』
やましたひでこ・監修 マガジンハウス

断捨離（だんしゃり）をしたら、なぜか心がすっきりした！体も軽くなった！自分の周りにあふれる物は自分にとって必要なのだろうか、そんな物への執着を見直し、ぶれない「自分軸」を得ることが断捨離の目的です。

物を断捨離するように自分の感情の奥に潜む、様々な無意識に気付くことができれば心と体の断捨離も可能。

イラストや写真を使って、わかりやすく説明していますので、読むだけで断捨離ができそうです。

所蔵番号：J-や-14



《 新 着 図 書 一 覧 (分類番号順) 》

書名	著者名	出版社名	分類番号
主婦が、仕事を、探すということ。 ～高学歴 40 代妻たち、涙と笑いの再就職戦線～	ウインズ望月恭子と 就活中の主婦たち	東洋経済新報社	C-う-1
女子のキャリア 〈男社会〉のしくみ、教えます	海老原嗣生	筑摩書房	C-え-1
妻が再就職するとき セカンド・チャンス社会へ	大沢真知子 鈴木陽子	N T T 出版	C-お-2
「働くママ」の時間術 仕事も子育ても自分もうまくいく！	馬場じむこ	日本実業出版社	C-は-5
夫とふたりでもうまく暮らすコツ ママはぼよぼよザウルスがお好き ダーリンとのその後	青沼貴子	メディアファクトリー出版	D-あ-3
「夫婦」はもっと仲良くなれる 「離婚」の前に考えたいこと・できること	武石晃一	河出書房新社	D-た-5
現代の父親これで大丈夫！ 読むと子育て楽になります！	岡崎光洋	文芸社	E-お-8
漫画家ママの うちの子はADHD	かなしろにゃんこ	講談社	E-か-6
ママの心がふわりと軽くなる子育てサプリ 佐々木正美先生とぶりっつママからの贈り物	佐々木正美 松本ぶりっつ	主婦の友社	E-さ-3
子育て、ひとりで悩まないで ばあばの応援メッセージ	富田久子	解放出版社	E-と-2
15 歳までの女の子に伝えたい 自分の体と心の守り方	やまがたてるえ	かんき出版	F-や-1
団塊世代の地域デビュー心得帳 ～心豊かなセカンドステージへ～	細内信孝	ぎょうせい	H-ほ-1

女性相談

相談実施日

事前予約制
相談無料
秘密厳守

あなた自身の気持ちを見つめ直して、悩んでいる
ことと向き合ってみませんか？人とのつきあい、
性格、仕事、夫、子どものことなど・・・。
女性カウンセラーが面接でお話を伺います。

予約先電話番号 072-923-4940 午前9時～午後5時
(日・月曜日、祝日、年末年始を除く)



2013年 5月

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

休館日(白抜き数字)

★ 第1水曜日、第4土曜日
午後1時～午後5時

☆ 第2土曜日
正午～午後4時

2013年 6月

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

◆ 第2・第4火曜日
午前10時～午後1時



かがやき外観

編集・発行

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 電話/FAX 072-923-4940
八尾市ホームページ <http://www.city.yao.osaka.jp> すみれホームページ <http://sumireyao.web.fc2.com/>