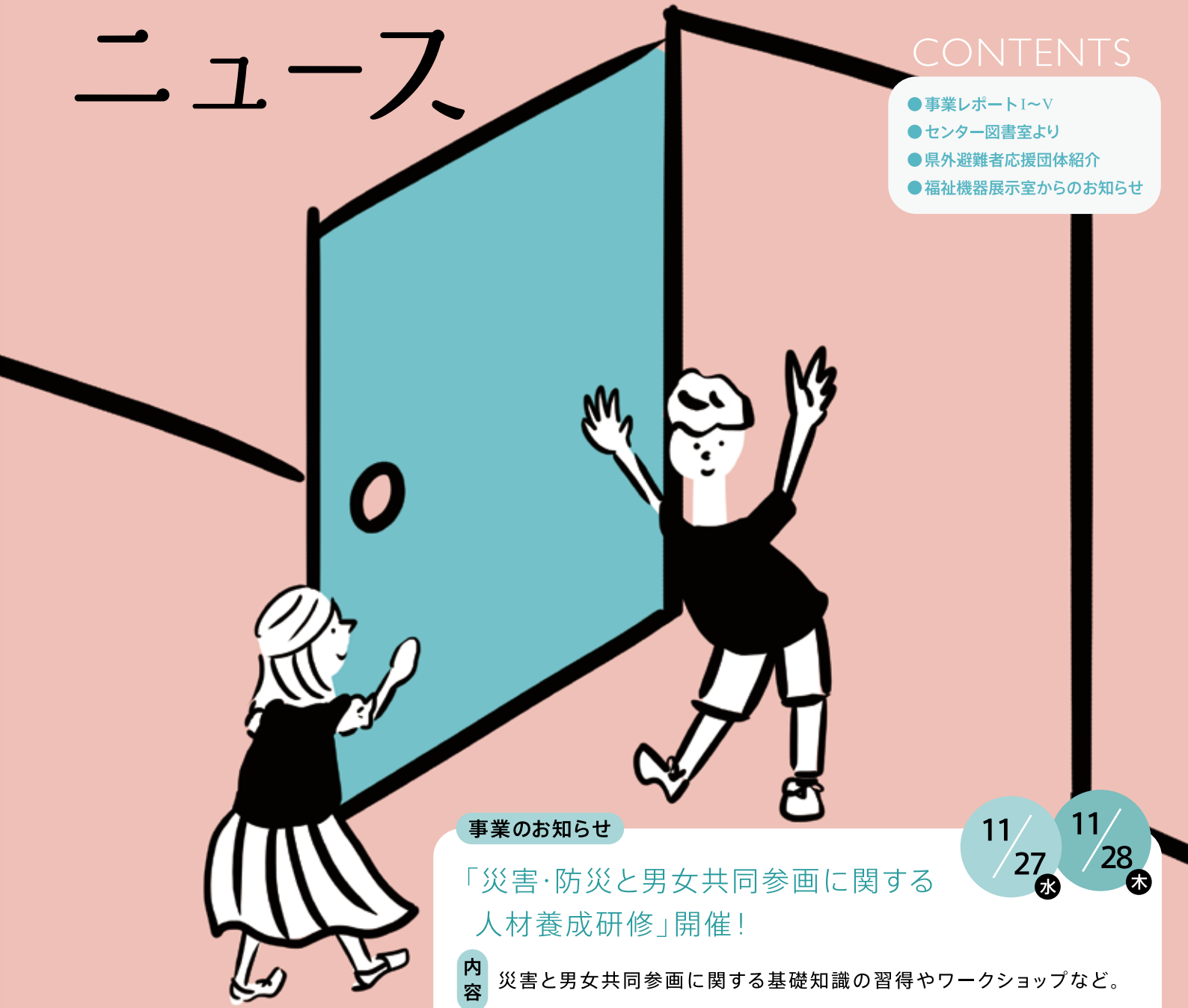
福島県男女共生センター広報誌

未来館ニュース

vol.48

CONTENTS

- 事業レポートⅠ～Ⅴ
- センター図書室より
- 県外避難者応援団体紹介
- 福祉機器展示室からのお知らせ



事業のお知らせ

「災害・防災と男女共同参画に関する人材養成研修」開催！

11/27(水)　11/28(木)

内容　災害と男女共同参画に関する基礎知識の習得やワークショップなど。

対象　地域の防災活動を担う行政職員や福祉関連職員、女性団体、自治会メンバー等
※11/27は、どなたでもご参加いただけます。

事業レポートⅠ

「男女共同参画推進フォーラム」（ヌエック）ワークショップを開催しました！

「ふくしまの今～避難者の現状と課題、その支援のありかた～」のテーマで、当センター千葉悦子館長と戸田典樹会津大学短期大学部教授から福島の現状について報告しました。
全国からの多くの参加者の皆様に、「ふくしまの今」を広く知っていただくことができました。

※事業レポートⅠ・事業のお知らせの詳しい情報は当センターホームページをご覧ください！

第1回 未来館健康セミナー実施報告

女性のための“眠りの質”向上セミナー

テーマ　目からウロコ! あなたの知らない眠りの真実

～眠りのデマから解放されることで、あなたの眠りの質は変わります～

日時　平成25年6月29日(土) 13:30～15:30

講師　江戸川大学社会学部 教授
福田　一彦 さん
(日本睡眠学会理事・日本睡眠改善協議会理事)

**未来館健康セミナー第1回目のテーマは、眠りです。
睡眠への不満は、日々の生活活動、心の健康にも大きく影響します。
そこで上質な眠りを手に入れるため、福島大学で長年勤務された福田一彦さんによる講演会を
開催しました。様々なデータをもとに、分かりやすく解説していただきました。**

私は福島大学に22年間在任していました。今の江戸川大学に移ってからは3年ぐらいです。はるかに福島の生活が長いです。6月27日から秋田で開催された日本睡眠学会に出席し、その帰りに立ち寄らせていただきました。

眠りは誰でも日常的に毎晩経験するもので非常になじみ深いものです。今日は、みなさんが信じている「眠りのデマ」について、昨日の睡眠学会で仕入れた新しい情報なども取り入れながらお話をしたいと思います。

デマ❶ 夜10時から12時がお肌のゴールデンタイム

夜10時から12時がお肌のゴールデンタイムという話ですが、そもそもの根拠は、夜寝ると成長ホルモンが分泌されるからだと言われています。ところが、ホルモンには2種類あり、成長ホルモンは睡眠依存型で、睡眠前半の深い眠りに合わせて出るのです。徹夜すると出なくて、翌日昼間に寝るとその時に出ます。

ですから、深い眠りをどこかでとらなければいけないのですが、10時から12時にはこだわらなくて結構だと思います。また「寝る子は育つ」のことわざから、長く寝ると成長ホルモンがたくさん出ると思っている人が多いのですが、長く寝てもたくさん出るわけではありません。

デマ❷ 90分の倍数で眠ると朝すっきり目覚められる

90分の倍数で寝るとレム睡眠のときに目が覚め、すっきりと目覚められるといわれていますが、これも完全に神話です。なぜかというと、レム睡眠の周期は60分～120分の幅で変化する現象です。平均すると90分ですが、そのようにばらつきのある現象ですので、90分の倍数で眠ることでレム睡眠で目覚められるとは限らないのです。

デマ❸ 眠れないときはホットミルクを飲むといい

ホットミルクを飲んでメラトニン（睡眠と関連するホルモン）が脳の中に入っていくためには、ミルクをだいたいドラム缶1本分ぐらい飲まないと効きません。要するに、メラトニンが脳に到達する量はごくごく微量です。安心するために何か温かい飲み物を飲むということでは意味があるかもしれませんが、ミルクそのものが脳に働きかけて効くわけではありません。

デマ❹ 青い色は鎮静色なので眠りを誘う

福島大学在任中、青い光と赤い光の蛍光灯を浴びたときにどうなるかという実験をしました。青い光を夜1時間だけ浴びると寝るのが1週間で2時間も遅くなりました。赤だと1時間早くなりました。これは、赤だと早くなるからではなく、普段から青い光を含む白い蛍光灯の光を浴びていて、それが青い光ではなくなったので元に戻ったのです。

もし、みなさんの家で昼光色とか昼白色と呼ばれる白い蛍光灯が使われているとしたら、それは電球色に変えてください。もしくは、シーリングライトは夜消してください。そして、フロアライトを買ってきて、それを電球型の電球色を出す蛍光灯に替えてください。生物時計に影響を与えない薄暗いオレンジ色をした照明下で夜を過ごすことが大切なのです。そうすると、自然に眠くなってきます。眠くなってから布団に入ってください。

デマ❺ リラックスするために寝る前に入浴する

お風呂に入るとリラックスして眠れると信じて寝る直前にお風呂に入る方がいますが、これは反対に体温が上がるから目が覚めてしまいます。深部体温といって体の奥の体温が下がるとはじめて人間は眠るようになります。ですから、お風呂に入ってしまうと眠れなくなるのです。ただ、お風呂の入り方によっては眠れます。それは、寝る2時間前にお風呂に入ることです。末梢の血液循環が良くなってその後、体温が下がります。

それから、体温コントロールが大事です。夏の間、寝苦しくて眠れないのは、体温が下がらないからです。一番簡単な方法は、エアコンをつければいいのです。エアコンが嫌だという方は水枕を使ってください。深部体温が下がらないと眠れませんので、体温をコントロールする工夫をすることで寝やすくなります。

デマ❻ 休みの日にお昼ぐらいまで寝ている

休みの日に借りを返すみたいに寝ている人がいますが、寝だめはできません。これをやると、時差ぼけ状態になり、うつ状態になります。うつと睡眠は密接な関係があります。また、昼間眠るための道具として遮光カーテンを使っている方がいますが、寝だめはできませんので、普通のカーテンで大丈夫です。遮光カーテンは、例えば夜勤をしていて昼間眠る人にとっては重要ですが、普通の生活でしたら必要ありません。

デマ❼ 昼寝で不足分を補う

これについては滋賀大学の睡眠学講座の大川先生が秋田大学にいたときに実験したデータを紹介します。84歳男性のアルツハイマー型認知症の患者さんは、朝起きる時刻、夜寝る時刻が日によってばらばらで、昼寝の時間帯も日によって違い、睡眠のリズムが非常に乱れていました。そして、徘徊や幻覚などの問題行動が非常に頻繁だったのです。そこで、この方をなるべく日中起こしておくようにしました。そして、昼間は外に連れていったのです。目から光が入ることが睡眠にとって非常に重要です。特に午前中、30分以上目から光を入れることが重要です。すると1週間くらいで、朝起きてくる時刻も夜寝る時刻もだいぶそろいました。昼寝も時刻がそろい、非常に短い時間になりました。睡眠のリズムが整ってくると、徘徊は全くなくなったのです。

また、短い昼寝をとっている高齢者の場合は、認知症になる危険率が6分の1に下がるというデータもあります。なぜなら、短時間の仮眠を先にとっておくと、あと日中は眠らなくて済むからです。お布団を敷いて長時間ぐっすり眠ると、アルツハイマー型の認知症になる危険率は2倍に上がります。大切なのは寝方なのです。日中の眠気のピークである13時から15時ぐらいまでの間に20分以内の短い昼寝をとると午後の眠気がすっきりと消えます。短時間仮眠というスケジュールです。寝るとしても椅子に座ってうとうとしているレベル。真横になってベッドに寝てしまうと深い眠りにすぐ入ります。そうすると、夜の眠りが妨げられます。

眠りの質は、短期的には日中の心身の健康状態に影響しますが、長期的には死亡率や生存率にまで影響します。ですから、上質な睡眠が必要なのですが、睡眠時間はその長さよりも規則性のほうがずっと大事です。言い古された表現かもしれませんが、早寝早起きは変わらないゴールデンスタンダードであるといえると思います。夜は眠り、日中は活動するという、生物としての24時間のリズムにどれだけメリハリがあるかということに気を配ることが重要です。

第2回 未来館健康セミナーのお知らせ

もっと知りたい!女(ワタシ)のカラダin福島

～上手に女(ワタシ)のカラダと付き合うために～

女性のカラダやココロについての正しい知識や
上手な付き合い方を一緒に学びましょう!!

内容
- 第1部 ●「女性のカラダ基礎講座」～女性のカラダとホルモンバランス～
- 第2部 ●「女性としての生き方」～ワタシを好きでいるってどういうこと?～
- 第3部 ●「女のカラダを感じてみよう」～整体で静かにほぐすセルフケアを学ぶ～

【日　時】平成25年11月10日(日)13:00～16:30
【場　所】福島県男女共生センター
【対　象】福島県在住の女性(&希望する男性)
県外に避難されている方もぜひお越しください。
【定　員】100名(申込先着順)
【参加費】無料
【託　児】無料(要予約)

■主催：ウィメンズセンター大阪　■共催：福島県男女共生センター
■協賛：大塚製薬株式会社

◎詳細につきましては、当センターホームページをご覧ください。
http://www.f-miraikan.or.jp
◎お問い合わせは、事業課　電話0243-23-8304まで。

図書室より おすすめの本 ～健康セミナー関連本～

センター図書室では、月ごとに特集コーナーを設け、テーマを決めて資料を展示、紹介しております。

健康セミナーに関連して、平成25年7月の特集は「カラダとココロ、健康ですか?」をテーマに、健康について考え、悩みを解消し、毎日を気持ちよく過ごす参考になる図書を紹介しました。今回はその特集コーナーから、おすすめの3冊をご紹介します。ご紹介した本は貸出できますので、ぜひご利用ください！

『睡眠リズムと体内時計のはなし SCIENCE AND TECHNOLOGY』
分類　5102/ヤ

山元大輔/著
（日刊工業新聞社　2005年）

様々な研究や実験結果から、ヒトの睡眠リズムと体内時計について科学的に知ることのできる本書ですが、そもそも著者はショウジョウバエの遺伝子の研究者。しかし、「生命科学は、生物の種を越えて共通の原理を分子の言葉で説きあかしつつある」との著者の言葉通り、「遺伝子」の視点からヒトの「眠り」について説き明かしていく過程には、新鮮な驚きがあります。

『乳ガン110番（第2版）』
【分類　5104/ニ】

南雲吉則・岩瀬哲/著
（日刊工業新聞社　2004年）

女性なら誰もが発症の可能性を持つ乳ガン。本書は、乳ガンの検査法から治療法まで、Q&A方式で1ページ以内の読み切り形式になっており、分かり易くイラストや写真などもふまえてあります。いざというときに、自分自身の力で自分のための治療法を選択できるようになれるはずです。

『首・肩のこりがつらいときの本 みんなの女性外来』
【分類 5104/ミ】

対馬ルリ子/総監修
（小学館　2008年）

首・肩のこりに悩んでいるのは圧倒的に女性です。パソコン作業、家事等で前傾姿勢をとることが多く、カーブすべき首の骨が直線になりやすくなっています。また、筋力の弱さ、血行の悪さ、過剰なストレス、さらに身体に負担のかかる服装にも原因があります。リラックスしてゆっくりと肩や首を動かすと効果があるなど、対策も紹介されています。

事業レポートⅢ

未来館キッズクラブin小浜中

未来を生きる子どもたちが、性別による役割分担意識をなくし、自分の個性を発揮して充実した生活を送ることができるようにするため、各学校と連携し、互いの性や人権を尊重する大切さや自分らしさを発揮するよさを学ぶ連携授業「未来館キッズクラブ」を開催しています。

二本松市立小浜中学校の2年生を対象に「未来館キッズクラブ」を実施しました。

【第1回】
◆期　日／平成25年6月21日(金) ◆内　容／『将来の職業を考える』

【ジェンダー・ビンゴ大会2013】

ジェンダーに関するカードを使ったビンゴで、男女に対する自分の固定観念に気づき、自分の将来や職業について考える活動を行いました。男だから女だからではなく、自分のよさや個性が発揮できる職業を選択することの大切さを学びました。

【第2回】
◆期　日／平成25年7月7日(日) ◆内　容／『職業について学ぶ』

男性または女性の職業と思われがちな職場で活躍する方を講師としてお招きし、お話を伺いました。

〈女性消防士〉
安達地方広域行政組合 北消防署
鈴木　麻記子さん

〈男性幼稚園教諭〉
二本松市立とうわこども園
遠　藤　　孝さん

職業選択の動機や職務内容などについてお話を伺いました。装具や教具も見せていただき、充実した時間を過ごすことができました。実際の職場では、男女を意識することはなく、仕事の内容も男女の区別はないというお話を聞き、男性・女性の固定観念にとらわれず、自分が一番輝ける職業に就くことの大切さを学びました。

《生徒の感想》

◎女子や男子ということに関係なく、自分が本当にやってみたいものにチャレンジしたいと思いました。

◎男ばかりだからとか関係なく、自分のやりたい仕事をやる。話を聞いて、仕事のことがよく分かりました。自分の好きな、やりたい仕事を探してがんばります。

◎どの職業も大変だなと思いました。でも、好きなものだったら、つらくても続けていけるんだなと思いました。自分の好きな職業、目的がある職業をしっかり選びたいと思いました。

事業レポートⅣ

平成25年度 教師のためのヒューマンライツセミナー

【開催日時】
平成25年8月21日（水）
10時～16時

教職員を対象に「男女共同参画」を総合的に学ぶ機会を提供し、意識の啓発を図るとともに、学校における男女共同参画推進に向けた指導実践に資する研修を、福島県教育庁との共催で開催しました。

■今年度の研修プログラム

講　義	『学校における男女共同参画』 【講師】福島県教育庁高校教育課 指導主事　黒川　佳子さん
講話1	『県の推進拠点施設としての役割』 【講師】福島県男女共生センター 主査　岡部　貴敏
解　説	『指導のための教材、ポイント集、副読本の活用について』 【講師】福島県生活環境部　青少年・男女共生課　主査　猪股　文雄さん
講話2	『公開授業から見えた、伝えたいこと』 【講師】会津美里町立高田中学校　教諭　伊藤　武徳さん
事例発表・研究協議	『授業実践に向けて』 【指導助言者及び事例発表者】 特別活動部会　白河市立五箇小学校 校長　石幡　良子さん 小野町立小野中学校 教諭　齋藤　英久さん 教科部会　福島県教育庁高校教育課 指導主事　黒川　佳子さん 福島県立福島南高等学校 教諭　氏家　悦子さん

講義内容と参加者の感想

講義では、現在の日本が抱える課題解決に向けた男女共同参画社会の必要性および学校において男女共同参画を学ぶことの大切さや意義について、具体的なデータをもとにお話しいただきました。

解説では、楽しみながら男女共同参画について学ぶことができる「すごろく」や学習活動に即活用できる冊子やデータをたくさん紹介していただきました。

講話2では、昨年度教育庁主催の公開授業を実施した教師を講師にお迎えし、授業のねらいや手立てについての実践的な話をお聞かせいただきました。授業構築の際の悩みや葛藤なども交えた経験者の話は、参加者の心に響いたようです。

感想
- ○男女の役割分担やジェンダーは個々の考え方もあるので難しいと思っていました。世の流れが男女共同参画になってきているとあまり気がつきませんでしたが、お話を聞いてなるほどと思いました。
- ○自分自身、勉強しながら取り組みたいと思いました。子ども達の記憶に残るような授業をしたいと思います。
- ○学校教育の中で指導するにあたり、先生方全員の理解を深めること、また保護者へいかに浸透させていくかが課題だと思いました。

研究協議内容と参加者の感想

各部会とも協議に先立ち、昨年度教育庁主催の公開授業を実施した教師より実践事例を発表していただきました。

資料の活用や学習活動における工夫、生徒の反応などを資料をもとに詳しくお話しいただきました。

研究協議では、持ち寄った学習指導案について、授業のねらいや学習活動、ねらいに迫るための手立てについて活発な意見交換が行われていました。

感想
- ○ジェンダーという言葉を今まで知らなかったので、今回参加して大変勉強になりました。男女共同参画といっても幅広いので、焦点を絞って取り組みたいです。
- ○ご指導いただいたことを参考に最大限の準備をして、自分自身の向上、生徒の成長につなげられるようにしたいです。

未来館
ネットワークフォーラム
2013

つながり ひろがる ふくしまの未来

「未来館フェスティバル」は今年度、男女共同参画を推進する個人・団体等のネットワークを強化し、震災からの復興過程にある福島県の現状を県内外に発信するため、「未来館ネットワークフォーラム」に名称を変え、9月7日（土）、8日（日）の二日間に亘り開催しました。今号では、その様子の一部を紹介します。講演内容や県民の皆さんによる企画については、次号で詳しく報告します。どうぞお楽しみに！

9月7日（土）

【午　前】◎福島県社会福祉協議会

「認知症介護セミナー」

講師：石黒　秀喜 氏
（一般財団法人長寿社会開発センター 理事・審議役）

認知症の人の行動をより理解するため
「自己点検ノート」作成についてお話いただきました。

【午　後】

◎未来館
ネットワークカフェ

震災後の被災者支援活動等についてグループトークを行いました。

ネットワークカフェ

9月8日（日）

【オープニング】

二本松市安達の和雅美太鼓ー雅ーの演奏

◎和雅美太鼓（わがみだいこ）ー雅ーの演奏
◎福島県男女共生センター館長あいさつ
◎福島県知事あいさつ

【シンボルイベント】

◎写真家 大石（おおいし） 芳野（よしの）さん による講演

「福島～土と生きる人々と出会って」

震災後から現在までの福島の写真をスライドで映しながら、ご講演いただきました。

大石　芳野さん

【県民参加企画】

県民の皆さんによる県民参加企画をはじめ、
たくさんの楽しくてためになるイベントが催されました。

県外避難者支援団体紹介

埼玉県には双葉町役場機能が移転した経緯もあり、3,160人（平成25年8月現在）の県民が避難をしています。
「さいがい・つながりカフェ」は、埼玉県内で暮らす避難者が安心して交流し、情報交換をするための場です。このカフェは、避難者にとって、交流や情報交換の場としての役割だけではなく、心の拠り所となっています。今回は「さいがい・つながりカフェ」の活動などについて、埼玉県男女共同参画推進センターの瀬山さんからご紹介いただきます。

埼玉県男女共同参画推進センター（With Youさいたま）

さいがい・つながりカフェ

「さいがい・つながりカフェ」のひととき

With Youさいたま さいがい・つながりカフェは、2011年の9月から、ほぼ毎月2回のペースで開いている避難者の方を中心とした地域の方々の交流会です。このカフェを開催するきっかけとなったのは、2011年3月の東日本大震災後に、センターにほど近いさいたまスーパーアリーナが、主に福島県からの避難者の方の大規模避難所になったことがきっかけです。埼玉県男女共同参画推進センター「With Youさいたま」はシャワー室や和室などを開放し、2週間で1,200人ほどの被災者の方に利用していただきました。このとき、受け入れボランティアをされた方たちのなかから、これからも続く避難生活を支える集いの場をセンターでつくれないか、という声があがり、その年の秋からカフェを開くことになりました。

さいがい・つながりカフェは、畳敷きの和室で「お茶のみ会」という雰囲気で実施しています。名前には、《災害》というとても困難な経験を、新たな《つながり》に変えていきたいという思いを込めました。

カフェははじめて半年ほどの間は参加者が少なく、必要な方に情報を届けるためにどうしたらよいのか、集まった支援者だけで顔をあわせて考えたこともありました。それでも、当初来てくださる避難者の方がいたこと、その方が、同じ避難者の方に出会いたいという強い思いを伝えてくれたことが大きな支えになり、ここを必要としている方に情報を伝えなくてはという思いで、情報発信を続けました。

カフェに、現在のように、多くの方が参加されるようになったのは、2012年の年が明けた後、埼玉県内にある国立女性教育会館（NWEC=ヌエック）を会場に開かれた新年会がきっかけでした。新年会では、埼玉に避難してきている200人近い方が集まりました。そこの餅つき大会の場で、With Youさいたまの近くに避難してきている方と出会うことができ、その出会いをきっかけに、その後のカフェが展開していきました。

現在では、はじめての方も含め、毎回20名ほどの参加者で、にぎやかに、避難者の方が中心になり、支援者の方も多く集まる会が開かれています。支援者として関わってくださっている方もバラエティに富んでいて、お茶席、アロマオイルによるハンドマッサージ、体操、布草履づくりなどがたのしく繰り広げられています。

避難者の方も、福島だけではなく宮城の方などさまざまな方が集まっています。そして、このカフェでのつながりをきっかけに、旅行にいかれるなどの交流も広がっています。

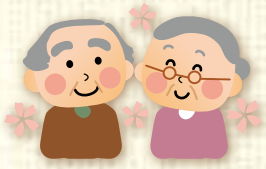
避難生活が長期化しているなかで、「まだまだ先が見えず、一人でいると不安で押しつぶされそうになることがあるけれど、ここにきてみんなに会えるのがうれしい」という多くの方の声に応え、これからもこのカフェを続けていきます。

福祉機器展示室からのお知らせ

新しい展示品が30点入りました。

福祉機器展示室では、約700点の福祉用具を展示しています。
この度、新たに30点の福祉用具を入れ替えしましたので、その一部をご紹介します。

写真❶…移乗補助用具。ベッドからストレッチャーなどへの臥位移乗が楽に行えます。
写真❷…室内でも安心のルームシューズ各種。足にフィットするので転倒を防ぎます。
写真❸…耳に当てるだけの助聴器や、電話音量増幅器。軽度～中等度の難聴向けです。
写真❹…下着感覚のおしゃれなトランクスカバー。両開きタイプで紙パッドと併用できます。
写真❺…簡単な指の動きで使える箸。ケース収納時は扇子サイズになります。
写真❻…お祝いの席での晴着を汚さないためのフォーマルエプロンです。
写真❼…携帯型接触圧力測定器。定期的に接触圧力を測定し、圧のコントロールを行い、床ずれ防止の環境づくりに役立てます。



展示している福祉用具の一部は、実際に使用体験することができます。他にも、福祉用具・介護に関するビデオ・DVDの貸出やユニバーサルデザインの展示、福島県福祉用具・住宅改修相談事業も行っております。どなたでもお気軽にご利用ください。団体やグループでの見学も受け付けています。

【問い合わせ先】

福島県男女共生センター 福祉機器展示室

TEL 0243-23-8316　FAX 0243-23-7863　メール fukushi@f-miraikan.or.jp

開館時間／午前9時～12時・午後1時～5時

休館日／月曜日（この日が祝日の場合はその翌日）、年末年始（12/29～1/3）

mi rai kan
未来館ニュース
福島県男女共生センター広報誌
2013.10 vol.48

■編集・発行

（公財）福島県青少年育成・男女共生推進機構　福島県男女共生センター（女と男の未来館）

〒964-0904 福島県二本松市郭内一丁目196-1

TEL（0243）23-8301（代）　FAX（0243）23-8314

ホームページアドレス　http://www.f-miraikan.or.jp

メールアドレス　mirai@f-miraikan.or.jp

女と男の未来館　検索