



よつばの手紙

特集／あなたのストレス解消法はなんですか

- ・ 特集 あなたのストレス解消法はなんですか
- ・ 現代のストレス社会の状況
- ・ 市内企業レポート
- ・ さんかくの窓
- ・ 相談窓口案内
- ・ 現場の芽、地域の目
- ・ 改正育児・介護休業法
- ・ おうめの散歩道
- ・ 市民のくらし展
- ・ 人のわ

農業体験教室から

青梅市民622人に聞きました

あなたのストレス解消法はなんですか

現代はストレス社会

ストレスは、今や老若男女を問わず大きな問題となっており、多くの方が、できるだけ仕事と生活のバランスをうまくとれるように心掛けています（ワーク・ライフ・バランスの推進）。人は心と体が心地よい状態にあるとき、ストレスが軽減されると言います。

好きな場所・好きな食べ物・好きな人・好きな色・好きな香りなどの「好き」な引き出しを持つことがストレス解消のカギと言えるかもしれません。今回、青梅市民622人の方々にアンケートによるストレス解消法（複数回答）をたずねてみたところ、みなさんの「好き」な

部分が垣間見えるようでした。ご協力ありがとうございました。

ストレス解消法 一番はスポーツ

◆スポーツはどの年代も男女共に上位です。体を動かし汗をかくことで、仲間と会って話をするこ
とで、心も軽やかになってストレス解消になっているようです。
◆スポーツの中でも、男性は20代〜40代で野球、サッカー、50代・60代はゴルフ、70代はゲートボールが多く、女性はその年代もテニス、バドミントン、インディアカ、ヨガが多い。また、男女とも60代・70代でグラウンドゴルフが多い。

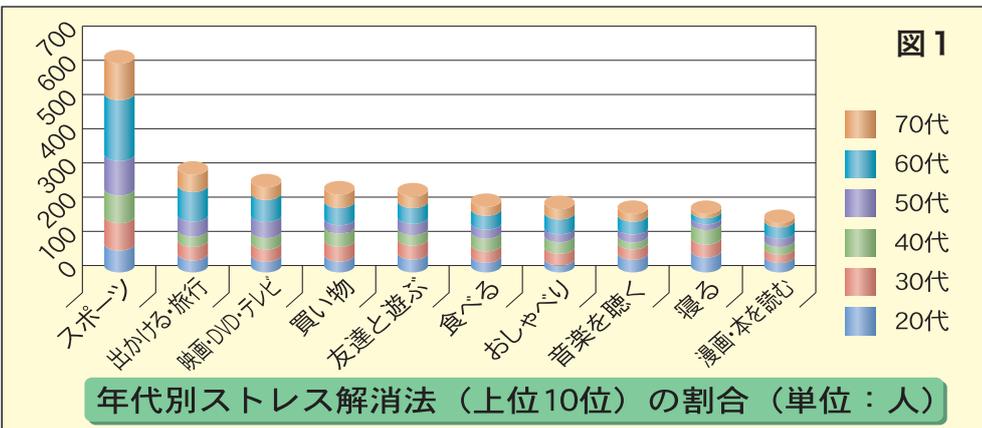
◆各年代、出かける・旅行も多い。きれいなものを見て、感じて、現実から離れることでストレス解消になるようです。

◆寝るは20代〜40代が多い。

◆女性は友達と遊ぶ、おしゃべりをするが、どの年代も多い。女性は友達と会って、お互いのうれしかったことや愚痴など話をするこ
とでストレス解消になっているようです。

◆インターネットは20代〜50代の男性で多く、60代・70代の男性でも比較的多い。

◆映画・DVD・テレビはどの年代も多く、漫画・本を読むも比較的多い。泣いたり、笑ったりすることでストレス解消になるようです。

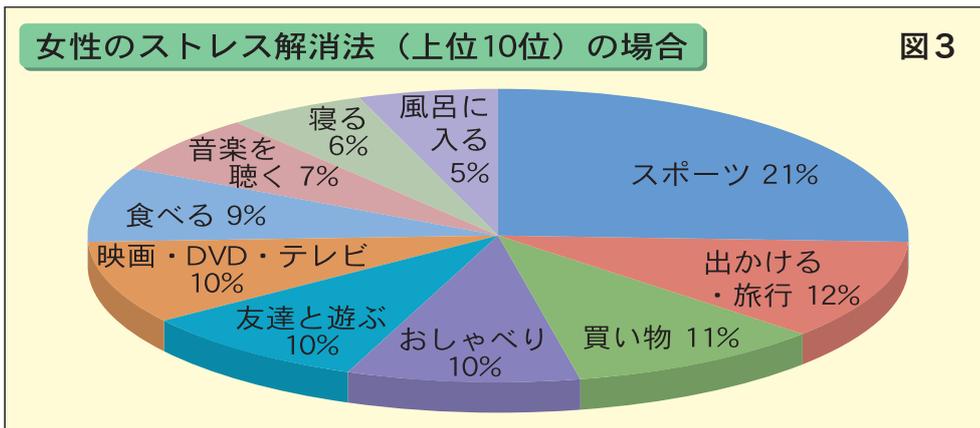
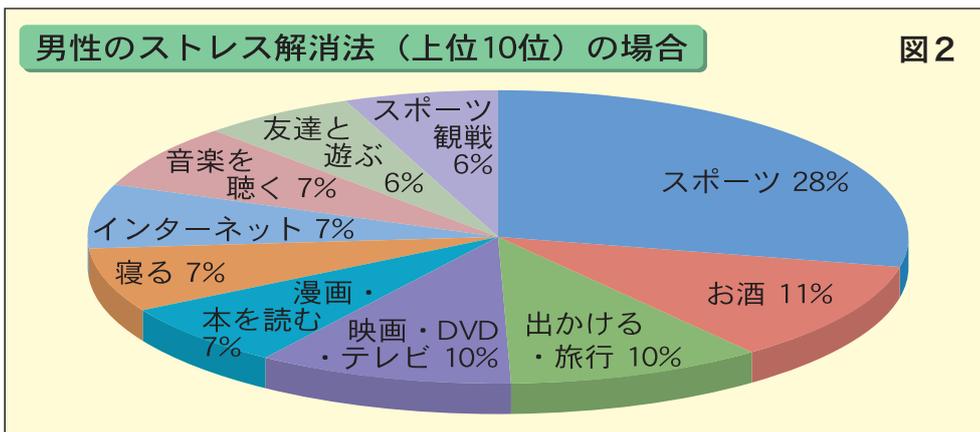


出典：平成22年8月 青梅市民ストレス解消法アンケート結果

男性はお酒が2番目 女性はい物が3番目

◆男性は、1位がスポーツ、2位はお酒、3位が出かける・旅行となっています。

◆女性は、1位がスポーツ、2位が出かける・旅行、3位が買い物となっています。
◆囲碁、茶道、手芸、楽器演奏など趣味でストレスを解消する方も多い。



出典：図2、図3ともに、平成22年8月 青梅市民ストレス解消法アンケート結果

アンケートにご協力いただいた中、お二人にストレス解消法はなんですかと聞いてみました。



ストレス解消はスポーツが1位（青梅マラソン）

◆30代では男女共に子どもと遊ぶという意見もありました。
◆50代〜70代では家庭菜園、ガーデニングが多い。土いじりすることで癒され、収穫できたときの喜びでストレスも解消できるようです。
私たちが住む青梅市は幸いなことに自然に恵まれています。身近にある山や川を五感で感じながらストレス解消してみたいかがでしょうか。
（参考）
青梅市・青梅市観光協会から情報満載の「遊遊青梅」が出ています。ご活用ください。

スポーツチャンバラ 50代・男性

テレビドラマ「3年B組金八先生」で紹介されたスポーツチャンバラ（以下スポチャン）をみて、これは面白い！と感じ、



集中して真剣に取り組む子どもたち

羽村スポーツセンターで習い始めたのがきっかけです。以来15年、今は週に一度河辺市民センターなどで、幼児・小学生・大人を相手に指導しながら楽しんでいきます。
スポチャンとは、自分の身を守ると同時に、自分の心を守る護身道。チャンバラのなかで、切られないよう集中して刀をさばき、相手を打ち抜く強い気持ちも培われます。子どものころ木の枝を手には、時代劇の主人公になりきり、模倣のチャンバラ

をしていました。現在は安全な空気の入った刀に持ち替えて、爽快な汗をかいてストレス発散。子どもにチャンバラの技を教えながら昔にタイムスリップして楽しんでいきます。

自彊術 30代・女性

始めたきっかけは、日ごろ運動をしていなかったが、無理なくできる体操という自分で自分でも続けられると思ったからです。日ごろお会いしない方たちと一緒に、無理なくマイペースでできることで身体と気持ちの面で気持ちよく楽しくできることがストレス解消になつていきます。マイペースでしたい方がいくつになつても続けられる運動を探している方にはお勧めです。いくつになつてからでも始められ、無理なく続けられ、人の輪も広がる、童心に戻つて楽しむ。体を動かすことで、体はもろること心も軽やかになつていくのがよくわかります。



マイペースで楽しむ自彊術

ストレス解消は早めに

わたしたちの体と心は表裏一体。こわばった体がほぐれることで心もほぐれます。

適度なストレスは生きる活力源になります。過度なストレスは命を脅かします。ストレスを感じた時に早めに発散・解消するかがストレスを大きくしないコツと言えるでしょう。忙しい毎日ですが、ふうーっと大きく深呼吸をしてあなたにとって心地よい状態をちよつと思ひ浮かべてみませんか。

現代のストレス社会の状況

日ごろの生活の中で、ストレスや悩みがある割合は、「たまにある」の割合が最も高く39・0パーセント、二番目に「よくある」27・4パーセント、合わせて、66・4パーセントがストレスを感じていました。前回の調査（平成18年度）と比べると、5・7パーセント増加しています。（図1）

図1 ストレスや悩みがあるの割合（単位：％）

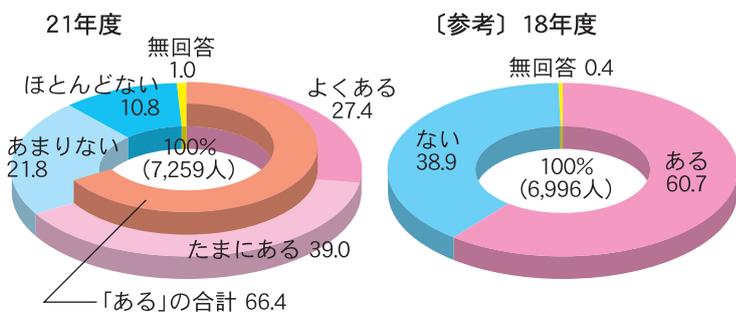
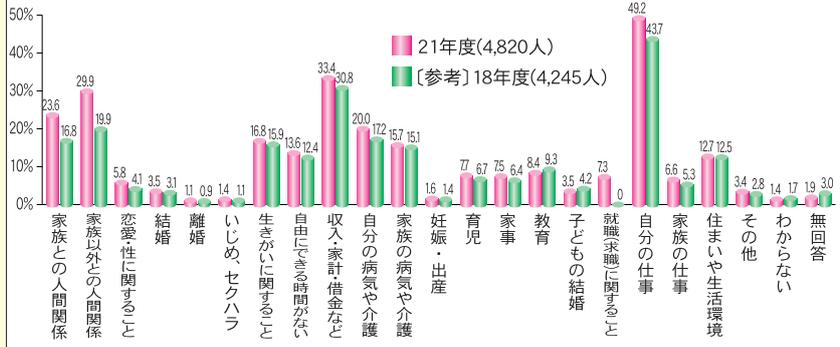


図2 悩みやストレスの原因〔複数回答〕（単位：％）



参照：図1、図2ともに、平成21年度東京都福祉保健基礎調査「都民の健康と医療に関する実態と意識」の結果（速報）（平成22年3月）

悩みやストレスの原因は、「自分の仕事」がトップで49・2パーセントです。次に「収入・家計・借金など」が、33・4パーセントと続いています。前回の調査（平成18年度）と比べると、「自分の仕事」が5・5パーセント、「家族以外との人間関係」が10パーセント増加しています。（図2）

社員力は企業力

「社員と共に成長しています」と話す久保寛一さんに自社で取り組んでいる活動について伺いました。



日昭工業株式会社
代表取締役社長
久保寛一さん

◆人の成長なくして会社の成長はない

たった一度の人生だから、生まれてきて良かったと思う人生を社員に感じてほしいと思っています。当社では社員に成長してもらうため、毎年、人材育成に力を入れています。

新入社員にも入社前から外部研修に参加してもらい、名刺交換等の社会人としてのマナーだけでなく、トイレ清掃にも一緒に参加し、人として成長するように伝えます。

また、社内では男女の区別がなく、努力した社員が評価される制度を導入しています。

◆社内情報を共有

社内情報は常にオープンとし、当社の状況を誰でも把握出来るようにしています。

社員と仕事の後に食事をする際にもできるだけ話を聞くことに徹して、コミュニケーションを図るように努めています。

◆楽しみながら実践

社内行事として、社員旅行、餅つき、バーベキュー等があります。参加すると評価ポイントが与えられる制度のため、参加率が高くなり、社内のコミュニケーションが図られています。

また、朝礼では2分間スピーチを行っていますが、2分を過ぎたらペナルティとするなど、仕事の中にもゲーム要素を取り入れ、楽しみながら実践できるように心掛けています。



新年会の様子

日昭工業株式会社（長淵8丁目）
設立 昭和42年6月 社員数 55人（男性37人/女性18人）
変圧器の設計、製造、販売 <http://www.nissyo-ind.com/>

さんかくの窓

週末号泣のススメ

安原 宏美著 扶桑社



青梅市中央図書館で所蔵しています Tel. 0428-22-6543

あなたが最近涙を流したのはいつですか？

「泣くことは女々（めめ）しい」という言葉があるように、男性は社会的に泣いてはいけないような風潮があります。しかし、自殺者は男性が女性の約3倍とされています。（警察庁「自殺統計」より）男性は自分の気持ちを表現しないでストレスを心に溜めてしまうからでしょうか？時には感情を自由に表して泣きたい時は泣いた方がストレス解消になるというデータもあるようです。

（ほ）

相談窓口案内

下記の内容でお悩みの方は、公的支援機関の相談窓口を安心してご利用ください。(秘密厳守)

	相 談 先	内 容
人 権	青梅市生活安全課 TEL 0428-22-2816	身の上相談 (月1回開催) …人権擁護委員による人権問題や家庭での悩み
女 性	東京ウィメンズプラザ TEL 03-5467-2455	女性の総合相談…ドメスティック・バイオレンス(DV)、夫婦・親子の問題、生き方や職場の人間関係など なお、夜間・緊急の場合は、110番(事件発生時)
	東京都女性相談センター TEL 03-5261-3110	
	東京都女性相談センター 多摩支所 TEL 042-522-4232	
	青梅市子ども家庭支援課 TEL 0428-22-1111	
就 職	ハローワーク青梅 TEL 0428-24-8609	職業相談…求職活動のサポート
子育て・教育	青梅市子ども家庭支援センター TEL 0428-24-2126	子どもと家庭に関するあらゆる相談
	青梅市健康センター TEL 0428-23-2191	乳幼児健康相談…育児や発育、栄養、歯などについての相談
	青梅市教育相談所 TEL 0428-23-2200	教育相談…不登校、心身の発達および就学等の相談
健 康	青梅市健康センター TEL 0428-23-2191	健康相談…生活習慣病の予防など健康に関する相談
障害者	青梅市地域活動支援センター TEL 0428-24-6373	障害者(児)への生活支援や虐待の早期発見、防止などさまざまな障害者支援相談
介 護	第1地区(青梅、東青梅地区) 青梅市地域包括支援センター TEL 0428-22-1111	介護・保健・福祉・高齢者への虐待などさまざまな高齢者支援相談
	第2地区(長淵、河辺、梅郷、沢井地区) 青梅市地域包括支援センターうめぞの TEL 0428-24-2882	
	第3地区(大門、新町、今井、小曾木、成木地区) 青梅市地域包括支援センターすえひろ TEL 0428-33-4477	

なお、男女平等参画に関することは、青梅市企画調整課 TEL 0428-22-1111

現場の芽



「これ、僕が植えた！」見違えるほど大きく成長した野菜を見て、満面の笑顔。東京都農林水産振興財団の青梅庁舎に子どもたちの元気な声が響きます。

農業体験教室は月に一度、市内の親子を対象に食の大切さや命の尊さを実感させるため実施しています。参加者のほとんどの人が農作業は初体験。青梅食育クラブのスタッフに教えてもらいながら、種のまき方や収穫のコツを学びます。

生でも食べられるかな？一人の子どもが収穫したばかりのサヤエンドウを口に運んで、おいしい！と大喜び。他の子どもたちも次々に真似をして食べ始めました。普段はお皿の端に寄せてしまう野菜も、自分たちが一生懸命育てて収穫したことでもおいしく感じるようです。(斎)

地域の目



河辺7丁目に理容店を開業して34年、中山光一さんと妻の久美子さんは、近所でも仲がいい二人です。散髪しながら店のガラス越しに地域の人々を見てきたそうです。花の手入れをしながら行き来する地域の人たちと語らい、子どもたちが悪いことをすると、こらっ！と叱る怖いおじさんでもあり、お客さんに気負わない優しい方です。久美子さんは、働く女性にさきがけ、ご苦労もあつたようですが、地域や子どもたちに力をもらい頑張つてこられたといえます。

最近嬉しかったことは、大人になったお客さんに、「子どものころ、いろいろなことを教わって感謝しています。」と言われたことだと聞き、セラピストみたいだと思いました。

これからも仲良く地域を見守って欲しいと思います。ちなみに、親の背中を見て育った息子さんも、近所で美容院を開いています。(鶴)

おうめの散歩道

わかぐさ公園 河辺町8-14-3
面積：61,906.3㎡

河辺駅北口から小作方面へ歩いて15分程の場所にある大きな公園です。

公園内はよく整備されていて、広い原っぱで子どもと遊んだり、木陰に設置されているベンチでゆっくりと本を読むにもとても良い場所です。

公園をぐるっと1周している園路などを利用して、ジョギングやウォーキングを楽しむことができます。

家族や友達どうし、ひとりでも、自分のライフスタイルに合わせて利用できる公園です。

公園外周 1,120㍍ (公園の外)
内周 870㍍ (ウォーキング)



緑豊かなわかぐさ公園

お問い合わせ
青梅市公園緑地課
Tel 0428-22-1111 (内線2511)

改正育児・介護休業法

仕事と生活を両立できる育児休業法が平成4年から、また、介護休業は平成11年から制度化され、仕事と家庭の両立支援制度は充実してきました。しかし、依然、仕事と家庭を両立することが難しい状況の中、「改正育児・介護休業法」がスタートし、男性が育児休業を取りやすくなり、また、事業主に、3歳未満の子どもを養育する労働者に対する「短時間勤務制度を措置することが義務づけられる」など仕事が続けやすい制度が導入されました。(平成22年6月30日一部を除き施行)



主な改正点

- 1 子育て期間中の働き方の見直し
- 2 子育て期の短時間勤務制度の義務化等
- 3 父親も子育てができる働き方の実現
- 4 パパ・ママ育休プラスの創設等
- 5 仕事と介護の両立支援
- 6 介護のための短期休暇制度の新設
- 7 法を遵守しない事業主への制裁措置制度の新設

詳しくは厚生労働省ホームページをご覧ください。

できそう？ やってみよう！ まずは、小さいことから 青梅市市民の暮らし展、今年も開催！

今年も、食を中心に環境に配慮した暮らし方など日々の生活に役立つ身近な情報をお知らせします。

日時 平成22年11月6日(土)・7日(日)
10:00~16:00
会場 永山公園グラウンド 産業観光まつり内
テーマ 「見つめなおそう日々の暮らし！
私たちの未来のために！」

お問い合わせ 市民の暮らし展実行委員会事務局
Tel 0428-22-1111 (内線2313)



昨年度の市民の暮らし展

各コーナー

- ◎クイズコーナー…クイズに答えて賞品ゲット
賞品は市内産野菜 (マイバッグが必要)
- ◎防災コーナー…煙ハウス体験
- ◎啓発コーナー…人権擁護・男女平等参画の啓発
- ◎地デジ啓発・相談コーナー…お困りの方は相談
- ◎計量コーナー…毎年大人気！ピッタリ賞には粗品

人のわ

あまの
天野

としかず
俊寿さん (53歳)

会社員 (梅郷3丁目)

青梅は、子育てに良い環境だと思
い、都心部から越してきて23年にな
ります。子ども時代をすごした下町
も好きですが、青梅の自然環境にも
憧れがありました。

最近はその周りに情報があふ
れていて、ふだんの生活の中で「な
ぜ？」と思う機会が少ないような気
がします。子どもたちには「なぜ？」
を見つけ、自ら考えてみることをた
くさんしてほしいと思っています。

PTA役員や青少年委員などを引
き受けたのはそんな気持ちもあつた
からです。また勤務先が社会貢献事
業の一環として実施している子ども
向け科学教室のサポートを利用して
の活動もしています。

何かの判断が必要になったときに、
経験は重要な情報のひとつです。「な
ぜ？」と思い、考え、自分なりの答
えを出してみることを、体験を通し
て身につけてほしいと思うとともに、
その大切さ、楽しさを子どもたちに
伝えたいと思います。

体験の中

では、多少
の危険もあ
るかも知れ
ません。ま
たけんかな
どを通して
学ぶことも
あるでしょ
う。指導は
もちろん必
要ですが、体験のために周囲もある
程度おおらかに見てあげても良いの
ではないでしょうか。



子どもたちに大人気の天野さん (中央後ろ)

これから何かと役員になってと声
をかけられる方も多いとは思いますが、まずは「ちよつとのぞいてみて
は？」とも伝えたいですね。大人も、
体験する前から「無理」と決め付
けるのではなく、まずできることで
一歩踏み出してはどうでしょうか。プ
ロではないのだから完璧はありえな
いと思っていれば、意外と気楽で、
新しい発見があるかもしれませぬ。

これは何かと役員になってと声
をかけられる方も多いとは思いますが、まずは「ちよつとのぞいてみて
は？」とも伝えたいですね。大人も、
体験する前から「無理」と決め付
けるのではなく、まずできることで
一歩踏み出してはどうでしょうか。プ
ロではないのだから完璧はありえな
いと思っていれば、意外と気楽で、
新しい発見があるかもしれませぬ。

<編集後記>

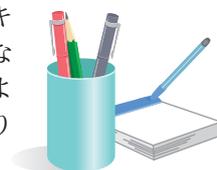
今回より各戸配布になり、幅広い年齢層の方々に
興味をもっていただけるように、読みやすい紙面作
りを心掛けました。(山)

ストレスと上手に付き合うには溜め込まないのが
一番ですよね。ちなみに私の解消法は「友達とよく
食べよく話す」です。(吉)

青梅に引っ越してきて、最初に地域の情報をいた
だいたのは、理容店・お豆腐屋さん・パン屋さん。
振り返ると身近な所に人の温かさを感じる癒しの居
場所がありました。(鶴)

7月末に日本ストレスマネジメント学会に参加。
学校・地域・職場での実践を聴きました。その中で
「自分でつけた緊張は自分でとれる」というシンプ
ルなメッセージが印象的でした。(狩)

6月より週末のみだがウォー
キングを開始。最初は30分も歩けな
かったが、最近は1時間歩けるよ
うになった。やはり継続は力なり
である。(大)



よつばの手紙 第3号

発行日 2010年9月30日

発行 青梅市企画部企画調整課

電話 0428-22-1111 内線2422

編集 男女平等情報紙編集委員会

編集委員 山崎 幸子 吉田由美子

鶴岡 義浩 狩野 恵子

大野 哲明

みなさんのご意見・ご感想を
お寄せください。

また、「よつばの手紙」で取
り上げたい内容がありましたら、
お知らせください。

