

# ハートパル

2014年  
3月  
142号



## 労働と健康

みなさんは日々の生活の中で『ストレス』を感じることはありませんか？

厚生労働省の労働者健康状況調査によると、男女ともに「仕事でストレスを感じている」と回答した労働者の数は6割を超えています。その大半は30歳代、40歳代のいわゆる働き盛り世代で、仕事の忙しさ、部下や後輩の管理業務、自分自身の健康問題、両親の介護問題、など様々な問題がストレスの要因となっています。

中でも、女性の社会進出に伴い、“セクシャルハラスメント”や“マタニティーハラスメント”などの相談も多くなっています。こうしたストレスを抱える職場環境は、企業にとっても人材流出という損失を招きうる状況ともいえます。

ストレスを抱えたまま一人で悩んだり、自分を責めたりせず、心身の不調が発生する前に専門家にいち早く相談しましょう。



### 長崎県内の総合労働相談コーナー(★女性相談員あり)

【長崎労働局】★095-801-0023

【長崎労働局佐世保】★0956-24-4161

【長崎労働局諫早】0957-26-3310



### ストレスのサイン

- ・無力感
- ・動悸
- ・イライラ
- etc.



厚生労働省ホームページでは、健康・医療分野において『みんなのメンタルヘルス総合サイト～』としてこころの病気についての情報、治療や生活へのサポート、国の施策や専門的な情報など、総合的に掲載しています。みなさんの心と身体の健康のために、ぜひ役立ててください。

また、毎年3月1日から8日は「女性の健康週間」として、各種の啓発事業及び行事を展開しています。

厚生労働省ホームページ <http://www.mhlw.go.jp/>



# 講座報告



1月25日にDV予防講座&護身術講座を開催しました。  
DV防止ながさきの栗山洋子先生からはDV被害者や加害者にならないための基礎知識を学び、大村警察署生活安全課の辻課長様からは大村市のストーカー被害状況と被害に遭った時の対処についてお話いただきました。被害者の中には、「大袈裟にしたくないから…」という思いからどこにも相談しないケースがあるそうです。しかし、相談することで被害を最小限に抑えることができることや、法的措置だけでなく、被害者の希望に沿った色々な援助があるので一人で悩まず先ず相談して下さい、とのことでした。



護身術講座は、防犯アドバイザーの田中さんから、弱い力でもちょっとしたコツで“もしも！”の被害から逃げる方法をご指導いただきました。



今回の講座は親子での参加もあり、照れながら始まった講座でしたが、最後には習得した技術を一人ずつ披露し、参加者全員が防犯に対する意識を高めることができました。

2月5日に「女性のための健康講座」として、ダイエット講座&ルーシーダットン(タイ式ヨガ)を開催しました。

前半はシニアダイエットマスターの山崎旬美子さんによるダイエットの基礎知識について、後半はルーシーダットンインストラクターの口石利奈さんによるタイ式ヨガを学びました。

どちらの講座も、自らの体を見つめ直し、愛おしみ、いたわることでココロとカラダ(内臓)が健康になるという奥深さを知ることができました。“健康”と“美”は永遠のテーマなのですね！

年齢や経験に関係なく気軽に参加できる講座だったこともあり、定期的な開催を希望する声が多く寄せられました。

みなさんのイキイキとした表情が印象に残る1日でした。



## 相談室

のご案内



無料  
秘密厳守

- ・電話相談
- ・面接相談(できれば事前にお電話を。)
- ・月曜～金曜 午前9時～午後5時
- ※ 電話番号は下記のとおり

《 連絡先・問合せ先 》 大村市男女共同参画推進センター「ハートパル」

〒856-0825

大村市西三城町8番地 総合福祉センター3階

TEL: 0957-54-8715 Fax: 0957-54-8700

Eメール: danjyo-s@city.omura.lg.jp

利用時間 9:00～22:00

問合せ時間 8:30～17:30

(年末年始は休館)