



東京オリンピック・パラリンピックまであと2年。国内外で、日本の女性アスリートの目覚ましい活躍が見られるようになりました。一方、過酷なトレーニングやハードなスケジュールのために女性特有の健康問題も出てきています。それは、選手生命に影響を及ぼすだけでなく、一人の女性としての生き方にも大きく関わってくるようになってきました。

**女性アスリートの健康とその支援**

女性アスリートの三主徴（無月経、骨粗しょう症、摂食障害）(図1と図2)が指摘され、疲労骨折等により競技生活の継続が困難になる恐れもと言われています。また、成長期に急激な心身の変化や、妊娠、出産育児等をはじめ、女性特有の課題により、アスリートとしてのキャリアが中断されてしまい、その能力を十分に活かさない場合があります。そこで、2014年に女性アスリート健康委員会が立ち上げられ、女性アスリートの健康について、研究や支援が始まるとともに、若年女性のスポーツ障害に関する研究として女性アスリート支援プログラムも始まっています。

**女性アスリートを支える環境**

女性アスリートのコーチや監督などの指導者は男性が多く、女性の比率が低いこともあり、相談しづらい環境があります。まずは、身近に相談できる環境を整えることが大切です。また、日本はスポーツ団体の女性役員の割合が他の先進国に比べ、かなり低い状況があり、女性の参画が大きな課題です。

内閣府作成「男女共同参画白書平成30年版」より出典



女子中高生・女子学生の理工系分野への選択

<http://gender.go.jp/c-challenge/>

理工系分野に興味のある女子中高生・女子学生の皆さんが、将来の自分をしっかりイメージして進路選択(チャレンジ)することを応援するため、内閣府男女共同参画室が中心となって行っている取組です。詳細はHPで!

図1 女性アスリートの三主徴

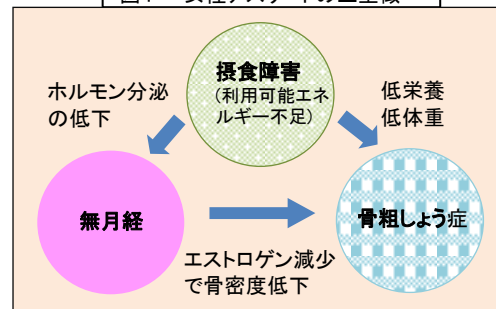


図2 無月経と疲労骨折の頻度(競技別)

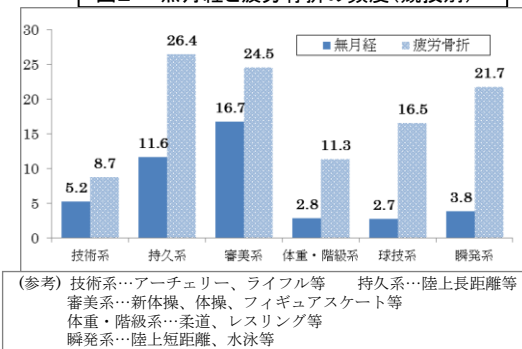
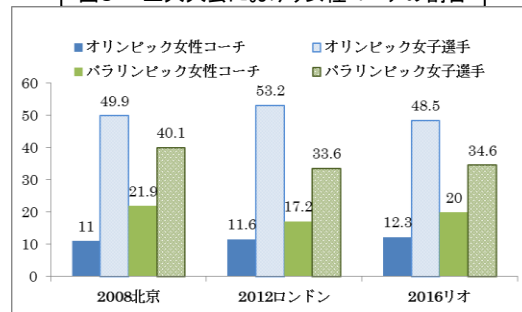


図3 三大大会における女性コーチの割合



**参加者募集!**

**妻でなく、ママでなく、私を生きるための講座**

～自分のための時間が大切な訳～

「女性には、いろいろな顔があります。」  
結婚して、妻としての顔。  
「掃除や洗濯などの家事は女性の役割!」「夫が仕事を頑張れるようにサポートしなければ…」  
出産して、ママとしての顔。  
「子育ては母親の役目でしょ!」「母親なんだからしっかりしなさい!」  
でも、私だって人間、できないこともあるし、つらいときもある…  
『自分らしく生きたい』そんなあなたを応援する講座です。

- 日時：8月22日(水) 10時～12時
- 会場：男女共同参画推進センター「ハートパル」(総合福祉センター3F)
- 講師：藤井淳子さん(女性とこどもの笑顔塾®-ト)
- 定員：10名(※申込多数の場合は抽選)
- 対象者：子育て中の方
- 申込み：電話またはEメールで、8月15日まで  
に下記までお申込ください。
- 託児：要申込(1歳～未就学児)



**もしあなたが困ったら…  
一人で悩まず誰かに相談しましょう!**

<専門の相談機関をご案内します。秘密は守られます!>



**ドメスティック・バイオレンス**

配偶者や恋人など親密な関係において、身体的・精神的・性的・経済的などの暴力で相手を支配し、思い通りにコントロールすること。

- 長崎こども・女性・障害者支援センター  
☎095-846-0565  
受付：月～金 9:00～17:45(祝・年末年始休)
- 佐世保こども・女性・障害者支援センター  
☎0956-24-5125  
受付：月～金 9:00～17:45(祝・年末年始休)
- 女性ほっとラインながさき  
☎095-832-8484  
受付：月・水 13:00～17:00、19:00～21:00  
土 13:00～15:00
- 大村市男女共同参画推進センター  
☎0957-54-8715  
受付：月～金 9:00～17:00(祝・年末年始休)

**性暴力・性犯罪**

レイプ(強姦)、痴漢、強制わいせつ、性的な写真や動画を取られる、セクハラなど、あなたが望まない性的な行為を受けること。

- サポートながさき(専用ホットライン)  
☎095-895-8856  
受付：月～金 9:30～17:00(祝・年末年始休)
- ※受付時間外は警察への相談を勧めます。

**ストーカー行為**

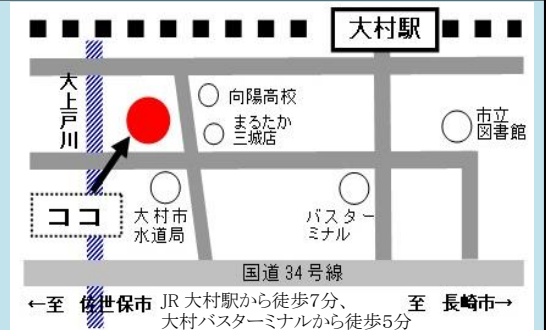
つきまとい、まちぶせ、押しかけ、面会や交際の要求、無言電話、連続電話、しつこいメール、誹謗中傷、監視行為、乱暴な言動、不愉快なものの送付など。

- 長崎県警(ストーカー対策係)  
☎095-820-1269
- 大村警察署(生活安全課)  
☎0957-54-0110

**【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.nagasaki.jp

[利用時間 9:00～22:00 問合せ時間 8:30～17:30]





パソコン教室  
【パソコン普及研究会ITへるぷ】



“暑中見舞い”を作ってみました。

絵本の読み聞かせ【えほん侍】



子ども達の目は絵本にくぎ付け！

ミニ手話講座【長崎県ろうあ協会大村支部 大村手話サークル】



あいさつと自己紹介を手話で体験しました。

コミュニケーションに役立つ手相講座【女性起業家の会】



“手相を見てあげるよ”をきっかけに会話がはずみます！

花苗の寄せ植え体験・販売【大村市母子寡婦福祉連合会】



色とりどりの花苗を組み合わせて寄せ植えを楽しみました。

オレンジクローバー物品販売【大村市障害者施設ネットワーク協議会】



手作りパンやお菓子、野菜など、たくさんの商品が並びました。

展示・物品販売【大村市連合婦人会】



不要になった大村ボートのぼり旗で作ったエコバックと環境に優しいエコ石けんを販売されました。

物品販売【アミィ】



畳のヘリで作ったバッグやポーチなど様々な作品が販売されました。

# 男女共同参画週間事業 ハートパルまつり報告 7月7日・8日

男女共同参画週間事業として、毎年開催している「ハートパルまつり」は、登録団体や協力団体の皆さまのご協力のもとで開催しています。  
今年もたくさんの市民の皆さまに参加していただきました。ありがとうございました！

フラダンス【新日本婦人の会大村支部】



音楽とダンスで雰囲気はすっかりハワイです。アロハー！

折り紙と七夕飾りづくり【新日本婦人の会大村支部】



今日は七夕。カラフルな色紙が様々な飾りに変身していきます。

チェアエクササイズ【新日本婦人の会大村支部】



イスに座っていても結構ハードな運動です。

親子でミニ運動会【HAPPY TIME】



玉入れ競争。誰が一番入れるかな。

女声コーラス【さくらコーラス】



美しいハーモニーにうっとり。

マンドリン演奏【大村マンドリンアンサンブルまつぼくり】



優しい音色に魅了されました。

リコーダー演奏【リコーダーアンサンブルRコティオン】



クラシックや懐メロを演奏。

ビーズネックレス作り、ミニジオラマ作り【にじいろマルシェ】



可愛くできたかな？

民謡披露【大村民謡愛好会】



凛とした舞い姿に惚れ惚れ！

脳活＆憧れのあの曲をピアノで弾こう！【新現役の会おおむら】



ピアノは脳トレになるって知ってる？

和紙染めでうちわ作り



きれいな模様ができました！

セクハラ談議“#Me Too”【花かんらんの会】



“Stop!”や“No!”と言えることが大事。

男女共同参画パネル展



パネルや書籍、DVDなどで男女共同参画について紹介しました！

「パネル展示」でまつりに参加！

大村いのちを大切にする会  
大村市身体障害者連合会  
大村地区更生保護女性会  
ききょうグループ  
国際ソロプチミスト大村

