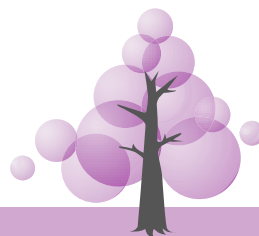


男女共同参画ひろば いっぱいっぼ

市では「富士見市男女共同参画推進条例」を制定し、性別にかかわらず、個人の能力が尊重される社会をめざして“いっぱいっぼ”取り組みを進めています。

問合せ／人権・市民相談課 ☎273



男女共同参画キーワード

産後に要注意！

産後の女性の心身には目には見えなくとも多くの負担がかかっています。産後は、ホルモンバランスの急激な変化が起こり、ちょっとしたことでうつうつとした気分になったり、怒りやすくなったりします。これらは産後の体調不良やホルモンの影響によるもので、本人の意思でコントロールすることは困難です。家庭や職場において、きちんと女性の身体の特徴を理解することが大切です。また、症状には個人差があるので、一人ひとりに合わせたサポートを心がけましょう。



マタニティーブルーや産後うつについてご存知ですか

マタニティーブルーとは、出産前後に情緒不安定になり、眠れなくなったり、不安を感じたりと、感情の起伏が激しくなるなどの症状を指します。多くは出産後10日も過ぎると症状が軽くなります。マタニティーブルーは、短期間で症状が回復する一時的なものなので、周囲は理解して穏やかに見守ることが大切です。一定の期間を過ぎても症状が回復しなかったり、逆に症状が重くなる場合は、産後うつの可能性もありますので、無理をせずに早めに医師に相談してください。

知っているだけでも心構えができる！

マタニティーブルーや産後うつは誰でもなり得るものです。無理して我慢せず、不安な気持ちや心身の不調について家族や友人に話すことで、本人のストレス軽減につながると同時に、周囲も理解を深めることができます。男女の性の違いについてきちんと理解し、あらゆる場合に備えましょう。

家族それぞれのペースを大切に

育児も家事も、完璧にこなそうとすると無理が生じます。そこで一方の性にばかり育児や家事の負担がかかっていると、余計にストレスがたまってしまいます。どちらか一方に役割が傾くのを避けるためにも、まずは夫婦でお互いの得意な役割を把握しましょう。洗濯や掃除、料理や子どもの世話が得意な男性もいます。逆にそれが苦手な女性もいます。お互いの得意なこと、苦手なこと、当番制にすればできることなどをよく話し合い、家族それぞれの役割やペースを作っていく必要があります。

頑張りすぎず助け合って

働く女性や核家族が増加している中で、夫婦だけでは育児や家事などに手が行き届かないこともあります。無理をして生活自体が楽しめなくなるよりも、お互いの両親などに手伝ってもらったり、民間業者の家事代行サービスや市が行っている富士見市ファミリー・サポート・センターを利用してみるなど、負担を減らす工夫を家族と一緒に考えることが大切です。

富士見市ファミリー・サポート・センター ☎049-251-3337

子育ての手助けをしたい人と手助けを必要とする人が会員登録をして、地域で子育てを助け合うシステムです。

利用を希望の方は、お問い合わせください。

相手を知り、自分を伝える

心身について、男女でその特徴に違いがある一方で、男だから、女だからという枠組みを超えて一人ひとりが多様な個性を持っている部分もあります。固定的な役割分担にとらわれることなく、相手のことをよく知り、また自分のことも理解してもらうことで、お互いに補い合え、誰もがのびのびと過ごせる社会づくりを目指していくことが求められています。

男女共同参画週間 6月23日～29日

男女共同参画社会基本法の目的や基本理念に関する理解を深めるために設けられたものです。

市では、男女共同参画週間に合わせて図書とパネルの展示を行います。ぜひお越しください。

男女共同参画関連図書の展示

とき／6月4日(火)～29日(土)

場所／中央図書館

男女共同参画パネル展示

とき／6月24日(月)～28日(金)

場所／市役所1階ロビー



弁護士による臨時電話法律相談 女性の権利110番 ☎048-864-7013

女性に対する暴力、ストーカー、セクシュアルハラスメントなどに関する無料電話相談を実施します。秘密は守られますので、気軽にご相談ください。

とき／6月24日(月)午前10時～午後4時

主催／県、日本弁護士連合会、埼玉弁護士会