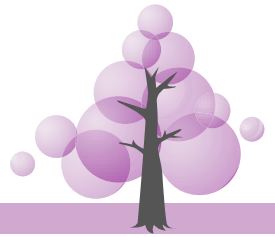


# 男女共同参画ひろば いっぱいっぼ

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

### 男性にこそ重要な男女共同参画

※  
女性の固定的役割分担や社会進出が目立って注目されがちですが、男性も固定的役割分担が原因でストレスを感じている場合があります。仕事中心の生活になりがちな男性ならではのストレスや悩みがあり、男性の多くはその悩みを家庭で打ち明けられません。

男性と女性には、身体の作りなどの見た目で見える違い以外にも、考え方やわかりやすい病気など、多くの点で違いがあります。その違いを理解し合い、気持ちよく過ごすことでお互いによりいきいきと生活を送ることが大切です。

※固定的役割分担…個人の能力や資質とは関係なく性によって役割を決めようとする考え方



## ストレスに無自覚な男性、ストレスに敏感な女性

男性と女性は、脳の構造が異なるといわれています。男性は女性に比べてストレスを察知しにくいいため、気付かないうちにストレスをため込んでしまいます。さらに、多くの男性はそのストレスを口に出すことができずに自分ひとりで抱え込んでしまいがちです。

一方女性は、ストレスを察知しやすく、ストレスを口に出すことができる場合が多いとされています。また、女性のほうがコミュニケーション能力が高いとされ、ある程度気軽に相談できる環境を自分で作り出すこともできるため、ひとりでストレスを抱え込まずに発散できる機会が、男性に比べて多いのです。

## 「男だから」というプレッシャー

「男だから」稼がなくてはいけない、出世しなくてはいけない、愚痴や弱音をこぼしてはいけないなどと、自分

を追い詰めてはいませんか。女性も男性も共に働く現代社会では、固定的役割分担を一度見つめ直し、家族が一番いきいき生活できる環境を築きあうことが大切です。



## 自殺者の中心は男性ってホント？

内閣府自殺対策白書（平成24年版）によると、自殺者数は年代に関わらず男性のほうが多いことが分かります。働き盛りの30～50代の自殺者の7割以上が男性であり、状況は深刻です。（グラフ参照）

自殺の原因と動機については、男性は経済問題や生活問題が原因のことが多くなっています。知らず知らずのうちに「男だから」という固定的役割分担にとらわれ、プレッシャーを抱え込んでしまう可能性もあるのではないのでしょうか。



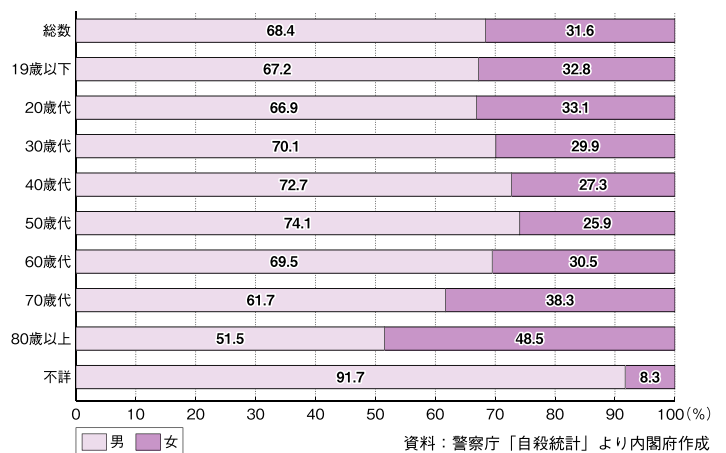
## 小さな変化を見逃さないで！

ストレスなどがたまると、食欲減退、不眠、イライラ、落ち込みなどさまざまな症状が出てきます。普段からの声掛けやコミュニケーションで、その変化に気づく可能性も高くなります。変化に気付いたら、その都度「何かあった？」と声を掛け、相手を見守っている姿勢を見ることが大切です。

## 自殺やうつを防ぐためにも

職場環境や家庭環境の見直しが必要です。職場では、ストレスをためずに効率的に仕事を進められる環境づくりに努め、仕事の悩みを相談できる窓口や気軽に相談できる人間関係作りをしましょう。家庭では、日ごろから家族の変化に気を付け、何かに気付いた場合はお互いに声を掛けあうことが大切です。

平成23年における男女別の年齢階級別の自殺者割合



厚生労働省のメンタルヘルスに関するホームページ  
<http://kokoro.mhlw.go.jp/index.html>

内閣府の自殺対策に関するホームページ  
<http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/index.html>

※上記ホームページには、各種相談窓口の情報も掲載されています。