

アルザにいがた主催講座のご案内

*男性の生き方講座(子育て期) 全3回

第1回 8月31日(日)10:00~12:00 (保育付き)

会場:万代市民会館 403・404大研修室

講師:山田 かおりさん(フリーアナウンサー・コミュニケーション講師)

夫婦間の
「ズレ」「すれ違い」を解消!

第2回 9月14日(日)10:00~12:00 (保育なし)

会場:食育・花育センター 調理実習室

講師:佐藤 智香子さん(料理家・フリーアナウンサー)

パパおにぎりで
家族を笑顔に

第3回 9月26日(金)19:00~20:30 (保育付き)

会場:万代市民会館 307・308 研修室

講師:吉田 健太さん(ファザーリング・ジャパンにいがた代表)

パパの語り場

対 象:0歳から小学6年生までのお子さんを持つ父親各29人

*女性の生き方講座 3回連続講座

日 時:9月4日(木)11日(木)18日(木)

10:00~12:00

コミュニケーションの講座です。

会 場:万代市民会館 403・404大研修室

講 師:土田 陽子さん(ハーヴェスト コーチ)

対 象:女性 20人(保育付き)

私が
変わる!?

講座の詳細は
こちら



*相談に携わる方のための講座

日 時:9月13日(土)13:30~15:30

開催方法:オンライン

講 師:加茂 登志子さん(精神科医、医学博士)

対 象:各種相談に携わっている方(優先)

関心のある方 60人



メール配信「アルザ情報」

講座情報等を月1回のペースで配信しています!ぜひご登録ください。

alza@city.niigata.lg.jp



←件名を「アルザ情報希望」としメールを送ってください♪
本文は不要です。受信後、確認の返信メールを送付します。
土日及び祝休日を除き、3日後までに届かない場合は、お手数ですがアルザにいがたままでご連絡ください。

情報図書室より 健康に 関する本をご紹介します



マンガでわかる! 男女で知っておきたい更年期

佐々木 春明・甲賀 かをり/監修, 下地 のり子/マンガ,
主婦の友社/編 主婦の友社

更年期の症状が男性にもあることを知っていますか?この本は、
男女の更年期症状の仕組みと具体的な対策をマンガでわかりや
すく解説しています。更年期の正しい知識を持ち、男女の相互理
解を深めることで更年期を軽やかに乗り切ろうと伝えています。



知りたいフェムテックの進歩

女性の生活の質-QOL-をアップする新技術

林 謙治・渡邊 香/編著 ロギカ書房

少子高齢化で労働力不足となり女性労働力の確保が不可欠
になりました。女性の社会進出を促進するため、月経カップや婦
人科オンライン相談など女性の生理的負担を軽減する産業が
進歩を遂げています。医療に精通した各分野の専門家がわかり
やすく説明しています。



今さら聞けない睡眠の超基本

快眠法の前に ビジュアル版

柳沢 正史/監修 朝日新聞出版

睡眠不足はメンタル、肥満、認知症、免疫力に影響を与え、日
本人の睡眠時間は世界的に見て短くなっていると解説していま
す。図表やイラストを交えてわかりやすい構成で、睡眠の重要性
や睡眠の質を高める方法を知ることができ、見直す機会を与えて
くれる一冊です。



さまよう子宮 ジェンダーバイアスによる医学と神話の大罪

エリナー・クレグホーン/著, 福井 久美子/訳 G.B.

医学は長い間男性中心で、男性の視点や価値観のもとに運営
されてきました。女性の身体は男性と異なる機能を持つため、痛
みやつらさを理解されなかったと説いています。古代ギリシャから現
代まで医学や神話がいかにか女性を不当に扱ってきたかを膨大な
資料をもとに明らかにしています。

アルザにいがた情報図書室は、

新潟市図書館のカードで貸出ができます。

開室日時:月~金曜 10:00~17:30

休室日:土日および祝休日、第1水曜、第4月曜(第4月曜が休日の場合
は翌日も)、年末年始(12/29~1/3)、蔵書点検期間



男女平等をともにすすめる情報紙



2025年7月 vol.63

仕事と健康の両立



アルザにいがた

発行/新潟市男女共同参画推進センター「アルザにいがた」
新潟市中央区東万代町 9-1 万代市民会館内
電話: 025-246-7713 8:30~17:30 土日及び祝休日を除く
URL: <https://www.city.niigata.lg.jp/kurashi/danjo/alza/>
E-mail: alza@city.niigata.lg.jp



「アルザ」は、「志気を高める」、「高揚」という意
味のスペイン語の「alza(アルサ)」が語源。開館
5周年の公募で決定、センターが男女共同参画に
ついて意識を高める場であってほしいという願
いが込められています。



アルザにいがた X (旧 Twitter)
講座情報や新着図書情報、職員が日常で感じたジェンダーに関するこ
とをつぶやいています。コメントや👍(いいね)、お待ちしています♪



情報紙のご意見・ご感想をEメールでお寄せください。



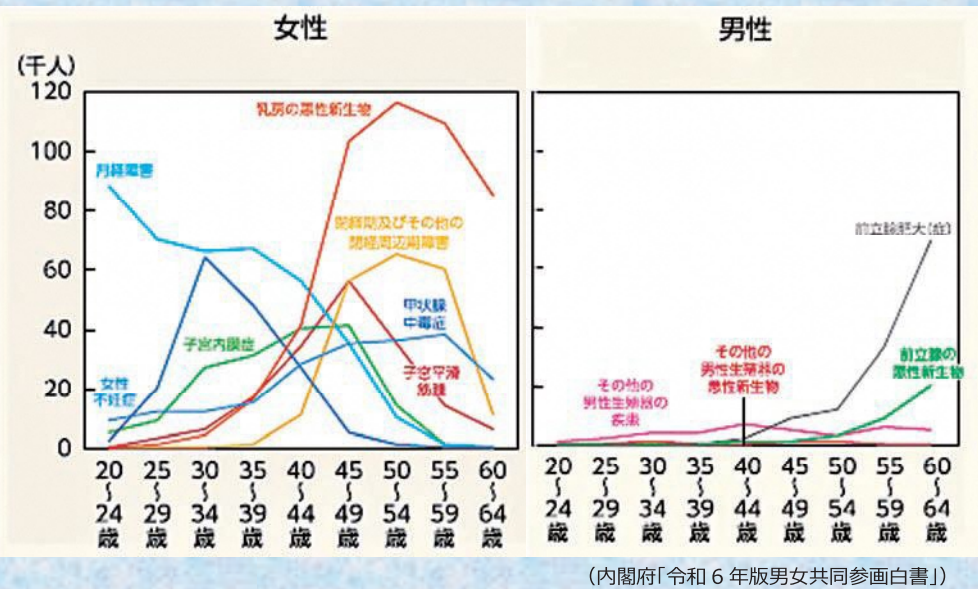
仕事と健康の両立

男女ともに、一人一人が希望に応じて、自らの個性と能力を最大限に発揮し、持続的に活躍していくためには、まずは健康であること、健康課題と上手に付き合っていく必要があります。

◆男女で異なる健康課題

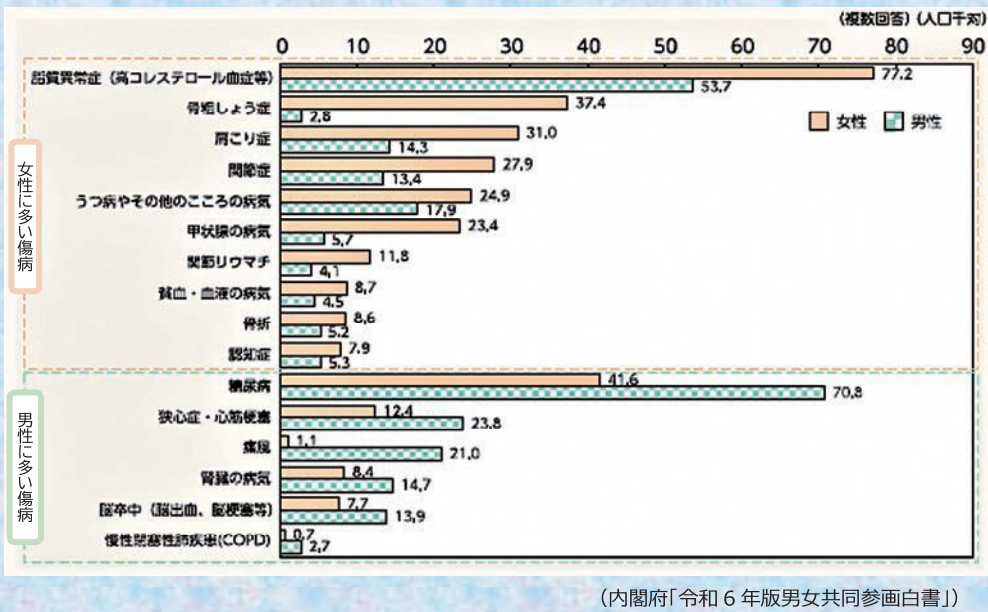


【女性特有、男性特有の病気の総患者数 令和 2 年】



男性特有の病気は、50 代以降で多くなる傾向にあります。女性特有の病気は、20 代から 50 代の働く世代に多くなっています。

【通院者率の男女差が大きい傷病 令和 4 年】



がん以外の傷病別の通院者率をみると、女性と男性でかかりやすい傷病が異なっており、脂質異常症や骨粗しょう症、肩こり症、関節症等は女性の方が高く、糖尿病や狭心症・心筋梗塞、痛風、脳卒中等は男性の方が高くなっています。

◆女性の場合

生涯を通じて、月ごと、年齢ごと、ライフステージごとに、女性ホルモンの急激な変化などにより、その心身に男性に比べて大きな変化が起きており、変化に伴う**不調を抱えながら、日常生活を送っている**ことが多いと考えられます。

働く女性は、キャリア形成において重要な時期である 20 代から 40 代前半にかけては妊娠・出産・子育て等の時期を迎え、仕事で責任を負う立場になる 40 代後半から 50 代にかけて更年期を迎えます。しかし、働く女性が増え、女性の登用拡大を目指しているにもかかわらず、労働環境及び職場における健康支援について、依然として労働者が男性中心であった時代のままとなっている場合、女性のキャリア継続の障壁の一つとなっている可能性があります。



◆男性の場合

生活習慣病のリスクが高いことや、女性に比べて認知度は低いものの更年期障害がみられるほか、長時間労働による健康への影響や根強い**固定的な性別役割分担意識**等から孤立のリスクを抱えるおそれもあります。

健康や体調に不安や不調を抱えていても「男性は弱音を吐いてはいけない」「弱音を言わず働け」等の思い込みから、**自身の健康課題を認めずらく、周囲にも相談しにくい**環境にあると推測されます。



◆健康認識と昇進意欲

令和 5 年度男女の健康意識に関する調査（内閣府）によれば、男女ともに 20 代から 40 代のどの年代においても、「健康でないと思う」人に比べて、「健康だと思う」人の方が、「現在より上の役職に就きたい」人の割合が高くなっています。健康認識と昇進意欲の間には相関関係があり、「健康でない」ことで「現在よりも上の役職を目指せない」と考えている人もいることを示唆しています。また、気になる症状と昇進意欲の関係をみても、男女ともに、最も気になる症状について「十分に対処できている」とする人の方が、「十分に対処できていない」とする人よりも昇進意欲が高くなっています。

◆自らの健康維持のために

健康は、自らの理想とする生き方を実現する上で重要な基盤となるものです。人生 100 年時代において、健康でいられる期間をできるだけ延ばすために、健康課題に対する正しい知識を習得し、定期的な健康診断等の受診や適切な通院等による疾病の早期発見、早期治療が重要となります。

また、若年層においては、自分の将来を考え、妊娠の計画の有無にかかわらず、妊娠・出産の知識を持ち、自分の身体への健康意識を高めること（プレコンセプションケア）も必要です。

◆今後の両立支援

今後の仕事と家事・育児・介護等の両立支援は、女性や子育て期の男女だけに焦点を当てるのではなく、全ての人が両立を実現できるよう柔軟な働き方に変えていくことが重要です。また、企業にとっては、少子高齢化が進展する中で、必要な労働力を確保し、労働生産性をより向上させるために、従業員の健康支援は必要不可欠です。



活躍する女性をご紹介します②6



今回は、アルザにいがた「女性の起業を支援する講座」の講師でもある、キャリアコンサルタントの**若槻彩子**さんをご紹介します。



【PROFILE】

地元新潟の出版社にて企画、編集等の経験を経て、株式会社リクルートに転職。求人領域にて広告提案営業、人材育成等を担当、双子妊娠を機に退職。専業主婦として数年を過ごした後、第 3 子出産後に元来興味のあったキャリアコンサルタント資格を取得、その後キャリア支援事務所を開業。以降「1 人 1 人が自分らしくイキイキと輝けるように… 1 人 1 人が組織の中で社会の中で、より良く生き、よりイキイキと学び働き、幸せや成長を感じられるように…」をコンセプトに、キャリアカウンセリングや各種研修・セミナー等を通して法人向け人材育成・組織活性化支援、10～60 代を対象とした就職・再就職支援、大学実務家教員としてキャリア講義を担当するなど様々な領域でキャリア支援を行う。高 1 双子 + 小 4 娘の母親業、高齢の親のサポートにも奮闘中！

■キャリア支援事務所を開業したきっかけを教えてください。

私自身、学生時代の就活期や、その後の人生を歩む中で“この先、何を大切に、どんな仕事をして、どう生きていきたいのか…”と悩み、迷うことが多く、また仕事をしている中でも、モチベーションが上がらない…と立ち止まることが多々ありました。そんな中、リクルート在籍時の 20 代半ばにキャリアを考える機会の 1 つとして受講したキャリアデザイン研修で人生設計の楽しさや大切さを実感し、またモヤモヤ期に受けたキャリアカウンセリングで前向きに一歩を踏み出せた経験から「将来私もキャリアカウンセラーとしてキャリアを考える機会を提供し、人生の様々な場面で悩む方々のお力になれば…」と思いながら 20 代、30 代を歩んできました。30 代後半に様々な偶然の重なりから、今だ！と思うタイミングでキャリアコンサルタント資格を取得。以後「〇〇を実現したい！」という思いが行動に繋がり、運やご縁にも恵まれ数々のお仕事をご依頼いただき、法人様とお取引も増えたことから開業届を提出。現在様々な領域で支援させていただくに至っています。

■開業して大変だったことを教えてください。

コロナ期は登壇予定のセミナーが続々と中止になり、この先どうなるのだろう…と漠然とした不安にかられたことを覚えています。あとは私、経理関係が得意ではなく…請求忘れも多々…確定申告も毎年苦戦しています。などなど様々ありますが、とはいえ、「開業して大変 < 開業して良かった！」です！

■開業してよかったことを教えてください。

クライアント様や相談者様など関わる皆様のお力になりたい！という私自身の思いや、皆様の思いを尊重し、自分の裁量で仕事ができることが何より良いです！支援させていただく皆様の笑顔や、ご依頼くださる皆様の期待に応えたいという気持ちが原動力となり、日々やりがいとワクワク感を持って仕事に向かっています！また、私が張り切って仕事に向かう様子を見て、こどもたちも将来働くことを前向きに捉えているようで嬉しいです。自分のペースで仕事ができることも何より良いです！平日の夕食や学校行事などこどもとの時間も大切にしたいので、お取引先、ビジネスパートナーにご理解をいただきながら、仕事と母親業を無理なく両立できています。

■起業など今とは違う働き方を考えている女性にメッセージを

今とは違う働き方を…と考え始めたならば、自分と向き合い、やりたい自分の実現に向けて動き出す良いタイミングかもしれません。この先、何のために働き、どんな自分らしさを大切に、どんな人生を歩んでいきたいのか…一人で考えていても答えが出ない場合は、各種キャリア支援機関へのご相談や、アルザにいがた主催のセミナーへの参加もおすすめです。せっかくの一度きりの人生ですから、自分らしくイキイキと！キャリアプランとマネープランの両方をしっかり考え「人生最期の瞬間に、仕事を含む自分の人生が自分らしく最高の人生だった！」と思える人生を、楽しみながら歩んでいきましょう！