

## 関連図書紹介

こちらでご紹介する本は、ウィルながおか図書コーナーで貸し出しをしています。みなさまご利用ください。

ライフプランニングの入門書。仕事を続けながら家庭と子どもを持ちたいと考えている女性の背中を、そっと押ししてくれる一冊です。



『産むと働くの教科書』  
齊藤英和・白河桃子 著 講談社

キャリアも恋もあきらめなくて大丈夫。「仕事も」「プライベート」も充実させるワーク・ライフバランスという考え方があります。



『キャリアも恋も手に入れる、あなたが輝く働き方』  
小室淑恵 著 ダイヤモンド社

## ウィルながおか相談室のご案内

「ウィルながおか相談室」では、さまざまな悩みについての相談を受け、一緒に解決の方法を考えていきます。相談は無料、秘密は厳守します。安心してご利用ください。

ウィルながおか相談室  
専用番号

0258-39-9357

### ■一般相談

(面接・電話) ※予約優先  
相談日 月～土曜日(日曜日・祝日は休み)  
相談時間 10:00～17:00(16:30まで受付)  
相談内容 自分の生き方、夫婦・家族、育児のことなど

### ■仕事・職場の悩み専門相談

(面接・電話) ※予約優先  
相談日 毎月第1、第3火曜日(祝日は休み)  
相談時間 18:00～20:00(19:30まで受付)  
相談内容 職場の人間関係、再就職など

### ■からだ・性の悩み専門相談

(面接・電話) ※予約優先  
相談日 毎月第2、第4土曜日(祝日は休み)  
相談時間 13:00～15:00(14:30まで受付)  
相談内容 思春期～更年期のからだの変化など

【編集後記】 「あぜりあ」は、公募による市民ボランティアの編集委員が企画・編集しています。

- ◆自分自身を振り返って後悔はないけれど、ライフデザインを描いていたら無駄に過ごした時間はもう少し短かったかな?と思いました。これから進路を考えていく世代の方たちには、「自分らしい生き方」をしっかりと選択してほしいと思います。(神林有子)
- ◆生きてると、人生の大きな決断から今日のご飯の小さな決断など決断の連続だと思えます。それが正しいかは誰にも自分でもわからないけど、「正解」になるように進んで行く、自分次第なんだと改めて感じました。(ジョーンズ文穂)
- ◆今回のあぜりあは主に女性向けですが、男性にも関係ないと思わないで手にとってもらいたいと考えてほしいです。女の子を持つお父さんには子どもの成長に関するネタがいろいろ書いてあるので、ぜひ手にとってもらいたいです。(厚東佳樹)
- ◆もう何年前かに知っていたら、将来への不安が小さくなり、もっと自分が生きやすくなっていました。生き方が多様化した今、少しでも多くの女性が目標に向けてイキイキと過ごせる様に、心から願っています。(宮下いずみ)

◇あぜりあ市民編集委員◇ 神林有子・ジョーンズ文穂・厚東佳樹・宮下いずみ

◇挿絵イラスト◇ 神林有子

◇表紙デザイン◇ 帆苺真美(長岡造形大学)

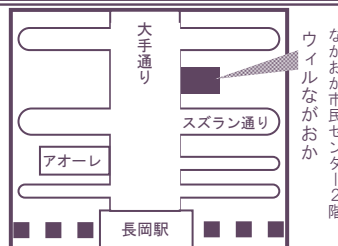
若い世代の女性がターゲットのライフデザインがテーマということで、自分自身の未来を思い描く女性の凛とした姿を可愛らしく華やかに表現しました。これから、自分のライフデザインも描いていきたいです。

長岡市男女平等推進センター

ウィルながおか

- ◆業務時間 平日・土曜 9:00～17:00
- ◆市民センター開館時間 平日 8:30～21:00/土・日・祝日 9:00～18:30

長岡市大手通2-2-6(ながおか市民センター2階)  
TEL (0258) 39-2746 / FAX (0258) 39-2747 / E-mail: will@city.nagaoka.lg.jp  
URL: http://www.city.nagaoka.niigata.jp/kurashi/will/



ながおか市民センター2階  
ウィルながおか

# あぜりあ

2015. 3

No.30

編/長岡市男女平等推進センター  
ウィルながおか あぜりあ編集委員会

情報誌「あぜりあ」No.30

平成27年3月発行

編集・あぜりあ編集委員

発行・長岡市男女平等推進センター  
ウィルながおか

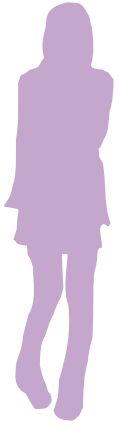
## 特集 自分らしく生きる女性の「ライフデザイン」

目次

- 「自分らしく生きる」って何だろう..... 2
- 『私の未来予想図』を描いてみよう..... 3
- 女性ホルモンの変化と、ココロとカラダの変化を見てみよう... 4-5
- 30～40代女性の体験談..... 6
- 自分で選択して自分で決定する生き方..... 7

## 「自分らしく生きる」って何だろう

あなたは  
どうですか？



考えられないなあ…。

それから先のことは、  
なんとなくしか

進学とか、就職とか、

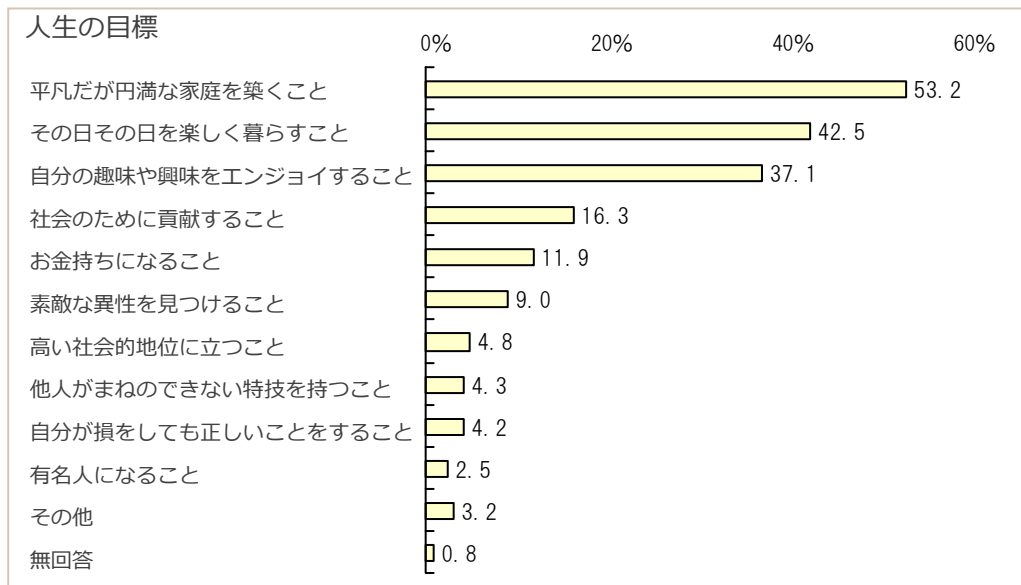
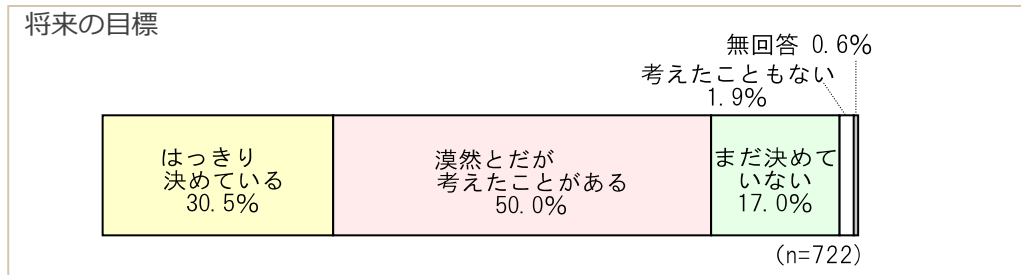
これから先、将来のことを聞かれても

「自分らしさ」って何だろう。

自分らしくっていわれるけど

## みんなはどう考えているのかな？

長岡市内の中学校、高校に通学している皆さんが、自分の将来についてどう考えているのか見てみましょう。



対象者の属性 ■性別・女性54.2%・男性45.4%・無回答0.4% ■学年・中学生55.5%・高校生44.0%・無回答0.4% ■居住地区・市内90.5%・市外9.1%・無回答0.4%

資料：長岡市子ども・子育て支援事業計画策定に関するニーズ調査報告書（平成26年3月）

多くの皆さんが、「円満な家庭を築きたい」「子どもを持ちたい」「共働きで家事や育児と一緒に取り組んでいきたい」と考えているようです。このように人生の目標や、将来の家族・家庭像を考えることは、自分らしく生きるために重要なことです。そして、自分が考えた仕事・結婚・子育てなどの将来像を実現するためには、「あなたにとっての幸せ」や、「どう生きていきたいか」など目的を明確にすることが必要です。これを「ライフデザイン」と呼びます。

自分で考えたライフデザインに基づき、自分の頭で行動し将来像を実現していく。これが「自分らしい生きかた」だと『あぜりあ編集委員会』では考えています。これからのこと、一緒に考えていきませんか？

## 自分で選択して自分で決定する生き方

長岡市男女共同参画推進室では、平成26年9月に「仕事×結婚×子育て ふたりで考えるライフデザイン」というカップル対象の講座を開催し、パートナーと一緒にこれからの人生について考えてもらいました。その講座で、講師の白河桃子さんにお話しいただいた内容から、自分らしく生きる女性たちへのメッセージをまとめました。

### 女性が働くことの必要性

女性にとって、働き続けることは最大のリスクヘッジです。本当に大事です。そうすることで、男性がひとりて一家を養うために長時間労働する必要がなくなり、夫の家事の時間、育児をする時間でもできます。

そして想定外のこと、例えば、パートナーがリストラ、病気、離別、死別などこれから先、何が起るかわかりません。そんなとき支えになるのは自分自身の経済力だからです。

### パートナーと共に働き、共に育てるために超えたい『4つのハードル』

#### 1「妊娠についての知識不足」

不妊治療の第一人者、齊藤英和先生（国立成育医療研究センター）によれば、日本人の不妊の主な原因は「加齢」です。

卵子は生まれたときに、すでにつくられているので、年齢とともに減少し加齢していきます。個人差はありますが、女性は平均35歳くらいから妊娠しづらくなるといわれています。

「他の人が40歳過ぎても産んでいるから、自分も大丈夫」という法則は当てはまりません。男性でも加齢のリスクは同等です。妊娠だけは、計画通りにはいかない。産みたい年齢で授かることは限らないことを知り、正しい情報を得ることが大切です。

#### 2「結婚」

結婚したいのに、できないという人が多く、20代後半の女性たちの6割が独身です。その原因のひとつは恋愛低体温問題だと、私は考えています。

未婚者の3人に2人は恋人がいない。相手からのアプローチを待っているという女性が7割、男性が6割。どちらも受け身になり何も起きないのが現状ではないでしょうか。

もうひとつは、経済的な問題です。養ってほしい女性の数に対して、養える男性の数が圧倒的に少ない。雇用が安定しない若い世代が多くなっている中で、「男性が仕事、女性が家庭」という古い結婚観のままでは難しいでしょう。

自活女子、自炊男子を目指して、自分から一歩踏み出すことが必要だと思います。

#### 3「両立」

仕事と子育ての両立を阻む課題というものが、いまの日本には3つあります。

- ①男性が家事、育児をしない  
又は、できないこと。
- ②長時間労働であること。
- ③子育てはひとりで完璧にやらなければと思っている女性が多いこと。

これからの時代は性別に関わらず、共に働いて、共に育てることが必要になります。保育園や、支援制度などの情報を集めること、パートナー、両親、職場の人たち、いろいろな人にうまく力を借りることも、大事なスキルのひとつです。

#### 4「不妊」

そして、3つのハードルを若いうちに超えられないと、加齢による不妊問題という4つ目のハードルが生まれてしまいます。

現在、27人に1人のお子さんが高度な不妊治療で誕生しています。不妊治療の成功率や費用、高齢出産による母子へのリスクなども知った上で考える必要があります。



白河桃子（しらかわとうこ）さん  
少子化ジャーナリスト・作家  
相模女子大学客員教授

婚活女子、妊活女子など女性たちのキーワードについて発信する。山田昌弘中央大学教授とともに「婚活」を提唱。婚活ブームを起こす。女性のライフプラン、ライフスタイル、キャリア、男女共同参画、女性活用、不妊治療、ワークライフバランス、ダイバーシティなどが研究テーマ。「妊活バイブル」の出版をきっかけに、女性の仕事、結婚、妊娠までを視野に入れたライフプラン授業『結婚、出産、女子学生のためのライフプランニング講座』を、高校、大学にて行っている。講演、テレビ出演多数。

### 自然な流れでは何も手に入らない時代に

今の女性たちは自分の生きかたを自由に選択できるようになりました。

- ・結婚をする、しない。
- ・子どもを産む、産まない。

自由になったということは、自分で選択して動かなければ手に入らない時代だということです。

もちろん、計画通りに進むことばかりではありません。その中で、あなたが何を優先し、何を選択するのか。なりたいた自分になるためには、自分で考えて決断し行動することが大切です。

そして、自分の体を自分で守ることも大切。検診は必ず受ける、不調があったらすぐに病院へ行く。特に、女性の場合は仲良しの産婦人科を持つておくことが大切です。

ライフプラン通りに進まないときは、『自分にとって何が大切か』を思い出してください。そして、3ページにある『私の未来予想図』は、まだ完成ではありません。計画を変更したときは、その都度、書き換えていきましょう。

30~40代の女性みなさんに「人生を振り返ってターニングポイントとなったときや、後悔していることなど、『過去の自分』に教えてあげたいことは何ですか？」とインタビュー。ライフデザインを考える上で必要な就職・結婚・出産にまつわる体験談をまとめました。



Q 『過去の自分』に教えてあげたいことは何ですか？

**「無駄なことはなかったよ」**  
 デザインの仕事に就きたかったが進学時点で断念。デザインとは無関係の職場へ就職しました。ところが、その会社で社内報の担当になり、レイアウトやイラストカットを作っていると楽しくて…。仕事を続けながらデザイン学校の夜間部へ通い、26歳のときに念願がなって広告代理店に転職しました。私を採用した理由は「常識と事務能力の実務経験」と聞き、その時々に来ることを一生懸命取り組んだことは、いつかは報われると伝えたい!!  
 30代女性（会社員）

**「疲れたら休んで」**  
 仕事で認められて昇格。期待に応えられるよう、毎日全力で努力し続けました。ところが、ある日を境に毎朝具合が悪くなり、とうとう職場へ行くことが出来なくなりました。病院へ行くと「うつ病」との診断。まさか自分がなるとは思っていませんでした。過去の自分に「頑張り過ぎちゃダメだよ」と、伝えたいので。  
 30代女性（アルバイト）

**「仕事と体調管理のコツ」**  
 若い頃は、基礎体温なんて面倒臭くて、測りませんでした。でも、職場の先輩が体調に合わせて仕事の内容を調整しているのを知り、一念発起。自分の体調に合わせて仕事のスケジュールを組むと本当に楽なので、早く始めればよかったと思っています。今は、スマホのアプリで管理していますが、体温を入れるだけでグラフになるので便利です。  
 30代女性（会社員）

**「我慢しないで病院に行って」**  
 10代の頃から、生理中でもないのに頭痛、腰痛、便秘、イライラなどの症状があり、自分がコントロールできないことがありました。30歳を過ぎてから、それがPMS（生理前の不調）だとわかりました。10代の自分に、「我慢しないで早く病院に行きなさい」と言ってあげたい。  
 40代女性（専業主婦）

**「いつか…」じゃ、ダメ！**  
 結婚した頃は、お互い仕事が忙しくて…あっという間に数年が過ぎました。「そろそろ子どもを」と思ったのですが、なかなかできない。念のため調べておこうと、初めて産婦人科へ行きました。すると医師から、年齢とともに、不妊、流産、胎児の染色体異常などの確率が高くなることを聞き、血の気が引きました。私は「健康で、生理があるうちは子どもが産める」と思い込んでいたので…。心底、後悔しています。  
 40代女性（会社員）

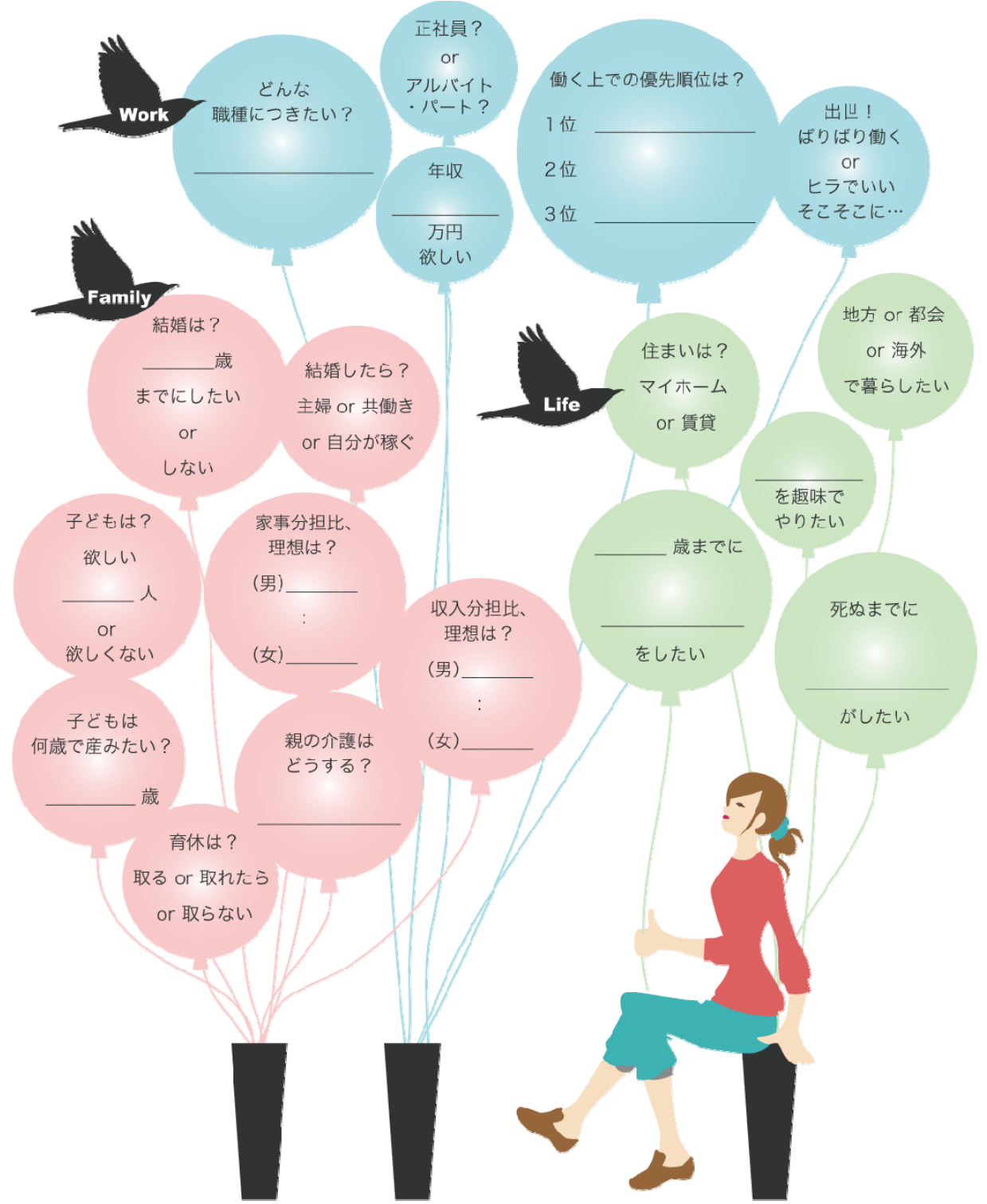
**「自分の気持ちも大切に」**  
 私は小学生の頃から、親の転勤で転校ばかりしていました。転校生は何かと注目を浴び、下手するといじめの対象に。だから私は、空気を読み周りに合わせることを覚えました。でも、いつもたくさんの人に囲まれていたのに、ちっとも楽しくなかった。居心地が悪くて、ひとりぼっちの気分。その理由は、信頼できる友達ができるときに分かりました。相手だけではなく、自分も大切にしないと楽しくないんです。  
 30代女性（サービス業）

**「それ、悩んで解決する？」**  
 以前の私は、悩み過ぎて行動出来ない、そんな自分が嫌いになることの繰り返しでした。あるとき、辛いことがあって一週間泣き暮らしました。泣きながら悩んで考えても、目が腫れただけで何ひとつ現実が変わらなかった。それからは、悩んで解決するか否かで即決し、すぐに行動するように。すると、全てが良い方向に変わったので。  
 30代女性（アルバイト）

**「自分の考えを伝えよう」**  
 学生の頃は、家と学校が全てだと思っていました。「世の中とはこういうものだ」「これが当たり前だ」と押しつけられても、親や教師は正しいのだから「私が間違っているんだ」と思いながら窮屈で苦しかったことを覚えています。当時を振り返ってみて、あの頃の私は間違っていたのではなく、自分の考えを率直に伝えることが出来なかったことに気づいたので。  
 40代女性（会社員）

**「結婚前によく話し合って!!」**  
 結婚する前に、彼とこれからの生活について話し合った。かなり細かい事まで2人で決めたはずなのに、結婚した途端、態度が一変。義母と一緒に嫁とはこういうものだとか古い考えを遠まわしに押しつけてくるように…。こんなことなら、結婚前に義母のこともよく知っておけばよかった。お互い、良いことだけしか言わないと後で大変よ!!  
 40代女性（パート）

現在、あなたが考えている将来のこと、ライフデザイン（自分にとっての幸せ）とライフプラン（就職・結婚・出産・子育てなど生涯の人生設計）を、具体的に考えてみましょう。



もしも、何も思い浮かばなかったら、浮かんだときに書いてください。途中で変更しても、もちろんOKです。「なりたい自分」をイメージして書き出すことが、自分らしく生きるための第一歩となります。そして、どんなにやる気があっても、『健康』がなければ、実現できません。女性の健康は『女性ホルモン』と深いつながりがあるのを知っていますか？ 次のページで、詳しく見てみましょう。

あなたが描いたライフプラン（就職・結婚・出産・子育てなど生涯の人生設計）を、下記のライフステージ（思春期・性成熟期・更年期）の空いているスペースに書き込んでみましょう。そして、女性のココロとカラダの健康に女性ホルモンが深く関わっていることを知ることで、ライフプランをもっと具体的・現実的に考えることができるようになるでしょう。

🌸 月経について

「毎月めんどくさい…」と思われがちですが、月経は健康のバロメーターです。「いつもと違うな」と違和感を感じたら、女性外来や婦人科を受診しましょう。かかりつけ医があると安心ですよ。

- 基礎体温を測ると、月経周期や妊娠しやすい時期などが予測できます。基礎体温は婦人体温計（ドラッグストアなどで売っています）で、測りましょう。
- 月経前症候群（PMS）を知っていますか？月経が始まるまでの間にあらわれる、さまざまな心と体の不調です。「生理だからしょうがない」と我慢しないで症状が重いときは医師へ相談し、上手な乗り切り方を考えましょう。
- 無理なダイエットは女性ホルモンの分泌に影響し、月経不順や無月経の原因になることがあります。女性ホルモンが十分でないと、骨がもろくなったり、血管の老化が早まったりするリスクも。

🌸 性感染症と望まない妊娠について

どちらも将来を考える上で大きなリスクになります。性感染症や妊娠について不安があったら一人で抱え込まず、産婦人科または、相談機関に相談しましょう。

思いがけない妊娠や望まない妊娠、「産んでも自分で育てられるか心配」などの悩みを抱えている方は下記の窓口へご相談ください。

- にいがた妊娠テレフォン～ゆれるあなたへ～  
電話：090-3227-5382  
受付：19:00～21:00  
(日曜日・祝祭日・年末年始をのぞく)

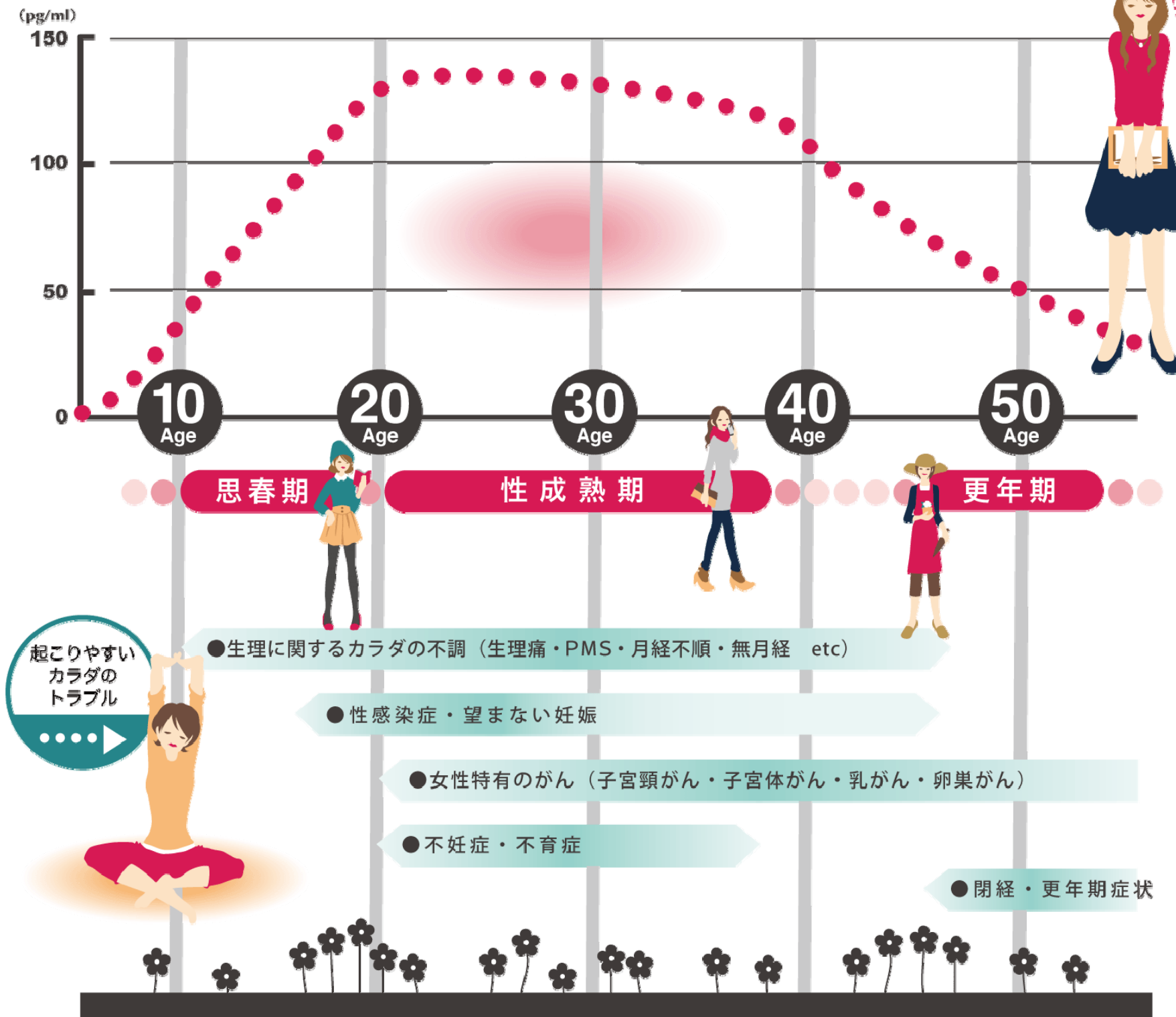
- 交際相手が性行為を無理強いする、避妊に協力してくれない、こうした行為は『デートDV』です。悩んでいる方は長岡市男女平等推進センター「ウィルながおか相談室」（最終頁に連絡先掲載）へご相談ください。

暴行などの被害にあった場合、妊娠を防止する方法があります。ただし、性交後72時間が目安となるため望まない妊娠を防ぐためにも、すぐに産婦人科へご相談ください。

- 望まない妊娠を防ぐためには、男女ともに避妊の正しい知識を持って確実に実行することが必要です。特に女性は、自分のお腹の中に命が宿るのでから、逃げることはできません。相手まかせにしないで「自分の体は自分で守ること」が大切です。

女性ホルモンは大きく分けると、エストロゲン（卵胞ホルモン）とプロゲステロン（黄体ホルモン）の2種類となり、思春期、性成熟期、更年期、老年期とライフステージによって分泌量が変わります。エストロゲンは、肌・髪の毛・爪などのハリや潤いを保つ働きなどの他に、女性のココロとカラダの健康に影響があります。

女性ホルモン「エストロゲン」の分泌量の変化



🌸 妊娠について

まず知ってほしいのは、妊娠は自分がしたいときにできるわけではないということ。

- 個人差はありますが、20～30代中頃が、女性ホルモンの分泌が最も多い時期。つまり、最も妊娠に適している時期といえます。
- 女性は一生分の卵子を持って生まれてきます。月経前に作られているわけではありません。女性の体とともに卵子も加齢し、減少し続けていきます。加齢による流産や胎児の染色体異常などの確率が増加する傾向もあります。そして、男性の精子も加齢により妊娠させる能力などが落ちていきます。どちらも個人差があるものですが、将来子どもを持ちたいカップルはお互いの体のことも一緒に考えることが大切です。

🌸 更年期の症状について

40代後半～50代半ばにかけて、急激に女性ホルモンの分泌が減ります。

- 女性ホルモンのバランスが崩れることで、個人差がありますが顔のほてりやのぼせなどの身体症状や、気分が落ち込む、イライラするなどの精神面にも変化があらわれることがあります。
- 更年期の症状は、自覚のない人から、日常生活に支障がでる人まであらわれ方がさまざまです。また、これらの症状は他の病気が隠れていることもあり、不調が続く場合は我慢せず病院を受診しましょう。

🌸 ココロとカラダの健康について

年齢にかかわらず、年に1度の健康診断は大切です。「病院に行くほどではないと思うけど…なんとなく不安」という方は下記の窓口へ、ご相談ください。

- 心とからだの健康に関する相談  
長岡市健康課（さいわいプラザ内）  
電話：0258-39-7508  
受付：8:30～17:15（土・日・祝をのぞく）
- 思春期、更年期のからだに関する相談  
長岡市男女平等推進センター「からだ・性の相談室」（最終頁に連絡先掲載）