

河南町男女共同参画

2024年8月

ニュース No.76

「だれもがどれも選べる社会に」

★令和6年度「男女共同参画週間」キャッチフレーズ

男女共同参画講座 『ゆつくり、ゆったり…ピラティス講座』



2回コースを実施しました。令和6年5月14日(火)、28日(火)

世界の停戦と非暴力の日。 9月21日は国際平和デー

毎年9月21日は、国連が定めた平和の記念日「国際平和デー」で、すべての国の人々に戦争の停戦と非暴力を呼びかけ、敵対行為への停止を働きかける国際平和への願いが込められた日です。
この日をきっかけに平和について考えてみませんか？

考えましょう！

心も体も健康に

メンタルヘルス

メンタルヘルスやストレスという言葉をよく耳にするようになり、こころの健康づくりは身近なテーマとなっています。しかし、こころの病気についての理解はまだ十分とはいえません。こころの病気には様々な種類があり、その症状や治療方法も異なります。

メンタルヘルスとは体の健康ではなく、こころの健康状態を意味します。

体が軽いとか、力が湧いてくるといった感覚と同じように、心が軽い、穏やかな気持ち、やる気が湧いてくるような気持ちの時は、こころが健康といえるでしょう。

みんなのメンタルヘルスを大切にしながら、誰もが安心して自分らしく暮らすことができる地域づくりを進めるためには、差別や偏見のない、あらゆる人が共生できる社会を築くことが重要です。

あなたもメンタルヘルスのとびらを開いて、こころの健康や病気について知ることから始めてみませんか？

Part①

こころの病気について理解を深めよう

① こころの病気は、誰でもかかりうる病気です

近年、こころの病気は増えていて、生涯を通じて5人に1人がこころの病気にかかるともいわれています。こころの病気は特別な人がかかるものではなく、ストレスなどが積み重なることがきっかけとなって、かかってしまうことがあるように、誰でもかかる可能性があるのです。

こころの病気には多くの種類があり、眠れない、気分が沈む状態が続いてしまうなど、人によって症状はさまざまです。

こころの病気を正しく理解し、こころの調子をくずしてしまった場合は、ひとりで抱え込まずに家族や友人など、身近な人に相談しましょう。身近な人には相談しづらい場合や、相談できる人が周りにいない場合は、こころの相談窓口などに、あなたの不安やつらい気持ちを伝えてください。



「総合失調症」とは？

こころや考えがまとまりづらくなってしまう病気で、そのため気分や行動、人間関係などに影響が出てきます。陽性（幻覚・妄想）と陰性（意欲の低下、感情表現の減少）の症状があります。

「うつ病」とは？

様々な心理的負荷などにより精神活動が低下し、抑うつ気分、興味や関心の欠如、不安・焦燥精神運動の制止あるいは激越。食欲低下、不眠などが生じ、生活上の著しい苦痛や機能障害を引き起こす精神疾患です。

「躁うつ病(双極性障害)」とは？

「躁状態」と「うつ状態」を繰り返す精神疾患です。躁状態の程度により大まかに双極Ⅰ型（顕著な躁状態が出現）、双極Ⅱ型（軽躁状態の出現）に分類されます。

「不安症(不安障害)」とは？

不安とは、明確な対象を持たない恐怖のことを指します。不安により発汗、動悸、頻脈、胸痛、頭痛、下痢などといった身体症状も現れますが、不安そのものや不安による身体症状が強く生活に支障がある病的な状態を不安障害と呼びます。

「パニック障害」とは？

強い不安感を主な症状とする精神疾患で、突然激しい恐怖または強烈な不快感の高まりが数分以内でピークに達するパニック発作が繰り返されます。動悸、発汗、息苦しさ、どうにかなってしまいそうな感じなど複数の症状が同時に現れます。

「強迫性障害」とは？

自分でもそんなことはない、とわかってはいても拭い去れない考え（強迫観念）や、それに基づいた行動（強迫行為）により、日常生活に支障をきたします。

「心気症」とは？

心身の些細な不調にとらわれ、検査などによっても所見が得られず、医学的な保証によっても納得できず、重大な病気の兆候でないかと恐れ、執拗に訴える状態です。

「心的外傷後ストレス障害(PTSD)」とは？

強烈な精神的衝撃を受けた後に、長期にわたり恐怖感、無気力、睡眠障害、悪夢など様々な症状を示す障害です。地震、洪水、火事のような災害、または事故、戦争といった人災、監禁、虐待、強姦などの犯罪など、多様な原因によって生じます。

② こころの病気は回復しうる病気です

こころの病気にかかったとしても、多くの場合は治療により回復し、社会の中で安定した生活をおくることができるようになります。最近では、効果が高く副作用の少ない治療薬も出ていますので、以前よりも回復しやすくなっています。

こころの病気になった場合は、体の病気と同じように治療を受けることが何よりも大切です。

ただし、早く治そうと焦って無理をすると、回復が遅れることがあります。

「焦らず、じっくりと治す」という気持ちで臨むことが回復への近道です。

気になる症状が長く続くときは、

専門機関に相談しましょう！

気分が沈む…ゆううつ
何をしても元気がでない

イライラする、怒りっぽい

理由もないのに、不安な気持ちになる
気持ちが落ち着かない

胸がドキドキする、息苦しい



何度も確かめないと気がすまない…

周りに誰もいないのに、
人の声が聞こえてくる

誰かが自分の悪口を言っている…

何も食べたくない、食事がおいしくない

なかなか寝付けない、熟睡できない
夜中に何度も目が覚める

こころの病気は自分では気づきにくい場合もあります。

また、自分で不調に気づいてはいてもこころの病気だと思っていない場合もあります。

その人らしくない行動が続いたり、生活面での支障が出ている場合は、
早めに専門機関に相談するよう勧めてください。



③ こころの病気を正しく理解しましょう

こころの病気は、本人が苦しんでいても、周囲からはわかりにくいという特徴があります。

私たちは、病気や怪我をした人には「無理はしないでね」と、自然に声をかけることができます。骨折をしている人に、重い荷物を運ぶことは頼まないでしょう。しかし、こころの病気の場合は、外から見ても気づかないことがあり、知らないうちに無理なことをさせたり、傷つけていたり、病状を悪化させているかもしれません。

私たちみんながこころの病気を正しく理解することはとても大切です。



女性に対する暴力についての相談窓口



◎大阪府の配偶者暴力相談支援センター

Tel. 06-6946-7890 (年間を通じて 24 時間対応)

Tel. 06-6949-6022 平日：9:00～20:00・土日：9:00～17:00
(祝日・年末年始除く)

❖女性相談センター

【外国人専用相談】

Tel. 06-6949-6181 平日：9:00～17:30 (土日祝・年末年始除く)

【FAX 相談専用】

Tel. 06-6940-0075

❖富田林子ども家庭センター

Tel. 0721-25-2065

月～金 9:00～17:45 (土日祝・年末年始除く)

◎大阪府立男女共同参画・青少年センター 電話相談 (ドーンセンター)

Tel. 06-6937-7800

火～金 16:00～20:00 土・日 10:00～16:00

面接相談
(予約制)

火～金 17:00～21:00 土・日 10:00～18:00 (面接相談時間)
(相談時間 50 分)



女性弁護士による法律相談
(予約制)

◎DV被害・性暴力被害に悩む女性のための相談

毎月(原則)第3木 14:00～16:00 (面接相談時間) (相談時間 30 分)

◎女性のための相談

偶数月(原則)第4木 14:00～16:00 (面接相談時間) (相談時間 30 分)

※ 面接予約受付番号 06-6910-8588

火～金 13:30～18:00/18:45～21:00

土・日 9:30～13:00/13:45～18:00

※ 休室日

- ・毎週月曜日
- ・祝日(土日除く)
- ・年末年始

職場における

セクシャル・

ハラスメント相談

◎大阪府労働相談センター Tel. 06-6946-2601 日常相談 月～金 9:00～12:15/13:00～18:00
(土日祝・年末年始除く)

夜間相談 毎週 木 20:00 まで

(祝日の場合は翌日) (年末年始除く)

◎同 南河内出張労働相談窓口 Tel. 06-6946-2600 面接相談 毎週金 14:00～17:00

(前日まで必要予約) (土日祝日・年末年始除く)

学校におけるセクシャル ・ハラスメント相談

◎すこやかホットライン Tel. 06-6607-7361 (子どもからの相談)

◎さわやかホットライン Tel. 06-6607-7362 (保護者からの相談)

} 月～金 9:30～17:30
(祝日・年末年始除く)

性犯罪

被害相談

◎性犯罪被害 110 番(大阪府警察本部) Tel. 0120-548-110 #8103 24 時間対応

◎性暴力救援センター・大阪 SACHICO Tel. 072-330-0799 24 時間ホットライン

◎サチッコ(SAP 子どもサポートセンター) Tel. 06-6632-0699 月～水 14:00～18:00 (祝日・年末年始除く)

ストーカー被害相談

◎ストーカー110 番(大阪府警察本部) Tel. 06-6937-2110 24 時間対応

こころの電話相談

◎大阪府こころの健康総合センター(こころの電話相談) Tel. 06-6607-8814 月・火・木・金 9:30～17:00
(祝日・年末年始除く)

◎同 (若者専用電話相談・わかぼちダイヤル) Tel. 06-6607-8814 水 9:30～17:00 (祝日・年末年始除く)

その他

◎女性の人権ホットライン(大阪法務局) Tel. 0570-070-810 月～金 8:30～17:15 (祝日・年末年始除く)

◎DV・セクハラ・性被害 無料電話相談(大阪弁護士会) Tel. 06-6364-6251 第2木 11:30～13:30 (祝日・年末年始除く)

発行 2024(令和6)年8月〔季刊〕

発行者 河南町住民部人権男女共同社会室《住民生活課内》

〒585-8585 大阪府南河内郡河南町大字白木1359番地の6

じつ 実際は…ボランティアをするとパワーをもらうんです！

“あなた”がいきいきと輝ける場があります！

-ボランティア体験プログラム2024@河南町-



子どもからシニアまで幅広く参加ができる
多様なプログラムがあります！

プログラム①

かなんおはなし会どんぐりころころ



プログラム②

ボランティアサロン部会



さくねんどじっし 昨年度実施した様子です



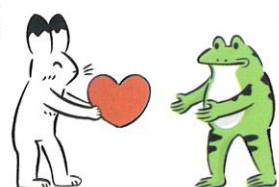
プログラム③

絵手紙ボランティア ミモザ

プログラム④

環境ボランティア ささゆり

趣味や自分の好きなことに集中しても、どこか物足りなさを感じていませんか？
普段巡り合えない仲間に出会える活動や普段の生活の中で「ありがとう」と感謝される活動、
他ではあじわえない充実感がある活動など、そんな活動があなたを待っています！
自分に合うボランティア活動か、まずは体験してみませんか？
詳細は中面、申込方法は裏面をご覧ください。



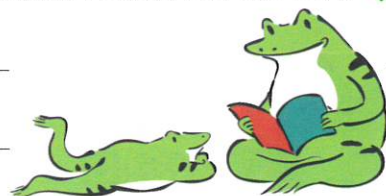
やさ 優しく、おすそわけ

河南町 ボランティアセンター (河南町社会福祉協議会内)

あなたにしかできない活動が、「今」河南町に必要なことです！♥参加は1日のみでも可能です。♥オリエンテーション

プログラム① かなんおはなし会 どんぐりころころ

内容	子どもたちに寄り添い、本を読むこと・読んでもらうことが楽しいという体験をしてみませんか？
オリエンテーション	日時：8月5日(月)10:00～12:00 場所：かなんぴあ2階ボランティアルーム 内容：手遊び・よみきかせの基礎他
日時	オリエンテーション参加後、 (1)8月10日(土)14:00～14:30 (2)8月16日(金)11:00～11:20
場所	(1)中央公民館2階図書館児童コーナー (2)かなんぴあ1階あそびのひろば
対象者	小学生以上(小学1～3年生は保護者の付き添いが必要)
持ち物	筆記用具
参加費	無料



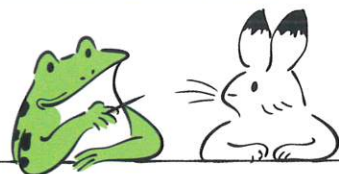
参加者の声



- ♥(絵本を)読んだときに盛り上がったことがうれしかった♪
- ♥子どもたちの読み聞かせを見て、元気をもらいました♪読み聞かせの魅力を気づかせていただきました。
- ♥まだ私にもできることがあるかな♪(80代の方)

プログラム② ボランティアサロン部会

内容	ボランティアサロンは毎月第2木曜日に開催しています。 おしゃべりしながらサロンの準備などをみんなで一緒にしませんか？ 制作するのが好きな方はもちろんのこと、なにかしてみたいなあと感じている方もぜひ体験してみませんか？
日時	9月2日(月)・9月12日(木)・9月30日(月)・10月10日(木)のいずれも9:30～12:00
場所	かなんぴあ2階ボランティアルーム
対象者	小学生以上(小学1～3年生は保護者の付き添いが必要)
持ち物	筆記用具
参加費	無料(試作をする場合は材料費300円程度が必要です)

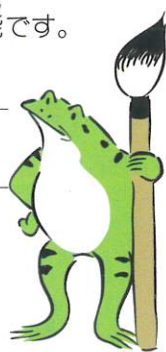


参加者の声



- ♥皆さん気軽に声をかけて下さり、とてもよい雰囲気でした♪いろいろな準備・段取りなど、本当に大変なことだと思いました。
- ♥初対面の方々とも、共に作業ができてあっという間の時間でした♪

ンテーションがあるプログラムはオリエンテーションもご参加ください。♥参加は複数のプログラムに何日でも可能です。



プログラム③ 絵手紙ボランティア ミモザ

内容	初心者の方でも、絵手紙の基礎から学べます。 絵手紙を渡す相手を思い、心温まるひとときを体験してみませんか？ 描いた絵手紙は、高齢者の方への訪問時等で活用させていただきます。
日時	9月9日(月)・10月7日(月)・11月11日(月)のいずれも13:00～15:30
場所	かなんぴあ2階ボランティアルーム
対象者	小学生以上(小学1～3年生は保護者の付き添いが必要)
持ち物	筆記用具、ピーマン(画材として)、あれば習字用の黒いフェルト下敷き、新聞紙
参加費	100円(材料費として)
その他	絵手紙を描くために必要なハガキや顔彩(絵具)、筆などの物品については貸出します。

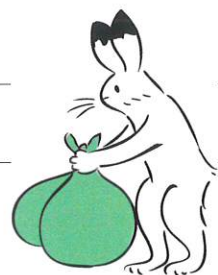
♥数年ぶりに参加しましたが、自分も知らないことを知る機会に出会えて良かったです♪

♥うまくできなくていいとのこと。やりやすくて喜びも大きいです♪



プログラム④ 環境ボランティア ささゆり

内容	町内道路および公園などのゴミ拾いと清掃を行います。 また環境に関わる知識を共有し学習しませんか？
日時	10月13日(日)・11月10日(日)のいずれも10:00～12:00
場所	町内(寛弘寺古墳公園、道の駅かなん周辺道路など) ※参加申し込み後、参加決定通知書にてお知らせします
対象者	小学生以上(小学1～6年生は保護者の付き添いが必要)
参加費	無料
その他	動きやすい服装、自力でゴミを拾える方



♥自分にもできるボランティアを子どもが探していたので、今回ボランティア活動に参加できて喜んでいました♪次回も参加したいです。

♥子どもがゴミ拾いをして楽しかった!と言っていました♪



- ▼申込方法 ①下記の参加申込書に記入し、河南町ボランティアセンター（河南町役場3階32番窓口）までお持ちいただくか、またはFAXをお送りいただく
- ②電話にて必要事項をお聞かせいただく
- ③Googleフォーム（右記コードを読み込む）に必要事項を入力していただく
上記①～③のいずれかの方法でお申し込みください。（先着順）
- ※18歳未満の方の場合は、保護者の方の同意書が必要です



▲Googleフォームは
こちらから

▼申込にあたって

- ✓ 活動希望日の7日前までにはお申し込みください。
- ✓ 複数のプログラムを同時に申し込むことができます。
- ✓ お申し込みいただいたあと、参加決定通知書を送付させていただきますので、会場や持ち物等を確認してください。
- ✓ 参加される方全員に対して、河南町社会福祉協議会で「ボランティア・市民活動行事保険」に加入します。

■お問合せ・申込■ 河南町ボランティアセンター（河南町社会福祉協議会内）

〈開設日〉月曜～金曜日（祝日を除く）9：00～17：30

〈TEL〉0721-93-6299 〈FAX〉0721-93-5299

〈住所〉〒585-0014 大阪府南河内郡河南町大字白木1359番地の6
河南町役場 3階 32番窓口

ボランティア体験プログラム2024参加申込書

ふりがな			〒		
氏名			住所		
電話番号	() -				
緊急連絡先	携帯・その他 () () -				
区分	学生の方	小学生(年) ・ 中学生 ・ 高校生 専門学生 ・ 大学生(短大生も含む)	課題での参加(ボランティア体験学習・職場研修等) はい ・ いいえ		
該当するものに ○をつけてください	学生以外 の方	20歳未満 ・ 20代 ・ 30代 ・ 40代 ・ 50代 ・ 60代以上			
希望（プログラム番号と希望日を記入してください）					
第1希望	プログラム番号	月 日()	第2希望	プログラム番号	月 日()
同意書	※18歳未満の方は、参加について保護者の方のご了承をお願いします。 ボランティア体験プログラムに _____ が参加することに同意します。 保護者名 _____				