

北九州市立女性センター “ムーブ”

更年期（周辺期を含む）対象事業

・健康増進事業から

1996 (平成 8)年度

女性の多様な活動を支えるため、心と身体の健康を家庭や職場など日常生活の中で、自分の力で維持・増進できるように、技術と知識の習得の機会を提供するために、「エアロビクス」、「ストレッチ」、「ダンベル体操」等の実技や「リプロダクティブ・ヘルス」等についての講座を開催。

<フィットネスルーム>

自分らしい生き方の基礎づくりとして、心身の健康を増進するために、インストラクターを常駐し、個人利用を行った。（参加者 6,093人）

平成8年4月3日(水)～平成9年3月21日(日) (毎週水・金・日) 9:30～21:30

<更年期から幸年期へ>

更年期を上手に乗り越え、豊かな日々を送るために、自分の心と体について学習するとともに、体を動かし自分自身でいかに<更年期から幸年期>を迎えるかについて学ぶために開催。（参加者 58人）

平成8年8月22日(木)～9月19日(木) (毎週木曜日) 全4回 14:00～16:40

- | | | |
|----------------------------|-----------------|-------|
| 1 更年期障害ってなあに？
自彊術に挑戦 | 講師 産業医科大学産婦人科医師 | 浜崎 勲重 |
| | 朝日カルチャーセンター講師 | 浦田美津子 |
| 2 骨粗鬆症について
腰痛体操 | 平田整形外科院長 | 平田 晴夫 |
| | 産業医科大学理学療法士 | 木村 美子 |
| 3 心はいつもおしゃれでいたい | サン・エデュケート校長代理 | 柏原美貴子 |
| 4 心の危機を乗り越える
ヒーリング実技講習会 | 産業医科大学心療内科医師 | 宮田 正和 |
| | 心療ヒーリング協会 | 倉富 和子 |

<マタニティー・エアロビクス>

女性の健康の中で特に妊娠・出産に焦点を当て、妊婦の健康増進を目的に、妊娠時のストレス解消の仕方、出産時に使う筋肉、関節等を柔らかくする体操を学ぶために開催。

平成8年10月17日～11月7日(木) (毎週木曜日) 2コース 各3回

Aコース 14:00～15:30 Bコース 15:00～16:30

対象 妊娠20週～31週までの健康な妊婦 (参加者 56人)

- 1 「リプロダクティブ・ヘルス(性と生殖に関する権利)って何だろう？」

	講師 北九州市立女性センター 女性問題専門スタッフ	力武 由美
マタニティー・エアロビクス	フィットネスWITH	宮地 伸枝
2 マタニティー・エアロビクス	フィットネスWITH	宮地 伸枝
3 マタニティー・エアロビクス	フィットネスWITH	宮地 伸枝

<働く女性のためのパワーアップ講座 >

働く女性の心身の健康を維持し、自分らしい生き方、働き方を見つける場となることを目的に開催。 (参加者 85人)

平成9年2月18日(木)～3月25日(木) 18:30～20:00 全6回

1 リポダティブ・ヘルスライフ ～もっと知ろう自分の体～

講師 産婦人科マ・メール医師 池田 信子

2 ストレス解消のためのエアロビクス [1] インストラクター 原 薫

3 " " [2] "

4 肩こり・冷え性・腰痛解消～自彊術で体を鍛える [1] 朝日カルチャーセンター講師 浦田美津子

5 " " [2] "

6 職場で役立つ女性学 北九州市立女性センター 女性問題専門スタッフ 力武 由美
グループ討議

1997(平成9)年度

<マタニティー・エアロビクス>

女性の健康の中で、特に妊娠・出産に焦点を当て、妊婦の健康増進のために、妊娠時のストレス解消の仕方、出産時に伴う筋肉、関節などを柔らげる体操を学ぶために開催。

平成9年5月8日(木)～6月19日(木) 14:00～15:30 (全7回)

対象 妊娠20週～31週までの健康な妊婦

<更年期から幸年期へ>

更年期を上手に乗り越え、豊かな日々を送るために、自分の心と体について学習するとともに、体を動かし自分自身でいかに<更年期から幸年期>を迎えるかについて学ぶために開催。

平成9年9月4日(木)～10月23日(木) (毎週木曜日) 13:30～15:00 全8回

1 「場所を取らない元気になる体操」自彊術 朝日カルチャーセンター講師 浦田美津子

2 更年期障害ってなあに? 産婦人科マ・メール医師 池田 信子

3 「場所を取らない元気になる体操」自彊術 朝日カルチャーセンター講師 浦田美津子

4 骨粗鬆症について 平田整形外科院長 平田 晴夫

5 「場所を取らない元気になる体操」自彊術 朝日カルチャーセンター講師 浦田美津子

6 心の危機を乗り越える 産業医科大学心療内科医師 宮田 正和

7 「場所を取らない元気になる体操」自彊術 朝日カルチャーセンター講師 浦田美津子

8 心はいつもおしゃれでいたい サン・エデュケート校長代理 柏原美貴子

<コンチネンスセミナー>～尿失禁予防講座～

高齢者や障害者の尿失禁にかかるケアは、単に「下の世話」でなく、人間の尊厳を守るために必要なこと。正しいコンチネンス(排泄のコントロール)知識の普及のため北九州で初めて開催。 (参加者 300人)

第1回 平成9年11月14日(金) 18:00～20:00

第2回 平成10年3月4日(水)・10日(火)・19日(木)・25日(水)

14:00～15:30 (全4回)

1998(平成10)年度

<更年期から幸年期へ>

‘更年期なんてこわくない 更年期は豊かな日々を送るための“幸”年期’

更年期を上手に乗り越え、豊かな日々を送るために、自分の心と体について学習するとともに、体を動かし自分自身でいかに<更年期から幸年期>を迎えるかについて学ぶために開催。(参加者 58人)

平成10年11月26日(木)～12月12日(土) 全6回 13:30～15:00

- | | | | |
|--------------------------------------|----|-------------|-------|
| 1 「更年期障害ってなあに？」パート1 更年期の症状や治療法に就いて学ぶ | 講師 | 産婦人科 マメール医師 | 池田 信子 |
| 2 場所をとらずにリフレッシュ体操 | | エアロ・シティ | 原 薫 |
| 3 「更年期障害ってなあに？」パート2 | | 産婦人科マメール医師 | 池田 信子 |
| 4 場所をとらずにリフレッシュ体操 | | エアロ・シティ | 原 薫 |
| 5 「骨粗鬆症について」
骨粗鬆症の予防と対策 | | 平田整形外科院長 | 平田 晴夫 |
| 6 場所をとらずにリフレッシュ体操 | | エアロ・シティ | 原 薫 |

・相談事業

女性センター“ムーブ”では、女性が抱える多様で複雑な問題を総合的に受けとめ、女性の心と生き方を中心にジェンダーの視点から悩みの相談に応じている。臨床心理の経験を持つ2名の相談員(常勤嘱託)が「電話」と「面接」で担当。電話相談は休所日を除く毎日10時～17時(金曜日のみ13時～20時)、面接相談は火・木・金・土の10時～17時(金曜日のみ13時～20時)に実施している。

1996年度の延べ相談件数は、電話相談が1079件、面接相談が614件で、合わせて1693であった。これは、相談が行われたとして受理表にあげたもののみで、面接・法律相談のための予約や、施設や事業についての問い合わせ、単に他機関の紹介のみを行った場合等の電話や来室、及び相談員による他機関への連絡等は含まない。同じ人が繰り返し相談をし、その人が継続して相談する意志があることが確認できた場合、それ以降を継続相談とし、それ以外は新規としている。

更年期と年齢的に重なると見られるケース

多岐に亘る相談内容のうち更年期によるものであると特定できるケースはかならずしも多くないが、1998(平成10)年4月～1999(平成11)年2月までの40代・50代からの相談(次頁表)では、夫婦関係(離婚も含む)が最も多く(56件)、次いで健康(19件)、生き方(16件)と続く。

98年度(98/4～99/2)新規の相談内容別件数(重複あり)

大項目	小項目	40代	50代	大項目	小項目	40代	50代
生き方	生き方	7	3	職業	就職・転職	1	0
	性格	2	3		労働環境	2	2
	生きがい	1			その他	3	1
夫婦	夫婦関係	27	17	高齢者	不安	1	
	離婚	5	7		介護・扶養	3	
家庭	親子関係	7	1	青少年	不適応	5	
	親族	4	1		学業・進路	2	
	金銭		1		生活態度	3	
男女	交際	3			その他	1	
	その他	1		健康一般	精神的健康	12	4
対人関係	友人・知人	1	1		身体的健康	1	
	職場	5	1		受診・治療	2	
	近隣		1		法律一般		1
	グループ	1	2	その他	その他	4	3

計 153件

上表の数値から、40代・50代の更年期に相当する時期に、夫婦関係のトラブルと、それに起因するとみられる精神的な症状が大きく立ち現われることが理解できる。心身ともに不調となりがちな更年期にそなえて、その以前から生き方を模索し、男女共に夫婦の関係のあり方を必要に応じて軌道修正できるような態勢を作るための対応が必要である。

以上の相談ケースのうち、更年期と明らかに関連があるとみられる個別の主訴は次のようなものである。ここにも性交渉を含めた夫婦の関係の危機が色濃く反映されている。更年期ケースの主訴（個別）

- ・ 夫と一度離婚、復縁した。夫は自分の身内にはいい顔をする。思いやりがない。暴力を振るう。離婚したいが経済力に無理。
- ・ 離婚したい。実母を引き取ったことがきっかけで夫から暴力がある。夫はプライドが高く自己中心的。
- ・ 姑・小姑との関係の中で夫は私の立場を考えてくれず、むしろ悪口をいう。
- ・ 夫が浮気をしている。喧嘩をすると暴力を振るうので家を出ている。
- ・ 2年間セックスがない。夫のスポーツバッグに女性の下着があった。このことを話すと取り返しがつかなくなりそうで不安。
- ・ 夫が浮気、夫婦生活がない。求めても拒否される。自尊心を傷つけられて不眠になってアルコールに依存している。娘は心因性の鬱病。
- ・ 結婚25年、夫はマザコン。婚家では私抜きでことが運び自分の立場がない。
- ・ 何事も私に押し付ける無責任な夫。離婚の全般的な知識を知りたい。
- ・ 夫の女性関係。財産分与。公正証書作成について。
- ・ 離婚した娘と同居。不眠でイライラして孫に当たってしまう。
- ・ 夫婦仲がうまくいかない。次女ともうまくいかない。
- ・ 夫婦関係がうまくいなくなっている。

- ・ 20 年仕事をしてきたが病気(子宮)をして辞めた。その後母が死亡。9 歳年下の夫との会話がな。何をしたらよいか不安。
- ・ 50 歳の頃より夫婦関係がうまく行かなくなる。4 年前から寝室が別。夫からの暴力もあり先の希望が持てない。
- ・ 子供に老後を頼るのはどうだろうか。長男に一日一回くらい電話する。自分の性格や子離れ、老後の不安。
- ・ 耳の痛みが取れない。精神的な落ちこみもある。母から更年期と言われた。
- ・ 46 歳、更年期で自律神経失調症。母が入院で一人暮らし。お風呂に入る気力もない。
- ・ 40 歳、ここ一年仕事や夫のことでもやもやしている。夜不安。気力が出ない。
- ・ 44 歳より自律神経の病気。鬱病。何もできない。夜は特にさみしい。母に何でもして貰っていたが今は母が入院中。
- ・ 51 歳、更年期で精神科に通院して安定剤を貰っている。夫が中途半端に退職。娘の結婚・祖母との関係などが不安。
- ・ 心身の不調 (いろいろ・顔の腫れ)と更年期の不安。痴呆の父のこと、母の体調が心配。
- ・ 子供のことで参っている。やる気が起きない。家事が滞る。アルコールも飲む。

終わりに

北九州市立女性センター“ムーブ”では、女性が、女性であるが故に持たざるを得ない以上のような問題への対処能力を高めるために、カウンセリングによる自分自身への気づきや意識の覚醒をはかり、さらには精神的自立養成するための講座や、身体的・精神的健康増進プログラムなどへと連環する形で事業を展開している。

これらの事業に参加することにより自分一人の問題から、他者と共有する問題へと視線が拡がり、自己の課題に立ち向かう意欲と課題解決への能力は徐々にではあっても高まると考えられる。

北九州市立女性センターの強みの一つは、同じ建物内にある (財)アジア女性交流・研究フォーラムという組織の人材やプログラムとのネットワーク化がはかられていることである。そこでのプログラムを通して同じアジア地域に生きる女性の問題を認識できることは、自分自身の生き方をあらためて問い直し客観化できる契機となる。

21 世紀の最重要課題となるであろう地球環境の問題は、産む性としての機能を持つ女性の体内・体外環境と連動して、より一層明確に意識されるはずである。更年期にとどまらず生涯を通じた女性のリプロダクティブ・ヘルス/ライツの問題が、かくして一個人の問題から出発しながらも日本の女性の共通の問題、さらにはアジアの女性の問題へと普遍性を持つ課題としてとらえられるようになれば、男女共同参画社会へ向けての現代社会のありようを変革する流れへの一滴として、大きな可能性を持つに至ると結論づけることができよう。

(この調査は、北九州市立女性センター“ムーブ”三隅佳子所長をはじめ、事業課および、相談業務を担当する職員の方々の協力により作成されたものである。)