

今月の相談

ちょっとしたことですぐカッとなってしまいます。

30代の男性です。ちょっとしたことですぐイラッとしたり、カッとなったりすることに悩んでいます。

職場や友人の前では気持ちを抑えられていますが、妻に手をあげたことは一度もありません。しかし、妻の前だと自分の気に入らない話し方だったり異なる考え方をしていると、つい突っかかって口論になってしまいます。

子どもの頃は父親から厳しく育てられ、父親に従わないとひどく怒られたり、殴られたりしたこともありました。また、父親は母親にもひどく怒ることもよくありました。

妻の前で感情を抑えて、これからの関係性を良くするにはどうしたら良いのでしょうか？

相談員より

職場や友人の前では自分の感情を抑えるのに、妻の前では自分の感情を抑えられないのはなぜなのでしょう？

あなたは子どもの頃に辛い体験をされたのです。しかし、育ってきた環境とあなたと妻との夫婦関係は別物で、夫婦のあり方は2人で決めていくことではないでしょうか？カッとなるときに限らず、日頃の関係性を見つめ直すとともに今あなたが感じていることを妻に伝えてみることで状況は少し変わるかもしれません。

また、カッとなりそうになったらゆっくりと腹式呼吸をしてみてください。自分を冷静にさせるとともに、身体に感じたストレスを、息を吐き出すことで放出する効果があります。

NEWS 働く女性のためのステップアップセミナー

～第1回～

●心を豊かにするタイムマネジメント

ストレスを減らした理想的な時間の使い方や、今後のライフプランを見つめ直しました。

～第2回～

●ワンランクUPのビジネスマナー

言葉遣いや電話対応など、今さら聞けないビジネスマナーを学び直しました。

～第3回～

●今より仕事を円滑に！調整力UP

情報の発信・収集・共有のコツを学び、仕事を円滑に進める方法を身につけました。

～第4回～

●ヨガで心と身体のリラックス

すき間時間に実践できるヨガを学び、身体や呼吸、自律神経を整えて、集中力UPをはかりました。

今年度も様々な講座を開催する予定です。広報とよた、キラッ☆とよたのホームページに掲載するほか、市役所や各支所・交流館などにチラシを設置してお知らせします。最新情報をぜひチェックしてみてください。

を開催しました！

★受講者の声★

時間の使い方、自分の心の持ち方など振り返りができました。



★キラッ☆とよたより★

昨年度は20代～50代の方に受講していただきました。アンケートでは職場の上司のすすめで参加したというご意見が多かったです。今年度も開催予定です。職場の皆さまで是非ご参加ください。

●編集・発行



〒471-0034 豊田市小坂本町1-25 (豊田産業文化センター2階) TEL: (0565) 31-7780 FAX: (0565) 31-3270 E-mail: clover@city.toyota.aichi.jp HP: https://clover-toyota.jp/

●開館時間

AM 9:00 ~ PM 9:00 日曜日はPM 5:00まで 月曜日休館 (祝日はPM 5:00まで開館)



【アクセス】 名鉄豊田駅から徒歩8分 愛知環状鉄道新豊田駅から徒歩3分

編集後記 キラッ☆とよたはセミナーや電話相談など様々な事業を通して自分らしく生きる方々を応援しています☆ 本の貸出やキッズコーナーもありますのでお気軽にお立ち寄りください！

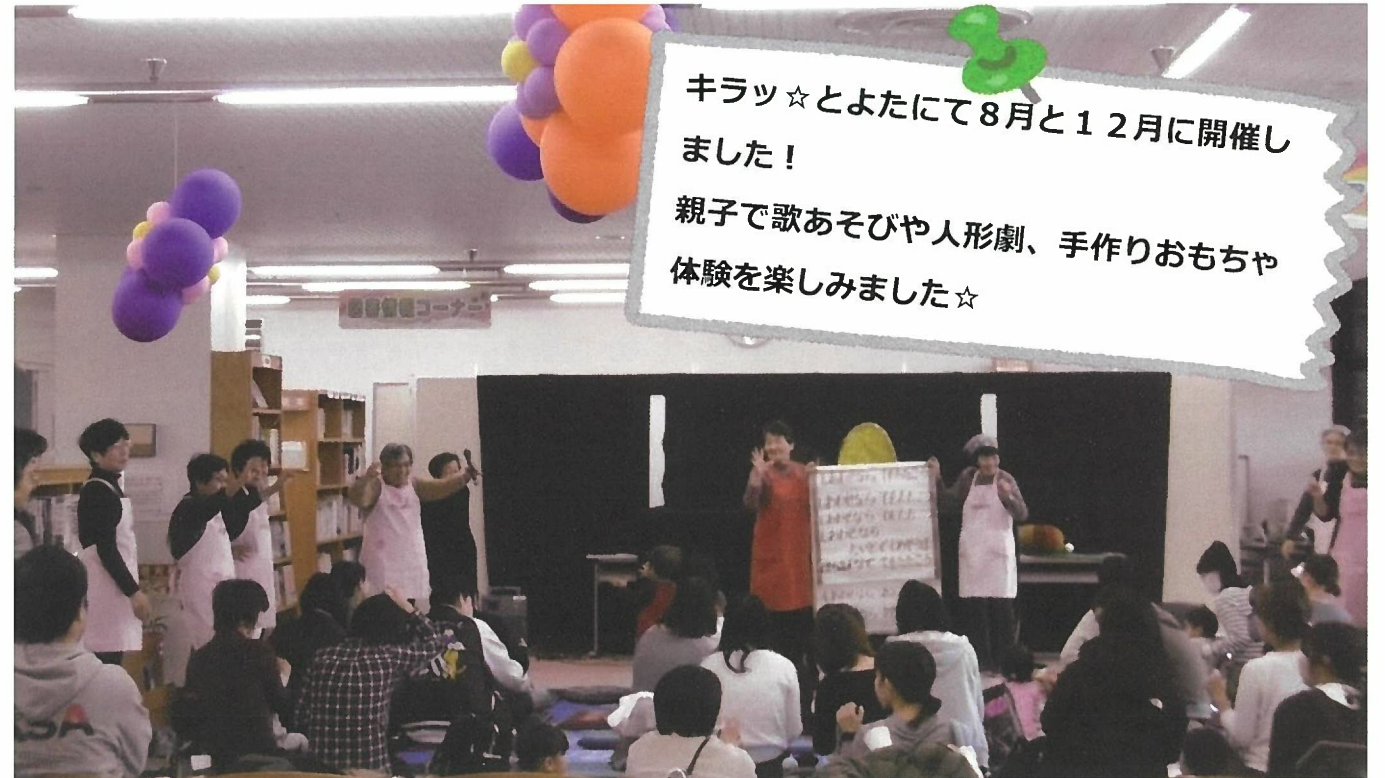
Clover

No. 39

Spring 2020

子育て応援事業

「親子であそぼう！」を開催しました！



キラッ☆とよたにて8月と12月に開催しました！ 親子で歌あそびや人形劇、手作りおもちゃ体験を楽しみました☆

特集

女性のための電話相談室「クローバーコール」が開設20周年を迎えました！

- PICK UP 「毎日仕事に追われているあなたに！ 仕事の進め方を少し見直してみませんか？」
□とよたのキラビト ボランティア団体「バルーンアート キュート12」
□ある日の相談室 「ちょっとしたことですぐカッとなってしまいます」
□働く女性のためのステップアップセミナーのご案内

Cloverとは？

人の生涯をクローバーの葉にみたて、それぞれのライフステージを一枚一枚で表現することで広く親んでいただけるよう、情報誌の通称を「クローバー」と名づけています。

【表紙写真】 豊田おもちゃの図書館とよちゃんライブラリー共催事業 「親子であそぼう！」の様子です。

特集



女性のための電話相談 「クローバーコール」20周年記念特集



■設置の経緯

昭和60年に「男女雇用機会均等法」、平成3年に「育児・介護休業法」が施行され、男女平等をすすめる制度ができました。しかし平成10年度の「豊田市男女共同参画に関する意識調査」において、依然として男性中心の社会であることが浮き彫りとなりました。そこで、従来からの固定的な性別役割分担意識に悩む女性の声を聞く場所として平成12年に「女性のための相談事業」が開始され、女性のための電話相談「クローバーコール」が設置されました。

■事業の目的

1. 女性が直面する様々な困難や悩みに対し、相談者自らの力で解決できるように支援すること。
2. 相談から見た女性に関する共通の課題を市の事業に生かし、豊田市の男女共同参画を推進すること。

■よくある質問

Q: 電話すれば悩み事を聞いてもらえるの？

A: はい。電話相談窓口の開設時間内にいつでも電話してください。

Q: どんな悩みでもいいの？

A: 例として、夫との関係・子育ての悩み・家族や職場での人間関係・DV・自分の生き方・身体のセルフケア・ハラスメントなど多岐にわたります。一人で抱え込まずに、お電話ください。あなたらしい生き方を応援します。

Q: どんな人が電話に出してくれるの？

A: 男女共同参画の知識を持つ女性の専門相談員です。女性の視点に立った女性のための相談を行っています。女性の悩みや生きづらさの背景には社会的な問題がある、という視点から女性の自立に向けて支援していきます。

Q: どんなメリットがあるの？

A: ご自身の悩みや気持ちを相談員に話すことで自分の考えを整理することができます。また、相談者からは「気持ちを理解してもらったことでホッとすることができた。」「DVのことを正しく理解でき、自分は悪くないとわかった。」という声をいただいています。

■とよた男女共同参画センター相談事業20周年記念講演会

去る2月22日(土)に武蔵野大学教授小西聖子さんをお招きしてとよた男女共同参画センター相談事業20周年記念講演会「DVが被害者に及ぼす影響とは ～児童虐待の背景にあるDVを考える～」を行いました。

児童虐待に関する事件が頻発していますが、その陰には夫婦間のDVが絡んでいるケースが多くみられます。被害者への支援の在り方について事例を交えながら被害者の被害の大きさと生活再建の困難さについて学びました。

♥電話相談カードを配布しています

女性のための電話相談室
Clover Call クローバーコール
相談専用電話 TEL 0565-33-9680
ひとりで悩まないでください。

毎週 火・木・金・土 AM10時～PM4時
毎週 水 AM10時～PM1時 PM4時～7時
★年末年始・祝日休み

★夫婦関係、家庭や職場での対人関係、DV、自分の生き方、からだのことなど1人で抱え込まずにお電話ください。あなたの生き方を応援します。

女性のための電話相談室 **クローバーコール**
●相談無料 ●秘密厳守 ●匿名 ●面接相談あり(要予約)

キラビトとよた 《とよた男女共同参画センター》
TEL 0565-31-7780



PICK UP

毎日仕事に追われているあなたに！仕事の進め方を少し見直してみませんか？

内閣府 仕事と生活の調和推進室の、ワーク・ライフ・バランスの実現に向けた「3つの心構え」と「10の実践」をご紹介します。職場のみなさんと一緒に取り組まれてはいかがでしょうか。

- ① **会議のムダ取り**
【会議の目的やゴールを明確にする。参加メンバーや開催時間を見直す。必ず結論を出す。】
- ② **社内資料の削減**
【事前に社内資料の作成基準を明確にして、必要以上の資料の作成を抑制する。】
- ③ **書類を整理整頓する**
【キャビネットやデスクの整理整頓を行い、書類を探すための時間を削減する。】
- ④ **標準化・マニュアル化**
【「人に仕事がつく」スタイルを改め、業務を可能な限り標準化、マニュアル化する。】
- ⑤ **労働時間を適切に管理**
【上司は部下の仕事と労働時間を把握し、部下も仕事の進捗報告をしっかり行う。】
- ⑥ **業務分担の適正化**
【業務の流れを分析した上で、業務分担の適正化を図る。】
- ⑦ **担当以外の業務を知る**
【周りの人が担当している業務を知り、業務負荷が高いときに助け合える環境をつくる。】
- ⑧ **スケジュールの共有化**
【時間管理ツールを用いてスケジュールの共有を図り、お互いの業務効率化に協力する。】
- ⑨ **「がんばるタイム」の設定**
【自分の業務や職場内での議論、コミュニケーションに集中できる時間をつくる。】
- ⑩ **仕事の効率化策の共有**
【研修などを開催して、効率的な仕事の進め方を共有する。】

3つの心構え
本気！前向き！全員参加！
みんなを取り組むワーク・ライフ・バランスを
さらにチームワークを高めましょう！



とよたの★ ボランティア団体 キラビト 「バルーンアート キュート12」



■つくる！あそぶ！かざる！
風船を用い、子どもからシニアまでのふれあいを楽しんでいます。こども園や学校、自治区のイベントなど様々なところでバルーンアートの装飾、体験や配布を行っています。

- 喜ばれるバルーンを作るために！
平成24年に「子どもの健全育成の取組がしたい」という思いから活動を開始しました。喜ばれる作品や装飾に仕上げるために、月一回の講習会とミーティングを行い、様々な作品づくりを通して少しずつ成長を重ねています。楽しい仲間たちと和気あいあいとした活動をしています。
- 活動の輪に広がりをも！
年間120か所以上の施設や団体から声をかけていただき活動をしています。イベントや交流館祭で、事前に小中学生にバルーンの作り方を指導します。当日は、子どもたちが主体となって、参加者に風船づくりを教えたり、ゲームをしたりして、活動の輪が広がっています。
- 声をかけてもらえることに感謝！
活動8周年を記念した感謝祭では、700人が参加してくださり大変にぎわいました。作品を笑顔で受け取ってくれる人がいるから、やりがいや喜びを感じることができます。



2010年9月発行 内閣府
仕事と生活の調和推進室