

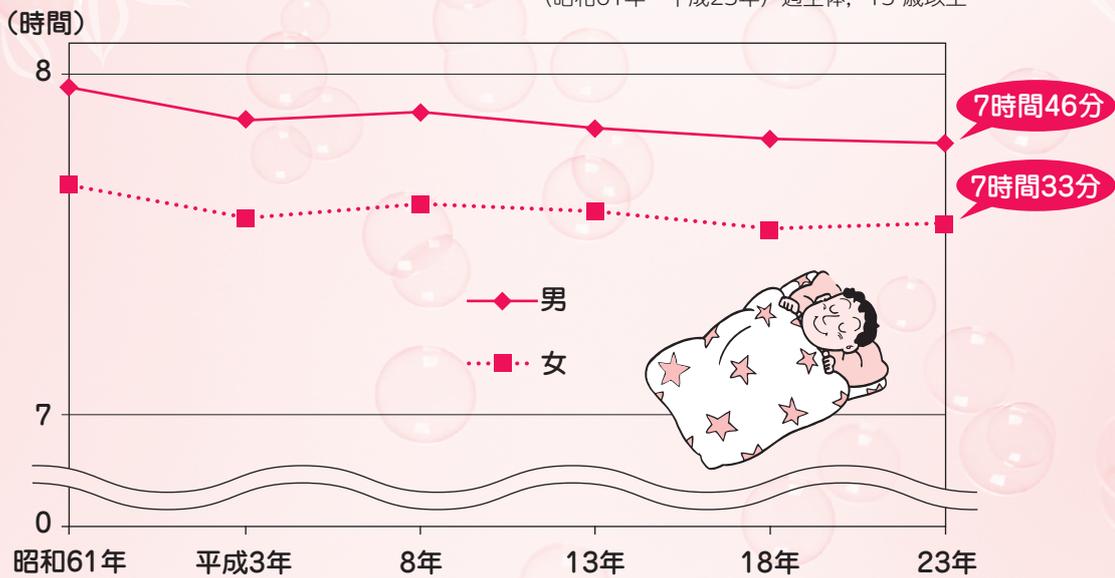
# ウィルプラス

WILL PLUS No.81 2014

公益財団法人 あいち男女共同参画財団

## 男女別睡眠時間の推移

(昭和61年～平成23年) 週全体, 15歳以上



出典：総務省「平成23年社会生活基本調査」より作成

15歳以上の人の過去25年間の睡眠時間の推移をみると、男女共に減少傾向で、昭和61年と比べると、男性は10分、女性は6分減少しました。

## 特集 睡眠とこころの健康 ..... 1~2

- 御礼!あいち国際女性映画祭2014 ..... 3
- 団体紹介 ..... 4
  - 豊川共生ネットみらい
- 女性の活躍促進 わが社の女性管理職紹介コーナー ..... 5
  - 株式会社デンソー
  - 河村電器産業株式会社
- 情報ライブラリーBook Cafe ..... 6
  - 今知りたい、今読みたい!本 ~母と娘の関係~
- ウィルおじさん ..... 7
- ウィルあいち案内 ..... 7

# 睡眠とこころの健康

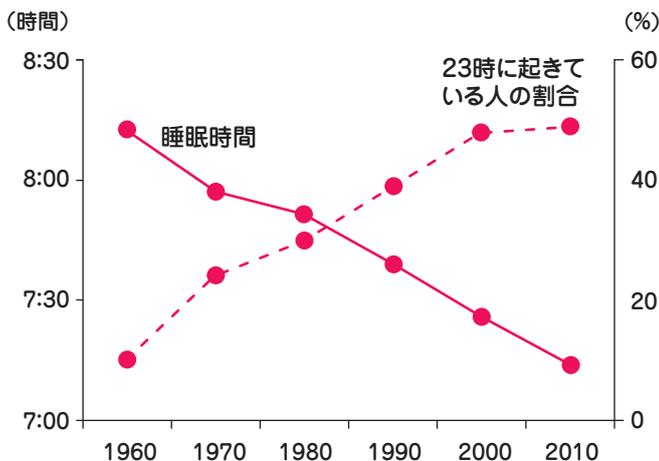
睡眠の重要性を軽視していませんか？睡眠不足によるストレスの増加は、うつ病などの精神疾患のリスクを高めると言われています。ワーク・ライフ・バランスをとるためにも、睡眠をしっかりすることが大事です。睡眠の大切さと良質な睡眠をとる方法を、駒田陽子先生にお伺いしました。

## ◆◆はじめに◆◆

私たちは、夜十分にぐっすり眠れると、翌日の体調も良く仕事や勉強がはかどります。きちんと睡眠をとることは日常生活を送る上で必要不可欠ですが、実際には睡眠時間を削って仕事をしたり、質の良い睡眠をとれずに悩んでいる方が少なくありません。

NHKが5年ごとに行っている国民生活時間調査を見ますと、日本人の生活は夜型化し、睡眠時間が短縮していることが明らかです（図1）。仕事が忙しいために睡眠を削ってしまう方が多いと思いますが、睡眠不足によって仕事の精度や効率は落ちてしまい、悪循環に陥ってしまいます。その上、帰宅後にほっと一息、インターネットやテレビを楽しむ生活習慣が加わりますと、さらに睡眠時間が削られてしまいます。充実した生活・人生を送るためには、きちんと睡眠時間を確保し、よい睡眠をとることが大切です。

図1 日本人の睡眠時間と夜型化の推移



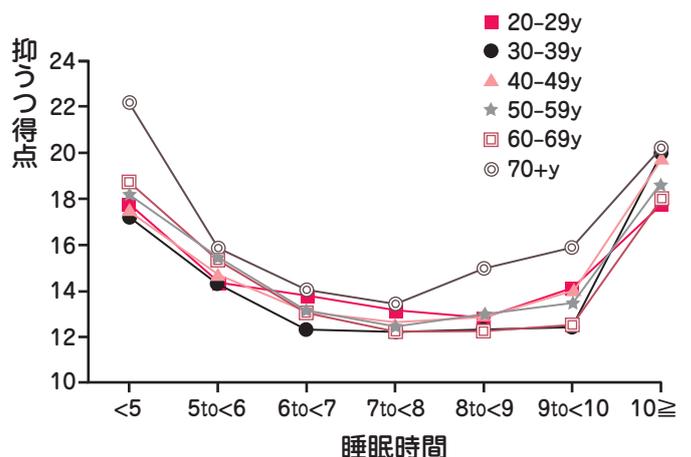
1960-2010年の日本人の平日平均睡眠時間と夜23時に起きている者の割合を示した。1960年には夜23時には9割の国民が就床しており、睡眠時間は8時間を超えていたが、年を経るごとに夜型化と睡眠時間の短縮が進み、2010年では夜23時には半数の者が起きており、平均睡眠時間は7時間14分である。

なお、1960年調査では調査項目で平日・休日の区別が行われていなかったため、全体の値でプロットした。(NHK国民生活時間調査より作成)

## ◆◆眠りとこころの健康の関係◆◆

日本人成人2万5千人を対象とした調査では、睡眠時間が7時間台の方の精神状態が最も健康的で、睡眠時間が長くても短くてもうつ状態が強くなることが示されています（図2）。また、慢性不眠とうつ病との因果関係が注目されており、「お父さん、眠れてる？」というキャッチコピーを用いて、うつ病の早期発見、早期治療を目指した活動が行われています。夜なかなか寝つけない（入眠困難）、夜中に目が覚めてしまう（中途覚醒、早朝覚醒）、眠りが浅い（熟眠困難）といった不眠の問題は、うつ病の一つの症状であるだけでなく、うつ病の前駆症状や再発リスクになることが明らかになっています。さらに、睡眠不足や睡眠障害はこころの健康だけでなく肥満や生活習慣病などの身体疾患につながることもわかっています。

図2 睡眠時間と抑うつとの関係



(Kaneita et al., J Clin Psychiatry 2006 より引用)

## ◆◆◆ よい眠りをとるために ◆◆◆

それではよい眠りをとるために、どのようなことができるでしょうか。日常生活の中で工夫できることがいくつかありますので、できそうなことから取り入れて実践してみてください。

### ◇朝陽を浴びる

私たちの体の中には「体内時計」が備わっており、この時計の働きで毎日決まった時刻に様々なホルモンが分泌されたり、睡眠・覚醒を繰り返したりといった「体のリズム」が生まれます。朝起きたら、カーテンを開け太陽光を部屋に取り入れるか、外を散歩するようにします。休日でも普段通りに起きて、明るい光を浴びましょう。

### ◇朝食をとる

規則正しい食事也很重要です。朝食を食べると消化器が動き出し、一日の始まりを体に合図します。体内時計のリズムを積極的に整えていくことが、より良い睡眠につながります。

### ◇体を動かす、昼寝を工夫する

日中はなるべく体を動かし、昼と夜のメリハリをつけましょう。定期的な運動習慣は、熟眠をもたらします。不眠を訴える高齢者の方には、長い昼寝をとっていたり、夕食後にテレビをつけてごろごろ横になっている人がいます。これでは夜眠れなくなってしまいます。うたた寝を防ぐためにも、むしろ昼食後に短時間(20分くらい)の昼寝をとることをおすすめします。睡眠が不足しがちな若い年代にも、短時間の仮眠は効果的です。午後1～3時に、10～20分の短時間仮眠をとるとよいでしょう。

### ◇夜の照明は暗めに

夜は、照明を暗めにして、ゆったりリラックスして過ごしましょう。パソコンや携帯電話の画面にも注意が必要です。

### ◇嗜好品に注意

酒、カフェイン含有飲料、タバコなどの嗜好品は、いずれも眠りを妨げる方向に作用します。カフェインが覚醒作用を有することはよく知られていますが、コーヒーだけでなく紅茶、緑茶、烏龍茶などのお茶類、

市販のドリンク剤などにも含まれていますのでご注意ください。

### ◇入浴のしかた

入浴は、リラックスやリフレッシュ効果がありますが、寝る直前に熱いお風呂に入ると、体がほてり寝つきにくくなります。寝る1～2時間前に少しぬるめのお風呂に入るか、熱いお風呂がよければより早い時間に入るとよいでしょう。

### ◇寝室の環境

寝室の環境を整えることも快適な睡眠のためには大切です。室温や湿度を調節したり、光や音を通さないカーテンを使用したり、こまめな掃除で清潔に保つたりと、寝室にも気配りをしましょう。

## ◆◆◆ おわりに ◆◆◆

睡眠時間には個人差があり、年齢や季節によっても変わります。日中、眠気で困らず、いきいきと過ごせれば、十分な睡眠がとれていると考えてよいでしょう。心身の健康維持・増進のために、ご自身の眠りを今一度振り返ってみましょう。



こまだ ようこ  
駒田 陽子 さん

東京医科大学 睡眠学講座 准教授。  
日本学術振興会特別研究員、国立精神・  
神経医療研究センター特別研究員など  
を経て現職。  
日本睡眠学会評議員。日本時間生物学  
会学術奨励賞受賞。



# 御礼! あいち国際女性映画祭2014

9月3日から9月7日まで5日間開催した今年の映画祭は、1万3千人余りの方々にご来場いただきました。ウィルあいち会場、弥富市会場に足をお運びいただいた皆様、本当にありがとうございました。

## 今年も豪華ゲストが来場

今年も国内外から多数のゲストにご来場いただき、貴重なお話を伺うことができました。『生きものの記録』の上映後の女優香川京子さんのトークを始め、地元SKE48の佐藤すみれさんの舞台挨拶、字幕翻訳家の戸田奈津子さんのトークなど、大変好評をいただきました。当映画祭ならではの監督トークには、国内から13名、フィリピンとイスラエルから2名の監督にお越しいただき、製作の経緯や想いを語っていただきました。

## 国連広報センター連携企画

世界の女性に目を向けた企画として、今回初めて国連広報センターと連携したイベントを開催しました。戦争をとめたりベリアの女性たちを描いたドキュメンタリー『悪魔よ地獄へ帰れ』を上映し、上映後に同センター根本かおる所長、写真家の亀山亮氏、国連地域開発センター高瀬千賀子所長をお迎えし、女性と平和を考えるシンポジウムを行いました。また、国連が制作した、マララ・ユスフザイさんの国連本部でのスピーチなど8本のドキュメンタリー短編集を上映し、多くの方に足を運んでいただきました。

## 第3回 ショートフィルム・コンペティション

第3回目を迎える今回は、国内外から91作品の応募がありました。9月6日に、ノミネート作品10作品を一挙上映し、グランプリ1作品と準グランプリ2作品を決定し、表彰を行いました。

- ◆グランプリ『Strangers』（韓国／ドラマ／25分） 監督：シン・ソジョン
- ◆準グランプリ『Through the Windows』（日本／アニメ／3分） 監督：佐藤美代
- ◆準グランプリ『ネクタイと壁』（フランス／ドラマ／29分） 監督：山本亜希

## 企業・団体連携企画「女性の活躍、わが社のチャレンジ ショートフィルム」

企業・団体における女性の活躍ぶりとその仕組み、環境整備などを紹介するショートフィルム5作品を上映しました。これらをまとめたDVD（69分）は、ウィルあいち情報ライブラリーで視聴・貸出しできます。

- ・axis PROLINK 『からふる』
- ・株式会社アドプランナー 『経営の哲人「女性が輝く日本」』
- ・中部電力株式会社 『ひとりひとりの力を会社の力に ～女性社員の活躍を支援します～』
- ・T I Y株式会社 『～働くことが生きる喜びにつながる会社を目指して～』
- ・株式会社日本政策金融公庫名古屋支店 『ホップ ステップ 女活』

来年は第20回！皆様と会場でお会いできますように。



### 【問い合わせ先】

あいち国際女性映画祭事務局 〒461-0016 名古屋市東区上堅杉町1番地  
(公財) あいち男女共同参画財団企画協働課内 電話 052-962-2520



このコーナーでは、県内で活躍する団体にスポットを当て、その活動をご紹介します。今回は、「豊川共生ネットみらい」をご紹介します。

## ❖ 豊川共生ネットみらい ❖

『豊川共生ネットみらい』の目的は、男女共同参画社会の推進です。2001年に策定された「とよかわ男女共同参画プラン」の策定審議に関わった3つの女性市民団体が核となり、『豊川男女共生ネットみらい』を2000年5月に設立。その後、全国的な男女共同参画社会反対の風潮に巻き込まれないために、2007年に名称変更をしました。現在、団体会員4、個人会員50名（女性32名男性18名）の団体です。創立以来、男性を含めた組織です。

活動の二本柱は、

- ①自己尊重ができ、他人を受容できる、自己形成
- ②人権を尊重し、自立と思いやりの心を大切にする社会

活動の心掛け三原則は、

- ①やりたい人が、やる
  - ②やりたくない人は、やらない
  - ③やりたくない人は、やりたい人の足を引っ張らない
- を掲げ、豊川市と協働して、様々な事業を展開しています。

### 1 今年度の主な事業等

吉本明子愛知県副知事を豊川市にお招きして、講演会「女性が元気に働き続けられる愛知の実現をめざして」を5月10日に開催しました。



「2014年度愛知県男女共同参画推進活動者」として、10月7日に愛知県知事より表彰されました。



### 2 来年度の目玉企画

- ①男性限定の「『男もつらいよ』コミュニケーション講座」を新規事業として開催  
(目的：「男は〇〇であるべき」という強いジェンダーに振り回されない自己形成)
- ②豊川市民会議

### 3 今後の課題

- ①講座修了者のフォロー充実
- ②団体内人材のスムーズな世代交代
- ③男女共同参画の更なる見える化を行政とともに図りたい
- ④女性支援体制強化とともに男性支援体制確立を図りたい

#### 問い合わせ先

豊川共生ネットみらい 事務局

〒442-0854 豊川市国府町茶ノ休61

TEL / FAX 0533-87-2564

HP <http://mirai.net.cn>

E-Mail [my-inoue@ams.odn.ne.jp](mailto:my-inoue@ams.odn.ne.jp)

# 女性の活躍促進 わが社の女性管理職紹介コーナー

## 株式会社デンソー

当社では、ダイバーシティ・マネジメント推進を重要な経営課題の一つと位置づけ、「キャリア形成」と「仕事と育児の両立」の2つの視点から様々な施策を導入してまいりました。今後は、女性社員の採用強化と計画的な育成を推し進め、2020年までに女性管理職数を現在の3倍となる100名にすることを目標に取り組んでいきます。



DP-ダイバーシティ推進室  
企画2課 課長  
高川直子さん

振り返ると、仕事やキャリアで悩んだ時、いつも誰かが背中を押してくれました。今やるべき仕事を一生懸命に取り組む、昨日の自分より今日は一步成長したいと思ひ努力する、そうした日々の頑張りを見てくれている人がきつといます。千里の道も一歩から、歩み続けることが大切だと思います。

保育園児の子供を抱えながら、管理職を目指すことに不安を感じた時もありました。上司、チームのみんな、そして家族のサポートがあるからこそ、今の私があります。感謝の気持ちを忘れないでいたいと思います。

## 河村電器産業株式会社

当社では、育成や教育に代表される能力開発部分を「人づくり」、その能力を発揮できる場所（環境）を作ることを「場づくり」と考えています。ワークライフバランスも「場づくり」のひとつ。平成5年に「育児休業を取りたい」という社員の声から始まった取り組みも、今では取得率が9割を超え「出産後も働き続けるのが当たり前」。各部署で、キャリアを積み重ねる女性社員が増えてきました。



人事部教育企画課  
課長  
出水理恵さん

私にとっても、育児休業は大きな分岐点でした。「こんなに一生懸命やっているのに子供とゆっくり過ごすこともできない」それでも何故仕事を続けようとしているのか、仕事の価値観をもう一度見つめ直し「真に必要な人材になりたい」と強く自覚した時だったと思います。

とはいえ子供は急に熱を出したり入院したりで出来ないこともあり、そのたびに職場の上司・仲間に助けられてきました。だからこそ出来る時には精一杯頑張りそして出来ない時には素直に頼り感謝する、そんな当たり前のことですが今も私の信条となっています。

また、これまでを振り返ると、艱難辛苦、多くの苦い経験が私の人生をより広く深く豊かなものにしてくれました。ですから少し大変かなと思うことでも、声を掛けてもらったら『もうけもん』。まずは前向きに考えることを心掛けています。

### ●「働く女性のキャリアアップ&交流ビュッフェ」開催！●

企業の第一線で活躍しているゲストからアドバイスやエールをいただくミニセミナーと、軽食を取りながらの交流会を開催します。

平成27年2月12日(木) 午後6時30分～

【ゲストスピーカー】

ブラザー工業株式会社 IE技術部 技術開発グループ プロフェッショナル・エンジニア 大橋弓子氏

テーマ：求めよ、さらば与えられん！～女性は素敵によくばり♪～

**対象** 県内企業等で働く女性管理職及び一般女性社員（企業から推薦を受けた方）80名

**会場** ウィルあいち

**問い合わせ先** （公財）あいち男女共同参画財団（事務局） 電話 052-962-2512

# 情報ライブラリー Book Cafe

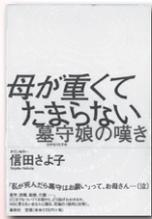
## 今知りたい、今読みたい！本 ～母と娘の関係～

Book Cafeでは、今知りたい・読みたい！本を紹介します。今回のメニューは「母と娘の関係」です。ここ数年、母と娘の関係を読み解く本が静かなブームになっています。母と娘、近いようで遠く、やさしいようで難しい関係。情報ライブラリーの本で、あなたも見つめなおしてみませんか。

### 娘からみた母、その重さ

#### 『母が重くてたまらない 墓守娘の嘆き』

信田さよ子著（春秋社）



親の期待に苦しみながら必死にいい娘を演じる女性たち、それが「墓守娘」だ。進学、就職、結婚、介護…なぜ母は娘を縛り、娘はNOと言えないのか。さまざまな事例を元に母親を徹底的に分析し、母、父、娘に対する具体的な処方箋を提示する。

#### 『母と娘はなぜこじれるのか』

齋藤環編著（NHK出版）

なぜ今、母娘問題が浮上し、注目、共感されているのか。その背景には何があるのかを、精神科医と当事者、作家など5人の女性陣が語り合う。それぞれの実体験をもとに、女性ならではの身体感覚やジェンダーなどを通して母と娘について深く論じつくす対談集。



#### 『「毒になる母親」を乗り越える11のリスト』

金盛浦子著（講談社）

「自分の苦しみは実母のせい」「自分も母のような『毒親』になってしまうのでは…」現代女性を苦しめる、「母」がもたらす害毒に迫り、母親自身が不安の連鎖を断ち切るための11のチェックリストで楽になる方法を教える。



### 母性、親子、その難しさ

#### 『親子という病』

香山リカ著（講談社）

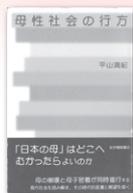
「家族よ、ありがとう」というメッセージが増加する日本社会。しかし、親子は愛し合うものなのか、憎しみ合うものなのか？誰もが切実に悩み、求める「幸福な親子関係」はあるのか。古くて新しい親子の問題に光を当てる。



#### 『母性社会の行方』

平山満紀著（紀伊國屋書店）

日本は「母性社会」とあるといわれてきたが、今日その特質はどのように変化してきているのか。母の崩壊と母子密着が同時進行する現代社会を読み解き、「母子関係」「母なるもの」「母性」の時代的変遷と展望を通して考える。



整理休業の  
お知らせ

ウィルあいち情報ライブラリーでは、蔵書点検や書架整理を集中的に行うため、次の期間は休業します。期間中は、資料の貸出、予約、図書の貸出延長、視聴覚資料（DVD・ビデオ）の返却、レファレンス（調査）などをご利用いただくことができません。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

平成27年1月28日(水)～2月3日(火)

この休業期間に返却日があたる場合は貸出期限を延長して、平成27年2月6日(金)が返却期限となります。

問い合わせ先／ウィルあいち情報ライブラリー

電話 052-962-2510

## ウィルあいちフェスタ御礼

11月15日（土）、秋晴れの中、「ウィルあいちフェスタ」が全館で開催されました。ご来場いただきました皆様、並びに様々な趣向を凝らした企画でご参加くださいました団体の皆様、本当にありがとうございました。当日は学生さんたちもたくさん参加してください、いつもにまましてにぎやかな館内でした。フェスタでの出会いや体験が、男女共同参画の促進につながることを願っております。この場をお借りして、御礼申し上げます。



<問い合わせ先> (公財) あいち男女共同参画財団 総務情報課 電話 052-962-2505

# ウィル おじさん

絵:ナハ



## 編集後記

今回の「ウィルプラス」はいかがでしたか？あなたのご意見ご感想を（公財）あいち男女共同参画財団企画協働課までお寄せください。

「ウィルプラス」は、県内の図書館や女性センター等で配布しています。ホームページからもご覧いただけます。また、定期読者も募集しています。詳しくは電話でお問い合わせください。

## 愛知県女性総合センター（ウィルあいち）のご案内

開館時間 9：00～21：00

■情報ライブラリー利用時間 9：00～19：00

休館日 年末年始（12月29日～1月3日）、施設点検日（年10回程度）

■情報ライブラリー休業日

上記の他、毎週月曜日（祝日の場合は翌日も休業）、祝日（土日は除く）、整理期間

所在地 〒461-0016 名古屋市東区上堅杉町1番地

問合せ先 <http://www.will.pref.aichi.jp/>

■施設利用受付 指定管理者 コングレ・愛知グループ（ホール・会議室・宿泊室）

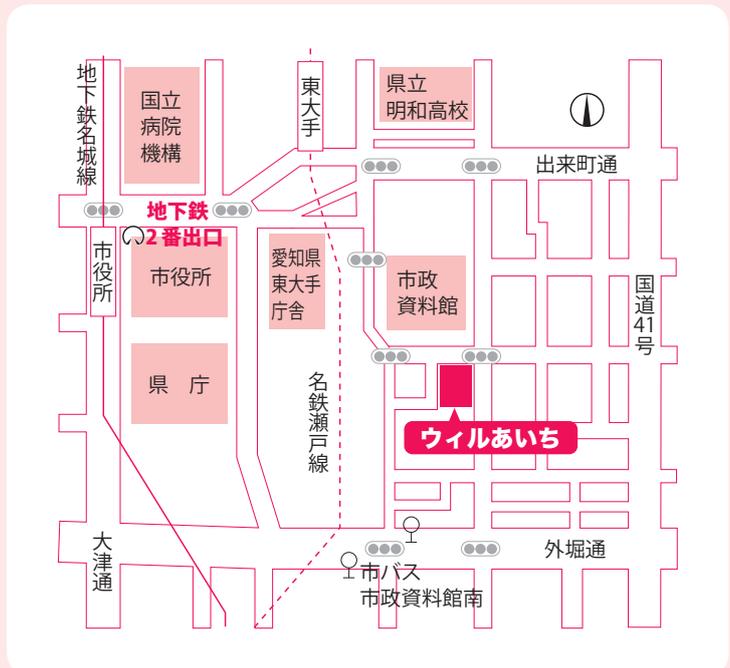
電話 052-962-2511

■情報ライブラリー

電話 052-962-2510

### 【交通のご案内】

- 地下鉄名城線「市役所」駅2番出口東へ 徒歩約10分
- 名鉄瀬戸線「東大手」駅南へ 徒歩約8分
- 基幹バス、名鉄バス「市役所」下車東へ 徒歩約10分
- 市バス幹名駅1「市政資料館南」下車北へ 徒歩約5分
- 駐車台数に限りがありますので公共交通機関の利用にご協力ください。（駐車場有料）



## ウィルプラス No.81 2014

編集・発行	公益財団法人あいち男女共同参画財団
住所	〒461-0016 名古屋市東区上堅杉町1番地 (愛知県女性総合センター内)
電話	052-962-2512 (企画協働課)
F A X	052-962-2477
財団HP	<a href="http://www.aichi-dks.or.jp">http://www.aichi-dks.or.jp</a>
発行	平成26年12月 (年3回/次号: 27年3月発行予定)