

# COM+S

Vol.44

情報誌 [コムズ]

COMMON COMMUNICATION COMPANION

## コムズ



オトコの生き方を考える。



生まれることは、助けあふこと



男性に  
スポットをあてた

### 男性 特集号

P.2-4

イクメンを  
めざそう!

P.5

増える男性介護者

P.6-7

男性の更年期

P.8

コムズご利用ガイド



What's コムズ?

COMMON (共通の)、COMMUNICATION (コミュニケーション)、COMPANION (仲間) の接頭語「COM-(コム)」は「共に」という意味です。これを複数形にすることにより、男女を問わず多数の人が集う場所を表現しています。「+S」は男女みんな(複数)の平等と、プラス思考、プラスαなど、知り学び、創造し、伝えていく、前向きな姿勢を表現しています。

パパ、大スキ!

# イクメンをめざそう!

～子育てに積極的にかかわる男性・子育てを支える事業所～

みなさん、「イクメン」をご存知ですか!?

「イクメン」とは「育児を楽しんで行う男性」を意味することばで、最近いろいろな場面で使われるようになってきました。女性も男性もともにイキイキと生きられる社会づくりをめざすコムズでは、さっそく、育児休業を取得された男性や、父親の育児参加を積極的に支援している事業所へインタビューを行いました。

まずは、父親が子育てにかかわることで、どんな変化が生まれるのか、一緒に見ていきましょう!

## 子育てパパのご紹介



2011年5月初めに次女が誕生した武田泰和さんは、6～7月の2ヵ月間、育児休業を取得しました。その武田さんに市民リポーターの久保洋美さんが突撃インタビュー!

愛媛新聞社  
編集局 整理部  
ひろかず  
武田 泰和さん

【家族構成】  
妻 専業主婦  
長女 小学校1年生  
次女 0歳



### Q1 育児休業を取ろうと思ったきっかけは?

—妊娠8ヵ月で妻が緊急入院、4日後に帝王切開で次女を970gで出産したことが取得を決断するきっかけになりました。正直迷っている暇はないという感じでしたね。

### Q2 ということは、育児休業を取ることに、ためらいはなかったんですね。

—もともと育児休業を取ることに興味はあったんです。職場はシフト勤務で、次女誕生時の1ヵ月間は既にシフトが組まれていたので通常通り勤務し、次のシフトから休業取得しました。30人のスタッフがいる部署で、同僚にも事情を話しフォローしてもらいました。また男性の先輩社員がすでに取得していたので、そのことは非常に大きかったです。

### Q3 育児休業中は、どんなことが大変でしたか?

—妻の体調のこともあり、台所回りの家事は自分がほとんどでしたが、料理はインターネットなどで見るとやってみようという気持ちはあるんですが、実際はなかなか…。宅食サービスと併用で、手作りを1～2品程度。そんな感

じで乗り切りました。

### Q4 逆にありがたかったことは?

—労務担当の上司が、メールで仕事内容に関連することやシフト表などを送ってくれていました。この上司の心遣いのおかげで、会社とつながっている感じはいつもあり、本当にありがたかったです。また、育児休業に入るまでの1ヵ月間も、妻の母親と僕の母親が交代で来てくれたおかげで、なんとか乗り切れたと思っています。

### Q5 育児休業中で印象に残っていることは?

—娘の学校行事で、給食試食会に出た時、一緒になったほかのお母さんから言われた一言が今でも心に残っています。「産後すぐは、奥さんが時々理不尽なことを言うかもしれないけど、ちゃんと受け止めてあげて。聞くだけでいいのだから」と。そうしたことを始め、ほかのお母さん方といろいろな意見交換できたことはすごく新鮮でいい経験になりました。参観日の後の懇談会でも黒一点で、自己紹介すると拍手が起るわけですよ。もっと平日の参観日にも男性が増えたら、意識も変わると思うんですけどね。

### Q6 仕事に復帰して、武田さん自身に何かいい変化はありましたか?

—長い職業人生の中のわずか2ヵ月。自分自身、育児休業を取ってよかったと心から思います。仕事から全く離れたことにより精神的にリフレッシュでき、職場に復帰してから、仕事に対して多角的な見方ができるようになったという実感があります。

### Q7 職場での変化はありましたか?

—社内での男性の育児休業取得はまだまだ珍しいため、社内報の担当者から、取得しての感想を執筆してほしいと依頼され、報告記事を書きました。自分の育児休業取得が、社内に広まることにより、次の人が育児休業を取得しやすくなるようにつながっていくことを期待しています。

### Q8 ご家族との関係では、どうですか?

—おかげさまで次女も元気に成長しまして、その次女のうちのオムツを替えられるようになったんですよ。初歩的なことで申し訳ないんですが、長女の時から比べたら、自分的にはおおいなる進歩だと思います(笑)。長女とは、以前より一緒に過ごす時間が増えたのでたくさん話をしてくれるようになったり、スキンシップも増えて、ぐっと距離が縮まった感じがしています。6年前の長女の誕生時は、家のことは妻に全く任せっきりだったんですけど、今回の育児休業を機に、夫婦が本音で向き合えた気がしました。



元気に育つんだぞー

いっしょにあそぼうね

### Reporter's eye

武田家では、これまで家庭は奥さん、仕事はご自身と、知らず知らずに分担してきたのに、育児休業を機に、意識の温度差に気づき、それを柔軟に自然体で埋めようとしていた姿勢がとても素敵でした。また、人の話を聞く記者さんはお話することも上手で、私も楽しくレポートさせていただきました。

(市民リポーター 久保 洋美)

## 知っ得情報 Q&A



Q 妻が専業主婦でも、育児休業は取得できるんですね。

A 平成21年に育児・介護休業法が改正されたことに伴い、可能になりました。

Q 育児休業中は無給なので、取得することにこの足を踏んでしまいます…

A そうですね。確かに給与の問題が取得を妨げる原因となっていることは否めませんが、雇用保険の被保険者(男女は問わない)には「育児休業給付金」が支給される制度があります。1歳に満たないお子さんを養育するために育児休業を取得した場合、一定の要件を満たすと受給できます。

〈給付率〉休業開始時賃金月額額の50%(当分の間)

〈支給期間〉育児休業を取得した日から、子どもが1歳になる前々日まで

〈問合せ先〉ハローワーク松山 雇用保険適用課 ☎089-917-8622

## 社会全体で子育てを支えていくためにさまざまな活動があります

育てる男が、家族を変える。社会が動く。  
イクメンプロジェクト  
<http://ikumen-project.jp/>  
実施主体:厚生労働省



楽しみながら育児や家事と向き合える!  
えひめイクメン研究所  
<http://www.ehime-ikumen.com/>  
実施主体:愛媛県



父親であることは楽しい  
「よい父親」ではなく、「笑っている父親」を増やす  
Fathering Japan  
<http://www.fathering.jp/>  
実施主体:特定非営利活動法人Fathering Japan  
(ファザージング・ジャパン)



# 子育て応援事業所のご紹介

松山にたくさんの「イクメン」が誕生するために、個人の思いはもとより、職場の環境はとても重要な要因となります。当センターが実施した市民意識調査<sup>\*</sup>においても、事業所に取り組んでほしいことの第1位が「企業の経営者や管理職の意識改革」、第2位が「育児休業を取りやすくする」でした。

※仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)に関する市民意識調査(平成22年実施)



上記の意識調査の結果2項目を実践することで、男性の育児休業者を2年間で2名送り出した医療法人 佑心會 堀江病院 理事長 細田能希さんに、市民リポーターの菊池古都さんがインタビューをしました。

医療法人 佑心會 堀江病院  
理事長  
よしき  
**細田 能希**さん

従業員数 / 117名(女性69名・男性48名)  
うち子育て世代27名(23.2%)  
平均年齢 / 女性46.8歳・男性41.9歳  
育児休業取得状況 / 女性2名(休業期間1年間、取得率100%)  
(平成20年7月～平成22年6月) 男性2名(休業期間1週間)

**Q1** 細田理事長は、まず「仕事と家庭の両立支援」をトップメッセージとして、院内、院外に発せられました。そこには、どんな思いがあったのでしょうか？

—今まで何もない中で劇的に変えようとしたのではなく、以前から有給休暇の取りやすい環境、男性社員の子ども出産時の特別休暇(5日間)という素地がある中で、両立支援への取り組みとして制度の利用促進を打ち出しました。すべての従業員が仕事と家庭を両立し、それぞれが持つ能力を十分に発揮し、なおかつ働き続けることのできる職場環境づくりをめざしています。

**Q2** 具体的には、どんな取り組みをされていますか？

—育児休暇を取れることは就業規則にうたっていますが、さらに取得促進を図るために、パンフレットを作成したり、院内広報誌で、育児休業を取得した男性職員へのインタビュー記事を掲載したりしました。同時に、働く姿を子どもに見せることで、誇りを持って仕事に臨んでほしいと「子ども参観日」を設けました。

**Q3** さまざまな取り組みを行うことで、職場にどんな変化がありましたか？

—実際に育児休業を取得した男性医師は「長時間、子どもと接する中で、子どもが成長していく喜びを実感することができた」と、育児に対する意識改革ができたようです。また、子ども参観日を体験した職員は、「自分の働く姿を子どもが見ることによって「お父さん、お疲れ様」とねぎらっても

らえるようになった」と語り、仕事に対する意欲の向上につながっているようです。

**Q4** 男性職員の育児休業取得を促進したり子育て支援をすることで、事業所として苦労したことはありますか？

—育児を理由に退職した職員の再雇用制度の導入のために就業規則を変更するなど書類作成が大変でした。また、私たちと職員との考えや感じ方にあるズレを埋めていくために、職員とのコミュニケーションの機会を多くしています。やはり、お互いが歩み寄る関係がもっとも大切だと思いますからね。

**Q5** イクメンがもっと増えていくために、事業所として何が大切だとお考えですか？

—子どもを育てるのは、個人だけではなく、病院全体、世の中全体で育てるという意識を持つことが必要だと思っています。私たちが今、子育て支援を推し進めていくことにより、何年後かの長いスパンでいい人材確保につながることを期待して、一步一步という気持ちで取り組んでいます。

## Reporter's eye

子育てまっただ中の男女が、それまでと変わりなく仕事に打ち込める環境が、堀江病院には自然な形で存在していました。このような事業所が増えれば、「イクメン」が一過性のものではなく、社会に根付いていくのではないかと思います。

(市民リポーター 菊池 古都)

# 増える男性介護者 100万人時代

～地域みんなで支えていこう！～

いま、日本には100万人の男性介護者がいるといわれています。すでに介護者の3人に1人は男性が占める時代となりました。男性が介護をする場合、どんな悩みがあるのでしょうか？

松山市地域包括支援センターの方にお話を伺いました。

## 男性介護者ならではの悩み

男性は、家事や介護に慣れておらず、また几帳面に介護をする傾向にあるため、女性よりも多くのストレスを感じがちです。

さらに地域における人と人とのつながりも希薄だったり、「男だから弱音を吐いてはいけない」と考えてしまい、悩みを誰かに話すこともなかなかできません。

その結果、自身が体調を崩したり孤立してしまったりして、介護の苦労を一人で抱え込み、結果として、不適切な介護や高齢者虐待につながってしまうケースなどもあるようです。

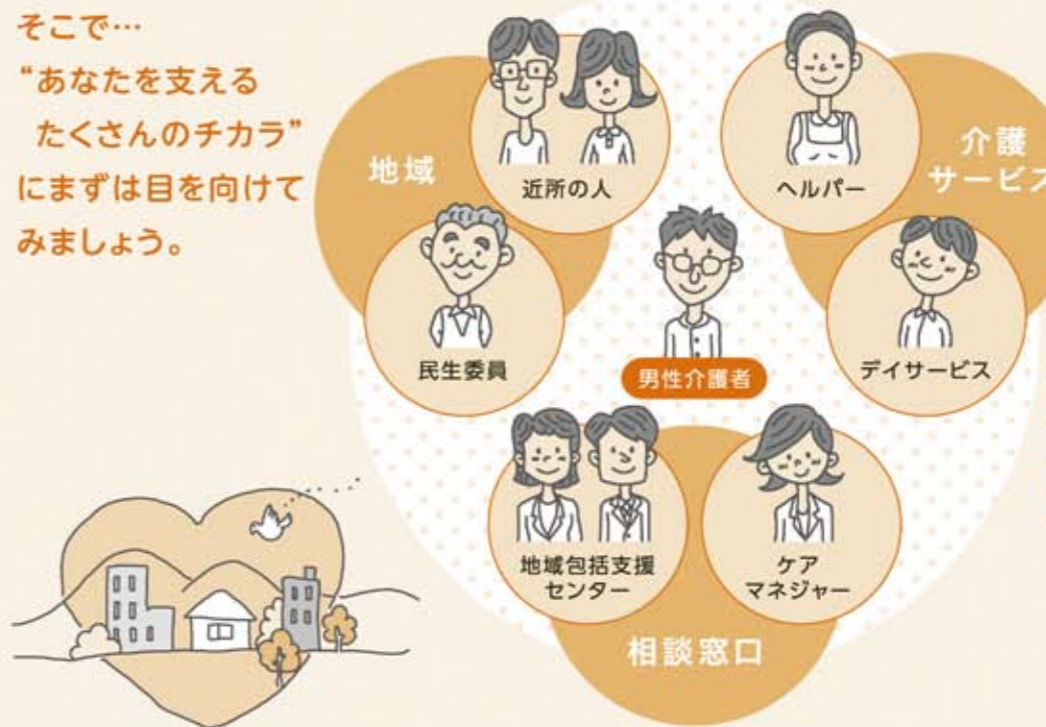
家事や介護に不慣れ

介護に几帳面に取り組み  
ストレスを抱えがち

相談相手がいない

そこで…

“あなたを支える  
たくさんのチカラ”  
にまずは目を向けて  
みましょう。



あなたは決して  
ひとりじゃありません  
地域にはさまざまな  
サポートがあります！



■松山市地域包括支援センターはあなたの身近な相談窓口です (松山市介護保険課 ☎089-948-6949)

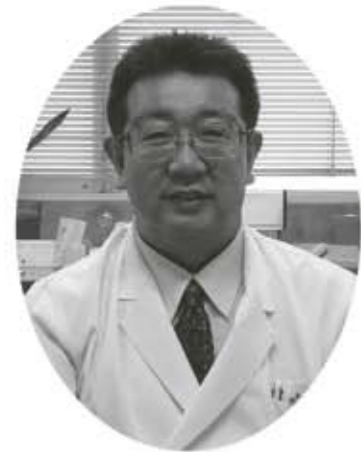
名称	担当地区	電話番号	名称	担当地区	電話番号
地域包括支援センター 桑原・道後	湯山・五明・伊台 道後・湯築・桑原	089-993-5666	地域包括支援センター 西	余土・堀生 生石・味生	089-972-3888
地域包括支援センター 石井・久谷	石井東・石井西 浮穴・久谷	089-957-0808	地域包括支援センター 三津浜	宮前・三津浜 高浜・興居島	089-911-0661
地域包括支援センター 小野・久米	久米・小野	089-970-3761	地域包括支援センター 中島	中島	089-997-0454
地域包括支援センター 東・拓南	番町・八坂 東雲・素鷲	089-915-7760	地域包括支援センター 城北	和氣・瀬見 堀江・久枝	089-911-8005
地域包括支援センター 城西・勝山	新玉・雄都 清水・味酒	089-911-1135	地域包括支援センター 北条	浅海・立岩・難波・正岡 北条・河野・粟井	089-911-7757

# 男性にも更年期障害!?

～専門医に聞く、男性特有の病気のヒミツ～

更年期障害は女性だけの病気だと思いませんか。実は男性にも更年期障害はあります。ただ男性の場合、女性の更年期と違い、一定の時期を過ぎても症状がよくならないことが多いといわれています。

男性更年期障害では、突然気力を失う、イライラする、集中力が欠如するなどが出てくるといわれていますが、今回は、なかでも男性ホルモンの低下による諸症状について、愛媛大学医学部附属病院 泌尿器科の丹司望先生にお話を伺いました。

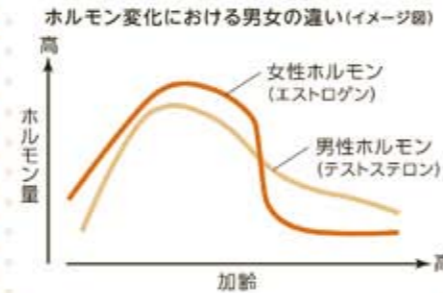


愛媛大学医学部附属病院  
泌尿器科 丹司望先生

## Dr.丹司のひとくちコラム〈ホルモン分泌減少の男女の違い〉

男性も女性もともに、思春期と更年期にホルモン環境が変化します。男性の場合、男性ホルモンの一つであるテストステロンの量は、思春期を迎えるころ急激に増え、思春期を終えると大人のレベルから徐々に加齢とともに減少します。一方、女性は女性ホルモンの一つであるエストロゲンが、閉経を迎えると急激に減少し、更年期障害を引き起こす原因となります。このように、男性のホルモン環境の変化は長年にわたって生じるものであり、女性の閉経のように急激な減少ではないため、男女のホ

ルモン変化の相違は、「女性は断崖より落ち、男性は丘陵を転がり落ちるようなもの」とたとえられます。



近年、いわゆる男性の更年期障害とは別に、LOH症候群という男性特有の疾患が定義されました。LOH症候群は、加齢による男性ホルモンの低下によって引き起こされるさまざまな症状をいいますが、その症状は男性更年期障害の症状とも重なり合っていて、両者は密接に関係しています。LOH症候群は、泌尿器科で治療することが可能です。セルフチェックを行い、心当たりがある場合は、早めの診療をお勧めします。

## セルフチェック表

- |                            |        |
|----------------------------|--------|
| 1. セックスをしたい気持ちの低下がありますか?   | はい・いいえ |
| 2. 元気がなくなってきましたか?          | はい・いいえ |
| 3. 体力あるいは持続力の低下がありますか?     | はい・いいえ |
| 4. 身長が低くなりましたか?            | はい・いいえ |
| 5. 日々の楽しみが少なくなったと感じていますか?  | はい・いいえ |
| 6. もの悲しい気分/おこりっぽいですか?      | はい・いいえ |
| 7. 勃起力は弱くなりましたか?           | はい・いいえ |
| 8. 最近、運動する能力が低下したと感じていますか? | はい・いいえ |
| 9. 夕食後うたた寝をすることがありますか?     | はい・いいえ |
| 10. 最近仕事の能力が低下したと感じていますか?  | はい・いいえ |

Morley JE, Metabolism 49: 1239-1242, 2000  
 (1と7で「はい」と答えられた方、また、それ以外の項目で3つ以上「はい」と答えられた方は「男性ホルモンが下がっている可能性が高い」と評価します。)

なんだか元気が出ない



## 40代以降の男性に表れる LOH症候群ってどんな病気?

### どんな症状?



- Q1** どんな症状が出るの?  
 —抑うつ、いらだち、神経過敏、無気力などの**精神・心理症状**、体調不良、発汗、ほてり、筋力低下などの**身体症状**、性欲低下、勃起障害、射精障害などの**性機能症状**といった3つの症状が種々の程度で出てきます。
- Q2** 何歳くらいから、どんな人に表れやすいの?  
 —男性ホルモンが低下する、おおむね40歳以降の人に表れますが、ストレスのたまりやすい人に起こりやすいとも言われています。
- Q3** その原因は?  
 —加齢による男性ホルモンの低下がその原因ですが、仕事や家庭生活、対人関係などによる過度のストレスも原因となります。
- Q4** うつ病との違いを見分けるためには?  
 —症状が似通っており見分けることが難しいのですが、まずは男性ホルモンの低下を血液検査で診断したり、セルフチェック表(p.6に掲載)を用いたりして、精神科の専門的な診断が必要かどうかを判断します。

でも大丈夫!

- Q5** どのように対処すればいいの?  
 —決して健康食品などを頼るのではなく、専門の医療機関の受診をお勧めします。
- Q6** 男性更年期障害を乗り切るための秘訣  
 —適度な運動を心がけ、なるべくストレスのない健康的な生活を送ることです。セルフチェックで気になった場合は、医療機関へご相談ください。

イライラのない安定した精神状態と、  
年齢相応の健康な体で、  
あなたの人生をあなたらしく、  
謳歌してくださいね!





## 支えろ

### まつやま ファミリー・サポート・センター

育児または介護の“手助けをしてほしい人(依頼会員)”と“お手伝いしたい人(提供会員)”が、お互い会員になり助け合う組織です。

育児や介護でお困りの方は、安全安心のために登録してみませんか。また育児・介護のお手伝いをしたい人も募集中です。

男性の提供会員さんもがんばっていますので、まずはお気軽にお電話ください。



- 開所時間 9:00~17:00
- お問い合わせ TEL 089-945-1008
- 報酬額 1時間700~900円程度

## 学び

### 図書コーナー

2階の図書コーナーには、約4,500冊の蔵書があり、生き方、仕事、こころ、教育・子育てのほか、男性関連の図書も多く取りそろえています。

貸出(お一人3冊まで。貸出期間2週間)には、カードが必要です。受付カウンターにてお申込みください。



- 利用時間 火~土曜日 9:00~20:30  
日曜・祝日 9:00~17:00
- 休業日 毎月第4金曜日、休館日

## 話す

### コムズ相談室

その人のありのままの気持ちを受け止め、家族や社会の中で孤立することなく「自分らしく」生きていけるよう解決方法を一緒に探っていくお手伝いをします。まずは、お気軽にお電話ください。

#### 女性相談(電話・面接)

- 電話相談・面接予約 TEL 089-943-5770
- 電話1回30分 ●面接(予約制)1回50分
- 相談時間 火・水・金・土曜日 10:00~20:00  
日曜日・祝日 10:00~16:00

#### 男性相談(電話・面接)

- 電話相談・面接予約 TEL 089-943-5777
- 電話1回30分 ●面接(予約制)1回30分
- 相談時間 毎月第2水曜日・第4土曜日 18:30~20:30  
ただし、平成24年2月は8日(水)と29日(水)になります。

#### 託児付面接相談(予約制)

- 面接予約 TEL 089-943-5770 ●1回50分
- 相談時間 毎月第1土曜日・第3水曜日 10:00~12:00
- 託児料 子ども一人につき200円

## 集う

### 貸室案内

大小の会議室や調理室、多目的室などさまざまな部屋があり、市民のみなさんの学習や研修の場としてご利用いただけます。

コムズ登録団体になると、施設使用料が登録団体料金となり、2階交流コーナーにあるメールボックスが利用できます。  
※登録要件あり。詳しくはお問い合わせください。

■施設概要(詳しくはHPにも掲載しております。)

室名	定員	室名	定員	室名	定員
会議室1-1	12	会議室5	72	調理室(全室)	27
会議室2	36	大会議室	144	多目的室	23
会議室3	21	視聴覚室A	30	創作室	30
会議室4	12	視聴覚室B	30	和室	24



視聴覚室



多目的室

お問い合わせ  
総務係  
TEL 089-943-5776

松山市男女共同参画推進センター COM+S (コムズ)

所在地 〒790-0003 愛媛県松山市三番町6丁目4-20

開館時間 火~土曜日 9:00~21:00  
日・祝 9:00~17:30

TEL 089-943-5776 FAX 089-943-0460

E-mail coms@coms.or.jp

URL http://www.coms.or.jp

休館 毎週月曜日  
(祝日に当たる場合はその翌日)  
日 年末年始(12月29日~1月3日)

#### JR松山駅から

●電車「JR松山駅前」⇒「南端端」下車  
(電車5分+徒歩5分)  
●徒歩20分

#### 松山市駅から

●徒歩10分 駐車場に限りがありますので公共交通機関をご利用ください

