

平成28年度 東海市男女共同参画情報誌

夫婦で 職場で みんなで話そう 考えよう

どうなる? どうする?

40代の ワーク・ライフ・バランス

平成29年1月発行

編集：NPO法人 Smiley Dream

発行：東海市 市民福祉部 女性・子ども課
女性活躍支援担当

〒476-8601 愛知県東海市中心一丁目1番地
052-603-2211, 0562-33-1111
E-mail: kodomo@city.tokai.lg.jp

この情報誌の発行は、まちづくり協働推進事業として、
東海市がNPO法人Smiley Dreamに委託しています。



東海市

「親の自立・子どもの自立」

子どもの自立への見通しをもち
自分の人生を能動的に生きるように……………2

日本福祉大学 子ども発達学部 准教授 塩崎 美穂

データで見る 40代 ミッドライフ・クライシス

- ①健康編……………7
- ②仕事・ダブルケア編……………11
- ③40代のいろいろな生き方編 ……15

50代からのアドバイス……………21

発行に寄せて……………22

編集後記……………22

「親の自立・子どもの自立」

子どもの自立への見通しをもち

自分の人生を能動的に生きるように

日本福祉大学 子ども発達学部 准教授
塩崎 美穂

1. 子どもの生きている 未視感（ジャメヴ）に満ちた世界

まだ経験していないことをすでに経験したかのように感じる感覚を、精神分析家のフロイトが「既視感（デジャヴ）」と呼んだことは有名です（『日常生活の精神病理学』1901年）。その反対に、見慣れているはずの光景や物事が未体験の事柄のように感じられることを「未視感（ジャメヴ）」と言うそうです。

つまり、「未視感」とは、マンネリぎみで新鮮味のない日常のなかに、ふっと、「あれ？ 何かが違う？」「はじめてみたい！」と感じられる感性のことです。子どもたちが日々感じている感覚の中身は、この「未視感」に近いものではないでしょうか。おとなには見えなくなってしまった世界が見えている子どもたちの新鮮な感覚の中にこそ、私たち社会の希望があることを確認してみたいと思います。

2. 「自分でやった！」という実感をもつ

子どもが子どもであるうちに最も必要な経験は、「これまではだれかがしていたことを自分でやった！」という実感です。「自分がした」「自分が選んだ」という手ごたえとでも言えばいいでしょうか。子どもが日常を「新しく感じる感性」の骨格には、赤ちゃんのころから徐々に馴染みのある世界になってきたこの世界に、「自分が働きかけた！」という能動性があります。

「自分が働きかけたことによって何かが変わった」という世界イメージの獲得は、その後の人生を＜自分のもの＞として生き抜いていくための大切な資源になります。

子どもが将来、「何をしたらこの世の中は変わらない」とか、「どうせ自分なんかいてもいなくてもいいんだ」などと、人を嫌い、自分を卑下するだけの鬱屈した思考にとらわれないためには、「自分の働きで世界は変わる」という健全で能動的な実感が人格の土台として必要です。「自分がした」という実感をとまなう自信が、人が生き続けていくためには大切なのだと思います。その「新しく世界をひらく」感覚を、すべての子どもが希望として持つことができるかどうか、これからの子育てではそこが問われています。

3. 「自分がいる世界」に出会っている 子どもを知りつつ、大事なことは親が決める

私たち人間にとって、生まれてから5年ほどのこの子ども時代は、それまで手の届かなかつたいくつものドアノブに手が届くようになり、「自分で」開けるチャンスに出会う毎日です。おとなには、昨日も今日も明日も同じに見える部屋も庭も道端も、日々新しく感じているのが子どもの世界ではないでしょうか。「昨日までとはいっしょじゃない!」。だってそれは、「自分が」開けたドアによって開かれた世界だからです。「自分がいる世界」を感じ、「自分の物語」が始まっていく感覚を子どもとともに感じられるかどうか、それが、私たちには問われています。

その上で、子どもに社会の理(ことわり)を伝えるのは親の役目です。それはいつの時代も変わりません。ともに生きる人への配慮ができることは、人として生きていくうえで必要なスキルだからです。叱らなくてはならないときは、叱らなくてはなりません。子育てにかかわる大事なことは、親自身が「能動的に」決めなくてはならないことが多いものです。たとえば、どの保育園、幼稚園に入園するかは子どもには決めることはできません。

4. 親自身の自立に向けて



こんなふう子ども自身は、それまで否応なく受け身であった世界に「自分が」能動的にかかわることで見える景色が変わっていきます。

では、子どもとなりにいる親はどうでしょうか？
世界に働きかける自分を自慢しなくなったり、自分に自信を持つようになったり、世界を刷新していくエネルギーにあふれた毎日を過ごしているのでしょうか？

子どもは、昨日まで登れなかった高い台に登り、ジャンプして飛び降りることができたとき、いつもの散歩道が見知らぬ散歩道にさえ感じられる感動を味わっているのです。その子どもの能動性を感じられる感性をもつためにも、親もまた、世界に働きかける能動的な意志をもっていることが望ましいでしょう。料理でも、掃除でも、販売でも、製造でも、制作でも、…何でも構わないのですが、何かに「能動的に」打ち込む自立した時間をもってほしいと思います。

それは、子どもだけを見ている受動的な時間しかもたない親では、その親を子どもが負担に思う日がいつかやってくるからです。「親が重くて仕方がない…」学生たちがいます。

いま、大学で学生をみていると、親の期待を一身に背負い、「親の気持ち」をおしはからないままには自分の道を選べない人が少なくありません。「あなたの人生だから、あなた自身で考えなくてはならないのよ」と私がいうと、涙をポロポロこぼしながら「でもお母さんが…」と、母の意向が気になって仕方がない様子です。そんな学生に出会うたびに、彼らがそれまでしてきた「考えるという経験」の中で、いつでも親の意見に配慮してきた息苦しさを感ずります。

「あなたのためよ」「あなたの好きにきなさい」という、一見すると子どもの自由を尊重するかのような親の姿勢の中に、実は「あなたのために私は自分を犠牲にしている」という押しつけ(抑圧)が、受動的な生き方をしている親の場合には潜んでいることが少なくありません。すると、子どもは、親の顔色を気にし、何がその場その時の正解か、何が親のしてほしいことなのかを必死に探すしかないわけです。受動的に生きる親を思い、親の気持ちを察し続ける子どもがそこにはいます。自分の思い通りにさせていることに無自覚な親の善意が子どもを困り込み、自分の意見がなかなか表現できない若者に育ってきた学生の「自立」

には、思うよりもはるかに長い時間がかかります。

親が受動的な生活を送っている場合、自由や自立からは程遠い、親子の束縛関係が構築されていることが少なくありません。親が子ども自身の能動性をキャッチできるかどうか、そして親自身も何かに夢中になれる能動性を持っているかどうか。子育ては子別れに向かう営みです。親も子も、自立に向かう過程そのものが、子を育てるということでしょう。

5. 「人の育ち」の中にある能力について

最後に、近年、OECD（世界協力開発機構）から提出されている「これからの社会で求められる能力」である「社会情動的スキル」を見てみます。この能力は三つの枠組みに分類されており、キーワードは、やはり「自立」です。

1. 「折れないための備えがある」
(activating skills supply)
2. 「希望を実現する手立てがわかる」
(putting skills to effective use)
3. 「他者とのつながりをつくることができる」
(developing relevant skills)



「人の能力」についての見解は人それぞれですし、もとより、特に OECD の能力分類にこだわる理由はありません。むしろ、子育てとは、どんなときでも「目の前の子どもから始まる」ものだという原則が変わることはないと思っています。経済界の求める能力に従うことだけが良いと思っているわけではないことは、先に述べておきたいと思います。

ただ、そうした前提を踏まえたうえでもなお、ここにあげられている力がどれも「自立」にかかわる能力だということには注目しておきたいと思うのです。これから十年、二十年先の「社会」が何を期待しているのかは知っておく必要はあるでしょう。学校教育を含めた日本の教育システムが、今後どういう方向に向かっ

ていく可能性があるのかについて、子どもを育てる親が「何も知らない」ではすまされないとも思われます。

たとえば OECD の求める能力「社会情動的スキル」の一つ目である「折れないための備えをもつこと」は、「ストレスへの対処ができる能力」とも言い換えられます。情緒的安定性を持ち、逆境でもなんとかやっていける力、失敗してもまた起き上がることができる力です。よく言われる言葉でいえば「折れない心」といったところでしょうか。

これまで能力として期待されてきたものは、標準化された「読み書きそろばん（3 R's）」を決められた通りにできるかどうかなど、テストで測られる力でした。でも、これからの社会をつくっていくためには、それだけでは不十分だという指摘がなされているわけです。「言われたことができる力」ではなく、「自分で目の前のことに対処できる力」が求められています。みんなと一緒にできないことが問題ではなく、自分とは異なる他者への配慮が臨機応変に能動的にできるようになることが、これからの時代を生きる力になります。

塩崎 美穂 (しおざき みほ)

日本福祉大学子ども発達学部 准教授 静岡県生まれ
東京大学大学院教育学研究科博士課程満期退学（教育学修士）後、
お茶の水女子大学生活科学部講師、熊本の尚絅大学短期大学部幼児
教育学科准教授を経て、平成26年10月から現職
専門は教育学・保育思想史

著書

- 『子どもとつくる3歳児保育』（ひとなる書房、平成28年）
- 『保育の哲学』（ななみ書房、平成27年）
- 『保育士養成講座12巻 保育者論』（全国社会福祉協議会、平成24年）
など

①健康編

◇ 人生の折り返し地点は決断の時



◆◆ 40代のキーワード ◆◆

ミッドライフ・クライシス
～40代 心理的危機～



◆ミッドライフ・クライシスは働き盛りの40歳前後に現れる精神的葛藤についていわれています。自分自身を見つめ直した時の過程で起こる心理的危機が感情や行動となって表れます。

◆具体的には

- ・健康状態に対する憂鬱や不安
- ・職場環境の変化による劣等感
- ・老後への不安等



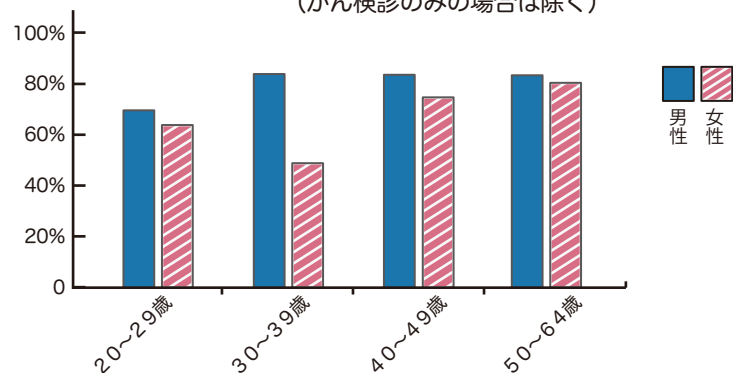
この冊子ではミッドライフ・クライシスに関することや、ダブルケア(介護と育児)、不妊治療助成の年齢制限についても情報やデータを紹介していきます。

40代は人生の折り返し地点です。年齢による変化など、自分が予想していない出来事が起こるかもしれません。うまく乗り越えてその先の人生に自信をもって歩んでいきたいですね。

◇ 40代は人生のターニングポイント

◆ 体の変化を感じはじめるとき

年に一度は健康診断を受けている人の割合
(がん検診のみの場合は除く)



(東海市「第6次総合計画に対するアンケート調査」平成26年)

30代は出産・育児が忙しく女性の意識が低めですが、40代になると健康に不安を感じる人が増え、健康診断を受信する人が増えていきます。健康診断に併せて、がん検診もお勧めします。

◆ 40代は人生の折り返し

日本人の平均寿命

(歳)

	男	女	男女差
昭和22年	50.06	53.96	3.90
35年	65.32	70.19	4.87
60年	74.78	80.48	5.70
平成22年	79.55	86.30	6.75
27年	80.79	87.05	6.26

注:1) 平成22年以前は完全生命表による。(厚生労働省「簡易生命表示」平成27年)

2) 昭和45年以前は、沖縄県を除く値である。

昭和22年では、50代が平均寿命となっています。この頃は、いつからが初老だったのでしょうか？

現在では平均寿命も延び、40代がちょうど真ん中あたりとなっています。健康や仕事など自分のライフプランをもう一度、見直さきっかけにしていかがでしょうか？

◆◆ 40代のキーワード ◆◆

更年期障害

簡略更年期指数 (SMI)

症 状	強	中	弱	無	点数
①顔がほてる	10	6	3	0	
②汗をかきやすい	10	6	3	0	
③腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0	
④息切れ、動機がする	12	8	4	0	
⑤寝つきが悪い、または眠りが浅い	14	9	5	0	
⑥怒りやすく、すぐイライラする	12	8	4	0	
⑦くよくよしたり、憂うつになることがある	7	5	3	0	
⑧頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0	
⑨疲れやすい	7	4	2	0	
⑩肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0	
合 計 点					

○50点以上の方は婦人科や心療内科の受診をおすすめします。

💡 自律神経を乱さない工夫

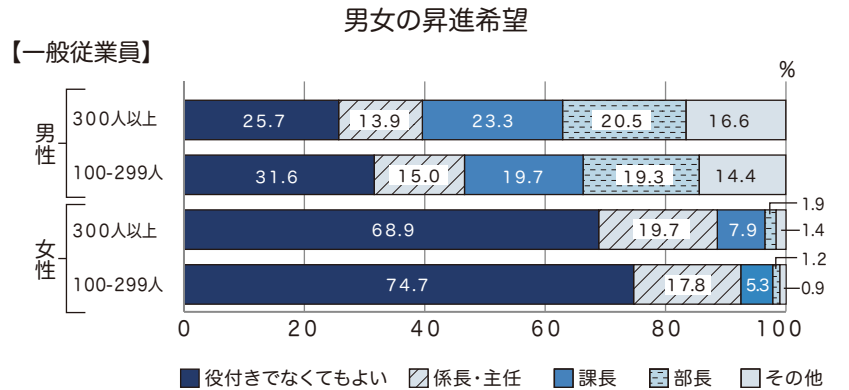
更年期を迎えたら、バランスのよい食事と適度な運動を心がけましょう。

- ①毎日の規則正しい生活
- ②十分に良質な睡眠をとる
- ③寝る3時間前には食事を済ませ、糖分、油分、アルコールは控えめに
- ④イライラ、ドキドキを少なくし深呼吸をするなど平静を保つ
- ⑤物事を肯定的に捉える
- ⑥ぬるめのお風呂にゆっくり入る
- ⑦ストレッチや音楽を聴くなど ストレス解消

②仕事・ダブルケア編

◇昇進の理想と現実

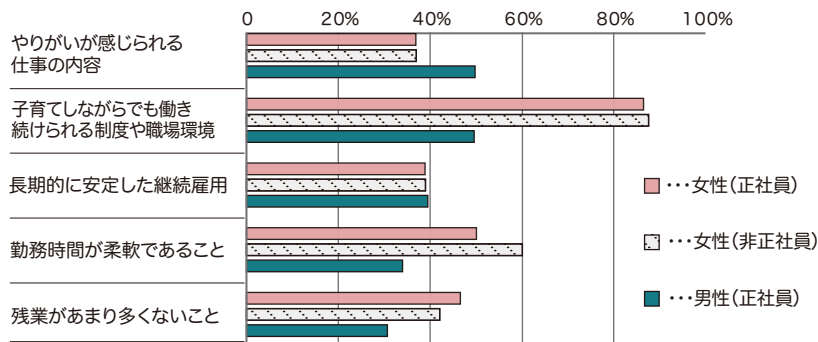
◆40代はやりがいと共に責任も！！



(JILPT「男女正社員のキャリアと両立支援に関する調査結果」平成25年)

女性活躍推進は社会全体の動きとして、広まっています。
しかし、現状は男女差が大きいと感じます。

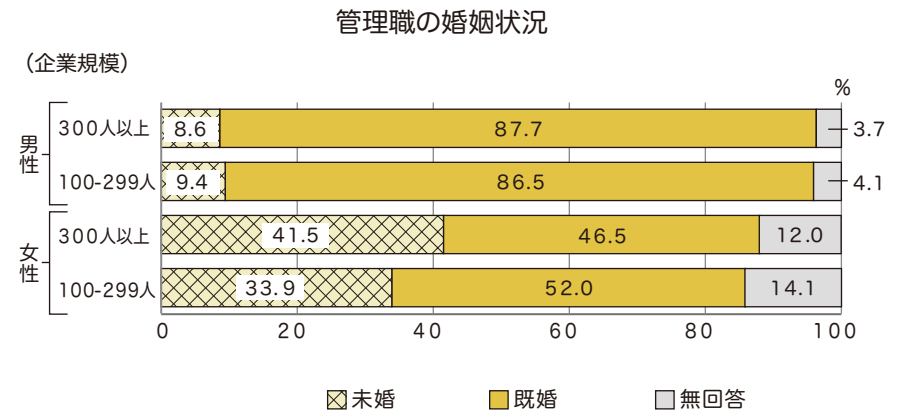
◆女性の継続就業に必要なこと



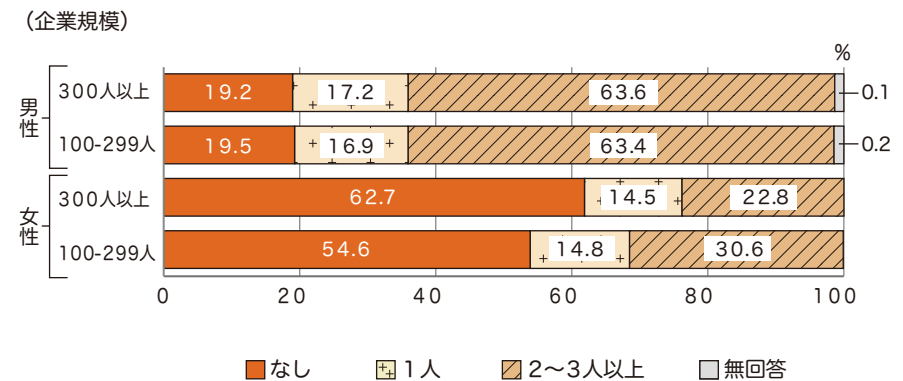
(厚生労働省委託調 三菱UFJリサーチ&コンサルティング「育児休業制度等に関する実態把握のための調査」平成23年)

結婚・出産など、キャリアビジョンを大きく変える人生の転機が訪れた時、「就業を続けられるためにはどうしたらよいか？」を社会全体で考えられるとよいですね。

◆女性管理職の家庭状況



管理職の子どもの有無と人数



(JILPT「男女正社員のキャリアと両立支援に関する調査結果」平成25年)

女性管理職の約4割が未婚者(男性は1割未満)。また、子どものいない女性管理職が約6割を占める(男性は約2割)。
現在、女性の管理職層へ到達している世代は、結婚・出産と仕事の「二者択一」を迫られてきたケースが多いと思われます。

◆◆ 40代のキーワード ◆◆

ダブルケア

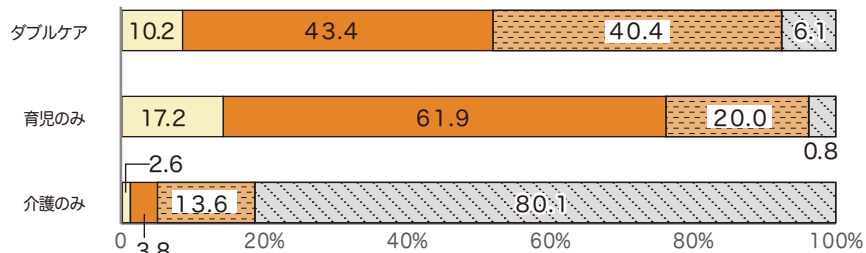
◆ ダブルケアとは ...

育児と親や親族の介護が同時進行の状態のこと。少子化・高齢化、女性の晩婚化による晩産化や、兄弟親戚関係も希薄化し続けている現代。このような環境の中で、ダブルケアの世帯の増加が予測されています。

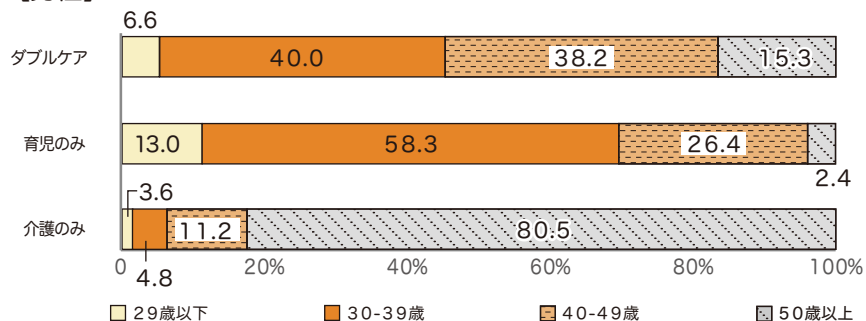


◆ ダブルケアを行う者の年齢構成

【女性】



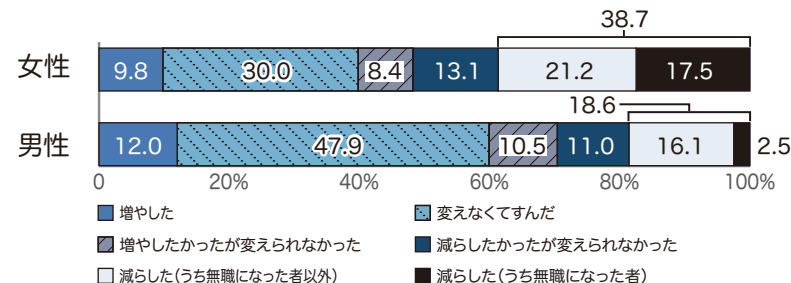
【男性】



備考) 1.「ふだん育児をしている」「ふだん介護をしている」の両方を選択した者を「ダブルケアを行う者」として集計。
(内閣府男女共同参画「育児と介護のダブルケアの実態に関する調査」平成28年)

ダブルケアを行う者は、30歳～40歳代が多く、男女ともに全体の約8割ですね。これは、育児のみを行う者とほぼ同様となっています。

◆ ダブルケアに直面する前後の業務量や労働時間の変化



備考) ※「育児」の対象は小学生以下、「介護」の対象は親・義親、祖父母、義理の祖父母。

(内閣府男女共同参画「育児と介護のダブルケアの実態に関する調査」平成28年)

ダブルケアと仕事の両立ができた人の理由・・・

「家族の支援が得られた」「病院や老人福祉施設等を利用できた」「育児サービス(保育所・学童保育等)を利用できた」「両立が可能な勤務条件(労働時間等)で働くことができた」など。

*行政に望む支援として

「保育施設の充実」や、「育児・介護の費用の軽減」「介護保険が利用できる介護サービスの量的拡充」など。

*勤務先に求める支援として

「子育てのために一定期間休める仕組み」「上司や同僚の理解」「在宅勤務、残業を減らす・無くす」など。

介護保険の導入、保育サービスの拡充により、介護や育児を「社会化」する動きが進行してきました。今後は、介護・育児・仕事も含め包括的視点で、一人ひとりのワーク・ライフ・バランスを考えていく必要があると感じます。

愛知県内地域包括支援センター 連絡先一覧

http://www.ahv.pref.aichi.jp/kaigo/pdf/tiikihoukatu_itiran.pdf



東海市介護保険について

<http://www.city.tokai.aichi.jp/12640.htm>

③ 40代のいろいろな生き方編

◇ “いま” と “これから” を考える

◆ 不妊治療の助成について

不妊治療費用の経済的負担の軽減やこれからの自分やパートナーとのライフプランなど、“いま” と “これから” を体を含めて考えてみませんか？

愛知県特定不妊治療助成事業

助成対象治療	体外受精・顕微授精 (体外受精及び顕微授精以外の治療方法では、妊娠の見込みがないか又は極めて少ないと医師に診断された場合)
助成上限額	<p>1回15万円 (以前に凍結した胚を解凍して胚移植を実施した場合、採卵したが卵が得られない等のために中止した場合は、1回7.5万円)</p> <p>■初回の治療に限り、助成上限額30万円 ※以前に凍結した胚を解凍して胚移植を実施した場合、採卵したが卵が得られない等のために中止した場合を除く</p> <p>■男性不妊治療を行った場合、15万円まで助成 (特定不妊治療に至る過程の一環として、精子を精巣又は精巣上体から採取するための手術) ※以前に凍結した胚を解凍して胚移植を実施した場合を除く</p>

対象範囲・助成回数について

対象範囲 助成回数	40歳未満	通算6回
	40歳以上43歳未満	通算3回
	(初回助成金申請時の治療開始日の妻の年齢)	(通算回数には、平成27年度までに助成を受けた回数含む)
※この他、所得制限等の条件あり		
申請の時期	1回の治療ごとに、治療終了日の属する年度内に申請 (治療終了日が、2月又は3月の場合は翌年度5月末日まで)	

※「1年度」とは4月から翌年3月までをいいます

お問い合わせ先：愛知県知多保健所

東海市独自制度

一般不妊治療

区分及び助成金額	不妊検査 一般不妊治療 人工授精
補助対象額	自己負担額
補助額	全額
所得制限	なし
年齢制限	なし
補助期間・助成回数	24箇月
申請の時期	治療を受けた翌月末までに毎月申請

特定不妊治療

区分及び助成金額	体外受精・顕微授精 ※注(1回上限10万円) 男性不妊治療 ※注(1回上限10万円)
対象範囲助成回数	基本は県の特定不妊治療費助成制度と同じ (所得・年齢等の制限があります)
申請の時期	治療を終了した月の翌月末までに申請

※注：自己負担額から県の特定不妊治療費助成交付金額を引いた金額

不育症治療費助成制度
平成28年7月1日から開始

東海市では、独自に上乘せして、費用を助成する制度を設けています。愛知県内でも数少ない取り組みです。

不妊治療は一人ひとり違うため補助申請については、お問合せください。

お問い合わせ先：東海市役所 国保課

◆お役立ち情報や制度について

子育てお役立ち情報

病児・病後児保育

<http://www.city.tokai.aichi.jp/8859.htm>



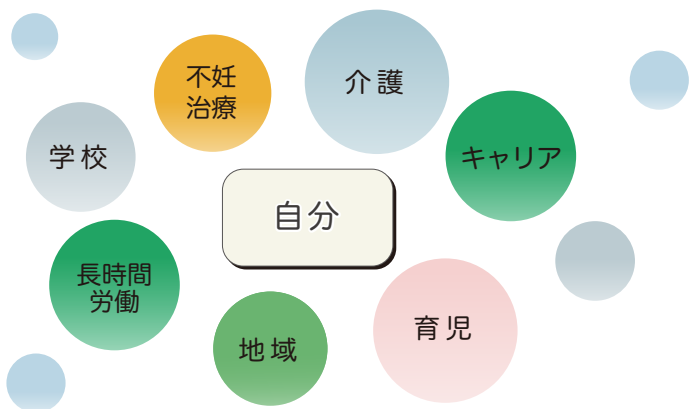
幼児一時預かり
(子育て総合支援センター)・(南部子育て支援センター)
<http://www.city.tokai.aichi.jp/8660.htm>

子育て応援ウェブサイト「ママフレ」
<http://www.city.tokai.aichi.jp/12327.htm>



あいちマザーズハローワーク
<http://aichi-mother.jsite.mhlw.go.jp/>

愛知県不妊・不育専門相談センター
<http://www.med.nagoya-u.ac.jp/obgy/afsc/aichi/>



介護お役立ち情報

仕事と介護の両立のための制度の概要

育児・介護休業法により、「介護休業制度」「介護休暇制度」「介護のための勤務時間の短縮等の措置」等が定められている。

■制度の概要

【介護休業制度】

労働者は、事業主に申し出ることにより、対象家族1人につき、要介護状態にいたるごとに3回、通算して93日まで介護休業を取得することができる。

【介護休暇制度】

要介護状態にある対象家族の介護その他の世話[※]を行う労働者は、事業主に申し出ることにより、要介護状態にある対象家族が1人の場合は年5日、2人以上の場合は年10日まで半日単位で、介護休暇を取得することができる。

※その他の世話とは、通院等の付添い、介護サービスの提供を受けるために必要な手続きの代行等

【介護のための勤務時間の短縮等の措置】

事業主は、要介護状態にある対象家族を介護する労働者について、就業しつつ対象家族の介護を行うことを容易にする措置として、対象家族1人につき、介護休業とは別に、利用開始から3年の間で2回以上の利用ができます。

【措置内容】 ①短時間勤務の制度 ②フレックスタイム制 ③始業・就業時刻の繰上げ・繰下げ ④労働者が利用する介護サービスの費用の助成その他これに準ずる制度

【介護のための所定外労働の免除(新設)】

介護終了までの期間について請求することのできる権利として新設する。
・当該事業に引き続き雇用された期間が1年未満の労働者等は、労使協定により除外できる。
・1回の請求につき1ヵ月以上1年以内の期間で請求でき、事業の正常な運営を妨げる場合には事業主は請求を拒否できる。

※改正育児・介護休業法は平成29年1月1日施行。育児・介護休業法附則第七条により5年後の見直しが規定されている。

ロゴマーク



(ロゴの意味)

30歳代で女性の労働力率が谷となる「M字カーブ」(※)を解消し、「台形」にしていくため、様々な個性や年代の女性の活躍を促進していくことを表している。

(※)「M字カーブ」とは、日本の女性の労働力率を年齢階層別にグラフ化したとき、子育て期にあたる30歳代を谷とし、20歳代後半と40歳代後半が山となるアルファベットのMのような形になるという。欧米先進諸国では、子育て期における女性の労働力率の低下はみられず、台形になっている。

40代子育てママの座談会

小学校高学年のお子さん
をもつ仲良しママさん

A子さん: 40代ってあっという間に時間が過ぎていくよね

B美さん: 毎日、仕事・掃除・洗濯・食事・子どもの習い事や部活の送迎…なんか慌ただしい

C子さん: だんなも仕事が忙しいし、子どもたちも部活や習い事でみんなが揃わなくなったね～

D代さん: 30代って〇〇ちゃんのお母さんって感じだったけど、そういうのもうそろそろ終わりかな

B美さん: 若い頃みたいに体力もないから、自分に向き合う時間が必要だよなやればできるんだろうけど、無理ができない年になってきたなあ～って思う忙しいといういろいろなことがちょっと雑になりがち気がする

A子さん: やればできるのにやらないのもストレス!

C子さん: でも、だんだん無理ができなくなるからなんでも効率よくこなさないとね

D代さん: 40代頑張らないと楽しい老後が見えてこない気がするし(笑)

A子さん: 寿命の平均年齢からすると半分過ぎて折り返し地点なんだよねえ～

C子さん: 親の介護や自分の老後のことも考えるようになるよね

A子さん: これから先の人生をどう過ごすか、立ち止まってしっかり考える年なのかな

D代さん: 気持ちに余裕をもって、柔軟性のある生活をおくりたいね

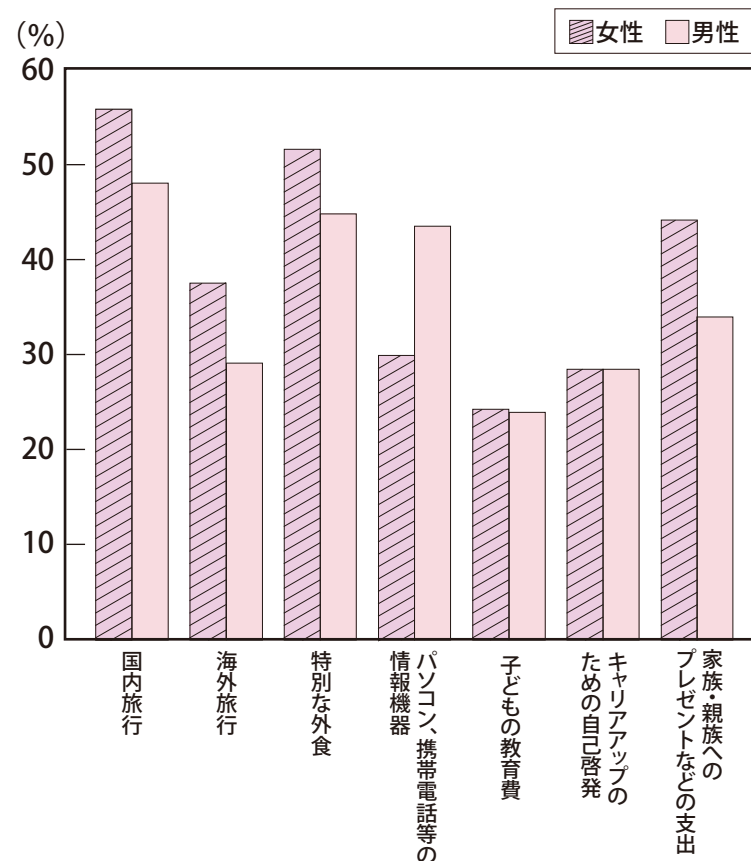
B美さん: こういうことを話し合える友だちがいると心強いね

A子さん: これからもいろいろあると思うけどよろしくね☆



◇今後お金をかけたい消費分野

◆現在お金をかけていることはありますか?



(備考) 1. 内閣府「男女の消費・貯蓄意識の生活に関する調査」(平成22年)より作成。
2. 男性(N=5,054)、女性(N=4,957)に尋ねたもの。
3. 「将来お金をかけたいものをお知らせください(複数回答)」との問いに対し「お金をかけたい」、「まあお金をかけたい」と回答した者の合計。

(内閣府男女共同参画局「男女共同参画白書」平成22年版)

項目によっては男女差が見られますね。今後自分や家族にとってどんな事にお金をかけていきたいと思いますか?

5年10年後のライフスタイルを今から想像してみましょう。

50代の先輩方からアドバイスをいただきました。

「40代でやっておいてよかった!」こと、あるいは
「40代でやっておけばよかった~!」と思うことは何ですか?



ボランティアを勧めます。役に立つ充実感と人につながる安心感が持てて、出会う人が財産となります。(女性・NPO職員)

すべての人にOKは、そろそろ卒業。体力も気力も弱っていく50才に向けて、自分の活動と人間関係を整理するときに40才代だと思う!(女性・パート)



何をするにも一生懸命する事。育児・家事・趣味など。子どもが中・高校生になって親に批判的になった時、「私は全力で全てやったよ」と、言い切ったら旦那も子どももあなたを認めます。言いきれぬお母さんは、かっこいいです。(女性・今は主婦)

自分の価値観とは違う人、もの、出来事になるべく沢山出会ってください。私とは関係ないと思わずに。興味を持ってみると、それが意外にもこれからの自分を豊かにしてくれることかもしれません。(女性・主婦)



40歳は人生の折り返し地点でもある。今までお世話になった方々に対して、自分の言葉で感謝を伝えられたこと。(男性・会社員)



あっという間の40代。だけど、人生の真っ只中。自分の人生の記録をつけ始めても遅くはないお年頃です。(男性・自営業)

【発行に寄せて】

生涯を通して自分らしく生きていくには、仕事、生活、健康のバランスがとても重要です。その中でも、40代は、人生の折り返し地点で、環境や体調などが大きく変化していく年です。この時期に、これから考える機会を持つことは、とても意味のあることだと思います。今号が、自分らしいライフスタイルを見つけ、素敵な40代を過ごすきっかけとなることを期待しています。

東海市 女性・子ども課 女性活躍支援担当

【編集後記】

昨年は「自分はどう生きていきたいか?」という意識を持って30代の冊子を作成しました。今年度は「自分が考える生き方」だけでなく、自分だけではどうしようもない現実が起こる場合もある。という視点から考えてみました。自分一人で抱え込まず、様々な情報を共有し、制度を利用する事で自分らしい生き方を実現していきたいと思います。

NPO法人 Smiley Dream 男女共同参画担当