

# キラリ通信



11月12日～11月25日は  
『女性に対する暴力をなくす運動』期間です。



パープルリボン  
「女性に対する暴力根絶の  
ためのシンボルマーク」  
内閣府

国では、毎年11月12日から25日までの2週間を「女性に対する暴力をなくす運動」期間と定め、全国一斉に啓発の強化をすることとしています。女性に対する暴力はその人の人権を侵害するものであり、決して許されない行為です。

木津川市は、同期間に「配偶者等からの暴力をなくす啓発期間」を設け、これに合わせて、暴力を容認しない社会環境を整備するために、毎年講演会や街頭啓発、パネル展示を実施しています。

この運動をとおして暴力のない男女平等社会の実現に向け、多くの方に関心を持っていただくことが大切です。



『配偶者等からの暴力  
をなくす啓発期間』

**パネル展示中!**

是非、女性センターへご来館  
ください。

※今年度については、新型コロナウイルス感染  
拡大防止のため、講演会は中止します。

コロナ禍が原因の過剰ストレスが増加しているようです。  
いつまでも終わらないコロナ禍によるストレスフルな生活に、  
皆さんはどう対応していますか？



コロナ禍が原因の過剰ストレスが増加！特に女性は仕事・家事・育児・介護に加え、日々の生活の中での制限や経済的な圧迫など環境の変化により疲れが出てしまいストレスを抱えてしまった方が多かったです。

ストレスを感じることはだれにでも起こりうる正常な反応ですが、それが続くと「心の病気」になってしまいます。前向きになれるような柔軟な心を身に付けて、自分なりの発散方法を見つけてストレスフリーな生活に近づけていきましょう。

#### ポジティブに物事を考える

まだ起こってないことを悲観的に考え悩んでしまうとストレスが溜まりますが、これから起こることをポジティブに捉え、どんなことが起こるのか楽しみにしてみましょう。

#### 他人と比較しない

自分が不得意な分野ではなく、得意な部分に目を向けて、良いところを伸ばすようにしましょう。

#### 思考や行動をシンプルにする

「悩まない、迷わない、単純な考え方で行動する」といったことを意識してみましょう。

#### オンオフの切り替えをする

強制的にでもオフにするタイミングを作って、その日の疲れをリセットしましょう。

#### 完璧主義にならない

物事を完璧に行おうとすると時間も労力も使います。完璧主義をやめて目標を低めに設定してみましょう。「家事で手を抜く」「まとめ買いして冷凍する」「デリバリーや総菜を買う」など、毎日のことなので疲れのない工夫をしていくことも大事！

#### 新しいことにチャレンジする

運動不足になると生活習慣病のリスクが高くなったり、高齢者では心身の機能が低下して動けなくなる場合も…。趣味や楽しみを見つけて、自分なりに気分転換できる方法を考えてみましょう。

#### 食生活を変える

ストレスのない健康な身体で過ごすためには、栄養バランスのよい食生活をおくることはとても重要になってきます。ストレスを溜めにくい、疲れている身体を支えてくれる食べ物などを上手に取り入れてみましょう。



ストレスや偏った食生活、運動不足は生活習慣病の発症リスクが高くなります。



## 食生活の改善

# ストレスフリーを目指しましょう！

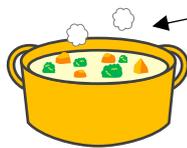


イライラや不安を抑える…大豆製品  
 神経の苛立ちを鎮め精神を安定させる…乳製品、小魚  
 リラックス効果、集中力UP…ダークチョコレート（カカオ含有量70%以上）  
 気分障害、疲労軽減、活力増加…キウイフルーツ  
 疲労回復、リラックス効果…柑橘系、緑黄色野菜  
 神経疲労回復…豚肉、鶏レバー、きのこ類  
 精神安定、セロトニン（※）の分泌を助ける役割がある…大豆製品、乳製品、穀類、バナナ、卵  
 イライラや不安を和らげホルモンバランスを整える…魚類、鶏胸肉、牛レバー、にんにく、しょうが

● たとえば、いつものシチューにどちらかを少し入れるだけで

+ 白味噌

GABA、乳酸菌が豊富で腸内環境を整える。興奮を和らげリラックス効果がある。



+ ハチミツ

肝臓の機能を向上させる強肝作用がある。  
 （野菜とハチミツを入れて20分煮込む）

1歳未満の乳児にはハチミツを与えないください。

※セロトニン

別名『幸せホルモン』とも呼ばれ、精神の安定や脳の活性化、特にストレスに対して効能があるといわれています。セロトニンは、食べ物からしか摂ることのできない必須アミノ酸のトリプトファンから作られ、ビタミンB6と一緒に摂ることでセロトニンが合成されます。

## ストレス解消 & リラックス効果



気分を落ち着かせ脳をリラックスさせる…ミルクココア  
 ストレス緩和…コーヒー（飲みすぎ注意）  
 夜飲むことで安眠をサポート…カモミールティー  
 疲労回復・集中力を高める…グレープフルーツジュース  
 不安や緊張を抑える…炭酸水  
 不安を軽減…緑茶



疲れがとれない時…ローズ、イランイラン  
 気分が沈む時…レモンバーム、オレンジスイート  
 集中力が続かない時…ペパーミント、ローズマリー  
 落ち着かない時…ラベンダー、カモミール



## 趣味や楽しみを見つける！



たとえば



音に触れる…音楽を聴く、歌を歌う、楽器を演奏する  
 物を作る…料理、編み物、DIY、絵を描く、ガーデニング  
 体を動かす…散歩、ウォーキング、ジョギング、体操、ヨガ、筋トレ  
 体を休ませる…睡眠（体を横にするだけでもOK）、入浴、温かい飲み物を飲む  
 コミュニケーション…身近な人と話す、交流する



日々の生活習慣や考え方を少し変えるだけで、ストレスフリーな生活を手に入れることができます。日常が少しずつ戻りつつある今の生活でも色々やってみてくださいね。

## 配偶者や恋人の暴力に悩んでいるあなたへ

ひとりで悩まずに各相談  
機関へご相談ください。

京都府家庭支援総合センター（京都府配偶者暴力相談支援センター） 【DV相談専用】毎日 午前9時～午後8時 ※面接相談は要予約		☎075-531-9910
京都府南部家庭支援センター 【DV相談専用】月～金曜日（祝日・年末年始除く）午前9時～午後5時 ※面接相談は要予約		☎0774-43-9911
DV相談+（プラス）		☎0120-279-889 <24時間受付>
京都府 警察本部	警察総合相談室 月～金曜日（祝日除く）午前9時～午後5時45分	☎075-414-0110 または #9110
	京都ストーカー相談支援センター（KSCC）	☎075-415-1124 <24時間受付>
府内各警察署相談室		☎府内各警察署へ ダイヤル
木津警察署		☎0774-72-0110

緊急時は  
110番

## 女性相談

ひとりで悩んで  
いませんか？

女性センターでは、女性の様々な問題をとともに考え、自分自身の力で  
一歩を踏み出していただけるようにお手伝いします。  
相談はすべて無料。秘密は厳守します。安心してご相談ください。

**一般相談** <面接・電話> 毎週金曜日（祝日を除く）午後1時～3時  
女性相談員が、あなたの悩みや問題をお聴きします。

**こころとからだのカウンセリング** <面接のみ> ※要予約  
女性の専門医が、あなたのこころやからだの悩みの相談にあたります。



木津川市 市民部 人権推進課  
木津川市女性センター  
〒619-0223  
木津川市相楽台4丁目3  
☎0774-72-7719

利用時間：午前9時～午後5時  
休館日：月曜日・祝日・年末年始

