



男性にとつての男女共同参画②

前回に引き続き、男性にとつての男女共同参画についてのお話です。

「男は仕事・女は家庭」。このように、性別を理由に役割を固定的に分ける考え方のことを「固定的性別役割分担意識」と呼んでいます。それによって女性が社会進出を阻まれてきた、ということはいくつもいわれています。また男性も、「男は仕事」「男は強くなければならない」など、性別による役割の固定化を受けてきたといえます。

例えば、

▽男性社員が会社で育児休暇の申請をしたところ、上司や同僚から「奥さんがいるのに何で？」と言われた。

▽家庭で夫が洗濯物を干しているとき（奥さんがしているときは何も言われないのに）「大変ですね」と声を掛けられた。

▽悩み事があっても「男は弱音を吐くべきでない」との思いから、誰にも相談できずにいる。

▽家庭を養っていくのは父親であるというプレッシャーから、

体に不調があっても無理に仕事を続けてしまう。

など、「男性だから」という意識を強く持っているために、生活に弊害が生じていることはないでしょうか。

私たちの目指す男女共同参画社会とは「男性だから」「女性だから」と性別によって役割を固定化するのではなく、共にその人権を尊重しつつ責任を分かち合い、個性と能力を發揮することができるといえます。互いを思いやり、役割を分担し合うことが大切なのです。家事が得意な男性と仕事に熱心な女性の夫婦であれば、「男は家庭・女は仕事」となることもあるでしょう。また、家事が苦手な男性と得意な女性の家庭で、男性に「男女共同参画だから」といって、無理やり家事をさせる必要もないのではないのでしょうか。

健康まめ知識

夏バテの予防

夏は高温多湿な気候が続くので、体にも負担がかかります。冷房の効いた室内から屋外への移動を繰り返すと、自律神経のバランスが乱れ、体がだるくなるなどのいろいろな体調不良を招きます。

【夏バテしない生活のポイント】

▷水分補給を十分にしましょう。
夏は発汗により水分が失われる分、たくさん取る必要があります。汗で失われる塩分の補給も忘れずに。
※甘いジュース類には糖分が多いので、お茶や水で補給しましょう。

▷食事は1日3食バランスよく食べましょう。
夏は食欲が落ちるので、そうめんなどのさっぱりしたメニューが好まれますが、肉・魚・卵・豆腐などのタンパク質を含む食品も一緒に食べましょう。特に豚肉やウナギには、疲労回復効果があるビタミンB1が多く含まれています。

▷夏野菜にはビタミンなどの栄養素がたくさん含まれています。積極的に食べましょう。

〈夏野菜の種類〉

- ・トマト
- ・ナス
- ・キュウリ
- ・ピーマン
- ・ゴーヤ
- ・オクラ
- ・シソ
- ・トウモロコシなど



▷睡眠時間をしっかり取りましょう。

夜は早めに寝て、朝早く起きて朝ご飯をしっかり食べましょう。ゆっくり休んで生活リズムを整えることも大切です。

