

クレオ・ニュース



こころの健康づくり週間によせて

3月15日～21日は「こころの健康づくり週間」です。厚生労働省が2000年に制定しました。3月は年度末で仕事や受験等で結果を出さねばと大きなプレッシャーがかかる時期です。気候も寒くなったり暖かくなったりと、私たちを巡る生活環境は、身体的にも、精神的にもストレスの負荷がかかりやすい時期です。「こころの健康づくり週間」に自分の今の状況を落ち着いて見つめ、穏やかに健やかに暮らすヒントをみつけてみませんか？

(出典：厚生労働省「休養・こころの健康」)

心の健康とは？



厚生労働省は、以下4つの健康を保つことが大切であるとしています。特に「情緒的健康」は日常の忙しさやストレスから、気づきにくいので注意が必要です。わずかな時間でも、自分を観察し、ケアする時間をつくり、実践することが望ましいとされています。

※チェックサイトのご案内：こころの耳（厚生労働省）：5分でできる職場のストレスセルフチェック <http://kokoro.mhlw.go.jp/check/>

① 情緒的健康

自分の感情に気づいて表現できること



② 知的健康

状況に応じて適切に考え現実的な問題解決ができること



③ 人間的健康

人生の目的や意義を見出し、主体的に人生を選択すること



④ 社会的健康

他人と社会と建設的で良い関係を築けること



◇◆今月のオススメセミナー◆◇

日本語教室のこれから ～多文化共生に向けて～

2019年4月の改正入管法の施行により、日本に生活する外国人の増加が見込まれています。多文化共生のまちづくりに向けて、日本語教室が果たす役割への期待はますます高まっています。日本語教室のこれからについて、共に学び、交流しましょう。

日 程：3/12 (木)

時 間：18:30～20:30

対 象：日本語教室に関わる方、関心のある方

講 師：公益財団法人 とよなか国際交流協会

理事兼事務局長 山野上 隆史さん

受講料：無料

定 員：30名（申込先着順）

一時保育つき読書タイム 本を読む日

子育て中もいろいろな情報を集めたい！DVDを観たり、ゆっくり本を読みたい！そんな「あったらいいな」をカタチにしてみました。情報・図書コーナーで本を読んでおられる間、お子様を保育室でお預かりします。

日 程：3/25 (水)

時 間：10:00～12:00

*緊急時のお呼び出しの可能性があるので、必ず館内でお過ごしください。

対 象：子育て中の方

参加料：無料(一時保育料必要)

定 員：10名程度(応募者多数の場合は抽選)

締切日：3/17 (火)

一時保育：あり(要事前申込)



一時保育について 1歳～就学前 (1・2歳 800円 / 3歳以上 500円 1人1回あたり) 要事前申込み

◆申込み ホームページ、電話、FAX、窓口にて。FAXの場合必要事項を明記

◇必要事項 住所、名前、年齢、電話番号、FAXで申込みの場合はFAX番号 一時保育(名前と生年月を明記)希望の有無

3月8日は国際女性デーです



国際女性デーは1975年に国連が制定し、女性への差別撤廃と女性の地位向上を訴えてきました。HAPPY WOMAN 実行委員会は、国連が制定している3月8日の「国際女性デー」を日本の新たな文化行事として定着させ、女性がいきいきと生きられる社会を実現すべく、2017年より『国際女性デー | HAPPY WOMAN FESTA』をスタートさせました。去年は全国12都市にて同時開催し、約3万5,000名の来場者を集めています。

■□編集後記□■

2月のワン・ワールドフェスティバルで購入、台風で倒れた木で造られた「SDGs」バッジを付けて通勤しています。

オリンピックバッジと混同されることもありますが、世界共通の17の目標をかかげて街を歩くうち、未来志向の自分になり、自然と背筋が伸びた気がする今日この頃です。

発行 大阪市立男女共同参画センター中央館

発行日 令和2年3月1日

〒543-0002 大阪市天王寺区上汐5-6-25

TEL 06-6770-7200 FAX 06-6770-7705

<http://www.creo-osaka.or.jp>

開館時間 9:30～21:30

休館日 月曜日・祝休日の翌日

年末年始 12/29～1/3

《個人情報の取り扱いについて》

取得した個人情報は、クレオ大阪の指定管理者がクレオ大阪で実施する事業に使用し、「大阪市個人情報保護条例」に基づき、適正に管理します。