

ソーレ・スコープ

SOLE SCOPE

Take Free

ご自由にお取りください

Contents

1～2 P WEBアンケートから見る・考える「こうちの男女共同参画」第5回

3 P 紙上講座「リプロダクティブ・ヘルス/ライツ正しく知ろう!更年期」

図書・情報資料室から

4 P 講座・講演会のご案内

ソーレまつり2025 ほか

5 P 相談関連講座・相談室のご案内

ソーレえいど・県民からの企画提案事業の募集

詳しくは

検索

<https://www.sole-kochi.or.jp>



HP



Facebook



X(旧Twitter)



Instagram



メルマガ



皆様のホンネをお聞きしました

WEB アンケートから
見る・考える「こうちの男女共同参画」



第5回 家族とのコミュニケーションの取り方

実施日 令和6年9月15日～10月15日実施

男女共同参画を身近なテーマから考えるWEBアンケート、今回は「家族とのコミュニケーションの取り方」をテーマに実施しました。

「家族」というコミュニティは、形態や構成が様々であり、時代とともに変化しています。また、コミュニケーションの取り方もSNSなどの普及により多様化しています。

日頃、あまり意識することのない「家族とのコミュニケーションの取り方」。皆さんは、どのように考えているのでしょうか。

〈アンケート実施期間と方法〉

令和6年9月15日～10月15日(Googleフォームを使用)

〈回答者総数〉276名(県内242名、県外34名)

【性別毎の割合】女性161名(58.3%) 男性102名(37.0%)
その他2名(0.7%) 回答しない11名(4.0%)

【年代毎の割合】

内訳: 19歳以下	4名(1.4%)	20歳代	38名(13.8%)
30歳代	57名(20.7%)	40歳代	70名(25.4%)
50歳代	64名(23.2%)	60歳代	37名(13.4%)
70歳代	5名(1.8%)	80歳以上	1名(0.4%)

(注)割合は小数点第2位以下を四捨五入しているため、合計が100とならない場合があります。

アンケート詳細は、ソレHPの統計データ>調査・研究>意識調査>【ソレWEBアンケート2024】第5回「家族とのコミュニケーションの取り方」の結果に掲載しています。こちらもあわせてご覧ください。

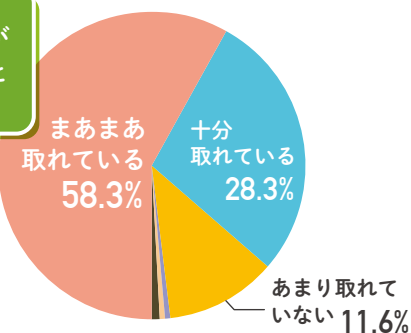
問1

あなたは、家族とのコミュニケーションが取れていると思いますか？(1つ選択)

※同居別居に限らず、総じてどのように思われるかお答えください。

最も多かったのは、「まあまあ取れている」58.3%で、「十分取れている」が28.3%、「あまり取れていない」11.6%、「全く取れていない」0.7%、「取りたくても取れない(家族がいないため)」0.4%、「その他」0.7%でした。

86.6%が
取れていると
回答



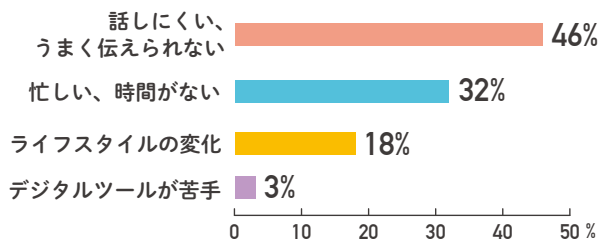
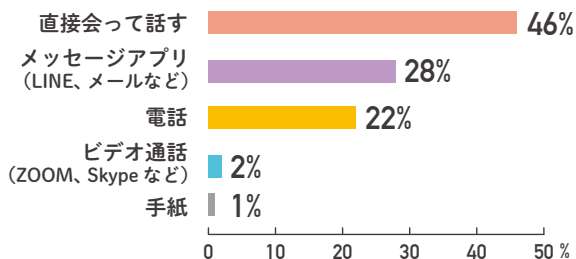
問2

・「十分取れている」「まあまあ取れている」と回答した人にききました：
コミュニケーションの「方法」について教えてください。
(複数選択可)

コミュニケーションの方法で最も多かった回答は、「直接会って話す」46%で、次いで「メッセージアプリ(LINE、メールなど)」28%でした。

・「あまり取れていない」「全く取れていない」と回答した人に聞きました：
コミュニケーションを取れていないと思う「理由」を教えてください。(複数回答可)

コミュニケーションを取れていない理由として、最も多かったのは、「話にくい、うまく伝えられない」46%、次いで「忙しい、時間がない」32%、「ライフスタイルの変化」18%、「デジタルツールが苦手」3%でした。

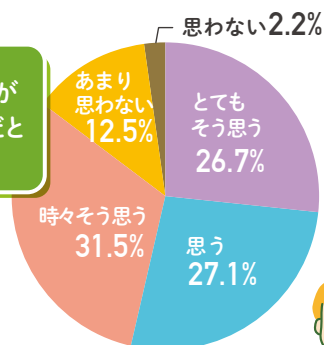


問3

家族とのコミュニケーションがもっと必要だと思うことがありますか？(1つ選択)

コミュニケーションがもっと必要と思う人(「とてもそう思う」26.7%、「思う」27.1%)が半数を超え、「時々そう思う」31.5%を合わせると、9割近くがより家族とのコミュニケーションの必要性を感じていると回答しました。

85.3%が
もっと必要だ
と思うと回答



自由記述

家族とのコミュニケーションの取り方で、あなたが気になっていること、
こうしたいと思うことがあれば教えてください。

いただいたご意見の一部をご紹介します。



LINEなどで事務連絡をし合っているけど、直接話す場面が少ないと想いのすれ違いが起きてしまう。

(20歳代・女性)

＼ 気になっていること ＼

大人になり兄弟間での会話が減った気がする。(20歳代・男性)

距離感が難しい。家族であっても別の人間で、考え方も違うため。(30歳代・女性)

子供の前でスマホを触っている時間が長いのが良くないと感じている。

(30歳代・男性)

子ども達(全員20歳以上)に「電話の前にはLINEで確認してからにして。」と言われていたのが気になる(自由に電話したらいかんのかい!! 笑笑)。(50歳代・女性)

スマホが便利すぎて、一緒に考えたり、同じ景色をみるのが少なくなった。(40歳代・女性)

父と筆談で会話せざるを得ないので、通常の口答での会話のように気軽にたくさん会話できないのが難だと感じています。(60歳代・女性)

世代間の価値観の違いを理解すること。

(20歳代・女性)

仕事に忙殺され、家族と一緒に過ごす時間を増やしたい。(30歳代・女性)

気を使わずに連絡しあえる関係を築きたい。(40歳代・女性)

家族とはいえ別人格の一個人であることを忘れない (40歳代・男性)

親には**もっと優しく接したいのに**出来ない時がある。(50歳代・女性)

こちらが気にかけていることが伝わるようにしている。(50歳代・男性)

親が高齢になってくると、ついついイライラして怒ってしまうことがあります。いつまでも元気にいてもらいたい気持ちの裏返しだと自分では思っていますが、優しいコミュニケーションが取れればと、思っています。(60歳代・女性)

子ども世代や兄弟はそれぞれの家族、生き方があるので、それをお互いに尊重した関係性をこれからも続けていきたい。自立した暮らしが続けられるようにしたい。(70歳代・女性)

共通の趣味を楽しむ機会を持つ。(70歳代・男性)

家族は、私たちにとって最も近くて大切な存在ですが、接し方やつきあい方に悩むこともあります。お互いの意見が食い違ったり、小さなことで大きな口論に発展したりと、時に理解しがたいこともあります。アンケートからは、家族とのコミュニケーションが取れていると思いつつも、どこかでもっと必要だと感じている県民の皆様のもどかしさを感じられました。少し立ち止まって、家族との会話や関わり方について考えてみませんか？



お知らせ

WEBアンケートのテーマは「防災への女性参画2」です。

期間 令和6年12月15日～令和7年1月15日



Check!

「コミュニケーションは大切だ」という意識はあるけれど、どのようなコミュニケーションの取り方があるのか知りたい」という方必見!

相談関連講座

近しき仲にも礼儀あり?!
～心地よい親子関係～

近い関係であるからこそ、つい余計なひと言を言ってしまうことはありませんか。親と子であっても適度な距離を保つことで、心地よい関係をつくることができます。引きこもり経験のある講師から、子から見た親との関係についてお話いただけます。

日時 2月8日(土)13:30～15:30

場所 ソーレ3階 大会議室

講師 林 恭子(一般社団法人ひきこもりU X会議 代表理事)

対象 どなたでも 定員 30名(先着順) 参加費 1,000円

申込 12月8日(日)9:00～ 電話またはHP申込フォームにて

関連図書紹介

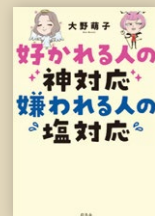
ソーレ図書・情報資料室から

テーマに合う図書をピックアップしました。
読んでみたいと思われる本があればぜひ一読を!
ソーレ1階の図書・情報資料室で貸し出しをしています。
是非ご利用ください。



家族と話し合いを
していますか?
「伝わらない」
「わかり合えない」
がなくなる本

齊田英子 著
367.3 冊
2021年 PHP研究所 発行



好かれる人の神対応
嫌われる人の塩対応

大野萌子 著
361.45-才
2022年 幻冬舎 発行



リプロダクティブ・ヘルス/ライツ 更年期障害

高知大学医学部附属病院産科婦人科 高田 和香
日本産科婦人科学会 専門医 日本女性医学会 女性ヘルスケア専門医

リプロダクティブ・ヘルス/ライツとは、性と生殖に関する健康・権利のことで、「ライフサイクルを通して、身体・精神的そして社会的に自らの意思が尊重され、自分らしく生きられる」ことを意味します。このリプロダクティブ・ヘルス/ライツの重要課題として、更年期障害があげられます。

女性の更年期とは、閉経(月経が完全に停止した状態を言い、平均閉経年齢は約50歳)の前後10年間を示します。女性ホルモンは、生殖器以外でもほぼ全身に分布しています。

更年期には、この女性ホルモンが大きく揺らぎながら低下し、血管運動神経症状(ホットフラッシュ・ほてり・発汗・冷えなど)、自律神経症状(動悸・息切れ・めまい・頭痛など)、精神症状(イライラ・憂うつ・不眠・不安など)、肩こり、関節痛、性交痛、萎縮性膣炎、尿漏れなど様々な症状が起ります。中でも日常生活に支障を来す状態を更年期障害といえます。

すべての女性が更年期を迎えます。更年期障害は、身体的(加齢など)、心理的(性格など)、社会的(家庭や職場における人間関係など)要素が複合的に関与するため、症状のない方・軽症の方・重症の方と個人差は大きいです。また、更年期症状に似た症状を来す他の疾患が隠れ

ている可能性もあるので、一人で悩まず、まずは医療機関にご相談ください。

更年期ライフをより快適に、健康的に過ぎていくために、更年期について正しく理解し、バランスの良い食事、適度な運動、睡眠など規則正しい生活習慣を心がけましょう。日常生活に支障を来す場合は、症状に合わせて早めに婦人科外来やその他の専門機関(漢方外来・頭痛外来・泌尿器科・精神科・心療内科など)に相談しましょう。それらの治療介入により、症状が改善される場合があります。

更年期症状に対する一般的な治療としては、女性ホルモン補充(内服・貼り薬・塗り薬)、漢方薬(内服で心身のバランスを整える)、抗うつ剤・抗不安薬などがあります。その他市販のサプリメント(大豆イソフラボン)で症状が改善される場合もあります。ご自身の症状や健康状態に合せて医療者と相談して選択していくことをお勧めします。

更年期以降は生活習慣病、骨粗鬆症発症リスクも高くなりますので、快適で健康な自分らしい老年期を迎えるためにも、それまでの思春期・性成熟期・更年期の時期から心身の健康管理をしっかり行っておく必要があります。



よけいなひと言を
わかりあえるセリフに
変える親子のための
言いかえ図鑑
大野萌子 著
367.3-オ
2022年 サンマーク出版 発行



女性の体のきほん
生理痛・PMSから、
妊娠・出産、更年期まで
稲葉可奈子 著
495-ジ
2023年 ナツメ社 発行



【女性ホルモンに
いいこと大全】
オトナ女子をラクに
する心とからだの本
高尾美穂 著
495-タ
2022年 扶桑社 発行

ありふれた言葉が武器になる伝え方の法則
本橋亜土 著
361.45-モ
2021年 かんき出版 発行
なぜ、あの人には何でも話してしまうのか
心理カウンセラーのすごい「聞く技術」
山根洋士 著
361.45-ヤ
2022年 アスコム 発行

ソール図書・情報資料室には図書約10,000冊以上、DVDなど約1,000本を置いています。是非ご利用ください。
(DVDは資料室、託児室でもご覧いただけます)

貸出について

図書 5冊まで2週間
DVD 2本まで1週間
※高知市外在住の方は2週間

※毎月第4木曜日14:00~16:00は図書点検整理日のため休室します。

「図書団体貸出」をご利用ください!

県内の市町村や学校、公民館などに貸出を行っています。
詳しくはソールまでお問い合わせください。

