



こころとからだの両面から、皆さまの健康をサポートする外部の相談窓口です。窓口では、専門の相談員が、さまざまな内容のご相談に対応しています。この「Smile Report」では、具体的な相談事例のご紹介や、相談窓口のご利用方法のご案内などをいたします。

## News & Topics

### 感染者が増えている風疹に注意しましょう

現在、首都圏を中心に風疹の感染者数が増えている、その8割が30～50歳代の男性です。この年代は風疹ワクチン接種をしていない人が多いことが要因です。

風疹は感染力が高く、症状は発熱、発疹、リンパ節の腫れなどで、まれに脳炎などを合併することがあります。感染しても症状がなく、知らないうちに周囲に感染させている場合があるので注意が必要です。

特に問題なのは、風疹に免疫のない女性が、妊娠20週以前に風疹にかかることです。胎児が先天性風疹症候群になる可能性があるのです。もっとも有効な予防方法は、風疹ワクチンの接種です。風疹抗体検査やワクチン接種の補助制度がある自治体もあるので、確認してみてください。

看護師 小林 明美

相談のポータルサイト「健康・こころのオンライン」(アドレスは、裏面の下にあります)には、他にもさまざまな記事が掲載されていますので、ぜひご覧ください。

#### 新着記事はこちら

ささいなことでも  
イライラしてしまいます

母乳育児中で  
仕事に復帰する際  
ミルクの練習は必要ですか

## 相談室からのお知らせ

### 面接カウンセリングをご利用ください

こころの相談室では、東京・名古屋・大阪の弊社相談室と、全国に約200カ所ある提携のカウンセリングルームなどで、面接カウンセリングを実施しています。

受けてみたい方は、まず電話相談かWEB相談をご利用ください。こころの相談員がご相談者さまの悩みや心身の状態に応じてサポートを行い、面接カウンセリングが効果的と考えられる場合は、ご希望に沿った適切な機関を探し、紹介手続きをします。

なお、適切にご利用いただくため、相談内容や心身の状態によっては、医療機関の受診や他の適切な窓口への相談をお勧めすることがあります。また、心療内科などで治療中の方には、面接カウンセリングを受けてよい状態かどうか、主治医の許可確認や診療情報提供書の提出をお願いする場合があります。

受けたいと思っても、何をするのか／安心できる機関は／料金は／自分に適しているのかなど、わからないことばかりだと思います。私たちは、皆さまが安心して必要なサービスを受けられるようお手伝いします。



## よくある相談

### ヘルシー ライフ



### レーザー治療でほくろを除去しました。 痕が残らずにきれいに治すケア方法を 教えてください。(40代女性)

## からだ

**A** レーザー治療で使用する光は、非常にエネルギーが高く皮膚に熱作用を起こします。そのためレーザー治療後の皮膚は一種の軽いやけど状態になっているので、完全に治療が終わるまでには、ある程度時間がかかります。

治療後の処置は、軟膏、絆創膏やテープなどで患部の保護を指示される場合や、またそのまま様子を見る場合もあり、医療機関によって若干対応が異なります。

現時点では、経過がよいのはどの方法か、はっきりとした基準はありませんが、軟膏で患部を保護する処置はよく行われているようです。このほか、レーザーをあてた部分ではできるだけ触らない、こすらない、かさぶたを無理にとらないなどの他、医師の指示によるビタミンCなどの内服や、日焼け

止めなどによる紫外線防止策も推奨されています。

レーザー治療後の色素沈着は、通常2、3か月で落ち着きますが、紫外線を浴びることで長引くことがあるので、数か月間ほどは紫外線対策が勧められます。1日の中でも、午前10時から午後2時にかけては紫外線の量が多くなります。直接浴びなくても、照り返しの影響も受けます。日焼け止め対策にはいろいろな商品が出ていますが、日焼け防止には紫外線A波(UVA)とB波(UVB)の両方を防止する製品を選ぶとよいでしょう。また、大量の汗をかく場合はウォータープルーフタイプが便利です。使用状況に応じて使い分けをしましょう。



## 「父の娘」と女性のストレス

「父の娘」とは、ユング派の女性心理療法家、シルヴィア・B.ペレラが1980年代に取り上げた概念です。個人的な親子関係を超えて、「父なるもの」や「父権的なもの」、すなわち、社会における権威、ステータス、序列などの影響を強く受けている女性のことを意味します。「父の娘」は、父権的な価値観を志向する傾向がある一方で、社会進出や社会的な成功に伴って心理的な課題を抱える場合もあります。

現代では、自立した生き方をしようとする、父権的な社会に準じて生きる術を身につけざるを得ません。特に女性の場合は、この数十年の間に「女性は専業主婦になって家庭に入るべきであり、それが一番の幸せである」という価値観から、進学、就職、結婚をしても働き続けること、仕事と家事・育児の両立などが、当然のこととして期待され、幸せの形も人それぞれという価値観に変わってきました。

一方で、父権的な社会や価値観に適応しようとするが、自分の中の女性性や母性的な側面を置き去りにせざるを得なかったり、父権的なものとの葛藤状態に陥ったりという状況が起きやすくなるといわれています。

また、前述したような社会や個人の価値観の変化に伴って、女性は数十年前に比べると、さまざまな人生を自分で選ぶようになりました。男女を問わず自分の生きる道がある程度自由に選択できるのは、とても素晴らしいことですが、「自分で選んで決

める」ことには、その過程自体の大変さや、結果についての責任が生じます。例えば、進学する学校、職業、就職先、結婚相手、住む場所などです。職業（役割）や結婚相手などを親が決めていた時代には、悩まなくても済んだことかもしれません。しかし、自分で選んだことがうまくいかなかった場合には、人のせいにするのは難しく、自分で請け負って対処しなければなりません。

さらに女性の場合には、結婚、妊娠、出産などの際に、仕事を続けるかどうかで悩んだり、選択を迫られたりするという負担がかかります。介護についても、まだ女性が中心となって担う場合が多いかもしれません。最近では、こうしたタイミングでも悩まず、自分の方向性を選び直す必要性を感じない女性や、このタイミングで自身の働き方や役割の変更を選択する男性も増えていることでしょう。それでも、多くの女性には、さまざまなライフイベントに伴う悩みや葛藤、選択や決定、環境の変化といった負担が、男性に比べてかかりやすい状況にあるのは事実です。

社会の中で生きる私たちは、社会からの影響を当然受け、意識しているかどうかにかかわらずそれを自分の中に取り込み、社会の変遷によって個人の悩みや葛藤も変わっていきます。社会の価値観とのつき合い方、自分の女性性や男性性とのつき合い方について、時には立ち止まって見つめ直してみたいかがでしょうか。

### Thanks Voice

#### 周囲の人への相談の仕方も アドバイスしてもらえました

悩んで落ち込んでも、迷惑をかけるのではと思い、周囲の人に相談ができませんでした。こちらの相談窓口は、相談を受けるのが第三者の専門家ということもあり、WEB相談を利用してみました。相談員とのやり取りで、悩みについてだけでなく、周囲の人への相談の仕方も具体的にアドバイスしてもらえました。まずは信頼する人に、悩みを話してみようと思っています。

20代男性のご相談者さま



こころ

みなさまも、お気軽にお電話ください！

周囲の人を気遣う、あなたのやさしさが伝わってきました。これまで、つらい中でも一人でがんばってきたのでしょ。誰かに自分の悩みを打ち明けたり、相談したりするのは勇気がいりますが、信頼できる人などに相談することは、健康的な対処法です。まずはWEB相談を利用したご自身を労ってあげてくださいね。

専門相談員 臨床心理士

