



## 男女共同参画センター事業報告

### 第5回講座 お薬講座 ～知っておきたい「くすり」の話～

日時：2月22日（土）10：00～12：00 場所：本郷ふれあいセンター 参加者24人



茨城県薬剤師会の石原 直子 氏（霞ヶ浦薬剤センター一薬局）を講師に迎え「お薬講座」を開催しました。お薬の効果や正しい使い方、飲み方について実験形式でご講義いただきました。飲み薬の他に点眼薬や外用剤の正しい使い方、食べ物やサプリメントとの飲み合わせ・副作用・相互作用についても、分かりやすく詳細な説明があり、薬や病気に対する知識を深めることができました。

#### 参加者の声

- 薬の飲み方や相互作用についての知見を得た。 ●オーソライズドジェネリック！知りませんでした！
- 嚥下障害が理解できた。 ●ジェネリックも悪くないことがわかった。
- お茶で飲むことが多かったが、薬は必ずコップ一杯の水で飲むことを確認できた。
- お薬の飲み方、副作用、相互作用、実用的でわかりやすい講義だった。お薬手帳は必ず持参すよう心掛けたい。 ●薬剤師と上手にお付き合いしたいと思う。

#### — 講座メモ — 講座の内容を一部ご紹介させていただきます

- ◆薬が吸収されるためには、喉にはりつかせずに胃に届ける必要があります。薬は水で飲みましょう。
- ◆薬を飲み忘れたと気が付いたらすぐに飲みましょう。その後は、飲む時間を1日3回の薬なら3～4時間、1日2回の薬なら5～6時間は空けましょう。  
薬を飲み忘れたからといって、一度に2回分を飲むことは避けましょう。
- ◆錠剤をつぶしたり、カプセルを開けたりする前に、薬剤師に相談してください。
- ◆薬で副作用被害（入院相当の健康被害）を受けたときは下記へ電話してください。  
問合せ先：医薬品医療機器総合機構 健康被害救済部 ☎ 0120-149-931
- ◆副作用や飲食物との相互作用、薬について疑問がある場合は遠慮なく薬剤師に相談しましょう。  
かかりつけ薬局があれば安心ですね。

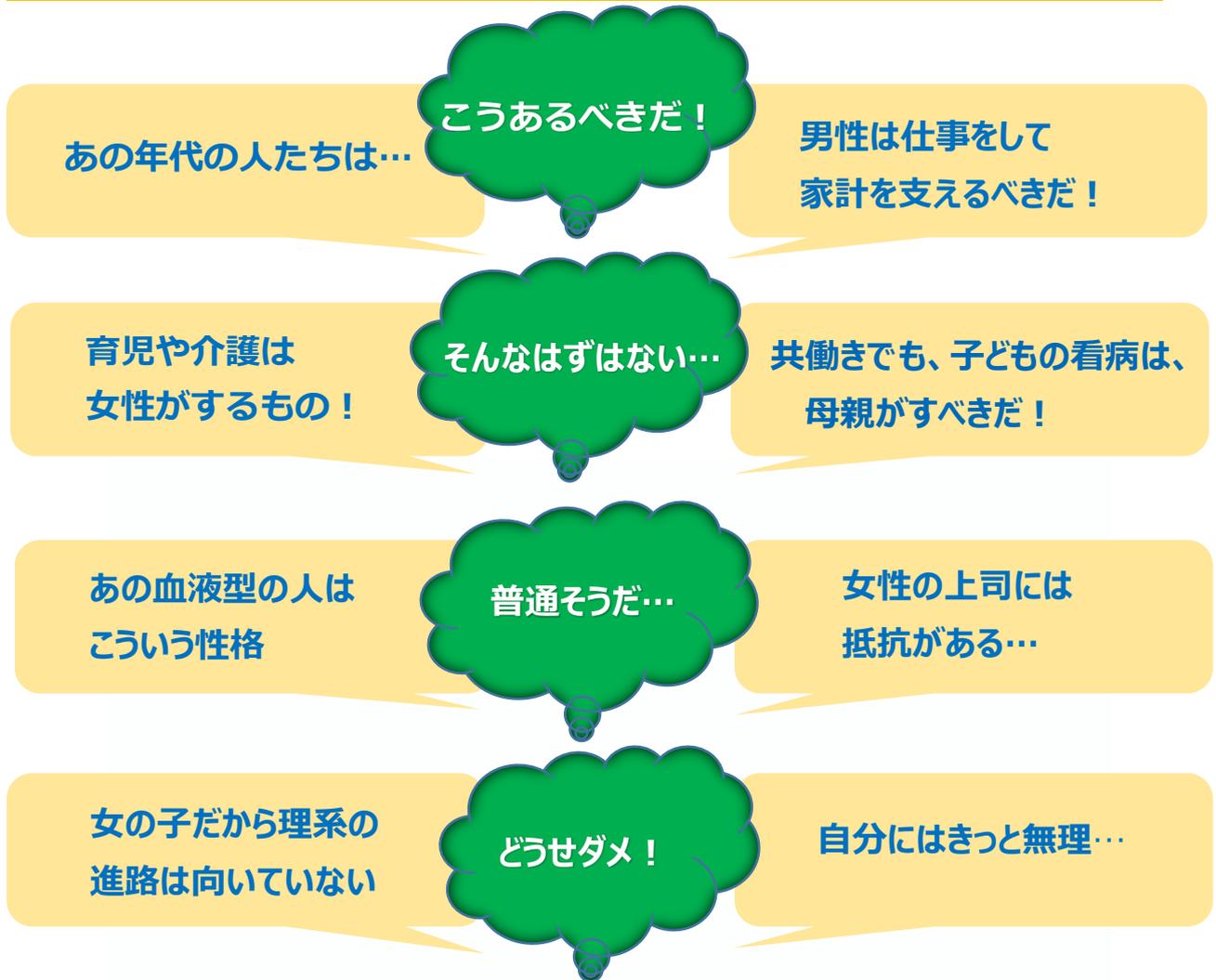


問合せ先：阿見町男女共同参画センター（愛称：AMIふらっとセンター）

〒300-0333 阿見町若栗 1886-1（中央公民館1階） 9：00～17：00（月曜日、祝日を除く）  
電話・FAX：029-896-3181 E-mail：danjokyodosankakucenter@town.ami.lg.jp

気づこう 誰もが持っている

## 「無意識の思い込み」 (アンコンシャス・バイアス)



「アンコンシャス・バイアス」は日常生活や職場などにあふれています！

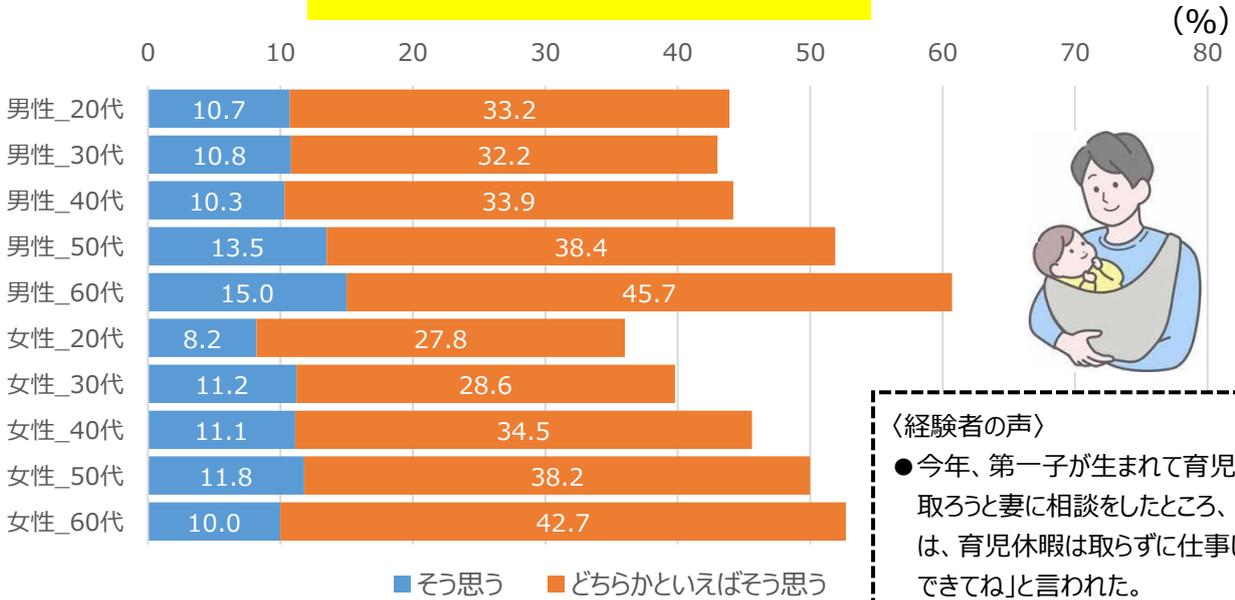
アンコンシャス・バイアスそのものに良し悪しはありません。「男性/女性は、当然〇〇であるべきだ」などといった根拠のない思い込みで、気づかないうちに「決めつけ」や「押しつけ」をしていますか？この言動が相手を傷つけたり、行動や可能性を制限してしまうことがあります。

ダイバーシティ（多様性）社会の実現のために、自分の中にある「思い込み」や「当たり前」について見つめ直し、周りの人と一緒に考えてみましょう。

# 調査結果から見るアンコンシャス・バイアス

出典：令和4年度性別による無意識の思い込み（アンコンシャス・バイアス）に関する調査研究（内閣府 男女共同参画局）

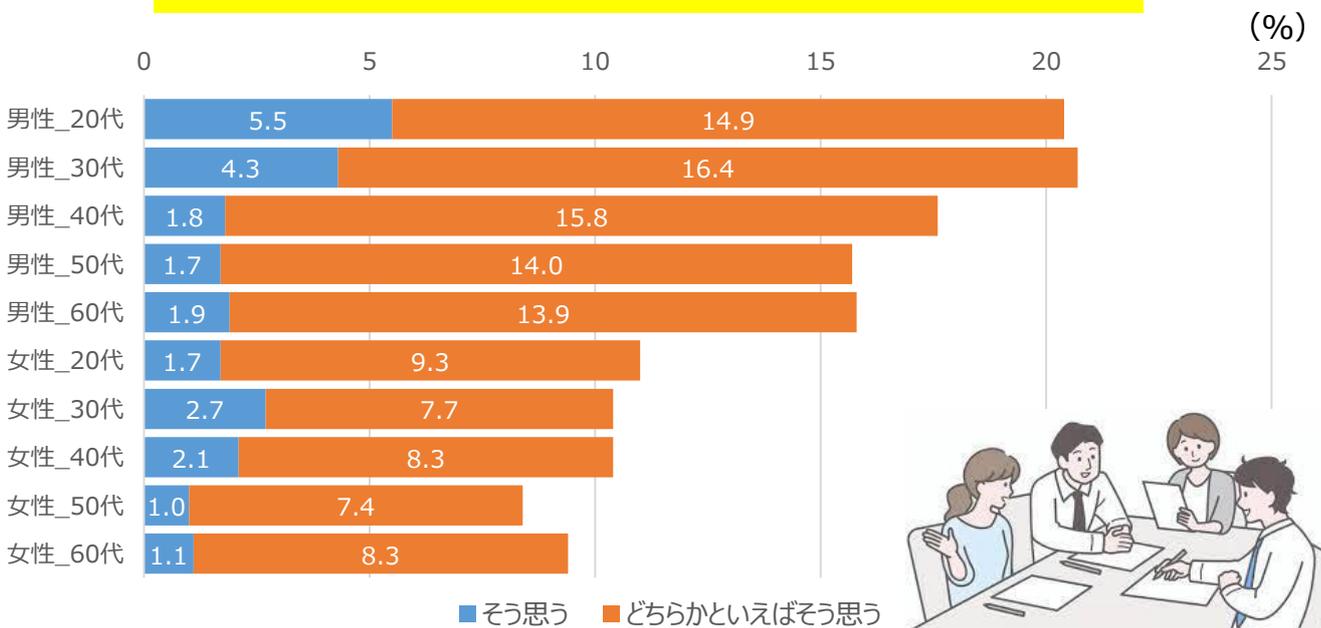
## 男性は仕事をして家計を支えるべきだ



### 〈経験者の声〉

- 今年、第一子が生まれて育児休暇を取ろうと妻に相談をしたところ、「男性は、育児休暇は取らずに仕事で稼いできてね」と言われた。  
(男性\_30代)

## 同程度の実力なら、まず男性から昇進をさせたり管理職に登用するものだ



### 〈経験者の声〉

- 上司に、女性の同僚の昇進を希望したところ、特に理由もなく同年代の男性上司を優先すると伝えられた。  
(男性\_40代)
- 職場で、男性であるという理由だけで同期が昇進し、自分だけでなく優秀な女性の先輩の上司より立場が上になった。  
(女性\_30代)
- 男性は結婚してもここで仕事を継続する可能性が高いから、能力が劣っていても男性に昇進させる。  
(女性\_40代)

◆ 『筑西市男女共同参画推進講演会』参加！

筑西市誕生 20 周年記念 令和 6 年度筑西市男女共同参画推進講演会  
 「歴史から学ぶジェンダーと多様性 ～新五千円札の顔、津田梅子にみる私らしさ～」  
 講師：早川 千佐 氏（歴史プロデューサー 六龍堂）

1月25日（土）しもだて地域交流センターにて、「歴女」の草分け的存在である早川 千佐 氏による講演会に参加。明治時代、岩倉使節団の女子留学生として6歳で渡米し、日本の女子教育の先駆者として貢献した“津田梅子”の生涯についてお話しされました。女性の地位向上こそが日本の発展につながると信じ、国内外の支援者や伊藤博文らの援助を受け、生涯を女子教育にささげた津田梅子のぶれない生き方に感銘を受けました。また、津田梅子の功績がその後の女性の活躍や社会参画に大きく寄与したことについて知ることができました。

● 阿見町男女共同参画センター事業「出前講座」のご案内

男女共同参画センターでは男女共同参画社会の実現に向けて、啓発活動として「あみ・男女・まち・ねつと」の会員による「出前講座」を実施しています。講座は、老い支度のための「未来ノート」「自分らしく今を生きる、元気で長生き10か条」、「一人一人の防災対策」など身近な内容です。地域やサークルの学習会等に無料で伺います。ぜひご利用ください。

お申込みは随時受け付けております。男女共同参画センターに電話または FAX でお申込みください。



令和 7 年度センター講座のお知らせ

	テーマ	予定日	定員	場所
第 1 回 講座	<p>● 備えて安心！相続の基本と対策のススメ</p> <p>内容：「相続手続き」「遺言書作成」等                      講師：秋葉 寿男 氏                      （行政書士、家族信託専門士、ファイナンシャルプランナーAFP）</p>	6/21 (土)	20 人	中央公民館
第 2 回 講座	<p>● 親子で学ぶ防災教室</p> <p>内容：気象予報士から学ぶ災害対策                      講師：日本気象予報士会北関東支部</p> 	7/19 (土)	親子 15 組	中央公民館

※詳細は広報あみ、ホームページ、あみメール、X（旧 Twitter）、LINE、ポスター等でお知らせいたします

※講座の内容等は変更となる場合があります