



健康であること

健康を保つこと

健康とは病気でないというだけではない。心身ともにそして社会的にも健康でなければならない。私達の日々の行動は健康に多大な影響を与えている。以下は女性が自分の健康と子供の健康の促進、維持するための項目である。

運動すること



健康でいるためには規則的に運動することが必要である。

散歩、自転車、階段、スポーツは子供だけでなく大人にとっても大切である。血液循環をよくするため日に最低30分は運動が必要である。

子供には運動と遊びがとても大切である。身体を動かすには制限は少ないほどよい。運動が日課となるように。

自分がどんな運動が好きか。

一日にどれだけ歩いているか。階段を上るかエレベーターをよく使うか。

スポーツをしているか。

子供達はどこで運動し走り回っているか。

健康のために車を使わないことはあるか。

週末に子供達が自由にはしゃぎまわれる場所へ出かけることはあるか。

心が満ち足りて平静でいること



心が満ち足りて平静でいられることは困難が降りかかっても負けない内なる力となる。

満足度や心のバランスは周りの状況に影響される。しかしながらそれはまずは自分自身の責任である。自分の満足を他人に期待するのは、他力的である。

● 満足している時はどう感じている時か。

● 満ち足りた気持ちは何をもたらすか。

● 不満で不安定で落ち着かない時はどうしたらよいか。

● 平静を取り戻すためにどうすればいいか。

健康的な食事



健康的な食事とは空腹が満たされるだけではない。バランスの取れた食事は体を健康に保つ。

特に大事なことは毎日果物や野菜を食べ、甘くない水分をたくさん飲むこと。脂肪の多い食事や甘い飲み物は体を壊す。

健康的に食事をするというのは食べ物の内容だけでなく、食事の時の心の休まる家庭の雰囲気が必要である。

子供も健康的に栄養を取ることを学ばなくてはならない。それには親の助けとお手本が必要である。

● 食事はどう楽しむか。

● 家で果物や野菜をどれだけ食べているか。
● 水や糖分無しのお茶を充分飲んでいるか。

● 子供が学校で集中できるように朝食は何を与えたらよいか。

● どの位家族一緒に食事をしているか。

● 食事時の会話が中断されないようテレビや携帯は切っているか。

自分の容姿に満足すること



人の美貌とオーラは外見よりも人柄による
ところが大きい。

自分の容姿に満足している人は他人から
も美しいと思われる。

自分の外見でどこが好きか。

自分にとって美とは。

鏡を見て、時々自分に笑顔を贈っている
か。

環境や流行に影響されているか。

家族がいること



家族がいるとと安心感と安らぎを感じられる。

人はその個性があって、何人家族の家庭でも互いの理解や気遣いが必要となってくる。

自分が好きで多くの時間を一緒に過ごす人とは自分にとっては家族のようになれる。

家庭で自分に大切なことは何か。

家族としてお互いの話を聞き、理解し、尊重することができるか。

何かを一緒に行うことはどの位あるか。

家族皆が気持ちよく過ごすために何を変えたいか。

友達を持つこと



私達は家族以外でも信頼し、一緒に笑い、心配事があれば互いに慰めあえる人と出会うことも必要である。

良い出会いのためには言葉がいつも必要なわけではない。笑顔や親しみを持ったジェスチャーでも意思の疎通は可能である。

- 家族以外にも信頼できる人はいるか。
- 近所の人とどのように親しくなれるか。
- 友達はどのように作るか。
- 友情に大切なことは何か。
- 友情を守るために何ができるか。

歯を磨くこと



歯の手入れは赤ちゃんの一本目の歯から始まる。哺乳瓶の中の糖分やいつも哺乳瓶をくわえることは子供の健康を損ない、虫歯になりやすい。

小さな子供でも日に一度は歯を磨くこと。子供も若者も大人も食後の歯磨きを日常の習慣とすべきである。

どのように食後の歯磨きの習慣をつけさせるか。

乳幼児の歯磨きの仕方を教えてくれる人は誰か。

自分の歯の手入れは。

家で水か甘いものをどちらを飲むか。甘いものを食べ過ぎていないか。

子供の間食や飲み物で歯に悪くないものは何か。

腰への負担への配慮



腰痛は私達の社会でとても多くある健康の問題である。多くの人は座ることが多く運動が少なすぎる。腰痛の予防で一番大切なのはアクティブに動くこと。

体にきつい仕事をしている人は姿勢に気を使うこと。膝をまげ、上半身をまっすぐにしたまま体の近くで物を運ぶと腰への負担が少ない。買い物でも家事仕事、子供を持ち上げる時も同じである。

立ち仕事や座ったままの仕事では時々体をほぐすことも大切である。

腰痛は精神的緊張から来ることもある。

● 重いものをどのように持ち上げるか。

● 長く座っている時や立っている時に意識的に姿勢を変えているか。

● 腰に負担が掛からないように工夫をしているか。

● 体をほぐす運動を知っているか。

● 楽な靴を履いているか。

生活のための充分なお金を持っていること



私たちの社会ではよくお金が幸せと同じように思われることがある。あれやこれが買えたら幸せと思うことがあるからだ。しかし買うことで得る幸せはどれだけ続くだろうか。人生で本当に大事なことは何であろうか。

お金は全てではない。しかし、日常生活に必要なものが充分にあれば満足できる。もし生活に必要な分のお金が不足しているならば、市役所や資金相談所に問い合わせるとよい。

この社会で育つ子供や若者も日々消費に誘惑にさらされている。親の助けと親を見習うことで、優先順位を決めたり、節度を守ることを学ぶ。

家庭ではどのようにお金の使い道を決めているか。

子供がお金をきちんと使えるようになるためにどのように手助けをしているか。

子供は週や月で決まったお小遣いをもらっているかそれともいつもおねだりしているか。

自分も決まった額を自由に使っているか。

夢や希望を持つこと



夢や希望は日常生活を一瞬忘れさせてくれる。それは個人の自由空間である。生活を良くしようという励みになる。

しかしながら夢や希望が生活のなかで過度に大きな位置を占めてしまうと、現実の生活の幸せを認め、守り、維持することが難しくなることもある。

私達は子供にその夢を託そうとすることもある。それによって子供の成長や人生に負担をかけることもある。子供はその子自身の夢を持ち自分の道を進んでいかなければならない。

自分の夢や希望は人生を前向きにしているか。

自分の夢や希望は実現が不可能に思われるか。

それでも、希望に一步步近づけるよう日々何ができるか。

子供に自分の人生の夢を持つ自由を与えているか、それとも親の叶わなかった夢を託していないか。

休養すること



家族、子供、仕事、または心配事やホームシックがまとまって大きな不安やストレスとなることがある。時々休憩を取り自分のストレス解消を心がけることも大切だ。不安やストレスは自然に消えるものではない。積極的にストレス解消し気晴らしするべきである。まずは毎日たとえ数分でも元気調達の時間を取る。例えば散歩、歌、ダンス、読書、入浴、深呼吸、横になって休むことなど。

休養はいつとっているか。

ストレスを感じた時何をしているか。

どんなストレス解消を試したことがあるか。

自分にとってどんなストレス解消や息抜きがあるか。

安全と事故予防



私達は全ての危険を取り除くことはできない。しかしながら子供と自分の安全が守られる方策は多くある。

スイスの事故の4分の1は家事の最中に起こっている。不安定な椅子に上ったり、掃除機のホースに躓いたりである。

もう一つ大事なものは交通安全である。子供は幼いうちから横断歩道を渡ること、信号を守ること、歩道でボール遊びをしないことなどを学ばなければいけない。私達はこの決まりについて何度も説明し、自分がお手本とならなくてはいけない。

どこで自分の安全、子供の安全を守ることができるか。

窓拭きの時に不安定な椅子に上ることがあるか。

子供がいるのに横断歩道を使わずにそのそばを渡ることがあるか。

子供が道路から離れたところで遊べる場所があるか。

自分に合った性生活



性はとてもプライベートな問題で、それぞれが違う経験をし、要求も個人的に違う。性は義務ではなく、喜びをもたらすべきである。

セクシュアリティは優しい言葉、接触、時間、思いやりや尊重である。思いやりや尊重はパートナーに対してだけでなく、自分自身に対しても必要だ。そうでなければ自分の要求や思いが満たされず心身の健康を守ることができない。

パートナーシップをエイズから守るには、パートナーがお互いに誠実であること、又はコンドームを使用すること。

自分に合った性生活を送っているか。

パートナーに性的要求について話せるか。

性病の予防はどうしているか。

子供に性について話せるか。子供が大きくなったら避妊やエイズについて話せるか。

もしできなければ誰が話してくれるか。

病気の早期発見



女性は定期的に婦人科の検診を受けるべきである。保険にもよるが、毎年または3年ごとに健康保険から検診の費用は支払われる。

検診はセックスや避妊または性病について質問できるいい機会である。

婦人科では自分でする乳がんのチェックの仕方も教えてもらえる。女性は定期的に胸の変化をチェックするべきである。

病気が早期に発見できればより治療の可能性も大きくなる。

定期的に産婦人科検診に行っているか。

自分の胸の変化に気づくようチェックの仕方を知っているか。どこで情報が得られるか。

現地の言葉ができない場合、どこで母国語の情報が得られるか。

満足できる仕事を持つこと



仕事に対する喜びは、仕事の種類だけではなく考え方による。専業主婦、母親、または就職していても、その仕事にエネルギーと自信をもって取り組んでいるか。もう飽きているか。またはストレスを感じ酷使されていると感じているか。仕事で認められているか。

仕事を持つこと、満足できる仕事を持つことはそう簡単ではない。時には希望と現実がかけ離れることもある。難しいがそこで怒っても先へは進めない。それよりもどのようなよりよい仕事のチャンスがあるかをよく考えること。現地の言葉を学んだり専門学校に通うことも助けになる。

● 今の仕事が好きか。

● 家事でも外の仕事でもそれが認められているか。

● 今の仕事が自分で気に入るようにするにはどうしたらよいか。

● 仕事のチャンスを広げるためにどうしたらよいか。

快適な睡眠



休養に何時間の睡眠が必要かは人によって様々である。大事なことは個人の要求に応じ、可能な限り日夜の生活リズムを守ること。

ストレスや騒音、光は快適な睡眠を妨げる。興奮するようなまた恐ろしい映画も同じで、特に子供には注意すべきである。

規則的な就寝時間や就寝前のいつも同じ習慣は大人にも子供にも健康的な睡眠をもたらす。

朝の目覚めはスッキリしているか。

十分な睡眠をとるために何を変えられるか。

快眠や熟睡のためどんな方法を知っているか。

子供が学校で集中できるように早く就寝させて十分な睡眠をとらせているか。

尊重されることと暴力を防ぐこと



精神的、肉体的、性的、様々な形の暴力がある。暴力に直接あった人以外でも、誰かが貶められ、殴られたことを知ることで病気になる。

子供は大人がどのように葛藤と向き合っているかを見ている。両親が争いながらも相手を尊重し話し合えば、暴力を振るわずに問題を解決できるということを子供は学ぶ。

大人にきちんと扱われ、思いやりで接してもらえると、子供は他の人に対しても思いやりを持ち、争いにも暴力は使わない。殴ったり、蔑んだり、脅しは教育ではない。スイスには暴力を受けた女性が子供と暮らす女性シェルターがある。

もし自分が尊重されず蔑まれたらどう行動するか。

もし友人がその夫に暴力を受けたと聞いたらどうするか。彼女はどこに助けを求められるか。

子供が言うことを聞かない時はどうするか。

子供はどうやって他人を尊重することを学ぶか。

自分と胎児を守ること



人間が宇宙を探究する今のご時世でも、生命の誕生は神秘である。妊婦の女性は子供がよい人生のスタートを切れるようたくさんやるべきことがある。健康的な食事を心がけ、適度に運動し、タバコやアルコールをやめるのは生まれ来る子供を慈しむことでもある。

女性は子供の誕生に伴い助けてくれる人、守ってくれる人などが必要である。早めはこの期間の計画をすると良い。

妊娠と出産に関して知りたいことがあったら誰に尋ねるか。この時期何に気をつけるべきか。

地域の出産準備教室の情報は得ているか。

相談所はどんな手助けをしてくれるか。

依存症やメディアとどう責任を持って関わるか



私達は違法ドラッグやアルコールやタバコが健康を損なうことを知っている。薬も癖になったり、またテレビの見すぎやコンピューターゲーム、インターネットも同じである。

私達が消費する時はいつも、その程度に注意し責任を持たなければならない。子供にも自分にも同じである。

危険なのは自分が家族や人に隠れてその消費をする時である。

子供がどの位テレビを見、コンピューター、インターネットをしているか。私達大人はどうか。

どのように子供と約束をするか。

薬、タバコ、アルコールの量は適当か。窮地に立たされた時はどこに助けを求めるか。

子供を喫煙から守っているか。

健康上の問題に正しい助けを得ること



私達の祖父母が病気を治すために知っていた方法の多くは今も効き目がある。風邪で毎回病院に行かなくてもよいが、つらい時はいつまでも我慢する必要はない。信頼できるホームドクターは、いつ専門医に行くべきかを知っている。救急医に掛かるのは唐突で症状がひどく、生命に関わる状況の時である。精神的な問題や子供の問題にも専門家がいる。困難な時に助けを求めるのは勇気があり、責任感のあることである。

● 軽い病気や風邪に効く簡単な治療法を知っているか。(お茶や湿布など)

● 信頼できるホームドクターはいるか。

● いつ薬局に行き、いつホームドクター、専門医、救急医に掛かるか。

● 自分の病気のことも他の家族と同じように気をつけているか。

考案、草稿と製作	Andrea Fuchs, Geschäftsstelle FemmesTISCHE, Zürich
写真	Ursula Markus und Vera Markus, Zürich
原文	Sibilla Schuh, Küsnacht
協力、草稿と文	Ines Tsengas, FemmesTISCHE Zürcher Oberland/Biel
協力者	Halile Arifi, Lene Bucher, Layla Dräi, Dorette Fogwe, Carmen Zegarra Russo, FemmesTISCHE Zürcher Oberland
グラフィック	Klaus Schönheinz, Wohlen AG
印刷	Kasimir Meyer AG, Wohlen AG (Fotokarten) / J. Künzle AG, Zürich (Broschüre)
スポンサー	Bundesamt für Gesundheit BAG, im Rahmen der Strategie "Migration und Gesundheit 2002-2007"
	
	写真に写っている女性の殆どはチューリッヒオーバーラントのファムティッシュのメンバーです。
	皆様のご協力、ありがとうございました。
日本語訳	シャルハーゆりか / Yurika Schalcher

外国人女性のファミティッシュ

リビングテーブルを囲んでの意見交換

主催者の自宅で6～8人の女性が集まり母国語またはドイツ語やフランス語で日常生活の疑問についてのディスカッションを行う。

ファミティッシュはいろいろな国の司会者によって企画され、参加は無料である。大抵はそのテーマについてのビデオを見てからディスカッションとなる。(ファミティッシュとは仏語の女性を意味する**Femmes**と独語のテーブルを意味する**Tische**をあわせて作った名称) また異文化圏の女性が集まり、現地の言葉でのディスカッションも行われている。



www.migesplus.ch
多言語の健康に関する情報
Tel. 031 960 75 71



Geschäftsstelle
FemmesTISCHE
Steinwiesstrasse 2
CH-8032 Zürich
Tel. +41 (0)44 253 60 64
Fax +41 (0)44 253 60 66
hallo@femmestische.ch
www.femmestische.ch