

男女共同参画だより

令和元年5月

No. 82

常総市人権推進課

▶ あなたの溜息、その柔軟剤“スメルハラスメント”になっていませんか？

▶ 6月23日～29日は「男女共同参画週間」です

あなたの溜息、その柔軟剤“スメルハラスメント”になっていませんか？

史上初の10連休GWも過ぎ汗ばむ季節になりましたが、ニオイ対策はどうされていますか？

最近ではパワハラやセクハラと並び、ニオイによって他人を不快にさせる **スメルハラスメント(スメハラ・香害含)** も認識され始めています。たかがニオイ、されどニオイ。ニオイが気になり集中できない、めまいや頭痛がするといった深刻な体調不良にも。売上等業績や効率に影響するため、職場での意識改革やニオイケアセミナーに取り組む等、スメルマネジメント力を求める企業も増えています。



代表的なスメル

- ▶ 体臭 — 汗や加齢臭、脇や足のニオイの他、過度のストレスやダイエットにより汗とともにアンモニアが多く排出されたり、ケトン体というニオイ物質が発生すること。
- ▶ 口臭 — 歯周病や虫歯、舌苔や胃腸環境の他、タバコや食事内容がニオイの原因に。
- ▶ 香水や化粧品、ヘアフレグランス、柔軟剤等
 - 香水等の場合は「コスメティック・バイオレンス」とも。つけすぎの他、最近は芳香性の強い柔軟剤が多くでています。慣れによりニオイを自分で認識しにくくなります。

とはいえ、「**ちょっとニオイますよ**」とは中々言えないし、本人は気づかない・・・知らず知らずスメハラになっていた、というのがこの問題の難しいところ。指摘方法によっては、過度なストレスを与え、スメハラ被害者がハラスメント加害者にもなりかねません。

ですが、対策自体は実行に移しやすいものが多いのもスメハラの特徴。「自分は大丈夫」ではなく、まずは **1人1人が周りを気遣う気持ち**で。他人のニオイが気になったら、自分のニオイも見直すことが重要です。

※ニオイチェックで早期発見！

ニオイの中には、何かしらの病気が原因の場合もあります。気になる場合は、早めの受診を！

裏面で
自己チェックと対策をご紹介します

体臭 チェック	<input type="checkbox"/> 仕事終わりに服のワキ・襟口・背中部分等のニオイを嗅ぐ。 <input type="checkbox"/> お湯だけで手を洗い、頭皮や耳の後ろ等をこすりニオイを嗅ぐ。
	原因
原因	汗（バクテリア）、加齢（ノネナール）、疲労・ストレス・過度なダイエット（アンモニア・ケトン）
対策	<ul style="list-style-type: none"> ▶ こまめに汗を拭く。制汗剤（汗をかく前）・消臭剤を活用する。 ▶ シャワーのみでなく、湯船につかる。＝リラックス、汗かきトレーニング ▶ 食生活の改善 - ・加齢臭には、抗酸化成分（ビタミンCやE、ポリフェノール等） ・疲労臭には、クエン酸でアンモニア臭予防 ・ダイエット臭には、大豆や海藻類等のアルカリ性食品

口臭 チェック	<input type="checkbox"/> マスクをつけ息のニオイを嗅ぐ。 <input type="checkbox"/> 腕をなめて 10 秒後にニオイを嗅ぐ。
	原因
原因	食事、タバコ、アルコール、腸内環境
対策	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 食後の歯磨きを習慣化する。マウスウォッシュも活用すると◎ ▶ 喫煙・飲酒後にミント菓子を活用。 ▶ 水溶性・不溶性のバランスよく食物繊維をとる

香水・ 柔軟剤等 チェック	<input type="checkbox"/> 普段の生活中で、ニオイを感じる。 <input type="checkbox"/> 「何か使っているの？」等と言われたことがある。（「いい匂いだね」含む。嫌味の場合も…）
	原因
原因	つけすぎ、香料へのアレルギー（香害）
対策	▶ 適正量・つけ方を再確認する。

スメハラのうち、人工香料へのアレルギーの場合、特に香害と言われます。海外では、公共施設での香水等使用規制の動きも。

ポイントは、少しでも自分のニオイを感じたら、他人はより強くそのニオイを感じている、ということ。また、ニオイの感じ方は人それぞれですが、ストレスや妊娠等によって過敏になることも。その場合には、心療内科等でストレス軽減の治療をすることで、症状が軽くなることもあります。

気にしすぎると苦しくなってしまいますが、みんなで過ごしやすい環境を作っていけると良いですね。

6月23日～29日は男女共同参画週間です

今年のキャッチフレーズでは、『男女共同参「学」』と『知る 学ぶ 考える 私の人生 私がつくる』の2作品が最優秀作品に選ばれました。

平成11年6月23日に「男女共同参画社会基本法」が公布・施行されたことに基づいて、毎年行われる本週間は、この法律の目的や基本理念への理解を深めることを目的として様々な取組が全国で行われます。

この機会に身の回りの男女のパートナーシップについて、考えてみませんか？全国での取組事例等、詳しくは、内閣府男女共同参画局のHPをご覧ください。<http://www.gender.go.jp/public/week/index.html>

常総市では、専門家による女性相談の機会をご用意しています。ひとりで悩まずに、ご相談ください。

