

あまり身近じゃないかも？

“みんな”で話してみたい!!

特集

「生理」について

“みんな”で考えてみよう!

近年、「生理」に関する特集番組や漫画や雑誌での掲載が増え、経済的な理由で生理用品を購入できない「生理の貧困」の問題が顕在化し、支援が行われています。これまで、「女性だけのこと」とされてきた「生理」が、なぜ今、注目されているのでしょうか。本号では、社会との関係性や背景、岩手県の取組を紹介します。みんなで「生理」について考えてみましょう。



社会で生理と向き合うことの大切さ

女性の月経、いわゆる「生理」という言葉を聞いて、どう感じるでしょう。痛い、面倒くさい、TVや売り場の生理用品に気まずさを感じるなど、オープンにしづらい、ネガティブなイメージになりがちです。

若くして結婚し、子どもをたくさん産んでいた時代に比べると、現代女性は晩産化し、子どもの数が減っています。そのため、生涯の月経回数は増え、生理痛や生理不順、月経前症候群（PMS）などのトラブルも増えています。また女性が社会進出して男性と同様に働くようになり、心身のストレスが生じることで、女性ホルモンは影響を受けます。そのことも、生理のトラブルに関連します。

思春期教育では、男女お互いのこころとからだの変化の理解を通し、自他ともに大切にすることも大きなねら

岩手県立大学看護学部 母性看護学・助産学分野 准教授
アンガホフファ 司寿子 さん

いです。クラス的女子や母親といった身近な女性の、こころやからだの不調の背景に、女性ホルモンの影響もあることを知った男子学生は、相手を理解し思いやる姿勢を示していました。このような思いやりは、思春期に限らず、また性別に限らず、社会に広まってほしいと感じます。

生理があることは女性ホルモンが働いているしるし。その女性ホルモンは、肌や髪ツヤ、女性らしい体型などにも作用している大事なものです。将来、妊娠するための役割だけではなく、ひとりの女性として社会で輝いて生きていくための役割もあります。女性は、心身の調子と密接な生理を通して、自分のからだを見つめ、大切にできたらと思います。

profile

助産師として勤務後、米国（South Dakota State University 看護学部）に留学。東北大学大学院医学系研究科にて看護学博士学位取得。大学での看護教育に従事しながら、女性がキャリアプランとライフプランのどちらも実現できるよう、「いつ出産するか?」という視点での人生設計（リプロダクティブライフプラン）や、将来の妊娠を考えながら今の生活や健康に向き合うことへの支援（プレコンセプションケア）をライフワークとしている。



活動紹介

／学生発信!!／

講座

#生理の貧困から考える ～自分も相手も体を大切にする方法～

11月20日、産婦人科医の遠見才希子先生を講師に迎え「『#生理の貧困』をきっかけに考える～自分と相手の体を大切にする方法～」を開催しました。講演会では、岩手大学男女共同参画推進学生委員会（GESCO）が岩手大学的女子学生を対象に実施した「生理の貧困に関



岩手大学男女共同
参画推進学生委員会
（GESCO）

Twitter



Instagram



するアンケート」調査の結果をもとに、月経の仕組み、月経によって引き起こされる症状やそれへの対処法、日本と海外の性教育の違いなどについてご講演いただきました。今年度は、国連のHeForSheキャンペーンのワークショップツールを使用したワークショップも開催し、「女性らしさ」「男性らしさ」というステレオタイプが、私たちの生活や生き方にどのように影響しているのか考えました。GESCOの今後の活動にもぜひご注目ください。

profile

「男女共同参画について学び、岩手大学生に発信すること」を目的に活動しています。自分らしさを活かせるようになったら、性別による分け隔てなく誰もが、学生生活がもっと楽しく、過ごしやすくなるのではないのでしょうか。年間を通じて取り組むテーマを決め、学び、話し合いながら活動しています。これまでのテーマは「コロナとDV」「デートDV」「ソーシャルメディアとジェンダー」等。定例会、インタビュー調査、学習会、リーフレット等の作成配布、学園祭や学外イベントへの出展、活動報告会等に取り組んでいます。



岩手県を取組を覗いてみよう！

～いわて女性のスペース・ミモザ～

いわて女性のスペース・ミモザ北では、毎月第2日曜日には盛岡サロン、第3日曜日には二戸サロンを実施しています。また、県北・県央エリアを中心に出張サロンを実施しています。コロナ禍で困ることがあったり、誰かと話がしたくても、なかなか会えないという



日々の中、サロンに来ていただいた皆様と一息つきながらいろいろなお話をしています。また、ご希望の方には生

理用品の提供もしています。参加された方からは、「生理用品の提供は助かります」「集まって話ができる場所があるのはうれしい」というお声をいただいています。サロンの3月までの日程が決まっていますので、ぜひお立ち寄りください。



月経カップや
吸水ショーツなど
最新の生理用品も
ご覧になれます。

いい香りに包まれながらの
セルフハンドケアや
お茶っこ会など、ほっこり
しながらお話ができます。



「いわて男女共同参画サポーター」が続々誕生!!

彩り豊かになる講座（2021年度いわて男女共同参画サポーター養成講座）が12月21日の情報交換会をもって終了となりました。今年度は昨年に引き続きオンデマンド開催としたところ、集合型の研修に参加することが難しい学生や30代、40代の有職者も増え、118名の方に



その中から今年度は

「59名」の新サポーターと

「5名」のスキルアップ講座修了者

が誕生です！地域での活躍を応援しております！

女性のための キャリアデザイン

昨年度も大変好評だったキャリアデザイン講座。7月11日・7月23日は、アイーナにて「シングルマザーのキャリアデザイン ～がんばりすぎないワーク・ライフ・バランス～」を開催しました。アンガーマネジメント講座やビジョ

ンボード作成で、参加した皆さん、前向きな気持ちを取り戻したようです。

11月21日・12月19日は、盛岡市内丸のわらくカフェを会場に、若年者を対象とした「女性のためのキャリアデザイン ～100年時代を生き抜くヒント～」を開催しました。コミュニ



ケーションのコツや、自分の強みを発見するワークをし、自分らしく働くことを考えるきっかけとなりました。

キャリアとは、「仕事も含めた人生そのもの」という広い意味もあります。これからの人生をイキイキと歩むためのヒントが見つかり、皆さん笑顔でお帰りになったことが印象的でした。

いわて男女共同参画フェスティバル2022 開催予告

岩手県が定める「いわて男女共同参画推進月間」（6月）に合わせ、今年も「いわて男女共同参画フェスティバル」を開催します！
詳細は決定次第 HP などでお知らせします☆

日時

2022年6月11日（土）

オンライン
開催等も予定!!

会場

いわて県民情報交流センター（アイーナ）
7階 小田島組☆ほ〜る ほか

基調講演
テーマ

「男性の家事、育児参画と
多様な働き方の推進」

講師

サイボウズ株式会社
代表取締役社長 青野 慶久さん
(オンラインによる登壇となります。)

★講師プロフィール

青野 慶久（あおの・よしひさ）



- 1971年生まれ。愛媛県今治市出身。大阪大学工学部情報システム工学科卒業後、松下電工（現パナソニック）を経て、1997年8月愛媛県松山市でサイボウズを設立。2005年4月代表取締役社長に就任。2018年1月代表取締役社長兼チームワーク総研所長（現任）
- 社内のワークスタイル変革を推進し離職率を10分の1に低減するとともに、3児の父として3度の育児休暇を取得。また2011年から事業のクラウド化を進め、2020年にクラウド事業の売上が全体の75%を超えるまで成長。総務省、厚労省、経産省、内閣府、内閣官房の働き方変革プロジェクトの外部アドバイザーを歴任し、SAJ（一般社団法人ソフトウェア協会）副会長を務める。
- 著書に『ちょいデキ!』（文春新書）、『チームのことだけ、考えた。』（ダイヤモンド社）、『会社というモンスターが、僕たちを不幸にしているのかもしれない。』（PHP研究所）、監修に『わがままがチームを強くする。』（朝日新聞出版）がある。

出前講座 をご利用ください!!

2022年度出前講座の周知が始まりました。みなさんの職場や学校、地域での男女共同参画の学習を6つの講座メニューでお手伝いします。2022年度実施をご希望の場合は、**2022年4月末までに「出前講座希望調書」をご提出ください。**

M E N U Zoom等を利用したオンライン講座も好評です!

岩手の復興防災と
男女共同参画

男女共同参画に
ついて知ろう

働くことと男女共同参画

DVを知ろう

デートDVを知ろう

多様な性・LGBTについて

対象団体 … 県内に事務所等がある次の団体
市町村、産業関係団体、小中学校、高等学校、
大学や専門学校、地域団体や学習団体など。
10人以上の参加が見込めれば申込できます。

学習時間 … 概ね60分程度

講師料 … 無料

費用について … 講師の交通費実費（宿泊費を含む）等の旅費、資料送付代、資料印刷代は主催者負担です。

申し込みについては当センター
ホームページをご覧ください。



3月は女性に関わる様々なイベントがあります!!

3月1日（火）	
2日（水）	
3日（木）	女性の健康週間
4日（金）	
5日（土）	
6日（日）	
7日（月）	
8日（火）	国際女性デー
9日（水）	
10日（木）	農山漁村女性の日

3月は女性に関わる様々な記念日がありますが、今回は「国際女性デー」についてご紹介します!

この日は、国や民族、言語、文化、経済、政治の壁に関係なく、女性が達成してきた成果を認識する日です。

「国際女性デー」には、全世界の多くの国々で記念行事が行われます。アイーナでは記念の花である「ミモザ」の色にちなみ、3月8日に、外観をイエローにライトアップします!

その他の記念日も様々な由来があります。
この機会に調べてみるのも面白いですね。





「女性に対する暴力をなくす運動」を行いました

11月1日～11月30日まで、岩手県女性に対する暴力をなくす運動を行いました。県やセンターでは児童虐待防止推進月間の取組とも連携し、パープルオレンジライトアップやDV・デートDVパネル展示などで情報発信啓発を行いました。



相談室のご案内

2020年度より
相談時間が
変更になりました

019-606-1762

一般相談

面接(要予約)・電話相談

★水/木/土/日/祝 9:00～16:00

★火/金 13:00～20:00

※月曜日にあたる祝日はお休み

専門相談

法律相談 弁護士による男女共同参画に関わる問題についての面接相談

★毎月第3木曜日

10:00～15:00(要予約・40分)

※係争中の案件はお受けできません

※同一案件についてのご利用は年度内

1回までとさせていただきます

男性相談 男性相談員による面接・電話相談

★毎月第2・第4土曜日

10:00～13:00(要予約・45分)

019-601-6891

LGBT相談

面接(要予約)・電話相談

★火/金 16:00～20:00

※祝日にあたる

火・金曜日はお休み

女性のための 就労支援相談

面接(要予約)・電話相談

★水/木/日 9:00～16:00

インターネット相談

★アイーナホームページ

<https://www.aiina.jp/>

※相談者様の個人情報保護のため、
情報登録が必要になります。

アイーナ HP よりご登録ください。

「用途別で探す」▶「相談」を



岩手県男女共同参画センター情報発信!



いわて女性のスペース・ミモザ北

詳細は
QRコード
から



必要とされる方へ
無料で生理用品も
配布中

【相談・予約・問い合わせ先】

Tel.090-6457-7887

mail: iwate.mimosa@gmail.com

※対面・オンライン相談は予約制

※医療・福祉・法律等の相談にも対応いたします。

【受付時間】

●火・金 14:00～20:00

●水・土 12:00～18:00(月・木・日・祝日休み)

【運営】認定NPO法人インクルいわて

(岩手県男女共同参画センター内)

【サロン】※予約制 1回10名程度

●盛岡/毎月第2日曜日 10:00-12:00 / 13:00-15:00 開催

いわて県民情報交流センター「アイーナ6階 団体活動室3」

●二戸/毎月第3日曜日 10:00-12:00 / 13:00-15:00 開催

「二戸シビックセンター 和室」

サロン・出張相談では、いい香りに包まれながらのセルフハンドケア
やお茶っこ会など、ほっこりしながらお話ができます。

「生理の悩み」「コロナの不安」「こころの悩み」なんでもお話できます。

《相談カード》 岩手県男女共同参画センター

相談窓口 **019-606-1762**



■ 一般相談 面接(要予約)・電話相談

※月曜日に当たる
祝日はお休み

相談時間	曜日	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00～16:00		—	—	●	●	—	●	●
13:00～20:00		—	●	—	—	●	—	—

*この他、弁護士による男女共同参画に関する法律相談や男性相談員による男性相談、LGBT相談、女性のための就労支援相談、女性のためのサロン、居場所づくりなどを実施中

相談室 から

「男は仕事、女は家事」のように「〇〇だから」という決めつけによって、自分が持っている力を十分に発揮できていないと感じることはありませんか？

もっと「自分らしく」輝きたい、生活の中で窮屈な思いをしているなど、皆さんの声をぜひお聞かせください。相談員と一緒に「自分らしさ」について考えてみませんか。

