

男女共同参画社会

を考える情報誌

ききょうフォーラム通信



男女共同参画講座「学ぼう！こころとからだのセルフケア」を開催しました。

講座の内容をご紹介します



男女それぞれの更年期について、お話しをしてくださった講師は、「一般社団法人ちえぶら」認定・更年期ライフデザインファシリテーターの松本 典子 さん。

女性に多いイメージの更年期症状ですが、実は、性別に関わらず生じます。その原因は、ホルモンの急激な減少です。

女性の場合は、閉経を挟んだ約10年と目安になる期間がありますが、男性の場合は、ストレスや生活習慣の乱れなどから急激にホルモンが減少すれば、年齢に関わらずいつでも起こりうるので、注意が必要とのことでした。

女性ホルモンは、食べ物で増やすことはできませんが、似た働きをする食べ物として、大豆やかぼちゃの種、クランベリーなどがあります。また、男性ホルモンの活性に役立つ食べ物としては、玉ねぎやラム肉、山芋などがあります。普段食べる機会の少ないものがある人は、意識して選んでみると良いでしょう。食べ過ぎも良くないので、ほどほどに。

いろいろと試してみたけれど不調が続くという人は、医師に相談しましょう。女性は婦人科、男性は泌尿器科で、ホルモンの状態を調べてもらうことができます。同じような症状で、大きな病気の可能性もあるので、更年期症状かどうかを確認すると、その後の治療につながります。

講座の後半には、参加者全員でかんたん体操にチャレンジしました。ゆっくりとした呼吸で自律神経を整えたり、肩をぐるぐると前後に回した後に頭上で腕を伸ばしたり…。

最後に、「体調不良になりたくてなる人はいない」ので、自分や周りのことを知り、コミュニケーションを取って、日頃からの体調管理ができると良いですね、と締めくくられました。



受講者アンケートから感想をご紹介します

●更年期という言葉と自分の不調がたくさんあり嫌なことと感じていましたが、前向きにとらえてよいものと知ってびっくりしました。

また、男性にもあるなど知らなかったことをたくさん学べ、こどもにも伝えたいと思いました。(40歳代)

●更年期はネガティブではない!!転機という言葉に、ハッとするとともにホッとしました。

食や習慣のお話も、とても楽しく学びになりました。乗り越え楽しいその後にしたいです。(50歳代)

●男性の更年期もあるとは知っていましたが、詳しく知ることができてよかったです。閉経についてマイナスイメージはなかったですが(逆に早く閉経したい)、正解だと分かって安心しました。但し骨粗しょう症に注意だと感じました。運動はしたい(好きだ)が、時間がないと言い訳にしているので、できるだけ時間を作りたいです。

肩こりケアを、トイレ休憩時に継続的に行っていたころと思いました。

座学だけではなく、普段できる運動やポーズを体験できてとても良かったです。(50歳代)

裏面に続く

男女共同参画トピックス

性犯罪・性暴力の被害に注意!! 4月は、「若年層の性暴力被害予防月間」です

4月は進学・就職等に伴い若年層の生活環境が大きく変わり、性犯罪・性暴力の被害にあうリスクが高まる時季です。若年層を狙った性犯罪・性暴力は、その未熟さに付け込んだ重大な人権侵害であり、決して許されるものではありません。

望まない性的な行為は、性暴力です

いつ、どこで、だれと、どのような性的な関係を持つかは、自分で決めることができます。

一方で、10歳代・20歳代に対する性暴力の手口が巧妙になっています。

睡眠薬などの薬を飲み物や食べ物に混ぜたり、お酒を飲ませて酔わせたりして、意識をもうろうとさせ、抵抗できない状況にして、体を触られていたり、性的な行為をされていたりしたケースがあります。

また、「モデル・アイドルになりませんか」と声をかけられたり、高収入のアルバイトに応募したりしたところ、同意していない性的な行為等の写真や動画を撮影されてしまうこともあります。

自撮り画像を勝手に掲載されるなどの、SNSを利用した性被害もあります。



レイプドラッグ



酔わせて性的行為を強要



JKビジネス



SNSを利用した性被害

もしかして「デートDV」かも

デートDVとは、交際相手からの暴力のことです。体に傷を負わせる行為だけでなく、メールや服装のチェックなど、自分の意志を制限するような言動によって苦痛を感じたら、被害に遭っている可能性があります。

一人で悩まず、まずは相談を

※緊急の場合は、110番または最寄りの警察署へ辛い、苦しいと感じたら、一人で悩まずにご相談ください。

相談窓口	電話番号等	相談日・相談時間
性暴力に関するSNS相談 Cure time	チャット ※QRコードよりご利用ください 	毎日 午後5時～午後9時
かながわ性犯罪・性暴力被害者ワンストップ支援センター「かならいん」	#8891 (はやくワンストップ) (045-322-7379)	24時間対応
相談電話「性犯罪110番」	#8103 (ハートさん) (0120-38-8103)	

編集

伊勢原市男女共同参画推進サポーター

発行

伊勢原市人権・広聴相談課
人権・男女共同参画推進係

伊勢原市田中 348

電話：0463-94-4716(直通)

FAX：0463-92-9009

E-mail: jinken@isehara-city.jp

【編集後記】

11月29日に開催した「男女共同参画講座」について、受講者からの感想とともに、紹介させていただきました。講座の中では、多くの方にご質問もいただき、健康への関心の高さを感じました。

トピックスでは、若い方に気をつけていただきたい性犯罪・性暴力について紹介しました。身のまわりに注意をして、ぜひ、素敵な新生活をスタートしていただければと思います。