

ゲームでライフイベント体験

亀田医療大学学園祭での活動 JFPA若者委員会(U-COM)

本会が支援するJFPA若者委員会(U-COM)活動の報告を、U-COMメンバーからいただきました。(編集部)



書生が子ども姿を模した「立体人生ゲーム」の実演。さまざまなライフイベントを着た学生が体験した。(写真奥)

10月31日から11月1日の2日間、千葉県鴨川市の亀田医療大学にて、学園祭「亀田祭」が開催された。亀田医療大学のピアサークルと合同でJFPA若者委員会(U-COM)も学園祭に参加し、ピアサークルのブースを盛り上げた。ブースでは「立体人生ゲーム」と題し、サイコロで出た目の数だけ進み、止まったマスに書いてある内容のゲームやイベントをクリアして、ゴールに向かうという、おもしろい形式の企画を用意した。企画の運営については、ピアサークルメンバーとU-COMメンバーを兼任している学生が主体となっていた。ゲームやイベントの中には、「〇〇になる」「結婚する」「赤ちゃんを産む」というような、これからの人生で起こるであろう、さまざまなライフイベントに合わせた

内容のものを用意した。「〇〇になる」のマスでは、サッカー選手や学生の実習服などを用意し、実際に着用して写真が撮れるようにするなど工夫をした。また、「消防士になる」「警察官になる」などのマスでは、顔出しパネルを準備した。さらに、妊婦体験ができる物品や新生児の人形などを大学側で準備してもらい、妊娠・出産のライフイベントも体験できるようにした。例年、亀田医療大学の学園祭に来場する方々の年齢層は低く、ピアサークルとしての活動報告や「ピア」についての紹介などは、来場する小学生にとってはハードルが高かった。そこで今回は、年齢が低い方であっても楽しみながら「ピア」について知ってもらえるきっかけをつくらうと考え、この「立体人生ゲーム」を企画した。当日、ピアサークルのブースに来場したのは、およそ7割が小学生で、「ピア」について知ってもらいながら、楽しんで

授乳に悩むお母さんへのアドバイス

第456回 母子保健指導員研修会

第456回となる母子保健指導員研修会が11月10日、本会・保健会館新館で行われた。講師に愛育病院院長の石川紀子氏を招き、「授乳に悩むお母さんへのアドバイス(母乳相談室の現場から)」と題した講義が行われた。



石川紀子氏

「現在は正常産でのう。だから、妊娠中から入院は、通常4〜5日です。以前より短くなっている。できるだけ母乳育児の話をする機会を持つように4〜5日という、ちょっとおっぱいの変化が始め、これからケアが必要という頃に退院してしま

う。だから、妊娠中から入院は、通常4〜5日です。以前より短くなっている。できるだけ母乳育児の話をする機会を持つように4〜5日という、ちょっとおっぱいの変化が始め、これからケアが必要という頃に退院してしま

36週以降になると、パースプランで母乳育児に関する意向確認をする。大体8割は、出れば母乳にしたいと言いますが、足りなければミルクにした方がいい、仕事復帰時に母乳をやめたい、預けるので哺乳瓶に慣れさせたいなど、さまざまなパースプランがある。これに対して、病院では個別に話を聞いていく。また、二年齢とともに乳腺の発達は悪くなる。最近が高齢出産も多くなり、なかなか母乳が出ないお母さんも多いので、あまり頻りに母乳を避けることの重要性についても話した。

厚生労働省は11月18日、第1回健康診査等専門委員会を開催し、母乳育児の現状や、母乳相談室(母乳外来)による対応も行われている。

厚生労働省は11月18日、第1回健康診査等専門委員会を開催し、母乳育児の現状や、母乳相談室(母乳外来)による対応も行われている。

健診の在り方を議論

第1回健康診査等専門委員会開催

厚生労働省は11月18日、第1回健康診査等専門委員会を開催し、母乳育児の現状や、母乳相談室(母乳外来)による対応も行われている。

厚生労働省は11月18日、第1回健康診査等専門委員会を開催し、母乳育児の現状や、母乳相談室(母乳外来)による対応も行われている。

Seminar Information

好評につき中川信子先生による「こぼの発達」をテーマに大阪で追加開催!

第21回 お母さんと子どもの元気セミナー



中川先生

4月より「健やか親子21第2次」が始まり、指導者の皆さまにおかれましては、新たな課題への取り組みが行われていることと思います。本セミナーは、妊娠・出産・子育てなどの母子保健分野に携わる方を対象に、個別相談や保健指導の際に役立つ知識を学んでいただくため開催しております。第21回は、7月に東京で行われた中川信子先生による「赤ちゃんの『こぼ』の心」を心配している親に対応するために「親子のコミュニケーション」と題した講演が好評だったため、大阪での追加開催となっております。【日時】12月20日(日) 10時30分〜16時30分 【会場】エル・おおさか南館5階南ホール(大阪市中央区) 【受講料】8千円(税別) 【対象者】保健師・助産師・看護師・看護教員・保育士など

平成27年度「子どもの心の診療医」養成研修会

厚生労働省主催、日本小児科医学会共催による「子どもの心の診療医」養成研修会が来年2月に3会場(東京、仙台、大阪)で行われます。本研修会は、乳幼児期から学童期、思春期に起こるさまざまな問題に対して適切な対応ができる「子どもの心の診療医」を養成することを目的に、「乳幼児健診での発育発達」の遅れ、「乳幼児期・学童期の気になるこぼ」や「園や学校で気になる子ども達」をテーマに、近年、さまざまな子どもの心の問題が注目される中、関わる指導者の方々に求められる期待は、より大きくなってきております。ぜひとも本研修会への参加をお待ちしております。

本会主催セミナーのお問い合わせは TEL 03(3269)4785 FAX 03(3267)2658 かんたん! 詳しい情報も 本会HPからWEB申し込みできます。 JFPA セミナー 検索 スマートフォンからはこちら!!

「誤飲チェッカー」を展示

セーフティグッズフェア

2015年のキッズデザイン賞を受賞した本会のオリジナル教材「誤飲チェッカー」が、子どもの視点でデザインされたグッズを集めたイベントで展示された。このイベントは11月13～15日、東京都他が主催した「セーフティグッズフェアwithサイエンスアゴラ2015」。子どもの事故を予防するための展示や企業向けのセミナーが行われ、親子連れや商品開発担当者ら5000人以上が訪れた。

本会の誤飲チェッカーは、乳幼児の誤飲による窒息事故を防ぐために開発された計測ツール。3歳児の口腔容積を再現した筒状の容器で、この中に入るものは誤飲の危険があるかを判断できる。乳幼児と発達過程で何でも口に入れてしまう。後を絶たない子どもの誤飲を防ぐグッズとして、誤飲チェッカーは多くの施設などで活用されている。



フェア会場の様子



訪問者でにぎわう本会のブース

メインテーマは「つなぐ未来への母性」として、宮沢賢治が自分の中にある理想郷を指した造語である「イーハトーブ」が建設されようとしているのを目的としたプログラムには、「復興に向けて力強い音が響き、医療の現場でも新たな創意工夫によって、文字通り「イーハトーブ」が建設されようとしているのを目的としたプログラムには、「復興に向けて力強い音が響き、医療の現場でも新たな創意工夫によって、文字通り「イーハトーブ」が建設されようとしているのを目的としたプログラムには、

10月16～17日、岩手県盛岡市のいわて県情報交流センター(アイーナ)と、隣接する盛岡市民文化ホール(マリオス)で、第56回日本母性衛生学会総会ならびに学術集会(会長＝福島明宗・岩手医科大学医学部臨床遺伝学教授)が開催された。主催者の発表によれば、参加者は会員912名、学生会員96名、非会員286名、他200名、合計1494名と、大規模な学会となった。

「つなぐ未来への母性」として、宮沢賢治が自分の中にある理想郷を指した造語である「イーハトーブ」が建設されようとしているのを目的としたプログラムには、「復興に向けて力強い音が響き、医療の現場でも新たな創意工夫によって、文字通り「イーハトーブ」が建設されようとしているのを目的としたプログラムには、

第56回日本母性衛生学会学術集会 盛岡で開催

つなぐ未来への母性医療

興一(文字が並んだ。会を「つなぐ未来への母性」をテーマに、長講演では福島会長がメインテーマで、少子高齢化が進行する今日における母性医療の在り方について熱く語った。特に、日本母性衛生学会は医師・助産師・保健師・学生など多彩な会員によって構成されており、チーム医療の実現によって、未来へどのようにハト

震災後の子どもの症状」などの発表が行われ、復興に向けた努力が確実に花開こうとしているのを実感した。本会家族計画研究センターからは、一般演題3題の発表を行った。筆者は「第7回男女の生活と意識に関する調査」の結果から「日本人にとってセックスはもはや不要なものか」「立ち会い出産は男性の性的トラウマを招かないかを発表。高橋幸子医師は「NPT開始後の出生前診断に対する日本人の意識。北村理事長は

教育講演6「周産期におけるメンタルヘルス(講師＝大塚耕太郎・岩手医科大医学部産科・地域精神医学講座特命教授)の座長を担当した。蛇足になるが、総懇親会では、福島会長の企画により「わんこそば」大会が開かれた。90秒の限られた時間の中で筆者は31杯、北村理事長は61杯を平らげ2位を大きく離して堂々の優勝を果たしたことを最後に報告しておきたい。

Seminar Information

「地域力」を生かした保健活動を目指して
ソーシャル・キャピタル・キャピタルセミナー
 ソーシャル・キャピタルの地域介入事例を踏まえた活用した〇〇のフリースペースまで、SCの醸成に必要な知識とスキルを半日で学ぶ計画・指針など目には見えないけれど、言葉だけが先に進んでいて、「正直、あまり理解できていない」「生かすことができていない」という方も多いのではないだろうか。本会ではそんな悩みの声にお応えして、「これだけは知っておいてほしい」というソーシャル・キャピタル(SC)の最低限の理論から実践まで、近藤尚己氏(東京大学大学院医学系研究科准教授)と藤原武男氏(国立成育医療研究センター研究所社会医学研究部長)から、既存のSCの地域介入事例を紹介いただき、ワークやディスカッションを通して、自身のSCを醸成する力を身に付けることができます。
 【開催日】2月20日(日)
 【会場】東陽センターホール(東京都江東区)
 【受講料】1万円(税別)
 【定員】60名

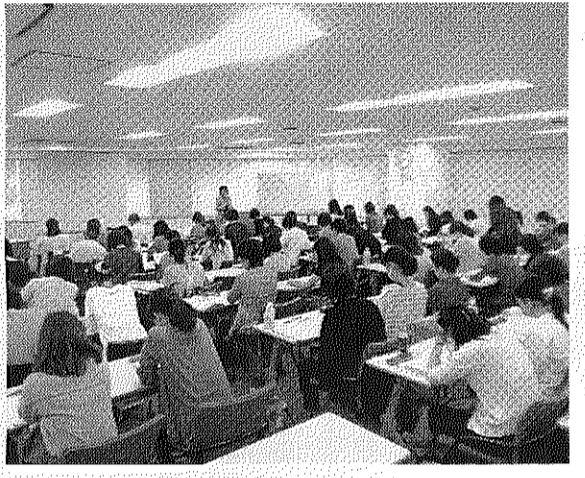
不眠からメンタル不調を早期発見

第3・4回睡眠保健指導セミナー開催

第3・4回睡眠保健指導セミナーが9月27日、10月25日に、東京と名古屋で開催された。講師は厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針2014」の策定に携わった、浜松医科大学医学部看護学地域看護学講座教授の巽あさみ氏。氏が実施した研究結果などから睡眠の意義や重要性について、また睡眠保健指導の進め方などについて解説がなされた。

は、非常に効果的といえて、うつ病などのメンタルヘルス不調の前兆を見出し、うつ病などに罹患している人を早期に発見・対応することが期待できる。睡眠チェック項目を健診時の問診項目として導入すれば実施しやすく、またうつ病とは違い、不眠は自覚しやすいため、自分でも気づきやすい」と話した。

①うつ症状のある者
 ②生活習慣指導
 ③生活スケジュールに関する指導
 ④その他の病気の疑い(無呼吸症候群など)指導と受診勧奨



セミナーの様子

不眠などの睡眠障害はうつ病の必要症状であり、不眠が続く者ほどうつ病を発症する危険性が高いとされている。また心への影響だけではなく、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病とも強い関連があることが報告されている。従って、職場などにおけるメンタルヘルス対策や生活習慣病対策を考へる上で、「睡眠障害」を切り口とした指導を実施すること

後半では「睡眠保健指導システム」に基づいた保健指導方法を説明。巽氏は「睡眠障害、特に不眠に着目することで、

説明後には、受講者が2人1組でペアをつくり、実例を基に睡眠に関するプランの作成と、保健指導のロールプレイが活発に行われた。(関連記事8面)

12月1日 ストレスチェック制度スタート

「厚生労働省版ストレスチェック実施プログラム」無料配布

改正労働安全衛生法により、12月から始まったストレスチェック制度。これを前に、厚生労働省は11月24日、「厚生労働省版ストレスチェック実施プログラム」ダウンロードサイトを立ち上げた。当該サイトでは、事業者がストレスチェックを円滑に導入できるように、ストレスチェックの受検や結果出力、集団分析などができるプログラムを無料で配布している。実際に従業員がチェックを受ける「職業性ストレス簡易調査票」は、推奨される57項目と、簡易な23項目の2パターンが用意され、集団ごとの集計・分析結果を出力する機能や、労働基準監督署へ報告する情報を表示する機能もある。なお、ストレスチェックは50人以上の事業場で義務となり、当分の間、50人未満の事業場では、努力義務となっている。●「厚生労働省版ストレスチェック実施プログラム」ダウンロードサイト
<http://stresscheck.mhlw.go.jp>

あらためて見つめる現代の性

日本性科学連合主催「第16回性科学セミナー」

常識化している性の非常識

10月10日、日本性科学連合主催「第16回性科学セミナー」が、埼玉県民健康センターで開催されました。今回は「常識化している性の非常識」をテーマに、7団体の代表者による講演が行われました。ここではそのうちの2講演を紹介いたします。(編集部)

講演1

第2次性徴 —男と女のターニングポイント!?

NPO法人ぶれいす東京 池上 千寿子

教科書で見る性教育

性教育を行う上で重要 教科書でも同じような説
なことは、思春期の子
もたちを相手にしている
ということですが、その
変化については、男の
子が精通、女の子は月経
が起ると書かれてお
り、男の子は性的なこと
には引かれられてマスタ
ベーションを行うよう
になるが、女の子はマ
スターベーションをす
る、無月経を起すこと
ではないかと思つてい
たいと思います。

私は地元の図書館に行
き、現在使われている高
等学校の保健体育の教科
書を3冊閲覧し、性感染
症とエイズ、思春期の体
と心の発達について読ん
でみました。思春期の発
達について書かれていた
内容は、第2次性徴は男
女のターニングポイント
であるかのように書か
れていました。果たして本
当にそうなのですか。
第2次性徴で起るこ
とは体と心の変化である
とされており、大体どの

面では未熟さが残る。発
達に連れて排卵と月経が
周期性を持つようにな
り、安定するようにな
る。性周期は基礎体温の
変化によって知ることが
できる。この時期に無理
にダイエットをすると、
卵巣や子宮の発達が妨
げられ、月経不順や無排
卵、無月経を起すこと
がある。

男性は、精巣が発達
し、射精が起るようにな
る。射精とは性的興奮
などによって精液を外へ
放出すること、性的快
感が伴う。自ら生殖器に
刺激を加えて性的快感を
得ようとすることをマス
ターベーションという。
健康や発達に悪影響を及
ぼすことはない。

教科書によれば、射
精については、性的興奮
が十分ではないため、排
卵が起らない場合や、起
速に流れ込むことにより
勃起し、尿道から射精さ
れるという記述のみで、
性的快感やその他射精
を結び付けた記述はない
ものもありました。

簡単に言ってしまうと、
女の子は月経が始ま
るけれども、このときに
は無理しては駄目、あなた
は未熟で、卵もまだ出て
いません、という記述。
男の子は、まず性的興奮
によって勃起が起きて、
射精すれば快感で、しか
も性的快感である。その
性的快感を得るためにマ
スターベーションをする
が、書ではないと、この
ような記述の違いがあり
ます。

そしてこのすぐ後にあ
る、性意識の違いにつ
いては、以下のように書か
れています。

「思春期は性に関わる
意識も大きく変化する時
期であり、男女とも異性
への関心が高まってく
る。同時に性的な関心
や、異性と親しくした
いという欲求も強くなる。
関心や欲求の強さ、性
に対する意識や行動の仕
方には、個人間や男女間
で明らかに差がある。例

ば、異性と親しくしたい
という交友欲は男女であ
まり違いがないが、異性
の体に触りたいという接
触欲は女性に比べて男性
では非常に高くなってい
る。」

この記述の後には、デ
ータ経験や性的関心を持
つ年齢変化に関する調
査結果のグラフが示され
ていますが、これを見る
限り、大きな男女差はあ
りません。ちなみに、同
性への関心については、
どの教科書にも記述はあ
りませんでした。同性間
の性的接触による、HIV
V感染やデータが掲載さ
れていたのは一つの教科書
だけでした。

若干書き方に違いはあ
りますが、ここで言われ
ていることは、体の変化
に大きな違いがあるこ
と、意識や関心の方向が
ましかねません。

重要なのは、みんな同じ みんな違うということ

私は性教育やHIV感
染予防の指導で、中学
高校に呼ばれることがあ
ります。そういうときに
は、事前に学校でのよ
うな話が聞きたいかア
ンケートを取ってもらい
ます。その際、常に上位2
位までに挙がるのが、
「男女の違い」と「付き
合いか」を教えてください
ということ。男女は違
うといわれているけれど
も、本当はどの程度違
うのかということ。先
ほども紹介した教科
書の記述を読んだとこ
ろで、その違いはよく分
かりません。そこで違
いは何なのかという興味
がわき、付き合ってみる
のではないかと、教えて
ほしいという声です。

これはどこで聞いても
共通しています。その後

「男は性欲、女は愛・コ
ミュニケーション・関
係」に変わっていくとい
うことであり、思春期
の性的エネルギーとい
うこと。男と女は別の存在
になるということ。そ
して必ず、「異性の心と
体をよく知り、男と女
の違いを理解して」仲良
くしましょうということが
書かれています。しかし
このように、根本的に違
うと言わなければならない
お互いを理解するための
ハードルが高くなり、先
に進みにくいと思つてし
まいかねません。

性教育を通して伝える、 人として大切なこと

高校生たちに対して次
に伝えたいメッセージ
は、「性的エネルギーと
上手に付き合おう」とい
うことです。人間は生き
ていく上で、生まれなが
らに身に付いていること
はあまりありません。歯
磨きもトイレも、親が必
死にならなければ、身
に付いていくものです
し、言葉などは周りが話
しているのを聞いたりし
て覚えていきます。それ
らと同様、思春期の性的
エネルギーがパワーを
持つてくるときに、上手
な付き合い方を学ぶこと
は、一生のスキルとして
とても重要です。

一方、心については、
教科書には、異性が好き
になるとか、気になると
ころでいえば「親にな
れる力がついた」とい
うこと、「親になるとい
うこと」は違つたとい
うことを理解すること
です。力があるからそれ
をやりたいというわけ
ではありません。人間
は大変な状態で生まれ
てきますので、親にな
るためには、大変なエ
ネルギー、愛情、時間、今
まで自分が生きてい
てきた経験、経済的な負
担も必要になります。親

が起きているのだと気が
付きます。しかし、起き
方が実にはさまなため
が、相手は自分なりの
エネルギーというこ
とです。

そう考えると、男の子
にも女の子にも同じこ
とを伝えることは、自分
の関係ができるのです。
最後にもう一度強調
したいのは、思い込みで
ないコミュニケーション、
関係づくりの大切さ
です。これは、性の健康
リスクの回避のため、ま
た望まない妊娠や感染
性暴力などの予防、そ
れらに遭遇したときのケ
アのためにも大事です。
男と女は別の存在という
考え方は、私から見ると、
性器至上主義、男女特
性論とも言えます。これ
は、コミュニケーション
をブロックしてしま
い、男だから、女だから
というところで、コミュニ
ケーションは終わってし
まいます。

性差はむしろありま
す。脳の性差、身体的性
差、心理的性差、データ
を取集めて平均値を求め
れば差は生じるのは当
たり前です。しかし、こ
の差の意味は何でしょう
か。絶対なのでしょうか
か。絶対なのでしょうか
か。人々のデータを集
めては理解できませんし、
時に差は生まれる、時に
は、そこから差別も生
まれてしまいます。私は、
差別はつくられた異質
性に基づくと考えます
ので、そういった意味
で、教科書的な思春期・第
2次性徴の性教育は非常
識ではないかと思つてい
ます。

海外情報クリップ

◆休業期間を7日から4日へ短縮 休業期間を7日から4日へ短縮したものが開発された。これまでは世界中の経口避妊薬(ピル)は、毎日1錠21日間服用し7日間休薬、あるいは実薬が入っていないプラセボ錠を服用し、この間に消退出血がくるという製品が主流であった。しかし近年、変動がより安定し、体内で産生されるさまざまな物質、特に炎症反応性の物質が抑えられるからと考えられている。

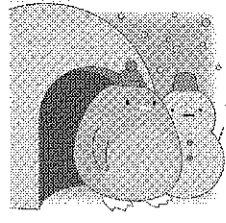
◆月経困難症の場合 月経困難症の場合、ホルモンが変動することによって子宮内膜の細胞が剥がれ、子宮内腔に炎症を引き起こす物質や内臓を脱着させる物質と同時、子宮を収縮させて痛みを誘発する物質などが産生され、この作用が極めて強いために耐え難い痛みや出血過多などの症状が出てきます。従って、このような物質の産生・放出を抑えることが症状を緩和するために重要で、かつてはピルの月経は、一生の間に140〜160回でしたが、現在は、450〜480回に短縮して女性ホルモンの

経口避妊薬の休業期間を短縮するベネフィット

例えは、重い月経痛、つまり月経困難症の症状が軽減するベネフィット、月経前症候群(PMS)が軽くなる効果などです。そのため、月経時とその前後の生活が楽になっていきます。これは休業期間の短縮で女性ホルモンの

側が慣れていないことは今後の課題です。顔の見えない電話相談。性別を男女で二分していいのか、基礎情報の項目を見直す時期にきているのかもしれない。

電話相談は事前に内容が分からないので、相談員になって4年たった今でも少しドキドキしながら受話器を取ります。男女を問わず、幅広い内容の相談に加え、いたずら電話もあるので声色や言葉遣い、話し方を聞きながら、相手がどんな人物なのかを想像しながら話



診療は毎週火、金、第2土曜

1994年 国際人口開発会議から 20年の成果は

◆思春期対策に課題

国際連合が中心となつてエジプトのカイロで開催された国際人口開発会議には、約2万人が参加し、女性と子どもの保健政策や家族計画などに関する問題が討議されました。そして、そのときから20年先の目標が掲げられました。その中には、女性に対する教育機会の拡大、5歳以下の子どもの死亡率減少、母体死を4分の1以下に減らす、セクシュアルヘルスサービスをより受けられやすい環境を整えること、などがあります。今年がちょうどその成果を検討する年に当たります。

今回、世界保健機関(WHO)、国連人口基金(UNFPA)、米国際開発庁から3名の専門家にコメントが発せられました。

これによると、「20年間に多くの試みがなされ、一定の成果が得られた反面、多くの課題も見えてきた」。その中で、リプロダクティブ・ヘルスについて見ると、「現時点の介入プログラムは成人女性を中心としたもので、思春期の女性に対しては必ずしも最適とはいえず、若年女性の妊娠防止や、初めて妊娠した場合などには柔軟に対処できていない」。さらに、

女性用コンドームが注目されている

◆女性主体の防御法 第二世代の女性用コンドームが1993年に発売され、それから16年後、ようやく第二世代の製品が承認されました。これまで女性用コンドームは注目されなかった背景には、その利便性が十分宣伝されていなかったことに加え、男性用コンドームに比べて値段が高かったこと、しかし第二世代では新しくシリコン(合成ラテックス)を用い、コストを3分の1に減らすことに成功。今後の販売の増大によって、コストが下がると期待されています。

WHOとUNFPAによれば、「コンドームは避妊だけでなくSTDの予防に必須の避妊法である。特に女性用は、女性が性交渉の相手に依存しない、自己主体の防御法であり、性交前にも着用することが可能」。男性にとっては、「勃起状態を気にしながら性交前に装着する手間がいらず、射精後も直に取り外す必要もない」と、その効用をアピールしています。

男性側からも、「装着時のサイスが気にならない」などと、前向きなコメントが寄せられました。

参考 USAD Technical Issue Brief 2015 September. 【翻訳】Office Ob-Gyn

「低所得の国々の思春期に必要なこと、あるいは、これまでの対策で効果がなかったものや見られなかったものが明確になった」と述べ、効果のないプログラムは人と金の資源浪費になるので速やかに中止するべきであると指摘しました。

問題点は五つありましたが、その一つに介入プログラムが断片的に行われていたこと、著者はこれを「ピースミール(小片の食べ物・piece meal)」と呼び、施策を少しずつ小出しにした結果、ほとんど成果が得られなかったと考えています。

一例として、英国イングランド州では思春期の望まない妊娠の多さが問題となっていました。そこで政府は、男女が共有する性教育、若い親への支援、避妊法へのアクセ

ス強化などの10年プログラムを実施しました。その結果、18歳未満の妊娠率は5年で約11%減少しました。しかし、これには地区によって大きな差がありました。そこで、大きく減少した3つの地区と、不変または悪化した3地区を比較したところ、明暗を分けた要因は「各プログラムの全体的なアプローチ」と「強いリーダーシップ」であることが判明。その後政府は、全員参加・全員行動を意味する「Must Do」行動規範を全国に発令し、責任者の自己評価と同時に外部専門家による評価を義務付けました。

参考 Chandra-Mouli et al. Global Health: Science and Practice. 2015 Vol.3, No.3,333

てしまいました。話を続けていくと、女性である自分の性に違和感を持っている方であることが分かりました。最近マスコミでも話題になることがあるので、単に自分が変わるのではなく、性の一つ在り方であることは理解しているが今まで誰にも相談できずにいた。間もなく20歳を迎えることを機に、両親に打ち明けて、専門的なカウンセリングを受けようと思つているという話でした。

◆本人によれば、恐らく母親はうすうす気付いているが、あえて何も言

わなっている。だいたい、女性のままでいてほしいと願つており、自分が変わってしまうことは、母親を傷つけてしまうことになる。自分の本音と周囲への気遣いとの差、あれこれ考えるうちに、今の自分自身の姿が分からなくなつて、ここに電話をかけてきた、という話でした。

◆思春期・FPホットライン 来田 美穂

◆東京都市不妊不育ホットライン 03-3269-7700

◆電話相談 康ホットライン 03-3269-7700

◆思春期・FPホットライン 03-3269-7700

◆東京都市不妊不育ホットライン 03-3269-7700

◆電話予約・問合せ 03-3269-7700

◆クリニックHP http://www.jpbc-clinic.org/

レス、ゲイ、バイセクシュアル、トランスジェンダー、インターセックスの頭文字である「LGBT」という言葉が一般的に使用されるようになり、当事者も自分自身の性に向き合い、隠さず生きることを選択する方が増えてきたように思います。電話相談にもクリニックにも相談が寄せられますが、相談を受ける

回となりました。これには少子化、高齢出産、短い母乳哺育期間などいくつかの原因があります。現代の女性は、月経からくるホルモンの変動が頻回にあるわけですが、最近では、さらに休業期間を4日からわずか2日に短縮した4相性ピルも開発されました。このピルは、月経関連症状をよくコントロールするだけでなく、過多月経を強力に抑えるので、月経で貧血症状を起こす女性には有用とされています。これに加えて、女性の性的欲求や乾燥症状などを悪化させないというユニークな特徴を持っています。

参考 Graziotin A et al. Eur J Contracept Reprod Health Care 2015 Aug 20

啓発用リーフレット「応援します 二人の“これから”」& 「不妊更年期世代からのからだノート」を無料でご提供いたします!

こんなときにお使いください!

- 健康相談・更年期教室などでの参考資料として
- 受付・チラシスタンドなどでの自由配布用として
- 「女性の健康週間」などのイベント時の配布資料として etc.

お申し込み・お問い合わせは 日本家族計画協会

TEL 03-3269-4727 FAX 03-3267-2658

【仕様】A4判・三つ折り リーフレット代・発送代無料!

産婦人科医による性の健康教育「私のキーワードはこれだ!」その9

Living well is the best revenge

※よく生きることは最大の復讐

ウイメンズクリニック・かみむら(岡山県岡山市) 上村 茂仁

デートDV予防を教える

子どもたちとメール相談している「中学校の塾談を始めて15年くらいに...」

「中学時代から義理の父親に性虐待に遭ったが、弟や妹は父親が大好きなので、今まで我慢してきたが、もう限界を...」

「中学時代から義理の父親に性虐待に遭ったが、弟や妹は父親が大好きなので、今まで我慢してきたが、もう限界を...」

「中学時代から義理の父親に性虐待に遭ったが、弟や妹は父親が大好きなので、今まで我慢してきたが、もう限界を...」

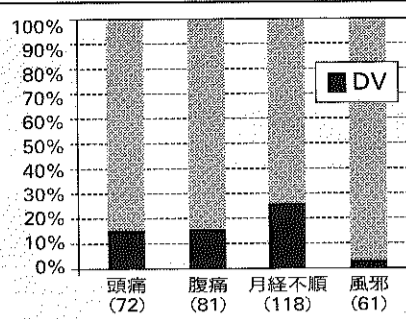


図1 不定愁訴を訴える10代患者の性暴力被害率

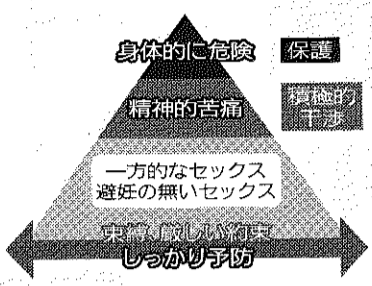


図2 デートDV予防はまず相談内容の確認から

1月の母子保健指導員研修会

【テーマ】「子どものしつけ上手な叱り方・甘えさせ方」

【講師】岩立京子(東京学芸大学幼児教育学分野教授)

【日時】1月12日(火)13時

【参加費】当日参加3000円(会員以外で当日参加希望の方は、必ず事前に要問い合わせ)

読者の声

前号の記事では、家族は、副反応ばかり目立つ計画研究会「今、あらためて子どもがんに...」

「子宮頸がんワクチン...」

今月の人 上村 茂仁

ウイメンズクリニック・かみむら院長。診療を行うから傍ら、休日を利用して年間約100回の全国の性教育講演・デートDV防止教育活動を行っている。また子どもたちからの携帯電話での匿名メール相談を受け付けており、その数は1日平均100通になる。

睡眠保健指導に 最近スッキリ眠れていますか?

「仕事上の悩みで毎日の睡眠が...」

「夜勤があつて就寝時間がばらばらになりがち」「眠れないから寝酒を...」

「良い睡眠」をとることに、ますます重要になってきているのです。

子どもたちの環境は、ひ復讐しよう。最大の復讐は自分が素直に健康に...

「良い睡眠」をとることに、ますます重要になってきているのです。

ジャフパ情報

「良い睡眠」をとることに、ますます重要になってきているのです。

一口に不眠といっても、仕事上のストレスや家庭での悩み、健康問題など、対象者を悩ませる原因はさまざまです。対処法が適切だと不眠の悩みはなかなか解消できません。

子どもたちの環境は、ひ復讐しよう。最大の復讐は自分が素直に健康に...

「良い睡眠」をとることに、ますます重要になってきているのです。

送付先の変更・購読中止について

「家族と健康」編集部宛

〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1

TEL: 03-3266-4727

FAX: 03-3266-2658

メール: henshu@jfa.or.jp

女性のからだの悩みと生理痛のサイト

生理のミカタ <http://seirino-mikata.jp>

産みたい時に産むために一緒に学ぼう 避妊のススメ <http://hininno-susume.jp>

おトナ女子、ハッピーに過ごすために知っておきたいこと 更年期のココロエ <http://konenkino-kokoro.jp>

「わたしメンテナンス」はじめませんか?

更年期症状チェック
骨の豊かさチェック
更年期とは
女性のからだとエストロゲンの関係
HRTとは
充実したこれからのために