

セブン
7A

私たちの
スローガン
です

Adolescent 思春期保健の推進
Abortion 安全な人工妊娠中絶
Access どこでも誰もがサー
ビスを受けられる
Advocacy 啓発・提言活動
AIDS STI及びHIV/エイズの予防
Ageing 高齢化社会対策
Abuse 児童虐待の防止

家族と健康

Reproductive Health

JFPA
ジャファ

一般社団法人

日本家族計画協会

〒162-0843 東京都新宿区市谷田町1-10 保健会館新館
電話03(3269)4727 FAX03(3267)2658 http://www.jfpa.or.jp
発行人：北村 邦夫 編集人：三橋 裕行 毎月1回1日発行

緊急避妊薬服用に係る 支援体制の整備を要望

昨年12月18日、公益社団法人日本看護協会(会長「福井トシ子」、公益社団法人日本助産師会(会長「島田真理恵」、および一般社団法人日本家族計画協会(本会、理事長「北村邦夫」は連名で、厚生労働大臣および内閣府特命担当大臣(男女共同参画)へ「緊急避妊薬服用に係る支援体制整備に関する要望」を提出した。概要をここに示す。

緊急避妊薬服用者の心理・社会的側面への配慮が必要

要望事項は、「受胎調用時に、助産師外来や助産所などで受胎調節実地指導員またはアドバンス助産師(※2)の業務に際し、緊急避妊薬の使

緊急避妊薬の スイッチOTC化議論へ

緊急避妊薬は、2011年2月にわが国で承認されて以来、性犯罪被害に遭遇するなどの結果として起こる「計画してい

受胎調節実地指導員、アドバンス 助産師の知識と経験の活用を

一方、わが国では、1952年に受胎調節実地指導員制度を廃止させ、以来母体保護法施行規則第17条にある認定講習会を経て、本会だけでも8654人(2020年3

そのような中、20年4月、コロナ禍における時限的・特例的な取り扱い



要望書を提出した3団体の代表
(左から、日本助産師会島田会長、本会北村理事長、日本看護協会井本常任理事
※撮影時のみマスクを外して撮影)

関係機関が連携し、 相談支援体制の強化へ

この要望が提出された後、12月25日には、「第5次男女共同参画基本計

天馬空

「予期せぬ妊娠の可能性が生じた女性が、緊急避妊薬に関する専門の研修を受けた薬剤師の十分な説明の上で対面で服用すること等を条件に、処方箋なしに緊急避妊薬を適切に利用できるよう、薬の安全性を確保しつつ、当事者の目線に加え、幅広く健康支援の視野に立つて検討する。なお、緊急避妊薬を必要とする女性には、性犯罪・性暴力、配偶者等からの暴力が背景にある場合もある。そのような場合を含め、ワンストップ支援センターや医療機関等の関係機関を紹介する等の連携が重要である。

また、義務教育段階も含め、年齢に応じた性に関する教育を推進することも重要である。さらに、性や妊娠に関し、助産師等の相談支援体制を強化する。【内閣府、文部科学省、厚生労働省】と明記され、助産師などによる相談体制の強化が求められることになった。

トピック
11年ぶり自殺者増
2万919人
女性と小中高生増加

厚労省と警察庁は1月22日、2020年の全国自殺者数速報値を発表。前年比3.7%(750人)増の2万919人となり、09年以来11年ぶりの増加となった。男女別では、女性が前年比14.5%(885人)増の6976人。男性は同1.0%(135人)減の1万3943人

年末始、のどかな田舎町への帰省を諦めた私の元には「元氣?」「ご飯食べたい?」と心配する電話。両親を訪ねてくれた友人から「元氣だったよ」のメッセージ。東京より近いと言いつつ車で片道50分。気遣いがうれしかった▼元旦0時にはおめでとつLINE。箱根大学駅伝のTV観戦中に「今の見た?」と中継のよう

(杉村)

広告

今こそ、普段から受援力の醸成を！

新型コロナウイルス感染症下における妊産婦支援

神奈川県立保健福祉大学
ヘルスイノベーション研究科教授

吉田 穂波



よしだ・ほなみ／医師、医学博士。子育てしながらハーバード大学へ留学し、公衆衛生学修士号を取得。東日本大震災発生後は被災時の母子支援を行い、その課題について調査・報告した。そこで見聞きした経験を未来の世代に還元すべく、地域の災害時母子拠点構築や、災害当事者・支援者向けの研修を行い、妊産婦や乳幼児を災害から守るための備えについてノウハウを共有している。著書に『「つらいのに頼れない」が消える本——受援力を身につける』（2018年、あさ出版）など。6児の母。

昨今のコロナ禍のようなパンデミックや災害などに見舞われると、人は不安やストレスを感じ心細くなりがちです。中には、人に相談や頼み事をするのを躊躇し、孤立したり孤独になったりする人もいます。神奈川県立保健福祉大学ヘルスイノベーション研究科教授の吉田穂波氏に、人に助けを求め、快くサポートを受ける力―受援力―について具体的なコミュニケーションの実践方法や、「頼み上手」になるための方法を、例も交えながら解説いただきました。

(編集部)

コロナ禍にある私たちにこそ必要な「受援力」とは

新型コロナウイルス感染症によるパンデミック（大規模流行）は一つの大災害であり、国境を越えて誰にとっても大きな脅威となっています。このような状態で、妊娠婦さんや子どもを育てる世帯がもし大きな災害に遭ったら…この「もしも」

の時の行動を支えているのは「いつも」の備えです。「平時にできていないことは有事にもできない」といわれる通り、私たちの日々の生きるスキルが災害時の命を左右するのです。

ここで皆さんにお伝え

生かす力にしたいと考えました。

今では、子育て支援や自死への対策、児童虐待予防、防災、女性活躍、ビジネスの分野など、さまざまなところで受援力の大切さが認識されています。

なぜ、今、「受援力」なのか

さて、なぜ、今の日本で「受援力」が注目されているのでしょうか。

るのは世界中でも日本だけで、この世代の自死による死亡率（人口10万人

（年間506万人、世界保健機関調べ、2017年）がうつを患い、年間2万人以上の人が自死をしています。最も健康的で生殖に適しているとされる15～39歳の各年代の死因の第1位が自死となる強い人ほど他の人を尊重

著に高い傾向にあります。「自己責任」に縛られると、人は社会的、経済的な支援が必要でも助けると言えずに孤立してしまします。

特に正義感や使命感が

人に頼ることで、
どんなメリットがあるのか

人に頼ることは、人々とつくる「受縁力」だと捉え直し、自分や家族のたけの貴重な財産であるとの信頼の証しです。誰かの支えを受け入れる「受援力」を、人々との縁を築くだけでも、人に頼るハ

ドドルが下がるかもしれない。私たちは誰でも困難に出会うと心細くなり、自分方はダメな人間だと思ってしまう。

一人で解決できないところ、情けない、みっともないと感じ、人に相談しに頼んだりすることが恥ずかしい、相手に迷惑をかけると思いがちです。でも、逆の立場を考えるとどうでしょうか。

家族や友人、同僚に相談されるところしい、と感じ、自己肯定感が上昇するようになる気持ちになりますか。

イアや地域貢献活動など、他人を助けることで、社会参加が増え、人間関係が豊かになり、心が満たされて健康寿命が延びる。そして、うつ^{うつ}の罹患率も減ることが分かっています。人に頼ることは、「人の役に立ちたい気持ち」を満たしてあげることにつながるのです。自分を助けくれた人自身が健康になるということが分かれば、頼む側ももっと頼みやすくなるのではないのでしょうか。

私たちには、もともと「受援力」が備わっています。受援力をふんだん

人の役に立つとうれし
い、という感情は、お
いしいものを食べると幸せ
を感じるのと同じくら
い、人間の原始的な本能
です。

欧米諸国ではボランテ
アに発揮できる代表例は赤
ちゃんです。人間は太古
の昔から群れをつくり、
役割分担をして進化して
きました。人とつながっ
て助け合い、貢献するこ
とに無上の幸せを感じる

実践しよう！「頼み上手」になるための練習方法

受援力の重要性や必要性は分かったけれど、どうしたらスマートに頼れるの？ と思われたあなた。まずは以下の基本の3ステップを意識しながら人に相談してみましょう。

ただから頼みたい」という姿勢を示し、「相手の名前を呼ぶ」「ちょっといいですか？」と相手の都合を聞く」などのマナーや礼儀を重んじることが相手に敬意を払いながら頼むことができます。

1. 相手に敬意を示す
私たちは、人に頼むときどうしても「相手に利と己の損」
2. 相談する時に「時間

人は、誰かに感謝されることで喜びを感じます。これは、公共施設の貼り紙に必ず「きれいに貼ってかれてありがと

受援力のボキャブラリーを 使ってみよう、作ってみよう

頼むときは、すみません、ごめんね、ではなく、「ありがとう」。力になってもらうだけでは申し訳ないと思ったら、せめて感謝の言葉を伝えて、助けてくれた相手に恩返ししませんか。

以下の言葉をたくさん使って、自分で話しやすいようにアレンジすると、いつの間にか自分の言葉として定着します。

- 「助かります」
- 「あなたのおかげで」
- 「勉強になりました。次からはこうします」
- 「みんなが～～さんのようだといいのに」
- 「私たち全員にとって
良いお手本になりました」
- 「～～さんにお世話になったこと、
家族にも話しておきます」
- 「お忙しい中、お時間を取って下さって」
- 「他にもたくさんのお仕事があるのに」

出典：JFPA発行パンフレット「受援力ノススメ」

「一人で何でも処理でき
るのが自立であり、人に
頼るのは情けないことで
甘えている」という思い
込みがつくられてきたの
かもしれません。

こうして「自立」が行き過ぎると「孤立」「孤独」につながります。社会に生きる私たちにとって、本当の「自立」とは「ここまでは自分一人のできるけれど、ここからは人の力を借りた方がいい」「これは一人で

やっつけては身が持たないし自分にとっても周りにとっても良い結果を産まないから、早めにSQを出して他の人の手を借りよう」と見極めることであり、自分の弱さや限界を認めることなのです。

う」「静かにしてくれて ありがとう」と書かれて いるのと同じで、「あなた は話を聞いてくれる人	う」という言葉が相手へ の最大の勇気づけにつな がります。また、相談す る前と後に必ず「ありが つも心掛けています。	とつ」と伝えることを、 私は「ありがとウのサン ドイッチ」と呼んで、い
--	--	---

受援力の、その先には――

3. 話を聞いてもらった後にも、可能な限りの感謝と喜びを示しましょう 自分の頼みを聞き入れてもらえなくてもいいのです、話ただけで心が軽くなる、悩みを誰かと共有できるというのが、この「受援力」の効果です。解決しなくても、「時間を割いて聞いてくれてありがとう」「氣にかけてくれてありがとう」愚痴や相談事を話せるよ	急速に人口減少が進み、人手不足に陥っている日本では、個々の仕事に余裕がなくなり、対話が減り、「自分が一番大変」「自分ばかりが辛い思いをしている」「自分だけ我慢して周りの犠牲になっている」と孤軍奮闘しているような気持ちになります。 しかし、短い時間でも
「自分が一番大変」「自分ばかりが辛い思いをしている」「自分だけ我慢して周りの犠牲になっている」と孤軍奮闘しているような気持ちになります。	うな、オープンな「受援力」のコミュニケーションが当たり前の雰囲気になれば、「自分だけじゃない」「他の人も、同じように悩んでいる」と共感し合い、認め合うことができます。お互いがそれぞれ得意なことを出し合い、自分ができないことは人に任せ、助けてもらった代わりに自分が得意なことで恩返しをし

進歩や都市化の影響で、対話の機会が減り、生身の人同士でなかなか相談できない、頼めない状況が進んでいます。でもSOSを出せば、どこかに助けてくれる社会資源は必ずあります。まずは皆さんお一人一人が「受援力」の実践者となり、周りの人と気持ちよく支え合えますように、心から願っています。

日本食品標準成分表改訂

昨年12月25日付で文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会は、日本食品標準成分表を5年ぶりに改訂し公表した。この成分表2020年版(八訂)の主な変更点は以下のとおり。

「調理済み流通食品」の食品群を設け、大手事業者の原材料配合割合から算出した成分値を収載するとともに、素材からの重量や成分の変化についての情報も示している。

炭水化物の細分化とエネルギー計算方法の変更
糖質やエネルギー(カロリー)による食事管理に対応するため、従来の炭水化物を「利用可能炭水化物(でん粉と単糖・二糖類)」と「食物繊維・糖アルコール」に分

改訂内容を統合・整合化し収載食品数は2478食品に
成分表15年版(七訂)公表後、追補などで公表した食品に加え、この間成分値の変更のあった素材食品から計算される複

合食品の成分値を変更。また、市販上位の商品の分析から即席めんおよびカップ麺の調理後の成分値などを追加した。

成分表では、追補の検討を経た新たな成分として「ナイアシン当量」「AOAC2011.25法による食物繊維(低分子量のオリゴ糖等を含めて測定するもの)」を所要の成分表に追加した。

成分表20年版の全収載食品数は、15年版から287食品増加し、2478食品となった。

※出典：文部科学省WE Bサイト内、報道発表「日本食品標準成分表の改訂について」

海外渡航関係の感染症対策

本連載では、職域保健の現場で活躍されている方にさまざまな取り組みを寄稿いただいています。今回は、海外との窓口ともいえる航空会社における社員への感染症情報の発信・教育をはじめとする感染症対策について、日本航空株式会社人財本部健康管理部のサトウ菜保子さんに紹介いただきます。

私は総合商社で海外渡航者の健康支援を経験した後、自身も海外生活を重ね、帰国後に日本航空株式会社に入社しました。客室乗務員担当を8年、現在は運航乗務員を担当し14年目になりました。

2000年以降、SARS、新型インフルエンザ、デング熱、エボラ出血熱、MERS、ジカウイルスと途切れることなく世界で感染症の流行が発生し、社会問題となつています。これらの感染症は感染者が航空機を利用し短時間で世界各国に移動することにより、感染を加速させているといわれています。

日本航空は1954年に国際線を就航以来、世界に路線を広げ、現在は60路線を有しています。昨年より運航数は激減していますが、日本と世界を結ぶ翼であり、日本の

空の玄関としての役割を担っているため、海外渡航関係の感染症について全社員に向けた感染症情報の発信・教育

全社員に向けた

感染症情報の発信・教育

不定期ですが、「知識的ワクチン」と名付けたリスク管理部危機管理センターは、社内で感染者や感染疑いの者が発生した場合の対応についてガイドラインを発行しています。

また全社員対象に「自分を守る・仲間を守る・お客様を守る」ために必要を実施しています。

サービスフロントスタッフへの予防接種

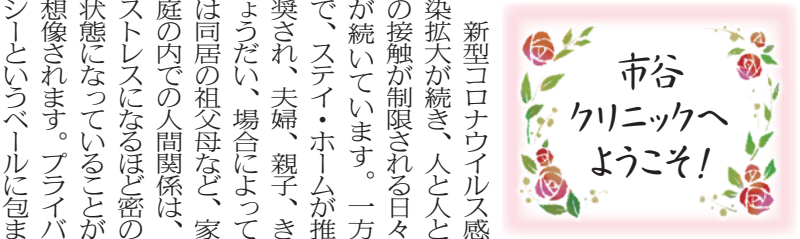
2016年の関西国際空港を中心とする海外出張者だけでなく、国内空港スタッフを含めた全社員が留意しておかなければならないと考えています。

今回は社内の感染症対策の一部を、海外渡航関係の感染症について

私を担当している海外赴任前セミナーでは、新型コロナウイルスの感染状況や、赴任先特有の感染症について予防対策を

海外駐在員のための感染症対策

私が担当している海外赴任前セミナーでは、新型コロナウイルスの感染状況や、赴任先特有の感染症について予防対策を



れた家庭という入れ物の中、今、どのようなことが起きているのか、これまで以上に見えにくくなっていることも、とても気になります。

クリニックの電話相談に、時折、10代後半の男の子から、母親、義母、同居の叔母などの性行為に関する相談が、何やら大変なことをしてしまっているのでは、ないかと気付き、「これって悪いことなんです」と焦った声。「近い将来、あなたが誰かを好きになって、これからずっと一緒にいたいと思うような人と出会えたときに、あなたが今していることを話せますか?」「……」「大切な人に話せないようなことはしてはいけません。あなたの意志でぐにやめましょう」。大人の力関係で自分だけではやめられないときには、身近な信頼できる大人に話すこと、そういう人が思い付かないときには、児童相談所や警察に相談するよう話します。場合によっては、家から出て自立することを勧めることもあります。電話しようと思つたということは、自分の行動の中に漠然とした不安や小さな違和感があつたということ、その感覚の正しさを大切に、自ら行動を変えられ

《お知らせ》

電話相談

- 思春期・FPホットライン ☎03(3235)2638
- 東京都不妊・不育ホットライン ☎03(3235)7455 ※火曜日のみ
- EC・OCヘルプデスク ☎03(6280)8404

電話相談員募集!

上記の電話相談に応じてくださる方を募集中です。平日、市谷にお越しいただける方、下記まで。 ☎03(3235)2694

ることを後押しします。思春期の電話相談を受ける気持ちになります。電話でできる対応には限界があり、医療や福祉などから相談には、こうした家族内の性被害に関する相談が少ないことがあていことが必須です。私たちができることは、気持ちに寄り添って話を聞くこと。そのことが、相談者が外の世界へ一歩踏み出すきっかけになることを願いながら。一人ひとりで抱えないで、信頼できる誰かにつながってほしいと、願わずにはいられません。

まだまだ3密を回避し、人との距離をとらなければならない期間が続きつつありますが、相談者とのこころの距離だけは、密でありたいと思うこの頃です。

(思春期・FPホットライン相談員 本村 弥恵子)



訓練施設のあるビルに入館する際は、手指消毒と検温を行い、37.5℃以上の場合は再検温を実施



食堂にはパーティションを設置し、テーブルの前にはメッセージを掲示

弊社では新型インフルエンザ特別措置法の指定公衆機関であり、事業継続の観点からも海外駐在社員の一部は帰国することになります。

医療アシスタンスサービスの利用

海外出張者、運航乗務員、客室乗務員は、医療アシスタンス会社から海外の感染症情報や予防対策のメールを受信しています。

また、海外でも受診相談が受けられる体制を整えています。

現在、新型コロナウイルス

OC/LEP処方が私の医師人生をどう変えたか⑪

女性の人生に長く関わる きっかけになったOC/LEP

西条ときわクリニック(広島県東広島市)

山本 雅子



OC/LEP処方と性の健康教育の必要性

2001年に広島市郊外の簡素な田園地帯に大学が三つある市に開業しました。当時はOCとして導入されていましたが認知度はまだ低かったです。

数年後、北村先生を始め数人の先生が広島に来られ、全国のOCの有効例や使い方セミナーをされ、こんなに有効なのかと感動しました。そのとき、「まずOCを処方してみよう」キャンペーンがあり、できるだけ多数処方してみました。この試みにより私も職員も説明などに慣れていきました。こんなに良いものな

のどうして普及しないのだろうと思いました。その頃、日本に移住している東欧出身の女性に「自分たちは中学校の時にピルを飲むことを習ったのになぜ日本では彼氏がいる大学生が飲んでないの？」と言われ、日本も飲み続けましようね」

いのか」と言われ、日本における10代の性の健康と納得し処方しても、親がやめさせて妊娠してしまったり、LEP内服に1ト分の心身の状態を把握しやすくなります。慣れた方は年4回の診察に

見るので、季節や行事による体調の波を調整できやすくなります。親がやめさせて妊娠してしまったり、LEP内服に1ト分の心身の状態を把握しやすくなります。慣れた方は年4回の診察に

予防の取り組みが必要であることを伝えます。こうして客観的に自分のことを知ることはOC/LEPの内服継続に役立つと思います。

途中の服用中断で悩む日々

まずは避妊が必要な方や子宮筋腫や内臓症の方に月経随伴症状緩和のために多く処方しました。

に親と来院し、「治療には一定期間継続してもらうことが大切です。

に親と来院し、「治療には一定期間継続してもらうことが大切です。

に親と来院し、「治療には一定期間継続してもらうことが大切です。

カレンダー記入を活用

そこでカレンダーを利用し、試行錯誤しながら現在はA4判の1年カレンダーに4色ボールペンで出血・痛み・鎮痛剤使用・便通・出来事などを記号化しコンパクトに記入してもらっています。

「1日1秒自分の体を振り返り、薬の効果確認もできます。月経随伴症状が減少するため元気になる、かえって他の用事を増やし疲れがたまってしまうこともあります。些細な体の異変から血栓の前駆症状に気づくこともありました。1年を俯瞰的に

くも婦人科医の役目の一つです。

くも婦人科医の役目の一つです。

くも婦人科医の役目の一つです。

OC/LEP後の人生は長い

一つです。

一つです。

一つです。

一つです。

一つです。

一つです。

一つです。

一つです。

一つです。

一つです。

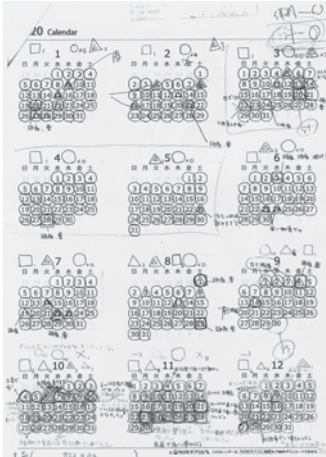
一つです。

一つです。



山本氏が行う学校で性教育講話

山本氏が行う学校で性教育講話。月経痛がひどいため大学受験の日程調整



1日1秒自分の体を振り返る

編集こぼれ話

▼筆者が本紙の編集を担当して間もなく1年がたつ▼昨年の本紙3月号で、政府の新型コロナウイルス感染症対策の基本方針の記事を掲載して以降、毎号のように紙面に

お言葉や、今後に期待することなどのお言葉を頂戴した▼このような専門性の高い他団体の方々から、それぞれの分野の最新情報をご寄稿いただいたり、ご助言いただいたりすることは大変ありがたく、皆さまのご協力が

あつて本紙は成り立っていると実感している。改めて感謝したい▼今後も本紙巻頭に掲載しているスローガン「7A」の達成のため、また読者の皆さまへ有益な情報提供ができるような紙面づくりを目指す所存だ。(大野)

あつて本紙は成り立っていると実感している。改めて感謝したい▼今後も本紙巻頭に掲載しているスローガン「7A」の達成のため、また読者の皆さまへ有益な情報提供ができるような紙面づくりを目指す所存だ。(大野)

女性自身が月経痛や月経の時期の健康管理を軽く思う傾向にあります。一助になると思います。婦人科医が主に関わっているのは60歳くらいまでが多いです。女性の月経のある時期および更年期を良い状態で終え、その後の人生の生活習慣病を軽く・遅く・少なくしていくのも婦人科医の役目の一つです。

女性自身が月経痛や月経の時期の健康管理を軽く思う傾向にあります。一助になると思います。婦人科医が主に関わっているのは60歳くらいまでが多いです。女性の月経のある時期および更年期を良い状態で終え、その後の人生の生活習慣病を軽く・遅く・少なくしていくのも婦人科医の役目の一つです。

女性自身が月経痛や月経の時期の健康管理を軽く思う傾向にあります。一助になると思います。婦人科医が主に関わっているのは60歳くらいまでが多いです。女性の月経のある時期および更年期を良い状態で終え、その後の人生の生活習慣病を軽く・遅く・少なくしていくのも婦人科医の役目の一つです。

女性自身が月経痛や月経の時期の健康管理を軽く思う傾向にあります。一助になると思います。婦人科医が主に関わっているのは60歳くらいまでが多いです。女性の月経のある時期および更年期を良い状態で終え、その後の人生の生活習慣病を軽く・遅く・少なくしていくのも婦人科医の役目の一つです。

広告