

〈関連図書・DVD の紹介〉 ウェーブ所蔵資料



『生理CAMP みんなで聞く・知る・語る!』  
工藤里紗：監修  
上田忍子：漫画  
集英社 2021年



『生理で知っておくべきこと』  
細川モモ：著  
日経 BP 2021年



**DVD**  
『パッドマン - 5億人の女性を救った男』  
R・バルーキ：監督  
インド：制作国 2018年 140分  
(c) 2018 CAPE OF GOOD FILMS LLP. All Rights Reserved.



**DVD**  
『からだを語ろう - 月経はイヤじゃない!』  
オトーニョ：制作  
日本：制作国 2010年 15分

ウェブ

【図書・資料コーナー】

- 男女共同参画に関する図書・雑誌・コミック・DVD・VHSの貸出。  
(所蔵資料はインターネットで検索できます)
- 啓発冊子の発行/情報相談

【女性のための相談室】

- 電話相談：0798-64-9499 / 月・木 10:00 ~ 16:00 / 一人 30分程度
- 面接相談：要予約 / 月・火・水・木・土 10:00 ~ 16:30 / 一人 50分
- 法律相談：要予約 / 第3金 14:00 ~ 17:00 / 一人 30分

【女性のためのチャレンジ相談】

- 再就職・起業・資格取得や地域貢献の実現など、キャリアコンサルタントによる相談
- 面接相談：要予約 / 一人 50分  
奇数月…第3水 / 13:00 ~ 16:00  
偶数月…第2金 / 10:00 ~ 13:00

【性的マイノリティ相談】

- 電話相談：0798-68-6720  
第2土(休日・祝日の場合も実施)  
10:00 ~ 13:00 / 一人 30分程度
- ※予約電話：0798-64-9498(月~土 / 9:00 ~ 17:15)
- ※託児付き
- ※「性的マイノリティ相談」以外の相談は、休日・祝日・12月29日~1月3日は除く

【講座・イベント】

- 誰もが性別にとらわれることなく、互いに尊重し合い、一人ひとりの力を活かすことができる社会の実現をめざして、様々な講座やイベントを行っています。
- ※女性のための相談室、講座・イベントは託児あり
- ※Facebook と Twitter でも情報発信しています!



月経(生理)から学ぶ

からだの声に耳をすませて

発行：西宮市男女共同参画センターウェブ  
〒663-8204 西宮市高松町4-8  
プレラにしのみや4F  
TEL：0798-64-9495  
FAX：0798-64-9496  
H P：https://www.nishi.or.jp/  
bunka/danjokyodosankaku/  
index.html

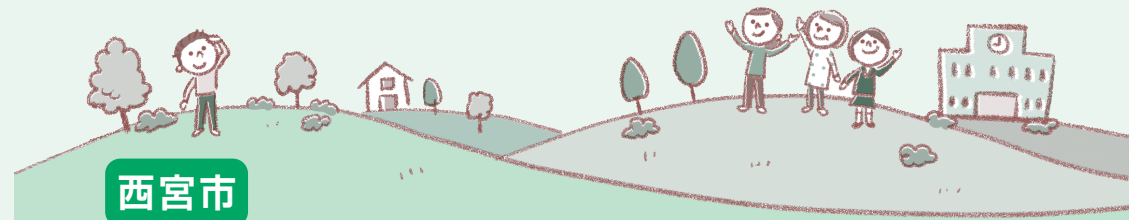
発行日：令和4(2022)年3月  
イラスト：天野勢津子



からだの声に耳をすませて



西宮市



健康を保つためには  
体調の変化を見過ごさないことも大切！

女性の月経（生理）を  
体調の変化を知らせるサインとして  
見直してみませんか？

月経が無い人は  
自分の体調変化を見逃さないために  
何が出来るかを考えてみませんか？



この冊子は、若い世代の人たちに「心身ともに健康に成長してほしい」との思いから、月経（生理）をテーマにしました。市立中学校と高校に協力を求め、アンケートを実施し、その結果に基づいて医師のアドバイスや若い世代をサポートしたいと思っている大人たちの言葉を載せています。

この冊子を読んで、自分の身体や体調の変化を気につけ、不安な時の対処法などに役立ててください。

### ●アンケート概要●

協力校：西宮市立中学校2校、高等学校1校

実施期間：2021年11月～2022年1月

実施方法：アンケート用紙の配布・回収（中学校）、Googleフォームの入力・回収（高校）

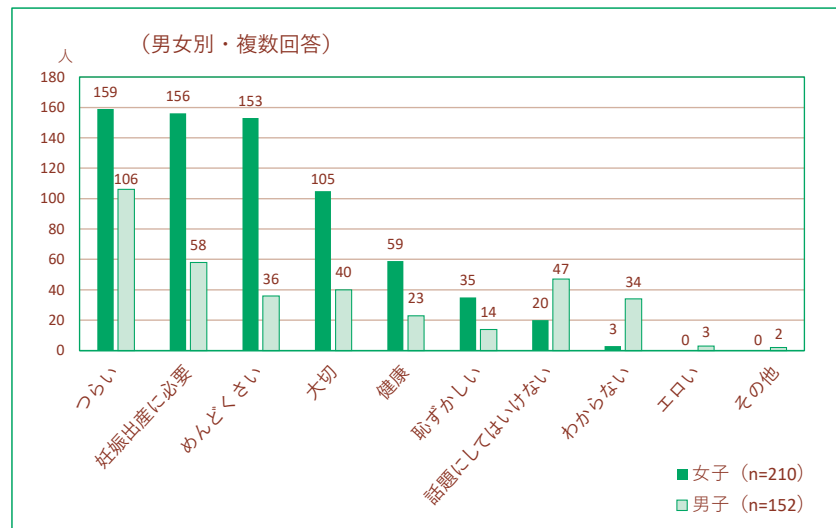
回収数：377（女子：210／男子：152／答えたくない：12／無記入：3）

※アンケート集計結果の全容は、西宮市のホームページに掲載しています。

## 中高生に聞きました！

# 月経について、どう思ってる！？

## Q.月経に対するイメージは？



### 男女ともに1番多い回答

…「つらい（つらそう）」（女子159人・男子106人）

### 女子が男子を上回った回答

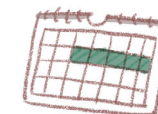
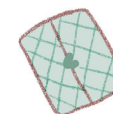
…「めんどくさい（めんどくさそう）」（女子153人 > 男子36人）

「妊娠出産に必要」（女子156人 > 男子58人）

### 男子が女子を上回った回答

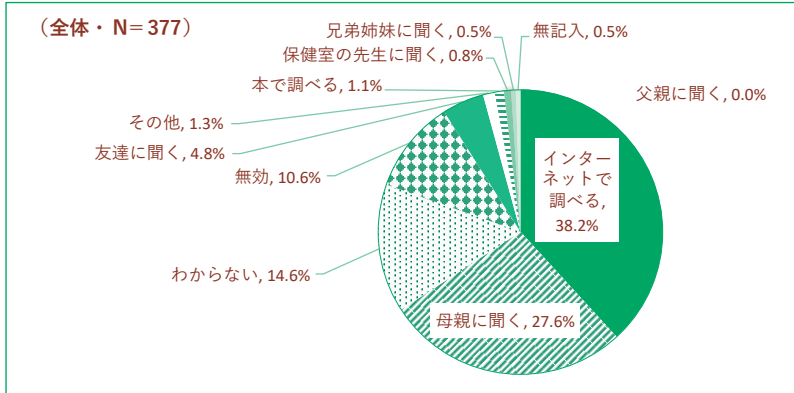
…「話題にしてはいけない」（男子47人 > 女子20人）

「わからない」（男子34人 > 女子3人）



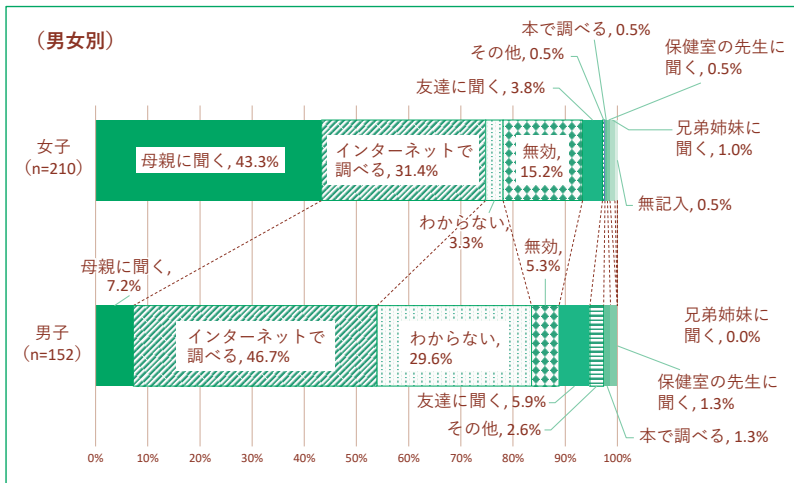
🔍 調べてみよう リプロダクティブ・ヘルス/ライツ (Sexual and Reproductive Health and Rights)

### Q.月経について知りたい時に、最初にすることは？



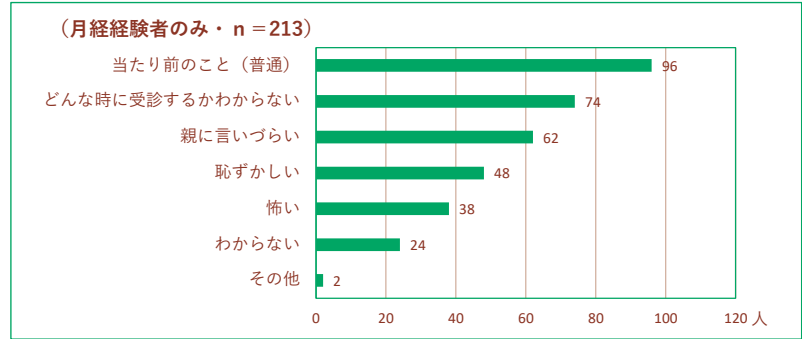
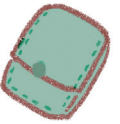
#### 回答の多い上位：

- 1番目…「インターネットで調べる」 (38.2%)
- 2番目…「母親に聞く」 (27.6%)
- 3番目…「わからない」 (14.6%)
- ※回答がなかったのは「父親に聞く」 (0.0%)



女子が男子を上回った回答…「母親に聞く」 (女子63.3% > 男子7.2%)  
 男子が女子を上回った回答…「わからない」 (男子29.6% > 女子3.3%)

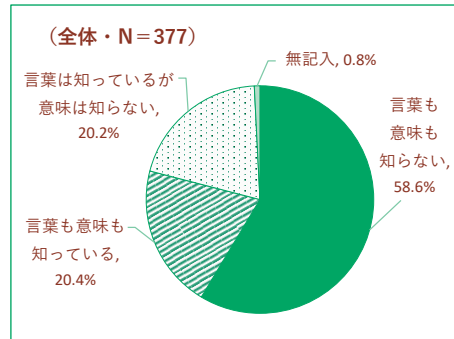
### Q.診察を受けに病院の婦人科に行くことをどう思いますか？



#### 回答の多い上位：

- 1番目…「当たり前のこと (普通)」 (96人)
- 2番目…「どんな時に受診するかわからない」 (74人)
- 3番目…「親に言いづらい」 (62人)

### Q.「生理の貧困」という言葉を、知っていますか？



#### ●キーワード解説●

##### 【生理の貧困】

経済的な理由、月経への無理解や偏見などで生理用品を十分に入手できない状況は、女性の健康や尊厳に関わる重要な課題である。2020年から始まった新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) の感染拡大による影響で、世界各国で社会問題となった。



#### 1番多い回答

- …「言葉も意味も知らない」 (58.6%)



🔍 調べてみよう PMS (Premenstrual Syndrome) PMDD (Premenstrual Dysphoric Disorder)

🔍 調べてみよう 「低用量ピル」「中用量ピル」「アフターピル」の違い

## 月経について知りたいこと・困っていることに 医師が答えます

綾田昌弘 (西宮市立中央病院・婦人科)

- 周期が安定しない (中2)
- 毎回経血が多かったり少なかったりする (高1)

### Dr. 綾田

月経は、病気ではありません。身体の成長に伴って起きる変化ですが、何歳から始まるのかは個人差があります。また、10代の成長期はホルモンバランスなども不安定なため、周期や経血量も定まらないことがあります。20歳くらいになれば安定する場合があります。

月経時の血のかたまりは、月経量が多い時によく出る症状で貧血になることが多いです。婦人科を受診するか鉄を含むサプリメントや錠剤を自分で購入して内服しても良いです。

- 月経中でも激しい運動はしているの? (中2)

### Dr. 綾田

医学的には、月経中に運動をしても大丈夫です。ただし、これも個人差があります。月経痛や集中力の低下などの不調を感じるのであれば、激しい運動は控えることをお勧めします。

- 自分にあっている薬が知りたい (中2)
- 薬で痛みを抑えるのは大丈夫なの? (高2)

### Dr. 綾田

10代は、月経が始まって間もないために痛みを強く感じやすいのです。痛みをガマンして日常生活に支障が出るくらいなら、鎮痛剤の早めの服用をお勧めします。

市販の鎮痛剤であれば1日2錠の服用が目安です。しかし、1日に4錠以上を服用しても治まらない痛みを繰り返す場合は、かなりしんどい状態でしょう。その場合は、婦人科を受診をお勧めします。診察によって、鎮痛剤ではなく低用量ピルを処方することもあります。低用量ピルは、服用を始めた2~3か月の間は不調を生じやすく、定期的な通院で対応します。月経時のイライラやPMS (月経前症候群) も、低用量ピルの処方でも改善します。

医師が月経痛で低用量ピルを処方した場合、健康保険が適用され1ヵ月1,500円~1,800円程度の負担で済みます。市販の鎮痛剤に比べて高価という訳ではありません。

最近、低用量ピルはインターネットでも購入できるようになりましたが、中には血栓症を起こす成分を含んでいるものがあります。婦人科で自分に合った低用量ピルを処方してもらいましょう。

- 匂い!自分で感じる匂いは周りの人にどのくらい分かるの? (高3)

### Dr. 綾田

自分の匂いが気になる時は、鼻を近づけるでしょう。しかし、周りの人があなたと同じ距離で匂いを嗅ぐことは、日常生活でほとんどないですね。逆に、あなたが周りの人の匂いに気づくことは、ありますか? 気づかなければ、あなたの匂いも同じだと思います。もし、どうしても気になるなら誰かに聞いて、匂わないと確認できれば安心できるでしょう。

生理用ナプキンを使用していて気になる匂いというのは、経血が空気に触れて酸化し、雑菌が繁殖して発する匂いです。経血量が少なくても、ナプキンを2~3時間を目安に交換すれば、気にならないと思います。

匂いよりも、病気の症状として重要なのは不正出血です。性交経験がある人は、月経時以外の出血または茶色やピンクのおりものがあるなどの不調に気づいたら、婦人科を受診してください。



- 月経の人が楽になるためにできること (高1・男子)

### Dr. 綾田

残念ながら、月経に伴う不調を緩和させるために、他者が直接的に出来ることはありません。不調の程度も個人差があるので、どんなサポートが必要かは、本人に聞くのが一番です。その際、相手を心配していることをきちんと伝えてください。将来、彼女や妻とそういう話ができる関係性が築けると良いですね。



### 婦人科受診を不安に感じる人へ

#### Dr. 綾田

月経時の痛みや不調が原因で困ることがあるなら、婦人科を受診してください。「内診が怖い」「内診はイヤだ」と率直に言っても大丈夫です。そう言われれば、医師は内診せずに診察します。女性医師も増えており、西宮市医師会のHPで探すこともできます。

また、「ぼーっとする」「集中できない」というのは貧血の可能性もあります。貧血は、内科でも対応できます。

日常生活が問題なく過ごせることが、健康の目安です。

## 保健室の先生（養護教諭）から伝えたいこと

アンケート協力校から2人の先生に伺いました



### 生徒のみなさんへ

#### ●インターネットで調べることは簡単だけれど…

何か気がかりなことがある時、先にインターネットで調べてから保健室へ相談に来る生徒が増えました。

キーワードを入力して検索すれば、たくさんの情報が並ぶので、自分に都合の良い情報だけに注目しがちです。けれども、インターネットの情報がすべて信用できるとは限りません。根拠に基づく情報と個人的な意見を見分けることが、簡単にできないこともあります。例えば、発信元の情報（健康に関して、医師であれば本名や勤務先を、生理用品や製薬会社であれば連絡先の明記など）も、サイトの信頼性を判断するポイントの1つです。養護教諭として、正しい情報源を伝えることも重要だと思っています。

#### ●女子生徒へ…

保健室は、心身の健康に関する相談もできます。身近な相談先の1つとして利用してください。

学校で急に生理用ナプキンが必要になった、授業が受けられないほど月経痛が辛い、衣服が汚れたなど、月経に関して困った時にも遠慮なく相談してください。保健室で薬（鎮痛剤）を渡すことはできませんが、必要な物の貸し出し、横になっての休養、衣服の汚れは洗って乾かしたりもできます。痛みが強い時、湯たんぽやカイロでお腹や腰を温めたり、薬を服用したりすると痛みが和らぎます。薬の服用は、事前におうちの人と相談しておきましょう。

#### ●男子生徒へ…

男子生徒にも、健康や身体のことでは気がかりや悩みがあると思います。成長に伴う心配事や身体の不調に気づいた時、何科を受診すればいいか知っておくと安心です。（例えば、泌尿器科が対象にしている症状を知っていますか？）

? 調べてみよう フェムテック

#### ●相談するという選択肢…

心も身体も大切に、しんどいことがあったら相談してみてください。ガマンすることはありません。相談することを「恥ずかしい」「人に迷惑をかける」と思う人もいるかもしれませんが、そんなことはないですよ。困ったり悩んだりした時、一人ではどうにもならないことでも、誰かに相談することで解決に向かうことがあります。

では、誰に相談するのか？ 家族だから、友達だから、学校の先生だから、話せることも話せないこともあるでしょう。内容によって相談相手が変わるのは当然です。解決方法の選択肢を増やすために、相談先はたくさんあると良いですね。相談先の1つに、保健室も加えておください。

### 保護者のみなさんへ

思春期の子どもたちは、心も身体も変化していく時期で、精神的に不安定になることがあります。特に月経は人と比べることが難しいので、自分の月経が正常でないのかと不安になりやすく、悩んでいる場合もあります。普段から相談しやすい親子関係を作り、不安や悩みをためこまないように寄り添ってあげてください。また、月経に必要な物をそろえてあげたり、体調を気遣ってあげたりすることで、子どもたちは大切にされていると感じ、自分自身を大切にできるようになると思います。

#### ●子どもから質問された時は…

子どもにとっては、話しにくいことを質問していますので、まずはしっかり耳を傾けて聴いてあげてください。すぐに答えられない質問は、大人だからと無理して全部答えようとしなくてもいいと思います。困って不安なんだという気持ちに共感し、一緒に調べたり、身近な人や専門家（保健室の先生や医師など）に聞いたりしながら、子どもと共に学んでいってほしいです。

? 調べてみよう 雇用労働者の生理休暇



## 活動を通して考える、自分を大切にすること

福井みのり（#みんなの生理・共同代表）

### #みんなの生理とは

#みんなの生理の活動は、大学食堂で出会った3人のお喋りから始まりました。そこに強い思いを持った仲間たちが加わり、現在では9人のメンバーが活動に取り組んでいます。

私たちが取り組んでいる課題の1つが「生理の貧困」です。「生理の貧困」とは、「生理用品や衛生設備など生理を衛生的に迎えるための物理的環境及び生理に関する教育に十分にアクセスできない状態のこと」を指します。海外では数年前から取り組まれてきましたが、日本ではあまり知られていなかった課題です。私たちは、日本にも同様の状況があるのではないかと考え、2021年に「日本の若者の生理に関する調査」を実施しました。

過去1年間の経験について尋ねたこの調査の結果、金銭的理由で生理用品の入手に苦労している人々や、生理によって十分に学校活動等への参加ができていない人々の存在が明らかになりました。さらに、生理に対するタブー視や、生理に関する情報不足に困っているという声も寄せられました。

この調査の中間結果を発表してから「生理の貧困」という言葉は国会でも取り上げられ、注目され始めました。生理用品の無償配布や学校への設置などの対応も進み、「生理」が話題に上がることが増えてきました。

### 生理を考えるのは何のため？

生理に関する議論が活発化するに伴い、政治家や行政の方々とお話をする機会も増えてきました。その中で、生理と「生産性」を結び付けた意見を耳にすることがあります。「労働生産性の低下の防止」とか「少子高齢化の対策」を目的に、生理について取り組むべきだという声です。そのような意見を聞くと、大切にされなければならないのは「生理」ではなく、「人」の方であることを見失ってしまっているような気がします。

生理のある人が生理のケアをする時、その理由は会社や社会の利益のためではなく、ただ「自分のため」というだけで十分なはずですが。「生理について社会全体で考えよう」という時、その理由は「生理を経験する人々のため」というだけで十分なはずですが。人を大切にすることが何かと引き換えであってはならないと思うのです。それは、生理に限ったことではありません。

### 大切な存在であること

生理に関する活動をしている私たちは、「生理」について考えるだけでなく、「人」や「自分」を大切にすることについてもよく考えているような気がします。多様な生理の経験を尊重したいという考えが、「人」や「自分」を大切にしたいという思いに繋がったのだと思います。

しかし実は、「自分を大切にしてください」と簡単に言ってしまっても良いのか自信がありません。「自分を大切に」という言葉が、解決されるべき問題を覆い隠してしまうかもしれません。誰もがそれぞれの事情を抱えながら生きていて、いつでも自分を優先できるわけではないかもしれません。そう考えると、「自分を大切に」という言葉で完結させてはならないような気がするのです。だから、今すぐではなくても、いつか私たち一人一人が自分を大切にできる日が来るように、「あなたはあなたであるというそれだけで、大切にすることに値する存在である」ということを伝えておきたいなと思います。



### #みんなの生理

#みんなの生理は、「生理用品を軽減税率に!」という署名活動から生まれた団体です。「全ての人の生理に関するニーズが満たされ、どんな人も自分らしく暮らせる社会」を目指して活動しています。具体的には署名活動（2019年に立ち上げた署名、「生理用品を軽減税率対象にしてください!」では、ナプキンなどの生理用品にかかる消費税を10%から軽減税率対象の8%に引き下げを要請）、生理に関する調査・発信、生理について話せる場所づくり、学校への生理用品設置など。

ホームページ…<https://minnanoseiri.wixsite.com/website>