

男女共同参画社会の実現に向けて

# らぶらす

Vol. 86  
Jul 2023  
Take Free

## Interview

### 「生理」という違いを知って、想像することから、はじめよう。

産婦人科医 高尾美穂

P.5  
書籍紹介

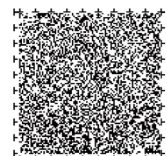
博多大吉・高尾美穂  
『ぼくたちが知っておきたい生理のこと』  
生理のこと、「これは男性も知っておいたほうが良いぞ」と気づいた

P.6  
Setagaya Information

世田谷保健所健康推進課からのおしらせ  
リプロダクティブ・ヘルス/ライツ  
という言葉をご存知ですか？

P.7  
私の居場所 ～らぶらす登録団体紹介～  
特定非営利法人ジョイントT・M

らぶらす施設紹介



音声コード

この情報誌の表紙には、目の不自由な方などへの情報提供に役立てられている音声コードを印刷しています。「音声コード」は紙に掲載された印刷情報をデジタル情報に変えたシンボルで、約2cm角の中に日本語(漢字かな交じり)で約800文字の情報を記録することができます。専用の活字文字読み上げ装置を使用して音声で内容を聞き取ることができます。「音声コード」の横には、視覚障害の方が触覚によりコードの位置を把握できるよう、切り欠きを入れています。



らぶらす Vol.86 Jul 2023

編集・発行：世田谷区生活文化政策部 人権・男女共同参画課 2023年7月発行 世田谷区広報印刷物登録番号/第2173号  
〒156-0043 東京都世田谷区松原6-3-5 TEL 03-6304-3453 FAX 03-6304-3710 URL https://www.city.setagaya.lg.jp/ 制作：株式会社エイエィワン

## 私の居場所 ～らぶらす登録団体紹介～

### 特定非営利活動法人 ジョイントT・M

ジョイントT・Mは、こころの不調や悩みを抱える方に、悩みが深刻化する前の予防措置として、カウンセリング機関の存在と有効性を発信している。これまでカウンセリング機関ガイドブックの発行や、電話相談などをおこなってきた。2012年からは「世田谷こころの健康をかんがえる区民会議」の下部組織の「ここからカフェ」を運営。地域に根差した活動を通し、こころとからだの健康維持につながる居場所づくりに取り組んでいる。



悩みを抱えている方をTender Mind(やさしい気持ち)でカウンセリング機関にジョイント(つなげる)したいという願いをこめ、2007年に「ジョイントT・M」を設立しました。カウンセリングは心の健康維持に有効ですが、日本ではまだまだ敷居が高く、身近な相談先とは言えません。カルチャーセンターでカウンセリング講座を受けた仲間とともに、カウンセリングの有効性を広める活動を始めました。最初に取り組んだのは、カウンセリング機関ガイドブック『扉を開けて』の発行です。悩みをどこに相談すればよいか分からない、パソコンで相談先を探してもどこがよいか分からないという方は少なくありません。相談につながってもカウンセラーと相性が合わなかった…という方もいます。自分たちが信頼のおけるカウンセリング機関のガイドブックを作り、悩みを抱えている方に手渡ししていこうと考えたのです。仲間と2人で1年間に150件のカウンセリング機関を取材し、1,000部自費出版しました。このガイドブックの発行が、私たちの活動の原点です。

心の健康に対する誤解や偏見のない地域づくりを目指す「世田谷こころの健康をかんがえる区民会議」には、設立当初から参加しています。現在は、この会議の場づくり班として、心と身体の健康をめざす「ここからカフェ」の運営を担っています。2012年から毎月開催し、開催回数は11年間で100回を超えました。「ここからカフェ」では、楽しいプログラムやおしゃべりを通して「こころとからだ」をほぐします。どなたでも参加可能、心に不調を感じている方も気軽に参加できます。これまで、笑いヨガ、水彩画、コラージュ、コンサートなど様々な企画をおこなってきました。とくに人気なのは、ボードゲーム。初対面の方向士でも、わずか5分で仲良くなれます。心に不調がある人も一緒にプログラムを楽しみ、おしゃべりしながら、ほっとできるひと時を過ごしています。

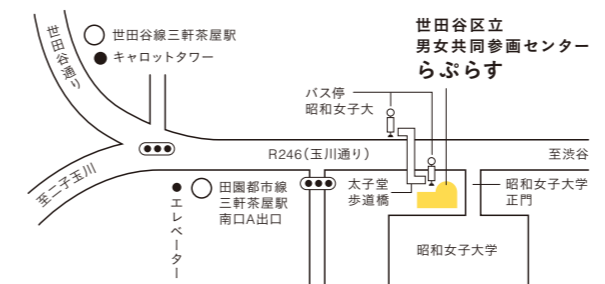
ここからカフェの参加者の多くは、近所の方です。コロナ禍では外出自粛やリモートワーク等で人とのコミュニケーション不足が減り、孤立感から心の不調を抱える人が増えました。地域に気軽に参加できる居場所があること、相談できる人がいることの大切さを痛感しています。「ここからカフェ」は世田谷区立保健医療福祉総合プラザうめとびあで実施していますが、世田谷区5地域それぞれで開催できるように良いなど考えています。2023年度の「らぶらす区民企画協働事業」に採択されましたので、これをきっかけに世田谷でますますネットワークを広げてきたいと思っています。

<http://www.npojoint.com/index.html>

### らぶらすは、男女共同参画社会実現のための拠点施設です

#### 世田谷区立男女共同参画センターらぶらす

さまざまな講座・イベントを開催しているほか、生き方や働き方などに関する電話や面接での相談も充実しています。3階情報・交流コーナーは、予約なしで打合せや読書などに使えるスペースで、無料Wi-Fiも整備されています。



〒154-0004 東京都世田谷区太子堂1-12-40  
グレート王寿ビル3～5階(受付3階)  
TEL 03-6450-8510 FAX 03-6450-8511  
URL <http://www.laplace-setagaya.net/>



らぶらすHP

電車：東急田園都市線・世田谷線「三軒茶屋」駅下車徒歩7分  
バス：東急バス・小田急バス「昭和女子大」下車  
小田急バス(駒沢陸橋～北沢タウンホール)「三軒茶屋」下車  
※駐車場の利用をご希望される場合はらぶらすまでお問合せください



Facebook



Twitter



世田谷区HP

テーマから探す → 施設・公園・けやきネット → 暮らし・生活関連施設 → 男女共同参画センターらぶらす



# 「生理」という違いを知って、想像することから、はじめよう。

産婦人科医 高尾美穂

Profile

医学博士・産婦人科専門医。女性のための総合ヘルスクリニック「イク表参道」副院長。日本スポーツ協会公認スポーツドクター。女性の体特有の問題を明解な語り口で解説するなどメディアや講演会でも活躍するほか、PMSや月経など、女性の体についてのオンライン講座も定期的に開催。ヨガの指導者としても活動している。著書に『いちばん親切な更年期の教科書【閉経完全マニュアル】』（世界文化社）、『心が揺れがちな時代に「私は私」で生きるには』（日経BP）『更年期前後がラクになる！ おうちヨガ入門』（宝島社）ほか著書多数。



これまであまり公に語られることのなかった女性の生理について、テレビや雑誌といったメディアで取り上げられる機会が増えていく。生理周期に伴う体の不調は、今や女性だけの問題ではない。女性の活躍推進とともに、性別の違いに関係なく、誰もが生理について正しく理解する必要性が高まっている。昨秋には、『ぼくたちが知っておきたい生理のこと』という本が出版された。著者は、お笑いコンビ「博多華丸・大吉」の博多大吉さんと、産婦人科医の高尾美穂先生だ。「男も女も、ふつうに話そう」。本の表紙に添えられたコピーのように、「ふつう」に生理について語られる社会に変わりつつある今。私たちはどのように生理と向き合うべきか。高尾先生にお話を聞いてみた。

## 生理をオープンに語れる時代へ。社会が確実に変わりつつある。

生理という言葉がメディアに登場する機会が増えました。

生理という言葉がよく聞かれるようになったのは、この5年くらいではないでしょうか。ひとつのきっかけとしてあるのは東京オリンピックだと思います。私は、東京オリンピックの招致が決まった2013年から、スポーツドクターとして、女性のトップアスリートのデータをとりまとめる仕事をしています。アスリートに関する国内の研究は、男性を対象としたものがほとんどで、女性アスリートのデータの収集や分析は、それまで十分に行われていなかったんです。

さらにいうと、女性アスリートを指導する立場にある人の大半が、過去にその競技で結果を残した男性。彼らは女性の生理に対する理解が浅く、生理について理解することの重要性もそれほど認識されていなかったように思います。ほんの少し前まで、たとえば長距離選手であれば、体を絞りに絞って生理がとまったら一人前とされていたような世界ですから。今回、女性アスリートに関するデータをまとめたことで、男性指導者に対して、女性の体のことや生理のことを知ってもらう良い機会になったと思っています。

一方で、女性アスリートの皆さんは、生理に対する意識が非常に高いですね。生理周期に伴うコンディションを正しく把握することが、自身のパ

フォーマンスを高めることに直結していますから、自分の体のことをコントロールされている。そんな彼女たちの発信というのも、女性の生理に対する意識の変化につながっていったように思います。

こういった社会の変化をどのように捉えていますか。

生理という言葉が、テレビや雑誌でふつうに取り上げられる。これは本当に画期的なことだと思いますね。さらにこの2〜3年で、生理のことだけでなく更年期についてもフラットに語られるようになってきたと思います。以前であれば、イメージが良くないからという理由で、芸能人が更年期というテーマに触れることは考えにくかった。けれども、かつてのアイドルたちが「今、更年期で困っています」と発言することが、今ではふつうに受け入れられている。こういった社会の変化はとても喜ばしいことだと思っています。

## お互いの「違い」を知って、想像する。求められるのは想像力。

生理に対する社会の理解は、今後進んでいくと思いますか。

ジェンダー平等の必要性について、さまざまなか所で語られる時代になりました。けれども、生物学的な性差というものは、私たちが生きている間に埋まることは、まずないでしょう。だからこそ、お互

いに違いがあるということをも、まず知っておくことが大切だと思っています。何も女性の生理や体の変化を、細かい部分まで男性に知ってほしいと思ってるわけじゃないんです。女性には調子が悪い時もあるんだ、というところをざっくりと理解して、想像することができれば、それでいいと思います。

そもそも、私たち女性も、男性の体について知る機会なんてほとんどないわけですから。それでも社会が回っていたのは、これまで男女の役割分担がはっきりしていたからです。男性は外に働きに出て、女性は家を守る。専業主婦が大半だった時代は、仮に生理前や生理中に体調が悪くなっても、女性たちは家の中である程度やり過ごすことができていた。今はどの世代も7割から8割の女性が仕事を持つようになっていきます。人口減によって労働人口が減っていくなかで、社会における女性の活躍が、ますます重要になってくるでしょう。

そうなったときに問題になってくるのが、いまだに世の中にあるもののほとんどが、男性用に作られているところ。たとえば、会社員の方々が受ける健康診断の項目。あれは男性用に準備されているというのが正直なところで、働く年代の女性でコレステロール値が高くなる人って、ほとんどいないんです。にもかかわらず、当たり前のように血液検査の中にコレステロールの項目が組み込まれている。私としては、女性の皆さんには、コレステロール値よりも、子宮頸がんの検査をしてほしいのです。これはほんの一例で、女性の生理や更年期といったことに社会が目を向けるようになってきたけれど、そういった変化に、制度や環境が追いついていない。今がまさに過渡期なのだと思います。

これからの子どもたちには、  
生理についてどのように教えればいいでしょうか？

今子育てをしている世代の方たちは、おそらく小学校4年生くらいで女子だけ別の教室に集められて、生理について説明を受けたのではないのでしょうか。その先は中学と高校の保健体育で、本当に基本的なことを教わる程度。生理については、血が出るという、ある種ショックな出来事としてインプットされていく。義務教育課程では、その出来事のみフォーカスされていたんです。けれども実際は、初潮が訪れる1年半前くらいから、女子は体つきが変わっていく。胸やお尻が大きくなって、ウエストがくびれて、体が丸みを帯びていく。そういった変化を経験した後、最後に起こるのが生理なんです。紙を1枚ずつ積み重ねるように、体つきが変化し始めたタイミングから、生理について少しずつ教えていくことができれば、もっと正しい理解が得られるのではないかと思います。おそらく今後は、義務教育のなかで生理の教え方もアップデートされていくことと思います。



### 生理もPMSも更年期も、 解決する手立てがあることを 知ってほしい。

女性自身も生理との付き合い方を、  
見直すべきところがありますか？

もし生理について悩んでいることがあれば、我慢しないで解決するために行動してほしいと思います。生理もPMSも更年期も、時が過ぎればいずれは良くなる。そう思って我慢し続けてきた方が多いのではないのでしょうか。生理痛だってそれこそ3日くらい我慢すれば、次第に落ち着いてくる。更年期だって、「期」とついていくくらいだから、ある一定の時期のこと。その期間はクオリティオブライフが下がるけれど、命には別状がない。そうやって生活上で不便があっても、やり過ごしている方がいまだに大多数だと思います。でも本来は、解決できることがたくさんある。それに、生理もPMSも更年期も、実はご本人が困っているだけじゃなくて、周りの人、パートナーやご家族、同僚だって、もしかしたら困っているかもしれない。体のことで困っている部分に関しては、いろんな解決策がある時代ということも知ってほしいです。

たとえば痛み止めや低用量ピル、更年期のホルモン治療など、専門の医師に相談して、取り入れてもらえたらと思います。そういった治療に抵抗のある方もいると思いますし、体質や持病などで治療を受けることが難しい方もいるでしょう。けれども、ほとんどの人は、体の不調を解決するための手段が

そもそも社会には男性もいれば女性もいて、役割や職種がお互いに重なり合っている。けれども体つきの違いというのは、私たちに一生ついて回るんです。違っていて当たり前なのだから、違いがあるということをお互いに認識することが、相互理解の第一歩なのではないでしょうか。もっと言うと、女性だから、男性だからという話ではなくて、一人ひとりが違うって、多様性がある存在なのだということを、想像できるかどうか。この想像力が、これからの時代はとても重要になってくると思います。

### 「俺たちの頃は」という感覚は危うい。 変わらなければいけないのは、 いまの40代50代。

まだまだ現実問題として、職場などでは  
生理の話題は出しにくいようにも思います。

私たちの同世代、40代から50代の人たちが、まず変わらなければいけないと思っています。会社の中で役職がつくようになってきた働きざかりの世代は、生理に関する教育を十分に受けてきていない。さらに「その発言、ちょっと遅れていますよ」といった指摘をしてもらえない立場にもなっている。ハラメントにもなりかねないからと、男性の管理職の多くが、女性の生理や体のことは、できれば触れたくないと思っています。一方で、20代や30代の若者世代は、男性だから女性だからといった、こ

ある。それにも関わらず、生理前や生理中の体の不調に関して女性にアンケートをとったときに、すごく調子が悪いと思っている方のうち、婦人科に通っている方はたった35%なんです。残りの6割以上の女性は、自力でどうにかしなきゃと思っているわけです。でも、本当に生理痛が重い方は、そうでない方に比べると、将来的に子宮内膜症という病気になりやすいということも、医学的に明らかになっている。予防医学的な観点からも生理痛が重い方は早めに対策していただけたらと思います。

上手にお薬を使ったり、専門家に相談したり、自分なりにセルフケアを試してみたり。女性の皆さんに、調子が良い状態を手に入れることを、あきらめてほしくない。自分自身の調子を良くするために、何ができるかを考えてみるのが大切だと思います。

調子のいい状態を保つために、  
手軽に実践できることはありますか。

まずは、自分の調子が良いか悪いか、眺めてみることからだと思います。きつと言語化していなくても、「今日は調子がいいな」「今日はイマイチだな」という体感が、皆さんあると思うんです。それを記録していくことから始めてみてはいかがでしょうか。たとえばこれは一例ですけど、マンスリーのカレンダーに、朝起きた後の体調や寝る前の体調を記録してみたいと思います。起床後も就寝前も、二重丸だったら言うことなしですよ。これが逆に、朝は二重丸で夜は三角っていう日もある。そうして記録をつけたときに、何がこの違いを生んでいるんだら

れまでの価値観に囚われていないんですね。男性であっても「育休とります」というのが当たり前になりつつある。そんな彼らに対して、男性管理職の多くは「まあ時代だから、育休を取るのもしょうがないよね」と言うでしょう。その後に続くのは大抵「俺たちの頃は」なんです。この「俺たちの頃は」という感覚を持ち続けている世代が、変わるかどうか。そこに日本の社会が変われるかどうか、かかっていると思います。

身近な人に生理について理解してもらおうと  
思ったら、どうすればいいでしょうか？

パートナーや家族であっても、面と向かって言葉で伝えるのって、やっぱり難しいですよ。何か物を介してメッセージを伝えることはできると思います。そういった意味で、今回の『ぼくたちが知っておきたい生理のこと』という本を使っていただけでも手だと思います。いいなと思ったところにポストイットを貼っておいて、「これあとで読んでおいて」と手渡しするのでもいいでしょう。

本の中で先生と対談されていた博多大吉さんも、  
ちょうど50歳。変わらなければいけない世代の一人です。

その点、博多大吉さんは、非常にフラットですね。NHKの朝の情報番組「あさイチ」でお会いしている時の印象もそうでしたが、「俺たちの頃は」という感覚は一切お持ちじゃないと思います。40代、50代の男性管理職の皆さんが、博多大吉さんのようになってくれたら理想的です。

う、と考えてみてほしいんです。もちろん生理周期による体調の変化もあるでしょうし、人間関係のストレスも影響するでしょう。自分の調子の良し悪しに何が影響を及ぼすのか。その中から、自分の力で変えられることを探してみます。人間関係はどうしようもない部分があるけれど、たとえば日々の食事や運動、睡眠といった生活習慣は、自分の力で変えられる。まずは自分の意思で変えられるところに目を向けて、自分の体調を良い状態に保つことを意識していただきたいですね。

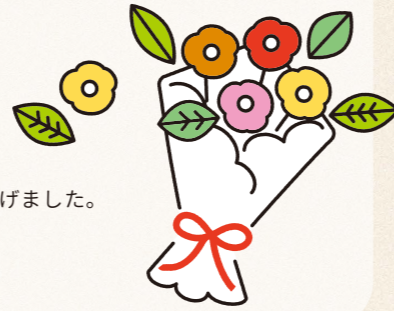


# Setagaya Information

世田谷保健所健康推進課  
からのお知らせ

## 「リプロダクティブ・ヘルス／ライツ」という言葉をご存知ですか？

リプロダクティブ・ヘルス／ライツは、日本語では、「性と生殖に関する健康と権利」と訳され1994年にカイロで開催された国際人口開発会議において提唱されました。世田谷区では、思春期世代が自分のからだや性への悩みを抱え込むことなく、性と生殖に関する健康や権利についての正しい知識を持ち、自身の生涯にわたる心身の健康を意識できることを目的に、令和4年4月に「思春期世代に向けたリプロダクティブ・ヘルス／ライツに関する周知啓発専門部会」を立ち上げました。学識経験者をはじめ、健康、人権擁護、教育分野の部署が連携を図り、検討を進めています。



### 令和4年度は、若者世代と保護者世代に向けたワークショップを開催しました。

#### 「18～23歳の皆さんへ あなたの声を聴かせてください！性のモヤモヤ課題解決ワークショップ」

〈若者の部〉



性に関する事で同じように皆悩んでいるのが分かって良かったです。

小学生のころから少しずつ性に関する事を学べる機会があるといいと思いました。

性教育を教わっていないので、大学生や社会人になって恋愛デビューする時に困りました。

#### 「思春期世代にどう伝える？性のモヤモヤ課題解決ワークショップ」

〈保護者の部〉



大変有意義な企画でした。このような機会がたくさんあると、多くの保護者が助かると思います。

ママ友同士でも話題にしにくいことなので、今日参加してみなさんと共有できて良かったです。

家庭だけではなく身近な学校や地域全体でも包括的性教育を進めてほしいと思いました。

### 世田谷保健所健康推進課では令和5年度も講演会などを予定しています。

#### 中高生のためのココロとカラダのトリセツ講座 ～リプロダクティブ・ヘルス／ライツから考える～

日時：令和5年8月1日(火) 14時～  
対象：中学生・高校生  
方法：オンライン ※詳細は区ホームページをご覧ください。

#### 保護者向けオンライン講演会

秋頃に開催予定です。  
決まり次第、区のホームページ等でお知らせします。

令和5年度は、中学生に向けた普及啓発物の作成に向けて準備を進めているところです。

類似の取組みをされている団体や教育・研究機関がありましたら、下記問合せ先までぜひお知らせください！！

【問合せ】 世田谷保健所健康推進課 TEL:03-5432-2446



## らぶらす書籍紹介



博多華丸・大吉  
博多大吉さん

生理のこと、「これは男性も知っておいたほうがいいぞ」と気づいた。



本書では、産婦人科医の高尾美穂先生から生理についての基本的なレクチャーを受け、ふたりで意見を交わしました。生理のメカニズムから、生理痛、更年期や閉経、そして社会的な課題まで、生理についてまるっと知っていただける内容になっていると思います。

対談中、「生理のことなんか知らなくていい！という男性にはどうアプローチしたらよいか？」という疑問が出てきました。このとき思い出したのが、「2...7...1の法則」です。10人中2人とは仲よくなる、7人とは特に何もなく、気が合わない人が1人はいるとい、臨床心理学者カール・ロジャーズによる説で、人間関係を円滑にする秘訣だそうです。実はこれを教えてくれたのは、高尾先生です。これと同じで、生理について積極的に知りたい男性は「2」いて、知りたくないという人は残念ながら「1」いるでしょう。そこで、ぼくを含む「2」の人たちがまず知り、働きかけることで、「7」の人を巻き込んで「男性も生理を知ろう」という空気が次第にできてくる——つまり世の中の意識が変わっていくと思えます。そうになると、もしかしたら「1」の人たちも変わるかもしれません。生まれてこのかた、生理の知識を深めることのないまま50歳になったぼくが男性代表みたいで、なんだか申し訳ない気持ちもありますが、この本を通し、少しでも多くの男性に生理のことを知ってもらえたらと思っています。

※『ぼくたちが知っておきたい生理のこと』から一部抜粋し、再構成したものです。

## Book Review



『ぼくたちが知っておきたい生理のこと』  
博多大吉・高尾美穂／辰巳出版／2022年

漫才コンビ博多華丸・大吉の博多大吉さんと、産婦人科医・高尾美穂先生が「生理」をテーマに対談。博多大吉さんの男性としての率直な疑問に、高尾先生が答えながら、生理にまつわるコミュニケーショントラブルや社会レベルの課題について一緒に考えます。生理のメカニズムについての解説のほか、男女約480人によるアンケートの回答も交えながら、生理痛やPMS(月経前症候群)への理解も深められる一冊。

