

さいたままで「キャリアの学び」を大人のために

SCE 通信 2018/10&11



女性の一生の健康について考える

はたらくらぶW「いまさら聞けない?月経の話」

多くの女性が長いお付き合いをする月経。でも、じつは知らないことも多く、また大人になるほど聞ける場がないものです。10月のはたらくらぶWでは、本紙編集の私・細田が講師をつとめます。「いまさら聞けない?」と戸惑う大人の「これが知りたかった!」に3人の娘の母がおこたえます。

ー生理用品は茶色の紙袋に入れられる

我が家には、大人になった3人の娘がいます。その昔、まだ娘たちがみんな自宅から通学していた頃、私の仕事のひとつが“自宅トイレに大量の生理用品を補充”でした。最寄りのスーパーで、それぞれのお好みのもの(昼・夜・多い日・普通の日・少ない日・羽があったり無かったり..)を買うわけですが、その時必ず「茶色の紙袋に隠して包んで」くれます。女性のカラダの大切なことなのに、これっておかしくないですか?

ー魔女の仕業といわれた時代

中世ヨーロッパでは、女性のヒステリー症状は魔女の仕業とされ、魔女狩りの犠牲になった女性もたくさんいたそうです。日本だって、大正時代でも女性の自立を阻むかのようにヒステリーが持ちだされ、それと女性特有の月経を結び付け、犯罪や自殺の原因にまでされていました。では、今はどうでしょうか?

体のリズムのこと、心とのかかわりなど、平成も終わろうとしているのに、私たち自身が知らないことをそのままにしませんか。

ーそもそも月経って何?

8年ほど前から、お母さんと娘さんを対象に、「母と娘の月経教室」を開催しています。これから月経を迎える女子たちに、未来が楽しみになるように、自分の身体の変化を肯定的に捉えてもらえるよう伝えています。

お母さんたちに初めて月経を迎えた時のことをお聞きすると、「“めんどくさいのが来ちゃったね”と言われた」とか、「恥ずかしくてしばらく親に言えなかった」など、必ずしもうれしいことと捉えられなかった方が多いです。親自身が、知らないこともたくさん!講座では、小学生にも伝えている言葉でわかりやすくお伝えします。

ー始まる前からの刷り込み

女優さんがにっこり笑って「多い日も安心♪」とか、「痛みに負けルナ」とか・・・幼いころから目にするテレビCMで「女性は痛みと戦うもの」という刷り込みがされているようです。

いちばん大切なのは自分の身体を休めることなのに。そして、どのくらいが「多過ぎ」なのか、「痛すぎ」なのか・・・自分の体のことなのに、そういう情報に触れる機会はなかなかないのです。

ー生理用品のこと、話してますか。

生理用品、皆さんはどんなものを使っていますか?使い捨てのナプキンを使っている方が多いと思いますが、最近「布ナプキン派です♪」という方にも、多く出会うようになりました。

それぞれにメリットとデメリットがあります。まずはお互いの良さを知るところから♪

ー終わりの話って誰も教えてくれな～い!

多くの女性が、長い期間お付き合いする月経。終わりが近づいてくると、ほっとするような寂しいような・・・(身体は更年期という新たな問題へと移って行くのですが)おとなの女性として、このテーマに興味がある皆さんで「いまさら聞けない大切なこと」を話してみませんか?(細田恭子)

.....

♥第27回はたらくらぶW

「いまさら聞けない?月経の話」

10月27日(土) 14:00~

16:00/1000円/15名 ※

WithYouさいたま公募型共催

SCE の講座・イベント

♥会場は WithYou さいたま (さいたま新都心)

♥第 27 回はたらくらぶ W

「いまさら聞けない? 月経の話」

細田恭子 (帝王切開カウンセラー / SCE 理事) / 10月27日 (土)
14:00~16:00 / 1000円 / 15名 ※WithYou さいたま公募型共催

♥第 28 回 SCE サボサボ

SCE 理事 / 10月29日 (月)
10:00~14:00 (原則 1人1時間) / 無料 ※フリーランスで活動する方のための働き方相談。SCE 会員限定

♥第 11 回カオリエの会

遠藤ひろみ (ココロアロマセラピスト / SCE 理事) / 10月30日 (火)
10:00~12:00 / 1500円 / 3名 ※WithYou さいたま後援

♥第 3 回サボゼミ

「レゴ®シリアスプレイ®で人生の
ア・バリューを探ろう」

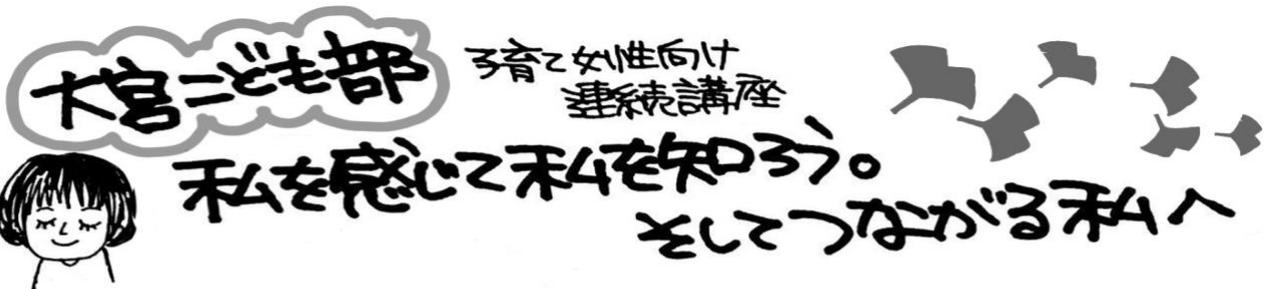
中村容さん (街のキャリアデザインマスター / キャリアコンサルタント / 文教大学職員) / 11月10日 (土)
14:00~16:00 / 1500円 / 10名 ※WithYou さいたま後援

♥第 21 回帝王切開ママの会

細田恭子 (帝王切開カウンセラー / SCE 理事) / 11月22日 (木)
10:00~12:00 / 1000円 / 3名 ※WithYou さいたま後援

♥第 29 回 SCE サボサボ

SCE 理事 / 11月26日 (月)
10:00~14:00 (原則 1人1時間) / 無料 ※フリーランスで活動する方のための働き方相談。SCE 会員限定



日々、子どものことに関わっていると自分自身と向き合う時間はとれないもの。
子どもはかわいい...その成長は喜び、でも自分は何?...というモヤモヤを抱え、子どもを育てながら
いるけれど自分のことはおまじり、ということになりがちです。
この講座は、モヤモヤを解きほぐし、自分をいたわり、出会う人と語りあう「水から」を展望する
ためのヒントをつかむ場です。自分自身の日時間をじっくり味わってください。

≡ 第1回 2018年11月25日(日)13:00~16:00
「心と身体心理学: 自分にOKを出す方法 (プロトタイプ体験あり)」
講師: 遠藤ひろみ (SCE 理事 / ココロアロマセラピスト)

≡ 第2回 2018年12月9日(日)13:00~16:00 (予定)
「子育て女性のキャリア戦略 ~「私は私」から始める大きな一歩~」
講師: 古川晶子 (SCE 代表理事)

≡ 会場: さいたま市子ども家庭総合センター あいはれと 多目的ホール (JR 与野駅 東口から徒歩10分)
対象: 子育て中の女性 定員: 30名
参加費: 単発1500円 (2回申込み2000円) ※言いたいことが見守り保育あり
申込み方法: EX-14 (kids.club.omiya@gmail.com) に件名を
お問い合わせ 「あいはれと 連続講座」として。