



特集

生と性の悩み 相談してみませんか



▶ P5 スクエア・| (あい) からのお知らせ

▶ P7 本棚のおすすめ本

生と性の悩み 相談してみませんか



自分の性を生きること、性の健康を求めていくこと、子どもを産むこと、産まないこと、更年期の不調、言葉にできない悩み。体と心について正確な知識・情報を持ち、自分の意志で行動し、心と体を健康に保つことは、誰もが堂々と主張できる権利なのです。

生と性の悩みは、年齢、立場、環境が変わることで変化していきます。また、自分ではストレスや不調に気づけないことがあります。一人で抱え込まず専門家や医師に相談することで、不調に気づき、安心や解決につながるかもしれません。

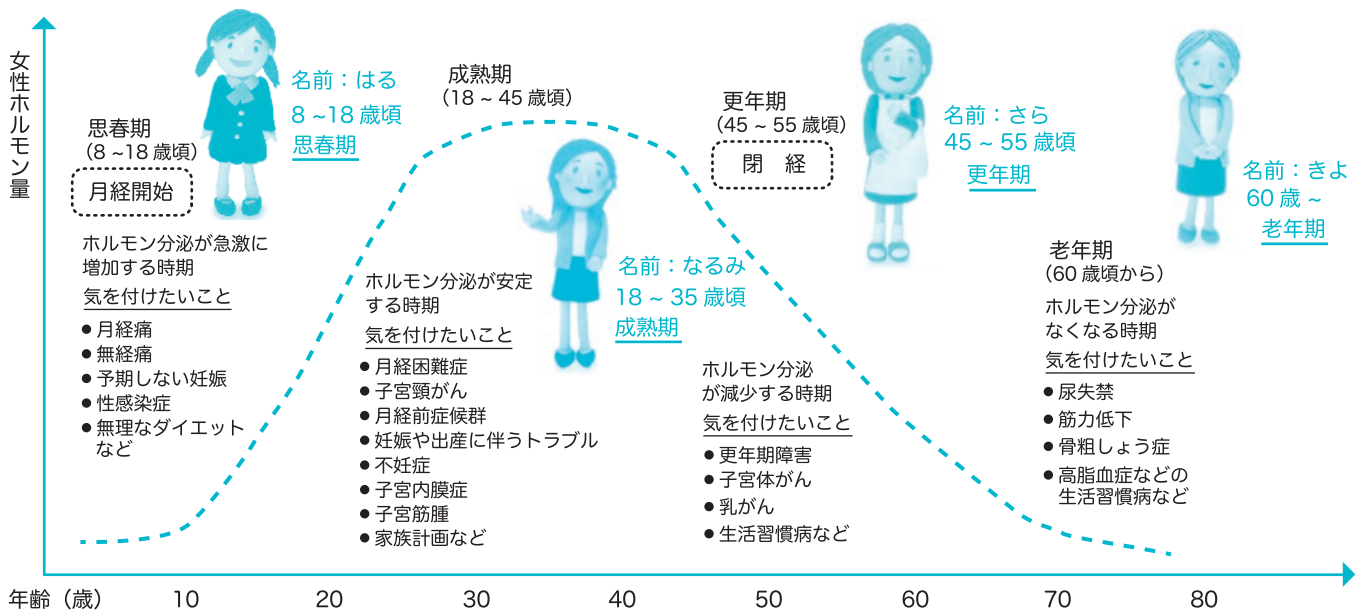
チェックリスト

- あなたのこんな不調や心配ごと、相談先があります
 - だるさを感じる、疲れやすい
 - 朝起きるのがつらい
 - やる気が出ない
 - 以前は興味があったものに打ち込めなくなった
 - 気分が落ち込む、不安になる
 - イライラする、焦りを感じるなど
-
- 性別が理由で生きづらさを感じる
 - 生理用品・避妊薬が高くて買えない
 - 乗り気でないときにパートナーから性行為を強えられる
 - 更年期障害の治療法がわからない
 - 結婚・出産のプレッシャーを感じる
 - 出産を経済的な理由でためらってしまう
 - 出産・育児でキャリアをあきらめた
 - 仕事の関係で出産のタイミングを遅らせた

不調
心配

女性のからだのライフサイクル

女性のからだは、思春期・妊娠・出産・更年期・老年期と生涯を通じて、女性ホルモンバランスが大きく変動します。からだのライフサイクルを理解して、上手につきあうことが大切です。



インタビュー

女性健康支援センターの活動

板橋区の女性健康支援センターは板橋区保健所1階にあり、保健師1名と事務2名で構成されます。保健師の上田係長にお話を伺いました。



女性健康支援センターの活動は大きく4つに分けられます。

1

個別相談

1つ目は、女性の健康に関して個別に相談を受けることです。2021年は、電話と来所で500件を超える相談がありました。普段は保健師が対応しております。また、婦人科医の専門相談(月1回、要予約)もあります。

例えば更年期に起こる体調不良は「そういうものだから」と軽視されがちでしたが、現在では保険適用治療もあり、土日夜間の診療も増えるなどして、婦人科にかかりやすくなりました。相談先のひとつとして女性健康支援センターも利用してください。

3

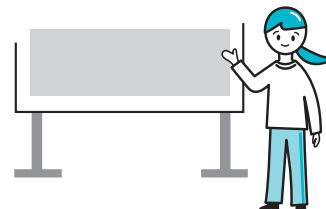
グループ支援

3つ目は、グループ支援です。乳がん体験者の会、子宮がん体験者の会、甲状腺の病気体験者の会、がんを体験した女性の会の4つがあります。療養の悩みなどを話し合うことができ、会員同士の情報交換などに活用される会報も発行されています。

2

女性健康セミナー開催

2つ目は、健康セミナー開催です。2021年には、外反母趾、下肢静脈瘤、大腸がんセミナーを行いました。講師の先生方には女性の健康についての視点で話していただいています。他にも、尿もれ予防体操教室等を開催しています。また、学習支援として一部セミナーの動画配信をしています。



4

出展やSNSでの発信

そして4つ目は、若い世代にも伝えたいと考えて、区内大学祭への出展やSNSでの発信を行っています。大学祭では、子宮がん、乳がん、月経困難症などの情報をパンフレットで配布しています。

女性ホルモンの分泌量によって、病気や更年期も起こり、体調も変化していく

女性ホルモンは妊娠出産に関わるホルモンですが、肌のうるおいや豊かな髪、骨にカルシウムを蓄える力、筋肉を維持する力なども女性ホルモンが関係しています。

前ページの女性ホルモン量のグラフにもありますが、50歳前後に女性ホルモンの分泌は激減します。それ以降の年齢になると、女性ホルモンがないことで起こる尿失禁や筋力低下、骨粗しょう症などの悩みや病気も出てきますから、若い人たちには無理なダイエットはしないで、きちんと食べてカルシウムも蓄えて欲しいと思っています。また、体調がなかなか改善しないといった悩みが続くことがあります。症状に目が行き過ぎると、症状を強く感じることもあります。症状を気にしすぎず、自分のからだと上手に付き合っていくという生活をしていけるといいと思います。



Twitter

@jks_itabashi

講演会案内やがん検診の啓発・乳がん自己触診のすすめ、女性健康支援センター活動内容等を発信しています。



YouTube

<https://qr.paps.jp/RdyZZ>

女性健康セミナー等の動画を中心に配信しています。



相談のしかた



女性健康支援センター

Q 事前に電話連絡が必要ですか？

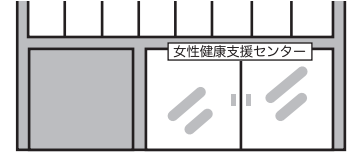
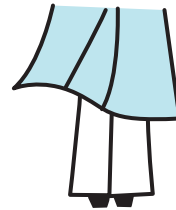
A 電話での相談は板橋区保健所の窓口受付時間内であれば対応できます。(平日 午前8時30分～午後5時) 対面相談では事前電話は必要なく、直接来ていただければ健康福祉センターにも保健師がいますので、そちらをご案内しています。

Q 相談できるのはどんな悩みですか？

A ご本人が困っているならなんでも相談してください。何に困っているか、どんな心配があるのかを聞いて、それを一緒に整理して、治療や検査が必要であればその提案をします。女性ホルモンに関係する婦人科以外の受診をお勧めすることもあります。その上でご本人がどちらを受診されるか、どうされるかを決められるといいと思います。
「女性の先生の病院を知りたい」や「近くで土日診療している婦人科は？」などのお問い合わせにも応じています。

Q 相談前に必要な準備はありますか？

A 特別に用意するものではありません。
準備万端で相談にのぞまなくて大丈夫です。
困ったその時に相談してください。



Q 匿名での相談は可能ですか？

A 女性ホルモンのライフステージを確認するために年齢をお聞きすることがありますが、保健師による健康相談は基本的に匿名で受けています。(婦人科医による専門診断ではお名前等をお聞きします) 未成年であっても、親や学校への連絡はありません。匿名で相談できます。

Q 家族のことを相談できますか？

A できます。パートナーの更年期について男性が相談することや、娘さんの体調を心配するお母さんからの相談などもありました。

Q 男性は相談できますか？

A 男性の更年期の相談や、どこに相談すればいいかわからない時には、健康福祉センターの「区民健康なんでも相談」をご利用ください。年齢性別に関係なくすべての方の健康相談を受けています。
女性健康支援センターでは女性ホルモンに特化した相談を受けていますが、お近くの健康福祉センターの保健師にも同様に相談することができます。

インタビュー ~お話を伺ったのは~

女性健康支援センター
保健師 上田係長



人に話すことで気持ちが楽になることもあります。
ひとりで悩まずご相談ください。

実例 こんな相談がありました

胸にしこりがあったて心配で女性健康支援センターに直接訪問して相談しました。乳腺外科を受診することを勧められました。本当は受診するのは嫌だと思っていたけれど、保健師さんに後押しをしてもらったことで、病院で検査を受けることができました。すると初期のがんが見つかって、手術をして元気になりました。検診は受けたことがなかったけれど、今は区の無料検診は受診するようにしています。(乳がんセミナー参加者談)

相談先リスト

「これって普通?」「一時的なものかも...」
些細なことでも気になったら、お気軽に
ご相談ください

- 女性健康支援センターでは、主に女性のライフサイクルに関する相談を受けています。
- 地域の健康福祉センターでは、性別年齢に関係なくすべての方が相談できます。

板橋区役所

● 女性健康支援センター

〒173-0014
東京都板橋区大山東町 32 番 15 号
(板橋区保健所 1 階)

電話番号 03-3579-2306

ファクス番号 03-3579-2345

区民健康なんでも相談

- 板橋健康福祉センター 03-3579-2333
- 上板橋健康福祉センター 03-3937-1041
- 赤塚健康福祉センター 03-3979-0511
- 志村健康福祉センター 03-3969-3836
- 高島平健康福祉センター 03-3938-8621

電話

● 東京都 女性のための健康ホットライン

女性の心身の健康に関する悩みに、看護師などの専門職がお答えします。

03-5339-1155

月曜日～金曜日/午前10時～午後4時まで(元日を除く)

● よりそいホットライン

(一般社団法人社会的包摂 サポートセンター)
どんなひとの、どんな悩みにもよりそって、一緒に解決する方法を探します。

0120-279-338 24 時間

つながりささえる (フリーダイヤル)

インターネットサイト

- 症状検索エンジン「ユビー」
<https://ubie.app/>



- お悩みハンドブック
- Graffer COMPASS
<https://compass.graffer.jp/handbook/landing>

アプリ

- ルナルナアプリ
- Medical Note- 医師と患者をつなぐ医療情報サービス
- おうちドクター

- 東京都医療機関・薬局案内サービス「ひまわり」
<https://www.himawari.metro.tokyo.jp/>



コラム

リプロダクティブ・ヘルス/ライツ (性と生殖に関する健康と権利)

リプロダクティブ・ヘルス/ライツ(性と生殖に関する健康と権利)
(SRHR: Sexual and Reproductive Health and Rights) ってなに?

SRHR は、1994 年に国際会議で提唱された、性や出産などの意思決定に関わる概念です。自らの意思で子どもを産む産まないを決めること、不安や心配のない性的関係を持てる状態にあることなどが具体例として挙げられています。社会や周囲のプレッシャーに左右されることなく、当事者の自由意思や基本的権利が保障されることを意味しています。

● ニュースから考える SRHR ●

現在世界中で普及が進む「ミフェプリストン」などの飲むタイプの中絶薬は、日本でも 2021 年に承認申請され、厚生労働省が有効性や安全性を審査しています。ただ、値段が高いほか、購入する場合は配偶者の同意が必要となる可能性があり議論が交わされています。望まない妊娠に悩まされる女性が多いにも関わらず、女性自身には決定権がないとして、SRHR に反するとの批判があります。

板橋区立男女平等推進センター スクエアー・I (あい)

男女平等推進センター「スクエアー・I (あい)」は男女平等参画施策を推進する拠点施設です

情報資料コーナー



男女平等参画や多様性を尊重する社会の推進に関する、本・雑誌などが揃っています。貸出を行っていますので、情報収集や学習にお役立てください。

新規の方は氏名・住所が確認できるもの（マイナンバーカード・免許証など）をお持ちください。

所在地：グリーンホール7階
開館時間：午前9時～午後8時
休館日：施設点検日・年末年始



詳細はこちら

団体交流コーナー

情報資料の閲覧、活動・交流の場として自由にお使いいただけるフリースペースです。
登録団体の方を中心に一般の方も利用できます。

登録団体に加入いただくと、団体交流コーナーの優先予約・団体専用ボックス・印刷機の利用ができます。

詳しくは区ホームページをご覧ください。



登録団体のご案内



相談室 ☎ 3579-2188

自分自身のこと・家族のこと・仕事のこと・DVのこと・・・

ひとりで悩んでいませんか？

電話や面談による相談を受け付けています。

まずはお電話ください。



詳しくは区ホームページ
をご覧ください。



所在地

区役所南館6階 ※2023年2月現在

相談日時

《総合相談》※面談は要予約

月曜から金曜、第2土曜 9時～17時

《女性のための働き方サポートとフェミニスト相談》

※予約制

第2・4・5水曜、第2土曜 10時～16時

《DV 専門相談》※予約制

月曜・木曜 10時～17時

第2土曜 10時～16時

植木・ふすま張り、家事援助など、ちょっとしたお手伝いであなたの暮らし応援します！！

ソーイングルーム虹

安くて丁寧なお直し・オーダー、和服から洋服ヘリフォーム等、あなただけのファッション応援します。
区民まつり、地域のイベントでも小物を販売しています。

☎ 3965-4975

独自事業

☎ お問合せ、ご依頼は

公益社団法人 板橋区シルバー人材センター

〒173-0004 板橋区板橋 2-65-6

板橋区情報処理センター2階

☎ 3964-0871

検索

板橋区シルバー人材センター

いろいろな仕事募集

草刈り、庭木1本からの剪定
ふすま・障子の張替、家事・
育児援助サービス、毛筆あて
名書き、マンション管理・清
掃、屋内外の軽作業 他

お問合せはお気軽に！

チャットで

悩みごと・DV相談



🌸 オンライン(チャット)相談 はじめました

「パートナーと意見が合わない」「セクハラを受けたけど、どうしたらいい?」「これってDVじゃないの?」など、家庭や仕事、学校や子育てで感じるモヤモヤをチャットで相談してみませんか?匿名で相談を受付けます。相談は無料(通信料は相談者負担)です。電話はちょっとハードルが高いという方も、まずはご相談ください。

🌸 オンライン(チャット)相談 🌸

日時：月曜日から金曜日(祝日・年末年始を除く)
14時から20時

対象：原則、板橋区在住・在勤・在学者

方法：男女社会参画課のホームページから「チャット相談」
にお入りください。

チャット相談受付 URL

<https://www.city.itabashi.tokyo.jp/tetsuduki/jinken/danjo/soudan/1039943.html>



個人情報について(注意)

本チャット相談では個人情報(氏名・住所・年齢等)を書きこまないでください。個人情報が含まれる相談は、男女平等推進センター相談室で電話または面談にて受付けています。03-3579-2188

年金者組合板橋支部

年金者組合は年金生活者の生活を守ることを目標に活動をしています。年金問題で特に感じることは、男女の格差が大きいという事です。労働者における男女の賃金格差が影響しており、社会的に女性の地位が低く見られていることから格差是正にも力を入れています。

その他に月1回程度ビデオ鑑賞会やスマホを使いこなせない高齢組合員を対象に勉強会をしています。

【代表】岩崎 すみれ



スクエア・I (あい)

本棚のおすすめ本



女性の悩みは
Femtech で解決!
オトナ女子のための
カラダの教科書
松村圭子 著
宝島社



大丈夫だよ
女性ホルモンと人生
のお話 111
高尾美穂 著
講談社



365日機嫌のいい
カラダでいたい。
及川夕子 著
ディスカヴァー・
トゥエンティワン



図書目録は
区ホームページで
公開しています。

編

集後記

普段は専業主婦で刺激の少ない生活でしたので、初めましての方々との交流はたいへん有意義で学ぶことが本当に多くありました。

ありがとうございました。(植松) / 日常生活で少し困っていることに気づけて、どうしたらいいか手引きができる情報があるといいなと思い、テーマを提案させていただきました。取材や編集作業、いただいた表紙イラスト等を通して、板橋区という場所が改めて好きになりました。(熊野) / 私たちの生活と切っても切れないテーマなものに関わらず、タブー視されているが故に考えることをおろそかにしてしまうのが「性」だと思います。今回編集委員で調査をしてみると、意外にも相談できる窓口や居場所が多くあることに気づかされました。ひとりで抱え込まず、みんなが悩みを話せるきっかけになればと思います。(佐古田)

編集委員 植松 由美子
熊野 いずみ
佐古田 麻優
表紙絵・デザイン協力
ヤギ エツコ

一緒に編集をしてみませんか?
今後、情報誌「スクエア・I (あい)」の編集委員としてご協力いただける方を募集しています。

板橋区立男女平等推進センター

スクエア・I (あい)

<情報資料コーナー・団体交流室>

所在地: 〒173-0015 板橋区栄町 36-1 区立グリーンホール7階

交通機関: 東武東上線「大山駅」北口下車徒歩 5分

都営三田線「板橋区役所前駅」下車徒歩 5分

開館時間: 9時~20時 休館日: 施設点検日・年末年始

スクエア・Iのお問い合わせは、板橋区総務部男女社会参画課まで

電話: 03-3579-2486 メール: j-danjo@city.itabashi.tokyo.jp

