



## 「私を、もっと大切に」

～一人ひとりの Well-being を考える～

「Well-being (ウェルビーイング)」：身体的・精神的・社会的に良好な状態にあることを意味する概念で、「幸福」と訳されることも多い言葉

私たちの毎日は、仕事や家庭、地域での役割など、さまざまな場面で忙しく過ぎていきます。

その中で、心や体の不調を抱えながらも「大丈夫」と頑張ってしまうことはありませんか？

女性の健康は、ライフステージや生活環境によって変化しやすく、ときには自分でも気づかないうちに無理をしていることがあります。

働く女性、これから働く女性が心身ともに健やかでいられるよう、日々の暮らしに役立つ情報をまとめました。

特集インタビュー RED MAPLE CLINIC 院長 内科・美容皮膚科医 竹林 紅 先生

最新情報 Femtech (フェムテック)

お知らせ 令和7年度男女共同参画推進表彰 ■個人及び団体の部：小山内 世喜子 さん ■事業者の部：株式会社東京堂 青森支店

輝き人 青森明の星高等学校 チーム SDGs

アンジュール VIEW Nonbinary (ノンバイナリー)

輝き人

## 生理の貧困からグローバルな活動へ！

### ～青森明の星高等学校 チーム SDGs～

#### 青森明の星高等学校 チーム SDGs とは？

青森県内で SDGs の啓発を目標に日々活動に取り組んでいるチーム。2018 年の発足当時、所属人数は 12 人でしたが、現在では 89 人が所属する大チームに成長。SDGs のテーマに合わせ、7つのプロジェクト活動を実施しています。その中の貧困格差解消プロジェクトでは、県内企業や著名人とのパネルディスカッションやウェブ会議アプリケーション「ZOOM」を活用して海外との交流を図るなど、国内外を問わず積極的に活動に取り組んでいます。

『令和5年度 SDGs QUEST みらい甲子園青森県大会』では、「月経教育と布ナプキンの普及を目指そう!」のプランで、アクションアイデア優秀賞を受賞。

#### はじまりは3年前のクラス活動から

日本でも深刻化する「生理の貧困」問題をなんとかしたい。そんな思いから、校内に紙ナプキンを設置し、必要とする人に循環させる取組を始めました。この一つの行動が、やがて世界へとつながる活動へ広がるきっかけになりました。

#### 世界へとつながるきっかけ

インドでの女性差別の現実に憂慮し、「自分にできることを」と支援団体「HANARU (果なる)」を立ち上げた十和田市出身のゴビンダサミイ佳代子さんの活動が、中高時代の同級生で青森明の星高校の T 先生を通じて生徒たちにも広まり、プロジェクトの活動は世界へとつながることになりました。

現在オーストラリア在住のゴビンダサミイ佳代子さんは、代表を務める「HANARU (果なる)」を通じてインドの女性や少女を支える活動を続けています。



#### 「HANARU (果なる)」の布ナプキンの大きな仕組み

インドでは、現在でも 23% の女子が初潮を迎えると学校へ行けなくなる現実があります。宗教的に「穢(けが)れている」存在と見なされているからです。紙ナプキンを買えず、1週間「生理小屋」で過ごす少女もいます。そこで「HANARU (果なる)」は 2014 年に布ナプキンを開発し、私たちが布ナプキンを購入すると、その半額が寄付となり、同じ布ナプキンがインドの少女達へと無料で贈られるシステムをつくりました。さらに、布ナプキンの製造をインド女性に任せることで、雇用を創出することにもつながっています。

#### チーム SDGs のメンバーが伝えたいこと

小さな選択でも、未来の地球を守る一歩になります。現在貧困格差解消プロジェクトは、文化祭や浪打銀座祭り、青森市の催し等に積極的に参加し、インドの貧困状況の説明や「HANARU (果なる)」の紹介、そして布ナプキンの販売を行っています。「生理は恥ずかしいことではなく、誰にでも関わる大切なこと。だからこそ、みんなで理解し支え合うべき」を合い言葉に、校内で男女一緒に月経教育にも取り組んでいます。

「生理の貧困」問題は、教育格差・ジェンダーギャップ・他者理解・環境破壊・経済効果といった様々な社会課題に結びついています。青森明の星高校から広がるこの活動が、「今」と「未来」の共生社会を創る大きな一歩となることを願っています。



青森明の星高校 HP HANARU\_HP

#### <発行>

青森市 市民部 人権男女共同参画課  
〒030-0801 青森市新町1-3-7  
TEL 017 (734) 2296  
FAX 017 (734) 5765

#### <編集スタッフ>

今 友理華、相馬 千佳子  
(青森市男女共同参画プラザ「カダール」)

※転載ご希望の場合はご連絡ください。



『Un Jour』へのご意見・ご感想をお待ちしております。



### Nonbinary (ノンバイナリー)

自分の性自認(体の性ではなく自分で認識している自分の性)や表現したい性が「男性」「女性」どちらにもあてはまらない、男女の枠にあてはめないというセクシュアリティを指します。

「ノンバイナリー」は男女二元論にとらわれないという意味が含まれており、LGBTQのQに含まれている Queer (クィア) に内包される言葉です。

しかし、同じノンバイナリーを自認する人でも性的指向(好きになる性)はそれぞれ異なり、他者に恋愛感情を抱かない人もいます。更にファッションや言動などのジェンダー表現も個人によってそれぞれ異なる多様さがあります。

また、よく混同されがちな「トランスジェンダー」ですが、こちらは出生時に割り当てられた性別と自身の性自認が一致しないセクシュアリティのことを指します。

※Queer(クィア)・・・ヘテロセクシャル(異性愛者)やシスジェンダー(出生時に割り当てられた性と性自認が一致している人のこと)以外全てのセクシュアルマイノリティを指す言葉。



# 働く女性・これから働く女性へ向けて 働く女性が気を付けておきたい健康トラブルについて

女性たちを救済する医師  
一般財団法人日本女性財団  
フェムシンプドクター

たけばやし

竹林 紅

くれない

RED MAPLE CLINIC  
by Dr.Kurenai 院長



## 1 女性の健康支援に関する制度や法律について教えてください。

日本には、女子の健康を守る制度や法律もあるんです。たとえば、生理でつらいときに休む「生理休暇」や産休・育休、テレワークのような働き方の制度もあります。でも、まだまだ相談しにくかったり、使いにくい現状も。これからは、もっと気軽にサポートが受けられるように社会全体が変わっていくことが大切です。

## 2 予防やセルフケアのポイントはありますか？

自分の体調や気分をメモしたり、定期的に婦人科で相談したりするのはとても大事です。バランスよいごはん、十分な睡眠、軽い運動は心と体を守る基本です。月経や体調で悩んだら、早めにお医者さんや家族に話してみてください。一人で頑張らなくて大丈夫。必要ならサプリやお薬も選択肢です。周りの大人にもどんな頼っていいんですよ。

## 3 これから働く学生に向けて、気を付けておきたい健康トラブルはありますか？

気を付けてほしいのは、生理のトラブル（PMS）月経前症候群「や生理痛」や肩こり・腰痛、そして心の健康です。高校生や大学生の多くが、これらの症状で毎日つらい思いをしています。でも、決し

て「我慢しなきゃ」と思わないでください。早く相談することで、学校生活や気分がずっとラクになることも多いのです。「おかしいな」と感じたなら、自分を大切に、誰かに相談してみましょう。

## 4 学校、企業、自治体などに望まれる支援策について、意見を聞かせください。

みんなが正しい知識を持ち、気軽に体調や悩みを話せる環境が必要です。たとえば、職場や学校で婦人科検診をすすめたり、相談しやすい窓口を作ったり。先生や周りの大人も勉強してサポートできるようになってほしいです。自治体は健康について気軽に学べるイベントなどを増やし、社会全体で女性を応援していくのが理想です。

## 5 働く女性にメッセージをお願いします。

あなたが感じる体や心の変化は、とても大切なサインです。「無理しない」「話してみる」を忘れないで。自分の健康を守ることは、明るい未来へのスタートです。あなたの一歩を応援しています。

## 紅先生教えて！

年齢で変わる、女性の体と健康  
婦人科疾患 Q&A

## Q1 不規則で出血があります。病気でしようか？

A ↓ホルモンバランスの乱れかもしれません。病気が病気も考えられます。不安なときは、恥ずかしがらず婦人科を受診してくださいね。

## Q2 PMSや月経時の腹痛が重いです。治療できますか？

A ↓はい、治療方法はいろいろあります。ピルや漢方、痛み止めも使えます。つらいときは迷わずお医者さんに相談しましょう。

## Q3 出産後、体調が変わりました。どんな時に婦人科に相談すればいいですか？

A ↓月経の変化、強いお腹の痛み、気持ち落ち込む時などは、早めに婦人科で相談しましょう。

## Q4 更年期は誰にでも訪れますか？どんなセルフケアが必要ですか？

A ↓誰でも通る道です。よく眠ってごはんを食べ、体を動かし、困ったら我慢せず医師に相談しましょう。

女性の健康についての情報提供サイト

## 「女性の健康推進室ヘルスケアラボ」

「厚生労働省事業」東京大学産婦人科学講座・国立成育医療研究センター監修

健康を包括的に支援するため、厚生労働省の研究班が情報発信を行っています。

オススメ

- ライフステージ別女性の健康ガイド
- これって病気かな？女性の病気セルフチェック
- ヘルスケアラボ eラーニング学習（動画）

★人事担当者、スポーツ関係者、中高年女性、養護教諭の方に特に必見の内容です！



## Femtech（フェムテック）

## フェムテックとは…？

女性特有の健康課題の解消策として、近年「フェムテック」に注目が集まっています。「フェムテック」は『Female（女性）』+『Technology（テクノロジー・技術）』の造語で、女性の健康に関する悩みを先進的な技術で解決するための製品・サービスを指します。近年は「健康経営」の一環として企業がフェムテックを活用したサービスを導入する動きもあります。**悩みは人それぞれ！自分に必要なフェムテックをさがしてみよう！**



## フェムテックを活用！

社員の健康を守ることが  
会社の利益につながる



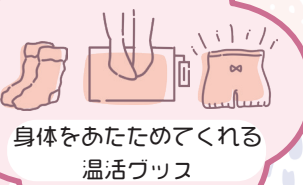
## 健康経営

「健康経営」とは、従業員などの健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践することです。

## 【健康経営 5つのメリット】

- ①従業員の心身における健康増進
- ②意欲・活力の向上
- ③優秀な人材の獲得  
及び人材の定着
- ④企業の活性化による生産性の向上
- ⑤医療費・労災関連コストの削減

参考：経済産業省



身体をあたためてくれる  
温活グッズ

Femtech

## 令和7年度 青森市男女共同参画推進表彰

青森市では、男女共同参画の推進に関する取組を積極的に行う市民等に対し、男女共同参画推進表彰を行っています。令和7年度は「個人及び団体の部」で1名、「事業者の部」で1事業者が受賞しました。

## 「個人及び団体の部」

小山内 世喜子 さん

一般社団法人男女共同参画  
地域みらいねっと 代表理事



## ○男女共同参画社会づくりの取組

平成 29 年に一般社団法人男女共同参画地域みらいねっとを設立し、「防災と男女共同参画」をテーマとした活動等に取り組むことで、男女共同参画の視点から防災力の向上に大きく寄与されています。

## ○複数年にわたる活動実績

平成 18 年から青森県男女共同参画センターの指定管理者として運営に携わり、副館長、館長を務めた後、現職として活動しています。長きにわたり男女共同参画の推進に取り組まれています。

## ○地域への貢献

市内中学校等で「ジェンダー視点を取り入れた防災教育」を実施し、防災を通して、ジェンダー問題の解決や女性がリーダーになることの大切さを伝えています。また、地域防災の担い手育成のため「女性防災リーダー育成プログラム事業」を実施し、ジェンダーや多様性配慮の視点を持ち備えた女性防災リーダーを育成しています。

小山内世喜子さん特集インタビュー「防災について」を詳しく知りたい方はアンジュール No.65 をチェック



## 「事業者の部」

株式会社東京堂 青森支店

平成 24 年 青森市に開店  
音楽教室の運営や楽器販売等の事業を展開



青森市男女共同参画推進表彰式  
左：赤坂副市長 右：(株)東京堂

## ○女性活躍推進に向けた取組

従業員の女性割合が青森支店では 100%、会社全体でも 66.7% を占めており、女性の子育てをしながら活躍できるように、独自の「みんなで思いやり配慮ルール※」を導入しています。※お互いに思いやりと配慮を持つことで、共に働く仲間が出産や育児、病気、介護等で勤務しにくい事情があっても柔軟な取扱いにより働き続けることのできるルール

## ○男女がともに働きやすい環境づくり

職場におけるハラスメント防止に関する規定を設け、社会保険労務士による社内セミナーや個人面談等を実施しています。

## ○仕事やその他の活動と家庭生活の両立支援

1 時間単位での年次有給休暇取得制度や、孫の育児や世話等に使用できる孫の看護休暇制度、育児短時間勤務やリモートワーク環境の整備など支援が充実。また、人材育成の取組として個々のキャリア形成サポートにも力を入れています。令和元年にはくるみん※認定を受けています。

※くるみん

「子育てサポート企業」として、厚生労働大臣が認定する制度

