

## 番外編！ いきいきと働くうえで知っておきたい女性のからだ



大学生との編集会議で、雑談タイムに始まった「生理きついよね」の話。社会人になってからも自分のからだとはずっとつきあっていくはずなのに、学ぶ機会も話す機会もない学生が大半でした。少しでもそんな機会をつくるべく、大学生たちと一緒に新潟の助産師さんたちと話を聞いてきました！迎えてくれた4人の助産師さんたちと、1時間半の盛沢山トーク。その一部を会話形式でお送りします。

おはなししてきました！

### ① 生理は「我慢するもの」じゃない！？ ピルで開ける選択肢



「生理のイメージってどうですか？みなさん」



「生理前や生理中は眠いシライラするし、痛いし、落ち込むし、過食になる...でも友達はそうでもなかったり」「まわりの人にあまり知られたくないイメージ。社会に出て毎日働くのに、生理で辛いときどうすればいいんでしょうか...?」



「改めて生理という現象を説明しますね。女性の身体は、毎月排卵がおこると受精卵が着床しやすいように子宮内膜が厚くなってベッドようになります。妊娠しないと子宮内膜ははがれ落ち生理となって排出されます。**生理は仕方ない、我慢するものとされることも多かったですが、低用量のピルを飲んで生理の痛みや量を軽くする人が増えています。**」

「ずーっとピルを飲んでいても、ピルをやめれば排卵するから妊娠できるんだよ。」  
「ピルを飲んでも飲まなくても、大事なのは『我慢』が減ること。**やりたい仕事も勉強も、生理の辛さも、自分の選択によってはきっと我慢しなくてよくなる。**「大事な仕事があればピルを飲んでもいいし、体調によっては仕事を休ませてもらうのもいい。」

### ② 婦人科って行きづらい...？からだについての相談先を知っておく

「ピルをもらうには、婦人科に行かないといけいけませんよね。前に行った時決死の思いで行きました。」

「そもそもからだのことってどこに相談に行けばいいかわかりません...」



「たしかに、学生にとって婦人科は行きづらいですよ。でも助産師としては、本当に**気軽に来てほしい**と思ってます！恥ずかしくする必要はないよ！」

「**ネットの情報は玉石混交**なので、検索するにしても、例えば「生理のミカタ」や「日本家族計画協会」のHPなどを見ましょう。私たちの名前が出ている『新潟県助産師会』のサイトもあります。」  
「**電話相談もできるので、ぜひ知っておいてほしい。**」

「ちなみに、私は新潟大学で『**大学生のための役に立つ育児学**』というリプロダクティブ・ヘルス/ライツも学べる科目をつくりました。新大生ならどの学部でも授業はとれますよ。」



「そうなんです！友達にも教えてあげたいな。」



### ③ 子どもを産む？産まない？人生の主語は自分。

「私たちのようなフリーランスの助産師は、小学校や保育園でも性教育をしています」  
「日本の性教育はとても保守的で、教科書も薄い性交という言葉も使っちゃいけないんです。でもほんとは、『性』って眠いとかごほんたべたいっていうのと一緒に当たり前にある大切なこと。いつ頃妊娠したいとか、それまではきちんと避妊することもね。」



「大学生として気をつけておいた方がいいことはありますか？」



「今、子どもが欲しいけどできない（不妊）人が増えています。妊娠率を見るとやっぱり産むなら若い方がいいけど、まずは**ストレスを溜めず規則正しい生活をして、ホルモンバランスを保つ**ことが大切です。」  
「**リプロダクティブ・ヘルス/ライツ**って知ってる？日頃から自分はどう生きるかを考えて、**自分の人生は自分の意思で決めていい**んだよ。子どもを産む・産まない、仕事を優先したいのか、子育てを機に働き方を変えるのか、仕事を続けるのか・・・**どれも自分の意思で決めて、パートナーがいたら一緒に話し合ってほしい**。パートナーだって異性とは限らないよね。」  
「今は男性も女性も育児休業をとれる民間企業が増えているけど、それを使うかどうかも、**自分の意思。人生はだれのものでもなく、あなたのもだからね。**」



### ④ 更年期ってなに？一生つきあう自分のからだ



「ちょっと話すだけでも知らないことってたくさんあるよね。最近は生理については漫画などでとりあげられたり結構オープンになってきたけど、更年期などの情報はまだまだ少ないんだよね。」



「更年期って何歳くらいでなるのかとか、どんな症状があるのかとか全然分からないです...」



「みんなのお母さんは経験してるかもね。年齢は人によって大きな差があって閉経前後で10年くらい続いて、頭がぼーっとしたり、汗が出たり、イライラしたり、疲れやすいなど**いろんな症状**があります。仕事などにも影響が出やすいけど、周りの人にはあまりわからないから、仕事を休まずがんばっている人が多いかも。」

「**男女ともに知識があれば、『あの人も大変なのかもしれない』と想像できて、その積み重ねが優しい社会をつくる**と思う。更年期に関しては私たちが当事者だから、これからもっといろんな人に知ってもらいたいです。」



「本当に人によって違うから、コミュニケーションが大事なんですね。女性同士でも分からないのに、男女はもっとすれ違いそう笑」



「そうだよ！男女だけでなく、自分の子どもだって思ったようにはいかない。けれど、一人で抱え込むじゃなくて、**ちょっとずつ歩み寄り外に助けを求めたりすることがコミュニケーション**ってことだと思う。」

「他人に何か思われるかな？と思っても、自分は自分、人は人。**世の中に少なくなってしまったおせっかいおばちゃんの代わりに私たちのような助産師たちがいるから、なんかあったら連絡してね。**」

【参考URL】詳しく知りたい方はこちらのHPへ！  
※今回の記事には新潟県助産師会の皆さんにご協力いただきました！



★新潟県助産師会 <http://www.niigata-josanshi.net/>  
★生理のミカタ <https://www.seirino-mikata.jp/>  
★日本産婦人科学会 ★日本家族計画協会

なみおとにかかわった

# 大学生たちのことは

私は今回、一人の大人の生き方や考え方をじっくりお聞きするという貴重な経験をしました。自分の意思が大事なのももちろんで、それに加えてタイミングや人との縁が鍵になるのが面白いなと感じました。今の設計は1ミリもない私でしたが、自分がどうありたいか、そのためにはどういう環境を選択するかなどをこれから考えていこうと思います。(ゆか)



「自分の本当にしたかったことができてなくても、自分の興味に気づけたことが良かった。それも自分なりの辿り着き方だった。」というインタビュー中に出てきた言葉が印象的だった。私自身、「もっとあの時あしてたら」と思うことがよくあるが、その時の自分がいたから今の自分があって、だからこそ気づけたこともあるのだと思つた。これからは選択しなければならぬ場面が沢山あるが、どの選択肢にも間違いはないと思うと前向きになれた。(さえこ)

就職活動までのタイムリミットが近づいていく中、働いている自分の暮らしが想像できずにいましたが、インタビュアーを通して、卒業後の暮らしに具体的なイメージを持つことができるようになりました。この冊子にはさまざまな暮らしや価値観、人生観が込められており、意外な発見もきつとあると思います。それらに触れて、これからの自分についてじっくり考えてみるのも良いのではないのでしょうか。(かな)

撮影係でしたがたくさん質問しました！絶賛就活中の時期の取材だったので、私を感じている将来へ漠然とした不安を吐露しながら質問することもありました。取材を終えて、今は自分が皆さんに質問したようなことを数年後もし聞かれた時、私はなんて答えるんだろう、とワクワクしています。読めばきっと、数年後の自分を見据えられたり、心のゆとりを持てたりする一冊です。就活中の方には是非読んで欲しいです！(なつき)





今回インタビューをしていて一番印象に残ったことは、「三日坊主でもいいから、とりあえずやってみよう」という言葉。好きか嫌いかもやってみないと分からないし、どんな経験も生かされるそうです。改めて自分が行っているアルバイトや、普段の暮らしから気付くことがないか考えたいです。年齢や周りの目もある中で自分の決めたことを選んでいけるところがみなさんともかつかったです。(はら)



インタビューの文字起こしを初めて行いました。耳で聞くだけでなく、視覚的に表すことで理解が深まることを改めて感じました。工学関係のお仕事をしている女性の話を知れる機会は少ないと思うので、少しでも興味があったら是非一読してもらいたいです。冊子を手にとって、新潟で活躍している女性を知ってもらおう機会になったら嬉しいです。(あり)



私は、昨年「この企業で一生働く、捧げる」という気持ちで就職活動をしていましたが、今回沼垂グループ談義に参加して、キャリアプランは「柔軟に変更することが可能」であり、かつ、仕事は「無理をしてもやり遂げないといけないもの」から「たとえ苦しいときがあっても、楽しんでするもの」という考えに塗り替えられました。これから就職活動をむかえる方にはこのページを読んでいただき、もっと気楽に挑んでほしいと思います。(なかむ)



新潟で輝いて活動している女性から直接お話を聞くことが出来た。どの女性も、自分の目標を持ち活動していて、私も将来働く時、どうなりたいか、何をしたいのかを真剣に考えながら働きたいと強く感じた。子供がいる中で、新しい働き方を見つけて行った人も多く、そういう働き方もあるのだと感銘を受けた。私は就活などはまだまだ先の出来事だが、今回、実際に自分のやりたいことを形にして活動している方々に聞いた話を糧にして、やりたいことを実現できるようにしたい。(はるな)

今回は新潟大学の皆さんに手伝ってもらいました。冊子内写真は、撮影係のなつきさん、なかむさんが撮ったものです。ご協力ありがとうございました！





● ● ● わたしメモ ● ● ●

なみおとを読んで気になった言葉  
明日からやってみたいこと考えたいこと  
したい暮らし・したい仕事などを  
キーワードでも絵でもいいので書いてみましょう



発行・企画  
新潟市男女共同参画課

〒951-8550  
新潟市中央区学校町通  
1-602-1

電話：025-226-1061

Mail: [danjo@city.niigata.lg.jp](mailto:danjo@city.niigata.lg.jp)

編集：いいがたイナカレッジ  
(令和2年3月発行)