

はい！

一人ひとりがいきいきと輝くまちをめざして

Hi, あきしま

Topics

あなたは一人じゃない
No one will be left behind

- 生理の貧困ってどういうこと？
女性も男性も まずは知ろう♪そして語ろう♪
- 未来の自分や誰か、そして地球のために
私たち一人ひとりができること
おうちにあるものでできる 簡単♡布ナプキン
- 「女性しごと応援テラス 多摩ランチ」で
“なりたい私”に！
- 昭島市男女共同参画プランが出来上がりました
- INFORMATION

お困りの方に生理用品をお渡ししています。

女性の負担を少しでも軽減したいという考えから、
防災備蓄品や寄付金を活用し、必要な方に配布し
ています（在庫がなくなり次第終了となります）。

配布場所：市役所1階子ども子育て支援課
昭島市民図書館、男女共同参画センター



「Hi, あきしま」は
スマホで読めます！



vol.52

2021.10

生理の貧困ってどういうこと？

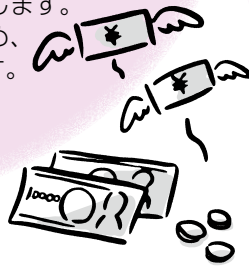
「経済的」な貧困 *Economic ☆*

コロナ禍等で、失業や収入減などから生活が困窮することにより、生活必需品である生理用品ですら節約せざるを得なかったり、実際に入手できない人が増え、「生理の貧困」に多くの関心が集まっています。今現在、困窮していない人にとっても、現状を見過ごしたままでいれば、災害時などは、誰もが生理の貧困に直面することになります。社会全体で「生理の貧困」問題を見つめ直す必要があるでしょう。

生理用品の購入には、毎月、数百円～数千円費やします。

「生理」は一生のうち約450回も訪れるため、一生に換算すると、約20万～45万円程です。生理痛で鎮痛剤などを必要とする場合は、その倍以上ともなり得ます。

How Much?



「想像力」の貧困 *Imagination ☆ Love ☆*

「生理」や「性」にまつわることがタブー視されてきた歴史の中では、「生理」や「性」の困りごともないモノとされてきてしまいました。まずは「生理」に限らず、女性も男性もお互いに相手の置かれた状況を想像して、相手を思いやる、理解しようとする心を育てていく必要があるのではないのでしょうか。



「健康」の損失 *Health ☆*

生理用品を節約したい思いで、交換回数を減らしたり、トイレトーパーなどで代用し不衛生な状態が続くことで健康被害が生じることも…生理痛などの身体症状に対する薬の購入困難なども大きな健康の損失と言えます。



生理の貧困

生理の貧困とは、経済的な貧困だけの問題ではありません。

生理用品がただ手に入れば良いわけではなく、「生理」に関するさまざまな貧困が、心や体への負担や偏見、生きにくさ、機会を制限される、奪われるなど、多くの不利益を生み出しています。

生理の貧困は「人権」や人としての「尊厳」の問題です。

「受援力」の貧困 *Help ☆*

困っているのなら、支援を受ければいいのか？と思う方も多いかもしれません。

しかし、人に悩みを打ち明けたり、支援を受けようと動くには、想像以上にパワーが必要なものです。

それが「生理」のこととなると、羞恥心などから、より大きなパワーが必要となることは想像に難くないでしょう。

そのパワーを「受援力」と呼びます。

支援を受けないことが「自立」なのではなく、必要な時に必要な支援を受ける力を持っていること、相談する力を持っていること、それこそが、

本当の意味での「自立」なのではないでしょうか。



税金

「社会保障」の貧困 *Society ☆*

生理用品は生活に欠かせない必需品であるにもかかわらず、日本では軽減税率の対象となっておりません。国内外で、生理用品の軽減税率化を求める市民の声、公的な場所などへ生理用品の設置を要望する動きや特に学校のトイレへの設置を望む声、生理休暇を取得しやすい社会づくりなど、社会全体で「生理」を考え直す運動が活発化しています。

女性も男性も
まずは 知ろう♪
そして 語ろう♪



繋がり 「人間関係」 の貧困

Connection ☆

生理用品が買えない理由に
「夫や親が買ってくれない」という
DV やネグレクトが絡んでいることも…
家族関係の希薄さ、家族以外の他者、
サポーターや相談場所に
繋がることのできない、
人と人との繋がりへの貧困も
大きな問題です。



「機会」 の損失

Opportunity ☆

生理中は、多かれ少なかれ、
生理痛などの身体的な負担、
ホルモンの変動による心の不調、
トイレに頻繁に行かなくてはならないこと、
モレやおいへの不安、
常に濡れたナプキンと共に過ごす不快感
等々から、行動範囲に制約を受けたり、
集中力に影響が出たり、
時間的な損失を余儀なくされたりと、
学び、仕事、外出…
さまざまな「機会」が奪われています。
「生む」性が、日頃から担う
さまざまな損失について
周囲の人の理解や思いやりで、
軽減していける社会の実現が
望まれます。



生理の貧困による、社会の生産性（労働力や通院費などの）
損失は6800億～7000億円とも言われています。
生理の問題に社会全体で取り組むことは、
社会の生産性を上げたり、思いやりのある社会の実現を目指し、
女性のみならず、誰もがより暮らしやすいまちを
作っていくことにつながっています。

見直そう♪ 「性」への価値観♪

「教育」の貧困 Education ☆



全ての子どもたちへ



包括的な性教育を

—自分の人生をより良く生きるための教育、
20年後、30年後の社会を見据えた教育を—

「生理の貧困」を広く見渡してみると、女性にも男性
にも「生理」「性」に対する知識がないこと、**歪んだ**
「性の価値観」に捉われていることが、大きな社会の
問題の一つとして見えてきます。

「性」や「生殖」は、子孫を残す、命を繋ぐという、
生物として、生きる根幹にあるものにもかかわらず、
義務教育で「性」に関する正しい知識を学ぶ機会が少
ない日本では、**人権や生命の尊厳などから最も遠いところ**
にある「商品化された性」、いわゆるアダルトコン
テンツなどを「性」のお手本にして「性の価値観」が
築かれてしまっている現状があります。暴力的であつ
たり、支配的であつたり…そんな歪んだ「性」の価値
観や正しい「性」の知識の欠落は、性暴力やDV、虐待、
若年妊娠、中絶、自殺…などへと繋がっていきます。
また、**ジェンダー不平等**から生まれる経済格差、性役
割の固定観念（ジェンダーロール）から生まれるワン
オペ育児、産後うつなど、子育て環境の困難を招くこ
ともあります。

性教育とは、単に性器や性交、生殖を教える教育で
はありません。「性」を知ることは、**自分の体や心を知り、自分を大切に**
して生きるため、**人としてより豊かな人生を生きるための人権や生命の尊厳**
を知ることです。

全ての人々は、「性（生）」に関する正しい知識を学
び、サポートを受ける権利＝「**リプロダクティブ・ヘルス/ライツ**」
を持っており、それが当たり前前に保障される社会の実現が望まれます。

社会の宝である子どもたちが、将来に向けて、生き
づらさを抱えることなく、「性（生）」について、**語りあえる社会**
を構築していくこと、お互いが対等な立場で気持ちを伝え合う、
助け合う、繋がり合う、思いやること大切なのだと
いうことを、幼少期から全ての子どもたちに伝えていける
社会を実現するために、まずは大人が「性」の価値観を見直
すことから始めてみませんか？



知ろう♪語ろう♪
+
やってみよう♪

未来の自分や誰か、そして地球のために 私たち一人ひとりができること

生理用品の購入費用の問題だけではなく、生理関連で困っていることを知られたくない、相談しづらいと感じている方はたくさんいると思います。

生理は「隠さなければならないもの」でも「触れてはならないもの」でもありません。

生理に関連する症状で悩んでいたりと、気になることがあれば、ためらわずに医療機関・相談機関などに相談してみてください。良い解決策が見つかるかもしれません。

言葉にして伝えることで、「生理」に対するイメージも周りの意識も、少しずつ変わっていくのではないのでしょうか。

知ろう♪

自分の気持ちを確認し整理してみよう。
誰かの状況をよく知ってその気持ちを想像してみよう。

語ろう♪

小さな疑問でもどんなことでも大丈夫。
言葉にして相談してみよう。
解決策を誰かと一緒に探してみよう。

やってみよう♪

いろいろな方法を試してみよう。
試してよかったこと 気づいたことをシェアしてみよう。
誰かと一緒に より良い方法を考えてみよう。



生理のとき、どんなことが必要？

生理（月経）は約1か月の間隔で起こり、その期間は5～7日ほど。しかし、この期間は体調などに左右されやすく、特に原因がなくても数日～数週間前後するものです。そのため、実際は生理開始時期より前から生理用品が必要です。さらに、^{*1} PMS（月経前症候群）、^{*2} 月経困難症などの症状と上手に付き合う工夫も大切で、それらの症状をやわらげ、少しでも快適に過ごせるよう、自分の体をいたわってあげてください。

- ※1 PMS（月経前症候群）：生理の3～10日程前から起こる心や体の不調のことで、生理が来ると症状が弱まり、やがて消えていきます。主な症状はイライラ、不安、眠気、腹痛、頭痛、腰痛、お腹や乳房の張りなど。症状がひどいと感じる場合は医療機関で相談してみましょう。
- ※2 月経困難症：生理期間中に起こるつらい症状のうち、日常生活に支障をきたすほど重いもの。下腹部の強い痛みや腰痛、頭痛、吐き気など。月経困難症は治療せず我慢してしまうと、背景に潜んでいる別の病気を見逃してしまう可能性があります。気になる症状があれば、医療機関に相談してみましょう。



生理は個人差がとっても大きいから、必要な対応も人それぞれ

生理に関連する症状でつらいときの対処法として、体を冷やさないようにする、バランスの良い食事と十分な睡眠をとる、ストレスをためないなど生活習慣を見直すとともに、症状に応じた市販薬を服用するなど、セルフケアの方法もいろいろあります。試してみて、自分に合う方法を探してみましょう。

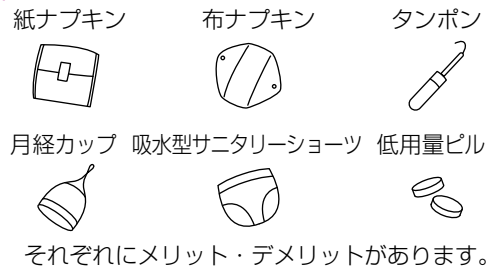
生理用ナプキンで吸収できないほど量が多かったり、生理に関連する痛み、だるさが続くなど、気になることがある場合は、婦人科、助産院、保健室の先生やあいぽく（昭島市保健福祉センター TEL042-544-5126）などで相談できます。

**相談を積み重ねていくことで
適切な対処方法に出会う
確率がUPします♪**



↑HP「知ろう♪語ろう♪生理のこと♪～昭島で「生理の貧困」について考えてみました」にも詳しい内容を掲載しています。ご意見・ご感想等お寄せください。

選択肢はいろいろ 生理のケア方法



♪その日の体調や予定に合わせて併用もできます♪

自分にぴったりの方法を見つけてくださいね



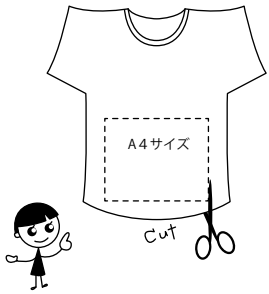
こんな方法もあるよ!

着られなくなった洋服やタオルをカットするだけ

おうちにあるものでできる 簡単♡布ナプキン



①布をA4サイズに切る
4~6枚用意



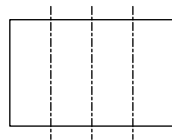
布地は綿100%がおすすめ

化学繊維は吸水量が少なく
不向き

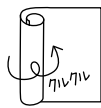
もう着なくなったTシャツや肌着、
タオルなどでOK!!

何度も洗ひこんだ布のほうが
よく吸収するよ!!

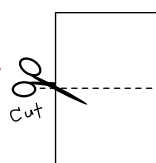
②・4つ折りにたたむ
2~4枚



・クルクル巻く
1枚



・半分に切る
1枚



a 4つ折り布



これだけでも
ナプキンとして
使えます

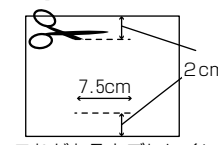
b ロール布



プラス
al+すると
さらに安心

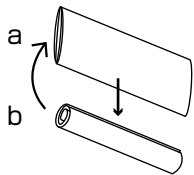
c ホルダー

中央に2本
切り込みを入れる

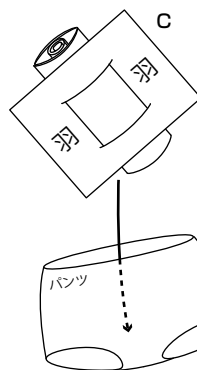


これがあるとズレにくい
トイレの時も安心

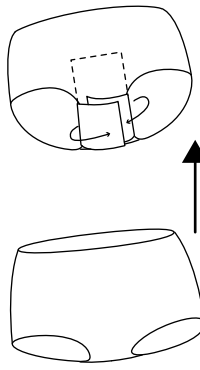
③4つ折り布 (a) と
ロール布 (b) を重ねる



④重ねた布 (③) を
ホルダー (c) にはさみ
パンツの内側にあてる



⑤羽の部分はパンツの
外側へ折りたたむ



経血量によっては
a を複数枚重ねて調整

「生理の貧困」と「いのち
のはなし」ワークショップ
(11月13日開催)で、実際
に簡単♡布ナプキンをつくり
ます。興味がある方は右
記サイトをご確認ください。



さらにパンツやサニタリーショーツ
(防水布がついている)を重ね履きすると、
羽がおさえられフィット感UP♪

交換のタイミング

基本は2~3時間おきに汚れた布だけ
交換すればOK!
経血がまとめて出た時にも!

経血量は人によっても日によっても違う
枚数や布のサイズは経血量に合わせて
調整してくださいね。

絶対にモレないとは言えないので
自分の体のリズムとコツがつかめるまで
少しずつStep UP!

- Step 1 まずはおうちで
生理後半の経血量が少ない日に
- Step 2 中~多い日にもおうちで
はじめは紙ナプキンの上
にあてて使ってみると安心
- Step 3 少ない日の外出時にも
- Step 4 多い日の外出も!



スポーツなど活発に動く時
長時間交換できない時 などは
紙ナプキンやタンポンなどと
一緒に使うのもいいですね!

◆ポイント◆

トイレで下腹に力を入れて経血を排泄
するようにしているとナプキンが汚れ
にくく、おなかの不快感も減ります。

※体のリズムがつかめるまでは、1~2時間ごとにトイレ
に行って経血の排泄を心がけてみるのもいいですね。

使ったあとは

トイレットペーパーに包んでサニタリー
BOXへ捨てる。
※トイレに流さないでください。

♪ビニールに入れて持ち帰り、洗濯して
繰り返し使うこともできます♪

<洗い方>

軽く水洗いして
洗剤につけおき
⇒洗濯



簡単♡布ナプキンはサステナブルな選択肢のひとつ!

自分にも

肌にやさしい
自分の体と向き合える

家計にも

コストを気にせず体のタイ
ミングに合わせて交換できる

地球にも

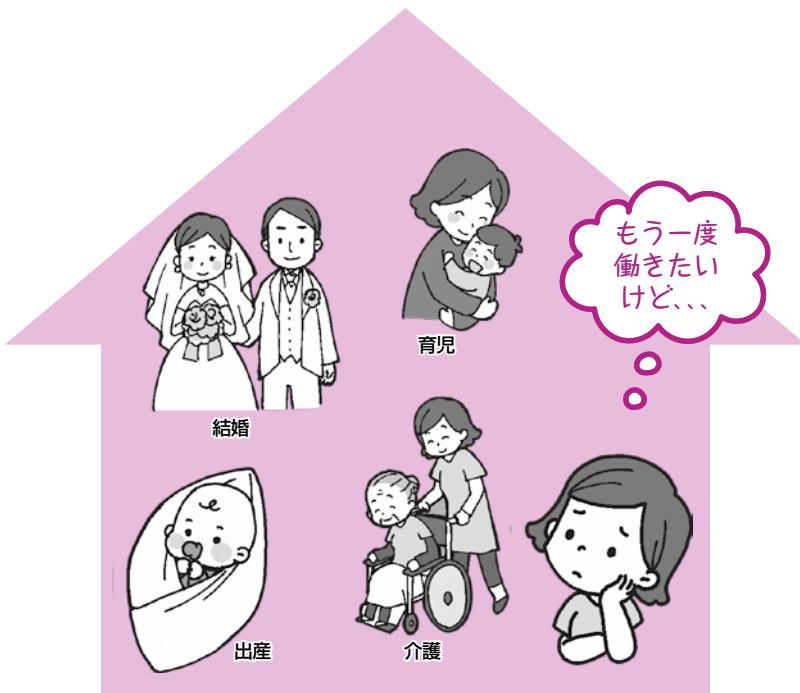
Recycle Reuse Reduce
CO₂削減

やさしい♡♡♡
+災害時でも入手しやすい



完全無料、キッズスペースや託児も 女性の再就職を全力サポート

『女性しごと応援テラス 多摩ランチ』で“なりたい私”に！



新型コロナウイルスの感染拡大は、私たちの働き方や暮らしに変化をもたらしており、中でも特に女性の雇用に影響が出ています。一方、2015年の女性活躍推進法の施行以来、国や地方公共団体は女性の社会での活躍を後押ししています。

今号では、結婚や出産、育児、介護などで離職した女性の再就職を、マザーズハローワーク立川と連携し、完全無料でサポートしてくれる頼もしい存在「女性しごと応援テラス 多摩ランチ」をご紹介します。

お話を伺ったのは

橋本明子 さん

公益財団法人東京しごと財団
しごとセンター多摩
女性再就職推進担当係



コロナ禍で求人を増やしている業種も。求められる即戦力

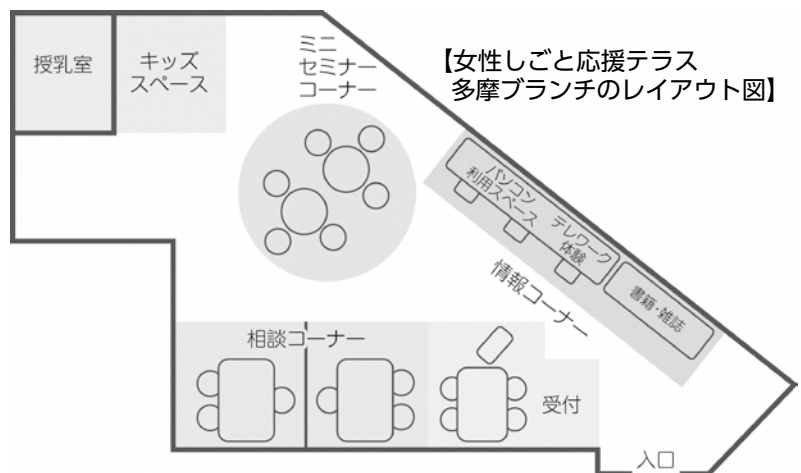
女性しごと応援テラス 多摩ランチ（以下、多摩ランチ）は、東京都が設置した、女性の再就職をサポートする専用窓口として2020年10月にオープン。公益財団法人東京しごと財団が管理運営を行っています。立川駅から徒歩7分というロケーションにあり、その立地条件に加えて多摩エリアの各地域にも出張してサービスを提供することで、より多くの方に気軽にご利用いただけたらと思っています。

新型コロナウイルスの影響による女性の雇用状況は、一概に良い悪いとは言えず、業種によって異なると感じています。例えば、サービス業や医療、介護業界はもともとの人手不足に拍車がかかっていますし、助成金受給申請等の関係で社労士事務所では有資格者以外にも求人を増やしています。ただ、人柄重視の採用が減り、現役感や即戦力を求められる求人では、ブランクの長い方には少しシビアかもしれません。

一人ひとりに専任のアドバイザーが、マンツーマンでカウンセリング

このような状況下で「就職できる自信がない」、「そもそもどうやって就活したらいいのかわからない」という方も多くいらっしゃると思います。そんな方こそ気軽にご利用いただきたいのが、この多摩ランチです。

ここでは、求人に応募するための「準備」をしっかりサポートします。まずは今のお気持ちをお話しいただくところからスタート。一人ひとりに専任のアドバイザーがつき、マンツーマンでカウンセリングすることで、それぞれの希望や強み、適性を把握した上でその方にあった就職ができるよう支援します。



他には、少人数で気軽に情報交換できるミニセミナーも実施。キッズスペースもあり、安心してカウンセリングやセミナーを受けられます。おむつ交換もできる授乳室も併設。情報コーナーでは、就活や保活（保育園に入れるための活動）に関する情報収集、パソコンでの応募書類作成やテレワーク体験もできます。

充実のプログラムで、スキルの習得から企業との交流会、職場体験まで！

また、各地域で開催するプログラムやセミナーは大変好評で、参加者から「もっと早く知っていたら」と言われるほどです。特に手厚いのが13日間の「再就職サポートプログラム」です。事務、経理、医療事務などのテーマ別に開催。基礎知識や専門スキルの習得、パソコン実習に加えて、企業の人事担当者や再就職に成功された方との交流会、実際の職場体験などを実施。もちろん託児付きです。

受講者からは「先輩社員と話せたことで家庭との両立がイメージできた」、「やっぱり働くのが好きだと気づいた」、「刺激になった」、「仲間ができた」などのコメントが多く、皆さんが明るく前向きに変わったのが伝わってきます。このプログラムは5日間の短いコースもありますし、他にも、メイク術やビジネスマナー、マネープランなど就活に役立つセミナーや企業との交流会、育児をしながら再就職を考えている方向けのコースなども実施しています（完全予約制。詳細はホームページまたはお電話で）。



回り道や立ち止まることも楽しめたら、もっと自分が好きになる

正社員で採用された成功例を1つご紹介します。赤ちゃん連れの20代の方で、就業経験は短期の派遣だけでプランクが長く、最初は自信もない様子でした。それが、カウンセリングで不安が解消され、自分の気持ちも整理されたことで、最終的には当初思いもしなかった3つの業種にチャレンジ。応募書類の添削や面接対策は、私たちプロの腕の見せ所です。良い印象を与えられるよう、ノウハウを駆使して丁寧にサポートしました。2社から内定をもらって悩まれましたが、カウンセリングを通して「働きながら資格を取得して、将来に備えたい」という気持ちが生まれ、社労士事務所に就職されました。この方は「短期間で必ず就職する！」という強い意志をお持ちでしたので、それが成功の大きな要因だったのではないかと思います。

お一人おひとりの状況は異なりますし、女性にはさまざまなライフイベントがあって、思うようにいかないことがたくさんあります。でも、キャリアは一直線に進んでいくだけが正解ではないと思います。これは社会人に限らず、学生さんの進路も同じかもしれません。ハイキングのように頂上を目指しながら、時には回り道して足元の花に目をとめたり、立ち止まって風の音を聞いたり、その時を楽しみながら進んでみてはと思うのです。無駄になる経験なんて何一つないのだと、焦る自分を受け止めてあげてください。そうして、皆さんが「なりたい自分」になれるよう、多摩ランチは全力でサポートします。

女性しごと応援テラス多摩ランチ

お問い合わせ **042-529-9001**

〒190-0012 東京都立川市曙町2-34-13
オリンピック第3ビル2階

月～金 9:00～17:00

土日祝、年末年始(12/29～1/3)はお休みです





女性の活躍を推進する内容を盛り込んだ

昭島市男女共同参画プランが出来上がりました

(計画期間：令和3(2021)年度～令和12(2030)年度)

この計画では基本理念「性別や世代を超えて、一人ひとりがいきいきと輝く男女共同参画社会の実現」に向けて、下記の4つの基本目標を設定し、施策の展開に努めていきます。

基本目標Ⅰ

多様性を認め合い、すべての人が尊厳をもって暮らすことができる意識づくり

性別を超え、すべての人が互いに人権を尊重し、違いを受け入れ、対等な関係を築きながら、誰にとっても暮らしやすい地域にしていくことが求められており、そのためには、固定的性別役割分担意識の見直しや、性差に関する偏見の解消に取り組む必要があります。生活のあらゆる場面でダイバーシティ(多様性)が尊重され、インクルージョン(包摂)が推進されるよう意識啓発を進めていきます。

基本目標Ⅱ

女性活躍とワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)の推進**【昭島市女性活躍推進計画】**

これまで家事や育児を担ってきた女性たちが多くなかで、女性が職場や地域などあらゆる分野で活躍することは、持続可能な社会の実現につながります。また、社会全体における男女共同参画の推進のためには、ワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)を実現する仕組みづくりが必要です。

女性のキャリア支援、ポジティブアクション、働き方改革を推進するとともに、保育・介護サービスの充実や、男性の家事・育児参画を促進することで、女性の活躍を推進します。

基本目標Ⅲ

あらゆる暴力の根絶と被害者支援**【昭島市配偶者暴力対策基本計画】**

暴力はその対象の性別や被害者・加害者の間柄を問わず決して許されるものではなく、なかでも、配偶者等による暴力、性暴力、ストーカー行為、セクシュアル・ハラスメント等は、長期にわたる心身の不調を招くなど深刻な被害となりうるものであり、犯罪となる行為をも含む重大な人権侵害です。

これらの加害行為を未然に防止するために、若年層から幅広い年代に向けての啓発を進めるとともに、被害者に寄り添った相談・支援体制の整備を進めます。

基本目標Ⅳ

すべての人が安全・安心に暮らせるまちづくり

人生100年時代を見据え、健康寿命の更なる延伸が見込まれる時代を安心して暮らしていくためには、生涯にわたる健康の実現と生活上の困窮を解決する社会環境の整備が必要であり、地域のつながりを促進していくことが重要です。

ライフステージに応じた心身の健康づくり、リプロダクティブ・ヘルス/ライツへの理解の促進、配慮を必要とする人々への支援、まちづくり・地域活動への多様な視点の導入や男女共同参画の推進に努めます。

INFORMATION



男女共同参画センター相談のご案内 **無料**

つらいなと思うときやどうしてよいかわからなくなってしまったとき、ひとりで悩まないことが大切です。夫婦や親子の問題、DVやセクシュアルハラスメント、生きかた、人間関係など、暮らしの中で抱えるさまざまな悩みについて、相談員・カウンセラーが対応します。相談内容によっては関係機関のご紹介もいたします。秘密は厳守しますので、安心してご利用ください。

悩みごと相談 相談日：平日午前9時～午後5時(祝日・年末年始は除く) 相談時間：1人50分

場所：アキシマエンス校舎棟2階 相談室 相談方法：電話または面接 利用方法：予約制 TEL 042-519-5701(直通)

女性のためのカウンセリング 相談日：毎週水曜日午後1時～4時(祝日・年末年始は除く) 相談時間：1人50分

場所：アキシマエンス校舎棟2階 相談室 相談方法：電話または面接 利用方法：予約制 TEL 042-544-5130(直通)

男性のためのカウンセリング 相談日：毎月第3、第4水曜日午後4時30分～7時30分(祝日・年末年始は除く)

相談時間：1人50分 相談方法：電話 利用方法：予約制 TEL 042-544-5130(直通)

☆「Hi,あきしま」についてのご意見・ご感想などは、下記までお寄せください。

*郵送 〒196-0012 昭島市つつじが丘3-3-15 昭島市男女共同参画センター

*昭島市公式ホームページ > トップページ > ご意見・お問い合わせフォームより、送信してください。

Hi,あきしま 第52号 2021年10月20日発行 編集「Hi,あきしま」編集委員会

発行 昭島市子ども家庭部 男女共同参画センター TEL 042(519)2277

編集委員 大曲千恵・黒木直子・近藤智子・佐藤佳代・安田香須美

この印刷物は古紙
を利用しています