開催報告

令和7年度 男女共同参画週間事業

「フェムケアデイKASUGA」イベントレポート

タブー視しない！生理と上手に付き合う方法

6月14日（土）にアクロスモール春日で開催した「フェムケアデイKASUGA～みんなで学ぶ「セイリ」のはなし～」、ステージイベントでは、女性の身体の専門家である助産師の松藤 美由紀さんから、「月経」がなぜタブー視されてきたのか、そして今、なぜまた語る必要があるのかについて、ご講演いただきました。

「昔はもっと生理について、当たり前に話してたんですよ」。と話を始める松藤さん。日本では性教育の場が限られ、かつては男子と女子を分けて月経を教えることが主流でした。そうすると、知らないことへの誤解や、妙な想像が膨らみ、ますます話しにくい空気ができてしまう。そんな現場の実情を、中学校での講演経験をとおして伝えてくれました。

▲ 松藤 美由紀（まつふじ みゆき）さん
（助産師/つみき助産院　院長）

「“汚物入れ”って言葉、ちょっと傷つきません？」ナプキンの廃棄箱をそう呼ぶ習慣に、無意識の偏見や恥の意識が表れていること。ディズニーランドやUSJのように、トイレやサニタリーボックスがきれいであれば、それだけで「自分が大切にされてる」と感じられること。そんな一見些細なことにも、女性のQOL（生活の質）が左右される現実があります。

会議中にトイレに行きづらい、痛みを我慢して仕事を続ける。そんな“無言の我慢”が、月経にまつわるストレスや差別意識を助長してしまっていること。
LGBTQの視点からも、生理にまつわる表現や対応に無意識の配慮不足が生じることへの注意喚起もありました。

「性の話を“オープンに語る”ことが大事。でも、話す“相手”や“場所”はもっと大事です」と、松藤さんは強調します。話したい人が、話したい時に、安心して話せる空気をつくること。性の話題が誰かの“笑いのネタ”ではなく、“共感や理解”につながるように…。そんな願いを込めて。

後半は、体のしくみについてもやさしく解説。卵子や精子の話、ホルモンバランスの変化、そして月経周期ごとの体調やスキンケアのポイントなど、身近だけど意外と知らない「体のこと」を、図を交えながら丁寧に教えてくれました。

「大人になるって、どうしてだと思いますか？」中学生への問いかけからはじまる“子孫繁栄”の話や、成長の意味、そしてライフプランと月経の関係など、人生と生理が地続きであることを感じさせる場面も。「妊娠・出産を選ばない人生でも、生理を理解することは“自分を大切にすること”につながる」と、力強く語られました。

最後に、SNSでの生理のつぶやきが励みになること、FemTech（フェムテック）や月経教育の進展に希望を感じること、そして「正しい知識を公共の場で伝え続けること」の大切さを共有し、講演会は温かく締めくくられました。

月経は、誰かだけの話ではなく、みんなの生活や社会の話。今こそ、もっとオープンに、もっとやさしく、一緒に考えていけるといいですね。

※FemTech（フェムテック）とは
…女性の健康課題をテクノロジーで解決するサービスや製品のこと。

開催報告

令和7年度 男女共同参画週間事業

「フェムケアデイKASUGA」イベントレポート

パパも知りたい！女性の健康本音トーク

ステージイベント後半では、前半の講話者である助産師の松藤さんと、パパ代表者としてファザーリング・ジャパン九州に所属の内海　良介さんによるトークイベントを開催しました。

▲
(右)パネリスト：松藤美由紀さん(助産師／つみき助産院 院長)
(中央)パネリスト：内海良介さん(ファザーリング・ジャパン九州)
(左)司会進行：福島可南子さん(フリーアナウンサー)

「PMSとPMDD、何が違うの？」

内海さん　講演で出てきたPMSとPMDD、名前は似てるけどどう違うんでしょう？

松藤さん　体の不調が主なのがPMS、心の落ち込みや怒りが強く出るのがPMDDです。どちらかだけが起きるとは限らず、両方感じる方もいます。判断が難しいからこそ、「つらい」と思ったら、早めに誰かにSOSを出すことが大切です。周りが「それPMSだね」と決めつけるのはNGです。

「パートナーは“ピッチャーとキャッチャー”の関係」

内海さん　妻が「今日はそういう日(生理)だから」と教えてくれると助かりますよね。僕も事前に構えることができます。普段より家事育児を意識してサポートしますし、逆に余計な一言を控えることも意識します(笑)。

よく「夫から声をかけて」と言われますが、実は妻側が“投げて”くれないとキャッチできない。僕はキャッチャーとして、どんな球でも受け止めたいと思っています。最近の一球は「ちょっと匂うね」って(笑)。160km級でしたけど、受け止められてよかった。

「更年期、実は“2人でくる”ことも」

松藤さん　男性にも更年期はあると言います。同年代なら、更年期は夫婦で同時にくる可能性も。「お互いさま」の視点で、ちょっと不調かなと思ったら「無理しない」「任せる」「ごめんね」って言える関係が理想です。

内海さん　実は僕も更年期かな？と思う時があります。生理やPMSは少しずつ認知されてきたけれど、更年期となると、まだまだ“市民権”を得ていない感じがあって、「更年期がつらくて休みたい」「業務を軽くしてほしい」と言い出しづらい空気は、確かにあると思います。

松藤さん　そうですね。更年期の頃には、役職についている人も多い。でもだからこそ、上の立場の人が「今日はしんどいから休むね」と言えることが、実は周囲の人の背中を押すんですよね。

「学校でも、もっと話しやすく」

内海さん　学校でも、もっと性教育を進めて話せる空気が必要だと思うんですが。

松藤さん　日頃授業を教えている先生だからこそ、教えづらいこともあります。助産師が外部講師として入ると、子どもたちも話を聞きやすくなるんです。義務教育のうちに、正しい知識と対話の力を身につけられるといいですね。

◆ トークイベント後記 ◆

「生理は女性だけのものではない」と語る内海さんの言葉に、男女のパートナーシップだけでなく、職場や学校など多様な場面での“気づき”のヒントが詰まっていました。

体と心に波があるのは人間として自然なこと。だからこそ、性別を超えて“投げ合う・受け止め合う”対話が、健康な社会のベースになるのだと感じさせてくれました。