

コラム
「一人ひとりの声に応えるフェムテック(Femtech)」

フェムテック(Femtech)とは、Female(女性)とTechnology(テクノロジー)をかけあわせた造語です。生理、出産、不妊や更年期など女性特有の健康課題をテクノロジーを使って解決する製品やサービスのことを指します。IoT、クラウド、AI、ビッグデータなどのIT技術を積極的に活用しますが、「テクノロジー」とは必ずしもIT技術に限られません。ピルなどの医薬品、月経カップ・生理ショーツなどのツールも含まれます。なお、特定のテクノロジーに依存せず、さまざまな方法で女性特有の健康課題をケアする製品・サービスをフェムケアと呼びます。

いずれも、「人前で話すことではない」と触れられずに置き去りにされた女性の心身にまつわるタブーを容容する試みという見方は共通しています。女性の働き方を含むライフスタイルはどんどん変わってきただけでなく、女性特有の悩みや健康課題の解決方法がなかったことに気づく人が増えていきました。

企業のみならず行政でもフェムテック推進の機運が高まっていますが、一過性のブームや商業化で終わらせてはなりません。フェムテックの始まりと広がり背景には、あらゆる人が一人の人間として健やかに快適に過ごすことは人権であり、誰でも生きやすい社会を目指すという考え方があります。一方、女性の悩みは非常に多種多様で、個人差があります。また、誰にも相談できず我慢してしまう女性もいます。

まずは普段から友達や家族と健康やライフイベントに関する悩みを話す雰囲気を作り、習慣化しておくのはどうでしょうか。1人では気づかなくても、周りの人と話しているときに気づくこともあります。自分が誰かの悩みに気づくためにも、フェムテックのような社会的動向にアンテナをはっておくことは大事ですね。



情報ライブラリーより

「女の痛み」はなぜ無視されるのか?
 アヌシェイ・フセイン 著 堀越英美 訳
 晶文社(2022.10) 請求記号:498.02 / オ

出産時の体験をきっかけに、筆者は女性の痛み、特に有色人種の訴えが軽視される問題を提起し、多くのデータや証言をもとに、世界中で常に男性が女性の痛みの境界点を決めていくことを明らかにしていきます。

女性は痛みを訴えれば「ヒステリー」と揶揄され、我慢が足らないと批判されてきました。そんな我慢を強いる社会を変えるために、女性自身が痛みの体験を語り、自分の健康の主導権を握ろう、と筆者は最後に呼びかけます。

痛いことは痛いと言ってもいい。自分が感じる苦痛について声を上げていい。沈黙しがちな私たちを後押ししてくれる一冊です。

※ 上記の本は、With You さいたま情報ライブラリーにて、貸出しをしています。

相談コラム
男性相談のススメ

With You さいたまでは、開設当初から性別を問わず電話相談をお受けしていますが、男性の利用は全体の1割程度にとどまっています。それは、子どもの頃から「男は強くなければならない。弱音を吐いてはいけない。」などと言われてきたことと関係があるかもしれません。家族関係や親しい人間関係の悩みは、特にひとりで抱え込んでしまうことが多いようです。

With You さいたまでは、男性臨床心理士による男性のための電話相談を実施しています。

「身近な人には話せないけど、誰かに話を聞いてもらいたい」「相談するほどのことではないかもしれないけど、なんだか気持ちが悪くすぐれない、モヤモヤしている」……そんな時は電話で相談してみませんか? 声に出して話してみることで、気持ちが軽くなったり、解決の糸口が見つかったりすることがありますよ。

匿名で相談できます。是非、お電話ください。

男性臨床心理士が電話相談に応じます。

048-601-2175
 毎月第1、3日曜日
 11:00～15:00

女性の声で地域を変えよう

実践で学ぶ! 女性リーダー育成講座(全9回)を終了しました!

夏真っ盛り7月にスタートした令和5年度女性リーダー育成講座は、2月末の課題学習成果レポートの提出と3月16日(土)の成果報告会をもって終了しました。

この講座は、男女共同参画の視点を持って、地域の様々な課題の解決に向けて実践的に取り組んでいく女性リーダーの育成を目的として実施したものです。

社会学・ジェンダー研究者の熟田敬子さんを講師にお迎えし、講義で幅広い分野の知識を身に付け、また「困難を抱える女性」をテーマに、各自が具体的な課題を設定して調査・学習に取り組んできました。

座学だけでなく、グループワーク、国立女性教育会館や支援施設の見学などを通して、受講生は学びを深めてきました。お互いの知識や情報を吸収して高め合った8か月間でした。それぞれがチャレンジしたこの学びはきっと地域で活かされることでしょう。

詳細はWith You さいたまホームページをご覧ください。
<https://www.pref.saitama.lg.jp/withyou/event/report/r5/leader.html>

With You さいたま
からのお知らせ

令和6年4月1日、「困難な問題を抱える女性への支援に関する法律」の施行を踏まえ、埼玉県男女共同参画推進センター(With You さいたま)は、埼玉県婦人相談センターと統合します。それに伴い、電話相談の時間が変更となるほか、新たにDV相談専用の電話番号を設けます。

令和5年度 埼玉県荻野吟子賞 受賞者決定!

埼玉県では、日本で最初の公認女性医師となった荻野吟子にちなみ、男女共同参画の推進に顕著な功績のあった個人や団体、事業所を表彰しています。令和5年度の受賞者は以下の方々です。

<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0309/danjo-ginko/oginoginko-shou.html>

大賞 個人・団体部門

新井 恵美 さん ちちエフエム株式会社 代表取締役(飯田市在住)
山中 優子 さん 同社取締役(飯田市在住)

出浦 ゆみ さん 同社取締役(小倉町在住)

佐藤 咲子 さん (一社)犯罪被害者等支援の会 オリーブ代表理事(狭山市在住)

大野元裕知事、小林哲也都政市長、神尾真知子選考委員会会長



●前列左から、田島友里子さん、佐藤咲子さん、山中優子さん、新井恵美さん、根本修子さん(新興プラント工業株専務)、竹並達也さん(竹並建設代表取締役)、伊藤博さん(深谷赤十字病院院長) ●後列左から、榎山志のぶ県民共済局長、立石泰広埼玉県議会議長、大野元裕知事、小林哲也都政市長、神尾真知子選考委員会会長

奨励賞 個人・団体部門

田島 友里子 さん (さいたま市在住)

- 従業員が全員女性の「こぼと農園」を立ち上げ、野菜と切り花の自然栽培に取り組む。
- 有機農業を営む農家グループ「さいたま有機都市計画」の代表として、有機農業で埼玉を盛り上げる活動を行っている。
- ポッドキャストで、自身の経験や農業の魅力を日々発信中。

いいきき職場部門賞

新興プラント工業株式会社(所沢市)
 サニタリー配管製作・施工業

- 機械化やIT化などの様々な働き方改革を進め、若く活気があり、女性の職人も活躍できる職場づくりに取り組む。
- 男性の育児休業取得を積極的に推進。制度の周知やモラハラ講習を実施し、従業員が取得しやすい環境づくりに取り組んでいる。

竹並建設株式会社(本庄市)
 建設業

- 積極的に全職種に女性を配置し、10年前に比べ2倍以上の女性従業員が活躍。
- 営業や設計の仕事では女性が半数を占める。施工管理の仕事にも女性専用トイレや専用作業着などの支給を行い、女性の職域拡大に努める。

深谷赤十字病院(深谷市)
 医療保健業

- 男女問わず仕事と育児・介護の両立ができるよう各種制度の理解促進に努め、ワークライフバランスのとれた働き方ができる職場環境を整備。女性管理職も増加している。
- 医師の働き方改革にも対応。タスクシフト・シェアを行うことで長時間労働の負担軽減を図っている。

啓発パネルをご活用ください!

「Women 現代の吟子たちに聞く」(A2判・19枚)

With You さいたまでは、「埼玉県荻野吟子賞」(令和3年度に「さいたまきき荻野吟子賞」から名称変更)を受賞された方々を紹介したパネルの貸出しをしています。パネルでは、各受賞者が活動する中で、壁にぶつかった時のように乗り越えたか、そして自分らしく生きるために何をしてきたか等を紹介しています。様々な分野で活動する「現代の吟子たち」をぜひご覧ください。

パネルは、県内市町村、女性関連施設及び男女共同参画社会の推進に向け活動している団体などを対象に、無料で貸し出しをしています。

※ 詳細は、With You さいたまホームページをご覧ください。
<https://www.pref.saitama.lg.jp/withyou/support/panel/index.html>

第13期 埼玉県男女共同参画審議会委員募集

任期 令和6年7月1日～令和8年6月30日

男女共同参画の推進に関する活動を行って、次の条件を満たす方

応募資格

- ①埼玉県に在住、在勤または在学し、令和6年4月1日時点で満18歳以上であること。(埼玉県職員及び埼玉県職員であった者(退職後2年以内の者に限る)を除く)
- ②平日のオンラインで開催する会議に出席できること。(年2～4回)

応募方法 詳しい応募方法は、人権・男女共同参画課HPをご確認ください。
 募集期間 令和6年3月11日(月)～4月12日(金)(当日消印有効)

応募先 埼玉県県民生活部人権・男女共同参画課
 TEL 048-830-2921
 E-mail a2250-04@pref.saitama.lg.jp

<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0309/danjo-singikai/iinboshu-13.html>

With You さいたま
 埼玉県男女共同参画推進センター

〒330-0081 さいたま市中央区新都心2-2
 TEL 048-601-3111
 FAX 048-600-3802
<https://www.pref.saitama.lg.jp/withyou/>

開館時間

月曜～土曜 / 9:30～21:00
 日曜、祝・休日 / 9:30～17:30
 休館日 / 第3木曜日、年末年始

貸出施設のご利用時間

午前 / 9:30～12:00
 午後 / 13:00～17:00
 夜間 / 18:00～21:00

※ 利用時間には、準備及び後片づけの時間も含まれます。

With You さいたま電話相談 (2024年4月1日から)

電話相談 TEL 048-600-3800
DV相談専用 TEL 048-600-3700

相談時間 月～水、金、土曜 / 9:30～20:30
 日曜、祝・休日 / 9:30～17:00
 (年末年始を除く)

埼玉県女性キャリアセンター

電話相談 TEL 048-601-1023

相談時間 月曜～金曜 / 10:00～11:30
 12:30～16:30
 (祝日、第3木曜日、年末年始を除く)

面談相談予約 TEL 048-601-5810

受付時間 月曜～土曜 / 9:30～17:30
 (祝日、第3木曜日、年末年始を除く)

ハローワーク求人情報の提供

求人情報の検索 月曜～土曜 / 9:30～17:30
求人情報の紹介 月曜～土曜 / 10:00～17:00

With You さいたま
 ホテルプリランテ武蔵野3・4F
 さいたま新都心駅から徒歩5分 北与野駅から徒歩6分

彩の国 埼玉県

埼玉県マスコット「さいたまっちゃん」コバトン

埼玉県男女共同参画推進センター
 With You さいたま広報紙 vol.73

Special Feature
特集1 P.2-3
女性のからだと健康
 ～生理を「当たり前」のことに～

特集2 P.4
第22回 With You さいたま
フェスティバル開催!

男女共同参画

With You
 3月号
 2024
 March

さいたま

Contents

- P.5 コラム 「一人ひとりの声に応えるフェムテック(Femtech)」
- P.5 情報ライブラリーより
- P.5 相談コラム「男性相談のススメ」
- P.5 女性リーダー育成講座 終了報告
- P.5 With You さいたまからのお知らせ
- P.6 令和5年度 埼玉県荻野吟子賞 受賞者決定!
- P.6 啓発パネルをご活用ください!
- P.6 第13期 埼玉県男女共同参画審議会委員募集

E2 エストラジオール (卵胞ホルモン)
P4 プロゲステロン (黄体ホルモン)

[With You さいたま]は、埼玉県の男女共同参画社会づくりのための総合拠点施設です。

女性のかからだ健康 ～生理を「当たり前」のことに～

女性のかからは毎月、女性ホルモンの分泌が増えたり減ったりする波に揺さぶられています。その揺らぎに伴い体調が変化し、不調を覚える女性は決して少なくありません。特に春は寒暖差の激しい季節でもあり、生理不順やPMS(月経前症候群)など女性ホルモンのまつわる不調が起こりやすくなります。新たな季節を前向きな気持ちで過ごすためにも、自分の体を知り、生理と上手につきあっていきたいですね。*女性の体にかかる月経という現象のことを、ここでは「生理」と書きます。



生理は女性にとって当たり前だけど、人それぞれ、個人差があります

生理中に何らかの不調を抱えている女性は、**20代で80%以上、30代で70%以上**もいます(※1)。何も感じない人から救急車で搬送される人まで、その症状の種類や程度は人それぞれです。生理に伴って起こる痛みがひどかったり、他に、頭痛、疲労、食欲不振などの症状がみられる場合には「**月経困難症**」という病気に分類されます。また、生理が始まる3～10日ほど前から起こる、眠気・だるさ・頭痛・食欲増加・肌荒れといった身体的症状と、イライラ感・怒りやすい・無気力・集中力低下といった精神的な不調の症状は、「**PMS(月経前症候群)**」(Pre Menstrual Syndrome)と呼ばれます。(PMSの症状のうち、心の症状が特に悪化して日常生活に支障をきたすような症状を「**月経前不快気分障害**」(Pre Menstrual Dysphoric Disorder:PMDD)といいます。)



生理やPMSの時期を少しでも快適に過ごすことが、人生の質を高めることにもつながります。
(※1) 出典：内閣府男女共同参画局「男女の健康意識に関する調査」(平成30年)より

生理はつらくて嫌なもの?

多くの女性たちが、生理によって、学校や仕事など様々な場面で、日常生活を妨げられています。日本の若年層の女性2,000人を対象に「生理と生理に関係する日常生活」について行われた調査によると、10人に3人が生理を理由に**学校や部活動、職場に遅刻したり、欠席や早退をした経験**があることが分かりました(※2)。また、生理について感じることを尋ねた質問には、2人に1人が「生理痛が辛い」と回答し、10人に3人が「生理になりたくない・生理を止めたい」と考えており、中には「腹が立つ」、「恥ずかしい／嫌だ」と答える人もいるなど、一定数が生理に対して**嫌悪感や否定的な意識**を持っていることが明らかになりました。(図1)

(※2) 出典：公益財団法人プラン・インターナショナル・ジャパン「日本のユース女性の生理をめぐる意識調査結果」(令和3年)より

まずは自分を大切にすることから

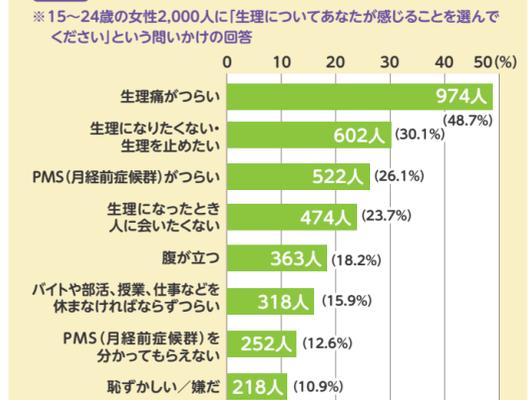
10代の女性を対象とした調査によれば、生理について学ぶのは「**母親から**」が**71.6%**と多く、家庭が担う部分の大きいのが現状です(※3)。最近、若い世代の女性たちが生理のことを話さずらかったり、医療的なケアを受けなかったりする要因のひとつとして「**ママブロック**」があるとされています。これは、母親が「生理は病気ではないから我慢すべき」などといった考えを持っているために、娘が生理による不調の治療から遠ざけられてしまう状況のことです。

生理に対する嫌悪感を解消し、その期間を少しでも快適に過ごすためには、誰もが**正しい知識を身につけ、意識を変えていく**が必要です。体の状態や生理の症状は個人差が大きいこと、女性であっても他の女性のつらさを理解できないこともあります。生理に限ったことではありませんが、**自分の物差しだけで考えたり、比較しない**ことが大事です。

まずは自分の体を大切にすること、そして家庭や学校などでもっと生理について話し合えるようになることが求められています。

(※3) 出典：日本財団「18歳意識調査 第44回女性の生理」(2022年)より

図1 生理について感じること上位8つ(※複数回答)



出典：公益財団法人プラン・インターナショナル・ジャパン「日本のユース女性の生理をめぐる意識調査結果」(2021年)より

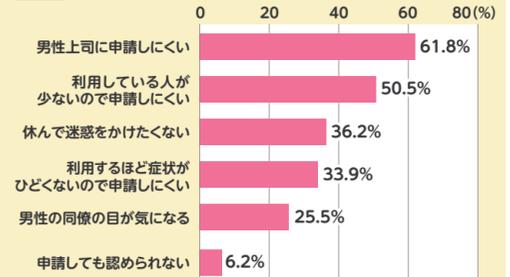
生理は女性個人の問題?

女性の社会進出が進み、**生理休暇**の取得も法律で定められています。しかし、その取得率(1年間で生理休暇を請求した女性労働者の割合)は**全体の1%未満**にとどまっています(※4)。生理休暇を取得しにくい理由として、「**男性上司に申請しにくい**」「**利用している人が少ないので申請しにくい**」「**休んで迷惑をかけたくない**」などが挙げられています(図2)。



女性が生理休暇を取得しやすくなり、生理に伴う痛みやつらさを我慢せずに働くためには、周囲の理解が求められます。
(※4) 出典：厚生労働省「令和2年度雇用均等基本調査」より

図2 生理休暇が利用しにくい理由



出典：厚生労働省「働く女性と生理休暇について」(令和5年) 生理に対する女性の認識と生理休暇
資料出所：日経BPI20～40代働く女性1956人の生理の悩みと仕事と生活調査(2021年)

その不安、一人で抱え込まないで!

働く女性の中には、女性特有の身体の問題で働きづらさを感じつつも、「自分が我慢すればいいこと」「職場では相談できない」「そもそもどこに相談すればいいかわからない」と思っている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。そのような問題を抱える方には是非ご利用いただきたいのが、埼玉県女性キャリアセンターで実施している「**働く女性のためのオンライン健康相談**」です。匿名で相談ができ、NTT東日本で働く看護師資格保有者がオンライン(Zoom)でお話を伺い、アドバイスや関連機関のご紹介を行っています。



相談時間は45分間です。日頃感じている不安な気持ちを、まずは言葉に出してみませんか?

生理を取り巻く環境の変化

諸外国では生理用品の課税廃止や無料配布などの取組が広がり、日本でもコロナ禍において学校や公共施設で生理用品の無償提供が始まりました。

SNSやメディアの影響で、生理についてオープンに語る動きも起こっています。近年は「**フェムテック**」や「**フェムケア**」と呼ばれる、女性の健康課題への解決を目的とした製品やサービスが提案されるようになり、注目を集めています。生理痛や不調に悩んでいた女性たちが様々な情報にアクセスして自分にあった商品や工夫を選択しやすくなりつつあります。

今年度の公立高校の入試では、生理痛や月経随伴症状で欠席した生徒に追試験を認める動きが広がりました。また、企業では、女性の活躍推進の一環として、男性社員や管理職も巻き込んだ女性の健康に関するセミナーが開催されたり、相談窓口が設置されたりするなど、生理を含む女性特有の健康課題の解決に向けた取組が広がっています。

情報交換する機会が増えれば、痛みやつらさを我慢せず、**生理を「当たり前」と思える、生きやすい社会**に近づけるのではないのでしょうか。



Memo

災害のたびに、避難所における生理用品の取扱いが問題になります。生理を正しく理解し、生理用品は**緊急時にも必要不可欠**であるという認識を共有しましょう。

周りに心配をかけたくないという思いから、一人で耐えている方もいらっしゃるかもしれません。しかし、気持ちよく働くためには自分を優先することも大切なのではないのでしょうか。また、不安や悩みを誰かに話すことは、気持ちの整理にもつながります。どんなに小さなことでも、話を聞いてもらいたいという気持ちになったら是非ご利用ください。

相談をご希望の方はメールでのお申込みが必要です。詳細は右下の二次元コード、または女性キャリアセンターのホームページでご確認いただけます。皆さまのご利用をお待ちしております。



電話：048-601-5810
mail：a4540-10@pref.saitama.lg.jp
ホームページ：
https://www.pref.saitama.lg.jp/swcc/index.html



第22回 With You さいたま フェスティバル開催!

47団体が活動の成果を発表しました!

With You さいたまでは2月2日(金)から4日(日)までの3日間、「第22回 With You さいたま フェスティバル」を開催しました。このフェスティバルは、男女共同参画の視点を持って活動する47の団体・グループが日頃の活動成果を発表する催しです。ワークショップや展示、4年ぶりに復活した舞台において、参加団体はそれぞれ工夫を凝らし、熱い思いを形にして来場者へ伝えました。新型コロナウイルスの感染が拡大する前の賑わいをほぼ取り戻し、3日間で1,000人を超える方々にご来場いただきました。

第22回 With You さいたま フェスティバル報告

フェスティバルの様子を紹介しています。ぜひ、ご覧ください。

https://www.pref.saitama.lg.jp/withyou/event/report/r5/22thfes_houkoku.html



さいがいつながりカフェ実行委員会

福島県(復興支援ブース)

2/4目 With You さいたま フェスティバル 講演会



「私らしさの見つけ方」

講師 **ジェーン・スーさん** (コラムニスト・ラジオパーソナリティ)

フェスティバルの最終日には、コラムニストでラジオパーソナリティのジェーン・スーさんをお招きし、「私らしさの見つけ方」について、ご講演いただきました。

「私らしさ」の前に、まずは「居場所」について考え、自己受容と居場所が密接に関係していること、そして「女らしさ/男らしさ」や「普通」といった刷り込みや無意識の思い込みが自己受容を難しくしていると語りました。私らしさを見つけるためには、「普通」に惑わされないこと、そして時代と社会の変化を感じ取りアップデートしていくこと、他人に自分の幸せを決めさせないことが大切だとお話しいただきました。

当講演会は本会場の参加だけでなく、サテライト会場でのライブビューイングや、YouTube動画配信(※講演会終了後、期間限定での配信)も行い、多くの方にご視聴いただきました。

