

女性のための心とからだセミナー 女性の健康とライフサイクル ～更年期、ホルモンの揺らぎに向き合う～



女性にとって40代から50代は、組織の後輩の育成や責任あるポジションに就くなど職場にとって、なくてはならない人材であると同時に、家庭では親の介護にまつわる課題が浮上するなど、多くの悩みを抱える時期でもあります。

特に日本人女性は我慢強く、「更年期障害」らしき症状が出てもクリニックに行かずにやり過ごしたり、家族や他人に相談することもなく自分で解決しようとする傾向にあるのも特徴的です。

女性自身が女性特有の不調に向き合い、家庭や社会、所属するコミュニティで「自身の体調不良」について話しやすい風土をつくるためにも、当事者である女性自身が自らのライフサイクルを見つめ直す機会とします。

日時：9月7日(土) 13時～15時

講師：オリガ・エリセーバさん(OIST/HerLifeLab株式会社)

会場：なは女性センター 学習室(なは市民協働プラザ1階)

対象者：関心のある方

定員：36人(事前申込先着順)

*市在住・在勤・在学の方は、一時保育・手話通訳が利用できます。

8月30日(金)までにお申し込みください。



●講師プロフィール

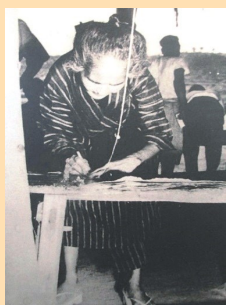
沖縄科学技術大学院大学(OIST)客員研究員。ベラルーシ出身。
同国国立医科大学卒業後、国立血液研究所医師を経て、96年来日。大阪大学医学博士課程を修了後、OIST、理化学研究所にて癌免疫研究に従事。自身の更年期の経験から2021年にOISTアクセラレータプログラムで更年期女性に向けたプロジェクトを開始。2022年、HerLifeLab株式会社を共同で創業。2男1女の母。沖縄在住。



講座のお申込み
は、QRコード
からもできます。

第27回 那覇市男女平等週間

期間：9月20日(金)～26日(木)



▲収容所で市議員
選挙の投票をする女性
(1945年9月20日)

本市では、沖縄の女性が初めて選挙権を行使した1945年9月20日を記念して、「那覇市男女共同参画推進条例」において、毎年9月20日を含む1週間を「男女平等週間」と定め、社会のあらゆる分野で男女平等が確立できることを目的に啓発活動を実施しています。

今年度は、「沖縄県や那覇市における家庭や職場での男女の平等感などの状況」に関するパネル展示をします。

パネル展示期間

令和6年9月20日(金)～9月28日(土)

場所：なは市民協働プラザ1階
なは女性センター入口壁面

講座予告

男性のための介護講座 ～介護に備えて～

日時：9月28日(土) 午後1時～4時

親や配偶者などの介護に直面したとき、男性が介護とうまく向き合うために必要な心構えを介護のプロであるお二人に学びます。

講師：米城 智淳さん

(那覇市ケアプランもくれん(居宅介護支援事業所)
主任介護支援専門員・管理者)

講師：諸見里 安知さん

(学校法人 大庭学園 沖縄福祉保育専門学校 学校長)

会場：なは女性センター学習室

定員：36人 / 対象：関心のある方

*市在住・在勤・在学の方は一時保育・
手話通訳が利用できます。9月20日(金)
までにお申し込みください。

*詳しくは、次号の
「なは女性センター
だより」でお知らせ
いたします。

なは女性デジタル人材育成支援講座 受講生募集中！



就労意欲のある18歳以上の女性(市内在住)を対象に、オンラインで受講可能なPC研修(Windows入門、WordやExcel、PowerPointを学べる講座)を開設し、講座で習得したデジタルスキルを活かした就職支援を無料で実施します。

基礎からPCスキルを身につけ、今後デジタルツールを使ったお仕事、デジタル分野への就職を目指したい方にオススメです！ぜひご応募ください。

◆募集人数：15人(那覇市在住の女性に限る)

◆講座期間：2024年10月5日(土)～2025年2月10日(月)

◆PC研修：9:00～13:10(昼休憩含)

*ZOOMまたは、「ヒューマンアカデミー那覇校」での受講が選べます。

◆就職支援 PC研修と並行してキャリアアドバイザーによるカウンセリング等のサポートを行います。(2025年2月10日まで)

◆受講費：無料 *テキスト3冊(無料)を郵送いたします。

◆対象者：那覇市在住の18歳以上の女性

*これまでパソコンに触れる仕事の経験が無く、今後デジタルツールを使ったお仕事、デジタル分野への就職を希望する方。

◆応募方法：右記QRコードよりお申込みください。→ [詳細情報へアクセス！](#)

◆応募締切：9月19日(木)まで お申込後は、個別面談による選考があります。

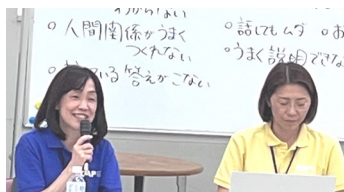
*お問い合わせ

委託業者 ヒューマンアカデミー那覇校 TEL：098-864-0190
那覇市牧志1-19-29 D-naha8階



講座を終えて

「思春期のこどもに伝える親しい人との関係づくり」～思春期の心と体プログラムから学ぶ～
 日時：2024年7月20日(土) 午後2時～4時 (参加者12人)
 講師：奥間智香枝さん・井形陽子さん(おきなわCAPセンター)



▲講師の井形さん(左)と奥間さん(右)

この講座では、那覇市内の公立中学校の1年生を対象に実施している「思春期の心と体プログラム～」の紹介と、思春期のこどもに、おとなの立場からどう関わっていくのがよいのか、おきなわCAPセンターの奥間さんと井形さんにお話をいただきました。

プログラムは1時間で組み立てられ、様々な人間関係(友人、先輩、後輩、親、恋人など)での悩みや、困り事に、自分がどういう気持ちでいるのかに気づき、それが、自分だけではなく、同じように悩むこどもたちがいること、その心の葛藤や不安について、こどもたちへ伝えたい内容が凝縮されています。

講座では、こどもたちへ行っているプログラムに沿って講話が進みました。冒頭では、「思春期ってどういう時期なのかな」と、こどもたちへ語りかけます。心もからだも大きく変化していく思春期に、こどもたちは、とまどうことも多くなります。ほんとの自分は、どうなんだろうと、新たに広がる人間関係や特別な関係の中で、自分自身の権利も大切に、相手も大事にできる関係性について考えていきます。そして、人の心と体を傷つける、暴力とはどういうことをさすの



▲受講者どうして自分の学生時代を振り返り中です。

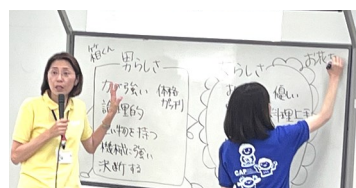
か、スライドを見ながら学びます。こどもたちから意見を聞くように、講座の受講者へ「暴力にはどういうことがありますか?」と質問をし、意見をあげてもらいました。

また、自分の親しい人との関係の中で、イヤだなと思うことがあっても、そのことを相手に伝えられないなど、「いつも思い通りにする人」と「いつも我慢する人」と役割が決まっている関係は、力の差があるところで起きやすく、また、身体をたたかとか、言葉や、心理的な暴力も、安心できる関係とは言えないため、恋人だったり、友人だったり、何か違うなと感じるときは、友人や誰かに相談してもいいんだよと、そして自分の気持ちを大事することを丁寧に伝えていきます。

プログラムの終了後に設けられているトークタイムに、誰にも話せなかったと相談をしてくる子もいます。話をしてくれたこどもに対しておとなは、アドバイスしたくなるのを抑えて、だまって子どもの話を“聴く”ことがとても大事だそうです。ただただ、聴くだけでサポートになる、そして話してくれてありがとうと伝える。

受講者からのアンケートには、「子どもとの関わりだけでなく、すべての人間関係に通じる、大事な事が学べました」との声も寄せられました。

おとなの人間関係でも参考になるヒントがたくさんあり、充実した内容の講座でした。



▲「女らしさ」「男らしさ」からのイメージを受講者からあげてもらいました。



★女性問題やジェンダーに関する図書の貸し出し及び資料の閲覧ができます。★貸出し期間：2週間 お一人2冊まで

オススメ本をご紹介します♪

『40歳からの女性ホルモンを操る53の習慣』

二松まゆみ著/扶桑社 発行/2013年12月21日発行

「女性ホルモンを操る習慣を身につけて更年期をハッピーに！」



更年期とは閉経をはさんだ前後約10年間のことを指します。

全ての女性が重い更年期障害になるわけではありませんが、日本人の平均閉経年齢は51歳なので、45歳～55歳あたりが更年期にあたります。

完璧主義の人よりも、ちょっとズボラだったり「ま、いいか」と流せる人のほうが、更年期をスムーズにやり過ごしています。健康や美を追求するあまり、ストイックな生活をしてイライラして、女性ホルモンに振り回されるのはもう終わり。操ればいいのです！

更年期障害に苦しまず、40代、50代を謳歌するには「女性ホルモンが喜ぶ習慣」が大切です。

これまで1万人以上の大人の女性の悩み相談を受けてきた著者が贈る、毎日が楽しくなる一冊です。

その不調、すべて女性ホルモンの減少が原因かも！

『ブレ更年期1年生』

対馬ルリ子 監修/河原ちよっと マンガ・イラスト
 株式会社つちや書店 発行/2019年6月25日発行

「守りのホルモン」と呼ばれる女性ホルモンが減少しはじめる“ブレ更年期”から、めまい、不眠、イライラ、皮膚の乾燥など、様々な不調が現れてくる女性が増えてきます。

本書は産婦人科医師・対馬ルリ子氏の監修のもと、更年期の不調に関する具体的な事例や、食事・漢方・アロマセラピーなどの対処法を漫画でわかりやすく説明しています。

人生100年と言われている時代、50歳で更年期になっていたとしても残りの人生50年もあります。自分自身の不調を前向きに捉えて、長い人生を前向きに過ごせることが出来るように。本書の知識は不定愁訴に悩む女性たちの転ばぬ先の杖的な一冊かもしれません。

更年期1年生



相談室「ダイヤルうない」

周囲に話せる人がいない、自分の気持ちをわかってもらえない。そんな時、「ダイヤルうない」を利用してみませんか。生きがい、家庭の問題など、女性の抱える様々な相談に応じ、自分の意思で人生を選択するために情報提供し、サポートします。

- 電話相談 ● 面接相談(女性のみ・要予約)
- 法律相談(女性のみ・予約制)

 **098-861-7515**

相談時間 ▶ 月～土 午前9時～12時／午後1時～5時

「ストップ・DV」情報提供



相談室「ダイヤルうない」では、ドメスティック・バイオレンス(DV)で悩む方を支援するための情報提供を行っています。詳しくは相談室「ダイヤルうない」へお問い合わせください。

性の多様性に関する相談

あなたが「自分らしい生き方」を自らの意思で選択できるように、一緒に考えます。どなたでもご相談ください。

面接相談
申込
QRコード

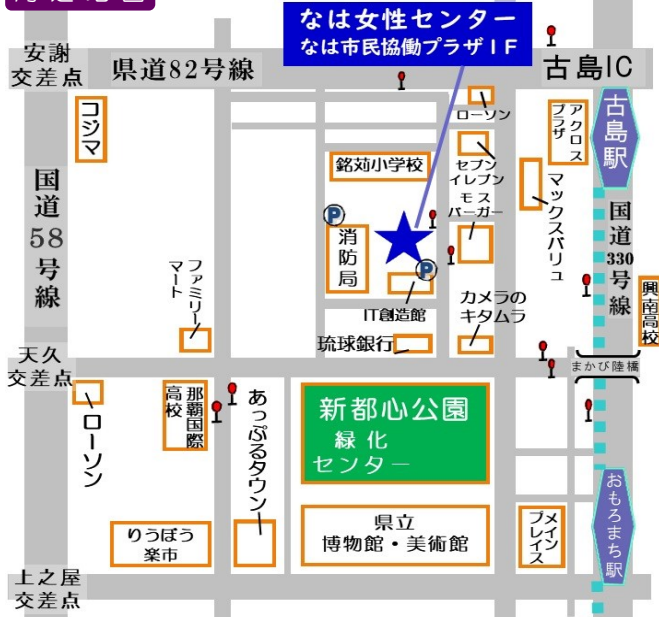


8月1日から相談室「ダイヤルうない」の面接相談の申込みがオンラインでも、できるようになりました！

面接相談のオンラインお申込みは、ご希望の日時を確認後、相談員からご連絡いたします。

お知らせ

周辺地図



駐車場のご利用について

「なは市民協働プラザ」の地下駐車場と消防局隣の「ナハメカルパーキング」をご利用ください。ご利用は**有料**です。センター利用者は、料金の一部が免除されますので「駐車券」を事務室にお持ちください。

那覇市パートナーシップ・ファミリーシップ登録

「那覇市パートナーシップ・ファミリーシップ登録」は、市長がパートナーシップ・ファミリーシップの関係にあると認めた場合、その関係について登録簿へ登録し、「登録証明書」及び「登録証明カード」を交付するものです。

■「性の多様性を尊重する都市・なは」宣言(レインボーなは宣言)の理念に基づく取り組みです。登録によって何らかの法律上の効果(相続、税金の控除など)が生じるものではありません。

登録数 **66** 組

うちファミリーシップ **3** 組

2024年8月15日現在

これまでに登録された方へも「登録証明カード」の交付ができます。



■お問い合わせ・申請の予約

TEL. **098-951-3203** ◆ 月～金:午前9時～午後5時
* 祝日、慰霊の日(6/23)、年末年始(12/29～1/3)除く

レインボー交流会の開催について

「交流の場がほしい」「性の多様性について語りたい」といった声から生まれた誰でも参加できる交流会です。

*開催予定が決まり次第、お知らせいたします。

主催: 市民団体ていーだあみ

メール: tiidaami.okinawa@gmail.com

「フェイスブック」でもお知らせしています♪



◆なは女性センター講座について

*受講希望の講座は、なは女性センター窓口、電話、FAX、申込みQRコードでお申し込みください。
また手話通訳、一時保育の利用は、那覇市在住・在勤・在学の方が対象です。(事前予約が必要)

那覇市銘苅2-3-1(なは市民協働プラザ1F Aコア)

TEL. 098-951-3203

FAX. 098-951-3204

Email: s-heidan002@city.naha.lg.jp

なは女性センターホームページQRコード⇒



開館時間

月～金:午前9時～午後9時

土曜日:午前9時～午後5時

休館日

年末年始(12/29～1/3)

日曜日・祝日・慰霊の日(6/23)

☆なは女性センター利用者の駐車場利用 一部免除料金

最初の2時間まで	100円
最初の2時間を超え1時間ごとに	100円
※利用時間が1時間に満たない場合は1時間として計算	

旧盆期間中の開館時間を一部変更いたします。

8月16日(金曜)ウンケー	開館時間変更(9時から 17時)
8月17日(土曜)ナカヌヒ	開館 通常どおり
8月18日(日曜)ワークイ	休館日