



『女性のための健康講座』

昨年度に続き、コロナ禍で対面の出前講座の開催を苦慮している中、都内に本社を構える（株）鈴与シンワート様からの申し込みがあり、昨年は実施がかなわなかったオンライン講座が実現できました！

『女性のための健康講座』のHPで、テーマの一つでもある『更年期を幸年期に！』に心惹かれ今回のオファーに繋がったようです。事前の打ち合わせから、月経困難症や更年期症状など、多くの社員の方々が、女性特有の健康に関する悩みを抱えている現状を知り、講座の内容を検討しました。

今回は、講師2人で月経や月経困難症について・プレ更年期・更年期症状などを中心に、下記の内容でお話した後、5グループに分かれ、助産師5人がファシリテーターとなり、グループディスカッションを実施しました。

- ・【日時】（9月17日（金）18:30~20:00 オンライン講座
- ・【参加者】（株）鈴与シンワート様 女性社員 20代~60代 17名
- ・【講座内容】～働く女性が自分らしく生きるためのヒント～
 - ・女性のからだについて・健康な体づくり・働く女性の妊娠、出産、育児について

【参加者アンケートの感想】

- ・娘の生理が始まり、生理の話題が共有出来るようになったので、今回の資料や講義内容を伝えたいと思う。
- ・同年代の方々が抱えている悩みを知ることができ、大変参考になりました。
- ・せっかくの機会なので、グループディスカッションの時間をもう少し長めに設定してほしかった。（同意見5名）もう少しゆっくりいろんなお話を聞きたかった。
- ・少人数だったので質問しやすく、それに対する回答もいただけたので良かったです。
- ・自分だけでない周りの悩みが聞けて、また共感することもありました。同じ女性としての悩みを話す機会はあまりないので、とても貴重でした。
- ・グループの人数が少なかったため、ちょっとしたことも質問しやすかった。特に今回のように、個人の症状に直結している内容が多く出そうな話題の場合は、グループディスカッションは有意義でした。
- ・気軽にお話しできる方だったので、良かったです。
- ・セミナー受講中も、カメラをオンにしたほうが、講師の方は受講者の反応が分かり、やりやすかったのではないのでしょうか。
- ・自分の身体について見直すことが出来る貴重な時間でした。年齢が上がるにつれて変化していくことを知り、今後悩むこともあると思いますが、上手く付き合っていきたいと思いました。
- ・他の人の話を聞くことが出来て参考になった部分もあったが、会社の人前で個人的なことを話すのは、メンバーや話す内容によっては、抵抗があるような気がする。

- ◆ 今回のオンライン講座で、働く女性が抱える体の悩みや問題、今後聞いてみたい興味のある講座など、生の声を聞く機会を得ました。今後も、皆様のご要望にお応え出来るような講座内容を提案していきたいと思います。委員一同

