



『女性のための健康講座』

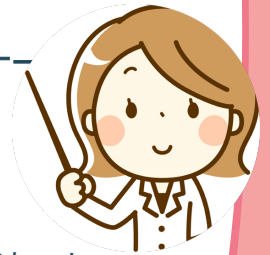
【女性だけでなく男性も対象とした社員向け講座】

昨年度に続き、都内に本社を構える鈴与シンワート株式会社様からの申し込みがあり、オンライン講座を開催しました。

昨年は女性社員を対象とした、女性のからだ、健康な体づくり、働く女性の妊娠・出産・育児についての講座を行わせていただきました。

今年は女性社員だけでなく、男性社員にも対象を広げた内容にしてほしいという依頼でした。年齢や妊娠・出産というライフイベントと共に変化する女性についての話をメインに置きながら、男女のホルモンの違いや男女の更年期についてもお話しました。体調が悪そうな女性にどのように声を掛けたら良いか、という内容のグループディスカッションも行いました。

- ・ 【日時】 10月4日（火）16:30～18:00 オンライン講座
- ・ 【参加者】 鈴与シンワート株式会社様 社員 20代～60代 40名
- ・ 【講座内容】 男性にも女性にも聞いてほしい！！女性の健康を考えるセミナー
 - ・ 女性と男性のホルモンの違い
 - ・ 女性ホルモンによる身体的症状
 - ・ 妊娠・産後の女性の体
 - ・ 女性の更年期、男性の更年期



【参加者の感想（アンケートより）】

- ・ 女性の体について詳しく知ることができて良かった
 - ・ 男性特有の更年期障害もあるとの事で自分自身もいくつかあてはまる事象があった。酷くなった場合は相談してみようと思う。
 - ・ 統計データなどから実態をより身近なものとして知ることができた。
 - ・ 月経にまつわる症状と改善方法などが再確認できた。今後訪れるかもしれない更年期についても話が聞けて、考えるきっかけができた。
 - ・ 女性の体調の変化に気づけるようになりたいと思った。
 - ・ 女性が健康課題を抱えた時の男性の対応は参考になった。ただ繊細な内容だけに安易にディスカッションするのは不要。
 - ・ 他の男性も聞きにくいと感じているということを知れて良かった。
 - ・ 結局はお互いに気にかけているか、声を掛けられる関係性を築けているか、という日常の一つ一つが大切という話になった。
 - ・ 今回取り上げたテーマはデリケートなところなので実際の対応は難しい
- ◆ 女性に限ったことではありませんが、体調は仕事のパフォーマンスに影響するため、プライベートなことであるにも関わらず、上司や同僚にも伝える必要が生じる場合もあります。ディスカッションについてはこちらの反省点もありましたが、例えば大勢がいるところで健康上のことを話題にしないなど、講師にも参考になる意見も出ていました。

スペースの関係上、頂いたご感想すべてをここに掲載できませんでしたが、参考にさせていただきます。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っております。

