

14:00 - 15:00



# 35歳からの 生理との付き合い方

「出産後、生理が変化した」「周期や経血量が変わってきたけど、更年期のサイン?」「月経カップや吸水ショーツ、どう選んだらいい?」30代以降の生理の“あるある”や、更年期から閉経までの生理の変化について産婦人科専門医の丹家さんとテレビ東京プロデューサーで書籍『生理 CAMP』を監修した工藤さんが、ざっくばらんに語ります。意外と知らない生理のことを対談を通じて楽しく学びなおしてみませんか?  
※パートナーの方との参加も歓迎です。【定員：30名】



**丹家歩** 産婦人科専門医

マインドフルバーシング（出産と育児のためのマインドフルネス）講師。奈良県立医科大学卒業後、周産期医療センター・大学病院、宮古島の訪問診療を経て東京在住。東京大学大学院医学系研究科博士課程在学中。



**工藤里紗** テレビ東京プロデューサー

慶応義塾大学環境情報学部卒業後、2003年にテレビ東京に入社。『生理 CAMP』『秒でNEWS180』『シナぷしゅ』『昼めし旅』ほか幅広い番組を手掛ける。著書『生理 CAMP』（集英社）、経済ボードゲーム『マネーモンスター』（テレビ東京・タンキョククエスト）の企画開発も手掛ける。

私の生理と  
向き合おう  
対談&相談会&ヨガ



12/10 土

14:00-17:00

フォーラム南太田



15:30 - 16:30

## 女性のための「リラックスヨガ 生理の時にやさしい」ポーズ

PRASANNA(金澤 誓子/HISAKO)

生理なのにヨガ?と思われるかもしれませんが、「生理なのに無理をして体を動かす」のではなく生理で起こる頭痛や腰痛などを少しでも楽にするやさしいヨガのポーズを取り入れてみませんか。頭痛を鎮めたり、腹部をゆるめてゆっくり休みましょう。【定員：女性20名】



15:00 - 17:00

## 生理の悩み相談会

生理の不調や婦人科系の悩みを一人で抱えていませんか?産婦人科専門医、薬剤師、管理栄養士がそれぞれの専門分野からアドバイスします。(※詳細はHPをご覧ください)

① 婦人科医相談 (産婦人科専門医 丹家歩)	—	15:30-15:50	16:10-16:30	16:40-17:00
② 薬剤師相談 (薬樹薬局上倉田 薬剤師)	15:00-15:20	15:30-15:50	16:10-16:30	16:40-17:00
③ 管理栄養士相談 (薬樹薬局上倉田 管理栄養士)	15:00-15:20	15:30-15:50	16:10-16:30	16:40-17:00

お一人  
20分の  
個別相談

要予約  
申込方法  
先着順

フォーラム南太田

電話 045-714-5911

9:00 ~ 21:00 (休館日：第3月曜)

WEB  
申込

対談申込



ヨガ申込



※相談会の申込は電話のみ

# 参加者特典 ～選べる生理用品

15:00 - 17:00



## ナプキン、タンポン、 月経カップ等を配布します。

※ いずれかの生理用品を選択いただけます。  
数に限りがありますのでご希望に添えない場合があります。予めご了承ください。

月経カップは使ってみたい生理用品として注目されているものの、日本のユーザーはまだ少数派で、周りに使っている人がいなかったり、ネット上で正しいコンテンツを選択することが難しかったりして、必要な情報を手に入れるハードルが少し高め。そこで、「これから使ってみようかな」と思っている方が、安心してワクワクした気持ちで月経カップデビューできるように、アドバイザーが、初めて使うときに知っておきたいことをお伝えします。

生理用品は、コメットテクノロジーズ・ジャパン(株)より提供いただき、月経カップは(福)横浜市社会福祉協議会の寄付を財源としてインテグロ(株)より提供いただきました。



## 私の生理と 向き合おう プロジェクト



2022年3月に実施した「横浜市の生理用品ギフト・アンケートによる コロナ下女性の困りごと調査報告書」では、経済的な困窮とともに、婦人科系の悩みが多く語られました。特に30歳代以降の女性からは、ホルモンバランスの乱れや更年期による生理の不調についてのコメントが多く寄せられましたが、「どこにも誰にも相談できていない」という回答は2割を超えました。

この結果を受けて、フォーラム南太田では、「ライフステージや環境に応じたケアが選択できる」「自分や他の人の生理を知り、お互いをいたわる」社会の醸成を目的に、【私の生理と向き合おう】プロジェクトをスタートさせました。本イベントでは、対談や個別相談などを通じて、生理についての対処法や不調の時のケア方法を学びます。

「横浜市の生理用品ギフト・アンケートによる  
コロナ下女性の困りごと調査報告書」(2022年3月)  
はこちらから全文ご覧いただけます→



【共催】社会福祉法人横浜市社会福祉協議会

【協賛】インテグロ株式会社、コメットテクノロジーズ・ジャパン株式会社、薬樹株式会社 (五十音順)



保育

1歳6か月～未就学児(乳児保育はご相談ください)

子どもの部屋 ☎045-714-2665 (9時～17時 ※木曜・日曜・祝日除く)

開催4日前までに要予約・先着順・有料



料金や  
お部屋の  
様子など



★公共交通機関をご利用ください

会場・主催 男女共同参画センター横浜南 (フォーラム南太田)

交通: 京急南太田駅 徒歩3分 または 市営地下鉄吉野町駅 徒歩7分

住所: 横浜市南区南太田 1-7-20

電話: 045-714-5911  
9:00-21:00 (第3月曜休館)



HP

フォーラム 南太田

検索

※フォーラム南太田は、(公財)横浜市男女共同参画推進協会が管理運営する男女共同参画センター3館のうちの1つです。 ※提供された個人情報は、今回の事業実施のみに利用し、その他の目的で利用することはありません。ただし、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策の目的で、行政機関等から、法令に基づき情報の開示を求められた場合は、第三者への提供を行うことがあります。 ※新型コロナウイルス感染症の拡大状況や、荒天、天災等によって、本講座は、中止・延期・開催方法の変更をすることがございます。あらかじめご了承ください。 ※パソコン(スマートフォン)向けにメールマガジンで、講座・イベント情報をお届けしています。 登録は協会のHPまたはQRコードから。



2022.10