

公開授業「きちんと知っておきたい、月経の話」を実施しました

資料請求

オープンカレッジ

受験生特設サイト

12月20日（月）5限に、国際学部堀川ゼミの公開授業として「きちんと知っておきたい、月経の話」の特別授業をおこないました。講師には、新潟県助産師会会長であり、新潟青陵大学看護学部看護学科 教授（新潟青陵大学大学院看護学研究科長）の池田かよ子先生にいらっしやっていただきました。

第1部では、講師からのレクチャー編ということで、女性ホルモンの仕組み、二次性徴と月経、月経についての悩み、低用量経口避妊薬、そしてライフプランについて考えることについてご講演をいただきました。学生たちにとっては近づきたいかもしれない婦人科の受診について、さらに、月経困難症、月経前症候群などに関して詳しくご説明いただき、月経を上手く乗り切るための対応方法を教えていただきました。また、無理なダイエットが月経を来なくしてしまう危険性など、女性の健康にとって月経がとても大切であることを学びました。第2部では、講師と女性の参加者による座談会をおこない、鎮痛剤の飲み方や基礎体温の計測など、日常感じている悩みや疑問について、温かな雰囲気でお話ししました。

対面、オンライン参加を併せて、約30人の学生、教職員が参加し、男子学生、男性教職員の参加もありました。参加者からは「ネットやメディア等で様々な情報が得られるが、講師の方から、正しい知識やお話を聞くことができて良かった」、「ピルを飲むことでそのつらさが少し抑えられるなど知らなかったことばかりだったため、とても勉強になりました」、「セクシュアリティに関することについては簡単に人に相談できない人が多いと思うので、今回のような講演を聞くことはとても有意義な機会だと感じました」などの感想がありました。月経痛に悩む当事者だけではなく、自分が困っていないくても、周りの人のために何かできたら、と受講した参加者もいたことは素晴らしいことでした。

月経への対応については、現在、SDGsの目標5「ジェンダー平等を実現しよう」の観点から注目されているテーマでもあり、様々なメディアでも特集が組まれています。学生たちには社会人になる前に、性別問わず、月経について理解し、適切に対応するための知識を得る機会を持つ必要があります。また、月経はもちろんのこと、様々な性に関する知識は、自分だけではなく、家族、パートナー、友人、同僚など、自分が関わるたくさんの人のために必ず役立つものです。性別や年齢にかかわらず、性に関する知識を学ぶ機会が充実していくことが重要です。



※クリックまたはタップで拡大

きちんと知っておきたい、月経の話

日時：2021年 12月 20日(月) 16:35開場

第1部 16:45～17:30 池田かよ子先生によるご講演

自分、家族、パートナー、友人、同僚のために月経について学びましょう！
月経のしくみ、月経の対応方法(鎮痛薬の使い方、ピルについて、おすすめの食べ物や過ごし方、周囲の人には何が出来るかなど)、月経前症候群についてご講演いただきます。

第2部 17:40～18:10 講師と(対面参加の)女子学生、女性教職員だけの座談会

場所：223教室(予定) ※オンライン参加可能

講師：新潟県助産師会 会長 池田 かよ子先生

(新潟青陵大学大学院看護学研究科・看護学部看護学科教授)

<http://www.n-seiryu.ac.jp/faculty/nsugs/nursing/message/>



新潟青陵大学
大学院看護学研究科
池田かよ子先生

参加申込み：<https://forms.office.com/r/9W6KKcRSgp>



お申し込みはQRコードからが便利！

事前申込みを推奨いたします。

対面参加の場合は当日参加が可能です。特に第2部参加希望者は事前申込みをお勧めします。

※オンライン参加をご希望の方は事前申込みが必要です。

事前申込みをいただいた方のみ、後日WebexのミーティングURLをメールでお送りいたします。

月経痛で授業を受けるのが辛いことがある、体調不良で仕事に差し支えるときがある、月経前は体調のコントロールに悩んでいるというみなさん、是非一緒にお話してみませんか？

大学を卒業して社会に出る前に、自分の体調をコントロールできるようになりましょう！

また、家族やパートナーなど周りの人が月経痛で悩んでいる時に力になりたいと思っているみなさんも、ぜひご参加

ください！性別問わず、全学生、全教職員のみなさまを歓迎いたします。

主催：国際学部 堀川ゼミ