

「きょうのテーマ」 生理のこと かた語り合おう

女性の体が赤ちゃんを産むための準備のなかで起きる生理(月経)。学校でも仕組みは習うけれど、なんだかこわいし、不安な気持ちにもなってしまう。こども記者は、経血トレーナー松原もとこさん(福岡県糸島市)によるワークショップ「わかると安心 隠さず話せる生理のハイ」に参加した。

松原もとこさんのワークショップに参加



骨盤の模型で、女性の体の仕組みを説明する松原もとこさん

大事な...でも悩みいろいろ

みんな心地よく過ごせる環境を

昨年12月に生理に関する本を出版した松原さんは、女性の骨盤の模型を使って、生理の仕組みを教えてくださいました。

女性は約1カ月に一度、卵巣から卵子を出す。赤ちゃんが育つ臓器「子宮」は内側「子宮内膜」を厚くして受精卵を待つけれど、そうならなかった場合は内側を血液と一緒に外に出す。これが「経血」だ。

女性はそのサイクルの中でホルモンの量が増えたり減ったりと不安定だ。これが生理にまつわるイライラの原因だ。他にもお腹がズーンと痛くなったり生理用品でかぶれたり、人によって悩みはいろいろあるそうだ。確かに、旅行のときにお母さんだけ生理で大浴場に入れない...など、こども記者も見たり聞いたりしたことはある。松原さんは「生理はあってもなくても困る、身近で少し不自由にするもの」と話す。

骨盤の中の子宮や膀胱(尿をためる臓器)などの模型にも触れてみた。尿道(膀胱の出口)は小さくて、だから「膣は出さないようにするのが苦手。逆に出すのは得意」と松原さん。トイレで「ふんつ」と力んで経血を出したり、休み時間のたびにトイレに行ったり、できるだけ和式トイレを使ったりすることで、不便さを改善できると教えてくれた。生理用品にもいろいろある

。ナプキンやタンポン、布ナプキン、月経カップ、吸水ショーツ。それぞれいい点と悪い点があるので、使う人のスタイルによって決めるのだという。男性にとっても無関係ではない。そもそも生理のある女性から生まれてきたのだし、

■参加したこども記者
いづれも13期
織菜美乃緒海
花安亜乃莉七
池原麻由子鍋
石落藤田平真鍋



松原さんが昨年12月に出版した「ぶんつする生理」経血トレーニングで変わるあなたの生理(書肆侃房刊。四六判、128ページ、1430円)。



こども記者たちは、ワークショップで学んだことや感想をそれぞれ発表した。学校生活では生理のときどんなことが困るだろう? みんなで意見を出し合った

友人、家族、仕事の仲間...とたくさんの方と関わるから。性別にかかわらず体調が悪くなるのは同じだから、相談できる環境があることが大切だ。そのために、みんなが生理のことを知ってほしいと思った。ワークショップでは、もし友人が生理のことで困っていたら、どう接したらいいか...などを話し合った。「具合は悪いけど生理だと知られたくないかもしれないので、あえてそっとしておく」「『大丈夫?』と声をかけて独りぼっちにしない」「生理のせいでイベントに参加できない場合は、一緒に楽しめる方法を考える」...など、さまざまな意見が出た。自分が生理になったら...とは考えたことがあったが、今回は自分が支える視点で考えることができてよかった。松原さんは「生理は一人一人違うし年齢や体験でも変わるので、一人の経験だけで決めつけずに、みんなが心地よく過ごせる日常を考え続けることが大事」と教えてくれた。生理に対して、不安な気持ちやはずかしい気持ちを持つていたけれど、大事なことからこそ、しっかりと向き合ったり家族で語り合ったりしたいなと思った。