

New Wave

Vol.63

ジェンダー平等実現のための広報紙

P4～5 「横須賀市男女共同参画及び多様な性を尊重する
社会実現のための条例」を改正しました!

P6 デュオよこすかをご利用ください

【特集】P2～3

知ろう、話そう

もっと身近に、生理のこと





そもそも生理とは？

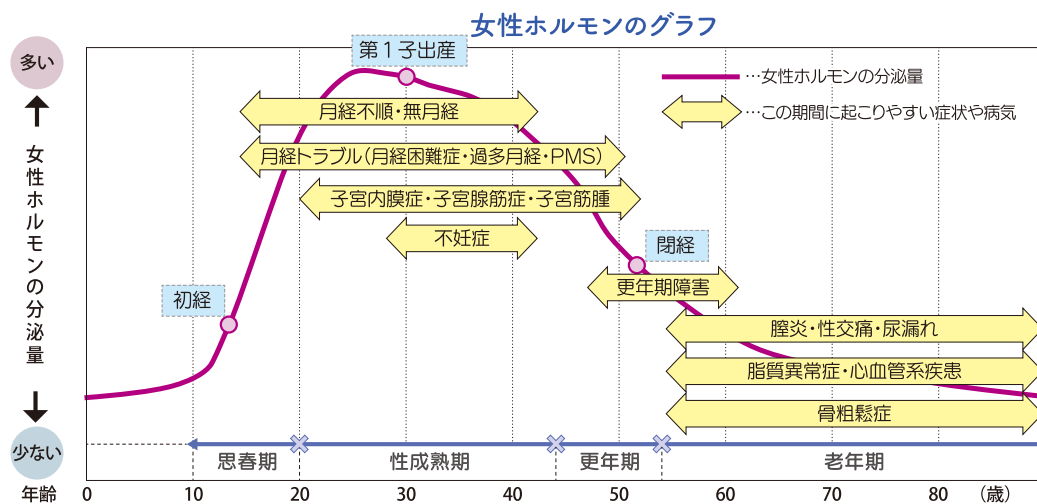


「生理」とは、子宮からの出血(経血)が数日間続く現象のことで、医学用語では「月経(げっけい)」とも呼ばれます。

生理は、赤ちゃんを産むための体の準備が毎月行われる過程で、妊娠しなかった場合に不用となった子宮内膜がはがれ落ち、体の外に血液(経血)として出てくる仕組みです。

生理の症状(経血の量や生理痛、PMS(月経前症候群)*の程度)は個人差が非常に大きいということも覚えておきましょう。

※PMSとは…月経前に現れる心身の不調のことで、生理が来る3～10日前から、イライラしたり、頭痛がしたり、不快な症状が起きること。



月経は、平均12歳～50歳まで約38年間も続きます。平均周期で数えれば、女性は一生で、450回～500回くらいの生理を経験します。



「みんなで考える“生理” 誤解から理解へ」

「生理は女性だけの問題」そう思っている男性も多いのではないのでしょうか。たしかに、男性にとっては自分の身に起こらないことなので、生理について知る・考える機会は多くはないと思います。

生理に関する知識や理解不足から生じる誤解が、知らず知らずのうちに女性を悩ませたり、家庭や職場でもコミュニケーションの障壁となることもあります。

家族やパートナー、同僚と良好な関係を築くためにも、生理についての正しい知識を身につけましょう！

生理にまつわる、よくある“勘違い”

生理は毎月同じ日に1日だけ起こる

→個人差はありますが、正常な月経は、おおよそ月に1度(平均的には約28日周期)起きます。1回の生理は3～7日間程度続くため1日だけで終わるというのは誤解です。

出血は自分でコントロールできる

→出血のタイミングや量は、自分の意思でコントロールできるものではありません。「出血は、トイレに行くまで我慢できるもの」というのは誤解です。

ナプキンに羽が生えている？

→「羽つきナプキン」とは、ショーツに貼りつけて固定できるように、ナプキンの左右に羽のようなテープがついているもののことで、ナプキンがずれたり、横モレを防ぐ効果があります。

コマーシャルなどで見かける「2日目でも大丈夫」とは、2日間ナプキン1枚で足りる

→「2日目でも大丈夫」とは、「一般的に経血の多い2日目でも漏れる心配がない」ということです。経血のついたナプキンを長時間交換しないと、皮膚トラブルの原因や雑菌の繁殖を促すことになるため、2～3時間おきに交換することが望ましいとされています。

経血は青い

→コマーシャルでは、経血を青色で表現していますが、経血は血液なので赤色です。



生理痛は病気ではないので我慢すべき

→「生理痛は自然なことだから我慢すべき」「女性は生理痛に慣れているから心配ない」というのは誤解です。生理痛には個人差があり、人によっては日常生活に支障をきたすほど重い症状をとまなう場合もあります。強い痛みを感じる場合は、病気が隠れている可能性もあるので、注意が必要です。

男性が生理の話をするのはタブー

→現在では、学校の性教育や社内での研修などで、女性の健康について学ぶ機会も増えており、男性も生理について考えるのは決してタブーなことではありません。相手を思いやるためにも、正しい知識を身に着けた上で、家族やパートナーなどの親しい関係の人と話をしてみてもいいかもしれません。

知っていますか？生理の貧困

「生理の貧困」とは、主に経済的な理由等で生理用品を購入できない女性がいる状態のことです。生涯で生理用品等にかかる費用は、約40～80万円とも言われています。

厚生労働省の調査では、生理用品の購入・入手に苦労したことが「よくある」「ときどきある」と回答した人は8.1%でした。生理用品は、健康で衛生的な生活を送る上で不可欠であるにも関わらず、限られた収入やお小遣いの中でのやりくりとなると、食費や交際費、通信費等と比べると、**生理用品の購入は優先順位が下がる**傾向があります。

購入できないときの対処法としては、「生理用品を交換する頻度や回数を減らす」「トイレトーパーやティッシュペーパー等で代用する」等が挙げられますが、その結果、かぶれやかゆみ等の症状に悩まされる人がほとんどです。

【参考】厚生労働省「生理の貧困」が女性の心身の健康等に及ぼす影響に関する調査(令和4年)



横須賀市では、困難を抱える女性の皆さまへ生理用品をお渡ししています。

生理用品にお困りの方は、ご利用ください。



<配布場所>

- デュオよこすか(総合福祉会館5階)
- ほっとかん(消防局庁舎1階)
- 横須賀市子ども給付課(はぐくみかん1階)

<設置場所>

- 本庁舎(分館) 1階・6階
- ほっとかん 1階
- はぐくみかん 1階



また、横須賀市内の震災時避難所に、生理用品(昼用・夜用ナプキン)を常に備蓄しています。

災害時の避難所では、生理にまつわるこんなことも...

生理用品を配布しているのが男性で、受け取りづらかった

→女性用品の配布は女性が担当したり、女性トイレや女性専用スペースに常備する等の工夫が必要。



勇気を出して生理用品をもらいに行っても、1人に1～2枚ずつしか配られなかった

→生理期間中は、2～3時間おきにナプキンを交換するため、1～2枚程度では1日も持ちません。必要な人が必要な数だけ使えるような配慮が必要。



避難所で配布されていた生理用品が、昼用の1種類のみだった

→生理の際には、経血の量に応じてさまざまな種類(サイズ)のナプキンを使い分けします。一般的には、少なくとも、昼用・夜用の2種類のナプキンが必要になります。



女性でも知らないことも！生理には個人差があります

男性だけでなく女性も、生理について、自分の経験の中でしか知らないことも多いのではないのでしょうか。生理痛やPMS(月経前症候群)などは特に個人差が大きく、悩みを抱えている女性も多いです。



生理痛やPMSはガマンするのが当たり前ではありません！

→生理痛の重さやPMSの症状は人それぞれです。生理は病気ではありませんが、生理痛は病気です。生理痛もPMSも、症状がつらい場合は、ガマンするのではなく、一度病院を受診してみましょう。

ピルを服用するのは「避妊のため」だけではありません！

→低用量ピルは、月経困難症や子宮内膜症、PMSの治療に使われる便利な薬です。「ピルは太る」や「ピルを飲むと将来妊娠しにくくなる」というのは誤りです。生理の悩みを抱える方は、医師に相談して自分にあったピルを処方してもらいましょう。



何となくタブー視されている生理の話。恥ずかしいと思うかもしれませんが、お互いを理解することが思いやりにつながります。自分のためにも、身近な大切な人のためにも、まずは「話してみる」ことから始めてみませんか？

「横須賀市男女共同参画及び多様な性を尊重する社会実現のための条例」を改正しました！

横須賀市では「性別等による偏りのない社会」「誰もが活躍できる社会」「誰も孤立させない社会」の実現を目指すため、「横須賀市男女共同参画及び多様な性を尊重する社会実現のための条例」が制定されています。市民のみなさんが今まで以上に個人として尊重され、主体的に行動できるよう、2025年4月に改正を行いました。



条例の全文は、こちらからご覧いただけます→

今回の 条例改正の 主な ポイント

Point 1

性別等に関わらず、誰もが暴力の被害者になりうるという考え方を反映しました

Point 2

「セクシュアル・リプロダクティブ・ヘルス/ライツ」の考え方を反映しました

Point 3

アウティングの禁止、カミングアウトの強制・制限の禁止を明記しました

Point 1

性別等に関わらず、誰もが暴力の被害者になりうるという考え方を反映しました

ジェンダーに基づく暴力に悩んでいませんか？



ジェンダーに基づく暴力とは、性別等を理由に、殴られる・のけ者にされる・いじめられる等、社会にもともとあるジェンダーの不平等などが原因で、ジェンダーに基づいて、相手の意志に反して害を与える行為全般を意味します。暴力の根絶を図ることは、ジェンダー平等社会を形成していく上で克服すべき重要な課題です。

暴力は、重大な人権侵害であり、

女性のみならず、誰もが被害者になりえます。

DV・デートDV

配偶者や恋人、婚約者、同棲相手など親密な関係にある者が、体力、経済力、社会的信用等のパワー（力）を背景にパートナーに対して様々な暴力をふるうことをDVといいます。特に、カップル間（または元カップル間）での暴力のことを「デートDV」といいます。からだに対する暴力（殴る・蹴る）だけが暴力ではありません。

身体的暴力(暴行)	殴る、蹴る、首を絞める、髪を持って引きずり回す など
性的暴力(暴行)	性行為を強要する、避妊に協力しない、ポルノを見せたり、道具のように扱う など
精神的(心理的)暴力	暴言を吐く、脅かす、人格を否定する、無視する、浮気や不貞を疑う など
経済的暴力	生活費を渡さない、経済的に自立することを妨げる、借りたお金を返さない など
社会的暴力(社会的隔離)	外出や親族・友人との付き合いを制限する、交友関係を厳しく監視する など
その他	「暴力をふるわれる方が悪い」とパートナーに責任転嫁する、「この家の主は自分だ」などと特権のように振りかざす など

もし暴力やDV・デートDVの被害にあったらご相談を！

相談窓口(担当)	相談日時	電話番号
女性のためのDV相談(こども家庭支援課)	月～金 10:00～16:00 ※祝日、年末年始を除く	046-822-8307
女性への暴力相談「週末ホットライン」(県配偶者暴力相談支援センター)	祝日を除く土・日 17:00～21:00 祝日 9:00～21:00 ※年末年始を除く	045-534-9551
みんなの人権110番(法務局)	月～金 8:30～17:15 ※祝日、年末年始を除く	0570-003-110 (ナビダイヤル)
男性被害者の方の相談(県配偶者暴力相談支援センター)	月～金 9:00～21:00 ※祝日、年末年始を除く	045-662-4530
DVに悩む男性のための相談(県配偶者暴力相談支援センター)	月・木 18:00～21:00 ※祝日、年末年始を除く	045-662-4531
デートDV110番(認定NPO法人エンパワメントかながわ)	月～土 19:00～21:00 ※年末年始を除く	050-3204-0404



緊急時(事件発生時)は、警察110番へ！

Point 2

「セクシュアル・リプロダクティブ・ヘルス/ライツ」の考え方を反映しました

Sexual and Reproductive Health and Rights

セクシュアル・リプロダクティブ・ヘルス/ライツ (SRHR) とは？

セクシュアル・リプロダクティブ・ヘルス/ライツとは「性と生殖に関する健康と権利」と訳し、英語の頭文字をとって「SRHR」と略されます。すべての人の「性」と「生き方」に関わる重要なことで、「自分らしく」生きるために大切な考え方です。「SRHR」は、4つの言葉の組み合わせで作られているので、それぞれに分けて考えるとより分かりやすくなります。



【参考】公益財団法人ジョイスエフHP

Point 3

アウティングの禁止、カミングアウトの強制・制限の禁止を明記しました

カミングアウトとアウティング

自分の性的指向や性自認等の性のあり方（セクシュアリティ）を他の人に伝える事を「カミングアウト」といいます。必ずしなければならないものではなく、するかしないかは本人の選択です。カミングアウトはとても勇気のいる行為です。もしカミングアウトされたら、大切な事を伝えてくれたと受け止めて、否定せずに話を聞いてください。

STOP! アウティング

本人の許可なく、セクシュアリティを他の人に伝える事（暴露すること、言いふらすこと）を「アウティング」といいます。相手が伝えてくれた事でも、他の人に（家族や親しい間柄でも）知られたくないかもしれません。誰に伝えているか、きちんと本人に確認するようにしましょう。



アウティングは重大な人権侵害であり、絶対にあってはならないことです。

よこすかLGBTs相談 性的指向や性自認に関する専門相談

同性または男女両方を好きになる人、性別に違和感がある人（迷っている、はっきりしない人も含む）とその家族や支援者（市内の学校・企業・支援施設など）のご相談に、専門の相談員が面接で応じます。氏名や住所を伝える必要はなく、プライバシーは守られますので、どんな悩みでもご相談ください。

- ・予約制です。（相談日時：月～金 10:00～18:00）
- ・相談場所は、デュオよこすか（総合福祉会館5階）など、支援者の場合は出張相談も行います。

【予約・問い合わせ先】
横須賀市人権・ダイバーシティ推進課
TEL:046-822-8219



よこすかLGBTs
相談の詳細は





「デュオよこすか」をご利用ください

「デュオよこすか」では、ジェンダー平等や多様な性に関する様々な情報やサービスを提供し、誰もが安心して過ごせる環境を整えています。



デュオルーム

◆情報提供

- ・ジェンダー平等や多様な性について、わかりやすくまとめたパンフレットやイベントのチラシを無料でお配りしています。国や他都市の資料も閲覧できます。
- ・必要な情報を手軽に持ち帰って、ご自宅でじっくり読んでいただけます。

◆図書の閲覧・貸出

- ・ジェンダーや多様な性に関する図書のほか、人間関係や働き方、心と体に関するもの、自分らしい生き方を考え、決めるためのヒントになる図書等、**約1,400冊**を取りそろえています。
- ・1人につき3冊まで、2週間借りられます。
- ・その場で読むことも、ご自宅に持ち帰って読むこともできます。

◆ミーティングスペースの貸出

- ・情報交換や交流の場として利用できます。
- ・簡単な手続きで予約ができますので、お気軽にご利用ください。

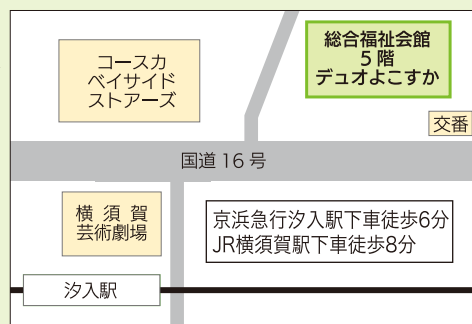
◆登録団体募集中

- ・団体・グループ（3人以上）で登録をすると、ミーティングスペースの予約や貸しロッカー（希望多数の場合は抽選）が利用できます。
- 団体登録やデュオルームの詳細は、ホームページをご覧ください。

デュオルームでは
お困りの方に
生理用品の配布を
行っています



デュオルームの詳細や
図書の一覧は→



所在地：横須賀市本町2-1 総合福祉会館5階
電話：046-822-0804
開館時間：9時～18時（年末年始、臨時休館日を除く）

デュオルームは、多様性を尊重し、誰もが自分らしく過ごせる社会を目指すための場所です。
ぜひ一度お立ち寄りください。スタッフ一同、お待ちしております！

女性のための相談室（一般相談・法律相談）

- ◆女性が日頃から抱える人間関係や生活上の悩み、法律上の悩みについての相談を女性相談員がお受けしています。相談窓口には「一般相談」と「法律相談」があります。

電話：046-828-8177

一般相談：月・水・金 9時～16時（年末年始、臨時休館日を除く）

女性が日頃から抱える人間関係や生活上の悩みについて、電話で相談に応じます。（予約不要・1件のご相談時間は最大20分）

法律相談：原則第3火曜日 13時30分～16時30分

女性が抱える法律上の悩みについて、相談に応じます。
（予約制・女性弁護士対応、1件あたり40分以内）

女性のための
相談室の
詳細は



変化を力に進むまち。



編集・発行

電話
e-mail

横須賀市 市長室 人権・ダイバーシティ推進課
〒238-8550 横須賀市小川町11番地
046-822-8228
we-pc@city.yokosuka.kanagawa.jp