

# ファミワンでは婦人科系の相談も可能です

途中、有料サービスの案内が入りますが、横須賀市民の方はすべて無料でご利用いただけますので、安心してご利用ください。

ファミワンでは妊活をはじめ、女性特有の婦人科系のトラブルについてもスマホで簡単にメンタル相談ができます！  
病院に行く前に一度専門家の意見を聞きたい、という方はぜひご利用ください。

LINEの相談 & オンライン・電話相談が

**回数無制限** で使えます

自由相談をご利用いただくには  
こちらのクーポンコードが必要になります。  
「〇〇〇」にはお住いの町名が入ります。

yksk横須賀市〇〇〇

個別のご相談内容に対応した専門家が  
それぞれのお悩みにアドバイスをお届け！  
お一人でも、パートナー様とお二人でも  
ご利用いただけます。

## こんな相談が過去にありました

- ・生理前になると気分が鬱々として  
何もしたくなくなる
- ・更年期障害で体がつらい
- ・生理不順



※医師による医療相談・診断・検査ではありません。医師以外が、診断を含む医療を行うことは、法律により禁止されています(医師法第17条)。ご理解の上ご利用をお願いいたします。  
※個人が特定されることはありませんが、どうしても気になる方はLINEの表示名をご変更ください。

まずはLINEで「友だち追加」!

LINEの「友だち追加」から「QRコード」  
または「ID検索」で登録してください。

LINE ID @famione



妊活コンシェルジュ

ファミワンプラス

# 冬の日照時間と健康について

冬になると、「なんとなく怠い」「何をするにも意欲がわかない」といった不調が出てくることがあります。これは冬の日照時間が短いことに関係があり、日照時間が短いと「**ビタミンD**」と「**セロトニン**」が不足しがちになってしまいます。ビタミンDはカルシウムの吸収を高めたり骨の成長促進・血中カルシウム濃度を調節する重要な役割のある栄養素で、不足すると骨粗鬆症にも繋がってしまいます。セロトニンは精神の安定感や感情をコントロールさせる働きがあるホルモンです。不足すると気分の落ち込みに繋がります。気分の落ち込みや骨粗鬆症などに影響する「**ビタミンD**」と「**セロトニン**」が不足しないように気を付けましょう！

## ビタミンDとセロトニンの摂取方法

### 食べ物から摂取する

ビタミンDは魚類やきのこ類に多く含まれています。セロトニンを生成するためのトリプトファンが含まれているのは大豆製品、卵、まぐろ・かつおなどの青魚、レバー、乳製品、鶏肉、バナナに含まれています。

### 日光浴をする

日光浴をすることで体内でビタミンDが作られ、体内のセロトニンが増殖します。午前中に日光浴をするとより体内のセロトニンが増えるのでオススメです。1日15~30分を目安に日光浴をしてみましょう。

### オススメ料理

ビタミンDとセロトニンが摂取できるオススメ料理は、豆乳(トリプトファン)をベースにして、きのこ(ビタミンD)と鶏肉(トリプトファン)を入れた豆乳鍋！美味しく食べて冬を元気に乗り切りましょう！



# メンタル相談について

冬は日照時間が短くなることからメンタル不調を訴える方が増える傾向にあります。  
ファミワンでは妊活をはじめ、からだや心の小さな不調までスマホで簡単にメンタル相談ができます！

## こんなお悩みも相談可能です

人間関係のお悩みならどのような内容でもご相談ください。

### こころのお悩み

- ・パニック
- ・トラウマ

### 恋のお悩み

- ・出会い
- ・婚活
- ・浮気

### 夫婦関係

- ・不倫
- ・離婚
- ・別居
- ・セックスレス

### カラダの悩み

- ・病気
- ・更年期

### 仕事・キャリア

- ・働き方
- ・パワハラ

### 子育て

- ・育児
- ・受験



## 横須賀市にお住まいのみなさま

お一人でも、パートナー様とお二人でもご利用いただけます

オンライン上で **メッセージ&通話** での相談がし放題



自由相談をご利用いただくには  
こちらのクーポンコードが必要になります。

**yksk横須賀市〇〇〇**

「〇〇〇」にはお住いの町名が入ります。

※医師による医療相談・診断・検査ではありません。医師以外が、診断を含む医業を行うことは、  
法律により禁止されています(医師法第17条)。ご理解の上ご利用をお願いいたします。

※個人が特定されることはございませんが、どうしても気になる方はLINEの表示名をご変更ください。

# ファミワンで相談できる心理士のご紹介



戸田 さやか

アドバイザー

**資格** 公認心理師、臨床心理士、生殖心理カウンセラー、  
がん・生殖医療専門心理士、ブリーフセラピスト・シニア

心理士は、心の問題に取り組む専門家です。人それぞれが持つ多種多様な価値観を尊重しつつ、臨床心理学にもとづく知識や技術を用いて、人間の“こころ”の問題にアプローチする“心の専門家”です。

「心理士」や「カウンセラー」の名称は誰でも使うことができますが、「公認心理師（国家資格）」「臨床心理士（日本臨床心理士資格認定協会の認定資格）」は大学や大学院で専門的なトレーニングを受け、試験を経て取得できる信頼性の高い資格です。

「生殖心理カウンセラー」「がん・生殖心理カウンセラー」は、日本生殖心理学会の認定資格です。「ブリーフセラピスト・シニア」は、日本ブリーフセラピー協会の認定資格です。いずれも学会が定める養成課程と試験を経て取得できる専門資格です。

## 趣味

ミステリーやサスペンスものの小説や映画が好きです。ミュージカルや音楽をテーマにした映像作品もよく観ます。タブレットで映画を観ながら料理をして、つまみ食いをするのが休日の至福の時間です。

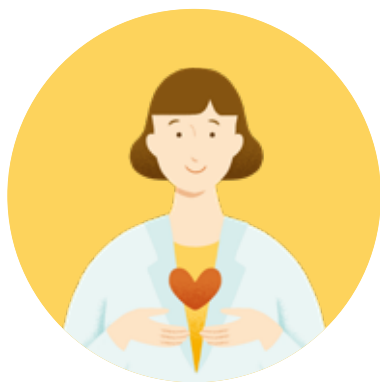
## 得意な分野

不妊治療に深く関わる場所では、カップルや親子関係、セックスやセクシュアリティにまつわる問題が専門です。

心理療法やカウンセリングは「個人」を対象にする流派が多いのですが、私は家族や組織など「複数人のシステム」にアプローチするブリーフセラピーを主として心理療法・カウンセリングを行っています。

企業や自治体、専門家を対象にセミナーをさせていただくことが多く、難しそうなことをわかりやすくシンプルにお話しするのが得意になってきました。

# ファミワンで相談できる心理士のご紹介



## アドバイザー

**資格** 臨床心理士・公認心理師・生殖心理カウンセラー

心理系の民間資格は無数にありますが最も信頼性のある資格と、国家資格と、不妊や生殖領域に特化した資格です。

## 趣味

映画鑑賞・ピラティス

他にもファミワンには専門家が在籍しています

## 専門家チームについて

不妊症看護認定看護師・臨床心理士・胚培養士など  
約30名(2021年8月現在)で運用しています。

妊活以外にも、月経トラブル、夫婦コミュニケーション、  
更年期の相談も承ります。



※医師による医療相談・診断・検査ではありません。医師以外が、診断を含む医業を行うことは、  
法律により禁止されています(医師法第17条)。ご理解の上ご利用をお願いいたします。  
※個人が特定されることはございませんが、どうしても気になる方はLINEの表示名をご変更ください。

## 心理士から地域のみなさまへ

組織内の人間関係にまつわる課題解決は、心理士がお役に立てる分野の一つです。心理療法やカウンセリングというより、コンサルを活用するようなイメージでファミワンをご利用ください。



戸田 さやか

お仕事と不妊治療の両立は本当に大変です。両立しやすい環境作りは、個人の努力ではなく、社会の仕組みやからの変革と、周囲の理解が必要だと思っています。



アドバイザー

# ファミワンプラスを使ってメンタル相談をする方法

START



## STEP 1 LINE 友だち追加

## STEP 2 クーポンコード入力



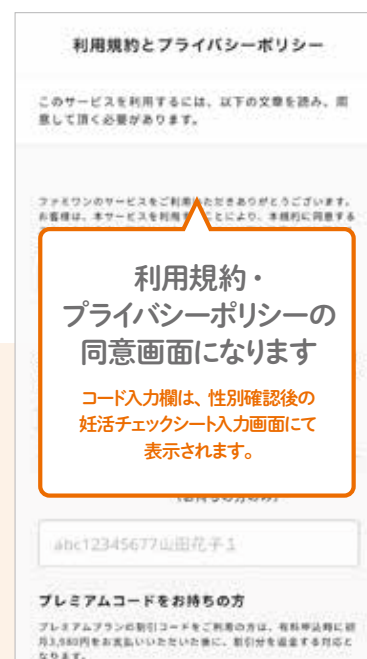
QRコードまたは  
IDで検索

1/10



「ファミワンプラス」を  
LINE 友だち追加する

2/10

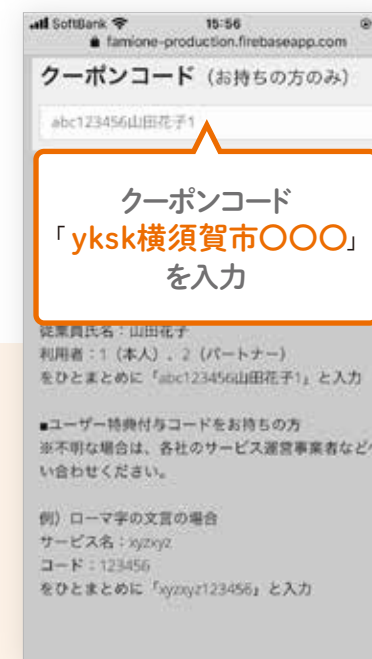


利用規約・  
プライバシーポリシーの  
同意画面になります

コード入力欄は、性別確認後の  
妊活チェックシート入力画面にて  
表示されます。

※入力を忘れてしまった方は  
LINEのチャットにて  
クーポンコードをお送りください。

3/10



クーポンコード  
「ykstk横須賀市〇〇〇」  
を入力

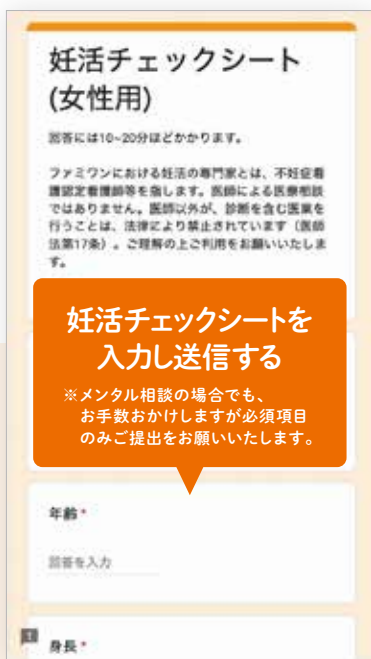
4/10



# ファミワンプラスを使ってメンタル相談をする方法



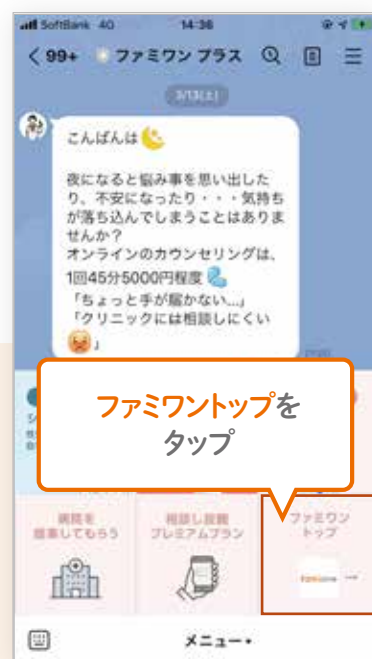
## STEP3 妊活チェックシート入力



5/10



6/10



7/10



8/10

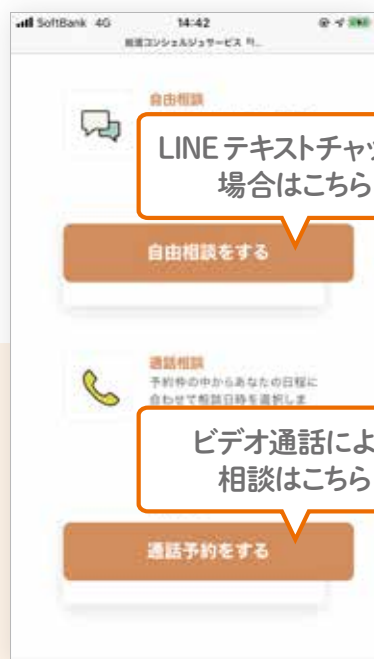


# ファミワンプラスを使ってメンタル相談をする方法



GOAL

## STEP 5 自由相談で、お悩みを相談する



LINEテキストチャットの場合はこちら

ビデオ通話による相談はこちら

9/10

自由相談

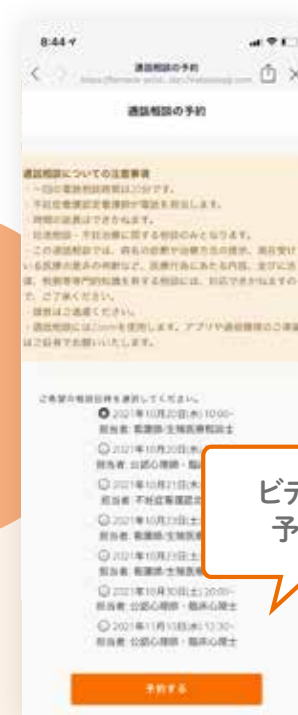


相談内容を書いて送信

送信する

10/10

通話相談



ビデオ通話の予約を行う

10/10

合わせてご利用できます

# 妊活ライブについて

生ライブ & 動画アーカイブ

## 妊活ライブ

妊活ライブ 🔍

クリニックの待ち時間や、電車移動などの隙間時間で視聴可能なライブ動画が見放題。不妊症看護認定看護師・臨床心理士・胚培養士など専門家によるライブです。リアルタイムで専門家に質問もできます。妊活ライブはファミワンプラスに登録後にお申し込みください。



横須賀市にお住まいのみなさまは無料で視聴できます

**STEP1** ファミワンプラスのLINE画面



妊活ライブをタップする

**STEP2** サービスサイトに移動する



お申し込みに進むをタップ

**STEP3** LINE 認証画面に移動する



許可するをタップ

**STEP4** 妊活ライブを視聴する

