

[開催レポート]

山口市男女共同参画センター事業

「私らしく働くためのカラダとココロのセルフケア術」

近年、物価高などで家計の支出が増えていく中、
お金の不安を感じて「このままの働き方で良いのかな」「収入を増やすため働こうかな」
と考える人も少なくありません。

そんな方たちの働くきっかけを応援していく【働くきっかけ応援セミナー】を令和7年度
に全3回で開催します。

第1回目は私らしく働くためのカラダとココロのセルフケア術と題して、
体力や気力が落ちてきて、働くことや働き続けることに不安を感じる時でも、自分らしく
働き、心地よく過ごすためのセルフケア術を学びました。

日時： 令和7年6月21日（土）10:00-12:00

開催場所：山口市男女共同参画センターゆめぼぼら

オンライン（ZOOM）も実施され、計13名の方に参加いただきました。

【講師】

山井 裕子さん（助産院ぼわんと代表/保健師/助産師/看護師）



【「ケア＝自分に意識を向けること」まずは心と体の声を聴くことから】

保健師・助産師として、なんと6万人以上もの女性を支えてこられた山井さん。

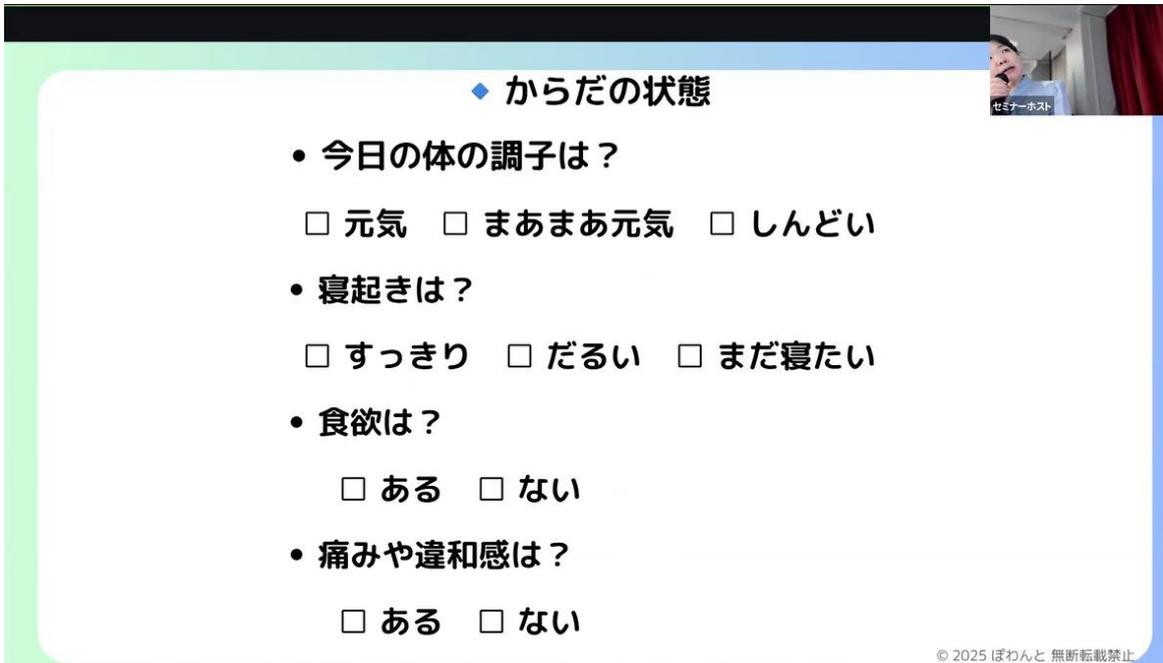
そんな山井さんご自身も、かつては生理痛や産後の体の痛みに悩み、「仕事も家事もやらなきゃ…」と頑張りすぎていた時期があったそうです。

そこで提案されたのが、「今の私を知るシート」。

「朝起きた時、何を考えていた?」「もっと寝たいと感じたら寝不足のサイン」など、自分の心と体の声に耳を澄ませるワークを行いました。

体を整えることは、心を整えること。

「まずは自分に意識を向けてあげてね」という温かいメッセージを受け取りました。



◆ **からだの状態**

- **今日の体の調子は?**
 - 元気 まあまあ元気 しんどい
- **寝起きは?**
 - すっきり だるい まだ寝たい
- **食欲は?**
 - ある ない
- **痛みや違和感は?**
 - ある ない

© 2025 ぼわんと 無断転載禁止

【更年期の仕組みを知って、自分にぴったりの生活習慣を】

更年期の症状は、なんと200~300種類もあるそうです！見た目ではわからず、個人差も大きいもの。

だからこそ、ただ漠然と不安になるのではなく、仕組みを知って「自分に合う食事・睡眠・運動」を見つけることが大切だと教わりました。

合言葉は「今日が一番若い日！」。

「私は何時に寝たらスッキリ起きられるかな?」と、自分にとっての心地よさを探すなど、今できることから少しずつ始めていきたいですね。

お医者さんへの相談のタイミングも教えていただき、安心感につながりました。

【漢方のお話や、みんなで「元気になるポーズ」も!】

質問タイムでは「おすすめの漢方は?」という声。

漢方は体質や好みによって合うものが全く違うようで、その奥深さにびっくり！

最後は全員で「元気が出るポーズ」を実践しました。

ポーズをとるだけで、脳が「あれ、私元気かも！」と錯覚して、本当に元気になっていくそうです。

これならお家でもすぐに真似できそうと感じました。

参加された方の感想

- 普段、なかなか運動が継続できないのですが、最後にご紹介いただいたながら運動なら続けられそうです！他にもセルフケアについてとても興味深く学ばせていただき、ありがとうございました。
- かかと上げは自分でもしますが、かかとを上げてつま先を離さないように、というのでとても効果的になるのにびっくりしました。バランスボールもとても良さそうです！
- 脳をだますポーズ
- 気持ちの切り替えには体を整えるといいということです
- 色んな知識を学べた上で、自分に合ったということが重要だなと感じました。気づきをありがとうございます。
- やる気がないからダメじゃなく、今はそういうサインが出てるのね！
- 睡眠が質より量になっていること
- 自分を見直すきっかけになりました
- 体調に波があるため、オンラインでの参加がとてもありがたかったです。参加できたことで、気持ちも上向きになれました。今回教えていただいたセルフケアを続けたいと思います。

普段は忙しく過ぎて、なかなか「自分のカラダに向合うこと」ができていないと反省。

自分自身のカラダとココロの声を聞いて、健やかに過ごしていきたいですね。