

【開催レポート】

山口市男女共同参画センター事業 心地よく働くためのセルフケア術

近年、物価高などによる家計の支出増加に伴い、「このままの働き方で良いのかな」「収入を増やすために働こうかな」とお金の不安を感じ、働き方を見直す方が少なくありません。

そんな方々が一歩を踏み出すきっかけを応援する「働くきっかけ応援セミナー」を、令和8年度(全 3 回)にわたり開催いたします。

その第 1 回目となる今回は、「心地よく働くためのセルフケア術」と題して講座を開催しました。体力や気力の衰えから働き続けることに不安を感じている方へ向けて、自分らしく心地よく働くために、心と体の声に耳を傾ける「セルフケア」を学ぶ内容です。

日時：令和 8 年 6 月 27 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)併催)

参加人数：計 12 名

講師

山井裕子さん（保健師/助産師/看護師）

保健師・助産師として、これまでなんと 6 万人以上もの女性を支えてこられた山井さん。しかし、そんなプロである山井さんご自身も、50 歳を目前に体がふらつく症状に悩まされた経験をお持ちです。

ご自身の心と体にていねいに向き合い、整えることで、元気と笑顔を取り戻せることを実感された山井さん。現在は、多くの女性に正しい知識とセルフケアを伝える活動をされています。



【更年期＝思春期ととらえるとわかりやすい！】

女性が閉経を迎える時期は 50 歳前後といわれており、その前後 5 年間がいわゆる「更年期」にあたります。更年期に現れる症状は約 300 種類ともいわれ、非常に個人差が大きい上にケガなどとは違って周囲から見た目に分かりづらいのが特徴です。

どんな症状？

たとえば・・・

自律神経失調症状

のぼせ、ほてり、発汗、寒気、冷え、動悸、疲れやすい、頭痛、肩こり、めまい

精神的症状

イライラ、怒りっぽい、抑うつ気分、涙もろくなる、意欲の低下、不安感

その他の症状

腰痛、関節痛、筋肉痛、手足の痺れ、もの忘れ、むくみ、手のこわばり、腹痛、便秘、下痢、食欲不振、吐き気、肌の乾燥感、かゆみ、湿疹、蟻走感、頻尿、性交痛

個人差がある

見た目ではわからない

© 2025 ぽわんと 無断転載禁止

これを聞くと少し不安になりますが、山井さんからは「思春期と同じようにとらえてみては？」という心強いご提案がありました。確かに思春期も 5 年程度で個人差があり、周囲からは分かりにくいものです。

40 代の私にとっては「そんな時期もあったな」と遠い記憶になっていましたが、「更年期も思春期と同じように、いつかは過ぎ去ってくれるもの」と想像できるだけで、気持ちがとても軽くなりました。

【わたしもあるある！悩みを共感できました】

今回の講座では、山井さんのお話を聞いて感じたことや疑問について、参加者同士で語り合う「おしゃべりタイム」が設けられました。

「実は自分も同じ悩みを抱えていた！」と共感し合える時間が、参加者の皆さんからも大好評。山井さんからの情報をインプットするだけでなく、アウトプットして悩みを聞いてもらうことで、更年期への理解をより深めることができました。



【心地よさに目を向ける】

更年期障害や体の不調には、ストレスも大きな要因となります。大切なのは、「〇〇ができなかった」と自分をジャッジ（評価・反省）するのをやめてみることに。そして、その日の「心地よかったこと」を見つけることに注力することだと教わりました。

山井さんご自身も、この方法でダイエットに成功されたそうです！無理なダイエットが難しくなる40代にとって、すぐにでも取り入れたい素敵な習慣ですね。

引き算の努力から、労わるケアへ

「糖質を抜く」「徹底的に控える」といった我慢（ストレス）を重ねるよりも、まずは「今、私の身体はルールが変わって戸惑っているんだな」と受け止めることから始めましょう。

体重以外の「心地よさ」に目を向ける

- 体重計の数値だけで自分をジャッジ（評価・反省）するのをやめてみます。
- 「今日は少しよく眠れた」「ストレッチして気持ちよかった」など、身体の調子の小さなプラスに意識を向けて、自分を責めない時間を増やしていきましょう。

© 2025 ぽのんと 無断転載禁止

参加された方の感想

- 以前よりできないことが増えたら、その声に耳を傾けて対応していきたい。
- これから来る更年期を恐れずに、60代をはつらつと過ごせる日が来るのだと思うと、少し気が楽になりました。
- 「自分のご機嫌をとればうまくいく」という言葉が響いた。
- 心地よく過ごすための考え方や、行動の仕方がよく分かった。
- 私たちは普段、頑張りすぎていたのだと気づかされた。
- 体を鍛え上げるのではなく、「60%の力で心地よく生きる」ように整えれば、きっとダイエットも自然にできるのだと分かった。
- 改めて自分自身を見つめ直す、良いきっかけになりました。
- グループで話し合う時間がもう少しあったら、さらに嬉しかったです。
- 女性ホルモンの話や、生活の整え方がとても参考になった。
- 外出先で、今までのやり方では体力が回復しなかった理由がよく理解できた。
- 「60歳になればまた元気になれるかも」という希望が持てました。

私も50歳を迎えるお年頃。これからは毎日、自分が「心地よい」と感じることを大切にしながら、健やかに過ごしていきたい一歩となりました。