

令和5年度 講座実施報告書

1 概要

講座の名称	長野県男女共同参画センター“あいとぴあ”フォーラム				
講座の目的	男女共同参画社会の実現のためには、一人ひとりの個人としての尊厳が尊重され、性差による固定観念にとらわれず、女性も男性も生きづらさを抱えることのない環境づくりが重要となる。パープルリボン期間（11/12～25）に併せ、女性に対する暴力防止とともに、女性の心や体について正しく知り、健康で楽しい人生を送るためにはどうすればよいか、男女皆が理解しあい、誰もが自分らしく生きられる社会に向けて学ぶ機会とする。				
募集対象	（設定なし）				
定員人数	オンライン視聴 制限なし 会場 長野市 20名 岡谷市 20名 小諸市 30名 伊那市 30名 千曲市 70名 東御市 25名 松川町 30名	申込 人数	オンライン視聴 185名 （後日配信 199名） 会場 長野市 12名 岡谷市 15名 小諸市 30名 伊那市 10名 千曲市 25名 東御市 17名 松川町 30名	当日参加 人数	オンライン視聴 74 接続 後日配信視聴回数 300回 （ユニーク視聴者 156人） 長野市12名 岡谷市12名 小諸市15名 伊那市 8名 千曲市18名 東御市11名 松川町38名
申込方法	[オンライン] ながの電子申請サービス [会場] ながの電子申請サービス、電話				
託児	なし				
回数	1回				
開催場所	・オンライン（Zoom ウェビナー） ・サテライト会場：長野市、岡谷市、小諸市、伊那市、千曲市、東御市、松川町				
日時	11月18日（土） 13:20 ～ 15:00				
開催内容	13:30～15:20 講演：「女性の心と体を正しく知る～誰もが自分らしく生きるために～」 講師：高尾 美穂さん SDGs、性差、疾病、生理、更年期、ホルモン、薬、食事、栄養、こころ、健康など、ドクターとしての幅広く深い専門知識を、わかりやすく、丁寧にお話頂きました。女性だけでなく、男性、若い人、皆に聞いてほしい講演でした。				

参加者の声

<オンライン（抜粋）>

- ・ 高尾先生のお話をとても楽しみにしていました。たくさんの元気を頂きました。
- ・ 高尾美穂先生のお話を聞いてみたかったので、とても良かったです。
- ・ 高尾先生のお人柄にとっても魅力を感じました。とても分かりやすいお話でした。
- ・ 繰り返し聞きたいので、後日配信があれば、また何度か聞いて、自分の理解を深め、実践していきたいと思えるお話だった。
- ・ はっきりした声で、わかりやすい内容だった。
- ・ ポッドキャストやテレビなどで先生のお声や表情など、いつも聴いていますが、濃い内容である今回の講演は、我々更年期を迎える女性に対して、勇気を与えてもらえる内容でした。
- ・ 自分が20～30代に聞いたかった内容でした。
- ・ まわりとのコミュニケーションが大事だということ、心持ちは自分で決められること納得できません。行き詰った時、人に話を聞いてもらうことにより、気持ちが楽になる時がある。人との関りは大事であると思う。
- ・ 女性のからだのしくみについて大変良く理解できました。
- ・ 生まれてから高齢になるまでの女性の体の特徴や症状、状態が〇〇が原因でおきているということを医学的、科学的に理解できた。それを知ること、これからどのように行動できるかにつながると思う。
- ・ 大変にわかりやすく、明確な講演でした。講師を依頼していただきましたことに感謝申し上げます。女性と男性の肉体的違い、社会的違いなど今までの認識を再認識しながらも新たな考え方を学びました、また若いうちからの性に対する教育の必要性を改めて感じました。
- ・ 高尾美穂先生の温かくて優しいお人柄と、豊富な知識やご経験を、私たちにもとても分かりやすくお話しくださり、お話を聞くことができて本当に良かったです。遠くからでも参加できるこのような機会を作ってください本当にありがとうございました。”

<パブリックビューイング会場（抜粋）>

- ・ 血管と骨、気を配ります。
- ・ 率直で軽快な先生の語り口で、引き込まれました。医師としての具体的で説得力のあるお話、是非運動と食事、実践します。
- ・ お話して下さりすぐ時間が来てしまいました。とても元気を頂きました。ありがとうございました。
- ・ あっという間でずっと聞いていられる講演会でした。
- ・ 専門的なことをわかり易く説明をいただきありがたかった。
- ・ あらためて女性特有の病気や、心の変化などについて、先生に詳しくお話をいただき、とても勉強になりました。今まで頑張ってきた自分の体に感謝しようと思います。
- ・ 楽しい講演でした。気になっていること、深いお話をありがとうございました。
- ・ 更年期前向きに受け入れて過ごせそうです。セルフケア大切ですね。
- ・ 先生の明るいお話に楽しい気持ちで一杯になりました。朝イチで見ている方なので安心感がありました。
- ・ わかりやすく、ライフステージごとに説明があって良かった、もう少し若い時から学ぶべ

きと自分を反省しました。

- ・ 流れるようにかつわかりやすい講演でした。会社の男性経営者を先頭に、多くの男性も学習してもらいたい内容でした。
- ・ 大変勉強になる内容でした。若年女性の抱える問題などの内容をもっと聞きたいなとも思いました。
- ・ 20代ですが、今後のホルモンの働き過程など詳しく知ることが出来、今後自分自身の生活習慣などを改善して心身共に健康に過ごせるよう意識していきたいと思いました。
- ・ これからの生活習慣に更に気を付けていこうと思った。
- ・ まずは自分自身の身体や心の状態を知ることが大事だという事がわかりました。ホルモンの話は興味深く納得できました。
- ・ もっと早く聞きたかった、生理中はすごく具合が悪かったけど誰にも言えず、必死で働いていました。つらかったです。
- ・ とても楽しく、役に立つお話を聞いてうれしかったです！ありがとうございます！
- ・ 明るい先生、テンポよく話してくれたけどとてもわかりやすかったです。
- ・ インスタでいつも見ている先生と“今”繋がっていることがうれしかった。
- ・ 男性にも、もっと参加してほしい。
- ・ 分かりやすいお話と内容でとても良かったです。自分自身の心と体を大切に過ごしていきたいと思います。
- ・ 知っていることもありましたが、知らない事が多く、凄くうれしかったです。
- ・ 女性の体について考えさせられるお話で分かり易くお話して頂き聞く事ができて大変良い機会になりました。
- ・ 大変参考になるお話で、来て良かったと感じました。わかり易い説明と聞き取りやすい声で良かったです。
- ・ もっと早く知りたかったことをたくさん学べた。高尾先生の言葉が優しく涙が出た。異性含めいろいろな人に聞いてもらいたい内容でした。
- ・ 自分の健康について改めて考える機会にしたいと思います。
- ・ 忙しい先生の話が聞いてよかったです。
- ・ 若い世代、学校等でこの講演会を聞かせたかった。
- ・ あっという間の時間でした。整理について理解が深まりました。もっと早く先生の話を知りたかったと思いました。また、第2弾、第3弾をお願いします。
- ・ 私の頃は生理痛は誰にも言えずひたすらがまんでしたが、今はオープンにして治療できるようになり良かった。
- ・ あっという間に時間が過ぎてしまいました。時間の使い方を自分よりにとその気持ちで調子が良くなる。まずすぐにできる気がします。自分のために使っていいんだと安心していきます。
- ・ 中身の濃い講演でした。エクオール的事も解って良かったです。
- ・ 女性の身体の事、高尾先生の元気な声で、分かり易く説明して頂き、よく理解できました。やさしい笑顔に元気をいただきました。
- ・ 興味深い内容でした。楽しくわかりやすい講師の先生のお話でした。第2弾をお願いしたいです。
- ・ 栄養、運動、休養ということは良く言われていることですが、自分の体の状態を良く理解

しバランスが取れた生活ができるように心掛けたいと改めて感じました。

- ・とてもわかりやすかった。今後の自身の生活習慣等見直して豊かな老後を送れたらと思います。
- ・人生、終生勉強であると感じさせられました。
- ・自分の経験や学習したことを次世代子や若者に伝えて行きたい。ありがとうございました。先生の楽しく良い講演が聞け良かった。
- ・医学的に女性の心、体について理解できた。自分の健康を守るのは自分。自分が幸せであることは周りも幸せ。心がけで改善できることは前向きに改善してしかない人生を心も体も大事にしたいと思った。ありがとうございました。
- ・子宮頸がんのワクチンに対して少し理解できました。
- ・先生のお人柄がすばらしいですね。TVで拝見していて、好感していました。再度お聞きしたいです。
- ・わかりやすく楽しく学べてよかったです。
- ・時間が短く感じました。もう一度同じ先生の話聞きたいです。
- ・高尾先生のファンだったので、とても良かったです。(嬉しかったです) 更年期のお話、真っ最中なので良かったです
- ・講師の先生が素敵だった。
- ・本当に来て良かった。詳しく知った。
- ・エストロゲンの意味が理解できた。
- ・調子の悪い時のガマンはダメと考えなおすこと大切に気づきました。
- ・男女性差が生じる理由を、身体的仕組みからわかりやすく話して頂けて良かった。心や体の健康について前向きに考えられるようになった。自力だけでなくドクターやサプリメントに頼ってもいいと思えるようになった。

<以下後日配信（抜粋）>

- ・今回の内容は非常に参考になりましたので、今回の講演内容を参考にして、がん検診を受けよう！、や、ビタミンやカルシウムを摂るといいみたい、などと他の職員に今回の講演内容を話してみたいと思います。またPMSなど最近聞かれるようになりましたが、女性の体調は不調であるの事の方が多いのはまだまだ男性には理解してもらえないことが多いので、中学生、高校生のうちからそういった教育がされるようになればいいなと思います。
- ・今頃になって、身体の変化を理論的に理解できました。ただ、不調に耐えるのではなく、こういう状態だからこうしようが良かったと思いました。今加齢と思っている顔のはりのなさも対処できるんだなと希望を持ちました。
- ・子供達にも聞かせてあげたいと感じました。(男女共に)
- ・高尾さんのお話とてもわかりやすくよかったです。
- ・更年期障害で悩んでいたのですが、正しく知ることができ少し安心しました。小さくてもなにかアクションを起こしていこうと思います。また、周りの人のためにも、自分自身が健康で幸せであることが大事だと思いました。多くの方に知ってほしい内容でした。
- ・高尾先生のお話を聞いて本当によかったです！実生活に活かしていきたいです。ありがとうございます。
- ・先生のはつらつとした話し方や声で、元気をいただきました。期間中、繰り返し見られるので、動画視聴はとてもありがたいです。

- ・ とても有意義な内容でこうした学びがさらに広がるといいなと思いました。
- ・ そのものの性差から、女性のからだの中でおこっていることや、多くの女性がいつかは迎える更年期についてなど、分かりやすくお話いただきました。講演全般から最後の質問まで、とても興味深かったです。特に、更年期障害については、まだ先のことだと思っていたら、10年以内に自分の身におこる可能性があることが分かり、今回対策も教えていただいたので、少し心構えができました。ありがとうございました。
- ・ 今回参加してとても勉強になりました。一回では全部覚えきれなかったので、ノートに書いてみました
- ・ 自分の知らないこと、曖昧なことをわかりやすく講演されていて、お話が聴けて頭が整理されました。YouTube でもまたお話が聞けて、長野県の男女共同参画センターの積極的な取り組みに勉強になりましたので、自分の県のHPを見てみようとおもいます。”
- ・ 女性のライフステージに合わせた体の仕組みを知り、今後の人生をどう過ごすか等全ての方に学んで欲しい研修でした！
- ・ 私も、月経周期に伴う体調不良のため、治療している身です。自身の不調を「気のせい」とか「やる気が足りない」「責任感が足りない」と言われたことも、自分で思っていたこともありました。しかし、先生のお話を聞きまして、事実、月経周期に伴う辛さは「ある」ものなんだと確認でき、なおさら、自分のせいでも他人のせいでもなく、その症状改善する手段もある、現実のあるものなのだと思うことができました。ありがとうございます。
- ・ 先生のお話はとてもわかりやすかったです。
- ・ 学校や職場研修などでも開催してほしい内容でした。
- ・ 高尾先生は簡単な言葉で解りやすい説明でとても良いです。またお人柄の良さが出ていて、聞き手側がリラックスし受け止められる（聞き入れられる）
- ・ とても参考になりました。
- ・ とてもお忙しい先生だと思いますが、このような機会がありうれしく思いました。また、お聞きしたいですね。中学生くらいの年代の子どもたちでもいいと思います。生の笑顔が印象的でした。私も見習いたいです。
- ・ 今回の講演のやり方は、とても良いと感じました。内容も先生の個性もとても感じが良く、素直に受け止められました。ありがとうございました！
- ・ 更年期のこと、人間の健康のこと、とっても勉強になりました。
- ・ 若い時にこのような学習を受けり機会があればうれしかった。男性が女性を正しく理解し、接することの重要性を感じた
- ・ 講演の途中、画面がフリーズして視聴しづらいところがありました。女性の生涯に渡る心とカラダの健康について、自分を大切にすることで、自分も周りも幸せになることがとても勉強になりました。
- ・ 当日は予定がありましたが後日配信ができたのでよかったです。更に何回も視聴ができたので理解が深まりました。
- ・ 解剖学的な視点での講演内容で、色々と考えさせられました。あっという間に時間となりもう少し講師の話を知りたいです。

オンライン配信・ハイブリッドビューイング (会場)

参加：託費無料

長野県男女共同参画センター「あいとびあ」フォーラム
とパールリボン (女性に対する暴力防止) セミナー

令和5年
11月18日 (土) 13:20~15:00
基調講演 (受付 13:00~)

「女性の心と体を正しく知る」
～誰もが自分らしく生きるために～

講師 **高尾 美穂さん**

医学博士 産婦人科専門医
日本スポーツ協会公認スポーツドクター
イブ教養選副院長 司考指導者

婦人科診療を通して、女性の健康を幅広くサポート。働く女性の悩みに寄り添って企業を客とする。内部の男女共同参画、人事関係で教育講演を担当。また、婦人科スポーツドクターとして日本スポーツ協会ではスポーツドクターの育成に携わる一方、専業主婦として子育て、家事・介護の負担を減らし、育児休業を有休から休職にも活用している。

受講方法：オンライン配信 (Zoom ウェビナー) 定員制限なし
サテライト会場 (長野市、岡谷市、小諸市、伊那市、千曲市、東御市、松川町)

* 託費は別途、実費のみとなります。
* 本邦留学対象、事前に申し込みが必要です。
* 開催日1ヶ月前までお申し込みが可能です。
(11月下旬からの2週間を予定しています。事前にお申し込みが必要です。)

申込期間：令和5年11月10日 (金) まで

主催：長野県男女共同参画センター「あいとびあ」

申込み
詳細は別冊



高尾講師

チラシ



長野市会場



岡谷市会場



小諸市会場



伊那市会場



千曲市会場



東御市会場



松川町会場