

男女共同参画ひろば いっぱい いっぱい

市では「富士見市男女共同参画推進条例」を制定し、性別にかかわらず、個人の能力が尊重される社会をめざして“いっぱい いっぱい”取り組みを進めています。

自分らしく輝ける社会へ



問合せ／人権・市民相談課 ☎272

男女共同参画キーワード

スポーツと女性

国立スポーツ科学センターの調査によると、国内の女性トップアスリートの約40%が、無月経を含む何らかの月経異常に陥っていることが判明しました(調査対象者683人)。

成長期、産前、産褥期^{さんじょくき}における月経異常は、スポーツを続けたい女性にとって重要な課題です。

自分の体を大切にしながら、周囲とよく相談し、スポーツを楽しめると良いですね。



成長期の女性とスポーツ

成長期の女性は、体つきが大きく変化し、月経が始まるなど自分の体の成長に不安を感じることも多いです。

成長期に過度なトレーニングを続けて体重や体脂肪が極端に減ると、無月経になることもあります。無月経の状態が長期間続くと、妊娠するための体の機能に影響を及ぼすこともあるので、月経がいつもより遅れているなど、普段との違いを感じたら専門機関に相談しましょう。

月経中は腹痛や頭痛、精神的に不安定など、体調不良を訴える人も多くいます。また、月経前症候群^{月経前症候群}といって、月経前にもめまいや頭痛といった症状を感じることもあります。症状には個人差があるため、まずは自分の体をよく知り、家族や指導者とよく相談して、無理なくスポーツに取り組めると良いですね。

成長期の体調管理と栄養

食べることは、心を満たし体を発達させます。そのため、成長期の子どもの体づくりには、スポーツをするしなにかかわらず、栄養バランスの整った食事が非常に重要です。

また、適度な睡眠を取り、時には旅行などで心身ともにリフレッシュしてストレスをためないようにすることも、正常なリズムでの月経周期を保つことに必要です。

周囲の見守りが大切な成長期の子ども

成長期の子どもの体調や生活リズムを整えるためには、周囲の大人たちの見守りが必要です。

トップアスリートに限らず、スポーツをする子どもは、体の悩み、特に月経の悩みなどを持っています。部活動やクラブの指導者に打ち明けにくいことは、連絡ノート

やアンケートで伝える、また、家族や指導者が定期的に声掛けするなど、子どもの気持ちに寄り添える工夫をするとお互いに安心です。

スポーツをすることは、自己実現につながります。家族、指導者、仲間とのコミュニケーションを図り、個々の能力に向き合いながら挑戦しましょう。

男女共同参画セミナー

ロンドン五輪女子レスリング48kg級金メダリスト オリンピックへのチャレンジ 子育てへのチャレンジ

富士見市PR大使でもある小原日登美^{おぼらひとみ}さん(自衛隊体育学校所属)を講師に迎え、厳しいトレーニングの苦悩やライフイベント(結婚・出産)の変化など、オリンピックを目指した女性アスリートの人生の選択について伺います。

どなたでも参加できます。気軽にお越しください。

※会場は車いす、ベビーカーでも入場できます。

とき／2月19日(日)午後2時～4時
(午後1時30分開場)

場所／鶴瀬西交流センター

定員／100人(無料、申込順)

※保育あり(1歳～未就学児、10人程度、要予約、申込順)

※手話通訳あり(必要な方は事前にご連絡ください)

主催／市、富士見市男女共同参画推進会議

申込み／2月1日(水)～17日(金)午前9時～午後5時に電話で



市役所で行われた「金メダルを祝う会」
(平成24年8月)



イベントで
息子さんのツーショット

※市ホームページからも応募可



問合せ／
人権・市民相談課
☎272