

### 【夕陽丘基金について】

「夕陽丘基金」は、大阪市が行う施策と連携して、現在の公的制度で十分な支援が受けられない状況にあるDV被害者やその同伴者(おもに子ども)に対して、経済的な援助を行い、心身の回復を図り、自立を支援することを目的に、2004年3月23日に大阪市の女性団体などが設立しました。「夕陽丘基金」は、すべて市民のみなさま一人ひとりの募金から成り立っています。

### 【着の身着のままで避難してきた人への「かけがえのない援助】

募金を活用し、新しい生活を始められた方の中には、「ありがとうございました。少しずつ返していきます。」と、お金を返してくださる方も少なくありません。DV被害者のほとんどは女性で、年々相談件数も増加しています。自治体でも、被害者の相談や一時保護、自立支援に立ち上がっていますが、被害者が公的支援を受けられるようになるまでの援助はほとんどない、というのが現状です。DVから命からがら避難した人の中には配偶者が生活費を渡さない、働くことを妨げられるといった『経済的DV』を受けていた人もいて、経済面でのハンデがとても大きいのです。「夕陽丘基金」の活用例には、【保護命令の申立てに要する費用(切手代、収入印紙代など)】【乳幼児の着替え、おむつなど育児用品の購入】【仕事や家を探すときの交通費】【ケガや病気の治療費】などがあります。金銭的には必ずしも高いものではありませんが、着の身着のままで避難してきた人にとっては、かけがえのない援助です。この活動の輪をもっと広げていくために、みなさまのご理解とご協力をお願いします。

### 【ご支援・ご寄付のお願い】

「夕陽丘基金」は、個人や団体のみなさまからの寄付で成り立っています。  
ご寄付いただいたお金は、緊急一時保護施設等に入所されたDV被害者の方の保護命令等の手続き費用や生活費、医療費等の支援やDV防止にむけた啓発活動などに活用させていただきます。

みなさまからの温かいご支援を  
どうぞよろしくお願ひします。

ゆうちょ銀行振替口座  
口座番号：00990-7-190552  
口座名称：夕陽丘基金



【発行・お問合せ】「夕陽丘基金」運営委員会事務局 (一財) 大阪市男女共同参画のまち創生協会内  
〒543-0002 大阪市天王寺区上汐5-6-25(クレオ大阪中央内) TEL:06-7656-9040 / FAX:06-7656-9045



## 体と心を健やかに

### リプロダクティブ・ヘルス＆ライツを考える

#### 特集01 みんなで考えたい、「生理のこと」

#みんなの生理 共同代表／谷口歩実さん



#### 特集02 体や心、無理していませんか？

人生100年時代、生涯にわたる女性のセルフケア



第一東和会病院 ウロギネコロジーセンター 婦人科部長／加藤稚佳子さん

#### 特集03 Are you OK?—あなたは大丈夫ですか?—

夕陽丘基金運営委員・ジャーナリスト／細見三英子さん

#### 活動報告 コロナ禍の活動資金として、被害者支援団体へ助成金を交付しました

世界中で大きな影響を与える新型コロナウイルス——。貧困や格差の拡大などを背景に、「陰のパンデミック」と呼ばれるDVやジェンダー不平等が深刻化しています。全ての人の体や心の健康が、当たり前の権利として守られるために、性や妊娠・出産等の生殖に関する健康と権利「リプロダクティブ・ヘルス＆ライツ」について一緒に考えませんか？



# みんなで考えたい、 ‘生理のこと’



谷口 歩実さん #みんなの生理共同代表

大学在学時に、生理用品の軽減税率適用を求めたオンライン署名キャンペーンを開始し、#みんなの生理を立ち上げる。現在は、メンバー8名とともに生理に関する不平等を解消すべく日々活動中。

## 「生理用品を買うか、 明日の朝ごはんを買うか」

これは60年前、私の祖母が迫られていた選択です。私の祖母は18歳で単身上京し、生活を切り詰めて暮らしていました。月末になるとお金がなくなり、生理用品と食糧を天秤にかけざるを得なかったのです。それから数十年が経過し、社会は大きく変化しました。当時は想像もつかなかつたであろう技術が開発され、生活のあらゆる面の利便性が向上しました。

しかしこうした進歩の一方で、現代でも生理(月経)にまつわる問題は変わらず存在しています。生理に対する社会的支援の不足によって生じる様々な不平等を解決したいという思いで活動をしているのが、「#みんなの生理」です。

## 学生メンバーで始めた、「#みんなの生理」

「#みんなの生理」は、2019年12月に開始したオンライン署名活動「生理用品を軽減税率対象に!」をきっかけに生まれた団体です。「すべての人の生理に関するニーズが満たされ、誰もが『自分らしく』暮らせる社会」をめざし、10代から20代のメンバー9名で活動をしています。「学校のトイレに生理用品を!」や、「東京都の公共施設のトイレに生理用品を!」といったキャンペーンを展開し、広く社会に問題提起をするとともに自治体から国政まで要望活動を行っています。その他にも、日常生活のなかで語ることのない生理について安心して話せる場をつくろうと、インターネット上で生理について話せる会を開催したり、生理の問題に関心がある人のためのSNSグループを運営したりしています。

## ▶ what is #みんなの生理？

#みんなの生理は、「すべての人の生理に関するニーズが満たされ、誰もが『自分らしく』暮らせる社会」をめざし、生理用品の入手環境改善に向けた署名活動や、生理について話せる場の構築などを行っています。

#みんなの生理  
公式ホームページ



公式Instagram  
『minnanoseiri』



## 生理に対する本音

これまでの活動の中で、生理に関する様々な課題が明らかになっています。例えば、生理の語りづらさ、生理に関する知識の不足、生理による体調不良を考慮しない学校や職場での生活のしづらさ、生理用品入手の負担などの声が寄せられています。特に生理用品入手の負担については「生理の貧困」という社会問題として昨年明るみに出ました。

## 「生理の貧困」とは？

「生理の貧困」とは、「生理用品や衛生設備など、生理を衛生的に迎えるための物理的環境及び生理に関する教育に十分にアクセスできない状態のこと」を指します。諸外国ではこれまでにも実情が明らかにされ、様々な対応がされてきました。

例えば、イギリスでは2021年に生理用品への課税が撤廃され、スコットランドでは2020年に生理用品を必要とする全ての人に無料で生理用品を提供することが決定されました。韓国では2016年に生理用品を購入できずに靴の中敷などを使用している学生たちの存在が話題になったことをきっかけに、所得や年齢などの条件に該当する人へのバウチャーの支給を開始しています。



## 日本にも、「生理の貧困」がある？

私たちは日本にも「生理の貧困」の現状があるのではないかと思い、日本における若者の生理用品の入手状況と生理による機会損失の現状を明らかにするために「日本の若者の生理に関するアンケート調査」を実施しました。その結果、回答者773人の約5人に1人(19.8%)が、過去1年の間に何かを我慢して代わ



#みんなの生理 メンバー

10代・20代を中心に、生理に関する自由な意見交換をするオンラインカフェや、講演会等で情報発信を積極的に行っている。

りに生理用品を購入するなど生理用品を買うのに苦労した経験があると明らかになりました。

また、金銭的な理由によって生理用品を交換する頻度を減らしたことがあると回答した人が36.5%、金銭的な理由によってトイレットペーパーやティッシュなど、生理用品以外のものを使ったことがあると回答した人が26.3%でした。このように、「生理の貧困」は遠い国の問題ではなく、日本にも存在する問題であることが明らかになりました。

## わたしたちが声をあげたいこと

では、この「生理の貧困」を解決していくためには何が必要なのでしょうか。まずは、生理に対する直接的な取り組みが必要だと考えます。特に、タブー視されてきた歴史が長い「生理」を単体で解決すべき問題として取り上げることは重要だと感じています。実際に活動の成果として、地域女性活躍推進交付金の用途に生理用品の配布が含まれ、内閣府男女共同参画局の重点方針に「生理の貧困」への支援が盛り込まれました。それらに加え、生理用品の軽減税率適用や学校、公共施設のトイレへの生理用品設置など、継続的な取り組みを求めて私たちは要望活動を続けています。

## 大阪市 女性のつながりサポートLINE相談

新型コロナウイルス感染症の拡大と長期化により、仕事や生活などでお悩みを抱えていませんか？一人で悩まずお気軽にご相談ください。



まずは、QRコードで友だち登録をしてください。  
各種相談窓口やサポート情報を届けます。

## 生理用品の配布

様々な事情で生理用品入手が困難な方(大阪市在住・在勤・在学の女性)へ生理用品を無料でお渡しします。クレオ大阪や各区自立相談支援窓口などに相談にこられた方で、希望される方に生理用品を提供します。

## 配布物

- 生理用ナプキン1人1パック(※無くなり次第終了します)
- 相談窓口の案内リーフレット

# 体や心、無理していませんか？ 人生100年時代、生涯にわたる 女性のセルフケア

近年、日本人の寿命は急激に伸び、超高齢社会に。

さらに少子化の影響もあり、2030年には総人口の31.2%が65歳以上になり、女性の平均寿命は88.72歳になると推定されています。平均寿命が伸びている一方で、日常生活に制限のある期間が【12年以上】もあると言われています。この期間を少しでも減らし、長期間健康で過ごすための「体のケア」が大切になります。

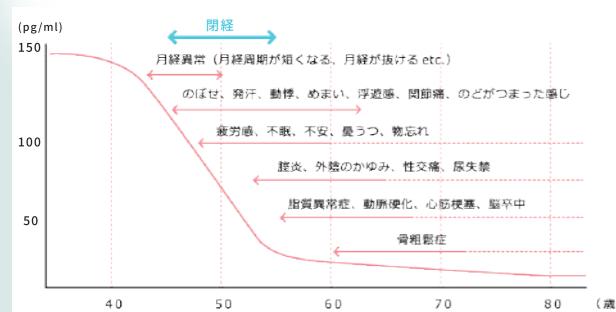
体の変化に戸惑っていませんか？

老化を感じ戸惑うことはないですか？一番の出来事としては、長年あった月経がなくなることではないでしょうか。月経が無くなつてから不安になつたり、まだそんな年齢ではない、と否定したい気持ちもあり、結果的に無理をしてしまうこともあります。

【更年期】っていつから？

更年期は生殖期から老年期への移行期と定義され、閉経を挟む前後5年間（約10年間）がこれにあたるとされています。この時期、女性ホルモン（エストロゲン）が減り、これまで抑えられていた高血圧などの循環器疾患他、体の変化が出て来る時期です。また、この時期の女性は職場での責任の拡大や家族関係の変化に加え、月経が無くなることからの老いの認識など心理的にも負担がかかる時期もあります。

●エストロゲンの変化（出典：女性の健康推進室ヘルスケアラボ）



こんな症状が続いていませんか？



更年期の症状は多い順に【肩こり、疲れやすい、頭痛、のぼせ、腰痛、汗をかく、不眠、いろいろ、皮膚の痒み、動悸】などがあります。

いろいろ・ストレスの原因は何？

更年期の心理的不調はホルモンの低下が原因というより、低下により体調不良がおき、その不安によってくる症状と、その時期の社会環境的によりくる症状とが重なつて起こつてゐるといふられています。

ホルモン低下による体調不良を取り除くことも大事ですが、心理的ケアも必要になります。その第一歩が一人で悩まずに身近な信頼のける人に話を聞いてもらうことでしょう。話することでストレス軽減になるかもしれないし、いろいろなどの原因に気付くこともあるかもしれません。また、困っていることを知つてもらつることで協力が得られたり支えてもらつたりするかもしれません。



加藤 淑佳子さん

第一東和会病院  
ウロギネコロジーセンター  
婦人科 部長

愛媛大学医学部卒業後、京都府立医科大学  
産婦人科入局。平成27年3月より、第一東和  
会病院 ウロギネコロジーセンター部長、  
平成29年5月より婦人科部長を兼任。

- 産婦人科専門医／医学博士
- 専門分野／女性泌尿器科

食生活から見直しを。

まずは食生活です。ダイエットなど、10代での過度の痩せは月経不順や骨密度の低下をおこし、将来の不妊症や骨粗しょう症のリスクになることもあります。その一方、30代～70代では糖尿病・脂質異常症・心血管疾患などを引きおこすメタボリック症候群などを防ぐことを心掛けた食生活が必要です。

運動は続けられるものを、毎日コツコツ。

骨粗しょう症や糖尿病などの予防改善に効果があるだけではなく、更年期に運動をすることにより、症状が軽くなったとの報告もあります。ウォーキングやストレッチなどできる範囲で運動を心がけましょう。



自分ノートを作ってみましょう。

話す相手が見つけられない人などは自分のことを見つめるために自分ノートを作ってみるのも一つの方法です。普段後回しになりがちな自分を見つめ、今のイライラやストレスを言語化することで状態を冷静に見つめ直すことができるし、症状が緩和することもあります。

また、精神状態が不安定になったきっかけや要因を振り返ることもできます。さらに睡眠、食事など日常生活を含めて記入することにより睡眠時間が短い、食事が不規則など、生活習慣の見直しもできます。

多くの方が悩む「尿漏れ」、対策は？

泌尿器系の症状である尿失禁や骨盤臓器脱などの疾患予防には骨盤底筋体操が有効です。体操をするときに腹筋を使うと効果がないとされているため、自分で試してみて効果がないようなら専門家に見てもらうことも大事です。また更年期以降はエストロゲン欠乏により外陰部や膣の老化が顕著なため、膣が乾燥することもしばしば。お手洗いの際に、ビデの使いすぎには気をつけましょう。

必要なら医療機関を受診しましょう。

セルフケアは大事ですが、それだけでは解決できないこともあります。更年期は高血圧症などの疾患や、うつ病などの精神疾患も発症しやすい時期です。また、各種癌なども増えてきますので、医療的介入が必要なこともあります。それら疾患の早期発見のためには、人間ドックなど検診での体調管理も必要でしょう。重症化してからの発見は、自分だけではなく、職場や家庭にも大きな影響があるため、まず自分の体調に気を配るようにして困ったことがあれば、気軽に医療機関を受診しましょう。



## ズバリ。より良く更年期を過ごすには？

閉経になれば月経がなくなるため長年ひと月1回あった不快な時間がなくなり、過多月経があつた人などは出血のためにおこつておこつた貧血も改善します。更年期を否定的にとらえるのではなく、新しい生活への第一歩と肯定的にとらえ、実りある毎日を過ごしましょう。



— あなたは大丈夫ですか？ —

### コロナと世界の女性たち

WHOによって「COVID-19」と命名されたコロナ禍は、約100年ぶりのパンデミックになりました。社会の過密化、流通のグローバル化、あるいは自然破壊がウイルスの反乱をもたらしたといわれます。三密を避けることを心がけながら終息を祈る日々が、3年目に入りました。

コロナ下で真っ先に浮かび上るのは、女性の貧困です。UN Women(国連女性機関)の報告では、

- ①世界で9割の子どもたちが学校へ行けなくなった
- ②販売・飲食・観光への打撃が大きく、女性の7割が失業
- ③DVが前年より3割増
- ④女性の貧困は3倍に増え、2030年まで回復しないのではないか

と記し、こう嘆きます。「女性たちを救うために必要な資金は5兆円に過ぎない。世界の防衛費は194兆円（前年比+3.9%）なのに」

### 今、日本で起こっていること

日本でも、DV相談は前年比約1.6倍。新設された「DV相談+」では、月5千件の相談があります。女性の自殺は、2020年7月から200人以上増え、2020年10月は889人に。



出典：女性活躍・男女共同参画の重点方針2021 説明資料

ひとりで悩まないで、まずは相談してください。

【大阪市配偶者暴力相談支援センター】  
●DV電話相談 06-4305-0100  
(月～金 9:30～17:00)

【クレオ大阪女性総合相談センター】  
●悩みの電話相談 06-6770-7700  
●総合相談受付(面接相談予約) 06-6770-7730  
(火～土 10:00～20:30 / 日・祝 10:00～16:00)

メールでも相談できます／

▼DV相談 ▼女性相談



温かいご支援を、ありがとうございました。

### 令和2年度 夕陽丘基金 活動報告

1. 寄付金等 収入総額 902,138円

- (1) 寄付金・募金  
大阪市地域女性団体協議会 175,403円  
団体・グループ・個人 414,104円
- (2) チャリティグッズ売り上げ 85,100円
- (3) 貸付返済金 227,500円
- (4) 利子 31円



2. 緊急一時保護施設入所のDV被害当事者への資金貸付 528,000円/28件

- (内訳) ●生活費：211,000円 / 15件 ●交通費：159,000円 / 15件
- 医療費：40,000円 / 2件 ●手続き費用：118,000円 / 8件

3. 団体への助成金の交付 700,000円/7件

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、活動が困難となる被害者支援団体が少くない中、DVや性被害などの暴力被害により保護が必要な女性等への一時保護・シェルターを運営している被害者支援団体(7団体)に、緊急一時金を交付しました。



### 被害者支援団体から感謝の言葉が届きました。



各団体からは、「ペットをおいて避難できないという方のためのペット同伴シェルターの住居設備に活用することができた」「畳の部屋の生活で体に負担を抱えていた方へ、ベッドを購入することができた」などといった感謝のお声をいただきました。

### 上映会を開催します。

#### 「わたしは、ダニエル・ブレイク」上映会 (日本語字幕)

コロナ禍は、雇用や生活など様々な面で、女性に大きな影響を与えています。貧困などの困難を抱えるシングルマザーを取り上げた映画や映画解説を通して、今必要な支援について考えてみませんか？

●日時 3/12(土) 13:15～15:50 ●会場 クレオ大阪中央

●定員 250名(先着申込順) ●参加費 無料

●一時保育(1歳～就学前／有料)あり

手話通訳(主催者挨拶・映画解説の時のみ)あり

※一時保育・手話通訳ともに要申込、申込締切 3/2(水)

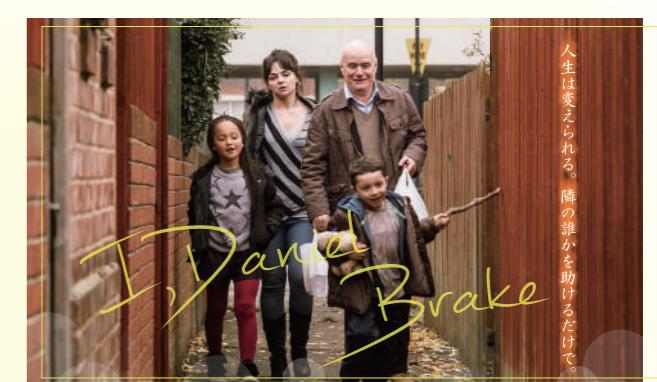
●申込・問合せ クレオ大阪中央

①クレオ大阪中央 窓口( 大阪市天王寺区上汐5-6-25 )

②電話 06-6770-7200

③ホームページ

④右の申込フォームから ➤ ➤ ➤



【あらすじ】イギリスで大工として働く59歳のダニエルは、心臓の病で働くことができず、国の援助を受けようとするが、複雑な制度に疲弊する。そんな中、シングルマザーのケイティらと出会い、仕事のない彼女を手助けするなど、家族のような絆が生まれる。しかし、容赦ない現実が彼らを待ち受けていた――。