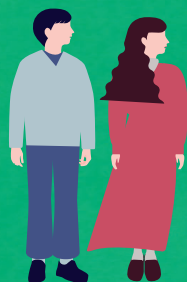


produced by Women's Health Action & CINRA



わたしたちの ヘルシー



～心とからだの話を始めよう～

2021年3月6日(土)・7日(日) 12:00-19:00

無料

今より自由に新しい世界の扉をひらくために。
わたしたちの心とからだの話を始める2日間。



★ 配信場所 ★

CINRA.NET の YouTube

She is の Instagram



★ 参加方法 ★

CINRA.NET の YouTube、She is の Instagram にて配信、無料でご参加いただけます。

事前申込についてなど詳しい参加方法はイベントHPをご覧ください。

<https://wha2021.cinra.net/>

★ アーカイブ配信 ★

2021年3月8日(月)～31日(水) 予定

【主催】Women's Health Action 実行委員会 CINRA

【協力】公益社団法人ガールスカウト日本連盟

【後援】一般財団法人日本女性財団、内閣府男女共同参画局、厚生労働省、経済産業省、(公社)日本産科婦人科学会、(公社)日本産婦人科医会、(公社)日本医師会、(公社)日本助産師会、(公社)日本薬剤師会、(公社)全国結核予防婦人団体連絡協議会、(一社)日本女性医学学会、(一社)日本家族計画協会、(特非)女性医療ネットワーク、(特非)女性の健康とメノポーズ協会、(特非)日本医療政策機構[HGPI]、日本女性ウェルビーイング学会、一般社団法人日本女性医療者連合 ※順不同

★ WHA×She is オープニングトーク ★

「わたしたちのヘルシーはどこにある？」

ウィメンズ・ヘルス・アクション副代表の対馬ルリ子先生と、「自分らしく生きる女性を祝福するライフ&カルチャーコミュニティ“She is”」の立ち上げメンバーである竹中万季と野村由芽が、開会宣言を兼ねてオープニングトークをおこないます。

出演者

対馬ルリ子先生(一般財団法人日本女性財団 理事長、NPO法人女性医療ネットワーク 理事長)
竹中万季(She is プロデューサー)／野村由芽(She is 編集長)



対馬ルリ子先生



竹中万季



野村由芽

★ YouTube テーマトーク ★

生理痛とどう付き合っていく？ みんなで考えるお悩み相談会

一人ひとり、それぞれ痛みや症状が異なる生理痛。すこやかに生活するためには、一人で抱え込むのではなく、ときには医療機関を頼ったり、力を借りていくことも大切です。今回、赤羽駅前女性クリニック院長で産婦人科医の深沢瞳子先生とフォーリンラブ・バービーさんとともに、生理との上手な付き合い方を探ります。

バービーさん(フォーリンラブ)

深沢瞳子先生(産婦人科医、赤羽駅前女性クリニック院長)



バービーさん



深沢瞳子先生

Sponsored by あすか製薬株式会社

月経カップを世界に広めた キャリーンさんと考える、 女性たちの可能性

Diva社のCEOキャリーンさんがカナダからご出演。ディーバカップの他、世界の生理ケア事情や、女性達が自分に必要な声を見つけ主張し情熱的に行動する大切さも伺います。ゲストには「フェムテック」についてなど豊富な見識のあるアーティストスプツニ子!さんをお迎え。この場所からわたしたちの未来を考えましょう。

キャリーン・チェンバーズ=サイニさん(Diva International CEO)
スプツニ子!さん



キャリーン・チェンバーズ=サイニさん



スプツニ子!さん

Sponsored by Diva Cup

生理の不快感は「当たり前」じゃない。 インテグロ社とスプツニ子!さんに 学ぶ生理ケア

生理ケアの選択肢を増やすインテグロ社CEO神林美帆さんと人生から生理を消し去るプロジェクトを行なうアーティストスプツニ子!さんをゲストにお招き。体験談や今の生理ケア等具体的に伺います。月経カップの使い方は？吸収型サニタリーショーツはもれない？少しずつ自分にあうケアの方法をみつけていきましょう。

神林美帆さん(インテグロ株式会社 代表取締役)
スプツニ子!さん



神林美帆さん



スプツニ子!さん

Sponsored by インテグロ株式会社

女性のためのかかりつけ医のススメ ～セルフチェックでわかる～ 婦人科疾患のこと

ちょっとした悩みでも相談しやすいかかりつけの婦人科はありますか？産婦人科はどこなところでどんな病気が診てもらえるかを知ることで受診ハードルを下げられれば多くの女性が健康に過ごせます。元助産師YouTuberや医師達と受診すべき身体の変化や婦人科疾患の知識を学び気軽に婦人科へ行くきっかけをつくります。

対馬ルリ子先生(NPO法人女性医療ネットワーク 理事長)
シオリヌさん(助産師、性教育YouTuber)／村田倫子さん



村田倫子さん



シオリヌさん

Sponsored by ロシュ・ダイアグノスティクス株式会社

症状は改善できる。 がまんせずにPMSと 付き合っていく方法とは

多くの女性の心と身体に不調をもたらしてしまうPMS(月経前症候群)。PMSがどのようなものなのかを知ることで、改善策を見つけ、悩んでいる誰かに伝えることもできるはず。今回は、「ウィメンズ・ヘルス・アクションDATA BOOK」に基づいてPMSの原因や症状を学び、自分なりのPMSとの付き合い方を見つけていけたらと思います。

ゆうこす(菅本 裕子)さん
青柳文子さん(モデル・女優)



ゆうこすさん



青柳文子さん

Sponsored by ゼリア新薬工業株式会社

いまから話そう、 知っているようで知らない ピル・避妊のこと

女性のからだの状態をコントロールしてくれるホルモン剤であるピル。しかし、ピルがどんなものか知らないために、「ピルを飲む」という選択肢すら持てない人もいるのではないだろうか。今回は、性教育YouTuberのシオリヌさん、瀧波ユカリさんとともに、月経や避妊に関するお悩みなどお話をします。

瀧波ユカリさん(漫画家)
シオリヌさん(助産師、性教育YouTuber)



シオリヌさん



瀧波ユカリさん

Sponsored by 株式会社ネクイノ

性別にかかわらず 男女ともに考えたい、 協力して支え合う「妊活」のこと

男女がともに協力し、支え合う「ふたり妊活」。最近では妊活にまつわる様々な悩みを女性だけの問題と捉えず、積極的に関わっていく男性も増えてきました。今回は、「ふたり妊活」を応援する取り組みとして、犬山紙子さん、劔樹人さん夫妻をゲストにお招きし、これからの妊活についてお話をします。

犬山紙子さん(イラストエッセイスト)／劔樹人さん(ベジスト/漫画家)
小川未紗さん(ロート製薬株式会社 広報・CSV推進部 広報・CSVグループ)



犬山紙子さん



劔樹人さん

Sponsored by ロート製薬株式会社

気になる妊活の不安と悩み。 あなたは乗り越えますか？

オープンに話づらい妊活の風潮。多くの女性が1人で辛さを抱える現実があります。本来なら自分の未来にとって大切な話題のはず。相談することは決して悪いことではありません。妊活や不妊治療の経験を持つモデル武智志穂さんをゲストに妊活の不安や悩みとどう向き合い解決したかを知り、乗り越えるヒントを探ります。

武智志穂さん(モデル)
橋口和奈さん(株式会社ベルタ コーポレートデザイン室 広報)



武智志穂さん



橋口和奈さん

Sponsored by 株式会社ベルタ

★ YouTube テーマトーク ★

教えて!学校では習えない、 からだのお悩み相談室

ホントに知りたい性の話をしませんか?
日本の性教育は世界的には後進国です。本来性教育は隠され恥ずかしいとされるものでもなく自分らしく生きていくための人権教育です。生理や身体変化、性やセックス、世界の性教育等の高校生の悩みや疑問に専門家の先生が答えます。自分の人生を切り拓くための性を学びましょう。

高橋幸子先生(埼玉医科大学 産婦人科医師、医療人育成支援センター・地域医学推進センター助教)
たなかみさきさん(イラストレーター)



高橋幸子先生



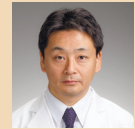
たなかみさきさん

Presented by 一般財団法人 日本女性財団, Supported by 公益社団法人 ガールスカウト日本連盟

いつかやってくるかもしれない、 「生殖」の話

いま、子どもをもちたい人も、もちたくない人も、まだわからない人もいます。「妊娠の正解」があるわけでも、そもそも「妊娠が正解」であるかもわかりません。今回は、向き合わなければならないそのときになってからではなく、いつか妊娠に向き合うときがくるかもしれないすべての人へ、「生殖」にまつわるトークをします。

浜谷敏生先生(慶應義塾大学医学部 産婦人科学教室(産科)専任講師・リプロダクションセンター・センター長)
和田彩花さん(アイドル)



浜谷敏生先生



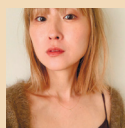
和田彩花さん

Sponsored by 株式会社 フェリング・ファーマ

年齢、生活スタイルで変化する、 自分のからだとの向き合い方

年齢を重ねたり、生活スタイルが変わったり。さまざまなきっかけで、わたしたちのからだは変化していきます。だれかに決められた美しさには左右されずに、自分自身で美しさを見つけていきたい。そこで今回は、ゲストの武居詩織さんと花盛友里さんとともに心とからだの変化との向き合い方や、それぞれの美しさとは何かを考えお話しします。

花盛友里さん(写真家)
武居詩織さん(フォトグラファー)



花盛友里さん



武居詩織さん

Sponsored by 株式会社 ワコール



★ instagram ミニトーク & ライブ ★

TALK

「女性」だけじゃない。 みんなで生理のことを話そう

生理のことで、困ったり、悩んだり...それは実は女性だけではなく、たまたま女の身体で生まれた人にも生理の悩みがあるはず。そんな視点から生理のことを考えてみると、まったく違う景色が見えてきます。実話に基づくストーリーでLGBTQやフェミニズムの和田を発信し、「性にまつわるモヤモヤ」を漫画で読み解いてきたパレットワークのAYAさんと「生理のあるみんな」にとってよりよい未来を考えます。

AYA[あや]さん(漫画でわかるLGBTQ+メディア「パレットワーク」編集長)



AYA[あや]さん

TALK

長田杏奈さんと考える、 性的同意や避妊のこと

「子どもが出来ていたらどうしよう」という不安を、これまでに感じたことがある女性も少なくないはず。「必要なときに適切な避妊ができるようになるにはどうすればいい?」「避妊具はコンドーム以外に何があるの?」「日本の性的同意年齢は本当に適切?」様々な疑問を「性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター」短縮ダイヤルの非公式ステッカーを作るなどの活動を手掛けてきた長田杏奈さんといっしょに考えます。

長田杏奈さん(美容ライター、「花鳥風月lab」主宰)



長田杏奈さん

TALK

婦人科ドクターに聞くPMS こころも体もいたわるための知恵袋

「PMS(月経前症候群)」という言葉をご存知ですか? PMSは、生理の出血がある期間だけでなく、生理がやってくる前から気持ちや体調、そして言動が不安定になったりする症状を繰り返すことをいいます。今回は京都大学病院産科婦人科にてヘルスケアの専門外来を担当され、月経前症候群、月経異常など多岐にわたる女性の悩みを傾聴し診療してきた江川美保先生をゲストにお迎えし、PMSの具体的な症状の例や、さまざまなケアの方法についてお話を伺います。

江川美保先生(京都大学大学院医学研究科 婦人科学産科学 助教)



江川美保先生

LIVE

SHE IS SUMMER・MICOと 『女の子』を考える スペシャルトーク&ライブ

アーティストのMICOさんは、「映画のなかの主人公のように魅力的な女の子になりたい!」と活動を続けられてきました。自分らしい魅力を手に入れたMICOさんは現在、SHE IS SUMMERの完結を目前にして、「女の子たちに自由な勇気を」と積極的にメッセージを発信されています。ご本人をスタジオにお招きし、トークの後には、スペシャルライブも実施。ラストアルバム『DOOR』の発売を目にした貴重な機会、ぜひご覧ください。

MICOさん(SHE IS SUMMER)



MICOさん

★ WHA×She is クロージングトーク ★

「3人の医師から女性たちに今伝えたいこと」

本イベントの主催であるウィメンズ・ヘルス・アクション代表の吉村泰典先生、副代表の対馬ルリ子先生・大須賀穰先生の3名の医師が今一番伝えたいことをそれぞれ選んでお話しいただきます。より自分らしく生きていける人が増える社会となることを願って、クロージングトークをおこないます。

出演者

対馬ルリ子先生(一般財団法人日本女性財団 理事長、NPO法人女性医療ネットワーク 理事長)
吉村泰典先生(元内閣官房参事、慶應義塾大学名誉教授) / 大須賀穰先生(東京大学 大学院医学系研究科 産婦人科学講座 教授)



吉村泰典先生



大須賀穰先生



対馬ルリ子先生