

奈良女子大学 ワークライフバランス支援相談室

学生・留学生・教職員の学業や仕事と育児・介護・生活などの
プライベートとの調和・両立を支援します！
奈良女子大学だけではなく、共同実施機関の皆さまも支援いたします！

来室によるご相談だけではなく、
Zoomを利用したご相談もできます。
お気軽にご連絡ください。

ご予約はこちら



奈良女子大学
ダイバーシティ研究環境支援本部 WLB支援相談室
wlb-counseling@cc.nara-wu.ac.jp

2022年度 カウンセラー在室日

2022 年度	思春期～更年期の 健康相談	妊娠・出産 子育て	介護
	産婦人科医師 島本先生	助産師 梶間先生	社会福祉士 横井先生
相談時間	12:30 ～15:30	12:00 ～15:00	12:00 ～15:00
月			
4月	12日	19日	26日
5月	10日	17日	24日
6月	7日	14日	21日
7月	12日	19日	26日
8月			
9月		20日	27日
10月	4日	18日	25日
11月	8日	15日	29日
12月	6日	13日	
1月	10日		24日
2月	7日	14日	21日
3月	7日	14日	28日
合計回数	10回	10回	10回

例えば。。

月経痛・月経不順・更年期

女性特有のこころとからだの健康相談

妊娠・出産・子育ての悩み

介護についての悩み

介護に必要な情報を知りたい

仕事(学業)との両立

不安や悩み

などなど。。

ご予約お待ちしております

※ なお、新型コロナウイルス感染症拡大防止や、やむを得ない事情により開室日の変更や閉室をする場合があります。
ご予約の際にご確認ください。



あなたの元気をサポートします

例えば、このような心配事があるとき・・・

ワークライフバランス支援相談室にお越しください。秘密は守ります。

Q1. ダイエットしていたら 生理がなくなりました…

A: あなたは、自分は痩せているのか、太っているのか、正しく理解していますか？

BMI (Body Mass Index)

= 体重(Kg) ÷ (身長(m) × 身長(m))

を計算してみましょう。

18.5未満は「痩せ」になります。急激な体重減少や低体重で月経は止まります。女性ホルモンが分泌されなくなるためです。

無月経は骨を弱くし、子宮を委縮させるだけでなく肌にも悪影響を及ぼします。将来の妊娠や出産、生涯にわたるQOL(生活の質)にかかわることが報告されています。

月経の状態は、女性の健康のバロメーターなのです。ぜひ、ワークライフバランス支援相談室にお越しください。BBT(基礎体温測定法)をつけながら、ご自身の健康チェックをしてみましょう。

Q2. 月経が不規則です

A: 月経とは、約一ヶ月の間隔で子宮の内膜が出血をともなってはがれ落ちる現象で、微妙なホルモンのバランスの上になりたっています。月経は「女性の健康状態のバロメーター」です。月経周期の正常範囲は25～38日が目安です。39日以上を稀発月経と呼び、何らかのホルモン分泌異常がある場合もありますので、ご相談ください。

Q3. 母が脳梗塞で身体が不自由となり、面倒を見ている父が、最近とても疲れています

A: 介護保険の認定申請により、介護サービス利用が可能となります。

ご両親のお考えに寄り添いながら、支援の方法等をお伝えします。

Q4. 学生生活(研究)と子育てが両立できるか心配です。子育ては大変そうです。

A: 妊娠中から産後生活・子育てについて、行政や地域、医療などで様々な支援が受けられます。本学の「ダイバーシティ研究環境支援本部」が運用しているワークライフバランス支援相談室や子育て支援システムも利用できます。いろいろな力を借りて夢の実現に向かってください。

● 島本太香子先生 (産婦人科医師) ⇨ 思春期から更年期までの健康相談

あらゆる世代の女性の方を対象に、女性特有の症状について医療相談をお受けしています。気になる症状があるけれども産婦人科に受診するのをためらっている方がおられましたら、ぜひご連絡ください。

● 梶間敦子先生 (助産師)

⇨ 妊娠・出産・子育て相談

助産師の仕事は、出産介助だけでなく女性とその家族の生涯に寄り添う仕事です。生活の中では勉強や研究等に限らず、人間関係や家庭内でのストレス、育児や健康問題等の疑問や悩みはつきません。そんな時、ひとりで抱え込まずにちょっとおしゃべりしていただくと心が軽くなり、人にも家族にもそして何より自分に優しくなれるのではないのでしょうか。

● 横井扶紗先生 (社会福祉士・介護支援専門員) ⇨ 介護 (高齢者・障がい者) 相談

福祉の専門職として、市町村社会福祉協議会や地域包括支援センターで従事後、社会福祉士として家庭裁判所の選任を受け成年後見人等の受任活動中です。地域福祉から始まり、広く住民福祉として高齢者の方、障がい者の方、障がい児の福祉も加えて実践しています。相談者やご家族等の介護 (高齢者・障がい者) 相談を受けます。