

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。

文部科学省科学技術人材育成費補助事業  
ダイバーシティ研究環境実現イニシアティブ(牽引型)

# 奈良女子大学 ワークライフバランス支援相談室

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！

## 2023年度 カウンセラー在室日

2023年度	思春期～更年期の健康相談 産婦人科医師 島本先生	妊娠・出産 子育て 助産師 梶間先生	介護 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	11日	18日	25日
5月	9日	16日	23日
6月	6日	13日	27日
7月	11日	<del>18日</del>	25日
8月		1日	
9月	12日	19日	26日
10月	10日	17日	24日
11月		14日	28日
12月	5日	19日	
1月	16日		23日
2月	6日	13日	27日
3月	5日	12日	26日
合計回数	10回	10回	10回

※ 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。

ご予約はこちら



奈良女子大学 G棟408  
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

URL : <https://gepo.nara-wu.ac.jp/counseling-room/about/>



月経不順で困っている

月経痛・PSM  
がつらい

更年期のこと

妊娠・出産が不安

子育てで悩んでいる

介護について悩んでいる

社会福祉や支援について

介護に必要な情報が欲しい

# 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 生理がこなくなりました…

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)

$$= \text{体重 (Kg)} \div (\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)})$$

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だけで心が軽くなり、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。