

第6回 市長とジェンダーミーティング 開催報告

日時：令和6年2月6日（火） 14時00分～15時20分

会場：苫小牧市役所9階会議室

参加者：企業・市民団体等20名、事務局6名

●つらさも痛みもみんなでシェア！生理痛VR体験ワークショップ

講師：大阪ヒートクール株式会社 代表取締役 伊庭野 健造 氏

取締役 吉國 聖乃 氏

●総合政策部長挨拶

皆さんこんにちは。本日は御多忙の中、市長とジェンダーミーティングに御参加いただきまして、誠にありがとうございます。また、日頃から男女平等参画の推進に御理解と御協力を賜りまして感謝申し上げます。

本来であれば岩倉市長が出席して、皆さんと意見を交わすところでしたが、皆さん御承知のとおり、現時点におきましては、市長はリハビリ出勤を行っているところでありますので、本格復帰にはもう少し、お時間をいただくことになろうかと思っております。

さて、昨年、楽天インサイトが実施しました生理痛に関する調査におきましては、女性の9割以上の方が生理痛のときに我慢をした経験があると回答しておりまして、中でも7割以上の方が痛みに対処しつつ、仕事や学業、さらに家事に従事したと回答しているところでございます。また、生理や生理痛に悩んでいるという事実を理解して欲しいと回答した方が9割を超えているという現実でございます。この結果から、生理痛につきましては個人差がありますが、男性も女性も、生理について、もっと理解を深めるべきであると認識しているところでございます。

本日は、生理についての講演や日本で唯一の生理痛VR体験装置を使用した生理痛の体験会を行っております。大阪ヒートクール株式会社の伊庭野（いばの）様と吉國（よしくに）様を講師としてお招しておりますので、生理に関するセミナーを実施したいと考えております。

本日の体験会をきっかけに、生理に関する悩みなどを共有して、思いやりの心を持って生活することによりまして、誰もが自分らしく生き生きと暮らせる、住みやすいまち、苫小牧になっていくことを願っております。

最後に、本日、御参加していただいた皆様に心から感謝を申し上げまして、私からの御挨拶に代えさせていただきます。本日はどうぞよろしくお願いいたします。

●ワークショップ及び生理痛VR体験

生理についてのワークショップ及び生理痛VR体験を行い、生理の問題点とその解決方法について共有。

●生理痛VR体験についての感想

・参加者1 (男性)

①想像していた痛みと比較して

1 2 ③ 4 5
痛くない 想像通り 痛い

②生理痛体験をした感想

人によって違いがあることが良くわかりました。

・参加者2 (男性)

①想像していた痛みと比較して

1 ② 3 4 5
痛くない 想像通り 痛い

②生理痛体験をした感想

内臓をにぎられているような痛みでした…。一時的には耐えることができたが、この状態で家事、育児や仕事をすると考えると…とてもキツイと思います。

・参加者3 (男性)

①想像していた痛みと比較して

1 2 3 4 ⑤
痛くない 想像通り 痛い

②生理痛体験をした感想

お腹からダイナマイト。

・参加者4 (男性)

①想像していた痛みと比較して

1 2 3 4 ⑤
痛くない 想像通り 痛い

②生理痛体験をした感想

思わずうずくまってしまうような痛みを感じました。この痛みが3日間ほど続くと考えると、とても仕事ができる状態ではないと実感することができました。

・参加者5 (男性)

①想像していた痛みと比較して

1 ② 3 4 5
痛くない 想像通り 痛い

②生理痛体験をした感想

ずっと長く続くようであればつらくなると思う。同じ刺激でも人によって感じ方が違うのを実感した。

・参加者6 (男性)

①想像していた痛みと比較して

1 2 3 ④ 5
痛くない 想像通り 痛い

②生理痛体験をした感想

刺すような痛みで仕事や家事は難しいと思った。妻はイライラも大変だと言っているので配慮したい。

・参加者7 (男性)

①想像していた痛みと比較して

1 2 3 ④ 5
痛くない → 想像通り → 痛い

②生理痛体験をした感想

脂肪が守ってくれた分があると思いますが、平静ではられませんね。

・参加者8 (男性)

①想像していた痛みと比較して

1 ② 3 4 5
痛くない → 想像通り → 痛い

②生理痛体験をした感想

刺すような痛みを想像していたが、筋肉の収縮がずっと続く感じで、長時間続くと働くのに支障があるように感じた。

・参加者9 (男性)

①想像していた痛みと比較して

1 2 3 4 ⑤
痛くない → 想像通り → 痛い

②生理痛体験をした感想

弱の段階から下腹部を刺すような痛みがあり、強は途中で断念してしまった。個人差はあると思うが、毎月、1週間程度痛みを感じていると考えると、より一歩踏み込んだ対策が必要だと感じた。

・参加者 10 (男性)

①想像していた痛みと比較して

① 2 3 4 5
痛くない → 想像通り → 痛い

②生理痛体験をした感想

個人差があると思う。実際はつらい？

・参加者 11 (男性)

①想像していた痛みと比較して

1 2 3 4 ⑤
痛くない → 想像通り → 痛い

②生理痛体験をした感想

とても痛かった。この痛みが 24 時間、数日続くと考えるとつらい気持ちになる。

・参加者 12 (男性)

①想像していた痛みと比較して

1 ② 3 4 5
痛くない → 想像通り → 痛い

②生理痛体験をした感想

個人差が非常に大きいことが分かりました。また、これが 3～5 日も続く中で、集中することは難しいと思います。

・参加者 13 (男性)

①想像していた痛みと比較して

1 2 3 4 ⑤
痛くない → 想像通り → 痛い

②生理痛体験をした感想

めっちゃ痛い。

・参加者 14 (男性)

①想像していた痛みと比較して

1 2 3 4 ⑤
痛くない → 想像通り → 痛い

②生理痛体験をした感想

ドシンとした痛みが毎月くる衝撃!! 寄り添えるよう、全ての男性に体験推奨!!

・参加者 15 (男性)

①想像していた痛みと比較して

① 2 3 4 5
痛くない → 想像通り → 痛い

②生理痛体験をした感想

痛いとは感じなかったが、工作中ずっと続くことを考えると、つらいと思いました。

・参加者 16 (女性)

①想像していた痛みと比較して

1 ② 3 4 5
痛くない → 想像通り → 痛い

②生理痛体験をした感想

再現度がすごいです!! 思っていたよりは痛くなかったけど、こういう感覚を女性は生理の間、感じているということをたくさんの方に知っていただきたいです。

・参加者 17 (女性)

①想像していた痛みと比較して

1 2 ③ 4 5
痛くない → 想像通り → 痛い

②生理痛体験をした感想

普段は症状が軽いタイプなので、重い方の気持ちはあまり分かっていませんでしたが、この痛み（ぎゅーと押されるような痛み）が2～3日続くとなると何もできなくなってしまうなと感じました。

・参加者 18 (女性)

①想像していた痛みと比較して

① 2 3 4 5
痛くない → 想像通り → 痛い

②生理痛体験をした感想

刺激は強いと感じましたが、痛みは感じませんでした。もっと刺すような痛みを想像していました。外からの痛みと内からも痛みは、ちょっと違うのかなと思いました。

・参加者 19 (女性)

①想像していた痛みと比較して

1 2 ③ 4 5
痛くない → 想像通り → 痛い

②生理痛体験をした感想

これを再現できることに感心しました。リアルでした。

・参加者 20 （女性）

①想像していた痛みと比較して

① 2 3 4 5
痛くない → 想像通り → 痛い

②生理痛体験をした感想

振動、刺激としては感じましたが、痛みとは思いませんでした。一緒に体験した方は、いつもの痛みに近いとお話していたため、人によって痛みの捉え方が異なることと、私は周囲よりも痛みを感じにくい体質なのだと分かりました。（私は大丈夫な強度でも、他の方だと割としんどい）日頃、気になっていたことだったので、良い体験となりました。ありがとうございました。