

# 女性のウェルビーイング

～こころとカラダの健康～

鈴鹿医療科学大学生が  
インタビューしました



## 花みずき

桑名市は2024年12月に鈴鹿医療科学大学と包括連携協定を結びました。

“誰一人取り残さない社会”の実現を目指し、女性のウェルビーイング向上のため女性に寄り添う施策を共に推進しています。

今回は鈴鹿医療科学大学の学生が編集委員となり、様々な分野の方にインタビューを行い記事を作成しました。

## 桑名市の保健師さんに インタビュー

市に所属する保健師は、乳幼児健診や生活習慣病予防・介護予防の保健指導などを行っており、家庭訪問や健康相談、地域イベントの企画・実施などを通じて、市民の病気予防や健康づくりをサポートしている。そんな日々の業務の中で、女性の様々な相談に向き合っている保健師の方々に女性のウェルビーイングについて伺った。

### Q. 女性のウェルビーイングとは？

- A. 心や体だけではなく社会的にも満たされている状態。  
その前提として**健康を維持すること**が大切になる。市民の健康維持をサポートするのが保健師。そういった視点からウェルビーイングを支えていきたい。



### Q. 女性のウェルビーイングを支える上で大切なことは？

- A. 保健師だけで取り組むのではなく、地域の企業や様々な立場の人と一緒に、体や健康について考える機会を持つこと。同じ目線で共感し、理解し合う関係を築くことが大切だと思う。

#### プレコンセプションケア とは…

将来の妊娠を考える前から、自分の体と心の健康を整えておくこと。

### Q. 心身の変化が特にある学生や若い世代に伝えたいこと

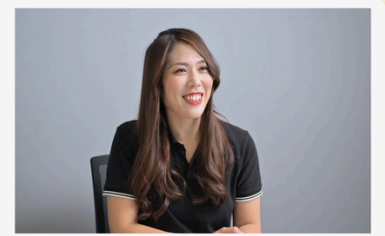
- A. **プレコンセプションケア**を知り、自分の健康を大切にしてもらいたい。  
妊娠出産を考えていなくても知っておくことが大切になる。  
また、若い時の生活習慣や体の状態は、気づかないうちに未来の自分の健康に影響を与えることがある。希望の人生を実現するため、健康に気をつけてもらいたい。

## (株) RDトラスト 森本早織さんに インタビュー

身体の悩みに寄り添うエクササイズや講演会を、個人や企業に提供している(株)RDトラスト。代表の森本さんは、過去に自律神経失調症に悩まされたことを機に、身体に真剣に向き合い、予防医療診断士の資格や数千本以上のパーソナルトレーニングの経験を活かして、「今日から使える健康術」を伝えている。2026年1月には、市の人材育成講座（男女共同参画推進事業）の講師として講演・実技を行った。

### Q. 女性のウェルビーイングとは？

- A. 自分らしく、その人らしく生きていける状態。  
年齢を重ねると仕事や家庭での役割ができてしまい、自分らしさとは何かを難しく感じてしまう。それを「ありのまま自分らしく心地良い状態」でいられることが大切だと思う。



### Q. 日々の取り組みで意識していることは？

- A. 個人や企業に向けて運動の機会を提供しているが、ただ運動するのではなく体が楽になることによる「生きやすさ」や「心の変化」を感じ取ってほしい。そして新しい自分に気づききっかけづくりができるよう意識している。それが「自分らしく生きること」にもつながると考えている。

### Q. 全ての女性に向けてメッセージ

- A. 1日のどこかで深呼吸をする時間を見つけてもらいたい。  
新年度や新学期などで少し忙しくなったり、新しい人に出会ったりなどで頑張ってくれている体の緊張をほぐすために、**1日1回の深呼吸タイム**で心のゆとりを感じてほしい。



# 臨床心理学専攻 綾野 眞理先生にインタビュー

## 綾野先生のプロフィール

鈴鹿医療科学大学 保健衛生学部  
医療福祉学科 臨床心理学専攻 准教授  
専門

- ・臨床動作法を用いたさまざまな心理的支援
- ・不妊治療を受けておられる方への心理的支援

### Q. 女性のウェルビーイングとは？

- A. 人それぞれになると思うが、置かれた環境や価値観などが、その人の望む形で心身ともに健康的に満足できる状態。

### Q. 若い世代の女性が抱えやすい心理的な悩みの特徴は？

- A. 女の子同士の友人関係の悩みが多い印象。年齢が上がるにつれて、母親との関係の悩みも増えてくる。母親は女性としてのモデルでもあるので、その関係に問題があると女性としてのアイデンティティの確立にも影響し、悩んでいる人も多い。  
また、青年期になると就職や結婚についての悩みも出てくる。女性の場合、自分の大事な人に合わせていこうという考えの人が多いのか、パートナーの選択に合わせて自分の将来を決めてしまう場合もある。「本当にそれでいいのか」という話になる。



### Q. 女性がつらい時のサインにはどのようなものがあるか。また、周囲の人はどのように支えると良いか？

- A. つらい時のサインとしては、「泣きたくなる」や「イライラする」など感情が不安定になることがまず思いつくと思うが、不眠や過眠、食欲不振や過食、頭痛、肩こり、腰痛、生理に関する不調など、体の不調として表れる場合もある。周囲の人は、そういった不安定な状態を、「ヒステリックだ」とか「同情を引こうとしている」あるいは「体調管理が悪い」と決めつけるのではなく、本人のつらさや「どうして欲しいのか」に耳を傾けてほしい。



一方で、本人も、相手に伝わるように説明することが大事。お互いの努力は必要だと思う。具体的には、「落ち着くのを待つ」や「感情的になっていることを責めたり揶揄（やゆ）したりしない」、「落ち着いたらお互いの気持ちを率直に伝え合う」、という対応がある。そして対応が難しい時は無理に介入するのではなく、アドバイスや必要に応じて治療が受けられる専門機関に繋ぐことも重要になる。

### Q. 日常生活の中で、女性が心の調子を整えるためにできることは？

- A. 日頃から自分の限界を知って、限界を超える前に周囲の人にSOSを出せるようにしておく。周囲の人に「こんなことが助けになる」と伝えておくことも役に立つ。また、女性は周りの人を優先して自分を後回しにしてしまう人も多い。我慢を積み重ねて限界を超え、感情的になってしまう。そのことで、さらに辛くなる場合もある。そうなる前になるべく無理をしないよう、お互いに話し合っておくことが大切になる。

### Q. 女性が“自分らしく生きる”ために、心の面で大切だと思うことは？

- A. まずは**自分を大切に**、そして自分の気持ちに耳を傾けてみること。  
また、相手の気持ちや考え方にも耳を傾け、偏見や思い込みで判断しないこと。どんな相手でも、その人の気持ちは聞いてみないとわからない、と思うことが大事。また、人はライフステージが変化する時、心が不安定になることを知って、自分を責めすぎないこと。不調になった時は、専門家に相談しながら自分をメンテナンスしていくことも大切。



# 編集後記

今回インタビューを行って女性のウェルビーイングについて、ぐっと身近に感じました。取材前はウェルビーイングの言葉の意味もよく分からなかったのですが、一人ひとりの「その人らしさ」を大切に支援している事が分かり、とても印象に残りました。

今回の取材を通してウェルビーイングとは心や体の健康だけではなく、「自分らしくいられること」だと感じました。

中西 梨緒

今回こういった機会をいただき、また実際に取材をしていく中で、自分が男性でありながらも、女性のウェルビーイングについて触れることができ、積極的に取り組むことができました。女性のウェルビーイングという言葉に初めて触れ、取材を始めた時には難しく感じていたものが、理解できるようになりました。今回取材させていただいたことが少しでも届いた皆さんのお力になればいいと思います。

福島 潤

保健師さんとRDトラストさんの話を直接伺いました。女性のウェルビーイングには、まずは自分を大切にすることがどちらの話の聞いても感じました。

心や体の不調を一人で抱え込まず、周囲の力を借りることや、日々の生活の中で自分を労わる時間を持つことの重要性を学びました。

江崎 遥

保健師さんのインタビューを通じて女性のウェルビーイングは、女性だけの問題ではなく、社会全体の課題だと感じました。男性は経験できない体の変化や不調があるからこそ、正しく知り、支えていくことが大切だと思いました。また、理解しようとする姿勢そのものが女性の安心にも繋がると感じました。この先も様々な意見を取り入れて施策がより良いものになればと思います。

岡本 凌輔

## 読者の皆さまへ

日々の生活の中で、仕事や家事、育児などに追われ自分自身の心や体のことを後回しにしてしまうことは少なくありません。本誌では、女性のウェルビーイングをテーマに様々な声や取り組みをご紹介します。この情報誌が、今のご自身の状態を振り返り無理をしすぎていないかを考えるきっかけになれば幸いです。

## 令和8年度 桑名市男女共同参画推進事業スケジュール（予定）

- 女性弁護士法律相談・・・毎月第二土曜日
- 三重県内男女共同参画連携映画祭・・・6月
- 人材育成講座・男性講座・・・随時
- 【桑名市立図書館と共催】関連図書照会及びパネル展示・・・8月・11月・2月

※スケジュールは都合により変更する場合がございます。

詳細につきましては、桑名市ホームページまたはメールマガジンをご確認ください。

## 「桑名市男女共同参画メールマガジン」のご案内

桑名市では、男女共同参画に関する情報を発信するため、メールマガジンの配信を行っています。桑名市で実施する男女共同参画連携映画祭をはじめ、人材育成講座、男性講座などの事業の情報を紹介しています。

右の二次元コードから登録できます。ぜひご登録いただき事業へもご参加ください。

登録はこちら



## 発行：桑名市役所 地域コミュニティ課

住所：〒511-0068  
三重県桑名市中央町三丁目79番地  
くわなメディアライヴ2階

TEL：0594-24-1413  
Email：ccolabo@city.kuwana.lg.jp