

令和3年11月30日

家庭教育委員会

第2回 家庭教育講座（報告書）

「更年期の心と身体つき合い方」という演題のもとに第2回家庭教育講座を行わせていただきました。

日時：令和3年11月20日（土） 10：00～11：30

場所：宮崎県宮崎北高等学校 尚志館

参加数：45名（保護者）

講師：白池晶先生

「きら助産院 助産師」

思春期保健相談士、日本思春期期学会認定性教育講演として、県内の学校などで性教育に従事されている。



講演内容

●更年期を知る

★年期とホルモンバランスの関係

★症状

動悸・息切れ・不眠 など



●グループワーク



・症状の対処法を、周囲の方と共有

●その他様々な感想がありました。

- ・自分の知らない情報、対処法など知ることができ有意義な時間を過ごせました。
- ・マイナスのイメージの更年期でしたが、お話を聴いて考え方が変わりプラスのイメージで考えられるようになりました。これからは自分を大切にこれからの人生を楽しく過ごせるように「幸年期」にしていきたいです。



その他、多数のご意見をいただきました。

参加された保護者の皆様、たくさんのご感想、ありがとうございました。

