

# 女性のウェルネスサポート プロジェクト

生 理について悩んでいること、分からないことはありませんか？

このプロジェクトは生理がある人も、**そうでない人も**、誰もが正しい知識を学び、生理に関する社会問題(貧困、偏見)を考え、解決に向けた行動へとつなげるための企画です。

また、もしもの時に役立つ防災への意識も身につけます。

みんなが安心して生活できる、より良い社会を一緒につくっていきませんか？

## #生理はみんなの話 話そう、みんなで

ユニ・チャーム様 ご協力

### 「みんなの生理研修」

概要：生理やPMSを中心に身体の仕組み、ケアについてを学び、みんなで話し合うきっかけをつくっていきます。

日時：2025年10月22日（水）17：15～

場所：富士見ゲート5階 G502教室

定員：100名

協力団体：ユニ・チャーム株式会社様

生理がツラくても  
周りに相談しづらい…

生理中の家族や彼女に  
どう対応すればいいの  
か分からない…

## #防災×生理 自分と誰かを助けるために

### 防災訓練への参加

概要：秋学期防災訓練へ参加し、生理をめぐる災害時の大学でのサポートについてを呼びかける活動を行います。

日程：2025年11月26日（水）

※当日のスケジュール等はポスター3ページ目もしくは申込フォーム、にてご確認ください。

災害時に体調が悪くなった  
らどこに相談したらいいん  
だろう…

## お問い合わせ

市ヶ谷ボランティアセンター  
(外濠校舎1階、学生センター内)

TEL：03-3264-9516

ichigayavc-apply@ml.hosei.ac.jp

申し込みは→  
こちらから！



## 女性のウェルネスサポート企画について（補足）

生理が原因で悩んだ経験がある方は多いのではないのでしょうか。でも、今の社会では生理の話をタブー視する風潮があり、生理がある人は悩んでいても相談できなかったり、生理がない人も「どう支えたらよいか分からない」と感じることもあると思います。

そこで、当企画では、生理に関する理解を深め、日常や災害時の支援につなげていくことを目的とし、「学ぶ・考える」と「シェアする」、「実践する」の3つのテーマに沿った活動を行います。特に「学ぶ・考える」の部で実施する「みんなの生理研修」には女子学生だけでなく、**男子学生の方にも積極的にご参加していただけると嬉しいです。**

### I「学ぶ・考える」

#### (1) 講義(研修)

まず「学ぶ・考える」の部として、ユニ・チャーム「みんなの生理研修」を受講します。「生理の仕組み」などの基本的な知識をはじめ、一人ひとり異なる生理にまつわる様々な不調や悩み、生理をめぐる社会課題(貧困・体調不良・偏見など)について学びます。この学びを土台として、防災訓練やその後の活動において、「生理に配慮した支援」を考え、実際の行動に結びつけることを目的とします。

#### (2) フィールドワーク

「みんなの生理研修」で得た知識をもとに、グループディスカッション等を通じて「自分ができるアクション」について考えます。そして、ボランティアとして参加可能な活動や制度について情報共有し、今後の参加を促進させたいと考えます。

### II「シェアする」

(1) イベント開催前に大学構内でパネル展示を行い、生理に関する認識・経験・疑問について学生から意見を募ることを考えています。

(2) 集めた声を可視化し、講義当日や SNS で共有し、参加者以外の学生にも問題提起を広げ、ボランティア活動への関心を高める波及効果を狙います。

### III「実践する」

#### (1) 日常生活

- a 相談しやすい雰囲気づくり
- b 広報・周知活動

一連の取り組みを大学や SNS で発信し、学生に本活動を広く周知します。また、防災訓練時にビラ及び生理用品の配布を検討しています。

#### (2) 災害時の対応

##### a 防災訓練への参加

法政大学では、現在備蓄倉庫に生理用品を保管していますが、災害時にどこで生理用品が配布されるか、また、どこでその相談ができるのか、の周知が十分ではありません。防災訓練に参加し、災害時の配布場所や、相談場所を学生に周知するような啓発活動を行っていきたいと考えています。

また、大学診療所との連携のうえ、災害時のサポート体制を整備し、学生同士でサポートしあえる環境づくりを目指します。具体的には、災害時に「相談所」のような窓口を開設し、生理に関する不安や困りごとに対応し、必要な物資・情報を届けられるようにすることを考えています。

当企画については、防災訓練や災害時の活動について、私たちVSP(※)のメンバーだけでなく一般学生の協力者も募集し、いざという時の人数不足が発生しない体制づくりを目指したいと考えております。性別を問わず、学生の皆さんの積極的なご参加をお願いいたします。

### 学生の皆さんへ

より良い企画にしていくために、皆さんの声やアイデアも大切にしたいと考えています。

「こんな取り組みがあったらいいな」というご意見も、ぜひお聞かせください。

学びを行動につなげる一歩を、ぜひ一緒に踏み出しましょう！

※・・・VSPとは、法政大学市ヶ谷ボランティアセンターに所属する学生スタッフのうち「Volunteer Shien Project」のメンバーです。当企画をはじめ、一般の学生の皆さんが参加できる様々なボランティア活動を企画しております。興味がある方はInstagramをご覧ください。

## 女性のウェルネスサポート企画 防災訓練参加について

### 〈防災訓練について〉

実施日:11/26(水)

概要:災害時、法政大学では生理や PMS などによる体調不良者の対応や、相談窓口を設置する予定です。そこで今回の防災訓練では、大学の診療所の方々と協力して、実際のブースの設営や、相談窓口の開設を行います。これらの活動にご参加いただける学生の方を募集します！男女問わず、多くの方々のご参加をお待ちしております。

### 〈スケジュール〉

各内容ごとに参加者を募集します！

複数の内容への参加も大歓迎ですので、申し込みフォームにて参加可能な内容にご応募ください。

#### ①ブース設営準備(2限)

10:40 ボランティアセンター集合

→富士見ゲート1階 学生ホールへ移動し、職員の指導のもと、会場設営を行います。

※男子学生の皆さんにも多くご参加いただけますと幸いです。

#### ②チラシ配布及びブース内での生理用品の配布(昼休み～4限)

キャンパス内でチラシを配布し、災害時の大学の対応についてなどを周知します。

ブース内(学生ホール)では、診療所の方と共に、生理用品の配布や相談窓口での対応を行います。

※申し込みフォームでは、昼休みから4限の間で参加できる時限をお選びください。

#### ③ブースの片付け作業(4限終了後)

※①同様、男子学生の皆さんにも多くご参加いただきたい内容となっております。