

## 鈴木なつ未さん

[拓殖大学 国際学部 准教授]



## 男女問わず読みやすいよう工夫した著書『真剣に生理の話しよう』

『真剣に生理の話しよう』は、保護者や学校の先生、スポーツ指導者など、子どもの成長に携わる全ての立場の方に向けて書いた本です。

今の子どもたちはSNS世代で、あらゆる情報が入ってくる環境の中で育っています。中には役に立つものもありますが、誤った情報が混ざっている可能性もあります。それらを見分けるためには、子どもたちはもちろん、私たち大人が正しい情報をしっかり伝えていくことが必要です。

本書は、性別や年齢を問わず手に取ってもらいやすいよう、様々な工夫をしました。表紙はブルー系の色を使い、イラストも可愛すぎないものに。体のしくみを表す図などもリアルにし過ぎず、かつ理論を正しく理解できるように抽象化しました。

また、元アスリートだった私自身の経験も入れながら、一般の方にもわかりやすい内容・構成を意識しました。

## 男性と女性、双方が連携して情報や活動を共有してほしい

出版後、印象的な出来事がありました。ある学会で研究発表をした際、何人もの男性の先生が質問に来られたの

です。皆さん、「月経教育は大切だと思うので積極的に関わっていききたい」とおっしゃっていました。少し前までは考えられなかった変化に、「時代が動いて、男性もこのような取り組みにフォーカスしてくれるようになってきたんだな」という思いがしました。

月経教育は、男女合わせた包括的な情報や共有が必要です。たとえ同じ性別でも、体の状態は一人ひとり違います。積極的に関わる必要性を感じている男性が増えてきている中で、女性は自分の月経の症状や経験のみを判断の基準にしてしまうと、子どもの声をきちんと拾い上げられないこともあります。

男性の先生が伝えにくいことは女性の先生にお願いするなど、学年や学校全体で連携を取っていくことが大事だと思います。

## 男女が一緒に学ぶことで相手への思いやりが生まれる

私は、スピードスケート競技の強化選手に選ばれた高校生を育成するカリキュラムに携わっています。担当する講義「女性アスリートのコンディショニングについて」は、女子はもちろん、男子も参加し、月経について学びます。

女性特有の体の現象があることを男性に理解してもらうのは、非常に大切です。

選手達は女性選手への接し方がわかり、仲間として思いやる気持ちが生まれるからです。また、自分の体を知ることの大切さに気付くきっかけにもなります。

そこで得た知見は、競技生活から離れたとしても、その後の人生に良い影響をもたらしてくれるでしょう。

## 「月経を知ること」が「自立」につながるのなぜか

自分の体の性質や特徴は一人ひとり違ってきます。月経を通して自分がどんな体調で、体調が悪いときはどんなサポートが必要なのか、情報を探して自分自身で考え、選び取っていく。こうして自分の体と向き合い、対話しながら、それを第三者に伝えるように話すことができる。あらゆる場面で必要な資質です。

これが子どもたちの「自立」につながると私は考えています。

学校の先生たちは日々様々な課題に対処しなければならず、時間的な制約もあります。課題は感じているけれど手立てがない、そんなときはぜひ、我々専門家にアプローチしてください。

子どもたちが豊かな人生を送れるように、ともに歩んでいきましょう。

- 鈴木なつ未先生の動画  
<https://www.youtube.com/watch?v=y3C3KTyI39E>
- 『真剣に生理の話しよう』(時事通信出版局)  
[bookpub.jiji.com/book/b640778.html](http://bookpub.jiji.com/book/b640778.html)

## PROFILE

すずき・なつみ ●拓殖大学卒業後、筑波大学大学院一貫制博士課程 人間総合科学研究科 スポーツ医学専攻修了。博士。国立スポーツ科学センターなどスポーツ関連団体の研究員として従事し、日本オリンピック委員会強化スタッフ、日本スケート連盟で科学スタッフなどとしても活躍。オリンピック代表選手やジュニア世代のアスリートの体調管理などに携わる。専門は女性アスリートのコンディショニングで、月経管理や月経への対処についてなどの研究、教育・啓発を行っている。

自分の体を知ることによって人は自立し、豊かな人生を送ることができる