

Unison

ユニゾン

No.39 令和7年6月発行

Unisonとは、音楽用語で一つの旋律を全部の音声で歌ったり演奏する意味から、すべての人が性にとらわれず、同じ立場で意見を主張できる社会の実現を願って名付けました。

★もくじ★

- 男女共同参画週間／
月経血ヨガインストラクターへのインタビュー (1)
- ワーク・ライフ・バランス／
第5次八潮市男女共同参画プラン策定について (2)
- 市民意識調査結果の報告／
男女共同参画推進活動事業委託の報告 (3)
- 募集・お知らせ (4)

編集・発行 八潮市企画財政部人権・男女共同参画課
〒340-8588 埼玉県八潮市中央1-2-1
Tel 048-996-2111(☎内811)
Fax 048-995-7367
Mail jinken-danjo@city.yashio.lg.jp
URL https://www.city.yashio.lg.jp/



『ワーク・ライフ・バランス』とれてますか？

—毎日がんばる自分を大切に、整える。
“月経血コントロールヨガインストラクター”に取材！

月経血コントロールヨガインストラクター 宮嶋香織さん
市内でフリーランスで、女性特有の生理痛を緩和するヨガのインストラクターとして現在活躍中。自身の活動から届けたい“想い”について取材しました。



月経血コントロールヨガのレッスンの様子



Q1：「月経血コントロールヨガインストラクター」として活動するきっかけをお聞かせください。

A：実は、最初はインストラクターになりたかった訳ではないんです。ある日友人が生理痛が酷くて倒れてしまった日があって、どうして個人差がこんなにあるものなのか、とにかく友人を助きたい一心で勉強を始めました。そこで月経血コントロールヨガに出会い、内容の素晴らしさに感動したんです。そしてたくさんの方にお伝えしたい！と思い、現在に至っています。生理痛は当たり前ではない。我慢するものではない。という事をもっとお伝えしていきたいです。

Q2：「月経血コントロールヨガ」とは、普通のヨガと何が違うのでしょうか？

A：ヨガも色々なものがありますが、ハードなトレーニングはいっさいありません。重要なのは骨盤のつまりやゆがみを整え姿勢を正しく安定させる事。また、呼吸によって自律神経を整え、女性の身近な悩みである肩こり、腰痛、冷え等にもフォーカスしていきます。また骨盤底筋を活性化していくので産後や加齢による尿もれにも効果的ですし、更年期の自律神経の乱れによる不眠など、あらゆる年代の方におすすめできるヨガです。

Q3：毎月のツライ症状に悩み、仕事や家事等に向き合う人たちへ、伝えたいこと、上手な付き合い方のコツ等お聞かせください。

A：多くの女性は家事、育児、仕事、そして中には介護されてる方もいらっしゃると思います。毎日本当に頑張っていますよね。でも頑張りすぎて不調があっても我慢していませんか？自分の事は後回しにしていますか？身体の痛みがなくなれば生活しやすくなります。イライラがなくなれば人間関係も良くなります。自分にゆとりができれば周りの人に優しくなれます。笑顔がどんどん広がりますよね。どうか頑張ってる自分をもっと大切にしてくださいね。

『気軽にヨガを始める
きっかけづくりができれば』
と宮嶋さん



宮嶋さん、ありがとうございました！
今後のますますのご活躍を期待しています！

令和7年度「男女共同参画週間」キャッチフレーズ

誰でも、どこでも、自分らしく

内閣府では、『「人材の育成・ネットワークの形成」を軸とした取り組みを進めるためのキャッチフレーズ」を募集したところ、上記のキャッチフレーズが選ばれました。

この機会に
「自分らしさ」について
考えてみましょう♪



▲昨年の男女共同参画パネル展示の様子



▲令和7年度男女共同参画週間ポスター