

2026
春号
SPRING



八戸市男女共同参画
シンボルマーク

WITH YOU
ウイズ・ユ-

No.
56

みんなが知っておきたい
更年期のコト



男女共同参画社会を考える情報誌「ウイズ・ユ-」

～ 女性にも男性にも起こりうる心身の揺らぎ～

LET'S LEARN ABOUT
MENOPAUSE

みんなが知っておきたい 更年期のコト

「なんだか疲れが抜けにくい」「仕事に集中できない」「のぼせたように暑くなる」。これは40～50代の多くの女性に訪れる更年期の代表的な症状です。自身の体の中で何が起きているのかが分からず、戸惑いを感じる更年期世代は少なくありません。だからこそ、当事者だけでなく周囲の誰もが正しい知識を持ち、理解することが大切です。

「私、これからどうなるの?」と、不安を抱く47歳のあゆみさん。八戸学院大学健康医療学部看護学科の坂本保子教授を訪ね、当事者だけではなく誰もが知っておきたい、更年期にまつわるさまざまなことを教えてもらいました。

これから私、どうなるの?

あゆみさん(47歳)

八戸市内の企業に勤務する会社員。45歳を過ぎたあたりから、自分の意思とは裏腹に仕事に集中できなくなり、膝や腰に痛みを感じたりし始めた。仕事もプライベートも充実させたいと思う一方、これから自分の体がどうなっていくのか不安を感じている。

あなたのペースで乗り越えていきましょう。

八戸学院大学 健康医療学部 看護学科 教授 坂本 保子さん

八戸市出身。40代まで同市内の病院で看護師として勤務。2012年、八戸短期大学看護学科講師に就任し、23年から現職。高崎健康福祉大学大学院研究科後期博士課程修了。博士(保健福祉学)。専門は母性看護学。

Q 若い頃と比べて疲れやすく、自身の変化に戸惑いを感じています。

A 女性の体は、女性ホルモンであるエストロゲンの分泌量によって大きく変化します。思春期に分泌が増えて生理が始まり、成人期はホルモンバランスが比較的安定します。その後、エストロゲンの分泌は徐々に低下。40代半ばごろから、50歳前後での閉経をはさむ約10年間を「更年期」と呼びます。更年期はホルモンバランスが乱れることにより、心身にさまざまな変化が現れます。代表的な症状は、ほてり(ホットフラッシュ)や不眠、だるさ、月経異常、気分の落ち込み、いらつき、手足の冷えなど。症状は人それぞれ。更年期は病気ではなく、多くの女性が経験する体の自然な変化です。

Q 近年、「プレ更年期」という言葉を聞くようになりました。

A プレ更年期は、20代後半～40代前半ごろに起こりうる体の変化のこと。本格的な更年期を前にエストロゲンの分泌が少しずつ低下し始めることで、自律神経が乱れやすくなります。その結果、不眠や疲れやすさ、気分の落ち込みなど、更年期と似た症状が出ることもあります。個人差はありますが、更年期は生理周期が長くなるのに対し、プレ更年期は短くなる傾向があります。特に30代は仕事や育児など、ストレスが重なりやすい年代。「疲れているだけ」と見過ごされがちですが、体が出すサインに気付いて早めにケアをすることで、現在の症状はもちろん、後に来る更年期症状のつらさや不安の緩和につなげることができます。

Q 更年期やプレ更年期のセルフケアについて教えてください。

A まず大切なのは、「自身の体に変化が起きている」と認識することです。その上で生活習慣を整えましょう。バランスの良い食生活や適度な運動は、健康を保ち、自分らしく生きるための土台にもなります。疲れた時はゆっくり休むことも大切。そしてペットや家族、推し活など、「かわいい」「好き」と思えるものを見て、生きがいや心の余裕を保つのも一案です。更年期の症状は一生続くわけではなく、必ず終わりが来ます。有効な治療法もあるので、つらい時は医療機関を受診し、上手に乗り越えましょう。



更年期とどう向き合う?

責任ある立場で働いていたり、家庭で中心的な役割を担っていたりしている人が多い更年期世代。しかし心身の不調は、日常生活に大きく影響を及ぼします。決してやりたくないわけではないのに、「仕事に向き合うのがつらい」「力が続かない」と、落ち込むこともあるあゆみさん。更年期世代のつらさを周囲で分かち合い、誰もが前向きに歩むためのヒントについて聞きました。

Q ささいなことで気分が落ち込んだり、いらついたりしてもどかしいです。

A 更年期世代は体の変化に加え、子育ての節目や親の介護、仕事上での役割変化など人生の転換点が重なり、心が揺らぎやすい時期でもあります。これまで当たり前でできていたことが負担に感じたり、ミスが増えたりすると、「自分に能力がないのでは」と不安になる人は少なくありません。そして責任感が強く真面目な人ほど、「これくらいで休んではいけない」「周りに迷惑をかけられない」と無理を重ねがちです。しかし、今まで通りにできなくなるのは努力不足ではありません。ホルモンの変化によって、これまでのペースが自分に合わなくなっただけ。今の自分に合うペースで歩むことが大切です。

Q これからを考えると気分が沈みます。どう向き合えばいいのでしょうか?

A 更年期がつらくなる理由の一つに、「不安」があります。この先、自分の体調はどうなるのか、このまま今の仕事を続けるべきか、定年後はどう生きるのか。このような不安が症状を悪化させてしまう場合もあります。更年期は、さまざまなことができなくなる「喪失」ではなく、これからの働き方や暮らし方を見直す「再構築」のタイミング。不安に飲みこまれず、「次のステップのために考える時間」と捉えましょう。家を建てる時や旅行の計画を立てる時のように、「これからどう生きたいか」を前向きに思い描いてみてください。同じ未来を考える時間でも、「この先どうしよう」と悩み続けるのと、「こう生きたい」と考えるのでは、心の状態は全く違います。更年期は、人生の次のステージに向けて、自分なりの選択を整えていく時間なのです。

坂本先生からのメッセージ

仕事や家庭において大きな決断をする時は、体調が良いときに行いましょう。不調の時はどうしても考え方が悲観的になりがちです。一度立ち止まり、元気な日にあらためて考えてみると、見える未来が変わるかもしれません。



心身の揺らぎに 周囲も理解を

更年期における心身の不調は、当事者の努力で解決する問題ではありません。働き盛りである更年期世代の女性が、つらい症状により昇進を辞退したり退職を選んだりすることは、当事者はもちろん、社会にとっても大きな損失です。また、更年期による変化は女性だけのものではありません。近年、男性にも更年期障害が起こることが知られるようになってきました。更年期や生理など、体の変化について周囲が理解し、お互いを尊重し合うことで、誰もが安心して働き続けられる環境づくりを目指しましょう。



無理をせず、休める組織づくりを



生理や更年期による体の不調は、周囲に伝えづらいと感じるかもしれません。しかし無理して耐えたり誰かが察してくれるのを待っていたりするよりも、当事者が自身の言葉で伝えることで、周囲の理解への第一歩につながります。一方、組織側も業務量やスケジュールの見直し、気兼ねなく休みを取れる環境づくりに取り組むことが大切です。

「生理休暇」をブラッシュアップ



八戸市内のある企業では、形骸化していた生理休暇の名称を、今春から「健康管理休暇」に変更します。性別を問わず取得可能で、生理による体調不良時はもちろん、更年期症状、不妊治療やワクチン接種、健康診断の再検査など、健康維持に関する休暇へ拡充する予定です。

少しずつ認識広まる「男性更年期障害」



40代前後から男性ホルモンであるテストステロンが低下し始めることで、意欲の低下や慢性的な疲労感、集中力の低下、性欲の減退、一過性のうつ状態といった症状が現われることがあります。さらに、運動不足や生活習慣の乱れが重なると、こうした症状が悪化し、男性更年期障害を引き起こす要因になることが徐々に認識されつつあります。経済産業省の試算では、男性更年期障害を起因とする欠勤や業務効率低下などによる経済損失は年間で1.2兆円にのぼるとされ、2025年6月に閣議決定された「経済財政運営と改革の基本方針（骨太の方針）」には、男性更年期障害への対応推進が明記されました。

症状があっても、「年齢のせいだ」「ただ疲れているだけだ」と捉えてしまい、受診につながらない男性も少なくありません。また、男性更年期障害の症状はうつ病と似ているため、誤ってうつ病と判断されるケースもあります。しかし、うつ病と男性更年期では原因も治療のアプローチも異なります。そのため、まずは生活習慣を見直すことが重要です。バランスの良い食事、ストレス管理、そしてテストステロンの維持に役立つ適度な運動を取り入れることが、症状の改善に役立つとされています。気になる症状が続く場合は自己判断せず、専門の医療機関でホルモン検査を含めた相談をお勧めします。





理念がつなぐ 「笑顔」の好循環

東北5県で調剤薬局36店舗を展開する「なの花東北」(八戸市、赤石正志社長)は、社員の7割、管理職の半数を女性が占めています。2019年度には女性の活躍を推進している企業であることを、厚生労働大臣が認定する「えるぼし認定」を受けました。その社風の裏には、創業時から受け継がれる企業理念と、時代の変化に合わせた柔軟な制度設計があります。

多様な働き方に対応

育児や介護で社員が休みを取りやすいよう、複数の店舗間で協力し合うバックアップ体制を構築。時間短縮勤務を申請できる制度などもあり、柔軟な働き方を取り入れています。

経営理念の「3つの笑顔(私たちの笑顔、お客様の笑顔、みんなの笑顔)」が、働き方の基盤になっています。社員が笑顔で働ける環境を整えることで、顧客の満足度が向上し、地域社会を含めたみんなの笑顔につながる好循環が生まれる—という考えです。

理念に基づく行動指針を全社員に浸透させるための活動は、社内組織「3つの笑顔委員会」が担っています。一例として、理念の達成度を数値化するためのアンケート調査を、全社員を対象に毎年実施。全店舗で共有・改善することで、制度の形骸化を防いでいます。

委員会メンバーで管理部の十枝内正哉課長は「理念は不

変ですが、全社員が働きやすく、持続的に成長していくためには、時代に応じて取り組みを定期的に見直していくことが必要です」と力を込めます。

パパ育休の浸透が目標

以前は出産を機に退職する女性社員が多かったものの、復職支援を充実させたことで、今では9割が復職。キャリアを継続させ、管理職になる女性社員は少なくありません。

城下店の阿部朝子店長もその一人。阿部店長は「子どものことで何かあっても、周囲の助けで休みやすいです」と実感を込めます。同じ店舗では若手女性社員も活躍中で、「出産などのライフイベントを経ても、安心して務め続けられるという見本になれば」と笑顔で話します。

一方、男性の育児休業取得実績はまだ少数だといい、十枝内課長は「性別を問わず、より当たり前に育休を取得できる環境作りに力を入れていきたいです」と、次なる目標を見据えています。



「3つの笑顔」の理念の下、女性が活躍している「なの花東北」

学校制服 広がる選択肢

「女子はスカート、男子はスラックス」はもう古い？ 近年、全国的に女子中高生の制服に「スラックス」を導入する学校が増えています。多様性を尊重した昨今の制服事情取材しました。

私服と同じパンツスタイルを選択

女子中高生の制服に「スラックス」を導入する学校が増えているのは全国的な動きです。背景にあるのは、ジェンダー視点の多様性の尊重や防寒対策、自転車通学時の安全性の確保など。スラックスには、さまざまなメリットがあります。

八戸聖ウルスラ学院高校は2023年に女子生徒のスラックスを導入しました。学校全体を見るとスカートを選択する女子生徒が圧倒的に多いものの、

毎日スラックスを着用している生徒もクラスに1、2人ほどいるそうです。

1年の瀬川莉央さんは普段からスラックスを着用しています。「学校の制服に選択肢があることがうれしい。私服もパンツスタイルが多いので、自然とスラックスを選びました」と瀬川さん。中学生の頃からソフトボール部に所属していることもあり、動きやすい格好が自分になじんでいると感じています。

好みの制服を選んでそれぞれのフォーマルに

同校の制服は「マオカラー」と呼ばれる立ち襟が特徴のジャケットタイプ。スラックスを合わせると、シンプルですっきりとした印象です。一方で、白いラインの入ったスカートを合わせると、風に揺れるラインが優美さを感じさせます。

1年の小橋里瑠さんは日頃からスカートを着用。「他校にはないデザインなので、かわいくて気に入っています」と話します。「それぞれ似合っているし、自分が好きな制服を着られるのはいい

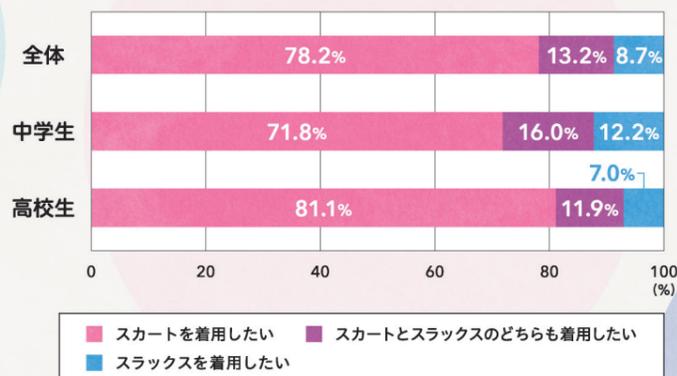
こと」と話すのは1年の工藤晃正さん。多様性が尊重されるようになった学校制服の在り方を歓迎します。

同校では2027年度に制服を一新する予定です。新たにネクタイやリボンなどを用意し、着用の有無も選べるようにするなど、さらに選択肢の幅が広がります。自分の好みの制服をそれぞれのフォーマルに一。これまで以上に学校制服への愛着が増しそうです。

スラックスに需要あり

学生服メーカー大手として知られる菅公学生服株式会社（カンコー）が2025年4月、全国の子女子中学生・高校生計600人を対象に行ったインターネット調査によると、着用したい制服（ボトム）のタイプは「スカート」（全体78.2%）が多く、「スカートとスラックスのどちらも着用したい」（全体13.2%）を合わせるとスカートを着用したいという回答は約9割を占めました。一方、「スラックス」（全体8.7%）という回答も少数ですが、一定の需要があることが分かります。

あなたは、学校で「スカート」と「スラックス」どちらを着用したいですか。（単数回答）



出典：菅公学生服株式会社 <https://kanko-gakuseifuku.co.jp>

INFO

八戸市からのお知らせ

八戸のこと、一緒に考えてみませんか？

八戸市では、重要な施策やまちづくりの仕組みなどを決定する場合、市民や関係者、専門家などで構成される審議会や委員会などの「附属機関」の会議を開催し、市民の皆さんとともに検討を進めています。附属機関の委員を選任する際は、より幅広い意見を反映させるため、市内在住の方を対象に委員の公募を実施しています。公募情報の詳しいことは、募集時期に合わせて広報はちのへや市ホームページなどでお知らせするほか、「公募委員候補者登録制度」の登録を受けた方には、直接メールなどで情報提供を行っておりますので、ぜひご活用ください。皆さんのご応募をお待ちしています！

附属機関の
委員を募集!!

公募・登録制度
に関する問合せ

八戸市 総務部 行政管理課
TEL 0178-43-2150 / FAX 45-2077
E gyosei@city.hachinohe.aomori.jp
市ホームページ内で「附属機関 委員公募」を検索

令和8年度の
募集予定はこちら↓



男女共同参画社会を考える情報誌 「WITH YOU」 年2回発行（10月・3月）



市ホームページ

バックナンバーは
市ホームページで
閲覧できます！

男性の家事参画を応援する 動画を公開中！

気づかなかった男女間の家事
の偏り、家事マスターへの道、
ありがとうの大切さ
今すぐチェック！

（右のQRコードからご覧いただけます。）



市YouTube
チャンネル

自分らしく輝く

子どもたちのヒーロー 保護者の気持ちにも寄り添う

認定こども園みどりのかぜエデュケーター 平 大輔さん(43)

※2026年3月時点



子どもたちとの外遊びで活躍

保育教諭として約20年間のキャリアを積んできた平大輔さん。この道を志したきっかけは、自身が子どもの頃、保育園にボランティアとして来ていた男性大学生との触れ合いでした。「一緒に遊んでくれたり、ギターを弾いてくれたりと憧れの存在でしたね」。母が保育士だったこともあり、自然と子どもと接する仕事がしたいと思うようになりました。

現在は3歳児のクラスを担当し、一人一人の自主性を育てたいという思いを持って、子どもたちとの体を動かす遊びでも活躍。小学生の頃からサッカーを続けてきた経験を生かし、毎日のようにサッカーをしたり、ボール遊びや鬼ごっこをしたりしています。「外遊びは子ども同士の関わりを育みます。自分の経験から体を動かす楽しさを伝えていきたい」。そう語る平さんは、子どもたちにとってまさに「ヒーロー」のような存在です。

一人一人の自主性を育てたい

平さんは園児の父親による「ファザーズチーム」の担当でもあります。ファザーズチームは、ペンキ塗り

や草刈りなど園内の環境整備の手伝いをしたり、時には行事の準備や出店、ステージ出演をしたりと大活躍。行事の後は懇親会もしているそうです。

これらの活動を通して、普段はなかなか顔を合わせることがないお父さんとも自然と会話が弾みます。「私も3児の父であり、お父さんの考えや悩みを聞くと共感できることが多いです。コミュニケーションを通して少しでもお父さんの気持ちが軽くなれば」と平さん。子どもたちだけではなく、保護者の気持ちにも寄り添うことも日々大切にしています。

そんな平さんですが、20代の頃に一度保育教諭の職を離れ、別の仕事に従事。2年後に元の職場に再就職しました。一度離れたからこそ、保育教諭の仕事の素晴らしさを身をもって知ることができたそうです。「子どもたちの成長を間近で見られるのが何よりの喜び。一人一人が何かに集中したり、自分の好きなものに夢中になったりと自主性を持てるような関わり方をしていきたい」と力強く語ってくれました。

たいら・だいすけ 1983年2月、三戸町生まれ。八戸短期大学幼児教育学科(当時)を卒業後、学校法人鳳明学園を経て社会福祉法人みつは会に入職。趣味はサッカーとツーリング。



WITH YOU

No.56 春号 2026

男女共同参画社会を考える情報誌 WITH YOU

編集：株式会社デーリー東北新聞社
田名部瑠衣・出川のぶ・佐々木萌
イラスト：川口真莉恵 デザイン：三上真嗣

発行：八戸市
〒031-8686 青森県八戸市内丸一丁目1番1号
電話 0178-43-9217(市民連携推進課)