

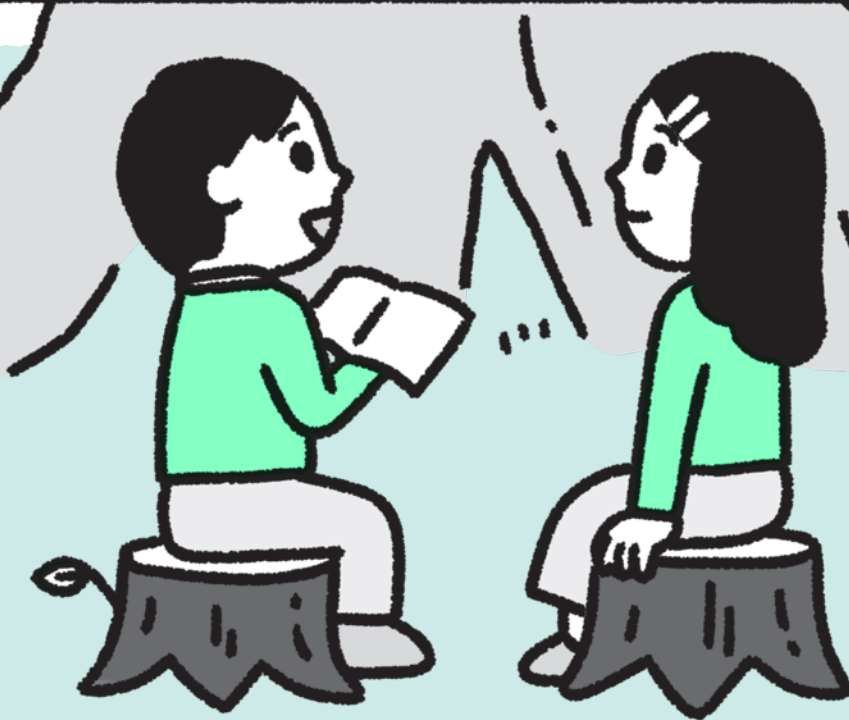
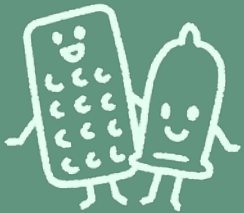
パリティ Parité

2022.9
Vol. 29

| 特集 |

世界避妊デーを 知っていますか？

～望まない妊娠を
防ぐために～



P6 NEWS!

「男女共同参画白書 令和4年版」

(特集)人生100年時代における結婚と家族
～家族の姿の変化と課題にどう向き合うか～

「生理の貧困」に悩む女性へ
市が生理用品を無償で配布

P7 パリティ・ライブラリー / パリティだより

P8 悩みなんでも相談

男女平等参画社会は、男女が共に様々な分野で活躍できる社会です。
仕事も生活も楽しめる、そんなライフスタイルについて考えてみませんか。

世界避妊デーを知っていますか？～望まない妊娠を防ぐために～

毎年9月26日は「世界避妊デー」、9月28日は「安全な妊娠中絶のための権利の日」。意図しない妊娠を減らすための国際的なキャンペーンが行われています。特に若年層の知識不足による間違った避妊を防いで、女性が主体的に妊娠・出産を自由に決定できるようになるにはどうすればよいか。パートナーシップと正しい避妊方法について考えてみましょう。



なぜ起こるのか
意図しない妊娠

間違った避妊方法や
パートナーと話し合えない関係性

妊娠・出産を自由に決定する権利は、すべての女性がつまびきですが、望まない妊娠の不安を抱えている女性は少なくありません。

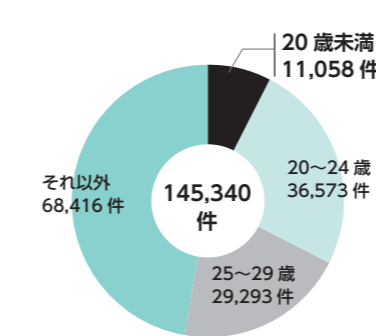
意図しない妊娠は、なぜ起こってしまうのでしょうか。その背景には、日本の性教育が不十分で、避妊に対する正しい知識がないまま性行為をしてしまうという現状があります。また「避妊について話すことは恥ずかしい」という風潮もあり、正しい情報を得られず、パートナーとも話し合えず、女性の方から避妊をしてほしいと言えない関係性も要因となっています。中には、避妊をしてほしいと男性に頼んでも聞き入れてもらえず、何度も中絶手術を受けている、望まない妊娠・出産を繰り返しているという、深刻な悩みを抱える女性もいます。

若年層(20歳未満)の中絶が
年間1万件以上！

意図しない妊娠をしてしまって、どうしても出産できない場合、人工妊娠中絶をしなければなりません。厚生労働省が取りまとめた人工妊娠中絶数の状況によると、性に対して未熟な10代の若年層のうち、年間1万人以上の女性が中絶をしているのが現状です【表1】。

望まない妊娠をして中絶を余儀なくされた女性は、身体だけでなく心にも深い傷を負ってしまいます。たとえば、日本の中絶方法は掻爬法(子宮内の妊娠組織を掻き出す手術)が主流ですが、世界82カ国では、WHOが安全性の高い方法として推奨している「経口中

【表1】人工妊娠中絶件数



引用：厚生労働省資料「令和2年度の人工妊娠中絶数の状況について」
【月別人工妊娠中絶数の推移】

「絶薬」が服用できます。これは安価(海外平均価格740円)で、女性の身体への負担も少なくて済むといわれていますが、日本ではまだ承認されていません。

避妊について話せる
パートナーシップ

性交の同意を確認し合える関係へ

最近では、小さい頃から自分のプライベートゾーンを他人に見せない・触らせない、嫌なら「NO」とはっきり言う、という性教育が始まってきています。それと同様に、パートナーとのスキンシップでも、お互いの意思を確かめ合って、尊重し合える関係づくりをしていきたいですね。

国立社会保障・人口問題研究所「第15回出生動向基本調査」(2015年)によると、性交経験のある未婚男女の9割近くが避妊を行っています。90%以上がコンドームによる避妊だと回答しています。低用量避妊薬(ピル)を服用している女性はずか5・4%。

正しい避妊方法で
妊娠を防ごう

その避妊方法は大丈夫？

安全で効果の高い避妊を知ろう！

意図しない妊娠を防ぐためには、安全で正しい避妊をすることが

一方、フランスではピル36・6%、子宮内避妊器具(IUD)21・5%、コンドーム7%。スウェーデンでもIUD 27・5%、ピル15・5%、コンドーム11・5%(内閣府男女共同参画局2021年)女性の生理と妊娠等に関する健康について、欧州では、ピルやIUDなど女性主体の避妊が主流になっていますが、日本では圧倒的に男性主体の避妊に頼っています。そのため、男性に避妊してもらえないと、意図しない妊娠が起こってしまうのです。

カップルが気軽に避妊について話し合い、ふたりが本当に望んだタイミングで妊娠できるよう、避妊方法を確認し合えるパートナーシップを築いていくことが大切です。

知っていますか？ 正しい避妊方法

1 低用量避妊薬(ピル)

1日1錠、毎日ほぼ同じ時間に正しく服用することで排卵をストップさせることができ、高い避妊効果があります。購入するには医師の処方箋が必要。

3 子宮内避妊器具(IUD)

子宮の中に器具を装着することで、受精卵の着床を防ぎます。医師による装着・除去が必要ですが、一度の装着で2~5年間の高い避妊効果があります。

5 基礎体温

毎朝きちんと体温を測定して排卵期を把握し、避妊の目安にする方法。体調不良や疲労、ストレスなどで体温が変動して排卵期が見つけにくくなることも。

2 コンドーム

薬局、コンビニなどで誰でも購入できますが、男性の性器に装着するため同意が必要。装着ミスや使用中のズレ、破損による失敗の危険性もあります。

4 子宮内避妊システム(IUS)

子宮内に装着する器具で、黄体ホルモンを放出するため、一度の装着で最長5年間、より高い避妊効果が期待できます。医師による装着・除去が必要。

6 緊急避妊薬(アフターピル)

性交後72時間以内に薬を服用することで妊娠を防ぐことができます。早く服用するほど効果は高まりますが、あくまで緊急用で、医師の処方箋が必要。

が大事です。避妊具を使用した
り、避妊薬を飲んだり、さまざま
な避妊方法がありますが、まずは
正しい知識を身につけ、より効果
が高く、自分に合った避妊方法
を選びましょう。



たとえば、「コンドームをつけなく
ても膈外射精をすれば大丈夫」「安
全日や生理中は妊娠しない」「性交
後に膈の中を洗えば避妊できる」と
考えている人はいませんか？

射精前に入る透明な液体の中に
も精子が含まれているため、コン
ドームをつけていないと、膈外射
精をしても子宮内に精子が残って
しまう可能性があります。きちん
と基礎体温をつけていても正確な
排卵日を知ることは難しく、その
うえ精子が子宮の中で3〜5日ほ

女性が主体的に 避妊する選択肢を！

日本も気軽に避妊ツールに アクセスできる社会へ

日本は、避妊薬の利用しやすさが
海外に比べて大きく遅れています。
海外(90カ国以上)では、ドラッグス
トアで低価格で販売されています。
しかし日本では医師の診察と処方箋
が必要になり、緊急避妊薬は

1万から2万円と高額。緊急
時にハードルが高く、若年層
は産婦人科を受診することに
抵抗がある人もいます。

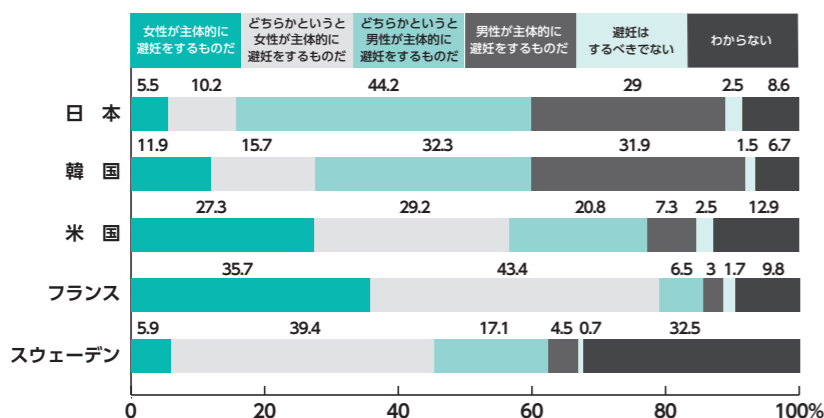
緊急避妊薬の市販について
は厚生労働省が検討を始めて
いて、今後、誰でも気軽に入
手できるようになるかもしれ
ません。女性が主体的に自分
で決められる避妊・中絶・出
産の選択肢が整つことが望ま
れます。

自分の心と身体と 人生を守っていくために

【表1】のグラフにみるように

【表2】妊娠や中絶に対する考え方の国際比較

(避妊は、男性・女性のどちらが主体的に取り組むのか)



出典：内閣府「少子化に関する国際意識調査」(2005年10月~12月調査)

ど生きていることもありま
す。膈からの出血が必ずしも月経とは限
らないし、特に若年層はまだ月経
周期が不安定なので、「安全日」は
存在しないと考えたほうがよいで
しょう。性交後すぐにシャワーや
ウォッシュレット、炭酸水で洗えば大
丈夫という人もいますが、子宮の
奥に入った精子を一般家庭のシャ
ワーなどで洗い出すことはできま
せん。

性交後でも避妊ができる 緊急避妊薬という手段

コンドームの装着ミスや破損な
どで避妊に失敗した可能性がある
とき、性暴力の被害に遭ったとき
など、性行為の直後から72時間以
内に「緊急避妊薬(アフターピル)」
を服用すれば、80%以上の高い
確率で妊娠を回避できるといわれ
ています。

緊急避妊薬は産婦人科を受診
し、医師から処方箋を出してもら
えば服用でき、妊娠を未然に回
避できるので、女性の心身へのダ
メージも少なく済みます。

に、避妊や中絶に関する考え方をみ
ても、米国では半数以上、フランス
では8割近くも女性が主体的に避妊
をするものだと考えているのに対し
て、日本では7割以上が男性主体
かつした考え方を考えていくことが
望まない妊娠を減らすことにつな
がるでしょう。女性が自分の心身を守
り、すべての妊娠が望まれた妊娠に
なることを目指す。

女性にとって必要な知識！ 低用量ピル・緊急避妊薬の使い方



看護師マッキーさん

プロフィール
元看護師、メディカルコーディネーター
3人の子どもの母親。
2020年から性教育について執筆、講演、
YouTuberとして活動。
講師として練馬区男女共同参画、子育て
支援トーフ、PTAなどに登壇。

左記QRコード
又はYouTubeから
「看護師マッキー」で
検索してね。
「男性の性教育」につ
いて詳しく話しています！



低用量ピルで 避妊する場合

低用量ピルを常用している
と赤ちゃんができなくなると
の誤解もありますが、実際は
そのようなことはありません。

私はピルを7、8年服用して
いましたが、その後3人の子
どもを出産しています。だか
ら必要な方は安心して服用し
てください。

低用量ピルの代表的な副作
用に、吐き気、頭痛、乳房の
張り、不正性器出血といった

時期は飲み忘れが多いため、
それを防ぐために、携帯のア
ラーム機能の利用なども検討
しましょう。

72時間以内の 緊急避妊薬

緊急避妊薬は、妊娠を阻止
したいときに服用します。一番
知っていただきたいことは、内
服にはタイムリミットがあるこ
とです。そのタイムリミットは
72時間以内です。

緊急避妊薬は医師の診察を
受けなければ処方してもらえ
ないので、婦人科で診察(対面
またはオンライン)を受ける必
要があります。健康保険は使
えず自費となり、費用はおお
よそ1万円です。

避妊に失敗したことが分か
ると、女性がどんな気持ちにな
るかご存じでしょうか。「妊娠
したらどうしよう」「学費払って

症状があります。服用し始め
の1〜2カ月の間に起こるこ
とがあり、私も学生時代に飲
み始めた時は吐き気がありま
した。症状が重い場合は、医
師に相談しましょう。

低用量ピルの入手方法は対
面診療とオンライン診療の2
通りありますが、処方初め
で副作用が心配な方は、対
面診療を選ぶと安心です。

なお、低用量ピルは毎日決
められた時間に飲む必要があ
り、そうすることで避妊効果
が高まります。特に服用開始

もらっているのに「周りになんて
言われるのだろう」。このよう
な気持ちになり、なかなか冷静
になれません。私は避妊失敗経
験者ですが、緊急避妊薬の知
識があったため、早期に婦人科
を受診し対応できました。

もしも場合は、服用する
までの時間が短ければ短いほ
ど避妊の効果が上がるため、
早めの受診がおすすです。

オンライン診療では、月経や
性交渉などの状況を聞かれま
すので、周りに人がいない静か
な環境を確保しましょう。ま
た、いつ薬が届くのか、72時間
以内に服用できるのかの確認は
忘れないようにしましょう。

自分とお友達を守るための
大切な知識です。ぜひ、ご自
分でも調べてみてくださいね。
YouTubeは、今回お知ら
せした私の経験談をより詳し
く発信していますので、よかつ
たら遊びに来てくださいね。



このコーナーでは、男女平等参画をはじめとするさまざまなテーマの本を紹介し、男女平等推進センター「パリテ」の図書コーナーで貸し出していますので、ぜひご利用ください。



3~9歳ではじめるアクロストン式
「赤ちゃんってどうやってできるの?」
いま、子どもに伝えたい性のQ&A
著者：アクロストン 出版社：主婦の友社
「赤ちゃんってどうしてできるの?」「生理ってなに?」「どうしてぼくにはおちんちんがあるの?」など、とても大切なことなのに、説明しづらい性のお話を分かりやすい形で説明してくれています。医師夫婦の著書、性教育の入り口に持ってこいの一冊です。



HSCの子育てハッピーアドバイス
著者：明橋大二
イラスト：太田知子
出版社：1万年堂出版
HSC(Highly Sensitive Child)-人一倍敏感な子という言葉を知っていますか?よく泣く、刺激に敏感・5人に1人がHSCとされています。自分らしく自己肯定感を育む方法が紹介されています。



いのちのまつり かがやいてる
著者：草場一嘉
出版社：サンマーク出版
人間は生まれてきたときみな輝いている。成長しながら色々な経験をし、喜びや悲しみなどの感情を感じる。どんな自分にもOKを出し、本当はどうしたいのと心に聞いて! 答えはすべて自分の中にある。親子で読んで欲しい本。

「男女共同参画白書 令和4年版」 (特集)人生100年時代における結婚と家族 ～家族の姿の変化と課題にどう向き合うか～

2022年6月14日に、男女共同参画社会の実現に向けた現状データと課題をまとめた「男女共同参画白書 令和4年版」が公表されました。昭和の時代から、家族の姿や人々の人生が大きく変化・多様化した実態が明らかになり、各メディアのニュースでも大きく取り上げられました。

大きな特徴としては、女性の半数以上が90歳まで生き、離婚件数は、結婚件数の3分の1に上り、50歳時点で配偶者のいない人の割合が、男女ともに約3割に達しています。

また、20代女性の半数、男性の約7割が「配偶者・恋人がいない」と答えており、「積極的に結婚したいと思わない理由」として、男女ともに多かったのが「結婚に縛られたくない、自由でいたい」「結婚するほど好きな人にめぐり合っていない」「結婚という形式にこだわる必要性を感じない」。男性で多かった理由には、「結婚生活を送る経済力がない・仕事が不安定」という回答でした。

女性の人生が多様化する中、経済的困窮に陥ることなく誇りをもって人生が送れるよう、女性が経済的に自立できる環境整備や、世帯単位から個人単位への保障・保護制度の見直し等の必要性が盛り込まれました。

パリテだより

センターパリテでは、さまざまなイベントを開催しています。
2022年5月までに実施した主な事業をご報告いたします。



2022年3月12日(土)
子どもの性を育てるとは
～親・保護者のための性教育～
講師：村瀬幸浩さん
子どもの性教育どうしたら良いの? 体への疑問・質問にどう答えたら良いの? そんな戸惑いに応えてくれた講座でした。子どもの人格・人権を大切にすること、小さな頃から同意と拒否する能力を身につける学習が大切なお話がありました。



2022年4月16日(土)
楽に響く声の作り方講座
講師：早川直記さん
(ココロイズ所沢代表、ボイストレーナー、話し方講師)
発声方法やプレゼンテーションなどの講師として幅広く活躍中の早川さん。ゆったりとした雰囲気の中、姿勢、ノドのリラックス、呼吸、表情など、効果がすぐに実感できるポイントや練習方法を教えていただきました。



2022年5月21日(土)
誰でも描ける
初めてのゼンタングル®
講師：Miikoさん
基本の形を教わり、各自ゼンタングルを描きました。お一人ずつ作品を作成し、最後、全員の作品を合わせて一つの作品が完成! リラックスした土曜日になりました。

「生理の貧困」に悩む女性へ 市が生理用品を無償で配布

西東京市では、生理用品の無償配布を行っています。詳しくは、こちらをご覧ください。



経済的な理由で生理用品を購入できないという「生理の貧困」が問題になっています。厚生労働省「『生理の貧困』が女性の心身の健康等に及ぼす影響に関する調査」によると、新型コロナウイルス発生後の2020年2月から2022年2月までの間で、生理用品の購入・入手に苦労したことがある人は約8%。20代以下の割合が他の世代よりも高くなっていました。生理用品が購入できないと、交換頻度を減らしたり、トイレットペーパーなどで代用したりしているのが現状。そのため、かぶれ・かゆみなどの症状に悩まされ、プライベートのイベント・予定をあきらめる、家事・育児・介護が手につかない、学業や仕事に集中できないという弊害がでています。

生理用品の購入・入手に苦労したことがある人の

約半数が、居住地域に無償提供制度があるか分からないと回答。無償配布を知っていても「恥ずかしい」「人の目が気になる」といった理由で受け取らない人もいます。

こうした「生理の貧困」を減らすため、国や東京都、西東京市でも生理用品を無償で配布しています。パリテが実施したアンケートによると、西東京市の小学校では18校すべての保健室で配布しており、中学校でも9校すべての保健室や女子トイレに設置しているということが分かりました(住吉会館での配布も継続して行っています)。

すべての女性たちに生理用品の無償配布の情報が届き、公共施設のトイレなど、誰でも気軽に入手できる取り組みを今後も行っていきます。

女性
相談

悩みなんでも相談(予約制)

予約受付電話:042-439-0075

日々の暮らしの中での自分自身のこと、家族のこと、職場や学校での人間関係、パートナーの暴力などで不安を感じて「どうしていいかわからない」というときは、ひとりで悩まず、まずはお電話ください。

面接による相談ですが、来所が難しい方は予約受付時にご相談ください。



女性相談HPへ

秘密厳守・無料

予約受付時間

月曜日～金曜日…午前9時～午後5時
(木曜日のみ午後8時まで)
※祝日並びに年末年始を除く

場所

- 住吉会館内 男女平等推進センター パリテ
- 田無庁舎2階 相談室

こんなささいなことでも
相談しちゃって
いいのかな。

友だちや家族にも話せないし…
安心して話せる場所が
あるといいな。



これってもしかしたら暴力?
モラハラ?

すぐに離婚したいわけじゃないけど、
多少の知識は得ておきたい。

登録団体 募集中

(男女平等推進係)

男女平等参画社会の実現をめざして活動するグループを支援します。
団体登録をしていただくと、次のとおり施設をご利用いただけます。

活動室

- グループ活動の場や、活動の際の保育室としてご利用いただけます。(無料)
- 登録団体は3カ月前(その他の方は2カ月前)から予約申し込みができます。
- 利用時間 午前9時～午後10時

団体連絡箱

グループで作成したチラシなどを配布できるロッカーです。申請をしていただくと、ご利用いただけます。

パリテ 2022.9
No.29

愛称「パリテ」とは…フランス語で“平等な”という意味です。

- ◆企画・編集◆ 男女平等推進センター企画運営委員会
- ◆発行◆ 西東京市生活文化スポーツ部 協働コミュニティ課
〒202-0005 西東京市住吉町6-15-6 住吉会館内
☎ 042-439-0075
- ◆企画運営委員会委員◆ 青木とし代、浅見美沙、稲葉友香、佐藤鹿子、
寺澤真奈美、秦かおる、平井実以子
- ◆制作◆ 株式会社ドゥ・アーバン

▶情報誌「パリテ」は西東京市のホームページからご覧いただけます。

URL: <http://www.city.nishitokyo.lg.jp>

▶ご意見、ご感想をお寄せください。

E-mail: kyoudou@city.nishitokyo.lg.jp

リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。

Access



● 編集後記 ●

今年度、「男女平等推進センター企画運営委員長」を拝命いたしました、寺澤真奈美です。どうぞよろしくお願ひします。今回のテーマは世界避妊デーです。正しい知識を『知る』ことで、さまざまな選択があること、救われる人生がたくさんあることを学びました。このテーマは決して女性だけの問題でなく、すべての人への性教育であり、知って欲しい情報です。自らの意志と選択によって、性や健康、人生について自由に決定できる世の中になればよいと思います。(寺澤)