

# ジェンダーミ新聞

第6号  
発行 苫小牧市  
協働・男女平等参  
画室

## 共有できない痛みを知る

### 互いを思い合って想像することの大切さ

#### 体験で学び深める

講座とグループワークでテーマごとに学び合うジェンダーミ。今回は、体験を追加することで、学びを深めた。生理に関するプチセミナー、生理痛VR体験、グループワークを実施した。

#### 痛みを思い合う

生理痛の基礎知識を学び、その後には体験。その痛みがどのようなに続くのか、その困難をイメージした。今回のグループワークでは、「具体的に想像する」

## ピリオノイドって何だろう？

重い生理痛に流し刺激する。性から大学院生が、体を傷つけることなく、生理痛ならではの差し込む様子を再現した、日本唯一の生理痛VR体験装置。

ためのテクニックを実践。生理痛を体験することの一つのきっかけに、互いのつらさや痛みなどを思いやる大切さを学んだ。



▲大阪ヒートクール株式会社(伊庭野代表・吉國取締役)と生理痛体験の感想を持つメンバー

## 効果的に学ぶ3ステップ

### 1 プチセミナー

より具体的な体験とするため、生理のしくみや困りごと、生理用品の種類など、生理の基礎知識を学ぶセミナーを実施。



### 2 生理痛VR体験(ピリオノイド)

お腹に電極パッドを2枚貼り、ピリオノイドを体験。安全を確保するため、大阪ヒートクール株式の担当者が弱・中・強と本人の希望を随時確認しながら操作。♥は5段階評価。痛みの感じ方や痛みの表現がそれぞれ違った。



痛みの感じ方一覧表

痛み	1	2	3	4	5
	痛くない	→→→	想像どおり	→→→	痛い
男性	2	4	1	2	6
女性	2	1	2	0	0
合計	4	5	3	2	6

### 3 グループワーク

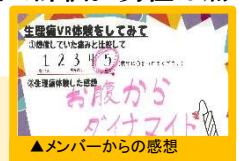
様々な切り口で生理を考え、自由な発想力から、解決策を導き出すグループワークを実施。男性も女性も、生理に対して何ができるかを議論し、チームごとにユニークな案を発表した。



▲カードを使って想像力を高めながら対話するメンバー

## ? 痛みは想像以上 ?

ピリオノイドを体験したメンバーは、自分の感じた痛みを5段階で評価。男性は痛みを強く感じる傾向がありました。



●男性の感想 内臓を握られるよう。痛みの中、家事育児仕事は大変。お腹からダイナマイト。うずくまってしまう。3日続くと仕事できる状態ではない。同じ刺激でも感じ方が違う。刺すような痛み。妻のイライラを配慮したい。「強」は途中で断念した。より一歩踏み込んだ対策が必要。個人差がある。24時間続くと辛い気持ちに。めっちゃ痛い。ドンとした痛みが毎月くる衝撃。筋肉が収縮する感じ。集中は難しい。全ての男性に体験推奨!!

一方女性は、痛くないと答えた方が多く、同じ刺激や強さでも、人によって痛みの感じ方が違うことがわかりました。

●女性の感想 再現度が高い。たくさんの方に知ってほしい。私は生理が軽いタイプなので、ぎゅーっと押されるような痛みが続くと何もできなくなる。刺激は強いけれど痛みは感じなかった。私の痛みとちょっと違う。リアル。私は痛みを感じにくい。良い体験となった。

## 編集後記

その痛みや辛さを知っているか、知らないかによって相手への思いや気持ちちは間違いない。今回体験した方はこれまで以上に相手に優しく接することができるようになった。開発された大阪ヒートクール株式に感謝するばかり。時にはテクニカルな力やアイデアを推進する方法もありません。張ろう。頑

「C」