

2 焼津中央高等学校実施報告書

1 実施日時 令和6年9月19日（木）16時30分から18時00分まで

2 実施場所 焼津中央高校 B棟2階地学室（住所：焼津市小土157-1）

3 実施内容

（1）タイトル 「ピリオノイドで体験！？～生理の痛みを知ろう～」

（2）内 容

大阪ヒートクール株式会社が行っている生理についての講義及び生理痛体験、ワークショップを通して、他人の痛みを理解し、自分の感じる痛みとの違いを実感する。

4 プロジェクトの概要

<テーマ設定>

「他人の痛みを理解し、他人の痛みに寄り添える人が増えてほしい」という思いからこの企画を実現したいと考えた。

今回、数ある痛みの中から生理の痛みを選んだ理由は主に2つである。

1つ目は、全ての人に訪れる痛みではないからだ。男性は一生経験することのない痛みであり、生理の痛みを知識で知っていたとしても自分事として捉えることは難しく、他人事としてしまう。また、女性は人によって生理の痛みが異なり、女性間であっても痛みを理解し合うのは困難である。女性は自分で生理の痛みを体験するため、自分の痛みが当たり前になっていて、自分の価値観を他人に押し付けてしまうことがある。

2つ目は、生理痛体験を行っている大阪ヒートクール様の『「他者の痛み」を理解することは難しく、また「自分の痛み」を伝えることも難しい』という企業理念に共感したからだ。まさに、私自身が感じている思いだからこそ、大阪ヒートクール様の生理痛体験を通し、本校の生徒に他人の痛みを理解してほしいと思った。

<イベント実施までのプロセス>

セミナー当日までに、大阪ヒートクール様とメールのやり取りやZoomでの話し合いを数回行った。

教育委員会の先生より、「もっと体験人数を増やしてみてもどうだろうか」と御提案をいただき、より多くの人がこのセミナーに参加できる方法を考えた。まず、体験できる人数を増やす方法を考えたが、当初の予定人数より多くなると予算内に収めることができなかった。体験人数は増やさず、聴講者を増やす方法も考えた。1年生の学年集会の1時間をセミナーの時間にしようと先生方が時間割の調整をしてくださったが、中間テストもあり、年度がスタートしてからの話だったこともあり、時間割の変更ができなかった。結果として、人数を増やして実施することはできなかったが、近隣校の先生方や本校の保護者の方にセミナーの開催を通知し聴講者を募った。



最終的に当初の予定通り、生徒 40 名と先生 10 名で体験を行い、他校の先生方が聴講にきてくださった。

また、事前アンケートを行い、体験前後での痛みへの意識や生理についての認識を確認できるようにした。

<イベント当日>

当日は昼休みに事前準備として、プロジェクトメンバーで会場のセッティングをした。放課後には、講師の方と最終打ち合わせをし、プロジェクトメンバーでセミナーの進行の最終確認をした。



セミナーでは、まず講師に生理についての講義をしていただき、その後、生理通体験とワークショップの 2 集団に分かれてそれぞれを前後半で行った。

生理痛体験は弱・中・強の三段階の強さを体験することができた。反応は様々で同じ痛みを体験していても、お腹を抱え込んで痛みを表現する人もいれば、全く痛みを感じるそぶりを見せない人もいた。体験した男子生徒や男性の先生の中には、「これじゃあ授業は辛いだろうな」と話す人もいて、他人の痛み思いを寄せる姿も見られた。女子生徒も「こんなに痛いんだ!」と話す人もいて、同性でも痛みの違いがあることを感じていた。

ワークショップでは、頭痛、歯痛、腹痛などの約 10 種類の痛みが書いてあるカードを引き、自分の引いたカードに書いてある痛みへの対処法やその痛みが起きた際に、周囲の人にしてほしいこと、学校にあったらいいものなどを考え、それをグループ内で発表し合った。最後にワークショップで話し合ったことを各グループの代表 1 人(5 人 1 グループを 10 グループ)が 1 分程度発表した。講義はみんな集中して話を聞いていた。生理通体験、ワークショップともに終始大盛り上がりだった。



5 感想

自分が主体となって何かを企画・運営することや企業の方との話し合いなど初めてのことばかりで、不安も多かったが、初めてのことに挑戦できることはとてもワクワクし、貴重な人生経験となった。また、セミナーの準備から当日までプロジェクトメンバーやたくさんの先生方に協力していただき、多くの人に支えていただいたことのありがたさと温かさを実感できた。

参加してくれた生徒たちは、生理痛体験だけをやるのではなく、講義も真剣に聞きグループワークにも真剣に取り組んでくれて嬉しかった。

ただ、時間的にも金銭的にも大人数での実施ができなかったことが心残りである。講義も体験も学校生活、そしてこれからの社会生活において役に立つものだと思うので、より多くの人が他人の痛みを体験できる貴重な場を設定できれば良かった。

(参加者の感想)

- ・女性の痛みがこんなにも辛いものだというのを初めて体験して知った。自分は将来教員になりたいので、なった際には生徒の痛みをわかることは難しいかもしれないけど寄り添ってあげられるような先生になりたいと思った。(高校生)
- ・生理に関して色々なベクトルから情報が知れて良かった。体験をしてみて感じたことのない部位からの刺激と痛みでとても耐えられず生理の痛みを実感した。実際は物理的な痛みだけでなく精神的なストレスなどもあり、今後はもっと男性も配慮していくべきという考えがより一層深まった。(高校生)
- ・初めて生理痛というものを実際に体験して女性はこんなに辛いものを我慢して生活しているということに驚きました。授業で言葉や症状については聞いたことがあったけど、聞いているのと体験するのでは理解の深さが違うと思いました。今後このような状況に出会ったときにその人を思った行動を取れるように、この経験を忘れずに生活したいと思いました。(高校生)
- ・実際に体験をして、強度が弱でもかなりの痛みがありました。強度が中のときはもっと痛くて、強まで体験することができませんでした。実際の生理はもっとずっと重たい感覚があります。痛みには個人差があるのだと勉強になりました。体育教員としても生理痛のある生徒に対して適切に対応ができるように心掛けたいと思います。(教職員)
- ・体験を通して、最初は生理に対する男性の理解はないなと思っていたけど、同性でも症状は大きく違い、性別だけではなく、一人ひとりを理解する必要があると感じました！体験した生徒さんには、これをいいきっかけにして欲しいし、本校でも生徒に体験させることができればいいなと思いました。(教職員)

