

青年期女性のプレコンセプションケア事業

— 自分のからだと未来を大切に考える学びの場 —

県内の青年期女性(主に20~30代)を対象に、「プレコンセプションケア」をテーマとした研修・ワークショップを実施しました。プレコンセプションケアとは、「将来の妊娠の有無にかかわらず、自分のライフプランや働き方を考えながら、健康な心とからだを保つためのケア」のことです。本事業では、企業と連携しながら、月経や運動、アロマテラピーに関する基礎的な知識を学ぶとともに、自己のライフプランや自分自身の生活を振り返り、日常のセルフケアにつなげることを大切にしました。

研修では講話だけでなく、少人数でのグループワークや、からだを動かすボディワークも取り入れ、参加者同士が安心して話し合える、あたたかな雰囲気の中で進められました。参加者からは「自分の健康について改めて考えるきっかけになった」「無理なく続けられるセルフケアを知ることができた」といった声が聞かれ、日々の生活に役立つ学びの場となりました。今後も女性が自分らしく、心身ともに健康に過ごせる社会づくりに向けて、地域と連携した取り組みを続けていきます。

