

## 新おりひめの会 更年期入門コース開催

平成23年11月9日(水) 昼の部 14:00~15:00

平成23年11月17日(木) 夜の部 19:00~20:30



時間の限られた外来診療の中では十分に伝えられない更年期の問題。もっと知りたいという多くの女性の想い。この両者を受け止め、更なる情報交換の場ができないかと、今回更年期入口の女性を対象に、「新おりひめの会 入門コース」をスタートしました。今までおりひめの会に参加したことがない方を中心に、少人数で基礎から勉強する3回コース。働く女性も参加しやすいよう、時間も水曜の午後と木曜の夜の2種類を準備しました。

初回となった今回、初めての参加となる方が多いため、なかなか一人ひとりの声は聞くことができないのでは…と考えていましたが、温かい雰囲気の中で、同じ様な想いを持つ参加者に囲まれる安心感で涙ながらに話をされる方もいらっしゃいました。

「家庭・介護・仕事と立ち止まって考える時間がない一番忙しい更年期世代。自分で無理をしていると気付いていない方も多と思います。たまには自分をほめ、自分を大事にしてほしい」という院長からの言葉に皆さんうなずかれていました。



清田院長だけでなく、伊原師長もメノポーズカウンセラーの資格を持っています。外来受診の際などいつでも相談を受け付けていますので、ぜひ声をおかけください。

更年期のさまざまな障害、一人で抱え込まず、一緒に乗り越えていきましょう。

### 【参加者のアンケートより】

- ・家に帰ったらすぐに今日教えてもらったアドバイスを実行したいと思う。
- ・いろいろな事が良くなったと思えば又悪くなり、いくつ山を越えればいいのかと思うていた。しかし、今日の話聞いて長いスパンで考えようと思った。
- ・年上の方がアドバイスをくれ、主人が良き理解者になってくれた。
- ・更年期の入口にすることが分かり、どうしたら元気に年をとれるのか心の準備ができた。これからは自分に優しくしてあげようと思う。
- ・漢方で大分症状が落ち着いた。
- ・本の更年期特集でメノポーズ（更年期障害）という言葉を知り、ネットで病院を調べたら春日クリニックが一番にでていたので受診した。これからは何があっても大丈夫だと思う。

