

## 【第3回 健康セミナー(性) 参加者アンケートのまとめ】

- ◆テーマ : 『不思議!ステキ!心とからだ♥』~知っておきたいこと・知ってほしいこと~
- ◆講師 : 高杉 敏子 先生 (山下ウィメンズクリニック)
- ◆開催日 : 平成24年11月28日(水) 16:10~18:10
- ◆場所 : 4号館 D-14
- ◆参加者 : 18名 (国際-4, 文創-1, 社福-5, 看護-5, 教職員-3 )  
(1年生-8, 2年生-0, 3年生-3, 4年生-4)(男性-0, 女性-18)
- ◆アンケート結果 ( 回答者16名 )

### 1. セミナーは何を見て知りましたか ※(複数回答あり)

- ①掲示板・ちらし ……………6
- ②大学ホームページ ……2
- ③友達に誘われて ……0
- ④その他 ……………9

### 2. セミナーの内容はいかがでしたか

- ①よかった ……………14
- ②まあまあ …………… 1
- ③どちらでもない………… 0
- ④よくなかった………… 0

### 3. 参加の動機は (複数回答)

- ①テーマに関心があった ……………9
- ②掲示等を見て興味を持った ……5
- ③学内で開催されるから ……………3
- ④友達に誘われて ……………1
- ⑤その他 ……………3

### 4. セミナーの開催時間帯

- ①適当 ……………15
- ②参加しにくい …… 1

### 5. セミナーの時間の長さは

- ①適当 ……………12
- ②長い …………… 2
- ③短い …………… 1
- ④その他………… 1(少し長い)

## 6. 今後取り上げてほしいテーマ

- ・運動(ウォーキング、ストレッチ)
- ・ダイエット(3)
- ・過食について
- ・大学生の間で言われているウワサを解明してほしいです。(染髪の悪影響など)
- ・糖分について(摂りすぎたらどうなるかなど)

## 7. 意見・感想・気づきなど何でも自由記載 (原文のまま)

- ・自分自身を好きになって大切にしていきたいと思いました。
- ・先生が分かりやすく語りかけるようにお話をしてくださり、自分の体や心、自分の存在を大切に、今から前向きに性とむきあって生きて行こうと思いました。私も子どもたちに今日の話但至少でも伝えられるようになりたいです。
- ・自分のこころとからだむきあう、自分を大切にする、先生の熱いメッセージが伝わってきました。大学生になり、環境もちがひ、また大人への一歩をあゆむなか、このような講演は貴重でした。次回は男子学生もいてもよかったと思います。ありがとうございます。
- ・いろいろなテーマについて話していただいて、知識が増えたと思います。自分を大切にできるのは自分だということ自覚していこうと感じました。
- ・看護学科ということもあり、すでに知っている知識が多かったです。しかし、内容は具体的でとても分かりやすかったです。
- ・自分自身に関係のある内容で、中高生への実践をふまえて話して下さったので、とても興味を持って聞くことができた。
- ・中高生に講演されているということで、内容も分かりやすかったです。
- ・今回、講演をききにきて本当によかった！ありがとうございます。さっそく産婦人科で検査してもらいたいと思います。
- ・最初は「性」についての話ときいて、重い話なのかと思っていたけど、先生のしゃべりが楽しく、おもしろかったので、どの話についても身近に感じる事ができたし、分かりやすかった。自分には関係ないということは絶対になく、ためになる話だった。
- ・自分らしく生きることが大事ですね。すごく分かりやすかったし、為になったと思います！！ありがとうございます。
- ・質問:相手の頭で考えることと、相手を気遣って譲歩することの境目は何でしょうか？今付き合っている人となると、相手を怒らせないようにと気遣いすぎて自分が疲れるか、自分の思うままに行動すると相手が疲れたりしてワガママだと言われたりします。相手は気にせず自分の思い通りにしてよいのでしょうか。
- ・今の自分にもものすごく関係している内容(月経や性行為など)だったので、とても参考になった。参加して良かった。
- ・高校生になって生理痛がひどくなった理由が分かりました。子宮筋腫は遺伝するものなので、しょうか。(母も祖母も発症しているので・・・)

・今の自分にぴったりの話で、ホルモンのバランスの悪さを聞いていてこわくなりました。月経が来ないから楽という気持ちもあったけれど、この年齢になると来て欲しいというのが本音です。聞いていてかなり不安になりました。

・もっと生理の情報について教えて欲しかったです。(私がひどく不順なので)

・我が子が思春期になり、「性」に対する正しい知識と情報を家庭の会話の中でも取り入れられるかと思い参加しました。子供のことどころか、私自身改めてホルモンバランスやそれに伴う病気のことを再認識しました。そして日々の生活の中で、気分のムラや身体の不調は、これから来るであろう更年期の予兆ではないかと・・・そのことを理解して生活していくと、自分自身も楽になれるし、人との関わりも上手く距離をとって付き合える気がします。本日は考える機会を与えてくださり、ありがとうございました。