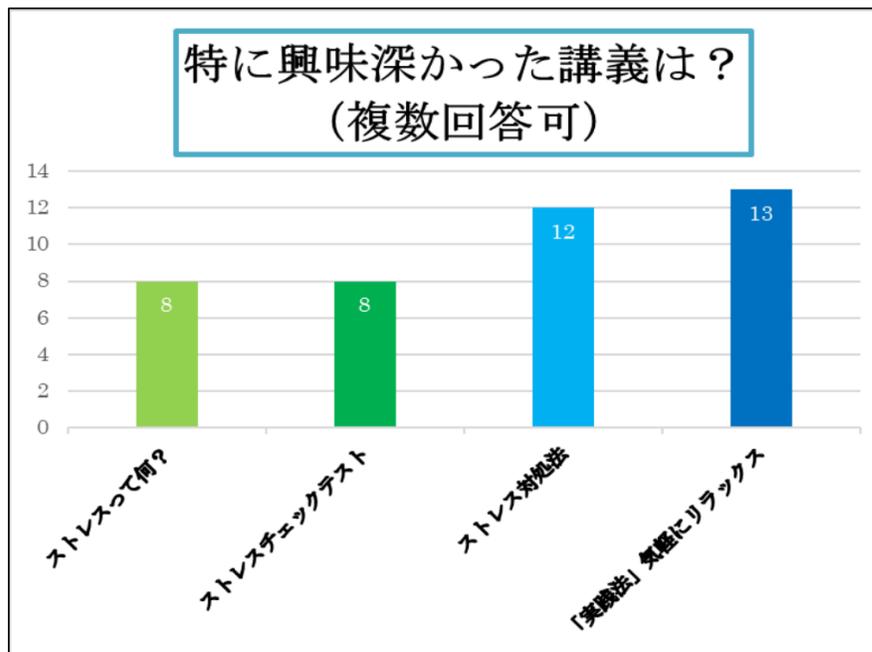


「ストレスと上手に付き合おう」参加者：27人

大阪府藤井寺保健所による
「ストレスと上手に付き合おう」を
テーマとしたセミナーではストレス
との付き合い方についてご講義いた
だきました。

参加者には、実際にストレスチェック
を行ったり、ストレスの対処法について
考えてもらう時間があり、自身の内面と
向き合う時間ができたのではないかと
思います。また他の参加者の意見を聞く事
で、参考になることもあり、良い機会に
なったと考えます。



<セミナーについて>

🌸 とても満足：17人

🌸 不満：0人

🌷 満足：8人

🌸 とても不満：0人

🌸 どちらでもない：1人

🌸 とても満足と回答された方の意見

- ストレスと向き合ったり、ストレスの対処法は上手くないので改めて知る事ができて良かった。
- 自分のストレスに気づけ、向き合い方などを知る事ができたから
- よくストレスを感じる事が多いので、対処法や健康習慣などを知れて実践してみようと思った。
- とても分かりやすく説明して下さったので、ストレスについてよく知ることができました。ストレスチェックが面白かったです。
- ストレスを感じる事が多いのですが、ストレスを感じている時は自分がいっぱいになって、対処法を行えないので、次、イライラしたときは深呼吸をします！！
- リラックス実践法を試してみても眠くなりました。リラックスできている証拠かなと思ったので、これからは行っていこうと思いました。
- とてもリラックスできました。ストレスを感じた時に実践してみたいと思います。
- 参加者の色々な意見が聞けて良かった。
- 喜ばしい出来事もストレスになるという事を知れたのが良かったです。自分のストレスチェックで思いのほか、ストレスがかかっていることに気付けたことで気を付けようと思えました。

🌷 満足と回答された方の意見

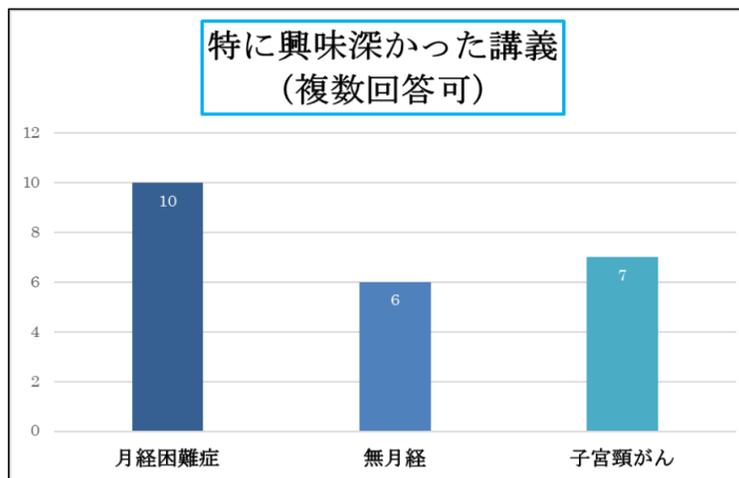
- 意外とストレスを自覚しているつもりでも思っているよりストレスが溜まっていたりするので感じました。ストレスを避けることは難しいと思うので、上手につきあっていく方法を知識として正しく知っていくべきだと思いました。
- ストレスについて知る事ができたため。
- 自分がストレスを抱えているというのをストレスチェックをして初めて知った。
- 深呼吸していてリラックスして眠れることができたから、不眠気味だったが、改善できそうだった。

「知っておこう!わたしがなるかもしれない病気

～若い人が気を付けたい婦人科の病気～」参加者：19人

市立貝塚病院産婦人科医の田中あすか先生からは、月経困難症や子宮頸がん、無月経について、治療方法や受診のタイミングなどお話いただきました。強い月経痛やその他の気になる症状があっても、病院へはなかなか足が向かない方もいると思いますが、お話を聞いていただき、早めに受診し適切な治療を行うことの重要性を分かってもらえたのではないかと思います。

また男性の参加者から「自分は男なので、女性の辛さを分かってあげられないが、何かしてあげられることはないか？」と質問があり、田中先生から「女性の辛い症状や気持ちをしっかり聞いてあげるだけで女性は随分と楽になる」と答えられていたのが印象的でした。



<セミナーについて>

✿とても満足：10人

*不満：0人

☆満足：8人

*とても不満：0人

★どちらともいえない：1人

✿とても満足と回答された方の意見

- 女性特有の生理の問題など自分1人だけではないんだと、なんとなく心強い気持ちになりました。ピルの服用も、1人で悩んでいたのが、婦人科の先生など相談してみたいと思いました。
- 自分は比較的生理が軽くて困った事はないのですが、周りの友人に大変そうな人が多いので知れて良かったなと思います。
- 普段聞く機会のない話だから
- 月経が酷い友達がいたが月経困難症について知らなかったのが知れて良かった。
- 人それぞれ月経痛のひどさが違うので今回それを良く理解する事ができた。私も月経痛が酷かったので、近くの女医さんのいる病院でピルをもらってから非常によくなった。多くの困っている人が、もう少し気軽に病院に行ってより楽な生活を送れたらよいと思った。
- 生理は自分にとって身近なことだったので、すごく興味深かったです。普段聞く機会がなかなかないので、貴重な話を聞くことができ勉強になった。
- すごいためになりました。自分も無月経の経験があるので見直すきっかけになりました。

☆満足と回答された方の意見

- 男性なので女性特有の生理や子宮関連の病気について知る事ができて良かったと感じたから。ピルにも避妊目的のものと、生理痛を和らげるものがあるのは知らなかった(どちらの効果もあっていい)ので学びになった。
- 男性には分からない辛さだからこそ正しい知識を付け、少しでもサポートする事ができればと感じました。
- 生理痛などについて知る事ができたため
- 生理痛は個人差があるため痛いのも仕方ないと思っていましたが、病気もあるのだと知れてためになりました。
- 生理痛が酷い人とそうでない人の差は何だろうと思っていたため、酷い人の原因が少しでも知れて良かった。

「知っておきたいホワイトニング」P&A：参加者11人

(株) P&Aの竹田様より、ホワイトニングについてお話いただきました。日本人の歯の構造や、ホワイトニングをするにあたり気をつけて欲しいことなど詳しくお話していただきホワイトニングを行う価値観について改めて考える機会になったのではないかと思います。

<セミナーについて>

🌸とても満足：9人

🌸不満：0人

🌸満足：2人

🌸とても不満：0人

🌸どちらともいえない：0人

🌸とても満足と回答された方の意見

- 意外と勘違いしている事が多いのだと感じた。値が高かったり、資格が必要だったりするのは理由があるのだと再認識できました。
- ホワイトニングは魅力的だけどもきちんと歯をキレイにしないといけないことを知ったのでまずは歯をキレイにできるようにしたいと思います。
- 歯のエナメル質と象牙質の話が興味深かったから。
- ホワイトニングや歯の危険について知る事ができ、とてもためになったから。
- 日本人のエナメル質が薄いということに驚いた。とりあえず自分で丁寧に歯磨きをして虫歯にならないようにしておこうと思った。定期健診もこれからちゃんと行き続けようと思う。
- 話し方がすごく上手で初体験や歯についてたくさん知ることができた。

🌸満足と回答された方の意見

- ホワイトニングで注意する事が分かったため

😊健康セミナー全体の感想・意見

- セミナー内の質問で、特に婦人科の病気、生理に関する質問など全体では正直しづらかったです。なので、グーグルフォームなどQRコードから質問を匿名で送信できるようなシステムがあれば有難かったです。今日はありがとうございました。
- 歯の白い理由を構造の面から知れてホワイトニングがどういう原理で行われているか知ることができたため、学びがあったと感じたから。最近は脱毛やホワイトニング等のカジュアルな医療？美容？行為がありふれているが、よく考えて行わないといけないと思った。
- 全体的に改めて知っておきべき事や考えていかなければいけない事が多かったと思いました。中々、知る機会が無いので貴重な時間になりました。
- 気軽に質問できる雰囲気楽しく勉強することができました。
- とても勉強になるセミナーでとてもよりよい時間となりました。
- 沢山のひとが来ていて私も聞いていておもしろかった。時間の関係でストレスのセミナーには参加できなかったのが悲しいですが、2つもセミナーに参加できて良かった。また色々もらえて嬉しかった。ありがとうございます。
- おもしろかったです。
- 生理痛に効く薬はありますか？
- 普段あまり聞けない話が聞けて良かったです。ありがとうございました。
- 社会人です。講師の方が相手の話を受け入れて進行されているのが良かったです。業務に活かしていきます。ありがとうございました。
- とても勉強になりました。