

“つらい” って言いづらい？

～見えない不調を考えよう～

女性には、年齢やホルモンの関係でさまざまな不調があり、日常生活や仕事、スポーツに影響を及ぼすことも少なくありません。今回は、そんな課題に向き合いながら北海道で活躍する女性アスリートにお話を伺いました。

INTERVIEW

アスリート
インタビュー

トヨタシグナス
佐々木愛実さん



アイスホッケーとの出会いと、現在のプレースタイルについて教えてください。

アイスホッケーとの出会いは、3歳上の兄がきっかけでした。兄の練習に付き添ううちに「自分もやりたい」と思い、5歳で始めました。競争心が強かったこともあり、すぐに夢中になりました。けれど、始めた当初は思うようにいかず、ポジションはディフェンスでしたが、ロングシュートが届かないほど筋力がなく、「向いていないのでは」と悩んだ時期もありました。「辞めたい」と感じたこともあります。

出身は長野県で、小学生の頃は男女混合チームでプレーしていました。転機が訪れたのは、中学進学タイミングで北海道・札幌に移ったときです。札幌では女子チームに所属することができ、チームの雰囲気や人間関係も自分に合っていて、ホッケーがぐんと楽しくなりました。その変化はプレーにも表れ、ディフェンスでも積極的に攻めるように。やがてフォワードに転向し、持ち味をより発揮できるようになりました。今では、このポジションが一番自分らしくいられると感じています。

入社1年目にキャプテンも任されましたが、日々の体調管理で意識していることはありますか。

入社と同時にキャプテンを任せられ、覚えることが多く大変でした。仕事と競技の両立は今も難しいですが、周囲のサポートに助けられ、働きやすさを感じています。

けがを抱えた時期があり、コンディションを整える大切さを痛感しました。だからこそ、食事では野菜を多く摂り、朝食は必ず食べるようにしています。睡眠時間の確保は課題ですが、寝つけないときは無理せずお湯に浸かりリラックスして



<佐々木愛実さんプロフィール>2002年2月3日長野県松本市生まれ。北海学園札幌高校、札幌国際大学を経てトヨタ自動車北海道株式会社に入社。やまびこバスターズ、ホルテックス札幌を経て、現在トヨタシグナス所属。2019年と2020年のU18世界選手権に出場し、2020年は銀メダルを獲得。2022年世界選手権、2023年と2025年のFISUワールドユニバーシティゲームズに出場し、それぞれ銀メダルと銅メダルを獲得している。

から眠るよう心がけています。限られた時間でも自分なりに調整しています。

女性ならではの体調の波に、どのように向き合っていますか。

私自身、体調が優れないこともあります。薬で調整することもあります。コンディションへの影響はやはり大きく、つらさを感じます。業務中でも体調が悪くなることはありますが、競技の場よりも、言い出しにくい空気を感じることも。あらかじめ伝えておける雰囲気があれば、急な体調不良の際にも、少し気が楽になるのではと思います。

生理休暇についても、まだ利用したことはありませんが、「使っていいよ」と言ってもらえるだけでも、気持ちがずいぶん軽くなります。

乳がん・子宮頸がん検診を受けて感じたことがあれば教えてください。

きっかけはチームメイトの「受けたよ」という一言で、「自分も行かなきゃ」と思いました。受診は少し気が重いかもかもしれませんが、私は「スイーツを食べに行く」くらいの軽い気持ちで行きました(笑)。検診自体は簡単で、異常がなかったことで安心でき、心身ともに前向きになりました。

自分の体を大切にすることは、検診だけでなく日々の体調管理にもつながります。女性特有の不調や病気も我慢せず、安心して相談でき理解される、そんな雰囲気づくりが大切だと感じています。女性が気兼ねなく自分の体と向き合える、そんな社会が広がってほしいですね。



佐々木愛実さんが
所属する
トヨタシグナスの
情報はこちら



Instagram

INTERVIEW

アスリートインタビュー

トヨタ自動車北海道
吉岡愛恵さん



<吉岡愛恵さんプロフィール>1996年7月14日北海道札幌市生まれ。札幌琴似工業高校を経て、トヨタ自動車北海道株式会社に入社。2023年にはTOYOTA Rally Challenge Cup 蘭越ニセコ大会OPENクラスで4位、同年JFA北海道ラリー「Rally EAST-IBURI2023」に出場。2024年はTOYOTA GAZOO Racing Rally Challengeの蘭越大会と石狩大会に出場し、石狩大会OPENクラスで2位を獲得。ラリー競技において着実に実績を積んでいる。

どのようなきっかけでコ・ドライバーという道を歩むことになったのでしょうか。

出身は札幌で、高校は工業高校でした。就職活動の際、担任の先生から「トヨタと地元の有力企業、どちらにするか」と相談され、有名で地域に馴染みがあり、安定した環境だと感じたトヨタ自動車北海道に入社し、苫小牧で勤務を始めました。

最初の数年間はラリーとは無縁で、ケース・ハウジング部門のGSLラインに配属され、バリ取りや製品検査を担当していました。転機が訪れたのは、社会人になって数年後。5年ほどアクアに乗っていたのですが、トヨタ86に乗り換えたことをきっかけに、職場の上司である佐藤部長(監督兼ドライバー)から「ラリー、やってみないか」と声をかけられました。トヨタ86に乗っているから車に興味があるだろうと想像してのことだと思います(笑)。

当時はラリーやコ・ドライバーの役割もよく分からず、「とりあえず考えます」と答えました。最初は戸惑いもありましたが、何度か誘ってもらうちに気持ちが固まり、「やってみます」と決心しました。ほとんど知識がなかったものの、せっかくの機会なので挑戦することにしました。



コ・ドライバーの役割についてお聞かせください。

コ・ドライバーの主な役割は、ラリー中にドライバーへ正確なコース情報を伝えることです。事前の下見走行で、右カーブか左カーブか、カーブの角度や路面の状態などをドライバーと確認しながらノートに記録し、競技中は、それを的確なタイミングで読み上げるナビゲーター役を担います。

コ・ドライバーとして健康管理で普段から心がけていることはありますか。

特別にラリーのためだけというわけではありませんが、よ

く眠り、しっかり食べることを大切にしています。体力も使いますし、集中力を保つためには基本的な生活リズムが重要だと感じています。

女性ならではの体調の波に、どのように向き合っていますか。

私はイライラしたり、気分が落ち込んだりすることがあります。そうした時は、状況に応じて適切に周りとの距離を取りながら、自分なりに気持ちを落ち着かせる工夫をしています。

同じように体調の波や不調に悩んでいる女性や周囲の人に、伝えたいことはありますか。

今はSNSなどを使えば、言葉にしづらいことも吐き出せる場があると思います。共感してくれる人が見つかるだけでも、気持ちが少し楽になることもありますよね。でも結局、誰にでも話せることではないので、自分が本音を話せる人に少しでも気持ちを共有できたら、それだけでも違うのかなと思います。

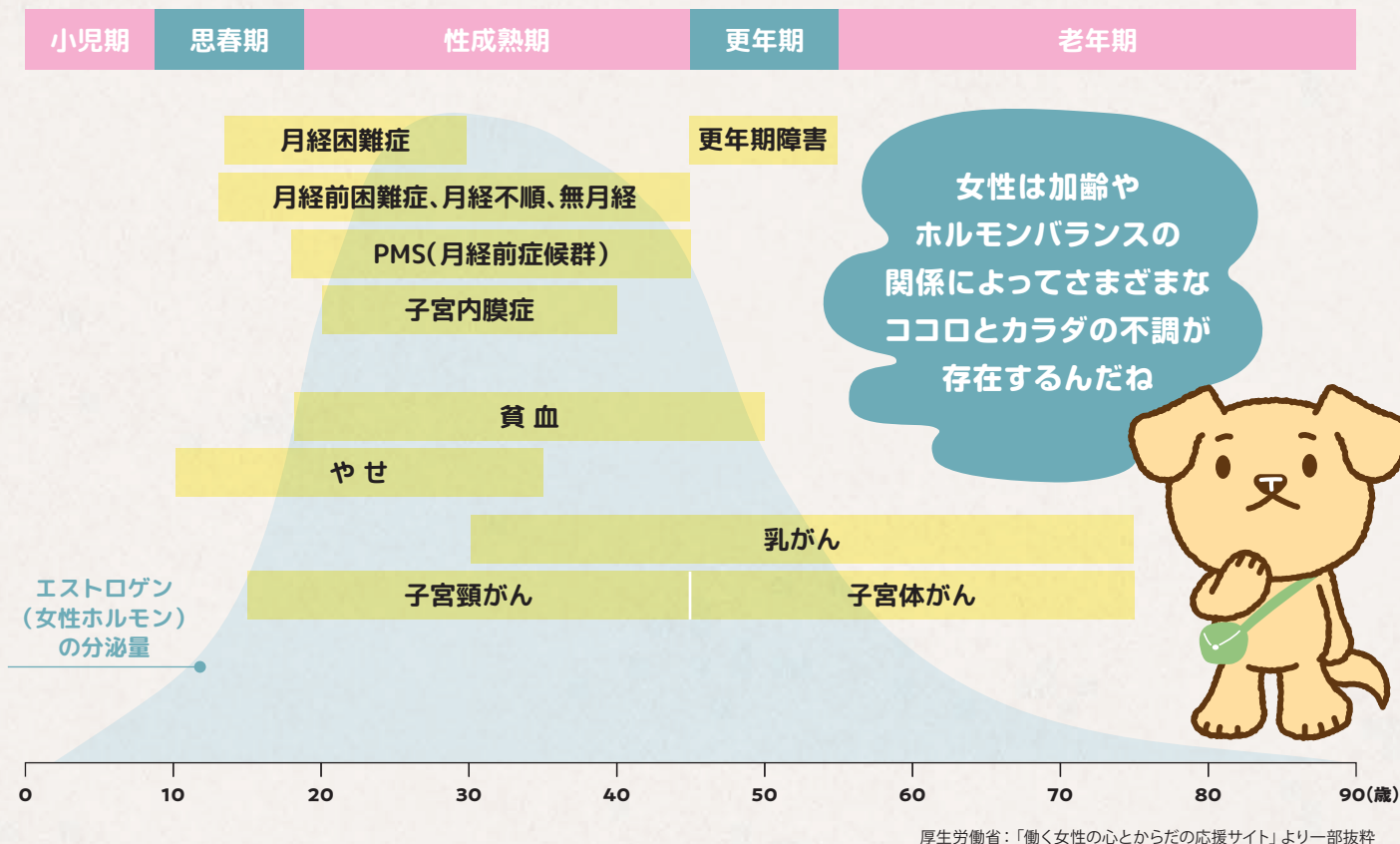
それから、生理休暇のような制度についても、もう少し使いやすくなったらいいと感じます。たとえば、「今日は体調が悪いので休みます」と年休を取って置いて、あとから生理休暇に変更できる仕組みがあれば、言い出しにくさも少し軽減されるのではないのでしょうか。

私自身は、「周りに理解してほしい」というより、「今は放っておいてくれた方が助かる」というタイプです。でも、人によっては分かってほしいと思う方もいるはず。だからこそ、男女問わず、生理に関する知識や女性の体の変化について、もっと正しく理解される社会になればいいと思います。

次の
ページ

女性特有のココロとカラダの不調について考えよう

ライフステージからみる女性の健康



女性にとって体調不良のきっかけとなりやすい「生理(月経)」。これは心と体の両面に大きな影響を与える重要なテーマです。

知ってる？ 女性の生理(月経)

女性ホルモンが作り出す約28日周期の女性リズム。そのリズムに合わせて、月に一度やってくるのが生理(月経)です。生理自体は約7日間ですが、生理前から心身の不調は始まっています。女性が密かに抱えているココロとカラダの不調の期間は、なんと約3週間もあります。



エストロゲン

女性らしいカラダづくりや妊娠の準備を行うホルモン。分泌が低下すると不調が起きやすくなります。

プロゲステロン

妊娠の維持に関わるホルモン。分泌が増加するとココロとカラダの不調が起きやすくなります。

生理前からツライ… PMS※(月経前症候群)とは

生理の3～10日くらい前から起こるココロやカラダの不調のこと。女性ホルモンや神経伝達物質、ライフスタイルなどさまざまな要因が絡み合いPMSを引き起こすといわれています。

※ PMS: Pre Menstrual Syndrome

ココロもカラダも元気なひときは、1ヶ月のうちたった一週間くらいしかないんだね…



PMSと生理における不調

生理の3～10日くらい前から生理中にかけてさまざまな症状が起こります。



ココロ

- ・イライラ
- ・怒りやすい
- ・憂うつ
- ・情緒不安定
- ・涙もろい
- ・不安
- ・気分が落ち込む
- ・集中力低下
- ・落ち着かない
- ・無気力



カラダ

- ・下腹部の痛み
- ・腰痛
- ・頭痛
- ・乳房の張り
- ・倦怠感
- ・眠気と不眠
- ・ぼーっとする
- ・体重増加
- ・肌荒れ
- ・過食や偏食

教えて! PMSと生理との向き合い方!

わたしにできるコト!

周囲の人ができるコト!

Point 1 自分のココロとカラダに向き合おう

生理前・中に自分のココロとカラダにどのような変化が起こりやすいのかを知ることが大切です。

Point 2 ムリせずリラックスしよう

症状がツライときは、生活や仕事でムリをするのをやめましょう。ストレスも禁物です。

Point 3 婦人科に相談しよう

少しでも症状に悩んだら、一人で抱えこまずに婦人科に相談しましょう!それぞれの症状に合わせたアドバイスやお薬の処方もしてもらえます。

生理が辛い時には

「生理休暇」が利用できます

- 生理日で就業が難しい場合は、どなたでもご利用いただけます。
- 半日単位や時間単位での取得も可能です。体調にあわせて、無理なくご相談ください。
- 事業所によって運用方法が異なる場合があります。詳しくは、職場の人事担当や上司へご相談ください。

無理せず、時には休む勇気を!



Point 4 周りのみんなも寄り添おう

症状は人それぞれです。相談しやすい雰囲気づくりを心がけましょう。

Point 5 みんなで理解を深めよう

年齢や性別を問わずPMSや生理等への知識と理解を深めることが大切です。

女性だけでなく、周囲の理解も大切です。お互いに配慮し合い、過ごしやすい環境をつくっていきましょう!



女性特有の **がん** ～早期発見・治療のために～

生理やPMSと同様に、女性の体に関わるテーマとして、女性特有のがんについてもお伝えします。

01

乳がん

女性で
多いがん **1位**

出典：国立がん研究センターがん統計



乳がんは40代から発症しやすいですが、若い世代にも増えています。20代から検診を受けましょう！

特徴

- 乳房の中の乳腺にできるがん
- 女性ホルモンであるエストロゲンの働きが原因と考えられている

発症しやすい人は？

- 初産年齢が高い(出産経験がない)
- 初潮が早い人、閉経が遅い人
- 長期間の経口避妊薬の使用
- 遺伝
- 閉経後の肥満など

1 セルフチェック



見る

鏡の前に立ち、腕を上げ、色や形を見ます。「くぼみ・ふくらみ」、「ただれ・変色」、「ひきつれ」を確認します。



触る・
つまむ

4本指で「の」の字を書くように、指先で軽くなで、しこりがないか確認します(わきの下もチェック)。また、指で乳頭の根元を軽くつまんで、血混じりの分泌物が出ないか調べます。



仰向け

仰向けに寝て、乳房やわきの下を触ります。

予防方法

2 定期的な「乳がん検診」

マンモグラフィ 検査時間：約10分 推奨年齢：40歳以上
乳房のX線検査で、乳房全体を撮影します。石灰化などの小さい病変を写し出すことができます。

エコー(超音波検査) 検査時間：約10～15分 推奨年齢：20～40歳代
乳房の表面に超音波の機械をあてて撮影します。乳房のしこりの有無、大きさ等が分かります。特に乳腺が発達している若年層が対象です。



エコー(超音波検査)

02

子宮頸がん

20代後半～
40代前後に **急増**

出典：国立がん研究センターがん統計



子宮頸がん予防には
HPVワクチン接種と
20歳からの定期的な検診を！

特徴

- 性的接触によるHPV(ヒトパピローマウイルス)の感染が原因
- 自己免疫により多くは自然治癒(自然治癒しないと子宮頸がんへと進行)
- 感染初期～子宮頸がん初期は、ほとんど自覚症状がない
- 若い世代から多く発症

発症しやすい人は？

- 免疫力の低下
- 長期間の経口避妊薬の使用
- 婦人科系の既往歴がある
- 喫煙者など

予防方法

1 HPVワクチン接種

子宮頸がんの原因となるHPVの感染を防ぐ予防接種で、公費で受けることができます。(小学6年～高校1年相当)

2 定期的な子宮頸がん検診(子宮頸部細胞診)

子宮頸部の細胞を直接採取して確認する検査です。



検査時間
約10分