



ウーマンズライフ 心とからだ・くらしシリーズ

とく小からの季節

—自然の時のめぐり 更年期を考える—



■企画・製作 (株) 桜映画社
 ■企画協力 全国視聴覚教育連盟
 ■医学指導 佐々木静子 (まつしま産婦人科
 小児科病院院長)

カラー・30分
 16ミリ 220,000円
 VHS 40,000円 (消費税別)

文部省選定

ある人は子育てが終わって子離れを体験する頃、ある人は生き方のスタイルの変換について意識し始める頃に、女性たちは更年期を迎えます。その時期に起こる女性ホルモンの急激な減少とそれに耐えようとする身体の変調そして閉経という変化は、誰にでも起こる自然の現象ですが、それによって思いがけず精神的にも肉体的にもバランスを崩すことも多いのです。家族や老親への心くばりをする女性たちですが、自らの更年期については案外正確な情報を持たずにいることもあるようです。

このビデオでは、更年期のからだと心についての医学的な情報を伝えと共に、4人の女性たちに自分自身の体験を語ってもらうことで、更年期とはどのようなものか実感で捉えていこうとしています。

生き生きと生きていくために、女性たちにまず自分自身のからだと心に耳を澄ましてみようかと提案したいと思います。

■内容

女性たちは、40歳から60歳頃に更年期を迎えます。ある日、4人の女性たちが集まり、自らの更年期について語り合いました。

生命保険会社に勤める田中博子さん（45歳）は、子育てにも仕事にもがんばってきましたが、役職を降りて暇になった頃、体調を崩しました。ぽっかり心に穴が開いたような気がするといいます。

健康スポーツ公社で働いている田中泰子さん（52歳）は、最近心に変化が起こっています。今までなら何でもなく出来たことが乗り越えられないような気がするのです。気分的にも落ち込みが激しいようです。そんな泰子さんを夫が気遣っています。

更年期とは何か、専門家の佐々木静子医師の説明を聞きました。

更年期とは何でしょう？

この頃、女性のからだの中では、女性ホルモンが急激に減少していくのに反比例して、もっと出せと命令するホルモンが大量に分泌されるようになります。そのアンバランスによって自律神経の失調状態が起こり、その症状は身体の様々な部分にあらわれるのです。身体的な変化に加え、外からのストレスが誘因になって精神的にも大きく揺れ動くこともあります。

更年期の症状に悩んでいた専業主婦の伊沢陽子さん（53歳）は、治療法の一つであるホルモン補充療法を受けていましたが、最近自己判断でやめてしまいました。それについて佐々木先生にたずねてみました。

食堂を営んでいる白石ケイ子さん（58歳）は、現在更年期を通り抜けたと感じていますが、どのようにして自分の更年期を過ごしたかについて語っています。

自然の時のめぐりである更年期を、上手に乗り越え、それからの季節に向けて準備をしたい。

■企画グループ

小形 桜子

山田三枝子

福岡 順子

■製作スタッフ

演出——松原祐子

撮影——中井正義

山屋恵司

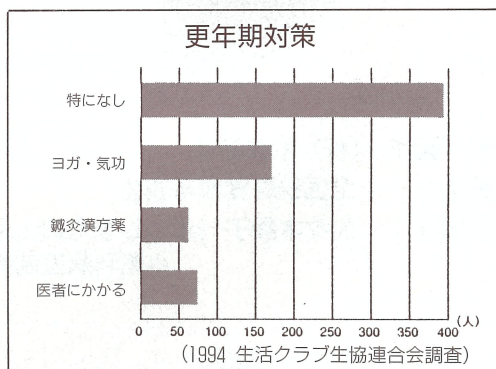
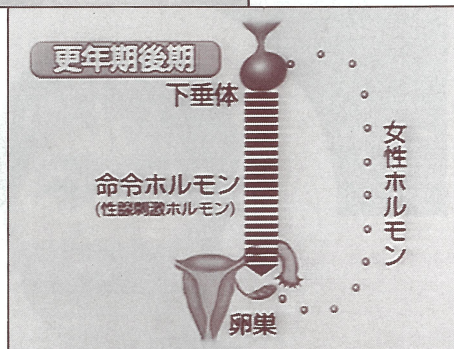
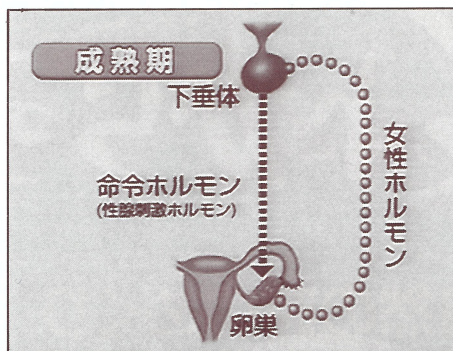
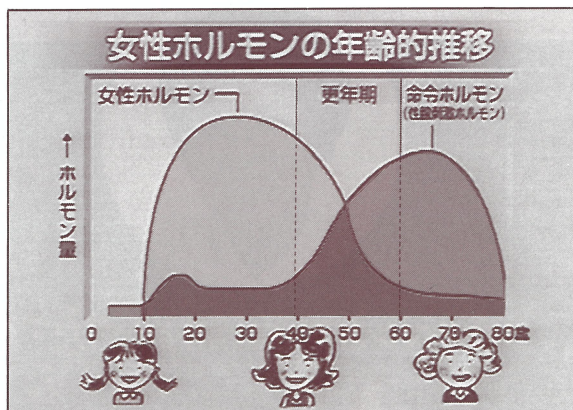
進行——米村栄子

録音——小原静二

ナレーション——杉本るみ



提供 朝日新聞社



好評発売中！

ウーマンズライフ 心とからだ・くらしシリーズ

① それからの季節 —自然の時のめぐり 更年期を考える— (30分)

② こだわりから優しさへ —中高年の性を考える— (33分)

③ 中年からの私づくり —4人の女性の場合— (31分)

各巻 VHS 40,000円 16ミリ 220,000円

④ 男が立ちどまる時 —男の更年期を考える— (37分)

①～③巻セット特別価格 90,000円 (テキストつき)

■製作

株式 映画社
会社

〒151-0051

東京都渋谷区千駄ヶ谷 4-20-1 千駄ヶ谷ビル 4階

TEL. 03 (3478) 6110

FAX. 03 (3478) 5966