

【1】

2026年9月13日開催
無月経と向き合う
グループカウンセリング

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

【2】

グループカウンセリングについて

～趣旨・お約束～

- ☐ 教える・教えられる
- ☐ 気づきのシェア、メモの基準
- ☐ 守秘義務、事後ワーク

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

【3】

ワークシェア

お名前

受講のきっかけ

この時間を通して受け取りたいこと

ワークシート1ー①

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

【4】

本日の流れ

- ・言葉の整理、月経の仕組みについて

・無月経が示している身体のサイン

・ワーク、ディスカッション

・無月経との向き合い方

・ワーク、ディスカッション

・まとめ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

【5】

言葉を整理しましょう

「女性」のイメージ
「月経」のイメージ
「無月経」のイメージ

ワークシート1ー②～④

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

【6】

女性とは：
月経とは：_____が剥がれ落ちる現象
無月経とは：_____以上月経がないこと

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

【7】

月経の流れと仕組み

- ・ 2つの代表的女性ホルモンの共同作業
- ・ 出産のために子宮内膜を育てる、維持する
- ・ 不要になった場合、経血として排泄する

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

【8】

女性ホルモンの供給源

_____を生きるためのエネルギー



重要！月経：_____生殖

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

【 9 】

ワークタイム&シェア

ここまでの話を聞いて感じたことを書き出してみましょう

ワークシート 2-④

【 1 0 】

本日の流れ

- ・ 言葉の整理、月経の仕組みについて
- ・ 無月経が示している身体のサイン
- ・ ワーク、ディスカッション
- ・ 無月経との向き合い方
- ・ ワーク、ディスカッション
- ・ まとめ

【 1 1 】

ワークシェア

- ・ 月経が止まった時、どんな気持ちになりましたか？
- ・ 自分にどんな言葉をかけていましたか？
- ・ 月経が止まった身体をどんな風に思っていますか？
(いましたか？)

ワークシート 2-①～③

【 1 2 】

無月経との向き合い方

月経休眠



女性のリズムは「 」

【13】

重要：無月経との向き合い方

月経休眠でも女性のリズムは「 」

聴こえにくいだけ

$$\lceil \quad \rceil \rightarrow \lceil \quad \rceil \wedge$$

【14】

ワークタイム&シェア

ここまでの話を聞いて感じたことを書き出してみましょう

【15】

身体からの問い

--

【 1 6 】

まとめワーク

ワークシート 2-④、⑤