私たちにできること

Q：私たちに何ができるだろう？

☑ 知る

・生理の仕組みや「生理の貧困」があるということを理解する

☐ 調べる

・気になったことを調べてみる（具体例、体験談、支援…）

☐ 話す

学校では習った？
内容は男女で違う？
タブー視されてる？

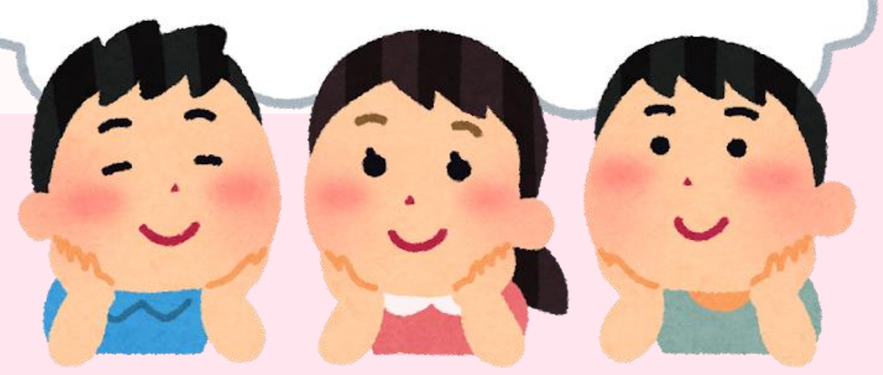
どんな症状が出る？

・仲の良い人と、生理について話してみる
・自分の地域の取り組みについて話してみる

☐ 考える・行動する

・自分ができることは何か考える
・それを実行してみる

性別に関係なく
できることはあるはず！



☆知っていますか？このカード

ここ多摩市でも素敵な取り組みが…

・TAMA女性センター
・子育て支援課
・子ども家庭支援センター
・健康センター
・しごと・くらしサポートステーション

にて、**生理用品の無料配布**を行っています。
窓口に置いてある専用カードを**見せるだけ**！

多摩市ではほかにどんな
取り組みがあるんだろう？