



## 伊藤 由夏

Yuka Ito

### 主な資格

- ・臨床心理士
- ・公認心理士
- ・生殖心理カウンセラー(日本生殖心理学会認定)
- ・がん・生殖医療専門心理士(日本がん・生殖医療学会認定)

### これまでの経緯

大学院修士課程(心理学専攻)修了後、精神科病院、精神科・心療内科クリニックに勤務。その後、精神科領域以外でも経験を積みたいと考え、大学の学生相談室等の教育領域や、企業のメンタルヘルスなど産業領域にも勤務。クリニックでは生殖や性にまつわる相談も多く、生殖領域での研鑽の必要性を実感し、生殖関連の資格を取得。現在は、精神科・心療内科クリニックに加えて、大学病院産婦人科、企業の健康相談センターに勤務。

### 活動に対する思い

私が生殖領域を学んでみて感じたのは、自分が若い時には教えてもらう機会がなかったということ、そしてどれも大切なことばかりだということでした。しかし、大学生に向けた講義で取り上げてみて驚いたのは、月経痛などの悩みを抱えていても、産婦人科は敷居が高く我慢している学生が多いこと

でした。性や生殖の知識、健康については、今も十分に教育が行き渡っていないことを実感しました。

産婦人科では、がん生殖医療相談、不妊、流産・死産、産後うつなどのメンタルヘルス、婦人科がん、早発閉経など婦人科疾患の患者様のカウンセリングを担当しています。願ったものが得られないかもしれない状況、あるいは喪失を経験され、その悲しみを抱えきれずに苦しんでいる方や、そのことをどう受け止めどう進んでいったらいいのか苦悩されている方が多くおられます。また、治療の選択には、その方がどう生きていきたいかという価値観が大きく影響しますが、自分がどうしたいのかはなかなか見えづらいものです。自分の意見はあっても、家族やパートナーの意見と折り合わない場合もあります。どうすることが自分らしい生き方につながるのか、医療の中では十分に提供できない対話の場を、オンラインでの相談という形でお手伝いできればと思っています。

### わたしの好きなこと

身体を動かすこと。週1回のダンスレッスンで気分をリフレッシュしています。仕事や日常のあれこれからしばし離れ、無心になって踊る時間を楽しんでいます。

