

被災地・避難所の皆様へ

はじめまして。光田大輔と申します。添付の「ノーナプキンへの道 ダイジェスト版」を書いた者です。この度の大震災、心よりお見舞い申し上げます。一日でも早い復興を祈念しております。

さて被災地・避難所では、生理用品の不足や使用した生理用品の処分場所の確保が難しいと聞いております。その問題を解決する一助として、被災者支援をされている方の呼び掛けにより、「ノーナプキンへの道 ダイジェスト版」(以下「マニュアル」と記述)をご用意させて頂きました。

これを実践する上で2点補足事項がございます。

①被災地・避難所では、布ナプキンの購入や洗濯が難しいことが想定されます。その場合は紙ナプキンを使うことになると思いますが、マニュアルに書いてありますように月経期間中はトイレに行ったら経血排泄を試みることで、使用する紙ナプキンの数を減らすことができます。

なお生理痛等、月経に関する症状がある場合は、可能でしたら(洗濯済みの)布を紙ナプキンの上に重ねて使用することで、症状は軽減できると思います。

②マニュアルで紹介している丹田呼吸は自律神経の調整にも有効ですので、ストレスの解消・軽減にもお役立て下さい。



皆様の笑顔が戻りますように

以上、何かしら参考になれば幸いです。

平成23年4月2日
光田大輔