

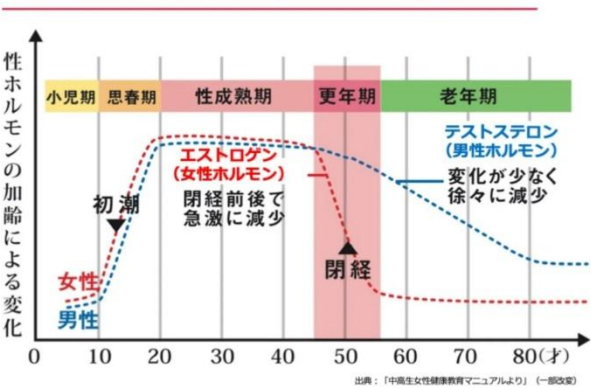
これも更年期障害？

この動画は、**更年期障害**に関する健康教室の解説動画で、**女性だけでなく男性にも起こる症状とその対処法**について解説しています。

更年期の**身体的および精神的な様々なサイン**に気づくことの重要性が強調されており、頭痛やだるさといった自覚しにくい症状も取り上げられています。

更年期と更年期障害、女性ホルモンや男性ホルモンの変化とその症状の関連を解説した後、

一生を通した男女の性ホルモン変化



セルフコンパッション（自己への思いやり）という概念を紹介し、完璧主義を手放し、自己をいたわることの必要性を説いています。さらに、**他者に助けを求めるスキル**についても触れ、頼み事をする
ことが苦手な人が多い中で、**建設的な依頼方法**を学ぶことが更年期を乗り越え、**新しい自分を始める**
きっかけになると結んでいます。

