報道関係者各位

2021年6月21日
吉川千明事務所
https://otonabeauty.jp/

メノポーズカウンセラー 吉川千明が語る
「更年期に心の不調が起こるわけ」
【無料ウェビナー】集英社主催、対馬ルリ子＆吉川千明の「閉経がわかるセミナー」開催

美容家・メノポーズ（更年期）カウンセラーであり、「大人の美容（https://otonabeauty.jp/）」を主宰する吉川千明が、更年期についてのインタビューを公開いたしました。

また、2021年6月28日（月）20時より、対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座院長で産婦人科医の対馬ルリ子と共に、「閉経」や「更年期」についての悩みや相談に答える無料オンラインセミナー、対馬ルリ子＆吉川千明の「閉経がわかるセミナー」を開催します。

月経を迎えた女性なら誰にでもやってくるもの、それが「閉経」です。また、閉経の前後10年間を指す「更年期」には、ありとあらゆる心身の不調が起こりやすくなります。

メノポーズカウンセラーは、更年期を迎える人達に更年期について正確な知識を持ってもらうと同時に、更年期女性の訴えに耳をかたむけ、適切なアドバイスや情報提供を行うことで、更年期から生涯にかけての活動性、健康を保つことを最終的な目標として活動しています。

昨年9月に日本初の「閉経」本、『「閉経」のホントがわかる本』を出版し、6月28日（月）に、【無料ウェビナー】対馬ルリ子＆吉川千明の「閉経がわかるセミナー」で講師を務める、美容家でありメノポーズカウンセラーの吉川千明より、本セミナーに向けたコメントを発表いたしました。

メノポーズカウンセラー
吉川 千明

イライラしたり怒りっぽくなる、意欲の低下、神経過敏、もの忘れ、記憶力の低下、不安感に焦燥感、理由のない悲しみやうつ気分、そして、不眠や眠りが浅くなるなどの睡眠障害。更年期には、人により表れ方はそれぞれですが、心の不調もおこりやすくなります。集中力がなくなって、段取りが悪くなりますし、「私なんて…」と自己嫌悪や自己否定に陥りやすくなる時期でもあります。

これらの症状は、更年期の入り口で、女性ホルモン、エストロゲンの急激な低下に、脳が追いつけないことが原因です。ストレス耐性が低下しますし、幸せホルモン、セロトニンも減少します。

「私どうしたのかしら？」と不安になると思いますが、一時的なホルモン変化が原因で、いつか行き過ぎるものですからご安心を。ただし、ゆっくり休んで、できるだけ自己肯定を！運動も気分転換におすすめです。辛い時は、もちろん、ホルモン補充や漢方などの治療も利用してください。

産婦人科医の対馬ルリ子先生と私は、2020年9月に皆様の疑問に答えるべく『「閉経」のホントがわかる本』を出版しました。ぜひ参考になさってください。また、集英社主催で、6月28日にオンラインにて、セミナーを開催しますので、ぜひご参加ください。（吉川 千明）

■集英社主催　対馬ルリ子＆吉川千明の【閉経】がわかるセミナー　概要

4回目を迎える当イベント。前回は700人以上の方が参加されるなど大きな盛り上がりを見せています。日本では長らく、人前では口にしにくかった「閉経」「更年期」について、スペシャリストのふたりが、わかりやすくお伝えいたします。

開催日時：2021年6月28日（月）20時より（所要60分予定）
会場　　：オンライン（zoomウェビナー）
料金　　：無料
内容　　：更年期にまつわる悩みや相談にお答えいたします。
お申込　：https://bit.ly/3vHhG6p
お申込締切り：６月28日（月）17時

（参考図書）「閉経」のホントがわかる本 ～更年期の体と心がラクになる！～

本書は、女性ホルモンの常識を正しく理解し、予期せぬ不調に見舞われたときどのように対処するか、最新の知見をまじえてわかりやすい言葉でまとめた、いまだかつてない【閉経本】です。

書名：「閉経」のホントがわかる本 ～更年期の体と心がラクになる！～
著者：対馬ルリ子、吉川千明
発売日：2020年9月4日（金）
定価：本体1,700円 ＋ 税
体裁：単行本（ソフトカバー）256ページ
ISBN:978-4083331602
発行：集英社

全国書店、Amazonなどで発売中。
https://www.amazon.co.jp/dp/4083331607

吉川千明　プロフィール

＜資格＞
・NPO法人更年期と加齢のヘルスケア学会認定メノポーズカウンセラー
・CIDESCO認定インターナショナルエステテシャン・アロマテラピスト
・NPO法人女性医療ネットワーク認定女性の健康総合アドバイザー

＜所属団体＞
・公益社団法人アロマ環境協会理事
・一般財団日本女性財団理事
・NPO法人女性医療ネットワー理事

＜著書＞
「美しくなれる自然療法」（主婦の友社）
「オトナのための女性ホルモンの話」（宝島社）
「これからの美しさの磨き方」（KADOKAWA）
「「閉経」のホントがわかる本」（集英社）など著書多数
「素敵なあの人」（宝島社）・「OurAge」（集英社オンラインメディア）に連載中

コスメのみならず、食、女性医療、漢方、植物療法、ファッション、インテリア、旅とナチュラルでヘルシーな女性のライフスタイルを提案。植物療法を学んだ後、日本初の女性専用漢方薬局を開設。1990年代より、オーガニックコスメと植物美容を日本に広げたナチュラルビューティの第一人者。2000年、産婦人科医対馬ルリ子先生との出会いを機に、「女性の健康啓発」に関わる。2002年から始めた「女性ホルモン塾」は通算150回を数える。2020年9月に上梓した『「閉経」のホントがわかる本』（集英社）は9カ月で６刷と版を重ね、アマゾンの婦人病、事典・家庭医学百科の両ジャンルで1位を連続している。
また、「サスティナブルの水先案内人」として、コスメに関わらず、サスティナブルでエコロジカルなブランドや企業のセミナーやトークショーのファシリテーターなども務める。定番のセミナータイトルに「千明の女性ホルモン塾」「閉経と女性ホルモンが教えてくれたこと」「閉経の迎え方・閉経からの過ごし方」「50歳から大切なこと」がある。植物と美容の専門家。

【吉川千明事務所　概要】

団体名　　：吉川千明事務所
代表者　　：吉川 千明
所在地　　：〒158-0091　東京都世田谷区中町1-15-7
事業内容　：吉川千明の講演 セミナー イベント 取材 出演依頼
URL　　：https://otonabeauty.jp/

Chiaki Yoshikawa
press for organic cosmetics

【本プレスリリースに関する報道関係者からのお問い合わせ先】
吉川千明事務所
Tel 03-6677-9705
Email contact@otonabeauty.jp