

もう一人で悩まないで。
あなたのきもち、
私たちに聞かせてください。



Instagram



公式ホームページ



(旧Twitter)



LINEで相談



smaluna
station

smaluna
station

大阪府大阪市中央区東心齋橋1-14-14 T・Kビル1F
心齋橋駅より徒歩5分

関西初のユース世代向け相談施設

はじめまして、smaluna stationと申します。

私たちは、医療現場を通じて、世界中の医療空間と体験をRe▷ design(サイテイギ)していきたいと考えています。

関西初のユース世代向け相談施設として若い世代の方が悩みを相談しやすい場所を目指します。

対面での相談に加え、近隣の病院と提携したり、オンラインでの相談対応も行うことで、オフラインとオンラインの融合による新しい体験を提供します。

— コンセプト —

「自分と向き合い、自分で選ぶ」

自分のからだやこころと向き合う
ひとつのきっかけになるように、
そして自ら選択できるお手伝いをします。



1 治療は大切。そして予防も大切。

予防=単に病気にかからないだけでなくその人がその人らしい幸せな生活を送れるようになることが大切だと私たちは考えています。そのためにもまずは、間違った情報に振り回されず、正しい知識を得て、行動すること。smaluna stationでは、助産師などの専門家からだやこころのこと、パートナーとのことや避妊方法など無料での相談が可能です。

2 思わず、話してしまう、訪ねてしまうそんな場所へ。

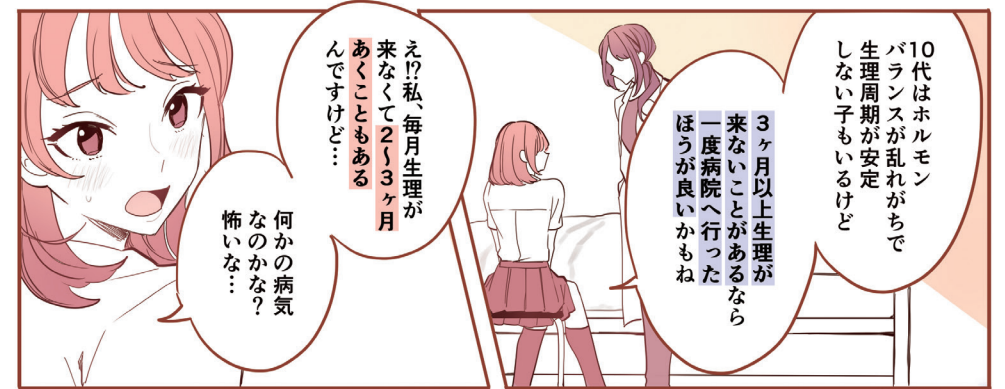
ユース世代向け相談施設として、誰に相談したらいいかわからない悩みや不安をお伺いします。医療従事者と患者ではなく、時には友人のように。そんなコミュニケーションを重ねていけるフラットな場所を作っていきます。

3 また行きたいと思える場所へ。

私たちが目指しているのは、年代、性別、国籍、身体的特徴、価値観に関わらず、どんな属性の方であっても、安心して利用できる居場所です。どんなことでも、あなたの気持ちを受け止めます。

あなたの生理は大丈夫？

気になったらスマルナステーションに行ってみよう！





ユースクリニックとは?

ユースクリニックとは、ヨーロッパを中心に普及している10代～20代の若者(ユース世代)向けのクリニックになります。海外のユースクリニックでは、若者のプライバシーが守られ、安心して相談・診察・検査などが受けられる場所です。自分の心や身体のこと、セクシュアリティ、友達関係や家族関係、パートナーとの避妊のことなどなんでも相談が可能で安価で診察が受けられます。

※smaluna stationでは無料相談のみ可能で、診察が必要な場合は近隣の病院を紹介させていただきます。



 助産師・性教育YouTuberシオリーヌさん制作

「ユースクリニックへようこそ」
ここは、あなたのための病院です

ユースクリニックを舞台に、若者たちの性についてのからだやこころの悩みをドラマ化した作品です。ぜひ一度ご覧ください。

ドラマは
こちらから

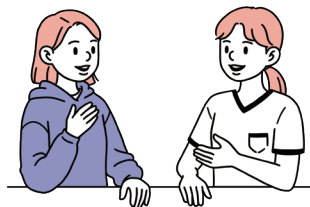


／ smaluna station の取り組み ／

smaluna stationは、学生さんや若い方にも安心して気に来ていただける場所を目指し、様々な取り組みを行っています。

対面相談

smaluna stationでは助産師による無料相談を行っています。性に関するいろいろな悩みに寄り添います。一人で悩まずご相談ください。



コンドームのつけ方レクチャー

避妊について楽しく学んでいただくため実際のコンドームを用いて正しい袋の開け方やつけ方、特徴についてお伝えします。



LINE相談

相談したいけど、直接訪問するのはちょっと遠い・ハードルが高いという方のためにLINEでの無料相談も行っております。困ったときはぜひご利用ください。



コンドームやデリケートゾーンケア用品のサンプル配布

無料で数種類のコンドームやデリケートゾーンケア用品のサンプルをお渡ししております。



500円妊娠検査

smaluna stationでは学生さんが妊娠不安で相談にこられた場合、必要であれば提携先の病院で500円で妊娠検査を受けていただくことができます。検査が可能な時期は性行為後3週間、もしくは生理予定日1週間を過ぎてからになります。不安な場合は一度ご相談ください。



一人だと行きづらいなぁと思ったら、
お友達やパートナーの方と一緒にでも大丈夫ですよ。



Q & A / よくある質問 /

Q 生理不順かもしれません。

A 20代前半まではホルモンバランスが不安定で、生理周期が乱れることがあります。生理周期は25～38日が正常で1週間程度前後することもあります。3か月以上生理が来ない場合は病院の受診をお勧めします。



Q 低用量ピルは避妊以外にも効果があるんですか？

A 低用量ピルは高い避妊効果がありますが、それ以外にも、月経困難症や子宮内膜症、PMSの治療目的でも処方されるお薬です。重い生理痛がある場合や出血量が多い、生理不順がある、生理前の症状が辛いなど症状がある場合は、一度婦人科で相談されることをお勧めいたします。



Q 生理日以外で出血します。

A 生理日以外に出血がある場合、炎症によるもの、ホルモンバランスの異常、良性の腫瘍、子宮腔部のびらん、場合によっては悪性の腫瘍などが考えられます。一度婦人科に相談されることをお勧めい



Q おりものが普段より多い気がします。

A おりものはホルモンバランスや体調の変化でも量や性状が変わります。ですが、病気のサインであることもあります。普段より量が多い、色が緑色、カッテージチーズ様のおりものが出る、陰部のかゆみや痛みがあるなどの場合は一度婦人科にご相談ください。



Q 妊娠検査薬はいつから使えますか？

A 妊娠検査薬は生理予定日1週間後もしくは性行為後3週間以上経過してから使用が可能です。早めの検査は結果が正しく出ない場合があります。



Q 膣外射精(外だし)で 避妊ができますか？

A 膣外射精は避妊法ではありません。射精前の尿道球腺液(我慢汁や先走り汁と呼ばれるもの)にも精子が混ざっている可能性があるため、コンドームをせずに膣内に挿入された場合、妊娠の可能性があります。



Q アフターピルって何ですか？

A アフターピルは緊急避妊薬になります。避妊に失敗後72時間以内に内服することで、84%の避妊効果があるといわれています。避妊に失敗したと思ったら、できるだけ早めに病院を受診しましょう。



ユースを支える大人の方へ

生理のつらさや症状はたとえ親子であっても一人ひとり違います。また、からだのことやこころのことで悩んでいる方は多いです。

しかし多くの方が保護者や身近な人に相談できずに悩んでいる現状があります。

私達は包括的な性教育※の普及を目指しています。

まずはその方が何に困っているか、それを防ぐための方法を一緒に考え、正しい情報をご提示し、毎日が少しでも安心して楽しく過ごせるお手伝いをしたいと思っています。

※包括的性教育とは… UNESCO や WHO などが共同して出版している「国際セクシュアリティ教育ガイダンス」に基づいた、ジェンダー平等や性の多様性を含む人権尊重を基盤とした性教育です。

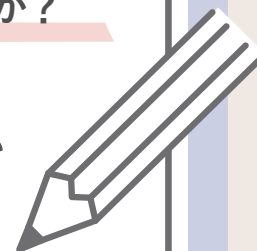
smaluna stationでは様々な悩みについて助産師がお話を伺います。



こんなことで悩んでいませんか？

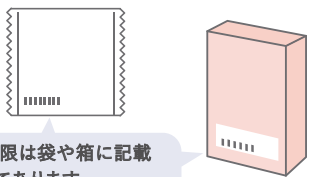
- 生理前の症状が辛い、生理が重い
- 妊娠したかもしれない
- からだの性とこころの性に悩んでいる
- 自分のからだのことで心配なことや不安なことがある
- 避妊法について知りたい
- 性感染症について知りたい
- パートナーとの関係性を相談したい
- 人間関係で困っている

など不安や心配、相談したいことがある方は
smaluna stationにご相談ください。



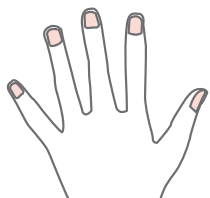
正しく理解して使おう!

コンドームを使う時のポイント!



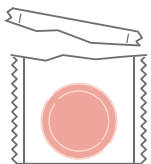
期限は袋や箱に記載してあります

コンドームの使用期限が切れていないか確認。



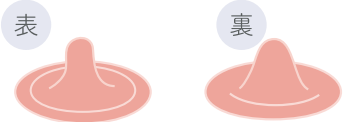
切り立てはNGです

手は洗ったか、爪は短く切っているか事前に確認しましょう



袋の切り口は最後まで開ける!

袋は最後まで切ります。切り口でコンドームが裂けてしまうことがあるので中途半端にあけた状態で出すのはNG。



コンドームは裏表あります。2度付けNG間違えて付けた場合は新しいものを付けましょう。



付ける時は精液溜まりの空気を抜きます。空気が入っていると破ける原因になります。



射精後はすぐにペニスを抜きましょう。コンドームが緩み精液が漏れることがあります。



コンドームを2枚重ねて付けることは破れる原因になるので絶対にやめましょう。



- 誘われても気が乗らないときや、不安があるときなどは性行為を断ってもOKです。
- 性行為を断る=嫌いではありません。
- パートナーと安心して性行為ができるよう、2人で正しい避妊法や性的同意について学びましょう。

smaluna station 利用者の声



怒られると思ったけど、優しく対応してくれて、その後の避妊法についても一緒に考えてくれました。



生理痛を我慢しなくてもいいんだということを知れてよかったです。



すごく話を聞いてもらえるので、それが安定剤になっています。

そのほかの利用者様の声はHPよりご確認ください。

公式HP

