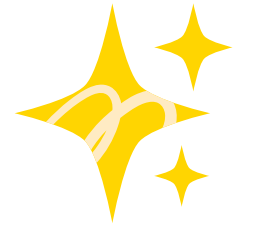




女子柔道選手のための相談窓口

～ひとりで悩んでいませんか？～



その悩み 教えてください



女性には月経周期があり、ホルモンバランスの変化によってからだと心に様々な変化が起こります。その感じ方や悩みは一人ひとり違います。日々柔道に打ち込む女子選手の健康を守るため、女子柔道選手のための相談窓口を設立しました。不安を抱え込まず、まずは気軽に相談してください。



相談に乗ってくれるのは誰？



医療・コンディショニングの専門家が対応します。対応メンバー全員が柔道経験者で、婦人科医・看護師・スポーツ専門家・元女子柔道トップアスリートが連携してサポートします。あなたの状況に合わせた、専門的であたたかいアドバイスが受けられます。



どんな相談ができるの？

女子柔道選手の「からだと心の健康」に関することなら何でもOK！
たとえば…

- ・月経や周期のこと
- ・減量やコンディション管理
- ・メンタル・気分の波
- ・人間関係・指導環境
- ・ケガや復帰のこと
- ・ハラスメントに関すること
- ・進路・キャリアの相談 など



相談方法は？



1. QRコードからアクセス
2. 質問項目に回答
3. 担当者に内容が届く
4. ワーキンググループで検討
5. メールで回答・提案が届く

スマホやタブレットから専用フォームにアクセスできます。誰にも見られず、いつでも・どこでも安心して相談できます。基本的にはメールでのやり取りになります。



相談フォーム

女子選手用



指導者用



保護者用



問い合わせ先：全日本柔道連盟 医科学委員会
女子柔道選手相談窓口担当 寺崎綾音 (mail: joshiathlete@judo.or.jp)