

ほけんだより

2023年12月22日
3年いのちの授業号
東大阪市立弥刀中学校
保健室

山下百子助産師さんより

「いのちの授業」の質問へのお返事をいただきました！

1 学期の終わりに、助産師 山下百子（やましたももこ）さんを招いて、いのちの授業を行いました。覚えていますか？いのちのはじまり、妊娠・出産、交際や予期せぬ妊娠、性情報など、たくさんのお話をしていただきました。ゲストで来ていただいた赤ちゃんもかわいかったですね♡

「自分の価値は生まれた時から変わらない。元気に生まれてきて、生きてきてくれてありがとう」という山下さんが最後に伝えたみなさんへのメッセージがとても印象的でした。お話していただいたことを、これからの一人一人の生きる力にしてほしいと思います。

少し時間が経ってしまいましたが、その時のみなさんからの質問に、山下百子さんに答えていただきましたので、お伝えします。また、性に関するだけでなく、何か分からないこと、知りたいことなどがあれば、いつでも保健室に聞きに来てくださいね。



次のページから、山下百子さんから届いたメッセージ↓

弥刀中学校 3 年生の皆さんへ

感想と質問をありがとうございます！

皆さんがそれぞれに感じたことがあって、それが皆さんの人生の、また大切な人の選択の一つになりますように。

以下に質問へのお返事を書きました。これは回答ではなく、私の考えです。

皆さんならこの質問にどうこたえるか、考えてみてくださいね。

出会ってくれてありがとう！また会えるのを楽しみにしています♪

【助産師の仕事】

・どういったことがきっかけで助産師を志すようになりましたか？

10 歳の時に、12 歳年上の姉が結婚し、姪っ子がうまれました。赤ちゃんがかわいいなと思ってお母さんになってみたい！という気持ちと、同時にこういう現場で働く人になりたいというきっかけだったように思います。

【妊娠・出産について】

・お風呂で産むにはどういうことをしたらいいですか。

準備ということかな？健康な身体作りをすることですかね。

夜はできるだけ 10 時までに寝る、朝起きておなかがすく状態の食事のとり方をする（遅くに重いものをたくさん食べすぎない）、おなかがすいてから食べる、よく笑う、よく遊ぶ、心や身体が死ぬほど苦しくなるまで我慢すぎない、女性なら月経の時の過ごし方をゆったりとする、心がきゅんとなるような好きなことを大切にする。

（眠い、おなかがすいた、動きたい、休みたい、痛い、好きな香り、苦手な音などなどの）自分の感覚を大切にする。

いっぱい書きましたが、楽しく生きてる？ということが一番大切な気がします。

ぜひ助産院に遊びに来てまた聞いてください！

・子どもが産まれる前の準備はどのようなをしたのか、名前は どうやって決めたのかが知りたいです。

自宅で生まれる予定だったので、生まれるまでに、羊水で汚れてもいいようなお布団やシーツの準備、産後のごはんや、家事をしてくれる人へのお願い、助産師さんと関係を安心できるようにつくっていく、よく歩く、寝る、楽しく食べる、便秘しないなど、身体のことや家族のことを中心に、必要なものをそろえました。できるかぎりの準備をしたら、あとはもう、私の力でできることはないので、お祈りしたり、自分の力に頼るのをやめて、任せたりしました。

名前は、夫が牧師、私たちはクリスチャンなので、聖書の言葉から選びました。

自分の人生が豊かになることも、もちろんですが、自分以外の人の為に、人の目よりも神様も目を気にして、神様に喜ばれるような人生であるようにと名前を付けました。

・子どもを産みすぎるとどうなるかが知りたいです。

産みすぎ、というのは感覚によるかもしれませんが、一応 5 回目以上の出産予定の女性のことを頻産婦（ひんさんぶ）といいます。

やっぱり、自分の血を分けてあかちゃんをおなかの中で育てたり、出産後に少し（人によっては多くの）出血があるので、きちんと休んだり、食べ物で血を補わないと、身体は疲れていて、免疫力が落ち病気にやすくなったり、産後の不調が続くことがあるかもしれません。また、骨盤という穴の開いた骨の上に 5 キロ以上の子宮を支えるので、それを支えている部分（じんたい、筋肉）が伸びてきます。産後によく安政の時間をとったり、元に戻せるような生活・ケアをしないと、おしっこを止める筋肉が弱まったりして尿漏れなどの原因にもなります。

若くても 1 回目でも、産後は良く横になって休む必要があるんだなと覚えておいてください。

【性交について】

・コンドームの薄さで 0.01 mm や 0.03 mm など違いはありますが、避妊のしやすさなどの違いはあるのでしょうか。

製品についてあれこれは言えませんが、虫取り網でもやっぱり強度が弱いと壊れやすいように、0.01 でも 0.03 でもどちらにしても破れない工夫がされている商品ではあるでしょうが、気づかずに破れることはあるでしょうね。

避妊のしやすさは、実際のところ詳しく調査はできないのですが、お話した通り、5～10 回に 1 回はコンドームを使用したセックスでも妊娠する可能性がある、と知ったうえで選択するのが良いかと思います。コンドームは避妊法としては、かなり妊娠する可能性が高いことを知識として知っていてくださいね。

・ゲイやレズビアンの人々の性交的な行動もセックスという一つの枠に収まるんですか？

セックスは、たくさんの意味合いが含まれた言葉です。英語で言うとセックス＝性別ですね。性的な触れ合いという意味で使用するセックスという言葉には、男女の性別は特に分けて考えられてはいないように思います。枠に収める必要もないかなと思います。

【からだのこと】

・中 3 になっても生理が来ないのって普通なんですか。

中学校を卒業しても全く生理が来る兆候がなければ、高校生になるまでの春休み期間中に、一度産婦人科の医師のいるところに相談に行くことがおすすめです。

体格や体脂肪率にもよりますが、今の時点でまだ来ていない人もいると思うので、中 3 の夏前の今、月経がないからと言って心配しすぎる必要はないように思います。

【その他】

・自分はママになったり保育さんになりたいくらい小さい子が好きだけど、好きだけじゃしんどいと思っています。山下さんや他のママさんたちはどうやってしんどいことなどを乗り越えてきたのかが気になりました。

ママや保育士さんになりたいと思ってくれてうれしいです。私もたくさんのママと保育士さんに助けられているママの一人ですから。好きっていう気持ちは何より大切じゃないかなと思います。私も子どもは好きだけど、子育ては苦手です。笑 だから、同じようなママたちに話を聞いてもらったり、時には、保育士さんに相談したり、子育てを終えたおばちゃんたちに聞いたりします。家族、特に夫には弱いところをみんな見せて、プライドが傷つくときもちろんあるけど、よく頑張ってるねと励ましてもらいながら、なんとか乗り越えられてきたかなという感じです。

・付き合うってどういう事？は聞かれたけど、なぜ人は「子どもが欲しい」と思うのかが知りたい。

かわいいから、いのちを繋ぎたいから、お母さんになってみたいから、好きのひととの家族が欲しいから、などなど人それぞれに理由はあるかと思いますが、明確な理由はない気がします。理由がなくてもいいんじゃない？欲しいって思う気持ちは本能的なものかなと私は思います。

・孤児院にいる子どもをもらおうとする人は日本には多いですか？

ごめんなさい。これは難しくてあまりよくわかりませんでした。ただし、もらって育てたいと思っても、その子には、親権（産んだ家庭の保護者さんが育てる権利）というのがあるって、簡単には、育てたいという人の家庭に行くことが難しい現状があるというのを勉強会で聞いたことがあります。このことに関心があれば、ぜひ調べて、関わってみてくださいね。

私にもまた、学んだことを教えてくだ颯田らうれしいです。

以上です。