

女子学生のためのピアサポートサロン開催

2022.12.1



正面が講師の塚原杏都子さん。
わかりやすく感動的な話がたくさん。
みんな聞き入っています。

講師の塚原さんは、福井市内で出張助産所をされている助産師さん。出産前後のお母さんや赤ちゃんだけでなく、小中高校への出張性教育講座、キッズベビーシッター「くれいどる」を開業するなど、幅広く活動されている方です。

参加してくれた学生さんは3名。それぞれが、今日ここに来てくれた目的を明確に話してくれました。塚原さんは、一つの命が生まれるということは、**一億円の宝くじが100万回連続して当たることに匹敵するくらいの奇跡だ**ということ。お母さんのからだの中で一人の人間が育っていくことを、模型を使って話してくださいました。



月齢ごとの赤ちゃんの模型、布でできていてとても温かみを感じます。臍帯・胎盤もあり、子宮の中の様子がよくわかりました。(左)

各月齢に応じた身長と体重で10か月の胎児は3Kg、50Cm。みんな初めて抱っこさせてもらい、「重〜い！かわいい♡」(右)

一人一人の思いに向き合いながら

参加者の迷いや質問に対し、検診の必要性、かかりつけ医を持つ、そのためには一度会ってみる、受付の印象が大事だということ。PMS症状（月経前症候群）の改善には、まず原因を知ること、ホルモンバランス(自律神経)を整えること。食事、呼吸法、運動を取り入れた生活をする。また、基礎体温を付けることも大切だと仰っており、自分のからだに興味や関心を持つことの大切さを、1人1人の思いに向き合いながら丁寧に教えてくださいました。

参加学生の感想

- ・今まで学校でもからだのことをきちんと聞いたことがなかったので、大変勉強になった。
- ・悩みの解決方法を教えてもらったので、基礎体温を付け、生活を見直していきたい。
- ・今後、結婚や妊娠を真剣に考えていく年齢にも近づくため参加できてよかった。等の感想がありました。

ピアサポートサロンを終えて

今回感じたことは、女性だけでなく男性にも知っておいてほしい内容のサロンだったということです。自分のからだの状態を知っておくことは大切です。自分のからだに向き合うことで、自分が発しているサインに気がきます。そのサインを見逃さずに、正しい知識や習慣を身につけること。これは、女性だけではなく、未来のパートナーも含めて取り組むことが何よりも重要で、それがより良い人生を過ごすことにつながっていくと思うからです。

人はお互い支えあって共同作業をしています。「ピア」は英語のpeerで、仲間、対等、同輩を意味します。「サポート」は、supportを意味し、「仲間同士の支え合い」を表します。このような機会が今後も続くことを願います。