

女子学生のためのピアサポートサロンを開催しました

2023.11.16



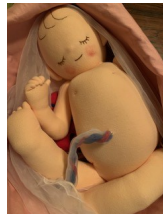
講師の塚原さんは、福井市内で出張助産所をされている助産師さん。出産前後のお母さんや赤ちゃんだけでなく、小中高校への出張性教育講座、キッズベビーシッター「かわいいどる」を開業するなど、幅広く活動されている方です。



まずは、一人一人の悩みを聞いていく塚原さん。生理痛や生理前後のイライラ、生理への対応法、冷え、生理と手荒れの関係など、悩みはさまざま。

その上で、なぜ生理はあるのか、生理痛はなぜ起こるのか、生理と妊娠・出産のメカニズムをはじめ、わかりやすく丁寧に説明して下さいました。

子宮の模型を持ち説明する塚原さん（正面）



布でできた子宮の模型(写真左)と10か月の赤ちゃんの模型。臍の緒もついています。(写真右)

10か月の赤ちゃんの重さは2kg。

この重さをお腹の中で支えているお母さんってすごい！

一人一人の思いに向き合いながら

- ・生理痛が一人一人違うということは、育った環境やこれまでの生活習慣の影響が大きい。また、過去や現在の生活の仕方や心の持ち方が、今後の妊娠や生まれてくる子供への影響に繋がる。
- ・最近是不妊治療による妊娠・出産が多く、精子数の減少や運動量の低下など男性の要因も増加している。
- ・子宮がん検診の必要性、かかりつけ医を持つ、そのためには医師に一度会ってみることが大事。
- ・SNS等で収集した情報は正しいのか、自分にとって適しているのか等は専門家や保健職員等に相談するとよい。

と、一人一人の思いに向き合いながら答えてくださいました。

参加者の感想

- ・中学高校では性教育の時間は少ない。教育を受けずに大人になる、怖いことである。
- ・母親が大変な思いをもって妊娠期を過ごし自分を産んでくれたことを知った。できれば自分も妊娠出産したいが、経済的に育てられるのか不安が大きい。
- ・生理痛やPMSへの向き合い方がわかり、心構えができた。
- ・講師の話に合わせ、参加者の出産や育児経験を聞き、生命誕生は奇跡であると実感した。自身の経験を振り返る機会となり子供を愛おしく感じた。

ピアサポートサロンを終えて

一つの命が生まれるということは**奇跡の連続**だという塚原さん。最新の研究では、卵子が1億以上ある精子から一つを選んでいることが分かっている。たった一つの卵子と精子が会っても、着床という「壁」が待っている。その後もいくつもの壁を乗り越えないと流産や死産となる。自分たちは人として生まれ、次の子供たちも生まれてくる。生命誕生の話は、毎回感動でいっぱいになります。次年度もサロンを開催できればと願います。

