

三島市

順天堂大学保健看護学部

未来のわたしのために 今から知っておきたいこと

Q9. 子どもを産んで良かったことは何なのか知りたいな。

あなたの存在は、ご両親にとってどういう存在になっているか考えてみましょう。

結婚により、家族ができ、子どもが生まれて家族の絆がより強くなったこと、命の継承ができた喜び、自分の命に代えても守りたい存在ができたこと、自分自身の生きる意味・生きる価値に気が付くこと…等でしょう。また、女性は子どもを産んで強くなると言われますがそれも良いことかな？



Q10. 出産や育児(子育て)にはどれくらいお金がかかるの？

生まれるまでの妊婦健診の費用(10万円前後)や出産費用(30~50万円)は概ね公費や加入保険者から出ますが、個人負担もあり、数万円~数十万円かかります。また、出産後は、自分たちの生活費と同じように衣(ベビー服やおむつ代)・食(ミルク代や離乳食代)・住(布団・ベット・ベビーカー・チャイルドシート等)で、毎月1~数万円がかかるでしょう。(児童手当が毎月1万5千円(H27.現在)支給されます。)子どもが大きくなると、教育費もかかってきますね。

Q11. 女性が妊娠中の時、男性は何をすればいいの？ 父親になる準備って必要？

まずは、一緒に喜び合い、不安や心配に寄り添う“**こころのサポート**”が大事。つわりや流産・早産の危機の時、さらに赤ちゃんが成長して、お腹が大きくなってからは思うように動けなくなります。だからこそ、妊娠期間中の約10カ月間、夫の手助けが必要となります。男性も、炊事・洗濯・掃除などの家事力が大事ですよ！それが、父親になる準備になるでしょう。



Q12. 男性は子育てにどう関われればいい？ 子育てで一番大事なことは何だろう。

子育て中も、まずはパートナーの気持ち・こころに寄り添うこと！「良かったね」「大変だね」と、**ことばかけ**が大事！その上で、家事分担や実際にオムツ替えや授乳、お風呂などの世話、あやしたり、絵本や玩具で遊び相手になってあげるといいですね。でも、イクメンでも過度は問題です。適度な育児参加・家事分担が夫婦仲を良くし、その夫婦仲の良さは子育て環境には最良となります！なぜならば、子育てで一番大事なことは、両親(夫婦)が仲良くしてあることなのです。

将来、子どもは欲しい？

いくつまでに出産したい？

そのためには結婚やキャリア形成のこと、

自分の周りの環境も考えなくちゃ。

でも、大丈夫。

未来のわたしのために、

自分のライフプランを考える

大切さを知ったから。

そして、家族やパートナーの

大切さも知ったから。



三島のこと
がもっと好きに
なりました。
清水 七海

25歳の自分へ。
「よく読みなさい。」
と伝えたい。
長濱 絵里

これからの
ライフプランに
ついて考える
機会になりました。
山中 和奏

自分を見つめ直す
いい経験に
なりました。
石川 知里

連携事業及びリーフレット編集協力

順天堂大学保健看護学部有志のみなさん

監修：順天堂大学保健看護学部母性看護学教授 豊田淑恵

三島市 子育て支援課

〒411-8666 三島市北田町4-47

TEL 055-983-2712 FAX 055-983-2709

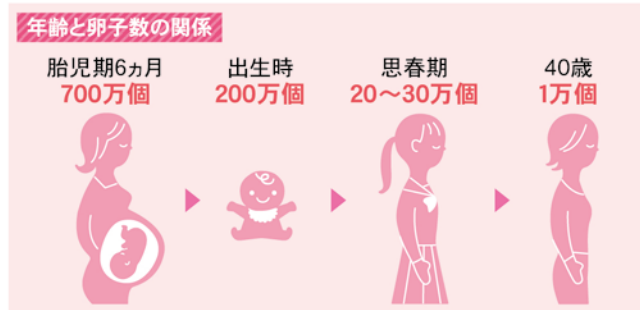


三島市

はじめに

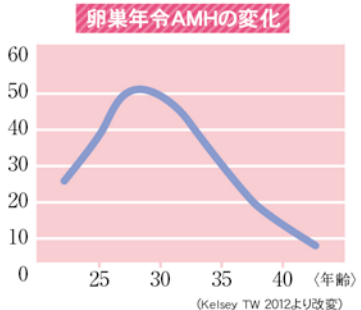
シアワセな自分らしい生き方・働き方を考えるために、女性の視点、男性の視点で自分のからだのことでおきましょう。

赤ちゃんのもととなる卵子は、女性が生まれる前から持っています。自分が母親のお腹の中の赤ちゃん(胎児)だった時がもっとも多く、その後は減り続けます。



Q1. 知ってた? 妊娠適齢期 女性の事ばかりでない男性にもあるんだって。

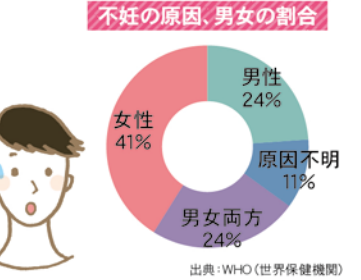
「結婚適齢期」は死語になりつつあります。しかし、妊娠には適齢期があるのです。それは、女性の卵巣機能や卵子の数からも20代半ばがピークで、30代以降は急激に減少。卵巣内にある卵の数を調べる指標となるホルモン(AMH)の変化は右表のとおりです。



そして、最近の研究では、男性も加齢に伴って妊娠させる力が低下するとの報告が出ています。

Q2. 不妊の原因は、男性にも女性にもあるんだよ。

日本産科婦人科学会によると、妊娠を望む健康な男女が、1年のうちに妊娠しない場合を「不妊」としています。不妊の原因、男女の割合は、右表のとおりです。



Q3. 「ライフプラン」って何?

ライフプランとは、生まれてから死ぬまでを、どう生きて行くか計画する生涯設計のことで、何の仕事に就き、どんなパートナーと結婚し、どのような所で、生きがいを持って、どういう生活をするか・したいか考えていく感性的なこと、生きて行くための経済的裏付けを、様々な人生イベントにおいて具体的に金銭面から生活設計をすることの両方を意味します。

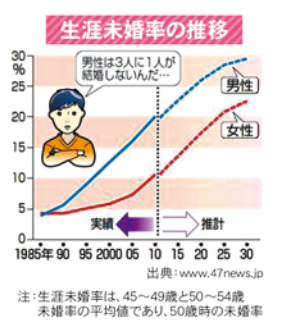


Q4. 女性が、結婚・妊娠して子どもを産んだ後も働き続けるために、どうしているの?

働く女性は、労働基準法や育児・介護休業法等により、妊娠・出産・育児の全期間を通じて守られていて、育児と仕事を両立するために様々な制度が整備されてきています。身近には、保育園や認定こども園、預かり保育や地域で気軽に子育てについて相談できる子育て支援センターなどがあり、これらを上手に利用しています。実際に直面してからあわてることのないよう、経験者である先輩や先生方、忘れてはならない一番身近にいる両親と話し合う機会もあるといいですね。

Q5. 結婚しない人も増えている? 自分の周りにも独身者が多いような気がするけれど?

国勢調査の統計で、1980年と2010年で比較すると、生涯未婚率は、男性が約10倍、女性も4倍に増加しています。そして、初婚年齢も男女ともに遅くなっています。晩婚化・晩産化が進んでいると言えます。原因として、自分の時間を大切にしたい男性女性が増えていること、女性のキャリア志向が強くなっていることも考えられます。あなたはどんな結婚像を描きますか?



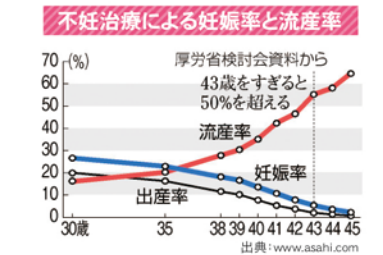
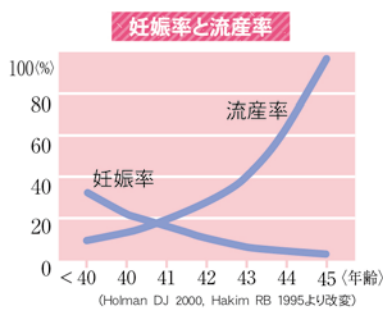
Q6. そもそも結婚することのメリットは?

結婚前の若者は、「自分の子どもや家族を持てる」「精神的な安らぎ」などをイメージしていると、統計上は挙げられています。既婚者からは、「メリットを数え上げたらきりがありません。」「愛する人・大切な人と生活するしあわせ」「親を安心させ、祖父母への孝行にも」「親のありがたさがわかる」、そして何より「自分自身の思考や視野及び経験の世界が広がり成長できること」等々が挙げられるでしょう。可能ならば結婚したほうが…。余計なことですが、結婚のデメリットは、少しの我慢(時間的・経済的・精神的)だけでしょ。

Q7. 結婚すれば子どもはできるの? 欲しいのにできないこともあるのかな。高齢出産ってよく耳にするけど…。

結婚した7組のうち1組の夫婦に子どもができないようです。その原因は様々あります。それは、自然に妊娠が成立する流れ(機序)が複雑で、「卵巣から排卵→精子と出会い受精→卵管をとって→子宮の内膜に着床→細胞分裂が順調に進む」仕組みがあり、それらの働きが全て順調である必要があるからです。どこかにトラブルがあると×なのです。

また、4人に1人以上が35歳以上の高齢出産となっています。35歳以上になると妊産婦死亡率が急増し、妊娠高血圧症候群になりやすく、吸引分娩や帝王切開などの異常分娩も多くなり、子どもの先天異常のリスクも高くなります。また、妊娠以前の問題として、妊娠率そのものや流産率にも影響します。



Q8. 妊婦になると一番心配な事・気になる事は何か。

多くの妊婦さんは、「出産は痛い・大変と聞くけど自分は大丈夫か。自分が無事に産めるだろうか。子育てがうまくできるか。自分の親のようになるだろうか。」と、たくさんの不安と心配を抱きます。でも、それ以上に自分の子どもがお腹にいる喜び・嬉しさの方が大きいことでしょう。