

# 青空

## ～思春期教室 特別号～

令和7年12月22日発行  
真岡市立大内中学校  
保健室

11月7日（金）の6時間目に、2年生を対象に思春期教室が行われました。真岡市の保健師さん2名、市から委託を受けている助産師さん1名の3人の講師の先生から、妊娠や出産などについてのお話をいただきました。思春期教室は、真岡市内の中学2年生を対象に毎年行われています。

### 講話

大きく3つの内容についてのお話をしました。

#### ① 将来の出産に向けて

- ・命のはじまりは、針の穴ほどの大きさ。
- ・出産は、お母さんだけでなく、出てくる赤ちゃんも頑張っている。お父さんの応援も大事。
- ・不妊症や流産など、無事に生まれてくること事態が奇跡的なこと。



#### ② 中学生の生活で大切にしてほしいこと

- ・他の人と体の違いを比べず、自信をもつ。
- ・無理なダイエットや飲酒・たばこなど、体の成長を妨げることは控える。
- ・自分の嫌いなところも見えてくる時期だからこそ、生きているだけで百点満点。



#### ③ ヤングケアラーと性感染症・プレコンセプションについて

### だっこ体験・妊婦体験

クラスの代表の4名に、妊娠7ヶ月頃を想定したおもりが付いたベストを着て過ごす『妊婦体験』をしてもらいました。また、少しの時間ではありましたが、多くの生徒が交代でだっこ体験をしました。



# 生徒の感想／事前事後アンケートの結果

| 質問① 自分のことは好きですか？ |     |     |
|------------------|-----|-----|
|                  | 事前  | 事後  |
| とても好き            | 5%  | 8%  |
| 好き               | 51% | 54% |
| あまり好きではない        | 34% | 28% |
| 好きではない           | 10% | 10% |

自分がどうやって生まれてきたのか、体の仕組みや、自分の生きている意味、命の大切さについて知ることができました。実際の出産の動画を見て、自分の親もこのような経験をしたのだろうなと思いました。

| 質問② 家族に対して感謝の気持ちをもっていますか？ |     |     |
|---------------------------|-----|-----|
|                           | 事前  | 事後  |
| とてももっている                  | 64% | 72% |
| もっている                     | 34% | 23% |
| あまりもっていない                 | 2%  | 5%  |
| もっていない                    | 0%  | 0%  |

自分がこれから妊婦になって、いざ自然分娩で出産するとなると大変な思いをするのは自分だけだと思っていたけど、赤ちゃんもともに頑張って生まれてきていることがわかりました。



## 子どもは必ず生み育てないといけないの？と思ったあなたへ

妊娠や出産のお話を聞いて、そう感じた人はあなただけではありません。この疑問に、ある泌尿器科の医師は、以下のように答えています。引用元：養護教諭が知りたい男子の性教育ガイド

確かに子どもの誕生は喜ばしいことですが、だからといって、望んでも、環境が整っていても、誰もが子どもを授かることができるわけではありません。

子どもを産むということは、命の設計図である遺伝子を次の世代へ引き渡すことでもあります。1人の子どもには親の遺伝子の半分が引き継がれ、2人の子どもがいれば、親1人分の遺伝子を残すことができます。

では、子どもがいなければどうなのでしょうか。実は、兄弟姉妹が2人、また甥姪が4人、あるいは1つ子が8人いれば、子どもがいなくても1人分の遺伝子が引き継がれるのです。親戚中を見渡せば、確実にあなたの遺伝子のいくらかを持っています。だから、子どもがいないからといって、「遺伝子を残すことができなくて申し訳ない」と引け目を感じる必要もありません。

昔は、親戚が近所に暮らしていました。そのため、すれ違う人の中には遺伝子を共有している人がいるので、周りの人に親切をしておけば、結局自分の遺伝子を労ることになっていました。今では移動距離が広がり、近所の親戚は少なくなりましたが、それでも周りには遺伝子を共有している人、その人につながりのある人がいるかもしれません。情けは人の為ならず。人に親切にすることは自分の遺伝子のためでもあるのです。大切なのは生きる姿勢です。自分らしく、人に優しく生きていきましょう。

