

<考えましょう, 出し合いましょう>

アツコさんとヒロシさんのやりとりを見て, あなたはどう思いますか。

パートナーに, 何をして(言って)もらいたいですか。
また, パートナーに, 何をして(言って)あげようと思いますか。

<学習を振り返りましょう>

自分のなかで, わかったこと, 考えが変わったことがあれば, 書いてみましょう。

※妊娠・出産・育児全般についての具体的なお問合せは, 各市町の窓口(健康推進課など)へ
この教材についてのお問合せは

お問合せ: 〒730-0052 広島市中区千田町三丁目7-47 広島県立生涯学習センター
TEL: 082-248-8848 FAX: 082-248-8840 E-mail: sgcshinkou@pref.hiroshima.lg.jp

審つて, 話して, 自ら気づく

「親の力」をまなびあう学習プログラム

「自分の親は将来の自分」期(子育て準備期)
「自分が親になるなんて」編
(まもなく親になる人を対象としたプログラム) その2

妊娠期のからだとココロ ～パートナーの理解と協力～



イラスト: うじな かずひこ

自分のおなかに赤ちゃんができた女性の方, そのパートナーの男性の方。あなたは今, 戸まどっていますか, それとも喜んでいますか。いろいろなケースがあるでしょう。

しかし, そんなことは生まれてくる赤ちゃんには関係ありません。生まれてくる命は, あなたの命がそうであるように, かけがえのない大事な命。

その命を守り育てる「親」というものについて, 少し考えてみませんか。

広島県教育委員会

<エピソードを読んで、考えましょう>

- ① アツコさんは35歳。結婚5年目にして、待ちに待った子どもがやっとおなかに宿りました。妊娠3ヶ月。

心はうきうき…なのに、ご飯の匂いをかぐとムカムカ…「これがつわりなのね」

テレビドラマでよくあるように、レモンなんてほしくありません。食べるものといったら、なぜか讃岐うどんしか口に入りません。それでも食べた後はすぐムカムカ、ゲェゲェ…

最初は背中をさすってくれていたヒロシさんも、だんだん呆れ顔に…「わざとしんどいフリしてるんじゃないの」とでも言いたげに横目で見ます。

もうー！ ホントに死ぬほどしんどいんだからね！！ わかってよー！ あー、またムカムカ…



<女性の方>

あなたはつわりの時期をどうやって乗り切りましたか。また、この時期パートナーにして（言って）もらってうれしかったことは何ですか。

<男性の方>

あなたがヒロシさんなら、アツコさんになんと声をかけるでしょうか。

「父親の自覚」と言われても、男性の体には変化がないから、なかなか実感できません。

女性はしんどいつわりがあったり、お乳が張ったり、脚がむくんだり、おなかに妊娠線ができたり…

気持ちだっただけ急にイライラしたり、落ち込んだり…

初めて体験する自分自身の変化に戸惑い、不安になります。

しかし、そのどれもこれもが、やがて赤ちゃんが元気に生まれてくるための準備。小さな命が、おなかの中で丈夫に育っている証（あかし）。

せっかくだから、二人で協力し合って（といっても、協力するのはもっぱら男性の方ですが）、「変化」を楽しむ心の余裕を持ちましょう！！



- ② 苦しいつわりを讃岐うどんで乗り切り、アツコさんも無事妊娠5ヶ月に入りました。

それまでなかった食欲を取り戻すがごとく、ごはんがおいしくておいしくて…みるみる体重も増加！ 「元気になってヨカッタね！ 今度の休みには、映画でも見に行こうか！！」 ヒロシさんも最近では優しくしてくれます。

「わっ、ホント！？ 映画なんて久しぶりね！！」 そのときおなかがぐによぐによ！！ 「あっ、動いたー！！」 おなかの赤ちゃんもなんだかうれしそうです。



安定期（妊娠5～7ヶ月）に入ると、つわりも終わり、流産の危険も少なくなり、多少気分も楽になってきます。気をつければちょっとした旅行も大丈夫。この時期、あなたはパートナーと何がしたいですか。楽しく想像して書いてみましょう。

- ③ アツコさんもいよいよ妊娠後期、8ヶ月に入りました。おなかもどんどん大きくなり、今にもはちきれそう！ 最近では脚がむくみ、夜もぱんぱんに張って寝づらくなってきました。

11時過ぎ、ヒロシさんが仕事から帰ってきました。「あー、今日も疲れたなあ…」さてビールをと冷蔵庫を開けたとたん、「ねえ、足もんでくれない？」と布団の中からアツコさん。

「えー！！ 食べてからじゃいけない？」 「もう、寝られないのよ。もんで！」 「はいはい」…ヒロシさんは冷蔵庫を閉じ、アツコさんの足をもみます。



（うわー、こんなに太かったかな！！）口には出せません。指で押すと、すねの横に指の跡がくっきり残ります。「すっげーむくんどる！」むくみはだんだんひどくなるようです。

「病院行ってみたら？」 「大丈夫。どうせ食べ過ぎって言われるだけだから…」

もむこと1時間…つりそうな前腕を自分でもみながら、寝入ってしまったアツコさんに布団

をかけ、やっと冷蔵庫へ。缶ビールを開け、ぐびぐびと飲み干します。

「あー、うまー！！ ま、いいかっ！」

まもなく午前1時…ヒロシさんの長い一日も終わります。