保健だより　～命の大切さ～

垂水中央中学校
H30. 10. 23

「心と身体の主人公になろう」

10月13日に鹿児島県助産師会の安藤美智子さんをお招きして，命の出前講座をしていただきました。

◇命の「バトン」

あなたがこの世に生を受けたこと…それは奇跡。

私達の命は精子と卵子が結ばれ，受精卵となり，約１０か月間母親の子宮の中で命を育みます。それは奇跡的な確率で，いくつもの奇跡が重なり，私達はこうして生きることができているのです。この命は，私たちの多くの祖先の命が引き継がれています（*命のバトン*）。祖先の一人でも欠けてしまえば，ここにこの命は存在しません。

「自分の番
いのちのバトン」
相田みつを

父と母で二人
父と母の両親で四人
そのまた両親で八人
こうしてかぞえてゆくと
十代前で千二十四人
二十代前では一？
なんと百万人を超すんです
過去無量の
いのちのバトンを受けついで
いま　ここに
自分の番を生きている
それが
あなたのいのちです
それが　わたしの
いのちです

命のバトンを繋がない選択もあります。
でも，あなたの心と身体は命のバトンを繋ぐ準備ができていきます。（二次性徴）

≪妊婦体験≫

重いです。この状態で家事はキツイです。

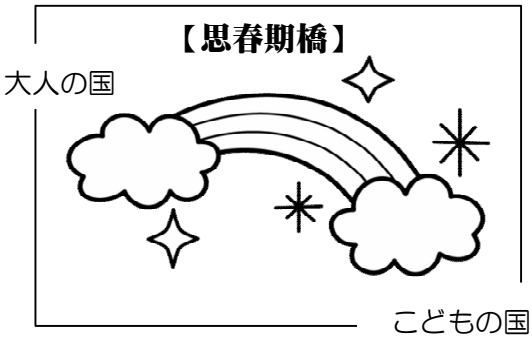
≪マタニティマーク≫

このマークをバック等につけている人は，妊婦さんです。公共交通機関では席を譲ったり，重い荷物を運んであげたりすると妊婦さんはとても助かります。

あなたが産まれたとき，たくさんの笑顔が溢れていました。

赤ちゃんは，お母さんや家族，周りの人のサポートがあることで無事に産まれてきます。
しかし，一番大事なのは，赤ちゃんの「生きる力」「育つ力」です。
とても大変な出産を乗り越えてきました。
あなたも「生きる」選択をして，こうして無事に産まれ育っています。

◇思春期とは？



思春期橋は子どもから大人への準備期間で，不安定なつり橋を渡っているような状態です。今は暗い橋の人もいるかもしれませんが，この橋を渡り切ると，明るい未来が待っています。

この時期は…

- 生命を生み出せる。
- 体の変化への不安が出てくる。
- 自分って何だろうと悩む。
- 気持ちが不安定になる。
- 性に対して興味をもつ。
- 将来への不安。

★心と体の主人公になるために大切なこと★

1　自分の気持ちを素直に伝えられること。嫌なことは NO と言えること。
2　対等な関係であること(支配されない，支配しない関係)
3　自分らしさを大切にすること。女らしさ，男らしさにとらわれないこと。
4　自分の身体は，自分でチェックすること。
5　正しい知識を持つこと。(ネットの情報は間違っている情報も多い)

生きているだけで100点満点

～みなさんの感想から～(一部抜粋)

・今回の講座で私は今「思春期橋」を渡っている最中ということを知りました。世の中にはこの橋から落ちた人がいます。私も落ちかけたことが何度もあります。落ちそうになったときには，必ず友達や家族が手をさしのべて私を助けてくれます。だから，私はこれからこの橋から落ちないように慎重に渡り，この橋から落ちそうになっている人がいたら手を差し伸べようと思います，そしていつも私に手を差し伸べてくれた人たちに感謝しながら生きようと思います。

・今，私は思春期の時期で人と比べてしまったり，悩むことがたくさんあったりします。この講座を聞いて，みんなも同じなんだと少し心が軽くなりました。普段ではできない貴重な経験になりました。自分の命を大切にしていきたいと思った１時間でした。

・もし，お母さんとお父さんが出会っていなければ，今の私というのはここには存在していなかったと思います。お母さんとお父さんが出会ってくれてありがとう。私を一生懸命産んでくれてありがとう。そして，自分にも，生きるということを選んでくれてありがとう。という，感謝の気持ちしかありません。

・今日，この感想文を書けるのもお母さん，お父さん，おじいちゃん，おばあちゃんや色々な人たちの奇跡によってこの場にいるんだなと感じることができました。命の尊さを知った一日でした。