



ほんわか

令和7年12月10日
小松市立芦城中学校
保健だより 1年特別号

心と体の健康講座－思春期の性と心－

12月4日(木)星の子助産院の坂谷 理恵子先生にお越しいただき心と体の健康講座を開催しました。

会が始まる前には「なんとなく恥ずかしい・いやらしい」と思っていた“性”に関するイメージが、会の終わりにはなんだか温かい気持ちに変わった生徒が多かったようです。

“生”と“性”について知る機会や考える機会をたくさんもつことにより、心と体の健康について不安が拭えたり、今後の自分のとるべき行動が変わったりしていくと思います。

友だちの感想を読んで、また“生”と“性”について保護者や友達と話し合い、考えを深めてほしいと思います。



★みんなの感想



今日の話の中で知らなかったことがたくさんあったので、知れて良かったです。性については、「恥ずかしい」と思う気持ちが半分と、「大切」という気持ちが半分だったので、今日の講座はすごく複雑な気持ちで受けました。でも、終わった今では、「恥ずかしい」という気持ちよりも「大切」という気持ちが大きいので、これからもこの気持ちを忘れないようにします。



今日一番心に残ったことは、実際に赤ちゃん人形を抱いてみて意外と重かったことです。特に頭は力が入っていなかったから結構重くてびっくりしました。生・性・愛について、今まであまり考えたことがなかったので、今日しっかり考えることができ、良かったです。子どもを産むのも、子どもが生まれるのもどちらもすごく大変だと思いました。大人までまだ時間はあるけど、今日学んだことを活かしていきたいです。

生と性についてたくさん考えさせられました。性は心の生だと言っていたことと、体全体が命と言っていたことがとても印象に残りました。赤ちゃんを抱っこしてみると意外と重くて首もグラグラでびっくりしました。これからの人生にとっても関係のあることだったので、しっかり覚えておいて活かしていきたいです。

私がアンケートで答えたことを詳しく説明してくれて、とても安心することができました。また、赤ちゃんを抱いてみると不思議な感覚で、一番心に残りました。性について色々知ることができて良かったです。



赤ちゃん抱っこ体験



妊婦体験

生や性について深く考える機会になった。体と心はつながっており、自分の中のどこにでも命はあるという話が印象に残った。生や性について、学年の中で変な扱われ方をすることが多いと感じているが、性があったから今の人類は 20 万年前から続き、今の自分もあるということが分かった。妊娠している人のお腹の重さを体感したが、40 週間もその重さを抱え続けなければならないと聞き、重要なことだが、本当に大変だと感じた。

私は、特に妊娠・出産のお話が心に残りました。お腹の中の赤ちゃんは、外からの光や音が意外と分かったと知り、驚きました。また、赤ちゃんが「外に出たい！」と思って、少しずつ出るところが開いて、陣痛が強くなって行って、頭、肩、体の順で出てくると知りました。赤ちゃんの人形を抱っこしてみて、自分の体からもし出てきたら、すごく可愛く思えると思いました。「好き」と「愛している」は違うこと、相手を大切にすることを大事にしようと思いました。

女子のからだや、男子のからだについて知ることができました。今日話を聞いて、もっと子どもを産むことが怖くなったけど、命をつなぐことはとても大切だと分かりました。子育てのときに、「女子だから」「男子だから」という言葉は使わないようにしたいと思いました。

今日は、お話を聴かせてくれてありがとうございました。坂谷先生や、金沢大学の実習生の方たちが目指している助産師は、人の命をつなぐ素晴らしい仕事だと思いました。この貴重な話を人生に活かしていきたいと思いました。

人生を生きていく上で大切なことを学べたと思います。話を聴いていると、女性は大変だと思いました。月経や妊娠など、大変なことが多いと思うから、そういう時はサポートできたら良いと思います。



生と性について、坂谷先生からお話を聴いて、お父さんとお母さんは大変なことを経験していたんだと思い、感謝したいと思いました。子どもが産まれることは、お母さんが頑張って産んだと思うので、将来、もし、結婚して子どもが産まれたら、全力でサポートしてあげたいと思いました。



袋の中に入って胎児体験