

9月に行われた思春期講座(1年生・3年生)の質問に、講師の大内先生が答えてくださいましたので紹介します。これからの人生の参考にしてください。2年生の質問・回答は後日お知らせします。 \*1年生…① 3年生…③

## 仕事(助産師)・赤ちゃんについて

- ①助産師をしていて一番大変だったのは何ですか。→ 死産のお産を担当したこと
- ①なぜ助産師になろうと思ったのですか?→看護学生の時の実習で、母性(産科)実習が楽しかったから
- ③今までの経験で一番うれしかったことは何ですか?→取り上げた赤ちゃんが成長し、その様子を知ること
- ①赤ちゃんに接するときに気を付けることは何ですか?→安全・清潔を第一に接しています
- ①赤ちゃんが産まれたときどう思いましたか?  
→無事に産声をあげるとホッとします。「はじめまして…」と心の中で言ってます
- ①双子の赤ちゃんが生まれるときは、2人同時に生まれるのか、1人ずつ生まれるのかどちらですか?  
→2人同時に出て来るわけではありません。1人ずつ順番に生まれてきます。生まれてきた順番で長男、次男や長女、次女となります
- ①双子の生まれ方や海外には助産師さんがいるかどうか、子供の生まれ方について外国人は日本人と違うのかどうか気になった。  
→双子の産まれ方は現代の医療では、そのリスクを考慮すると予定で帝王切開(手術で赤ちゃんを取り出す)するケースが多いです。海外でも助産師は活躍しています。外国人と日本人の子どもの生まれ方に基本的な違いはないと思いますが、世界にはいろんな国々がありますので、その地方の習慣や生活状況によっては何か違いがあるかも知れません
- ①先生はいろんな赤ちゃんが産まれてくるときに、病気を持った赤ちゃんが産まれたときどうおもいましたか?  
→病気というより、奇形などですか?今は超音波などで生まれる前から予測できることもあります。出来るだけお母さんと話をし信頼関係を築き、今後行っていく育児が不安にならないように支えます
- ①超音波画像が白黒の時、すぐに頭の位置とか身体の向きとかどうやって見分けてたんですか。  
→超音波を当てると画像として見えます。当て方によって見る方向などが変わります



## 反抗期について

- ①人間はなぜ反抗期があるのか。→子どもから大人になる為のステップです
- ①思春期は誰でも必ず来るけど、反抗期って来ない人もいますか  
→現れ方は個人差があります。あまり表面的には分からない方もいます。現れ方やその度合いは個人差が大きいです。必ず反抗と言うわけではありません。ですが、多くの方がこれを経験といっても過言ではありません。子ども自身で悩みますが、親の方も実は子どもと、どう接したら良いか、すごく悩んでいます
- ①反抗期で暴力や暴言を言うてしまう人がいるのはわかったけど、それを食らっている人はどうすればいいのか。  
→まともに聞くと腹が立ちます。しかし、現代ではきれいごとではなく、返答する言葉にも配慮する必要があり、場合によってはトラブル発生に繋がることもあります。本当に難しい世の中です



## ストレスについて

- ①③ストレスをどうのりこえていますか。できたら、その方法を教えてください。  
→オンオフの切り替えを心掛けてます。仕事をするときは一生懸命やり、休息時間を意識して体と心を休めるように工夫しています。例えば、自然に触れる為、散歩や日の出を見る、登山、旅行、手芸など自分の好きなこと興味のあることを深める、人と会う(会話する)、孫と遊ぶなどやりたいことはいっぱいあります。他には自分で自分にご褒美をあげ、自分自身に頑張ったね!と言ってあげます(おいしいスイーツなど)



# 生活習慣について



## ①質問:腸内環境をよくするためにはどうしたらよいのか。

→食物繊維を多くふくむ食品摂取、腸活です。基本的に食事はバランスよく摂取することをお勧めいたします。体づくりが大切。『食』は体、活動の源ではないでしょうか？

## ①適度な運動とはどの時間帯がいいのですか？

→どうでしょう？時間帯で言うなら、通常日中が好ましいかな？あまり夜遅くや夜中などは防犯上の観点からお勧めできませんね。早起きしてウォーキングや体操を日常のスケジュールに取り込んでいる方もいます。自分の時間の使い方を考えて運動時間を取り入れ継続することが重要かも…

## ①睡眠は約何時間が一番いいですか？9時間睡眠をとろうとしても7時間半~8時間くらいで起きてしまいます、睡眠の質がいいからですか？

→睡眠時間は年齢や体質によって異なり、一律に定めることはできませんが、厚労省の「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」によると、成人の睡眠時間の目安は6~9時間ともいわれていますが、個人差や、季節なども考慮する必要があります

平均的な睡眠時間は10歳まで8~9時間、15歳約8時間、25歳約7時間、45歳約6.5時間、65歳約6時間で日本人は慢性的に睡眠不足とも言われています。あの大活躍されている大谷翔平さんも睡眠は非常に大事にしているそうです。睡眠時間確保のために自分のスケジュールを見直したり、睡眠の質を考慮し睡眠環境を整えることを考えてみませんか？



# その他について

## ①生きている意味って何？

→この世に生を受け生まれてきたことに価値があります。既にそこではあなたは選ばれた存在です。そうやって生まれてきたからこそ命を大切に自分らしく自信を持って歩んで下さい。思春期はそんな自分探しの時期でもあると思います

## ③自分の理性を保つためにはどうすればよいのでしょうか。

→なかなか難しいけど、時折、自分のことを冷静に見る時間を設けると良いかも？また、人の話を聞くことで自分を見つめることもできると思います

## ③自分の意思を伝えるためのコツは何ですか。

→コミュニケーションスキルを身につけ、自分の意見をまとめる力をつけ、積極的に人と関わることでないでしょうか？

## ③嫌われてないかな？って不安に感じるのも思春期だからですか？

→その通り。人のことが気になり、常に人の目を気にする時期でもあります。そのうち、人は人、自分は自分と考えられるようになっていきますし、個性の大切さにも気づくことでしょう

## ①思春期のことについて沢山教えてくれてありがとうございます。たくさん笑うことは大切ときいたからこれからはもっと笑おうと思いました。

→是非、そうして下さい。作り笑いでも効果がありますよ。自分のモチベーションをあげる努力を惜しまないでくださいね



他にもたくさん答えてくださったので、校内に掲示してあります。ぜひ読んでください。

