

特集

「妊活」してる？

寄稿

札幌市立大学

宮崎みち子さん



り
ぶ
る

さ
っ
ぽ
ろ

2014 Vol. 35

春



子どもが大好きだし、兄弟も多い方がいいと思っていた。
当然子どもができるものだと思っていたが、
希望しても、努力しても**かなわないものがある**
ということを痛感した。
もし、今後自分の子どもを持つことができなくても、
“子どもが好き”という気持ちには変わりはないので、
子どもに関わりたいという思いが強くなる。



私自身は独身で、今のところ結婚も出産も考えていないが、
ひょんなことがきっかけで、
知り合いの**子どもを預かる**ことに……!
子育てに関する知識がない中、突然子どもと接することになり、
戸惑うというよりも、とて新鮮だった。
自分に子どもがいない人でも、
身近に子どもがいて接する機会があるといいと思う。
子育ての大変さも**理解**できるし、
子どもや子育てをしている人にもっと優しくなれると思う。

してる？

妊活



子どもがほしい?ほしくない?産むならいつ?思いどおり
にならなかったら……?

最近「妊活」という言葉をよく耳にするようになりました。

「妊活」とは、妊娠にまつわるさまざまな活動のことで、妊
娠しやすい体をつくることや、不妊治療なども含まれます。
もし将来「もっと早くから考えればよかった!」「こうしていれば
よかった!」と思わないために、若いうちから自分自身の体に関
心を持ち、「子どもを持つこと、持たないこと」について考え、**ライフプラン**を立てていくことが大切ではないでしょうか。

とはいえ、**少子化・晩婚化**が進み、周りに子どもが
いる友人や先輩が少なく、体験談を聞く機会や自分自身の
ことを考えるきっかけがないという場合も……。

そこで、「子どもを産むこと、産まないこと」について札幌の女
性たちに**考えや経験**をお聞きました。



仕事がおもしろくなってきた時に

予期せず妊娠。

もともと子どもが苦手だったし、

結婚願望もぜんぜんなかった。

実際産んだ直後には、産後うつにもなった。

もしもっと初期に妊娠がわかっていたら、

産まない選択をしていたかもしれない。

でも今は、子どもは **すごく可愛いし、**

産んで本当によかったと思っている。



今の世の中は、

「子どもができない→不妊治療」といった流れで、

不妊治療中は子どもを持たないことや、**養子や里子**など、

他の選択肢を考える余裕も機会もなかった。

産む、産まない、希望したけど叶わなかった……など、

いろいろな選択をした人がいて、それをお互いに認め合えば、

それぞれが **もっと前向きに**

自分の人生を歩んでいけると思う。

子どもがほしい？ ほしくない？

ワタシの場合



そのうち子どもがほしいと思っていたが、

結婚して数年は仕事に専念し、夫の転勤もあるので、

いろいろな**環境が整ってから**産みたいと考えていた。

とはいつても、やはり産むなら若いうちのほうがいいんじゃないか、

いざ産みたいと思ったときにできなったら……？

と、悩んだ時期もあったが、例え思いどおりにいなくても

自分で決めたことだから受け入れようと思っていた。

実際には、思い描いたとおり、妊娠・出産することができて、

私は本当にラッキーだったと思う。



仕事をしている時は、

子どもがほしいと思っていなかった。

結婚を機に、仕事中心の生活スタイルでは

家庭が崩壊してしまうと思い、

家庭を重視することに。

そこで子どもを産みたいと思ったが、

子どもができず、不妊治療を経て出産。

今は子育てに重点を置いた生活をしているが、

いずれはまた仕事を

バリバリこなしたいと思っている。



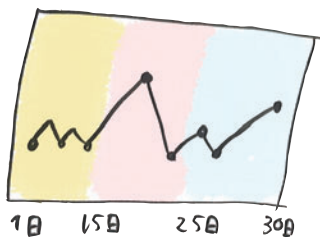
妊活

～いつ、産む？
産まない？～

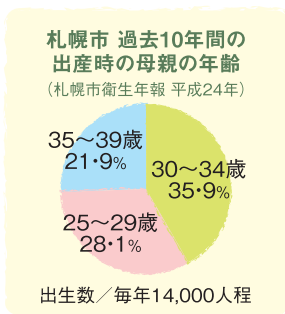
「就活」「婚活」そして今回のテーマ「妊活」と、〇〇活という言葉がよく聞かれます。これらは、自分の希望する就職先の決定に向けた活動、自分の結婚に向けた活動、妊娠する時期を考え子どもと共に新たな人生を送るための活動と言われます。これらすべて、その物事について準備し計画して進めることを意味しています。なぜ、準備や計画が必要なのでしょう。例えば、ある人と出会い結婚し、子どもを産み新たな家庭を築こうと話し合った

時々その時々必ずしもすべての女性が妊娠できるとは限りません。この妊娠に向けても準備と計画が必要なのです。その一つとして、子どもがほしいと思った時の妊娠に向けて、ご自分の身体に関心を持つことが大切です。

妊娠は、卵子と精子の出会いによりできる受精卵が子宮内に留まることで成立します。女性の成長過程で卵子は、脳からの女性ホルモン分泌の指令により卵巣から出てきます。これが排卵です。しかし、精子との出会いがなかった時、卵子は子宮・膈を経て体外に出ていきます。これが月経です。この月経が周期的にあることは、妊娠に向けた準備の一つが整っているといえます。妊娠を考える時のために、健康管理の一環として毎月の月経記録をお奨めします。



また、加齢により身体機能が低下すると同様に、女性が妊娠する割合も低下します。これは年齢と共に卵子の老化が進み、妊娠しにくくなるためと言われています。「妊娠はいつでもできる」という誤解が、産みたい時に産めない状況を引き起こすことになりかねません。今では死語の結婚適齢期の語はある意味、妊娠確立の高い時期を示すものであったと言えましょう。



そして妊娠後、女性に必要なことは、健康な子どもの出産に向け定期的な健康診査を受けることです。札幌市ではこの診査を公費で受けられる体制を整えています。また現在、出産する場は分娩室の分娩台上に限定されず多様々自由な姿勢で、畳の上で、水中で、家庭の一室のような環境で、家族と共に迎える出産もです。ご自分がどのような

出産を迎えたいか、これも妊活に加えるとよいでしょう。

しかし、すべての女性に妊活の自由があるとはいえません。この関連で第3回国際人口開発会議(1994年)は、「リプロダクティブ・ヘルス/ライツ」(Reproductive Health Rights)性と生殖に関する健康と権利」という新たな考え方を示しました。これは「男女を問わず誰もが平等に生殖に関連した権利を持つこと」を意味します。具体的には、人は希望する時に希望する数の子どもを持つ、安全な妊娠や出産を経て健康な子どもを産むことができる、妊娠を望まない時にはそれを避けることができる、ということ。いわゆる「産む権利」と「産まない権利」がここに存在します。これら権利の行使に際し、女性の自己決定が重要となります。

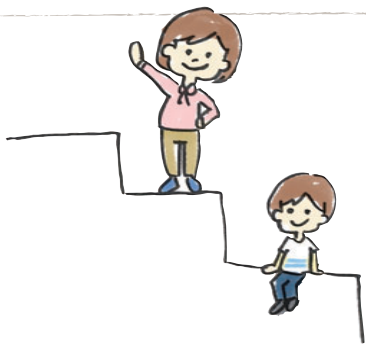


札幌市立大学

宮崎みち子さん

Michiko Miyazaki

総合病院の助産師、専門学校・大学の教員を経て現在、札幌市立大学教授(看護学部・助産学専攻科・看護学研究科担当)。研究テーマは胎児の生きる権利、女性の健康保護。社会活動は「NPO法人ゆいネット北海道」の外部顧問、性暴力被害者支援センター北海道「SACRACH(さくらこ)」設立呼びかけ人。



そして出産後、いうまでもなく大切な小さな宝物である「子ども」を守る毎日が始まります。それは1日24時間、1年365日と数年間続きます。この一時期、子どもを守ることを最優先とした人生のひと時を過ごす、という計画を妊活に含めることも大切かと思えます。人間としての限りある人生、妊活に限らず何事も準備し計画立てて過ごしたいものですね。

MOVIE 02 目次



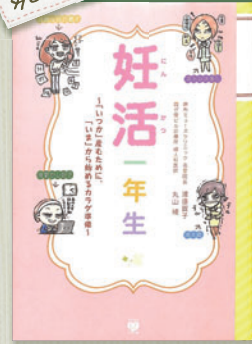
恋愛だけじゃダメかしら?

カーク・ジョーンズ 監督

3,990円(税込) / カルチュア・パブリッシャーズ

全世界で3500万部を売り上げた「すべてがわかる妊娠と出産の本」を映画化した作品。婚活3年目での妊娠、子どもに恵まれず養子を迎えることにした夫婦、予期せぬ妊娠をしたカップルなど、5組のカップルを通して、現代女性の多くが経験している「親になること」への戸惑いや不安を描き出したハートウォーミング・ラブストーリー。

How To 03 目次



妊活一年生

～「いつか」産むために、「いま」から始めるカラダ準備～

渡邊賀子、丸山綾 共著

1,000円(税込) / ワニブックス

いざ子どもが欲しいと思った時に後悔しないように……子どもを産むために必要なカラダ作りを紹介しています。子宮やホルモンバランスを整え、健康的な体になるための運動や漢方を使ったレシピなども盛りだくさんです。

SOCIOLOGY 04 目次



妊活バイブル

晩婚・少子化時代を生きる女のライフプランニング

齋藤英和、白河桃子 共著

880円(税込) / 講談社

妊娠・出産について正しい知識を身につけ、将来の妊娠に備えて前向きに考えて、行動する「妊活」のススメが紹介されています。今は、仕事やプライベートで忙しいけれど、いつかは子どもが欲しい……と願う女性のために、妊娠や出産について抱く素朴な疑問や不安に答える1冊です。

SOCIOLOGY 05 目次



世界女の子白書

電通ギャルラボ 著

国際協力NGOジョイセフ監修・協力

800円(税込) / 木葉舎

世界の女の子の恋愛事情、結婚や出産、仕事、ファッションについて、たくさんの写真と共に日本と比較しながら見ていくことができます。日本で生きているとあたりまえに思えることが、世界ではまったく違う状況だったりと改めて気付かされることも多く、これから生きる日本の女の子にとって、自分自身についても考えるヒントになること間違いなしです。

り
ぷ
る
の
ス
ス
メ

このページではセンター職員がおススメする本や料理などを紹介します。あなたのお気に入りになったら嬉しいです。



札幌エルプラザ情報センターを知っていますか?

札幌エルプラザ内にある「情報センター」では男女共同参画・消費生活・市民活動・環境保全に関する4分野の資料を閲覧したり借りたりすることができます(ご利用は無料です)。

マークが付いているものは情報センターで借りることができますので、ぜひ遊びに来てくださいね。

情報センターへのお問い合わせは

011-728-1223

(開館時間 9:00~20:00)
(貸出時間 9:00~19:45)

Recipeレシピ

季節の変わり目、風邪などに負けないために
体を内からケアしませんか？
今回は、おいしくて、体も嬉しい、薬膳ごはんのレシピを
Pop Spoon代表の熊谷しのぶさんに
教えていただきました。



薬膳香味めし

材料(4〜5人分)

お米	3合
人参(短冊切り)	40g
ごぼう(さがき)	80g
お好みのきのこ	60g
糸こんにゃく	150g
油揚げ	小1枚
クコの実(乾燥)	30g
梅干し(塩分控えめ)	中5粒
胡麻油	大さじ2

① 材料は一口大に切り、ごぼうはア
ク抜きし、油揚げは油抜きして
刻む。糸こんにゃくは湯通しし、
みじん切りにする。クコの実はぬ
るま湯につけてやわらかく戻し
てから水気を切り、梅干しは種
を外し包丁でたたく。

② 梅干しとクコの実とお米以外を、
水・しょうゆ各大さじ1/3カップ、砂
糖酒各大さじ1、細切り昆布ひ
とつまみ(分量外)で煮ておく。

③ 炊飯器に①のお米と②とたた
いた梅干しを入れ、3の目盛り
まで水がくるように足して炊飯
する。炊き上がった炊飯器に
クコの実を入れ、胡麻油をまわ
しかけて全体を混ぜ、器に盛る。
小葱や、糸唐辛子などをあし
らうても◎。

女性ホルモンアップ

クコの実は、古くから滋養強壯、老化を遅
らせる効果があることで重宝されている食
材。不足しがちなビタミン、カルシウム、
鉄分が豊富。ほんのり甘いので大変いた
だしやすい。女性ホルモンの活性化と卵
巣にも良いといわれています。

巡りを良くする

きのこ、ごぼう、糸こんにゃくは、食物
繊維が豊富であり、免疫細胞が住んで
いる「腸」のお掃除をしてくれるのです。

毒素排出

梅は抗菌効果があり、体内の毒素まで排出
するサポートをしてくれます。

芳香の効果

仕上げに胡麻油をかけたように、いただくも
のの香りを良くすると、消化と気の流れを良
くし、気分を爽快にさせる効果があるとさ
れています。栄養も大切ですが、食事をい
ただく環境を整えたり、このように良い香り
をプラスするだけで、食欲がアップし、栄
養の吸収力が上がるともいわれています。

Pop Spoon 代表

熊谷しのぶさん

マタニティフード
アドバイザー/
栄養士



味覚だけではなく、食とライフスタイルの関係
性やバランスを軸としたプロデュースをしてい
るマタニティフードアドバイザー、栄養士。肩
書きの他に、cafe、料理教室、イベント企画
や運営など幅広いアプローチで活躍中。

☎ www.pop-spoon.com

札幌市男女共同参画センター相談窓口のご案内

札幌市男女共同参画センターでは相談窓口を開設しています。
相談料は無料です。各相談では専門の相談員がお話をお伺いし、秘密は固く守ります。
1人で悩まずに、新たな一歩を踏み出すきっかけとしてお話ししてみませんか。

	女性のための 総合相談	女性のための 仕事の悩み相談	女性のための 法律相談	男性のための 悩み相談
日時	月○水木○土 10:00~12:00 ○火○○○○○ 15:00~17:00 ※ただし第2火のみ 18:00~20:00	○○水○○○ 18:00~20:00 ○○○○金○ 13:00~15:00 ※ただし第1・3金のみ	○○○○金○ 13:00~15:00 ※ただし第2金のみ 18:00~20:00	○○水○○○ 18:00~20:00 ○○○○土 13:00~15:00
相談員	カウンセラーなど(女性)	産業カウンセラー(女性)	弁護士(女性)	臨床心理士(男性)
相談方法	面談 / 電話(011-728-1225)	面談 / 電話(011-728-1227)	面談	電話(011-728-1331)
相談内容	家族のこと、夫婦のこと、恋愛、対人関係など女性の総合的な相談に、相談員が面談または電話で対応します。	職場における対人関係、働き方、セクシュアル・ハラスメントなど、女性の仕事についての相談に産業カウンセラーが面談または電話で対応します。	離婚や相続など、法律的な見解が必要な女性の相談に、弁護士が対応します。完全予約制なので事前にお電話でご予約ください。 予約受付電話:(011)-728-1255	誰にも打ち明けられず、男性であるがゆえに抱え込んでしまう悩みを男性相談員が電話で対応します。

※掲載日時は平成26年3月まで。4月以降については下記の札幌市男女共同参画センターまで別途お問い合わせください。

編集後記

今回、札幌に暮らす女性たちからさまざまなお話を聞きましたが、その中で「それぞれの選択を認め合えば、もっと前向きに自分の人生を歩んでいける」という言葉が心に残りました。子どもを持つ、持たない、ほしかったけど授からなかった……どの選択が「正しいか、正しくないか」ということはなく、負い目を感じることでもないと思います。今号を読んで、「私だったら……」と自分自身について考えるきっかけにいただければ嬉しいです。

学生のみなさん、 ピア・サポーターとして 一緒に活動しませんか？

ピア・サポーターとは、思春期の悩みを同世代の立場から支援しあう人のことをいいます。札幌市男女共同参画センターで実施している中学生・高校生の居場所づくり事業「たまりんば」では、大学生のピア・サポーターに協力していただき活動を行っています。

また、ピア・サポーター養成講座も実施しており、講座受講後は「たまりんば」で実践活動を積みながらピア・サポーターの資格を取得していくことが可能です。

「たまりんば」の見学もできますので、ピア・サポーターの資格を持っている方、子どもの支援に関わりたい方など関心のある方は、ぜひお問い合わせください。



お問い合わせ / 札幌市男女共同参画センター事業係 ☎(011)728-1255

発行月: 平成26年2月

発行: 札幌市男女共同参画センター

【指定管理者:公益財団法人さっぽろ青少年女性活動協会】

Facebook: <http://www.facebook.com/pages/札幌市男女共同参画センター/377759212234904>

所在地: 〒060-0808

札幌市北区北8条西3丁目札幌エルプラザ内

電話: (011)728-1255 FAX: (011)728-1229

ホームページ: <http://www.danjyo.sl-plaza.jp>



本誌のタイトル「りぶる」は、英語(ripple)で「さざ波」という意味です。男女共同参画の意識がさざ波のように、少しずつ広がって欲しいという想いを込めました。