

セブン 7A 私たちのスローガンです

- Adolescent 思春期保健の推進
- Abortion 安全な人工妊娠中絶
- Access どこでも誰もがサービスを受けられる
- Advocacy 啓発・提言活動
- AIDS STI及びHIV/エイズの予防
- Ageing 高齢化社会対策
- Abuse 児童虐待の防止

# 家族と健康

健康教育広報紙



一般社団法人  
日本家族計画協会

〒162-0843 東京都新宿区市谷田町1-10 保健会館新館  
電話03(3269)4727 FAX03(3267)2658 http://www.jfpa.or.jp  
発行人:北村 邦夫 編集人:三橋 裕行 毎月1回1日発行

## 今月のページ

- 平成30年度家族計画研究集会in三重 2面  
性教育一どこまで教えるの?
- 日本母性衛生学会総会・学術集会 開催報告 他 3面
- 海外情報クリップ 4面
- 市谷クリニックへようこそ!
- 子育てにゆとりをもつために自分の時間をつくる整理収納の秘訣とは 5面
- 職域保健の現場から③ 6面
- 高齢者の元気を引き出す体づくり・仲間づくり
- クローズアップ パパが取得する育児休業 7面
- 産婦人科医による性の健康教育④ 8面
- ピル承認秘話(第9話)



三重県津市で開催された「平成30年度家族計画研究集会」。川村真奈美氏と良香織氏が登壇し、地域での実践例と、国際社会での展開という二つの視点から、性教育の在り方について講演した(2面)

## 平成30年度 健やか親子21全国大会 (母子保健家族計画全国大会) 三重で開催

母から子へ～常若(とこわか)に輝く社会をめざして～



式典の様子

また、産後うつや新生児への虐待予防などを図る観点から、産婦健診や産後ケアの充実など、産後の初期段階における母子に対する支援の強化を図つ

また、産後うつや新生児への虐待予防などを図る観点から、産婦健診や産後ケアの充実など、産後の初期段階における母子に対する支援の強化を図つ

◎式典  
冒頭、根本匠厚生労働大臣(代読)平子哲夫厚生労働省子ども家庭局長が挨拶した。

「現在のわが国の母子保健は、乳児死亡率の低下が世界でもトップレベルであるなど、世界でも有数の高い水準でありま

「現在、わが国の母子保健は、乳児死亡率の低下が世界でもトップレベルであるなど、世界でも有数の高い水準でありま

11月7～9日、「平成30年度健やか親子21全国大会(母子保健家族計画全国大会)」が三重県津市の三重県総合文化センターで開催された。主催は、本会ならびに厚生労働省、三重県、津市、社会福祉法人恩賜財団母子愛育会、公益社団法人母子保健推進協議会。「母から子へ～常若(とこわか)に輝く社会をめざして～」をテーマに、講演、シンポジウム、功労者の表彰が行われ、全国から延べ約1700人が集まった。

◎特別講演  
漫画・ドラマ「コウノドリ」のモデルとなった荻田和秀氏(りんくう総合医療センター産婦人科部長)が、「奇蹟のすぐそばに」と題して講演。

妊娠・出産を科学的な観点に基づいて考えることの重要性を説き、「コウノドリ」作中に取り上

「お母さんの心と体、みんなで支えよ!」と産前・産後における切れ目のない支援をめざしてと題してシンポジウムが開催された。

基調講演は、三重大学名誉教授岡野慎治氏が登壇。周産期メンタルヘルスの現状と今日的課題をテーマに講演を行った。後半はパネルディスカッションが行われた。

「お母さんの心と体、みんなで支えよ!」と産前・産後における切れ目のない支援をめざしてと題してシンポジウムが開催された。

基調講演は、三重大学名誉教授岡野慎治氏が登壇。周産期メンタルヘルスの現状と今日的課題をテーマに講演を行った。後半はパネルディスカッションが行われた。

天馬空  
少し前の話だが、私が暮らす関東地方では「東京ラブストーリー」が再放送された。27年前に制作された、月9ブームのきっかけになったトレンディドラマだ。登場人物と同世代を送ってきた私も録画し見た▼ダブルのスタートに肩パッド。カラオケもボックスではない。携帯電話すらもない。外出してしまつと公衆電話しか使えない。若い男女のすれ違いの歯がゆさを懐かしみながらパブル期

◎家族計画研究集会  
「性教育一どこまで教えるの?」子ども達の明るい未来のために」をテーマに講演が行われ、約200人が聴講し、盛況裏に終えた。

(詳細は2面)

なるためには、皆さん、子どもたちから幸せをもらうて下さい」と会場に呼び掛けた。

シンポジウム

真つ只中のドラマを楽しんだ。驚いたのは喫煙シーンが多かったことだ。職場でも、デート中でも、彼女の部屋でも、男性が出演するシーンには必ずたばこが出てくる。当時は全く気にならなかったが今回は違和感たっぷり▼2003年に健康増進法が施行され、さらに今年改正された。最近のドラマでは喫煙シーンはほとんど目にする事はなくなつた。たばこを取り巻く環境が大きく変わったと実感。「このドラマは1991年に制作した

この状況を受けて都は、梅毒をはじめとする性感染症について、都民に分かりやすく情報提供をする目的で同サイトを制作した。

サイトでは、梅毒のほか、HIV/エイズ、性器クラミジア感染症など

トピック  
急増する梅毒対策に ネットで情報提供 「東京都性感染症ナビ」を開設

ものです」とテロップが入っていたのも時代への配慮なのだろう。本会職員としてこれまで禁煙教育セミナーを開催してきた身には、意外にも感慨深い番組となった▼「東ラブ」第三話、鈴木保奈美演じる主人公、赤名リカが相手織田裕二の坎ちへ歩道橋上で言った「ねえ、セックスしよう」。このセリフも当時大きな話題になった。日本家族計画協会職員として、こちらもその後の影響が大いに気になっている。(青田陽)

このほか、検査や相談についての紹介ページも設けてあり、保健所の連絡先も記載されている。

東京都性感染症ナビ トップページ

11月1日、東京都は性感染症に関する総合ウェブサイトを「東京都性感染症ナビ」を開設した。

近年、梅毒の患者数が急増しており、昨年の都内の患者報告数は1788件と、過去5年間で約6倍に増加している。また、この件数は感染症法に基づき調査が始まった1999年以降で最高の数字でもある。

この状況をめぐって、東京都は、梅毒をはじめとする性感染症について、都民に分かりやすく情報提供をする目的で同サイトを制作した。

サイトでは、梅毒のほか、HIV/エイズ、性器クラミジア感染症など

## 健やか親子21 初の人気キャラクターとのコラボレーション 健やか親子21×鷹の爪団 みんなで子育て大作戦!

教材内のQRコードを読むと無料でアニメ動画が視聴できる!子育ての悩みに寄り添うメッセージを届けます。



全5テーマ

- ママさん!ひとりで悩まないで!
- 「愛のムチ」って、まちがって!?
- たばこの害から赤ちゃんを救って!
- 子育て中もたばこを吸わないで!
- 10代のキミ!!
- ひとりで悩まないで!



# 性教育——どこまで教えるの？

## 平成30年度家族計画研究会in三重 (健やか親子21全国大会(母子保健家族計画全国大会)併設集会)

11月9日、本会が主催する「平成30年度家族計画研究会」が、三重県総合文化センター(津市)で開催された。「性教育——どこまで教えるの？」子ども達の明るい未来のために」をテーマに、川村真奈美氏と良香織氏が登壇。医師、看護職ら約200人が参加した。

## 三重県の産婦人科医としての性教育実践

川村 真奈美  
三重北医療センターいなべ総合病院 産婦人科部長



日々の診療の中で女性自身に性の知識がないことを痛感し、女性や小学生～高校生を対象に性教育講演を行っている。望まない妊娠をした女性を救済するために特別養子縁組の普及にも力を入れている

性教育に関わっている、全てが人間の体の現と必ず人権の問題に行きつく。私が実践している性教育の究極の目的は、人権感覚の備わった人間に育てること、性を通して人権を理解させることだ。人権感覚を身に付けるには、幼い頃から、子どもたち自身の人権が大切にされていることが必要だ。そのため、学校でも家庭でも子どもたちの人権に配慮することに重きを置いている。

性教育の講演の最後、象や仕組みで、生命の誕生に関わっている。他の科目を教えるのと同じように扱われるべき大事な内容であって、隠すべきことでは全くない。そして、三つ目に「性の多様性を認める」ということも、とても重要だ。内容は、性の多様性、リプロダクティブ・ヘルス/ライツ(性と生殖に関する健康と権利)、性暴力、性犯罪など多岐にわたる。いずれも人権に結びつくものだ。子どもたちの身の回りにも起こり得るいろいろな問題を提示して、教えて、考えさせるという方法をとっている。

## 国際的に期待されている性教育とは

宇都宮大学教育学部准教授 良香織



良香織  
性教育を研究テーマとしている。著書に「性教育はどうして必要なんだろう？」(大月書店、2018年)、「国際セクシュアリティ教育ガイドライン」(ユネスコ編、明石書店、2017年)ほか

日本では性を、問題と対抗する肯定的な性の学なるもの、指導すべきものというスタンスで捉えている大人がとて多々ある。自分の体のことで、大事にするのはとても楽しいことだといったポジティブなメッセージが少なくない。その背景には、メディアや大人が持っている「汚い性」という捉え方があるのだが、これに

一方、国際社会においては、国にもよるが、包括的性教育が行われている。生殖、医学といった分野や、避妊、中絶、暴力といった各テーマに限らず、性というものを精神的・身体的に保障していく必要があるのだ。

に、私がいつも子どもたちに問い掛けるのは、「性教育的に『いい男・いい女』の条件は何だろうか」ということ。性教育的にいい男性の条件とは、まず男女の体の違いや妊娠に関してしっかりと理解していること。その上で、女性の体と心を大切にできることだ。そして、性教育的にいい女性の条件は、もちろん男性の体と心を思いやることも大切だが、自分のしたいこと・してほしくないことをはっきり自己主張できている。

張ることができる。男尊女卑、女性は一歩下がるという姿勢ではなく、女性が自己主張をきちんとできることが、DV関係などに陥らせないために重要な条件になる。その上で、子どもたちに「男女共にい関係がつけられるような人間になってください」と伝えていく。



研究会の様子

性教育を進めるときには、「人権教育」というのがキーワードになる。性は、普遍的な権利である。さまざまな国際文書や国際宣言で謳われている。人権というところでも抽象的で、法律用語のように捉えられてしまいがちだが、私がよく挙げる人権の定義は、「人間が人間らしく生きていくために欠くことができない、誰にも生まれながらにして備わっている権利の総称」その人が生きやすくなるためのさまざまな権利の総称」など。その中には、人間らしく生きる上で、自分で自分の生き方を選択して決めるということも含まれる。

「国際セクシュアリティ教育ガイドライン」には、「大人は二つの選択肢を持っている」とある。「メディアやインターネットなど、劣悪なところから見つけてくるであろう部分的な情報、誤った情報、あからさまな搾取といった暗雲の中で自分の生き方を見つける子どもたちを放置するの、あるいはその代わりに普遍的価値と人権を基礎にした、明瞭で十分に詳しい科学的な基盤に基づいた性教育に挑戦するのか」と突き付けている。性教育に携わる方々は、挑戦をしなければならない。模索しながらも少しずつ取り組んでいくことが重要だ。

## Seminar Information

### 第2回 思春期フォローアップ講座 思春期の法律知識

受講生募集中! ※受講料の割引特典あり

◆法律の知識は必須!  
思春期の子どもたちのさまざまな問題(若年妊娠や非行、いじめなど)に対して指導をする際、どれくらい法的なことを意識して話をしているでしょうか。本講座は、思春期の子どもたちや、その親を指導する機会がある方に、それらの問題にどのように対処していけば良いか、具体的な事例を基にした講義となっております。講師は、少年事件を中心に弁護士業務を行う一方、さまざまな子どもの権利擁護活動に取り組んだ経験を持つ川村百合先生を迎え、分かりやすくお話しいただきます。未成年への指導の際は、親権者の責任と権利なども深く関係して行きます。指導者としてその関連する法的な知識は必須とも言えます。法的な知識を知らなかったが故に事態を悪化させてしまった、ということがないように、この機会にぜひ学んでみてはいかがでしょうか。具体的な事例も多く紹介する予定です。ご期待ください。

【開催日時】2019年1月20日(日) 9時30分～15時  
【会場】CIVIL研修センター秋葉原(東京都千代田区)  
【受講料(税込)】1万800円  
【プログラム】  
講義①「思春期と子どもの人権保障」  
◆子どもの人権◆子どもの年齢と法律◆医療と親権の関係◆子どもの性的自己決定権◆虐待・いじめ被害からの法的救済◆問題行動・非行と法的支援 など  
講義②(講師上演習)

## 1/20のご予定はお決まりですか?

◆「遺伝」考えたことありますか?  
いま、母子保健に携わっている全体的にお伺いします。あなたには「遺伝」について考えたことがありませんか。「相談を受けたことがないから、自分には関係ない」と思っている方、いろいろしゃべいませんか。現時点での需要は少ないかもしれませんが、今後、高齢出産が増加していくと、「遺伝」と「出生前診断」がますます切り離せない関係となり、妊産婦の関心度は高くなっていくことでしょう。

◆「妊娠したかもしれないけど親に言わないで」と言われたら? ◆「性的虐待を受けている」と聞いたら? ◆子どものSOSを見逃さないために  
【講師】川村百合(ゆり)総合法律事務所/弁護士・東京弁護士会所属  
【対象者】保健師、助産師、看護師、養護教諭、看護教員、教職員、保育士、管理栄養士、栄養士、薬剤師など  
【定員】80人(先着順)  
※割引特典: 思春期保健相談士の方、または2018年度「思春期保健セミナー」コースI、II、III、前日の1月19日開催「指導者のための避妊と性感染症予防セミナー」(東京会場)の4つのセミナーのうち、いずれかを受講(または申し込み)された方は、7560円(税込)で受講いただけます(本セミナー申し込み時点での条件となります)

### 第8回 遺伝がわかるセミナー 専門職として知っておくべき遺伝の知識

いま改めて、出生前診断を考える

◆相談にどのように対応する?  
もしそれらについて相談を受けた時、皆さんはどのように対応するのでしょうか。少しでも不安を感じるようなら、この機会に遺伝について、そして出生前診断について、あらためて知識を身に付けてみませんか。今回の講義では、内容が遺伝の基礎知識から出生前診断と遺伝相談、高齢出産と遺伝疾患にまで及び、学ぶことができます。著名な先生方から最新の正しい知識を得られるチャンスです。さらに、受講者同士でのディスカッションの時間も設けていますので、思いや悩み、現在不安に感じていることを共有する機会としてもご利用ください。

◆「出生前診断」の知識が身に付く  
「出生前診断(NIP)」が開始されてから5年が経ち、今後、一般診療とされるに当たり、妊婦さんたちから専門職へ求められる知識もより複雑なものになるでしょう。妊婦さんや親子の一番近くにいる専門職として、一度しっかりと学んでみませんか。「遺伝」について考えたことがないという方、気になっているが何から勉強したらいいかわからないという

【開催日時】2019年1月20日(日) 10時30分～16時15分  
【会場】平和と労働センター・全労連会館(東京都文京区)  
【受講料(税込)】1万800円  
【プログラム(予定)】  
導入「あなたは今、何についてお困りですか?」  
講義①「遺伝と遺伝相談」  
講義②「出生前診断 受ける受けない誰が決めるのか?」  
情報交換 ディスカッション「出生前診断のそのあとで産む産まないを考えると私たちができること」  
【講師】小野正恵(東京通信病院小児科部長、佐藤孝道(武久レディ・スクリニック顧問)、山中美智子(聖路加国際病院遺伝診療部長、青木美紀子(聖路加国際大学遺伝看護学准教授/聖路加国際病院遺伝診療部認定遺伝カウンセラー・看護師)  
【対象者】保健師、助産師、看護師、看護教員など  
【定員】100人(先着順)



「少子高齢化に伴う生産年齢人口の減少」や「育児や介護との両立など、働く方のニーズの多様化」などを背景にした「働き方改革」は、生産性の向上とともに、就業の機会を拡大し、意欲・能力を十分に発揮できる環境を作るなど、働く人個々の事情に応じて、一人一人がより良い将来の展望を持てるようにしていくことが求められる。

少子高齢化による人口減少という問題を抱え、20年前では約8700万人で

「労働における人材の多様性」とは、年齢や性別、学歴、職歴、国籍、人種や民族、性的指向など、理由にして制限せ

「子どもだけが留守番をさせない」「両親とも帰宅時間が遅くならな

「少子高齢化に伴う生産年齢人口の減少」や「育児や介護との両立など、働く方のニーズの多様化」などを背景にした「働き方改革」は、生産性の向上とともに、就業の機会を拡大し、意欲・能力を十分に発揮できる環境を作るなど、働く人個々の事情に応じて、一人一人がより良い将来の展望を持てるようにしていくことが求められる。

「労働における人材の多様性」とは、年齢や性別、学歴、職歴、国籍、人種や民族、性的指向など、理由にして制限せ

「子どもだけが留守番をさせない」「両親とも帰宅時間が遅くならな

「子どもだけが留守番をさせない」「両親とも帰宅時間が遅くならな

# 第59回 日本母性衛生学会総会・学術集会 開催報告

第59回日本母性衛生学会総会・学術集会が、去る10月19日・20日、高桑好一新潟大学医学部総合病院総合周産期母子医療センター教授を会長に、朱鷺メッセ新潟コンベンションセンターにおいて開催された。

佐渡島で関係者の努力により繁殖に成功し、優雅に飛翔する朱鷺の姿に、わが国の医療環境の充実した様子を重ね、会長が定めたテーマは「朱鷺の国からく母性衛生のさらなる飛翔へ」。全国各地から1506人が参加した。特別講演、教育講演、シンポジウムでは最新の話題を学び、485題の一般演題(口述232題、ポスター253題)では日頃の研究成果が発表された。

高桑会長の専門領域から、招請講演は周産期医療を中心に構成される中、「LGBT」や「予防接種」なども取り上げられ、最新の医療現場で見逃せない話題も反映されていた。

本会北村邦夫理事長と公益社団法人新潟県助産師会の小柳恭子氏が座長を務めたシンポジウム「リプロダクティブ・ヘ

「自分の命も、他人の命も、受け継がれる命も、みんな大切である」ということを自然に理解できるように進める指導の様子、そして、最近の妊産期母子医療センター特任教授「日本の生殖医療の現状と問題点」一般不妊治療を見直しし、よく「横田佳昌・医療法人愛弘会横田マタニティホスピタル理事長」として、それぞれの専門分野の立場から講演した。

セクシアル・リプロダクティブ・ヘルス/ライツをめぐり、「性」と生殖に関する健康と権利(SRH)の解説、少子化の原因を探る各種データとコミュニケーションの問題、若者が身近に相対できる病院であったという信念、幼児期から

## Seminar Information

◆体の変化に応じた指導を学ぶ  
本セミナーでは、まず説得力のある運動指導ができるように、医療費・介護費増加などの社会課題に対する健康づくり・体力づくりの重要性から学びます。

また、女性の体は思春期、更年期、高齢期などのライフステージごとに変化します。その体の変化に応じた適切な運動指導力が求められるため、ライフステージごとの女性ホルモンの増減や、出産や

就労等のライフイベントが体にもたらす変化を学び、尿もを、ゆっくりとした心地よい動きで行い、体の理解を深められる実習です。

さらにライフステージごとの体の状態に合わせた運動指導の目的、運動習慣形成のきっかけづくり、運動プログラムなどを身に付け、運動指導の理論を整理します。

◆運動器の動きを確認して実習  
実際の運動器の動きを確認してから、実習を通して運動指導の幅を広げます。心身のバランスを整えるフエルデンクライス健康法、妊娠・出産や閉経に伴う尿失禁を予防する尿もれ予防エクササイズ、

女性が生涯にわたって、生きると自立して生活を送るために、医療専門職はどんな支援をするのが効果的でしょうか。

◆体の変化に応じた指導を学ぶ  
本セミナーでは、まず説得力のある運動指導ができるように、医療費・介護費増加などの社会課題に対する健康づくり・体力づくりの重要性から学びます。

また、女性の体は思春期、更年期、高齢期などのライフステージごとに変化します。その体の変化に応じた適切な運動指導力が求められるため、ライフステージごとの女性ホルモンの増減や、出産や

【開催日時】2月3日(日)9時30分～16時  
【会場】コンベンションホール A.P.浜松町(東京都港区)  
【定員】50人(先着順)  
【受講料(税込)】1万4040円  
※詳細・お申し込みは本会HPをご覧ください  
【問い合わせ】03(3269)4785  
※本セミナーは、健康運動指導士および健康運動実践指導者の登録更新に必要な履修単位として、講義2・5単位、実習2・5単位が認められます。  
(認定番号 186762)

## 妊娠・出産期の女性・子育て世代の支援と「働き方改革」

「子どもが規則的な睡眠がとれるようにする」など、子どもの健康と生活習慣に配慮できる親の働き方を支援する。また、企業の考え方一つは、労働時間や通勤時間で、子どもの健康も守ることができると。このことさらに、これらの要因は、将来的に企業にとつ年月と共に制限はなくなっても日本経済にとつていく。企業と労働者が互いに「どのような制約を抱えているのか」「何を提供してほしいか。提供できないか」を事前に明確にすれば、解決は可能だ。

子ども視点の働き方改革  
「子どもだけが留守番をさせない」「両親とも帰宅時間が遅くならな

## 今後の主なセミナー開催予定表

セミナー名	開催地	開催日	受講料(税込)
第6回 メンタルヘルスセミナー	愛知	12月15日(土)	10,800円
第2回 思春期フォローアップ講座「思春期の法律知識」	東京	1月20日(日)	10,800円
第8回 遺伝がわかるセミナー	東京	1月20日(日)	10,800円
第2回 聴き上手になる! 積極的傾聴を学ぶセミナー	東京	1月26日(土)	16,200円
第2回 メンタルヘルス対策として職場環境改善に取り組む保健師養成セミナー	東京	1月27日(日)	19,440円
第4回 女性のための運動指導セミナー	東京	2月3日(日)	14,040円
第29回 お母さんと子どもの元気セミナー「災害時の妊産婦支援セミナー」	東京	2月23日(土)	10,800円
第3回 性の多様性を学ぶセミナー	大阪	2月23日(土)	10,800円
NEW 働く女性の健康支援セミナー	東京	3月2日(土)	10,800円
第7回 知っているようで知らない～性の健康セミナー	東京	3月10日(日)	1,080円
第30回 お母さんと子どもの元気セミナー「子育てにゆとりと笑顔を」	東京	3月16日(土)	10,800円

本会HPでは、各セミナーの詳細や紙面でご紹介できなかったセミナーがご覧いただけます

WEB申し込みできます

JFPA セミナー 検索

スマホからはこちら!

TEL: 03-3269-4785

## 第4回 女性のための運動指導セミナー

デンクライス健康法(椅子でのレッスン)、高齢期の転倒予防エクササイズ(バランス能力、足筋力アップ)、床でのフェルデンクライス健康法、体のバランスを調整し、腰痛・肩こりを予防、いつでもどこでも尿もれエクササイズ  
【講師】武井正子氏(順天堂大学名誉教授)

# 海外情報クリップ

## ◆精子への影響

この研究は、米国のボストン市にあるマサチューセッツ総合病院不妊センターで行われました。不妊の原因は男性側にもあるといわれていますが、(著者らによれば不妊力ツプルの26%)、不妊力

ツプルの男性側の背景を研究した報告は女性側と比べて多くはありません。そこで当センターとハーバード公衆衛生大学院疫学部門は、2000〜17年に不妊治療のため受診した約650カップルの内、男性パートナーを対象にした調査を共同で行いました。

着目したのは男性が普段から使っている下着、つまり「フリーのタイプ」が精子の質に影響を及ぼしているのかかかという点です。今回発表された調査結果によると、

## 男性の下着と不妊の関係

思春期男子の電話相談では、性器の大きさや形に関する相談頻度は、群を抜いて高いのが現状です。

先日も、16歳の男子高校生から、「トイレに行くたびにペニスが大きくなることを友達に笑われる」という相談がありました。弱た。最初は、いつものようにある相談だろうと思いましたが、「自分は体格も大きく、ペニスのサイズは人それぞれだから気にすることはない」と学校でも習った。それは頭では分かっているけれど、やっぱりからかわれるのが嫌だ。だから学校では、できるだけ誰もいない時を見計らってトイレに入るようにしている。それでもどうしてか一緒にい

男性パートナーの精子数、精子濃度、さらに性腺刺激ホルモンの分泌レベルに至るまで「フリーのタイプ」によって差があることが分かってきました。具体的には、ゆったりとしたボクサータイプを使う男性の精子数と精子濃度は、ぴったりとフィットするビキニタイプを使う男性に比べて高い、つまり精子の質がより優れているということです。

数値で見ると、精子数は約17%、精子濃度は約25%高くなっていました。精子の産生能が衰えると

脳下垂体からホルモンを多く出して性腺を刺激します。これはFSHというホルモンの作用ですが、ボクサータイプの男性はFSHのレベルが低い、つまり強い刺激が必要ではない程度に十分機能していることを示しています。数値で見ると約14%低くなっていました。

研究者らは、この結果はあくまでも不妊カップルを対象にしていることと断つた上で、これまでの研究でもタイトな下着で精液の質が低下することや、夜間に精巣を冷やすと精子濃度が上昇することなどが報告されていることから、精巣周囲の環境温度が高いことが精子

## 経口避妊薬(ピル)を初めて使う女性のQOL

### ◆スウェーデンからの報告

ピルは避妊薬としての効果に加えて種々の副作用があり、月経随伴症状の治療にも使われていますが、使用開始後1〜2か月にマイナートラブル(副作用)に関する調査

をしばらく経験することになります。その一つにムードスイング(気分動揺)があり、ピルを中止する原因になっていました。月経前症候群を持つ女性に多いといわれています。

ピルの普及率が80%を超えるスウェーデンのウプサラ大学は学生健康センターを併設しており、避妊や性感症のカウンセリングや治療を行っています。この調査は14〜20歳の女子大学生を対象に、ピルと生活の質(QOL)に関する調査

決まっていたお友達や、正しい対応の仕方を一つです。それはいのちです」と話しました。すると「本当に？」と少し安心した声が聞かれました。

私は気になって彼に尋ねてみました。「あなたは学校に何か一つでも楽しいことはありますか?」「嫌なことはいっぱいあるけど」との返事です。そこで私がいつも学校で居心地の悪さを感じている子に話をしてあげました。「嫌なことやつらいことがあってもあなたは逃げずに必死で頑張っているのです。きっとそんなあなたのつらさや頑張りを、理解し認めてくれる人はいるはずです。じつ

## 市谷クリニックへようこそ!



私は、その高校生に「あなたは弱い人間なのですか?」と。そして、どんな答えを望んでいるのかわからない。間違った考えを、自分

り話ができるお友達や、相談できる大人を見つければ、あなたが今より安心して過ごせるようになると思いますよ」と伝えました。すると、小さな沈黙の後、小さな涙声で「ありがとう」と。そして、「今までそんな風に言われたことがなかったから、僕の話が聞けてくれてありがとう」と言ってくれました。

この高校生は、ペニスの大きさを相談をきっかけに、自分の心が抱えるつらさを理解してほしいと、ほんの少しでも子

## 腔・陰唇若返り術の誇大広告

### ◆性器に対する意識の変化

米国食品医薬品局(FDA)は、日本の厚生労働省に相当する国の機関です。そのFDAから今年出された注意喚起の一つが「危険な腔の若返り術」です。

施術ではレーザー機器などを使い、腔組織の一部を破壊する方法が取られます。しかしこれは、子宮頸部や腔組織の前がん病変や性器のイボを治療する目的でFDAが承認したものでした。問題となったのは機器メーカーの広告が、承認されていない美容効果である「腔の若返り」という宣伝文句で販売していることです。さらに、術後の慢性痛ややけどなどに對する苦情が増加しているからです。

例えば、あるメーカーの広告は、「当社のXXXタッチは、ヘルシーな腔と陰唇」を唯一提供する、臨床研究で裏付けされた製品です」「更年期の性交痛に効く安全、簡便、臨床で証明された治療法です」など、そのメーカは、例えばレーザー射出可動角度を広げるなど、承認された製品仕様に少し変更を加えていることも発見しました。

すでにFDAは7社に対して警告文書を送り付けています。その内容は、問題となっている腔の若返り術の適応に対して「FDAの新たな審

間を春季(3、4、5、6月)、冬季(11、12、1、2月)、夏(7、8、9、10月)の3期に分けて比較したところ、春季のSF-36スコアは夏・秋季に比べて低い(QOLが低い)ことが両群に共通して見られました。特に、精神的健康度に注目すると、春季のスコアは冬季や夏・秋季に比べて有意な差がありました。

研究者らは、時季が女性のムードに影響する(スコアには両群間で有意な差は認められませんでした。その一方で、観察期

女性がかもし2月に受診したときは、まず「今のあなたのムードは?」と聞いてからピルの影響を説明するのがよいのではないかとコメントしました。ストックホルムでは日照時間が短く寒い冬から、夜まで明るい夏へ移行する「季節の変わり目」が春季です。その差は月間200時間を超えるということです。

参考  
Krisjansdotir J, et al. Euro J Contracept Repro Health Care. 2018; Vol.23 (3).

電話相談 ● 思春期・FPホットライン ☎03(3235)2638 ● 東京都不妊・不育ホットライン ☎03(3235)7455 ※火曜日のみ

電話相談員募集! 上記の相談に応じる専門家を募集中です。平日の昼、市谷にお越しいただける方。詳細は、☎03(3235)2694

EC・OCコール ☎03(3267)1404  
OCヘルプデスク ☎03(6280)8404  
OCサポートコール ☎03(3267)4104



うるおい不足によっておこる性交時の痛みや違和感を緩和。

リューゼリーは、あなたをいたわるデリケート部専用ゼリーです。

うるおい不足は誰にでも起こります。

- 更年期や加齢に伴う身体的な変化
- 職場・家庭におけるストレスの蓄積
- 不規則な生活、過度なダイエット
- 授乳期・出産後

リューゼリーは、乳がん早期発見の大切さをひろめる「ピンクリボン運動」を支援しています。

デリケート部のうるおい不足に

- 無臭・無色透明。
- 自然でめらかな使いごこち。
- さらとした水溶性。
- 殺菌処理済。
- アレルギーテスト済。

※リューゼリーは、お近くの薬局・薬店・ドラッグストアの「産婦用品コーナー」にてご購入いただけます。またホームページからもお買い求めいただけます。

リューゼリー Hot 内容量 55g 1,000円(税別) 110g 1,800円(税別)

リューゼリー Hot 内容量 55g 1,000円(税別)

リューゼリー デリケートイン 内容量 6gx4本 1,000円(税別)

リューゼリー PREMIUM 内容量 55g 1,500円(税別)

発売元 JFOA 一般社団法人 日本家族計画協会 http://www.jfpa.or.jp/ 製造元 JEX ジェクス株式会社 http://www.jex-inc.co.jp/

子育てにゆとりをもつために

整理収納アドバイザー 2級認定講師 橋田 えみ

# 自分の時間をつくる整理収納の秘訣とは

2019年3月に開催される第30回お母さんと子どもの元気セミナーは、「子育てにゆとりと笑顔」をテーマに、多角的な視点から母子を支援できるプログラムです。今回は、その一つである「ゆとりを生む時間のための整理収納術」の一部を、セミナー担当講師の橋田えみ氏に寄稿いただきました。(編集部)

最近CMでよく見る「洗髪が速く乾くシャンプー」は、子育てで時間がないママを楽にしてくれるというコンセプト。時短できたママが、より可愛く表現されて印象的でした。

象印マホービン株式会社の調査では、「1日で自由になる時間は？」という問いに主婦は、未就学児がいる家庭で1時間37分、未就学児がいない場合は2時間48分。そして、主婦が休日一番忙しいものは「自由になる時間」というのがトップです。その割合も2001年には32.0%だったのが、16年では62.3%と2倍に増加しています。

時間ゆとりをつくる解決策の一つに、整理収納術があります。スッキリと片付いた部屋は、モノを探していた「ムダな時間」が減り、二度買いがなくなり、掃除が楽で段取りよくスムーズ。イライラが軽減されるので子どもを叱らずに済みます。その結果、家族円満という幸せが膨らんでいきます。時間やお金、心にもゆとりの効果が生まれます。私も以前は、部屋がグチャグチャでした。その状況から脱出できた秘訣を、今回ピックアップしてお伝えします。マ

ら、画像に残し、後悔のないよう「サヨナラまでのお別れ期間」を設けたりします。収納は、モノが混ざり合わないよう、仕切りやボックスに分けて、効率よい動線を考えます。

例えば下駄箱には、靴だけではなく、扉の内側にフックやウォールポケットを貼って、外出時に使うマスク・手袋・アークセラーを収納するなど、使いやすい動線を工夫していきましょう。

## 整理収納を進める基本の手順

整理収納を進めるときの基本は、アイテムごとに、棚や押し入れから「全て出す」→「分けする」→「使いやすい収納ポイント」→「分類する」という手順です。ポイントとして「分類する」と「柔軟さ」です。分類では、「使っているモノ」と「超お気に入り」のモノをメインに、収納するモノを選びます。大切なことは、誰が、いつ、どこで、いくつ、どのように使うか、など使う目的を明確にすることです。「迷うモノ」は、一気に捨てず柔軟に別のボックスを用意して、目につくところで保管します。そして、期限を決めた上で選別しましょう。もう二度と手に入らない「かけがえのない品」は、慎重に選別を。後ろ髪を引かれますか

「子どもが自分で片付けたい！」「主人や両親の協力が欲しい！」でモノを減らす力を付けて取り組む。例えばキッチンには、①食器の調理器具②調味料③食品と大きく四つに分類できます。1日でやるうとしないので、区切りをつけて進めましょう。③ストックは0〜1本置きで大丈夫!?

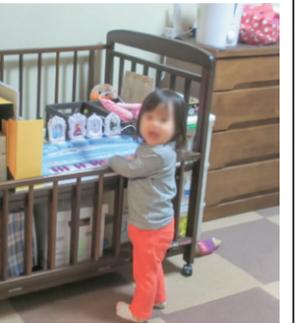
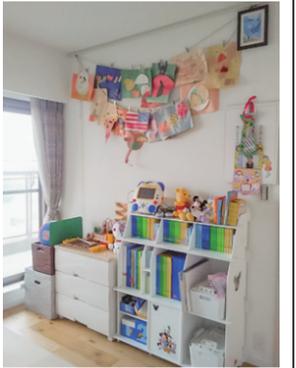
1年に1度買い替える昭和時代の「越中富山の菓売り」と違い、今はドラッグストアが数多くあり、コンビは24時間体制。つまり、シヨップ自体が自分の倉庫だと想像して、災害時に必要なグッズ以外は、ストックを減らして、必要なモノを減らす。洋服は、一番フスフなモノを減らす。④マルチに使える食器・洋服で数を抑える!

お料理では「白だし」や「何にでも使えるお酢」が人気です。1本あればOKという優れモノだからです。自分が持つ鍋や皿や洋服なども、1つで何役かをこなすモノがあれば、数を少なくすることが出来ます。

「子どもが自分で片付けたい！」「主人や両親の協力が欲しい！」でモノを減らす力を付けて取り組む。例えばキッチンには、①食器の調理器具②調味料③食品と大きく四つに分類できます。1日でやるうとしないので、区切りをつけて進めましょう。③ストックは0〜1本置きで大丈夫!?

片付けられる子どもに育つためには、片付けをする力の身に付け方は、子どもも同じです。保育園などでは、3歳くらいになると道具箱にクレヨンやはさみなどを入れて、自分の名前を書いてある棚に戻すようにします。

3月16日のセミナーでは、モノを減らすための具体的な方法だけでなく、家族に協力を仰ぐ上での視点からママ・パパの支援に役立つ話を深めていきたいと思います。講義でお目にかかれるのを楽しみにしています。



すっきり片付ければ、時間もお金も節約でき、子どもも収納上手になります。

でも、家ではどうしよう。外ではできる子ども「お片付けしよう」と言っても「イヤだ!」と余計に散らかすことがあります。そこで、アプローチを工夫します。この色の洋服が好き?「絵本を大きい順にできるかな?」

「おもちゃのおうちを作ってみない?」「おもちゃさんも疲れてるみたいだよ」など、子ども目線でアプローチしてみます。すると、得意そうに分け始めます。大きな色、今使っているかいないかなど、子どもが分かりやすい方法で一緒に分類していきましょう。そして「ココに戻そうね!」「どっちが早く戻せるか競争しよう」などと遊び感覚でいくと、自立心を目いっぱい花開かせてくれます。

3月16日のセミナーでは、モノを減らすための具体的な方法だけでなく、家族に協力を仰ぐ上での視点からママ・パパの支援に役立つ話を深めていきたいと思います。講義でお目にかかれるのを楽しみにしています。

健康メモのご紹介 妊娠が分かたら、自治体や健康保険、勤務先などから、公的制度でもらえるお金にどんな助成があるのか、チェックすることが大切です。金銭面からも安心して妊娠&出産に臨めるよう、導いてあげてください。

仕様: A4判/1冊50枚綴り/表面カラー・裏面2色刷 定価: 本体1,300円+税(部数割あり)

全国の自治体母子保健事業担当者や、企業の人事労務担当者、産科・婦人科などの医療機関にすすめてほしい教材です。母子健康手帳の配布時や妊娠の届け出があったときなどに、ぜひお渡しください。



橋田 えみ  
整理収納コンサルタント、整理収納アドバイザー2級認定講師、防災備蓄収納1級プランナー。育児・仕事・介護・病気の経験から、整理収納の講師として講座やセミナーを中心に活動中。

「子どもが自分で片付けたい！」「主人や両親の協力が欲しい！」でモノを減らす力を付けて取り組む。例えばキッチンには、①食器の調理器具②調味料③食品と大きく四つに分類できます。1日でやるうとしないので、区切りをつけて進めましょう。③ストックは0〜1本置きで大丈夫!?

「子どもが自分で片付けたい！」「主人や両親の協力が欲しい！」でモノを減らす力を付けて取り組む。例えばキッチンには、①食器の調理器具②調味料③食品と大きく四つに分類できます。1日でやるうとしないので、区切りをつけて進めましょう。③ストックは0〜1本置きで大丈夫!?

片付けられる子どもに育つためには、片付けをする力の身に付け方は、子どもも同じです。保育園などでは、3歳くらいになると道具箱にクレヨンやはさみなどを入れて、自分の名前を書いてある棚に戻すようにします。

3月16日のセミナーでは、モノを減らすための具体的な方法だけでなく、家族に協力を仰ぐ上での視点からママ・パパの支援に役立つ話を深めていきたいと思います。講義でお目にかかれるのを楽しみにしています。

3月16日のセミナーでは、モノを減らすための具体的な方法だけでなく、家族に協力を仰ぐ上での視点からママ・パパの支援に役立つ話を深めていきたいと思います。講義でお目にかかれるのを楽しみにしています。

3月16日のセミナーでは、モノを減らすための具体的な方法だけでなく、家族に協力を仰ぐ上での視点からママ・パパの支援に役立つ話を深めていきたいと思います。講義でお目にかかれるのを楽しみにしています。

3月16日のセミナーでは、モノを減らすための具体的な方法だけでなく、家族に協力を仰ぐ上での視点からママ・パパの支援に役立つ話を深めていきたいと思います。講義でお目にかかれるのを楽しみにしています。

「子どもが自分で片付けたい！」「主人や両親の協力が欲しい！」でモノを減らす力を付けて取り組む。例えばキッチンには、①食器の調理器具②調味料③食品と大きく四つに分類できます。1日でやるうとしないので、区切りをつけて進めましょう。③ストックは0〜1本置きで大丈夫!?

片付けられる子どもに育つためには、片付けをする力の身に付け方は、子どもも同じです。保育園などでは、3歳くらいになると道具箱にクレヨンやはさみなどを入れて、自分の名前を書いてある棚に戻すようにします。

3月16日のセミナーでは、モノを減らすための具体的な方法だけでなく、家族に協力を仰ぐ上での視点からママ・パパの支援に役立つ話を深めていきたいと思います。講義でお目にかかれるのを楽しみにしています。

3月16日のセミナーでは、モノを減らすための具体的な方法だけでなく、家族に協力を仰ぐ上での視点からママ・パパの支援に役立つ話を深めていきたいと思います。講義でお目にかかれるのを楽しみにしています。

3月16日のセミナーでは、モノを減らすための具体的な方法だけでなく、家族に協力を仰ぐ上での視点からママ・パパの支援に役立つ話を深めていきたいと思います。講義でお目にかかれるのを楽しみにしています。

3月16日のセミナーでは、モノを減らすための具体的な方法だけでなく、家族に協力を仰ぐ上での視点からママ・パパの支援に役立つ話を深めていきたいと思います。講義でお目にかかれるのを楽しみにしています。

3月16日のセミナーでは、モノを減らすための具体的な方法だけでなく、家族に協力を仰ぐ上での視点からママ・パパの支援に役立つ話を深めていきたいと思います。講義でお目にかかれるのを楽しみにしています。

3月16日のセミナーでは、モノを減らすための具体的な方法だけでなく、家族に協力を仰ぐ上での視点からママ・パパの支援に役立つ話を深めていきたいと思います。講義でお目にかかれるのを楽しみにしています。

3月16日のセミナーでは、モノを減らすための具体的な方法だけでなく、家族に協力を仰ぐ上での視点からママ・パパの支援に役立つ話を深めていきたいと思います。講義でお目にかかれるのを楽しみにしています。

## 2019年3月16日開催 第30回 お母さんと子どもの元気セミナー

「子育てにゆとりと笑顔」をテーマに、多角的な視点から母子を支援できるプログラムです。今回は、その一つである「ゆとりを生む時間のための整理収納術」の一部を、セミナー担当講師の橋田えみ氏に寄稿いただきました。

今回ご紹介した内容は、本セミナーの中で、「毎日の家事がラクに!時短をめざす整理収納」の題で、より実践的な内容を詳しくお話いただけます。その他にも、「イライラを上手にコントロールする方法」として、(一社)日本アンガーマネジメント協会本部講師の小尻美奈氏より「アンガーマネジメント」についてお話いただき、心にもゆとりをつくる方法を学んでいただけます。

また、特別講演では「子育てに笑顔!〜よく笑う人が健康なワケ〜」の題で、福島県立大学医学部主任教授の大平哲也氏より、笑いとお金の関係性や、笑いをもたらす効果などを、「笑いヨガ」の実践を交えながらお話いただけます。

仕事や家事、育児に追われる生活でゆとりをなくしつつある現代の子育てに対し、サポート役である指導者が、多角的な視点からアプローチ(支援)できるプログラムとなっております。詳細およびお申し込みは同封の開催要項や本会HPをご覧ください。

本セミナーが、健やかな親子、笑いのある家庭づくりの一助となれば幸いです。ぜひ、ご研さんの場としてご参加ください。

【開催日時】2019年3月16日(土) 10時30分〜16時 (受付9時45分〜) 【対象者】保健師、助産師、看護師、看護教員、保育士、育児相談に携わる方など 【受講料(税込)】10,800円 【会場】全水道会館(東京都文京区) 【後援】公益社団法人日本助産師会、一般社団法人産前産後ケア推進協会 【定員】120人(先着順)

# 職域保健の現場から

39

三菱ケミカル株式会社 労制部 健康支援 保健師 田原 由夏

## 産業保健師として一つ一つのかかわりを大切に

本連載では、「職域保健における地方・地域」をテーマにさまざまなエリアの特徴と、そこでの取り組みを紹介していきます。今号は、三菱ケミカル株式会社労制部で健康支援のために活躍されている保健師の田原由夏さんに寄稿いただきました。(編集部)

### 全この工場で課題あり

私は臨床看護師、行政保健師の経験を経て産業保健師となり18年目となりました。今回は、企業の本社や製造事業場、大企業のグループ会社などいろいろな場所での産業保健師として取り組んだ経験の中より、従業員数が50名以下の工場（東北から九州まで5場所）で有害作業に対する労働衛生（健康管理）体制を築いた時のことを紹介します。

### 「法を遵守せよ」

その理由としては、特殊健診は、診察や判定をする医師に経験がない、また判断できないというところで実施を断られていたり、医師が必要と称して特殊健診の1次検査と2次検査の両方の項目を初めから受検している所もありました。また、作業の中で酸を取り扱う現場が行う「歯科検診（歯牙蝕蝕症チェック）」が、実際の結果を見ると「歯科検診（虫歯）」がどうしても実施が

### 「嫌われないように」

できない場合は、病院健診機関を変更しました。田舎の工場では大切なことでした。工場長は、事業者としての責任がありますので、改善することは受け入れてもらえるのですが、小さな工場の工場長は何でも屋であり、一番疲弊しているのも工場長たちでした。そのため今まで勝手が変わることで面倒に思われることもありましたが、有害作業における健康被害を防ぐためにも作業や作業環境などもまだまだ改善の余地があり、産業保健師の存在を工場長たちに受け入れてもらえ

### 「私が大事にしていること」

先で紹介で記載したように、有害作業に携わる運動指導の際には心配りが求められる。「気軽に継続できるよう無理せず、楽しく、高齢者の心に寄り添った姿勢」が重要だと指摘する。「目標を合せて話し掛け、ゆっくり呼吸に合わせて体を動かすと、体がほぐれるだけでなく、心もほぐれる」という。高齢者が家に閉じこもらないよう、気軽に話しながら、一緒に歩ける仲間づくりを目指してはどうだろうか。

## 高齢者の元気を引き出す 体づくり・仲間づくり



今求められる被災地での運動指導

近年、日本各地で大規模な災害が起き、避難生活をおくる人々の中に、エコノミークラス症候群（静脈血栓塞栓症）を発症する事例が増加することを受けて、厚生労働省をはじめ関連医学会は、予防啓発を呼び掛けている。エコノミークラス症候群の予防は、今や被災地で喫緊の課題だ。被災地を訪れ、高齢者などの運動指導に関わってこられた順天堂大学名

誉教授武井正子氏に話を伺った。

武井氏は、「避難生活では慣れない環境で心身に負担が掛かる上に、車中泊、避難所や仮設住宅など、居住スペースが小さくなり、体を動かす機会が少なくなる。結果、エコノミークラス症候群発症のリスクが高まる。予防には運動が効果的であるため、医療専門職による被災地での運動指導の重要性は高い」と語る。では、適切かつ効果的な運動指導とはどのようなものなのか。

まずは下肢の血行改善を

長時間足を動かさないと、足の血行が悪くなり静脈に血栓ができてしまう。エコノミークラス症候群とは、その血栓が肺に詰まり、胸痛、呼吸困難、失神等の症状が起きることを指す。

その予防として「小まめに下肢を動かし血流の改善を促す」体操が効果的だと武井氏は指摘する。膝やふくらはぎの裏側をストレッチできる「膝伸ばし+かかと上げ体操」は血流改善につながることもある。

「特に、外出の機会が少なく高齢者へのケアが必要。外出する気持ちを後押しするような運動プログラムが現場ではとても大切」と武井氏は話す。

地域をつなげる視点で住民と接する運動指導を

住環境の急激な変化は、地域とのつながりを弱める。高齢者は、見知らぬ人となかなかなじめることができない。

仮設住宅周辺の自然を季節を感じながらのウォーキングが喜ばれた」と武井氏は言う。顔見知りが増え、生活圏が広がることで、外出へのストレスを減らすことができる。

「膝伸ばし+かかと上げ体操」は血流改善につながることもある。

「膝伸ばし+かかと上げ体操」は血流改善につながることもある。

「膝伸ばし+かかと上げ体操」は血流改善につながることもある。

「膝伸ばし+かかと上げ体操」は血流改善につながることもある。

「膝伸ばし+かかと上げ体操」は血流改善につながることもある。

「膝伸ばし+かかと上げ体操」は血流改善につながることもある。

「膝伸ばし+かかと上げ体操」は血流改善につながることもある。

## 第三期特定健診・特定保健指導に対応！今、健康に取り組む必要性を伝える4教材！

定期的な受けとくべき たったなあ...

特定健診を受けましょう！

健診結果から数字以上を読み取ろう！

動機づけ支援を受けましょう！

積極的支援を受けましょう！

こんな対象者の言い訳も一発解決！

いざとなれば、医療機関で診てもらえば大丈夫でしょ

ご注文、見積もりのご依頼等はFAXでお申し込みください。FAX 03-3267-2658

マークをクリックいただくと関連ウェブサイトをご覧いただけます。

# クローズアップ パパが取得する 育児休業

## 健康メモ

### パパが取得する 育児休業のすすめ 200216



育児休業(育休)と聞くと、働くママが取るものと思われがち。でも実際は、法律によってパパもママと同じように取得できるようになっています。

育休を親になるためのトレーニング期間だと考えてみませんか？

パパが育休をとるメリットや申請の方法、育休中にもらえる給付金のこと、取れる期間やお得な取り方など、素朴な疑問をQ&A形式でご紹介しています。育児のために日々の働き方をどう調整するか、夫婦で話し合うきっかけづくりにお役立てください。

【監修】安藤哲也(NPO法人ファザーリング・ジャパン代表理事)  
【仕様】A4判ペラ/1冊50枚綴り/表カラー・裏2色刷  
【価格】本体1,300円+税(部数割引あり)

## 書籍 パパコト 090013



妊娠が分かっても、日々体の変化がある女性に比べると、なかなか実感が湧かないという男性は多いはず。とはいえ、ママにとって頼りになるのはやっぱりパパ。

ママはおなかで赤ちゃんが育つうちにママになります。パパもぜひ、赤ちゃんが生まれる前からパパになる準備を！ 妊娠から産後にかけてのママの体の変化を理解すれば、精神的にも身体的にもフォローできます。妊娠から出産、産後にかけて、パパになるために大切なこと、そして、パパとして赤ちゃんやママのためにできることを分かりやすく解説しています。

【監修】公益社団法人日本助産師会  
【仕様】B5判・20ページ/オールカラー  
【価格】本体150円+税(部数割引あり)

最近では、夫婦共稼ぎ世帯が多くなり、「夫婦が共に働き、共に子どもを育てる」という家庭も増えている。厚生省による子育てサポート企業を認定する「くるみん」や、「イクメンプロジェクト」など、男性の育児参画を推進する動きがある一方で、父親の育児休業(育休)取得率はまだ低い。パパがとる育休には、産後の母子の健康と生活を守る上でさまざまなメリットがある。妊娠中から、育休をとるかどうか、産後の育児のためにどのような働き方をするかなど、夫婦で話し合うことを啓発する際に、基本となるポイントをまとめた。

もちろん、男女に関係なく取得できます。育児休業とは、仕事と育児の両立を支援するために「育児・介護休業法」で定められている制度。会社の就業規則に規定がなくても、申し出により、男女どちらも取得できることが法律で定められています。妻が専業主婦や育児休業中でも取得できます。有期契約社員でも一定の条件を満たせば取得可能です。原則として子どもが満1歳になるまでの間で、希望する期間をとることができま。

業によっては、法律を上記定められていますが、男に性には特例があり、産後8週間以内の育休を取得することができると2回に分けて育休取得が可能です。育児休業は、条件さえ満たせば、誰でも取得できるので、まずは職場や家族と話し合うように働き掛けてみて下さい。

男性の育休は、赤ちゃんが生まれた日から取ることもできます。女性は、産後8週間は「産後休業」ですから、育児休業は、産後休業終了後の開始となります。また、産休の取得回数には特別の事情がない限り1人の子について1回と

さらに、夫婦共に育休をとると、「パパ・ママ育休プラス」という特例の対象になり、休業期間を子どもが1歳2か月にわたって延長することができます。これは二人で同時に、交代でとるといった場合でも適用されます。妻の職場復帰前

後の大変な時期に、夫婦で協力して子育てができるので、ぜひ活用してほしい制度です。育児休業中は無給？ 会社の制度によって異なりますが、無給の場合も12か月以上ある期間のうち11日働いた月が12か月以上ある場合は、支給される1か月の給付金は、休業開始日から180日目までは賃金の67%、それ以降は50%となります。このほかに育児休業中の経

済的支援として、社会保険(健康保険、厚生年金保険)の保険料が免除されたものとなります。パパが育休をとるメリットは、「子育ては夫婦の共同プロジェクト」と語るのには、NPO法人ファザーリング・ジャパン代表理事の安藤哲也さん。育児休業は、親になるトレーニング期間。親子の愛着形成、育児の楽しみや苦勞を夫婦で共有し、また、子育てを通じて、パパ自身が成長できるチャンスです。長期間の取得が難

しいならば、数週間でも取ってみると、これまで以上に父親としての自覚が芽生え、子どもへの愛情や家族との絆が深まり、人間としての幅も広がったと言っています。また、ママからは、パパがそばにいてくれたおかげで、精神的・身体的にも安定した産後を過ごすことができ、一緒に育児や家事のスキルを身に付けて、いつまでも子育ての喜びや悩みを共有できるという声もありました。「父親としてのスタートを妻と共感して楽しもう」と安藤氏はアドバイスしています。

子どもの誕生をきっかけに変わる、夫婦や家族の関係。子育てに夫が関わると熟年離婚のリスク回避につながることも分かっています。「出産は妻の仕事」と思わず、夫にも積極的に取り組ん

でほしいもの。つわりをいたわる、健診に同行するなど、大切な役割は出産前から始まっています。父親としての生き方を楽しくスタートさせるための手引として、お役立て下さい。【監修】安藤哲也(NPO法人ファザーリング・ジャパン代表理事) 【仕様】A4判ペラ/1冊50枚綴り/表カラー・裏2色刷 【価格】本体1,300円+税(部数割引あり)

## 健康メモ

### パパになるあなたへ 200215



## 健康メモ

### パパのための産後のメンタルヘルス 200217



目なパパほど、心が不安定になることがある、ということ。イクメンパパの良好なメンタルヘルスを保つため、最近よく聞く「パタニティブルー」についての理解や対処法を解説しています。【監修】竹原健二(国立成育医療研究センター)

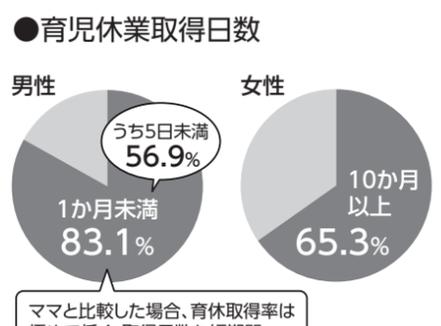
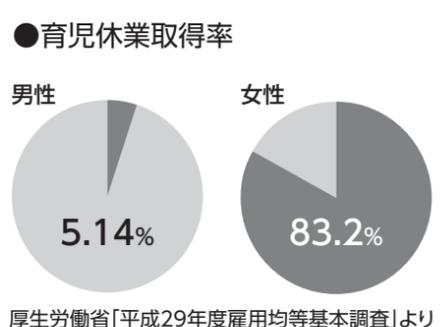
## 健康メモ

### 産後のメンタルヘルス 200217

産後うつは、パパにもあるって知っていますか？ 赤ちゃんが生まれたら、ぜひママにも知ってほしいこと。それは、ママの代わりにサポートしたいと頑張ってくれる真面目なパパにもあるって知っていますか？ 赤ちゃんが生まれたら、ぜひママにも知ってほしいこと。それは、ママの代わりにサポートしたいと頑張ってくれる真面目なパパにもあるって知っていますか？

## 父親としてのスタートを 妻と共感して楽しもう！

### 今どきパパの育児休業は？



# 性を学ぶことは幸せの素を手に入れること

産婦人科医による性の健康教育「私のキーワードはこれだ！」

KEY WORD 45

医療法人定生会谷口病院(大阪府泉佐野市) 谷口 武

最近、親戚の男性が教師としてデビューしました。私の性教育活動は約15年になるので、先輩顔をして「性教育ってどうよ？」と聞くと「恋愛の経験もあんまりないし、抵抗があるし、一番身構えてしまおう」という返事。自分も最初の頃は、どう伝えたいのかわからなかった。でも、性教育って生

環境には、SNSなどを通じて性産業が巧妙に仕掛けていたり、ジェンダーバイアスによってセクハラやパワハラがなくなったり、という現状があります。

## 性教育は幸せを導く素になる

でも、性を踏まえて生きることは多くの幸せを導く素になる、と私は思っています。そのことは、ぜひ中高生に伝えたいところです。待ち望んだ赤ちゃんの誕生は、やっぱり大きな喜びです。そして、お互いを尊重した豊かな会話や触れ合いは、安心感のある関係性の構築と、相互に満足を得られるコミニケーションにつながります。



高校生に向けての性教育講演風景

私たちが産婦人科医が外部講師をする際は、望まない妊娠や性感染症の話に依頼されます。そこでは、クライシス・コントロール、つまり危険にさらされるリスクを下げるためにはどうしたらいいのかという話を求められます。しかし、産婦人科医にとっても、これと同様に、クライシス・マネジメント、つまり危機に直面したときの損失をいかに最小限にするかの対策も伝えるべき大事なことです。

## 危機が起こったとき、どうつながるか

子どもたちには未来への希望があり、小さい頃からのこいつた関係性を学ぶことはとても大切です。さらには、ネット社会が進展し、多様性を認め合う気運が高まっている。子どもたちには未来への希望があり、小さい頃からのこいつた関係性を学ぶことはとても大切です。さらには、ネット社会が進展し、多様性を認め合う気運が高まっている。

## 身近なイメージを持ってもらうこと

子どもたちに伝える上で、データが新しいこと、前回の資料では、すでに自分たちとは関係ないものと思われてしまいます。だから、日頃のデータ更新は欠かせません。講演の際、事前に子どもたちへのアンケートをお願いすることがあります。性教育についてどう思っているか、自分で好きな相手への思いを伝えられるかなどの質問項目を入れているのです。

「なるほどねえ」と思っていることを書いてくれることも多く、データ更新に役立っています。最近のニュースでは、「こんな考えられん」と思えるようなセクハラなどがあります。しかし、普段の生活の中にも当たり前のように潜んでいるジェンダーバイアスがあります。「うちの家の内」とか「旦那さん」とか……。こういったことも中高生に意識してもらえ



## 今月の人 | 谷口 武

1960年、大阪生まれ。85年、岡山大学卒。その後、大阪大学産婦人科入局。97年より現職。地域で分娩、生殖、ヘルスケアを担っている。現在、性教育活動を行うほか、大阪産婦人科医会の性教育講師派遣事業を担当している。

## 第9話 日本家族計画連盟「承認反対で建議」

1964年7月、日本家族計画連盟は、経口避妊薬委員会の名で、経口避妊薬の認可について、時期尚早とした建議書を提出している。



北村 邦夫 著

た処方箋を医師のみに任せるとしても、医師がその使用に対して十分な監視を行うことは現状では不可能である。以上の諸点にかんがみ、われわれは経口避妊薬の使用許可は、未だ時期尚早であると信ずる。(昭和39年7月27日 社団法人日本家族計画連盟 経口避妊薬委員会)

- 1. 風教上の乱れ
- 2. 医学上の問題
- 3. 売り方、飲み方の問題
- 4. 費用
- 5. 人口問題

「承認反対で建議」ということには、素直に賛成できない。この長期使用の結果については、未だ内外の学会から確定的な報告がでていない。現下のわが国における社会状況においては、未成年者などに本剤の使用範囲が拡大する恐れが多分にある。現在日本における売薬慣習上、たとえ要指示薬としてあつかわれるとしましても、これが完全に守られていない。ま

## 1月の母子保健指導員研修会

【内容】子どもとの遊び  
【会場】アイクレオ株式会社  
【日時】2019年1月8日(火)13時30分～15時30分  
【対象】保健師、助産師、看護師等の有資格者  
【参加費】会員：無料、非会員：当日参加4千円  
【問い合わせ・申し込み】03(5260)4785  
【お問い合わせ先】03(5260)2658

日本初の水溶性潤滑ゼリー「リューブゼリー」PR動画配信中!

女性の約7割が経験している

性交痛の悩みを「流舞様」が解決! ぜひご覧ください!

http://www.jfpa.or.jp/luve-jelly/

QRコード: 本会HP, YouTube, Twitter

フォローお願いします

これは潤滑ゼリーといったら、アスリート、不足を補うための必需品じゃ