



# あなたの大切なもの ~未来へ向かって~

3年生を対象に、河北病院看護師長の生亀公子先生をお招きして「思春期講座」が行われた。

**いのちの始まり** いのちは、卵子と精子の出会いから始まります。女性は生まれた時は700万個の卵子を持ち、男性は一生に1兆~3兆の精子を排出します。あなた一人が生まれてくる確率は、「700万×2兆」の確率、つまり、0.0000000000000000000000007142分の1ということになります。みなさんが生まれて、ここにいること自体が奇跡なのです。

**思春期** 思春期は、体に変化が起こる時期です。女子は体に丸みがでて、男子は体つきがしっかりしてきます。女子は月経、男子は精通が起こりいのちを生み出す力を備える時期でもあります。性への関心が高まり心も不安定になり、戸惑いや不安、いらいらなども出てきます。性に関する情報は商品化されたものがほとんどです。自分や大切な人を傷つけない、未来のことを考えながら行動することが大切です。10代で妊娠し、中絶し、心も体もボロボロになった人を見てきました。Noという勇気、逃げる勇気、相談する勇気が大切です。

**将来への土台づくり** 今の皆さんは、心も体も大人になる途中の時期です。食べること、運動すること、眠ること（早寝早起き）、学ぶことが大切です。勉強は将来への土台作りです。勉強を通して他人を思いやる気持ち、公平・公正に人に接することを学んでください。また、読書や新聞・ニュースに触れることで、物事を深く考え冷静に判断できる力を身に付けてください。そして、自分の体、心、未来を大切にできる素敵な大人になってほしいと思います。

赤ちゃんは、みんな元気に生まれてくると思っていました。でも、元気に生まれてくるだけでも「奇跡」なんだということがわかりました。私が生まれた時は息をしていなくて、集中治療室で手術していたそうです。今ここに私がいるのは、私を生んでくれた母、手術して下さった病院の先生など、いろいろな人のおかげだということが改めてわかりました。15年間、ここまで元気に育ててくれた母に感謝しなければと思いました。(3の3 女子)

自分が生まれてくる確率がこんなに低いとは思わなかった。今自分の周りにいる友だちと出会う確立は、とんでもなく低いんだなと思った。これからは友達と出会えたことなど、全てに感謝しながら生きていきたい。今回の講座は「いやらしいね」と言われれば「まあ」と返してしまうけど、これから先の人生にすごく役立つと思う。自分も子どもを持ちたいと思う。しかし、子どもを持つには、「愛情を込めて育てていく責任」「家族を支えるために働く責任」など、たくさんの責任があり、そのたくさんの責任を背負う勇気が必要だと感じた。(3の5 男子)

「自分の体は自分で守らなければならない」ので、生活リズムを整えたり、適度な運動をしたりするという当たり前のことを当たり前にできる大人になりたいと思いました。もし私が「母」という立場になった時は、私を育ててくれた母や父のように、思いやりがあって優しい存在になりたいと思いました。(3の5 女子)

