

「親の学習」プログラム

1 — ③

お母さんになるってどんな感じ？

— 妊婦体験をしてみましょう —

ひとつの生命を生み出すために、その命を宿す母親は、どのような体験をしているのでしょうか。ここでは、妊婦体験をとおして、妊娠時の重量感・圧迫感・動きにくさなどを体験してみましょう。

また、体験をとおして、妊娠することの大変さや周囲の人々が助け合うことの大切さ、妊婦に出合ったときに配慮することなどについて考えてみましょう。

《妊婦体験の方法》

- 1 体験者は妊婦腹部モデル（妊婦体験ジャケット）を装着します。
（体験者と観察者で協力して行う。）

- ①肩ベルトをかけます。
- ②体験者が体験ジャケットを腹部に密着させ、観察者が上のベルトでしっかり固定します。
- ③下のベルトをしっかり固定します。
- ④エプロンをかけます。

＊注意！ 重くて危険なので、しっかりと固定しましょう。

- 2 次の動作をしてみましょう。

- ①歩く
- ②階段を昇り降りする
- ③椅子に座る → 立ち上がる
- ④落としたものを拾う
- ⑤靴下をはく

危険なので必ず観察者が付き添うこと

- 3 体験者の様子を観察しましょう！
時間の経過ごとに体験者の様子を観察してみましょう。



コラム

母子健康手帳について



母子健康手帳って知ってる？

母子保健法により、各市町村は、妊婦の届出をした人に対し、母子健康手帳を交付することになっているんだ。

この母子健康手帳は、妊娠から出産、育児まで、お母さんとわたしたち子供の健康を記録していくものなんだ。わたしがおなかの中にいた時の定期検診や乳幼児健康診査、わたしの苦手な予防接種の時にも、お母さんは必ず持っていくよ。いろいろなことを記録していくんだ。この手帳を見ながら、わたしが大きくなったって、お母さんはうれしそうな顔をしていたよ。

ワーク 1

グループで体験者と観察者を決めて、お母さんになるってどんな感じかについて考えましょう。いろいろな動作をして、また、観察してどうだったか、感じたことを記入しましょう。

動 作	体験者	観察者
① 装着後すぐ		
② 歩く		
③ 階段を昇り降りする		
④ 椅子に座る → 立ち上がる		
⑤ 落としたものを拾う		
⑥ 靴下をはく		

ワーク 2

体験をする前と比べてどうだったか、感じたことや考えたことを記入し、発表しましょう。

時間の経過	体験者	観察者
動作をした後		
ジャケットをはずして		

ふりかえり

妊婦体験や発表、資料などから分かったことや考えたことをまとめましょう。

資料

お母さんとおなかの中の赤ちゃんの様子

【妊娠初期】

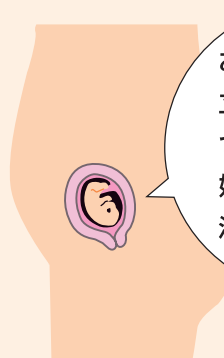
内臓・目・耳・口
ができていますよ



心臓が動き出すよ
手や足ができたよ

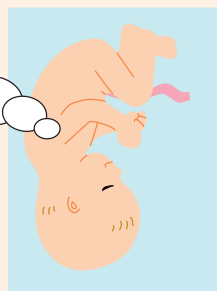


おなかには全然目
立たない
つわりが始まる
妊娠に気づく
流産しやすい



【妊娠中期】

羊水の中で活発に動くよ！
髪の毛が生えてきたよ
騒音やニコチン、アルコールに反応するよ



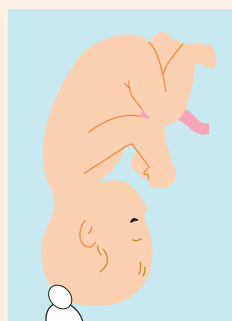
おなかがポコン
赤ちゃんが動い
ているのが分か
る（胎動）



【妊娠後期】

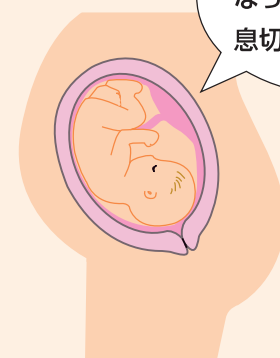
たばこはいやだよ～
栄養も酸素も足りないよ～

特に、たばこは、血流が悪化し、酸素
や栄養の供給が不足することで、胎児
発育不全や低出生体重、先天異常を引
き起こすリスクが高くなる。



脳が発達するよ
ママの声も聞こえるよ

おなかが大きくな
って、腰痛、動悸、
息切れがする



内海靖子監修『おめでたですよ！初めての妊娠と出産』成美堂出版（平成7年）を参考に作成

資料

妊婦体験ジャケットがない時は？

一次のように工夫してみましょう。ー

☆必要なもの

ビニール袋 数枚

水 3～4リットル リュック エプロン

☆手 順

ビニール袋に水を入れます。こぼれないように気をつけて、しっかりとめます。

リュックに水の入ったビニール袋を入れ、おなかにして、エプロンをつければできあがり。

☆地域の保健センターなどで、妊婦体験ジャケットの貸し出しをしている所もあります。



妊娠して感じたこと

初めて妊娠して、不便だなと感じることが多くありました。妊娠・出産は病気とは違うので、特別な対応は必要ないこともありますが、やはり、身体的にも精神的にも普段の状態と違うので、そのことを理解してほしいと思います。

例えば、電車などで席を譲ったり、ちょっとした気遣いをしてくださる人が増えたら、とてもうれしいです。

まわりの人たちのやさしい一言で、あたたかい気持ちになれますし、お母さんがうれしいと、お腹の赤ちゃんもいい気分になっているはずです。

もちろん、妊婦さんに対してだけでなく、高齢者の方や、けがをされている方などに対してもやさしい社会であってほしいです。

(K. Kさん)

見たことあるかな？このマーク



優先席マーク



マタニティーマーク