

子育て支援情報紙



第337号

えんぜる



令和 8年 6月 1日
足寄町教育委員会
Tel 0156-25-3188
■バックナンバーはこちら

6月

子育て支援カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 えんぜる編集会議 11:00~	3 おはなし「たんぽぽ」 11:00~11:30 対象:3歳未満	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17 ひよこクラブ 遠足(牧場見学)	18 すくすく 10:10~11:50	19 乳幼児相談 (フリー) 13:00~14:30	20
21	22 リサイクルの日 10:00~11:15 町民センター	23	24	25	26	27 絵本の会はらっぱ 11:00~11:30 対象者:どなたでも
28	29	30				

紙 面

二面
三面
四面
・
・
・
「保護者の目線での情報
特集」『お産だけじゃない助産師が伝える「生」の教育』
お勧めの本の紹介・休憩室・編集後記

つどいの広場 ⇒ 子どもセンターで、毎週:月・火・木・金の9:30~11:30、事前予約不要、詳細は子どもセンター【Tel0156-25-4415】まで
 児童館・つどいの広場⇒ 月~金 10:00~11:50 開放:詳細→【Tel0156-25-7575】※児童館・つどいの広場は、小学校の夏休み中はお休み!
 ひよこクラブ⇒問合せは、子どもセンター【Tel0156-25-4415】まで ☆ むすびれっじ「こどもの広場」土日祝開放

☆「すくすく」参加者募集中☆

「すくすく」では不安や悩みを抱えながら子育てをしているママやパパが心身ともに健康でお子さまを育てられるよう、サポートしていくことを目的に実施しています。軽運動やものづくり、子育てについて学ぶ機会もあります。参加者同士交流しながら楽しみましょう☆ 同施設内に託児所も設けておりますので、安心して参加いただけます。興味のある方は下記までご連絡ください。

☆詳細や参加者のお申し込みはこちらのQRから

(足寄町教育委員会 生涯学習室生涯学習担当 Tel0156-25-3188)

お申し込みは下記

QRコードから

随時受付中





お産だけじゃない、助産師が伝える「生」の教育

～助産師が伝えている、一生モノのメッセージ～

3月9日、帯広第二中学校で行われた性教育の講演会を行った助産師・池野愛子さんにえんぜる編集委員がインタビューしました。

——体育館に響く心音から始まった、特別な授業。

池野さんは当日の様子と子どもたちに届けたい想いを自らの言葉でこう語ってくれました。

体育館に響いた、いのちの音

授業の冒頭、私は録音した「本物の胎児の心音」を体育館に流したんです。
それまで賑やかだった空間が、一瞬でしんと静まり返りました。

「ドクン、ドクン……」

速くて、力強く、迷いのないリズム。「心拍を数えてみましょう!」と呼びかけると、生徒たちは真剣な顔で耳を澄ませます。
でも、なかなか数えきれない。思っていた以上に速くて、リズムが捉えにくい。
実は、それでいいんです。それが「正解」なんです。

お母さんのお腹の中にいる時から、一度も止まることなく一生懸命に動き続けてきた心臓。

数億分の一という奇跡の確率をくぐり抜けて、今ここに生きている。その圧倒的な事実を生徒たちは頭ではなく「音」として、「自分の命の記憶」として感じてもらった瞬間でした。

そこからがワクワクの始まり……

性教育は、「生」の原点に触れる大切な時間なのです。



「えっ、こんなに広がるの!?!」——目に見えない脅威を、体で知る



うそ!
俺。アウトじゃん



授業の中で特別な薬剤を使ったワーク。これがすごく盛り上がりしました。
『もし予防を怠ったら、感染はどれだけ広がるのか?』

その答えを生徒たちは自分の目で確かめます。瞬間に体育館には驚きの声があちこちに——。

「えっ!?!」「やばっ」——。

その素直な反応こそが、学びの入り口。
性感染症は気づかないうちに、知らないうちに——。

だからこそ、怖い。

このワークで生徒たちが感じた「あっという間に広がった」という驚きと、「感染しちゃった」という衝撃。
正しい知識は、自分を守る力になります。

「知らないのが悪い」——そうではありません。知る機会をまだ与えられていなかっただけ。

大人も子どもも、誰もが最初は「知らない」ところから始まります。だからこそ、知ること・学ぶことを大切にしていきたいのです。

知識だけじゃない。未来を守るための「決定権」

もし、実際に妊娠してしまったら——。

授業では、そんな踏み込んだ話もしっかりと行います。予防の方法はもちろん、その先に待っている生活の変化、それに伴う「責任」。助産師として数多くの出産に立ち会ってきたからこそ、命の大切さをリアルな言葉を届けます。

知識を持つことは誰かに流されず、自分の未来を自分で選ぶ力を持つということ。
それは、一生モノのスキルになります。この力を、子どもたちの手に渡したい——。
そんな思いで、この授業に臨んでいます。



孤独な子どもに寄り添うために——

もう一つ、思春期保健相談士としても、みなさんにお伝えしたいことがあります。

「思春期保健相談士」とは、思春期特有の心身の悩み——。

『性、人間関係、不登校、自傷行為など——』に対し、医学的・心理的な知識を持って寄り添う専門家です。

私のところには、こんな切実な声が届きます。

「学校に行くのがツライ」「傷つけることがやめられない」「親に理解してもらえない……」「自分が嫌い」「生きている意味が分からなくて」「無視される——」

勇気を出してSOSを届けてくれた子どもたちに寄り添いながら、痛感することがあります。それは今、「生きづらさ」を抱えた子どもたちが本当に多いということ——。

そして、その苦しさを先生にも親にも話せないまま、一人で抱え込んでいる——。



不登校は年々増加し、いじめも後を絶ちません。

性教育は単なる「避妊や性トラブルの授業」ではなく、自分と相手を尊重し、対等な人間関係を築くための「人権教育」なのです。みんなが幸せになる権利がある——。

近年、全国的に深刻ないじめや性暴力が課題となる中、文部科学省もその解決の鍵として「包括的性教育」の推進を掲げています。

心が揺れ動く、注意したい思春期



思春期は性ホルモンの影響を受け、体も心も激しく変化する時期です。アイデンティティに悩み、周囲と自分を比べ、自己肯定感も揺れ動く。

そんな中で子どもたちは、「誰に相談したらいいの」「そもそも相談していいことなのか」さえ、わからなくなります。

一人で抱え込み、行き場を失った心の予先が外（いじめや攻撃）に向かうのか、あるいは内（自傷や心を閉ざすこと）に向かうのか——。

そんな子どものSOSに気づける大人になっていますか？

思春期というデリケートな時期だからこそ、子どもたちが心から信頼し、本音を話せる大人の存在が必要不可欠。

大事なのは、自分の心と体を守ること。そして、自分も相手も傷つける必要はないということ。

ぜひ、子どもがSOSを出した時は『絶対的な味方』でいてください。味方がいるだけで救われる命があります。

性教育は、みんなで語り作り上げていくものです。

一人でも多くの方が性教育と向き合うきっかけになりますように——。

一人で頑張らなくていい みんなで優しさの循環を

池野さんの言葉一つひとつには、命と向き合ってきた助産師ならではの重みと、子どもたちの未来を信じる温かい眼差しが溢れていました。少子化の時代、子どもたちの未来が明るく幸せであってほしいと改めて感じたと同時に、子育て世代に寄り添った情報をこれからも『えんぜる』で届けたいと思います。



取材協力：池野 愛子 (Aiko Ikeno)

助産師 / 思春期保健相談士

足寄町在住。慶愛病院・マミー助産院にて現役の助産師として勤務。その傍ら、慣れない育児に戸惑うお母さんや、誰にも言えない悩みを抱える思春期の子どもたちにとって、「町の保健室の先生」のような存在でありたいとの想いから、個人活動「あいの音-AINONE-」をスタート。SNSを通じた相談支援や、包括的性教育の普及・啓発に取り組み、生まれてきた命が幸せな未来を選択できる社会を目指して活動中。

【保有資格・認定】

- 看護師 / 助産師
- 日本家族計画協会認定 思春期保健相談士
- 性教育講師養成講座修了

【子ども・いのちの相談窓口】

・チャイルドライン（18歳までの子ども専用）：0120-99-7777
・北海道いのちの電話：011-231-4343

【池野さんへの記事の感想・お便り・ご相談はこちら】

ainone.aiko@gmail.com

（※QRコードからも可）



—ひとりで悩まず、心の声をそっと出す勇気を応援しています—

☆☆☆私 の 見 つ け た お 勧 め の 『 本 』 ☆☆☆

絵本『ちっちゃな生きものたちカタツムリ』

作：スージー・ウィリアムズ 訳：深澤誉子 出版：化学同人

6月といえば、紫陽花や雨やカタツムリ。今回出会った絵本は可愛い絵のカタツムリ。写真やリアル感も無いので、虫が苦手な方も読みやすいかもしれません。カタツムリの移動方法や生態も書いてあり、なんだか気持ちがほっこりします。世界最小、世界最大のカタツムリも知ることができます！ゆっくり&のんびりというと亀を思い浮かべることが多いですが、カタツムリは地球上で最もゆっくり動く生き物のひとつ。可愛い絵本でのんびりタイムいかがでしょうか。



『肉巻きしいたけ』



材料【2人前】

- ・しいたけ 8～10個 ・豚バラ肉 8～10枚
- ・塩コショウ 少々 ・片栗粉 大さじ3くらい
- ・酒 大さじ1 ・砂糖 大さじ1 ・みりん 大さじ2
- ・しょうゆ 大さじ2 ・小ねぎ 適量

休憩室

【作り方】

- ①しいたけは、石づきを取り大きければ半分に切ります。
- ②豚バラ肉を広げ、塩コショウをふり、しいたけを手前に載せてクルクル巻いていきます。
- ③片栗粉を全体にまぶして軽く握り、油をひいて熱したフライパンに巻き終わりを下にして入れ、中火で焼きます。焼き色がついたら裏返します。
- ④焼き色がついてしいたけと豚バラ肉に火が通ったら、調味料を入れ、煮詰め全体にからませます。お皿に盛り、小ねぎをふりかけて完成です！

編集後記

今月の編集後記で何を書こうかと悩み、わが家の生き物うちんちく王(次男)に聞いてみる事にしました。「カタツムリとかナメクジの秘密ってある？」すると即答で「あのね、ナメクジは殻が退化したカタツムリの仲間なんだよ。」「ナメクジって触角に目の機能はあるんだけど、視力がめっちゃ弱くて光くらいしか分からないんだよ。」などと次から次へと情報が出てきました。うちんちく王の話はまだ続きます。「ナメクジって実は記憶力が良くて、一度危険な場所と認識したら、次はその危険な物が無くても遠回りして行くんだよ。」「ナメクジの通った後のヌメヌメは医療用にも応用されているんだよ。」

・・・へえ、今やAIに聞いたら何でも教えてくれる時代だけれど、子どもに聞いてみるのも良いですね。それにしてもナメクジ情報ばかり(笑) 小さい頃は「これなあに？」と私に聞いてきたり、小石でも何でも口に入れてペロペロコロコロしていた息子。その子が今や母である私に自分の知識を面白く教えてくれるようになりました。

待てよ、流水の天使とされるクリオネも、確か殻のない貝の一種だったはず。今度は自分で図鑑でも広げて調べてみようかな。と思った小さな日常の出来事でした。

※本文内の情報は、あくまでも息子の記憶です。科学的根拠に基づいていません。

(編集委員 Y・M)