

この冊子に掲載のセミナー動画を見て

# アンケートにお答えください



動画はこちらから



子育てにやさしい社会の実現を目指して

## 宮城県ではさまざまな取組を実施しています

### みやぎ結婚支援センター・みやマリ！

AIマッチングシステムを活用した、みやぎ結婚支援センター「みやマリ！」は、結婚を希望する独身男女を応援します。



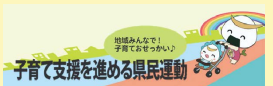
### みやぎ結婚応援パスポート

協賛店舗でパスポートを提示することで、様々なサービスが受けられます。対象は結婚予定のカップルと新婚世帯です。



### 子育て支援をすすめる県民運動

宮城県では「地域みんなで！子育ておせっかい♪」を合言葉に、子育て支援を進める県民運動に取り組んでいます。



### みやぎ子育て支援パスポート

協賛店舗でパスポートを提示することで、子育て家庭向け各種割引や優待サービスが受けられます。



### 宮城県子育て支援情報サイト「みやぎっこ広場」

様々な子育てに関する情報を「ステージ別」「目的別」に検索できるサイトです。



### いきいき男女・にこにこ子育て応援企業

宮城県では、誰もが働きやすく、子育てしやすい職場づくりを進める企業を応援しています。



## 大学生のための ライフプランセミナー



10年後の  
未来のために！

これからのこと、  
考えよう。

# 今だから 知っておきたい

## 働くこと、結婚や子どものこと

就職し働くこと、さらにその先のことをイメージしたことはありますか？ ライフプランに正解はありません。自分で判断するために、知識を持っていることが大切です。このセミナーは正しい知識を伝え、皆さんそれぞれが望む形のライフプラン形成（働くこと・結婚・妊娠・出産・子育て等）ができるよう支援するものです。

1P 大学生の本音、働く人の声

2P 宮城県の現状、適齢期と不妊症

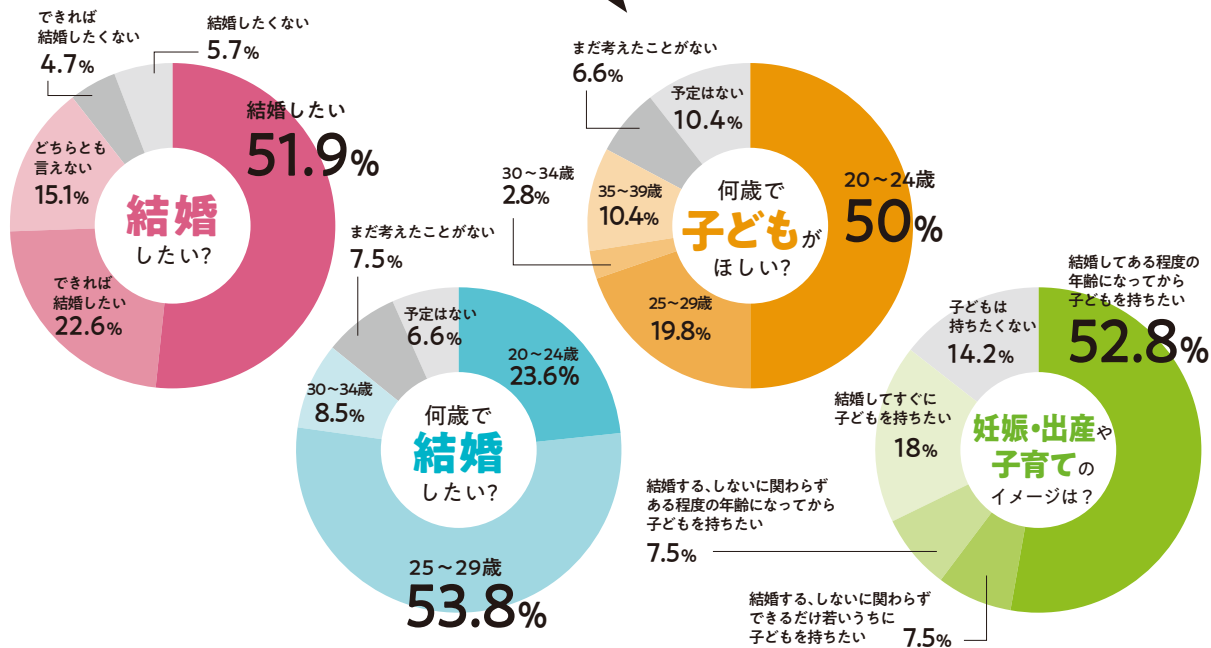
3P 「生殖」のしくみ

4P 年齢と不妊について

5-6P セミナーレポート

＼ 大学生の本音を紹介します！

## 働くこと、結婚や子どものこと、みんなはどう考える？



＼ 働くひとに生の声を聞いてみました！

## 子育てをしながら働くってどんなかんじ？

WORKER'S VOICE 働く人の声 1 | INTERVIEW 2023



PROFILE  
株式会社  
プレスアート  
小山内 香奈子  
さん

### 夫婦で情報共有し、育児やコミュニケーションを円滑に

地域情報誌を出版する会社で、広告企画の提案などを行っています。産休前は雑誌の編集長としてハードな毎日でしたが、今は当時の経験も生かせる新たなポジションで、やりがいを感じています。

現在、夫と2歳の息子との3人暮らし。私は約1年10ヶ月の育児休業を取得し、復職後は退社時間が2時間早い時短勤務で働いています。出産時、夫は異動したばかりだったこともあり、育児休業ではなく、必要ときに特別休暇を利用するスタイルを取りました。

子育てでは、仕事での経験が生かせる場面が多々あります。例えば、子どもの用事や大事な仕事の予定はスケジュール管理ツールを使い、買い物リストやタスクはメモアプリに書き込んで夫婦で共有。可視化と共有を大事に「育児プロジェクト」に励んでいます。

WORKER'S VOICE 働く人の声 2 | INTERVIEW 2023



PROFILE  
株式会社  
サイコー  
佐藤 祐路  
さん

### 子どもの成長を見る喜びと妻の大変さを感じた30日間

リサイクル事業を行う会社の営業部に所属。主に反響営業をしており、日中は外回り、帰社後は事務処理を行っています。出張はなく週休2日制。有給休暇を取得しやすい環境がありがたいです。

我が家は3歳7ヶ月の長男と1歳6ヶ月の長女がいて共働き。家から徒歩圏内に住む義理の父母に、よく子育てを手伝ってもらっています。長男の出生後は前の職場で5日間、転職後に生まれた長女のときは30日間の育児休業を取得。休業中に家事の一部を担ったのですが、日頃妻が行っている家事量の多さに気づき、改めて感謝しました。

私たち夫婦の共通認識は、「起きている時間のすべてを子どもに費やせるわけではない」ということ。お互いのひとりの時間を大切にしながら、仕事の忙しさを共有して家事育児の分担を行っています。

## 宮城県の現状

# 一人の女性が産む子どもの数は？

2022年のデータによると、宮城県では一人の女性が一生に産む子どもの数に相当する「合計特殊出生率」は1.09で、全国ワースト2位(全国値は1.26)。7年連続低下しており、深刻な状況です。将来「子どもを持ちたい」と思った時に、その希望をかなえるためにも、今から妊娠・出産について正しい知識を得て、人生設計を考えましょう。

合計特殊出生率(県)

1.09人

出産適齢期

20~34歳前後

平均初婚年齢(県)

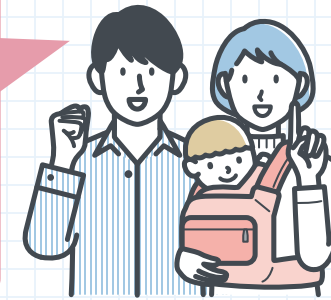
夫  
30.8歳

妻  
29.5歳

第一子出産時の平均年齢(国)

父  
32.9歳

母  
30.9歳



## 妊娠・出産

# 適齢期はいつ？

20代が医学的にも妊娠しやすく、妊娠合併症などのリスクが低い時期と言われています。一方、出産の高齢化が進んでおり、結婚年齢の上昇も出産の高齢化の一因となっています。

# 不妊症とは？

避妊しないカップルが1年間、妊娠しない場合、不妊症と考えます。日本では、不妊を心配したことがあるカップルは約2.6組に1組といわれ、約4.4組に1組が実際に不妊の検査や治療を受けたことがあると言われています。原因は男女ともにあり、加齢の影響を受けます。

女性不妊

排卵障害  
卵管因子  
子宮因子

男性不妊

造精機能障害  
精路通過障害  
性機能障害

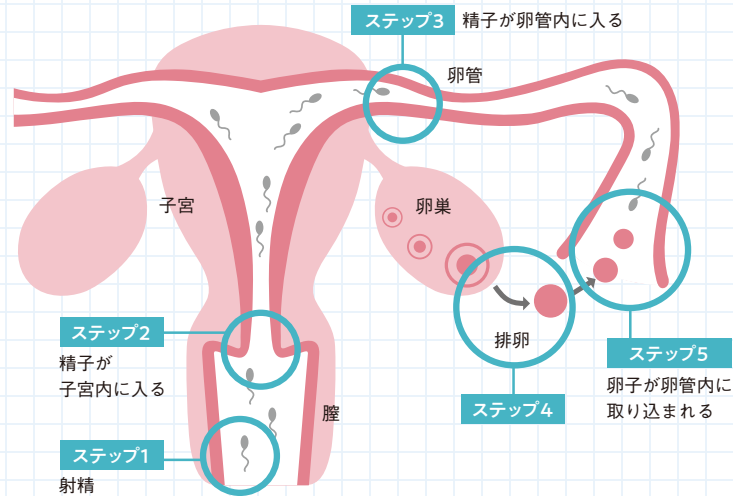
# 「生殖」ってどんなしくみ？

不妊治療の現場では「加齢とともに卵子が減る」「卵子の質が低下する」ということを「知らなかった、学校の性教育で習わなかった」という声をよく聞きます。妊娠成立は意外に難しく、みなさんが誕生したことは奇跡的なことなのです。

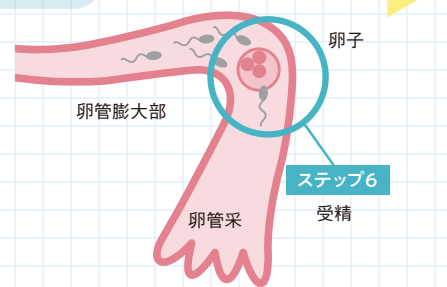
## 妊娠の成立

- 最終月経開始日が0週0日
- だいたい排卵の時期が2週0日目
- 月経が28日周期の場合 分娩予定日は40週0日

## 排卵・射精

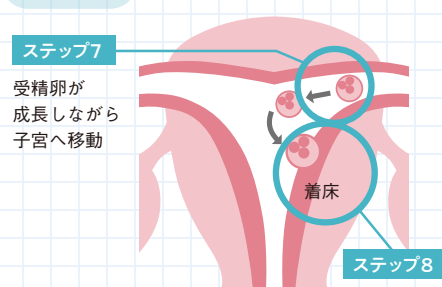


## 受精



受精卵が着床するのは排卵後約6~10日後

## 着床



## 監修者コメント

東北大学大学院医学系研究科  
産科学・胎児病態学分野 教授  
周産期医学分野 教授

## 齋藤 昌利先生

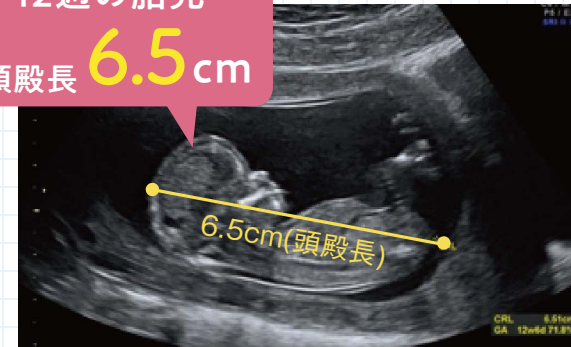
女性にとって、妊娠、出産は大きなライフイベントです。妊娠を考える前から、妊娠してから、出産してから、不安は尽きずわからないことだらけだと思います。友達の体験談、母親や祖母の金言格言、大量に溢れるインターネット上の情報、どれが自分にとって大切な情報で

あるのか判断が非常に難しいと思います。

産婦人科はそんな皆さんの不安を解消する診療科です。妊娠をすぐには考えていないけど、子宮内膜症に対してどういう治療方法があるの？妊娠を考えているけどなかなか妊娠できない場合は？妊娠前にどんなワクチンを接種しておいたほうが良いの？といった質問から、妊娠したらどのくらいお金がかかるの？どんな公的なサポートを受けられるの？分娩の時はどんな感じ？などなどほんの些細な質問でも構いません。産婦人科は受診しづらい科かもしれませんが、大切なあなたの体や人生に関わる大切な科です。あなたに合った正確な情報と適切な治療を得るためにも、産婦人科のかかりつけ医を持つことをお勧めします。

# 胎児の大きさは？

12週の胎児  
頭殿長 **6.5 cm**



20週の胎児  
体重 **300 g**  
身長 **25 cm**

27週 体重 **1,000 g** 身長 **35 cm**

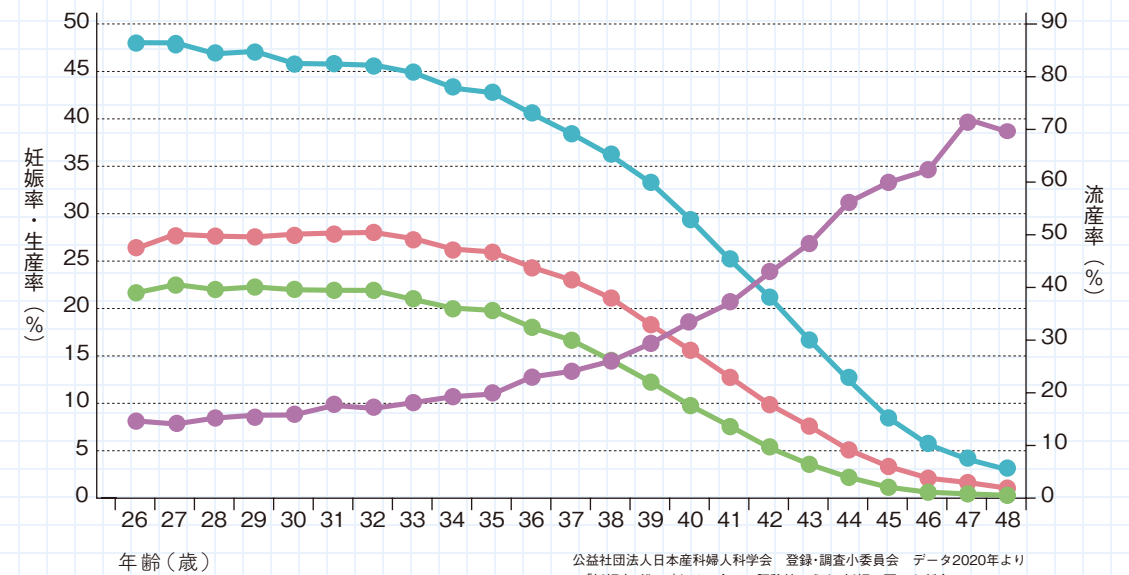
33週 体重 **2,000 g** 身長 **45 cm**

40週 体重 **3,000 g** 身長 **50 cm**

# 年齢と不妊について

年齢を重ねると妊娠率は低下し、不妊治療を受けても妊娠しにくくなることや、流産する率が高くなるが分かっています。

## 治療成績（妊娠率・生産率・流産率）



公益社団法人日本産科婦人科学会 登録・調査小委員会 データ2020年より  
※「妊娠率/総ET」とは…全ての胚移植のうち、妊娠に至った割合



# セミナー レポート

2023.10.17

東北学院  
大学  
五橋キャンパス

2023.10.10

仙台大学  
船岡キャンパス



## Seminar Report 01



講師  
東北大学病院  
周産母子センター  
富田 美弥先生

### PROFILE

- 専門分野… 周産期医学
- 資格等… 日本産科婦人科学会 産婦人科専門医・指導医  
日本周産期・新生児医学会 専門医(母体・胎児)  
母体保護法指定医  
日本母体救命システム普及協議会  
ベシックコース インストラクター  
新生児蘇生法(NCPR)インストラクター

## 女性だけじゃない! ライフイベント「妊娠・出産」を考える

産婦人科医が伝えたい男女で学ぶ結婚・妊娠・出産の基礎知識

### 医学的な“妊娠・出産適齢期”とは

厚生労働省の統計によると、近年は30代後半で結婚される方が増えています。それに伴い35歳以上の出産も増加しています。妊娠・出産が遅くなれば、希望の子ども数が持てない可能性も。さらに、出生数の減少は少子高齢化につながります。卵子は加齢により数が減り質も下がるので、35歳以降は妊娠しづらく産率も上がります。また、合併症のリスクや、分娩時の大量出血、帝王切開率上昇などのトラブルも増加。日本では妊娠・出産が原因で亡くなることは稀ですが、それは適切な医療管理があるから。今も妊娠・出産にはリスクが伴います。高齢妊娠によりそのリスクが上がることは知っておく必要がありますね。医学的な「結婚適齢期」はありませんが、「出産適齢期」は20歳から34歳頃と言えるでしょう。

### 妊娠・出産に向けて今できること

2022年から生殖補助医療が保険適応になりましたが、不妊治療で確実に妊娠・出産できるとは限りません。母体年齢が上がれば成功率は下がりますし、通院負担も大きいので仕事との両立は大変。男性不妊の場合でも、治療を受けるのは女性が大半です。また、最近費用助成が話題の卵子凍結にも、生殖補助医療が不可欠です。

ぜひ今のうちから、将来の妊娠・出産について考えてください。男性も、パートナーの月経周期や生理痛などを知ってください。今後、もしかしたら、予想外の妊娠をするかもしれません。そんなとき、すんなり生む選択をする人が増えてほしいと思っています。

### みんなの声

年齢が上がるにつれて出産のリスクがあることは知っていたけど…講義を聞いてあらためて意識する機会になった!

出産について詳しく知ることができたので、将来パートナーを支えていきたい!



## Seminar Report 02



### Special Panelists おばたのお兄さん

#### PROFILE

新潟県魚沼市出身、1988年6月5日生まれ、現在35歳。吉本興業所属。料理が得意。2018年3月にフジテレビの山崎夕貴アナウンサーと結婚。結婚後、自身のSNSやYouTubeを通じて発信してきた夫婦の関係性や、私生活の様子が多くの人々の共感を呼び、理想の夫婦として話題に。2023年8月には第1子が誕生。

パネリスト  
お笑い芸人 おばたのお兄さん(吉本興業所属)  
Kaziプロジェクト代表 木村 秀則氏  
COLORweb学生編集部



#### PROFILE

木村 秀則氏  
Kaziプロジェクト代表。  
プライダルプロデュース会社、印刷会社を経て2019年に起業。「女性がチカラを発揮できたら、組織はもっと活性化する」「女性の家事育児負担を軽減したい」という想いで、企業支援や家事シェアの普及活動を行う。

## “おばたのお兄さん”と話そう! ふたりで成長する結婚・子育て

### 学生からの質問/ 結婚しようと思った決め手は?

**おばたのお兄さん:**妻と出会ったのは、月収4万円くらいの頃。僕は計画的な人間で、当時も貯金があったので、預金通帳を見せて「月収は4万円だけど100万円貯める男です。日本体育大学出身で教員免許もあります。アルバイトの面接に落ちたこともありません!」と言って付き合い始めました。結婚の決め手は、これ以上好きになる人はいないと思ったから。芸人になる前は、売れていいものを食べて、いい所に住んで、いい服をまとう毎日に憧れましたが、それより、この人と人生を歩みたかった。この人との子どもができたなら素敵だな、子どもができなくても、この人との未来があればいいなと思いました。

**木村さん:**私は妻と付き合ったのが大学3~4年生。バイト先で出会って「結婚するだろうな」と感じたんです。その想いがずっと続いていたので、23歳で結婚しました。

**おばたのお兄さん:**そうなんです! 大学生の皆さん、2年後に結婚する自分を想像できますか?僕は30歳で結婚したので、大学時代にそこまで考えていたとは驚きです。

### 学生からの質問/ パートナーが妊娠中のサポートは?

**おばたのお兄さん:**何事も「自分に経験のないことを話さない」というのが僕のポリシー。説得力がないですからね。だから、妊娠中の妻にも知ったような口は絶対に利かないと決めていました。妻の話に寄り添い、何かあれば頼ってもらえる状態にしました。できるときは食事を作りましたが、僕にとってそれは特別なことではないんです。一人暮らしなら自分でやるのに、同居した瞬間に相手がやるものとおかしく思われるのはおかしい。「育児に積極的ですね」と言われても、僕の子もだから当たり前ですよ。「男性が働いて女性は家を守るもの」と決めつけず、それぞれの夫婦間で決め事を作ってあげれば、それが正解だと思いますよ。

**木村さん:**おばたのお兄さんのように考えている男性は、残念ながら少数派。まだまだ育児参画が足りないと感じます。育ってきた環境が違うので、家事や育児への考え方は人それぞれです。夫婦で話し合っ、お互いを理解しながら前進していくのがベストではないでしょうか。

### Talk Discussion

「男だから働いてたくさん稼がないといけない」「女だから家事・育児をして当たり前」といった無意識の決めつけについて、どう思いますか?

#### おばたのお兄さん

気にすることもあります。でも、家庭内に関して言えば、僕は家事も育児も得意な方がやれば良いと思うから気にしないかな。「うちはこのスタイル!」と夫婦間で納得していればOK!

#### 木村さん

わたしの場合は、以前自分が仕事ばかりしていて、妻が仕事と家事・育児の両立のストレスで体調を崩してしまったことがあります。それが自分の働き方を直視すきっかけになりました。この経験をふまえて、今は「家事シェア」として男性の家事・育児参加を支援する活動も行っています。

#### COLORweb学生編集部

家族や周りから言われて、「こうあるべき」という考えが無意識にあったけど、自分がどうしたいか、パートナーがどうしたいか、自分の大切な人の声がいちばん大事ですよ。

#### おばたのお兄さん

すごくいい考え方ですね!世間にはさまざまな価値観を持つ人がいます。他者と比較して自分を評価せず、自分ができたこと、やれること、伸びしろがあることに目を向けて、心に余裕を持って楽しんでください!



### みんなの声

今後のライフプランや結婚のタイミングなどをあらためて考えるきっかけになった。

自分のこれからのことについて、楽しく、面白く、考えることができた!

