



一人より、二人。



一人より、三人。



一人より、家族。

## A5.

### 家族って、いいな。

楽しいことはもちろん、悲しいことも、大変なことも、きっと家族と一緒に乗り越えられる。やっぱり、家族って、いいな。

## ワークライフバランスを考えて産休・育休を活用しよう。



ワークライフバランスアドバイザー  
平真 ゆきこさん

ワークライフバランスというのは、その名の通り、「仕事」と「生活(プライベート)」のバランスのこと。最近ではそのバランスを考え、自分らしい人生にしていこうという考え方がどんどん広がってきています。子育てばかりをしていると、社会のことについて触れる機会が少ないため、閉塞的な生活になってしまいます。だからといって、例えば一日中パソコンに向かって仕事をしていてもなかなか刺激がないですね。仕事と子育てを両立できる制度が、産休・育休です。せっかくの制度はしっかり活用して自分らしい人生を歩みましょう。

### 産休・育休とは

産休は、産前、産後の休暇のこと。出産予定日の6週間前(双子以上の場合14週間前)から、請求すれば誰でも取得できます。また、産後8週間は基本的に就業が禁止されます。育休は、育児休暇のこと。原則として子供が1歳になるまで取得できます。

### 産休・育休を活用した先輩ママに聞いてみた!

広告制作会社勤務

私は、広告やイベントなどの企画制作を行う会社に勤めています。私は総務職ということもあり、仕事の分担や人員の割り振りなど調整もしやすく、産休、育休を取得できましたが、責任者としてイベントなどの現場に出る社員や、企画を行っている社員などは、調整が必要かもしれません。ですが、イベント現場の制作を行っている同僚の女性も、今度、産休と育休をとる予定になっていますし、男性の社員も育休を取得して、子育てパパをしていましたね。実際に産休や育休をとれるかというのは、前例や実績がポイントになるのかも。そして、仕事と子育ての両立には、なにより夫婦の協力が不可欠です。私達夫婦も、しっかりと話し合っ、協力しながら、子育てをしています。

## A4. 制度を活用したり、夫婦で協力したりすれば、両立ができる!

仕事と子育ての両立に関して、漠然とした不安があったけど、制度を知って、事前に会社を調査して行動すれば大丈夫!でも、制度を利用するだけではなく、夫婦で協力して子育てをしたり、親にも助けをもらってことも大切です。



やっちゃん



## Q5. 結婚生活って楽しいの?



けーか

結婚生活って、結局は他人との共同生活ってこと?自分にもできるのかな?楽しいのかな?うーん、イメージできないよー。

毎日のご飯を食べるとき、休日を過ごすとき、スーパーからの帰り道、夜眠るとき。一人でいるのは、もちろん楽だけど。やっぱり一人よりも……




## Q6. 結婚相手のお父さん、お母さんと仲良くなれるかな？

結婚とは今まで他人だった人たちと家族になること。人間関係も広がるだろうし、やっぱり不安。ドラマでよく見る嫁姑バトルとか本当にあるのかな。

新しく家族が増えるって、一体どんな感じなんだろう。結婚相手の家族と仲良くできるかな。相手の親は、自分の親は、どんな性格の人と結婚してほしいと思っているの？なかなか聞けない質問、実際に私達の親世代の方にアンケートしてきました！

**実際の声** 実際に子供が結婚していて、現在次男夫婦と同居中という早坂曜子さんにインタビュー！

小さな頃から人は中身だよ！と言って育てたので息子が選んだ人ならば、と思いい信頼していました。お相手は息子よりも9歳年上で最初は不安もありましたが、実際に暮らすと常に朗らかで優しい良いお嫁さん！私と話も合うんですね。お家の仕事は家族みんなで分担。得意分野がありますから、お互いカバーし合って暮らすことが大切だと思います。休日はよく、孫と一緒に家族みんなで水族館やアウトレットモールにでかけますよ！嫁というより娘のように思って過ごす毎日です。



早坂さん

娘・息子を持つ方々に聞いた！

### どんな性格の人が理想？

- 1 思いやりがある人
- 2 常識のある人
- 3 娘・息子と価値観・性格が合う人

アンケートの結果をしてみると、見た目やお金を持っているかどうかよりも、思いやりや性格など人柄の方が大事みたい！服装や言葉遣いはもちろん、相手の家族にも丁寧に接することができる人でしょう！

**A6. 心配しすぎる必要はない！！**

新しい家族が増えるからといって、あまり気負わなくても大丈夫！！むしろ、喜びや楽しみを共有できる仲間が増える、と考えてみよう！！

実際に早坂さんとお話して、相手の家族と同居することへの不安は減ったし、むしろ楽しそうって思えた！私の親は一生添い遂げられる人と結婚しなさいって言ってたなあ。そんな人との結婚、楽しみになってきたかも。

## Q7. ママ友・パパ友ってどんな感じ？

子供同士は学校に通って友達ができはじめるけど、その親同士ってどうなんだろう？ママ友・パパ友に関する疑問っていっぱいありますよね。

ドロドロしているテレビドラマを見ると、「自分にもママ友・パパ友ってできるかな……」と一度は考えたことがあるはず。そこで、実際にママさんパパさんに聞いてきちゃいました！



# 結婚・出産・子育てってほんとは楽しい！セミナー Report

「結婚・出産・子育てってほんとは楽しい！」を調べるプロジェクトでは、10月のプロジェクト開始から、5回の「結婚・出産・子育てってほんとは楽しい！セミナー」を開催。毎回、著名な先輩パパ・ママをゲストに、結婚や出産、子育ての「ほんとは」と講演していただきました。また、私達、学生プロジェクトメンバーも参加してのディスカッションも実施、毎回白熱した、パパ・ママの本音を聞けるディスカッションを開催できました。ここでは、簡単にセミナーの様子をご紹介します。

### 結婚・出産・子育てってほんとは楽しい！セミナー VOL.1

DATE 2015.10.25 [sun] GUEST 宮田 敬子さん (フリーアナウンサー)

**自分の未来は、自分で選択する！**




結婚・出産・子育てってほんとは楽しい！セミナーの第一回目は2015年10月に開催しました。第一回目のゲストはフリーアナウンサーの宮田敬子さん。宮田さんは8歳の女の子と3歳の男の子のお母さん。結婚・出産・子育てと仕事の両立をテーマにお話をいただきました。元々は、テレビ局でアナウンサーとして仕事をされていたながら「20年後の未来、自分がどうなっていたいか」「子供が生まれて成人したとき、私は何歳になっているか」ということを考え、30歳で仕事を辞め、出産・子育てに専念されたそう。私達にとっては憧れの職業である、テレビ局のアナウンサーを辞めてまで、出産して子育てを選ぶ。将来自分がどうなっていたいかを、しっかりと考えないといけないんだと、改めて思いました。

### 結婚・出産・子育てってほんとは楽しい！セミナー VOL.2

DATE 2015.11.21 [sat] GUEST ダイノジさん (お笑い芸人)

**出会いはどこにでもある！**



第二回目のゲストはお笑いコンビ「ダイノジ」の大地洋輔さんと大谷ノブ彦さん！二回目にして超有名ゲストのお二人に、しらプロメンバー一同緊張していました。大地さん、大谷さんはお二人共お子さんがいらっしゃるパパ芸人。奥様との出会いから、結婚・出産・子育てまで、真剣に、そして楽しく語っていただきました。お話の中で、特に気になったのは、出会いはどこにでもある！ということと、結婚や子育てって、ほんとうに楽しいことなんだってこと。私達学生世代からは、出会いが無いから結婚できるか不安、なんて声も聞こえてきますが、ダイノジさんによると、道ですれ違っただけでも出会い、その出会いを大切にするか、しないか、ということだそう。そして、結婚や子育てはほんとに楽しいことの連続、なんだそうです。

どうやって

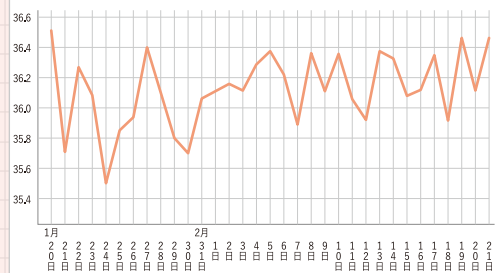
## 自分の体について知るの!?

基礎体温をつけていくとわかるのは、1ヶ月の体のリズムです。女性の体は「女性ホルモン」によってごく左右されています。そして、ホルモンの動きを反映しているのが「基礎体温」。だから、基礎体温を測ると、自分の体について知ることができるのです!

### 【基礎体温をつけるとわかること】

- ◆ 次の生理日
  - ◆ 体調がいいのかわるいのか
  - ◆ 妊娠しやすい時期の目安
  - ◆ 排卵日、排卵ができていかどうか など
- 不規則な生活をすればするほど、基礎体温は不安定になり、生理日や排卵日、妊娠しやすい時期が予測できなくなります!

基礎体温



### メンバーが実際に測ってみました!

Bluetooth機能搭載の最新型「基礎体温計」で1ヶ月間測ってみました!!  
グラフを書くのが面倒だと思ってたけど、スマホアプリのおかげで、ワンタッチでらくらく記録!

さて、1ヶ月の基礎体温から、どんなことがわかるのだろうか?  
基礎体温について、産婦人科の先生にくわしく解説してもらいましょう。

結城産婦人科医院 院長  
結城 広光さん

この基礎体温グラフを見ると「高温期」が見当たりません。「無排卵」の可能性が有りますね。

月経(生理)が来ているから大丈夫だと思いがちですが、大事なことは、月経がくることではなく「排卵されている」ことです。排卵時に黄体ホルモンが発生し、体温を上昇させる働きをするため基礎体温が高くなります。だから基礎体温を測ることで「排卵されている」かどうかわかるのです。

妊娠や出産のためには、まず、自分の体を知ること、そして、自分の体を大切にすることです。まずは、すぐできることとして基礎体温を測り、体を冷やさない、月経が止まるほどの無理なダイエットはしないことも心がけてください。少しでも心配なことがあれば、産婦人科に行くのをお勧めします。

## A8. 心配しすぎることはないけど自分の体について知って、規則正しい生活をするのが大切

自分の体について知るの、すごく大切なことなんだね!今気付けたよ良かった!  
まずは基礎体温を測って、体を冷やさないように気を付けるとか、しっかりと将来に向けて準備しようーと!



みっきー

## ママさん・パパさん! インタビュー!



### Q1.

どういうふうに関わったの?

- ◆ 育児教育教室や歯磨き講習に参加したとき
- ◆ 近所の公園で
- ◆ 子育て支援施設に遊びに行ったとき

### Q3.

普段どんな会話をしているの?

- ◆ 流行りの風邪のこと、子供の寝つきが悪いこと
- ◆ 世間話も普通にするよ
- ◆ 離乳食のオリジナルレシピ

### Q2.

どうすればできる?

- ◆ 同じ月齢・年齢だと話も弾み、自然とできた
- ◆ 子供同士が仲良しだから、ママ友になった
- ◆ 学生時代の友達がそのままパパ友になった

### Q4.

ママ友・パパ友はいた方がいい?

- ◆ 助けあえるからいい!
- ◆ ママ同士じゃなきゃ分り合えないことも多いよ
- ◆ ネット上のママ・パパ交流サイトも便利
- ◆ ネット上のママ友・パパ友もいると助かります



## A7. お互いに助け合う大切な存在!

なるほど、私達が友達を作るときみたいにママ友・パパ友も自然とできるんだね。子供の相談以外にも、お料理のレシピの話とか楽しそう!ママだから・パパだから理解しあえることも多いんだろうなあ!

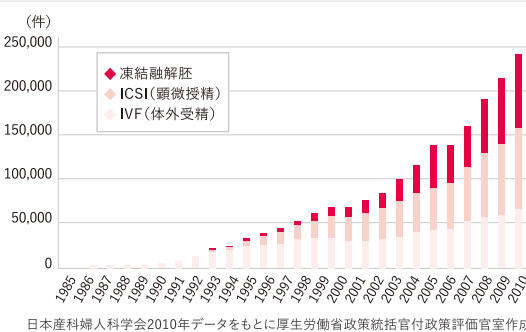
## Q8. 私も妊娠できるの?

将来、私も子供が欲しい!けど妊娠するって簡単なことではないみたい。私もちゃんと妊娠できるか不安。今からできることってあるのかな?



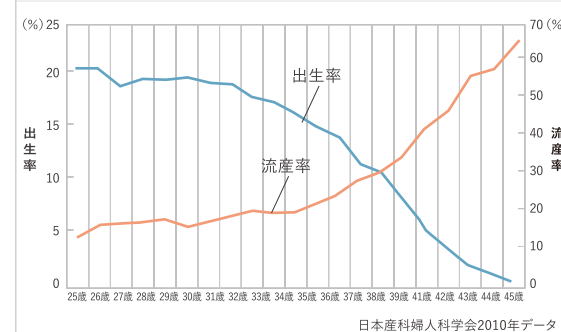
ありん

不妊治療女性増加



日本産科婦人科学会2010年データをもとに厚生労働省政策統計官付政策評価官室作成

年齢と出生率・流産率



日本産科婦人科学会2010年データ

赤ちゃんが欲しいと思っても、すぐに妊娠することは簡単ではありません。年齢とともに、妊娠・出産のリスクが大きくなります。さらに近年では不妊治療をする女性が急増しています。どうしたら望んだ時に妊娠できるのか、産婦人科の先生からアドバイスをいただきました。

妊娠しやすい体づくりをするには、まず自分の体を知ることが大切です