

令和5年度 第2回学校保健委員会ニュース

令和6年3月18日（月）発行 杉戸町立広島中学校

学校保健委員会は、子どもたちの健康の保持増進をはかることを目的とし、地域・家庭・学校が一緒に話し合う場です。今年度も第2回学校保健委員会は、龍ヶ崎済生会病院の産婦人科医、陳央仁先生をお招きし「自分を大切に生きるために～君は愛されるために生まれた～」と題し、2年生に講演をいただきました。

陳央仁先生は県内外で「生教育」の講話をたくさん行っています。生徒からの事前の質問にも丁寧に答えていただき、命の大切さ、神秘性、愛情と性の問題など、昨年に続き、私たちに温かく力強くお話しいただきました。



思春期：本当の自分への変身期

おたまじゃくし → カエル
いもむし → カブト虫、セミ

青虫 → さなぎ → 蝶

脱皮やカラを破る時は 痛みを伴うけど、
いい形で羽化できれば、広い空が待っているよ。
親友と共に、自分探しの旅に出よう。

「中2病」というように、みんなの時期は、心と体のバランスがとても悪い時期なんです。僕も、辛くて反抗していた時期もあったよ。でも医師になるという目的を見つけ、良い友人・先生に支えられて乗り越えられた。みんなも目標を明確にもって友人を大切に。

「14歳の母～愛するために生まれてきた～」

- 周囲の冷たい反応
- 相手の親の対応：子供を守る
- 学校（義務教育）の対応
- ネット・マスコミの過熱報道
- 家族の葛藤と決意



胎児の立場
家族とは？
愛とは？

本来、妊娠は女性にとって嬉しいこと。でもそのタイミングを間違えると、みんながつらい思いをして、一番弱い立場の赤ちゃんが犠牲になる。日本では人工妊娠中絶が毎年12万件を超えており、中絶すると赤ちゃんの体はばらばらになり、女性はずっと苦しむこともあるよ。

生命の誕生：総理大臣 になるより難しい？！

<精子>
・ 日に数千万個
・ 長さ: 0.06mm
・ 寿命: 3~5日

<卵子>
■ 月に1~2個
■ 大きさ: 0.1mm
■ 寿命: 1日 (6時間)

射精: 1億~6億個 卵管膨大部: 50 ~ 100個 受精卵: 1個
着床率: 30 ~ 50% 着床率: 10 ~ 15% 自然奇形率: 3%

⇒親の愛が 性 を通して生み出した 奇跡！

卵子の一番良い状態はたった6時間。そこに一番強い精子がたどり着いて受精する。みんなは選ばれた奇跡の人。そして母が男の人では耐えられないような陣痛を乗りこえて命がけで出産する。みんな愛るために生まれたんだよ。

性感染症

(性病: 性的接觸によって感染する病気) 1人/100人/1年

<定点観察感染症>
・ 淋菌感染症
・ クラミジア
・ 尖圭コンジローム
・ 性器ヘルペス
・ 梅毒

<重要感染症>
女性に多い
・ エイズ (HIV)
・ 肝炎(B,C)
・ 子宮頸癌 (HPVの関与)
<その他>
カンジダ、トリコモナス

⇒どれにかかるかは 相手 次第
初期は自覚症状ほとんどない

ディープキス以上では性感染症の可能性があることを忘れないように。特に10代女性で急増中なのがクラミジア感染症。これは早期発見・早期治療が重要。梅毒も増えている。エイズは東京都がずっとダントツ全国1位。知りたくないではなく正しく理解することが大切。

アシュリーからのメッセージ: being my self



私が私らしくいることで、
人を勇氣付けることができているなら、
とっても素敵なことだと思うわ。

プロジェクト（早期老化症）じゃなければいいのに、
なんて思わないわ。
神様が私をこうおつくりになったのには、
きっと理由があるはずだもの。

プロジェクト（早期老化症）という
う産まれながらの病気を抱えながらも「人生は長さではない、どう
生きるかなんだ」と強く生きたア
シュリー。支えは同じ病気で親友
のジョンが幸せに生きようとする
姿を見せてくれたこと。

生きる: 「live と alive」

Agape(無条件の愛) 親の愛
「I will always love you」

<live>

でも、せめて、
「live」であることは
止めないでほしい。
死ぬということを、
安易に捉えないでほしい。

<alive>

あなたが、ただそこに存在する
という事実だけで、
救われる人が
たくさんいるということを、
どうか忘れないでほしい。

生きているだけで百点満点

あなたは あなたのままで いいのだ
(Just as you are.)

live は生かされている。そこに
a がついて alive。そこには無条件の親の愛がある。みんなは
「生きているだけで百点満点！」あなたはあなたのままで
いいんだよ。

＜心に響く名言＞

(リフレーミング reframing)



- ・「あたりまえ」を「ありがとう」と言うのが感謝
- ・「だから、何?」を「おめでとう」と言うのが賞賛
- ・「なりたいな」を「なってやる」と言うのが決意
- ・「疲れた」を「頑張った」と言うのが努力
- ・「もういいや」を「まだ待とう」と言うのが忍耐
- ・「もう、ダメだ」を「これからだ」と言うのが希望

ネガティブな考えをポジティブにかえてみましょう。「もうだめだ」を「まだ、これからだ」というのが希望です。

～生徒の感想より～



- ・陣痛はとても痛いということは知っていましたが、本当にどれくらいかはわかりませんでした。でも、マッチョな男の人でも気絶するくらいと聞いて、お母さんはそんな痛みに耐えて僕を産んでくれたんだと知って、これからも感謝したいと思いました。
- ・私は今回の講演会を聞くまで自分が嫌でした。おそらくこれからも嫌でいるとは思います。だけど、嫌いな自分でも少なくともいいところがあると、信じて生きていけたらいいのかなと思いました。
- ・私はネガティブ思考になってしまいますが、もっともっと自分をほめていい、愛していいと思えました。今回少しでも自分の考え方や自分自身との付き合い方を見直したいと思えたのはすべて陳先生のおかげです。これからたくさんの高い壁にぶつかると思うけど諦めず、めげず、折れずに乗り越え、いろいろなことに挑戦し頑張っていきたいです。
- ・最近、親ともめたり意見が合わないことがあり、親なんて大嫌いと思っていましたが、この講演会を聞いて「両親は私を愛してくれている、私は愛されるために生まれたんだ」と思いました。家に帰り講演のことを親に話し「産んでくれてありがとう」と伝えることができました。
- ・中学2年生は思春期で、考えや感情が不安定であまりよくないことを言ったり思ったりしてしまうけど、そこを超える成長して、安定する時期が来るということを知りました。
- ・つらいことはたくさんあるけど、それを乗り越えて幸せをつかみ、幸せに生きたいです。命を大切に、愛を大切に、人を大切に、性を理解し、相手を理解して、世界で一番幸せな人間になります。
- ・真面目な女性の中絶の話を聞いた時に、僕は今まで言葉だけしか知らなかった中絶のつらさ、本人がどれだけこわされてしまうかを改めて知り、生命がなくなることの悲しさ、生命のありがたみをさらに知ることになりました。
- ・世の中には産まれつき、手や足がない人達もいるけど、最後まであきらめないで、たくさん手術して困難な道のりを乗り越える姿が、かっこよく思いました。



- ・足のない人が、自分で立ち上るのに何度も何度も努力して、立ち上がったところは感動しました。私もあきらめず努力したいです。
- ・社会のルールを守り、飲酒運転や薬物乱用もせず、たばこやお酒も飲まず、しっかりとした日常生活をしたいです。
- ・私は今まで性感染症という言葉も知らなかったけど、講演会でその怖さや恐ろしさがよくわかりました。周囲の人に流されず、恋愛は1対1ということをしっかり覚えておきたいです。
- ・自死を選ぶ人も少なくない世の中で、どう考え生きるかはその人次第だと思うけど、周りの環境もかかわってくると思います。そんな人たちを救えるように、相談相手となれるような誰かの親友を目指して生きていきたいです。
- ・私は友だちもいるし、愛してくれる家族がいます。相談にのってくれる先生もいます。そう思うと私は幸せ者で、生まれてきてよかったと思いました。
- ・私は将来、幼稚園の先生になりたいと考えています。幼稚園の先生はたくさん子どもとかわる仕事なので、今回講演会で学んだ命の大切さを頭に入れて、たくさんの子を笑顔にできるような先生になりたいです。
- ・女子高生の実際にあった話を聞いて、何度も誘われたりしつこかったら、親や先生に相談し、自分一人で悩みを抱え込まないようにしようと思いました。
- ・自分の命がどれほど大切なか実感して学ぶことができました。生きてきた中で正直「死にたい」と簡単に思っていたことがあったので、そんなこと簡単に言わないで自分の命を大切にしていきたいです。
- ・異性との付き合い方についても教えてくださいました。僕はお話を聞いて、好きな人は大切にし、守れるような男になりたいなど強く感じました。
- ・この講演会はとてもためになったし、話に夢中になりあっという間でした。今回で僕の考え方方がすごく変わり、この話を聞いたおかげで、より良い人生を歩めると思いました。
- ・講演会で印象に残っている言葉は、「生きてるだけで百点満点」です。生きてるだけで偉いと言ってもらえるだけで、頑張ろうという気持ちがわいてきて、少し自分を好きになれたからです。友達が自分を見失ったときに言ってあげたいです。