



オンナと

オトコの



産みドキ
育てドキ
働きドキ

企画監修：公益社団法人日本産婦人科医会

はじめに

*今どきカップル事情

産みドキの巻

- 1) 産みたいトキが、産みドキかしら 4
- 2) オンナとオトコの産むしくみ 5
- 3) 妊娠は卵子と精子の結合からスタート 7
- 4) 卵子の話 精子の話 9
- 5) 大事にしてね、自分のからだ 12
- 6) 産みドキとライフプラン 14
- 7) わたしらしい選択や、産みドキも、有りだと思う 15

*赤ちゃんがほしいなら

育てドキの巻

- 1) オナカの赤ちゃんの育ち方 18
- 2) 妊娠・出産はなんといったって体力 19
- 3) 「高年初産」って、知っている? 20
- 4) 生まれてからも赤ちゃんはサポートが必要。
お母さんは育児にも、体力、耐力 21
- 5) で、お父さんの出番です 22
- 6) 大変だから育児は楽しい、大人だから育児はうれしい 23

*うれしいイクメンパパ

働きドキの巻

- 1) 産みドキ、育てドキは、働きドキ 26
- 2) 子どももほしい、仕事もしたいわたしたち 27
- 3) 子どもは、未来の大人だから 28

*・・・数年後

- 妊娠・出産・育児を支援する主な制度 30
- 「男女共同参画社会」って何だろう? 32

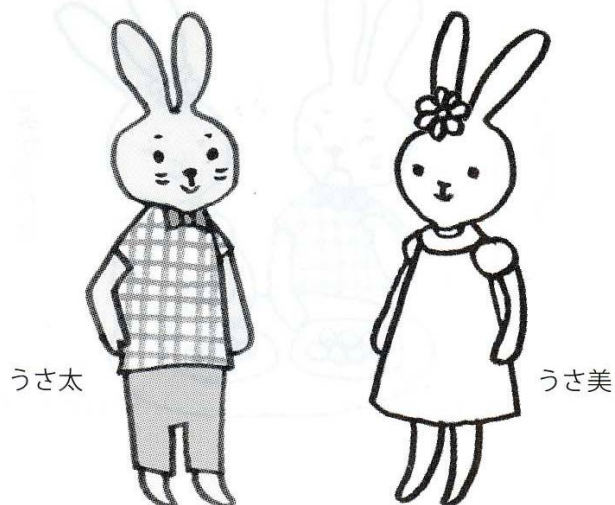
はじめに

オンナとオトコが結婚して家族となり、子どもを産んで育てる、そのくり返して、ヒトの社会は続いてきました。

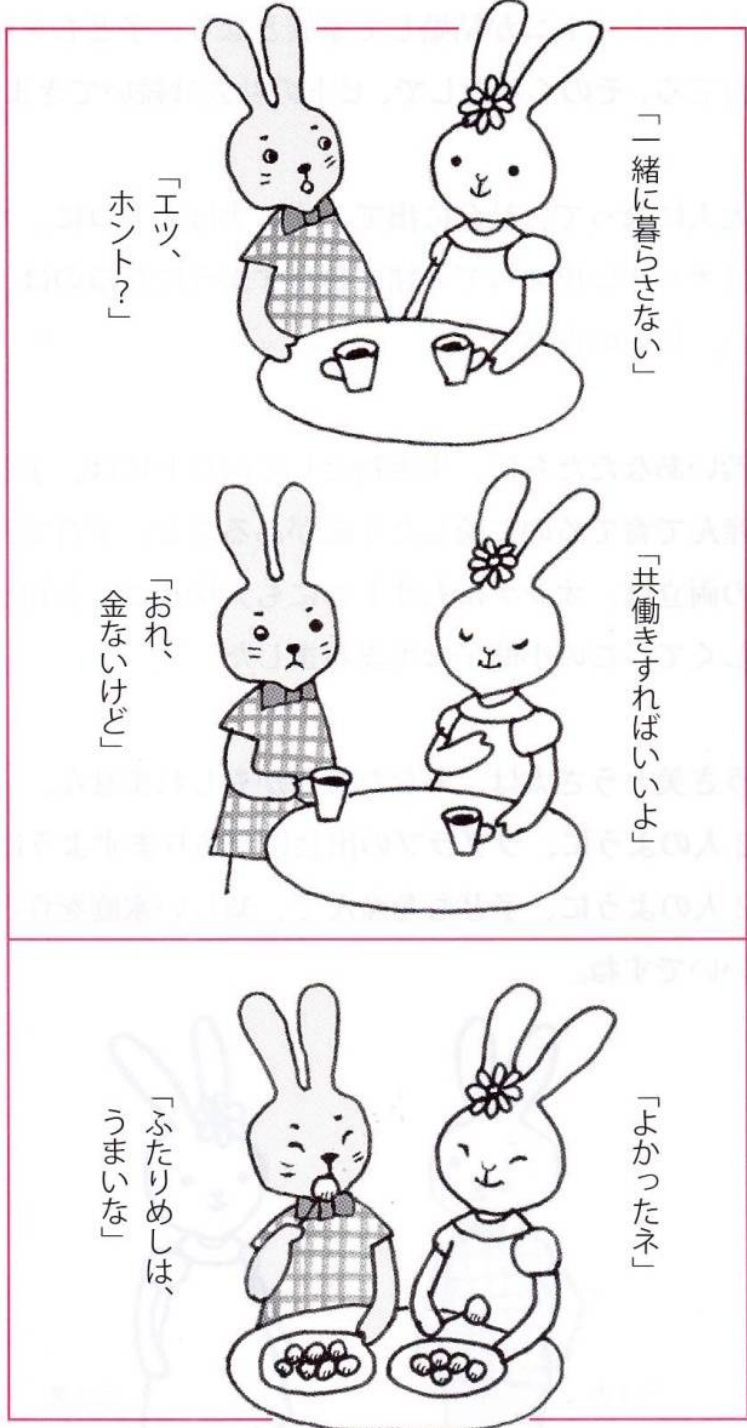
大人になって、社会に出て、オンナはオトコに、オトコはオンナに出会って一緒に暮らすようになるのは、だから、ヒトの自然です。

若いあなたたちに、生き物としてのヒトには、子どもを産んで育てるのに適した年齢があること、子育てと仕事の両立は、オンナにもオトコにも大切なことを知ってほしくて、この小冊子は生まれました。

うさ美とうさ太は、あなたたちかもしれません。
2人のように、ラブラブの出会いがありますように。
2人のように、子どもを産んで、楽しい家庭を作れたらいいですね。



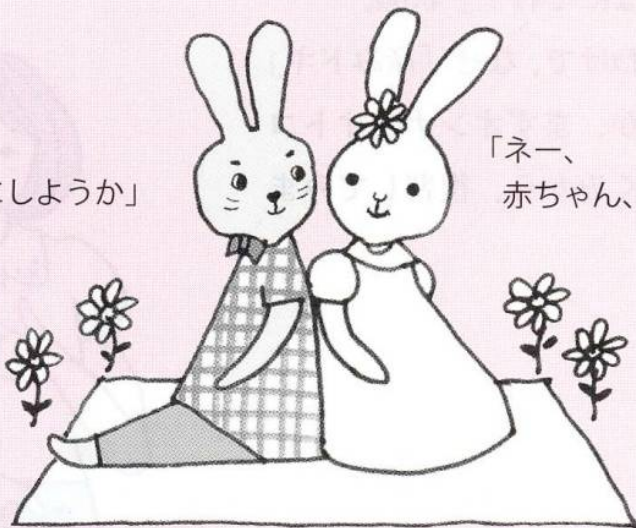
* 今どきカップル事情



産みドキの巻

「いつにしようか」

「ネー、
赤ちゃん、いつにする」



1

産みたいトキが、産みドキかしら

⑥

若い女性ならだれでも、いつかそのうち、ママになると思っ
ていない？ ただし、子どもを産むのは30代で、自分のしたい
ことや仕事をまずやってから。

それでいまや、最初の子を産む年齢がどんどん上がり、40
代の新米ママだって有り。

あなたも、「子どもはいつでも産めるから、後まわしでOK」
と考えているかも。でもね、これには、「妊娠適齢期」という
落とし穴があるの。「妊娠適齢期」というのは、「女性が妊娠す
るのに適した年齢」つまり「産みドキ」のことで、20代から
30代の初めまでがそうなの。ビックリでしょ。

女性が知らないなら、男性は
もっと「なにそれ？」状態。

というわけで、なぜ「産みドキ」
があるのか、まずオンナとオトコ
の産むしくみから、復習してみま
しょう。



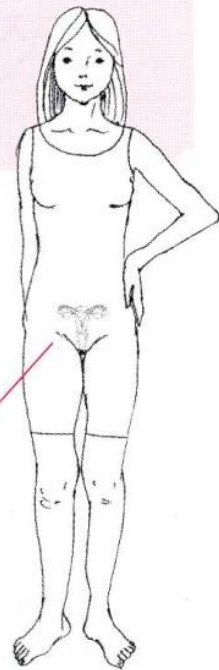
2

オンナとオトコの産むしくみ

◆復習してね。オンナの産むしくみ

子どもを産んで育てるようにできているのが、オンナのからだ。

女性性器は妊娠・出産のために、オッパイは授乳のためにあるってことを思い出してね。人間も動物の仲間なので、これは大事なポイントよ。



女性性器

らんかん 卵管 卵子と精子が受精する場所
受精卵が子宮に行く通り道

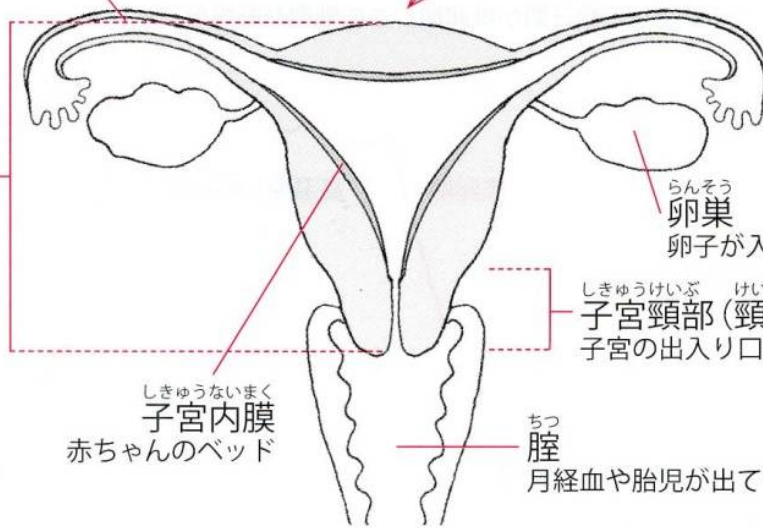
しきゅう 子宮
赤ちゃんのお部屋

らんそう 卵巣
卵子が入っているところ

しきゅうけいぶ けいかん
子宮頸部 (頸管)
子宮の出入り口

しきゅうないまく
子宮内膜
赤ちゃんのベッド

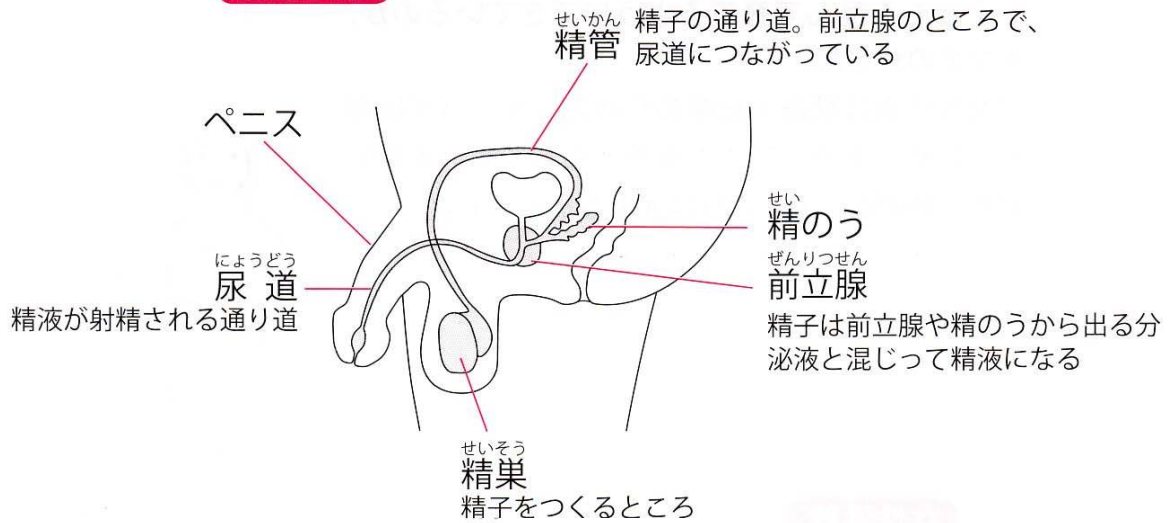
ちつ 腔
月経血や胎児が出て行く通り道



◆復習してね。オトコの産むしくみ

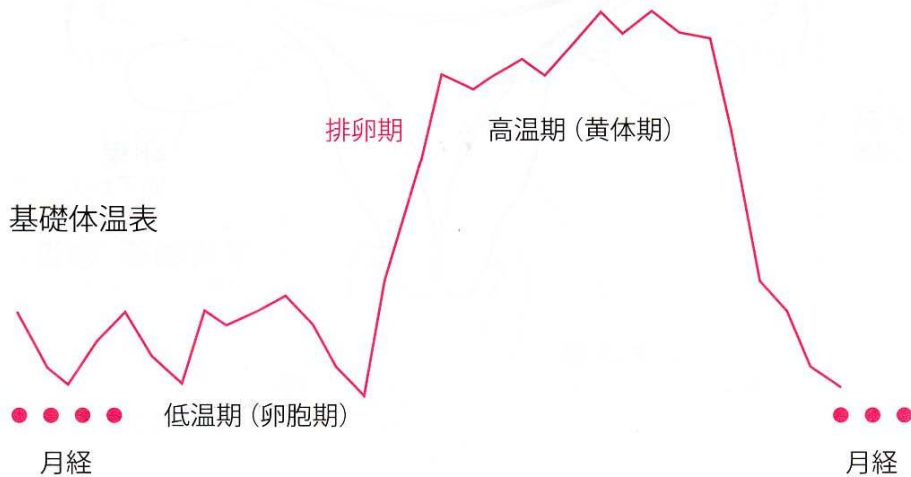
オトコがいないと子どもはできない。精子をつくって、卵子に求婚するのが、オトコの役目。そのためにあるのが、男性性器よ。

男性性器



排卵期を見つけるには

基礎体温表を数か月つけると、だいたいの排卵期が分かります。排卵日は、グラフが低温期から高温期に移る境の日あたりで、このあたりの数日間が排卵期。この時期が妊娠のチャンスです。



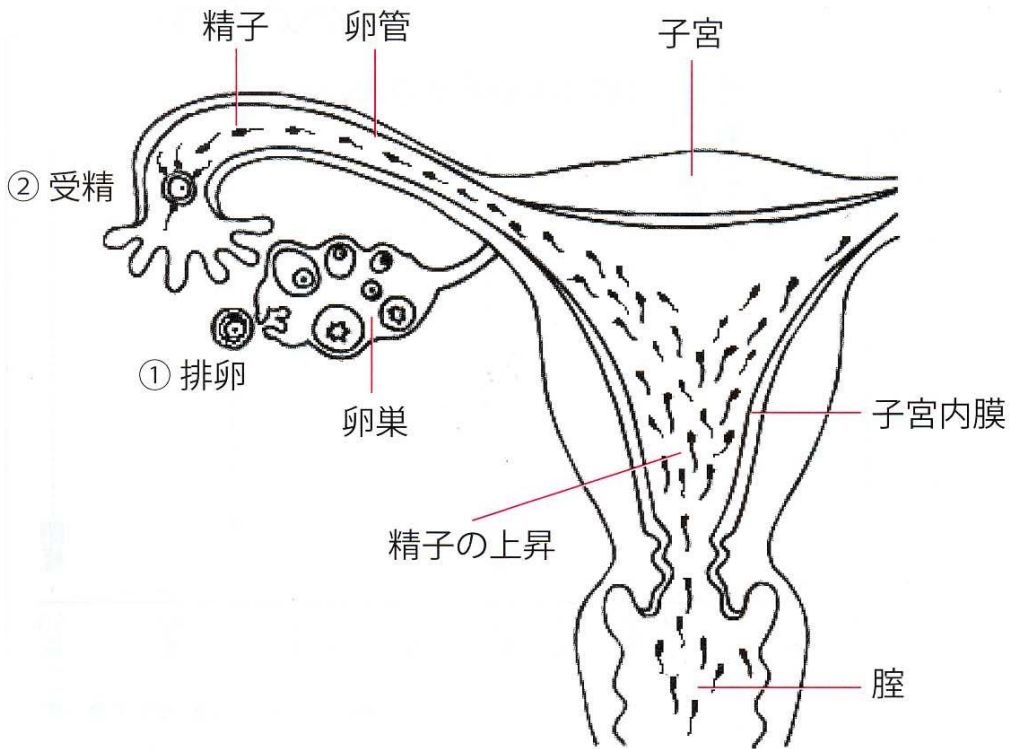
3

妊娠は 卵子と精子の結合からスタート

妊娠・出産という、いのちのドラマが展開するのが、女性の性器。次に、そこで起こる受精と着床のしくみを、下の図で見てください。

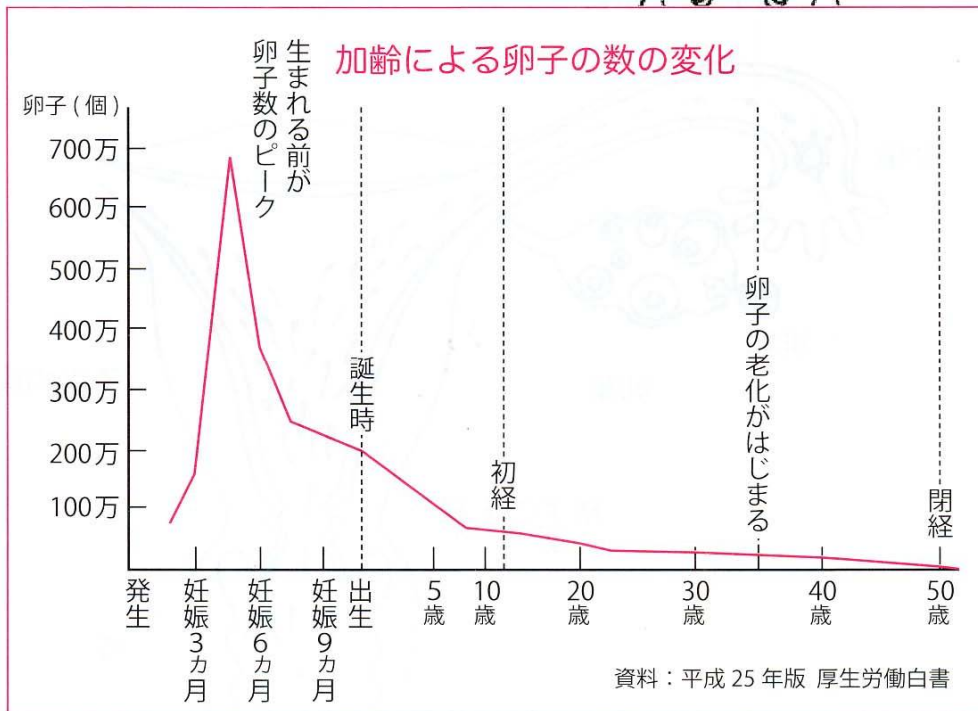
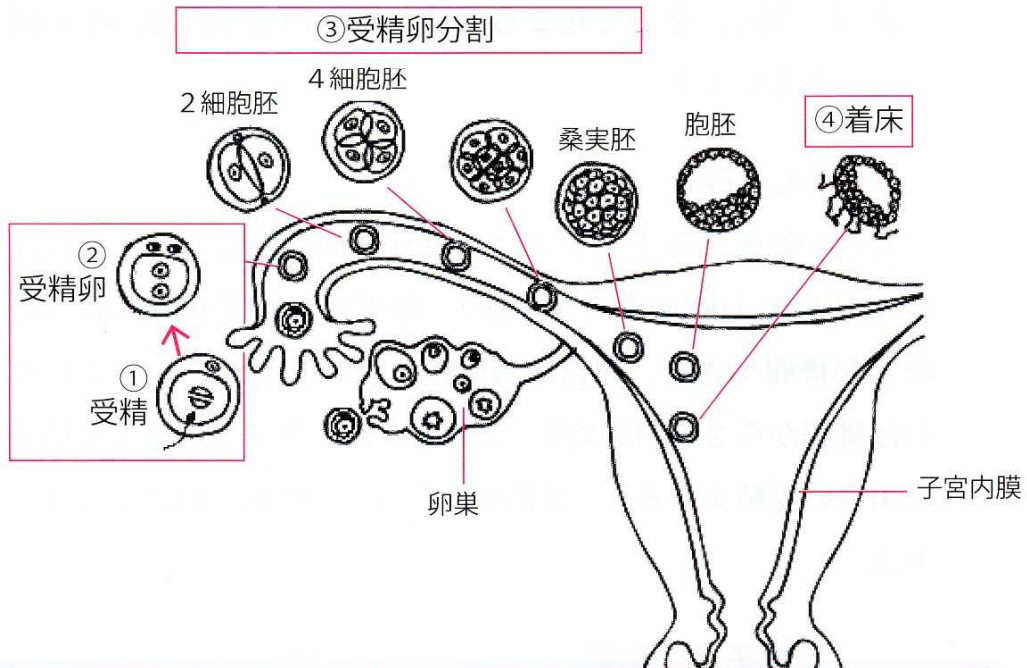
◎受精のしくみ

女性が妊娠するチャンスは、毎月1回しかないの。それは排卵のとき (p6 のグラフ参照)。卵巣のなかで十分に育った卵子が排卵①され、卵管に吸い込まれて、なかで生きているのは排卵から24時間以内。このときに、タイミングよく精子と出会い受精②すると、受精卵になって、妊娠に向けてスタートよ。



◎着床のしくみ

受精①は、オンナとオトコの遺伝子が半分ずつ合体して1つの細胞になるということ。合体した受精卵②は分裂をくり返し③、卵管のなかを数日かけて子宮にたどり着いて、子宮内膜に着床④します。ようやく妊娠の成立ね。



4

卵子の話 精子の話

(11)

受精卵をつくるには、卵子と精子の両方が必要。でも、卵子の栄養やエネルギーを使って、受精卵は分裂をくり返し胎児に育っていくわけだから、妊娠の主人公はどちらかといえば、やはり卵子なのね。それで、知っておきたい卵子の老化の話から…

◎卵子の話

Q 「卵子は卵巣でできるの？」

A 「そうなんだけど、p8のグラフのように、女性は生まれるときにすでに、卵巣に約200万個も卵子を持っているのよ」

Q 「そんなにたくさん！」

A 「そう思うでしょ。でもね、大きくなるにつれて卵子の数はどんどん減って、初経を迎えるころには30万個位になってしまうの」

Q 「排卵があるのは、初経～閉経までの間よね。排卵の回数は一生に500回前後だから、そんなにたくさん卵子があるなら十分じゃない」

A 「そうはいかないわ。排卵するのは月に1個だけれど、一緒に何十個もの卵子が消滅するので、年とともに卵子の数は減る一方よ」

Q 「卵子の数が少なくなると、どうなるの？」

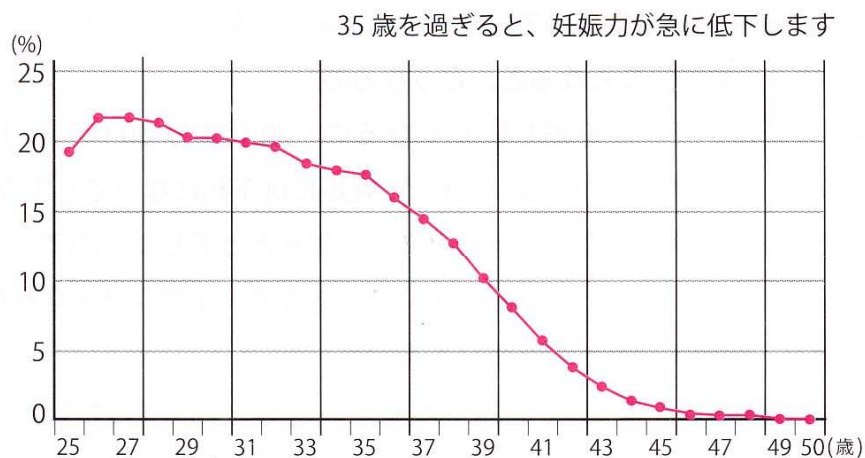
A 「簡単にいうと、妊娠しにくくなるの。20代より30代、30代より40代と、卵子の数が減るにつれて、妊娠には不利になってしまうのよ。それに、卵子は、女性の年齢とともに年をとってしまうので、受精卵になれなかったり、分割がうまくいかなくて、正常な胚になれなかったり、胎児になれなかったりするのね」

Q 「閉経を迎えるまでは、女性は妊娠できると思っていたけれど」

A 「閉経前でも、35歳を過ぎたころから、女性の妊娠できる力は急に衰えはじめるのよ。それに妊娠しても、異常妊娠（流産、子宮外妊娠、胞状奇胎など）になる頻度が高くなるのよ」

- Q 「妊娠しにくいときは、体外受精をすれば子どもができるでしょ」
- A 「女性のからだの外にいったん卵子を取り出して、シャーレの中で精子と受精させ、合体した受精卵を子宮に戻してあげるのが体外受精。不妊治療のメインだけれど、年齢とともに体外受精の成功率は下がって、下のグラフで分かるように、40歳を過ぎると出産できる率がきわめて低くなるのよ。若い女性ほど出産率が高いのは、卵子が若いほど妊娠に有利だからなの」
- Q 「最近話題の卵子の凍結はできないの？ それなら、若い卵子が保存できるわ」
- A 「卵子の凍結は最近開発された技術で、何年かして解凍したときに、卵子の質が保たれているか、受精できるかどうかは未知数の部分があるのよ。卵子を採って保存するのに大変な費用がかかるし、凍結している間に災害が起きると保存が継続できない可能性があるなど、デメリットが大きいから、よく考えないとね」

年齢と共に下がる体外受精 (ART) 1 回あたりの出産率



(日本産科婦人科学会「2011年ARTデータブック」より)

◎精子の話

Q 「精子も年をとるの？」

A 「精子は卵子とちがい、いつもフレッシュよ。健康な若い男性は、毎日新しい精子をつくっていて、1回の射精で2億から3億もの精子を放出するというわ」

Q 「すごい数ね。なぜ、そんなにたくさん必要なの？」

A 「精子の特徴は、卵子に比べてもさらに小さいこと。そしておたまじゃくしのようにしっぽを持っていて、すばやく動けるということ。卵子が排卵直後に、卵管のなかでじっとしているのと反対ね。

そんな精子が、膣から子宮に入り、卵管のなかの卵子にたどり着くまでには、18～20cm位の距離を必死で泳いで行かなくてはならないの。その間ハードルがいっぱいあるために、膨大な数の精子が動けなくなって、卵管のなかには200匹位しかたどり着けず、そのうち卵子に入りこめるのは1匹だけ。だから、常にたくさんの精子が、新しく補給される必要があるのね」

Q 「じゃあ、男性は年齢に関係なく子どもをつくれるわけ？」

A 「男性も年をとるにつれて、精子の数が減ったり、運動能力が落ちたり、質が悪くなったりするわ。でも年齢は、女性ほど問題にならないわね。女性は50代で妊娠することはほとんどないけれど、男性はその年齢でも子づくりが可能なのよ。

一方で、若くても、男性も精子の数が少なかったり、精子の動きが鈍かったりなど、不妊の原因を持つ人もいるのよ。不妊カップルの原因の半分は男性因子というデータもあるわ。また、男女ともに糖尿病をはじめ、いろいろな体の病気で妊娠しにくいこともあるので、加齢による直接の影響とは異なるけれど、常に健康管理には気をつける必要があるわね。」

- Q 「卵子の老化は防げないの？」
- A 「お肌の老化を防ぐのが難しいように、卵子の老化も止められないわ。でも妊娠できるからだを、少しでも健康的に保つ努力はできるのよ」
- Q 「どうすればいいの？」
- A 「まず、ダイエットのしすぎや太りすぎは、ダメ。過労や睡眠不足、強いストレスもよくないわ。つまり、規則正しい、健康的な生活を送ることが基本ね」
- Q 「それって、できそうで、できない」
- A 「そのせいで、若い女性に多いのが、月経不順の悩み。からだに大きな負担がかかると、月経周期が不規則になったり、無月経になってしまうの。月経不順が増えているのは、若い女性の生活に問題がたくさんあるからだと思う。月経不順のヒトは、若くても妊娠しにくいのよ」
- Q 「エーッ、大変じゃない」
- A 「月経が正常なヒトは、ホルモン分泌も正常のことが多く、卵子も健康的。正常な月経の基準があるから。あなたも、p13のチェック表でチェックしてみてね」
- Q 「月経に異常があるときはどうすればいいの」
- A 「変だなと思ったら、すぐに産婦人科を受診してほしいの。月経の異常は、からだの赤信号。早く原因を見つけて、対処することが大切。それで、おすすめなのはマイ・ドクター。自分の担当の産婦人科医に、ふだんから自分のからだについて相談していると、安心よ」
- Q 「からだのメンテナンスね」
- A 「妊娠・出産する女性のからはデリケート。ふだんから気を配って、自分のからだを大事にしなくてはね」



正常月経チェック表

○あなたの月経周期は、 日

- ・月経の1日目から、次の月経の前日までの日数が月経周期です。
- ・月経周期が25～38日の間なら正常。
- ・24日以内、または39日以上なら要注意。
(3ヵ月以上、月経がみられない場合は、無月経という)

○あなたの月経の日数は、 日

- ・月経の日数が3～7日の間なら正常。
- ・月経の日数が2日以内、または8日以上続くようなら要注意。

○あなたの月経血の量は、 (少ない ふつう 多い)

多い人は (レバーのような塊が ある ない)

- ・毎月の出血量が極端に多く、4日目以降もレバーのような血の塊が混じっているような場合は要注意。

○月経前になると調子が悪くなりますか。月経痛はありますか。

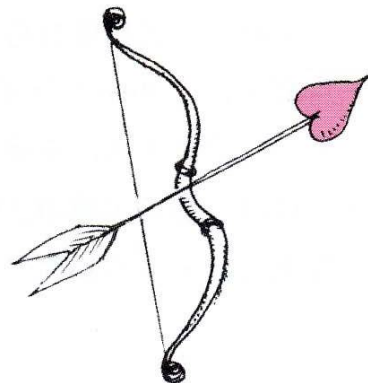
- ・ごく軽い不調程度なら、心配なし。
- ・月経前に、強いイライラや無気力感、からだのむくみや腹痛などで、日常生活に支障がある場合は、月経前症候群という。
- ・月経時に腹痛や腰痛が極端に強く、日常生活に影響があるような場合は子宮内膜症や子宮筋腫などの病気が隠れていることも。

6

産みドキとライフプラン

16

- Q 「妊娠には適齢期があるのに、産みドキの20代で産むヒトが少ないのは、どうして？」
- A 「いまは、女性の2人に1人は大学に進学する時代。学校を卒業して、就職し、仕事に慣れるころは、もう20代後半。それから、彼氏や彼女を見つけて結婚するのが、30歳前後。ふたりの生活を楽しんでいるうちに、あっという間に30代の半ばになってしまう。そんなヒトが多いみたい」
- Q 「それじゃあ、遅いの？」
- A 「前にもふれたけど、女性の妊娠適齢期は、20代から30代の初め。35歳を過ぎると、どんどん妊娠率が下がってしまうの」
- Q 「でも、相手が見つければいいけれど…」
- A 「そうね。だから若いときに、自分のライフプランをしっかり考えてほしいの。将来、子どもがほしいなら、なおさらよ」
- Q 「ライフプラン？」
- A 「そう、仕事も家庭も子育てもと願っているなら、いつ結婚したいか、子どもは何人産みたいか、だいたいの予定を立ててみるの。ぼんやりしては、ダメ。女性には、妊娠のタイムリミットがあるのよ」
- Q 「彼氏もないのに？」
- A 「彼氏は待っていてもできないわよ。自分で相手を探すくらいの気持ちを持たないとね」

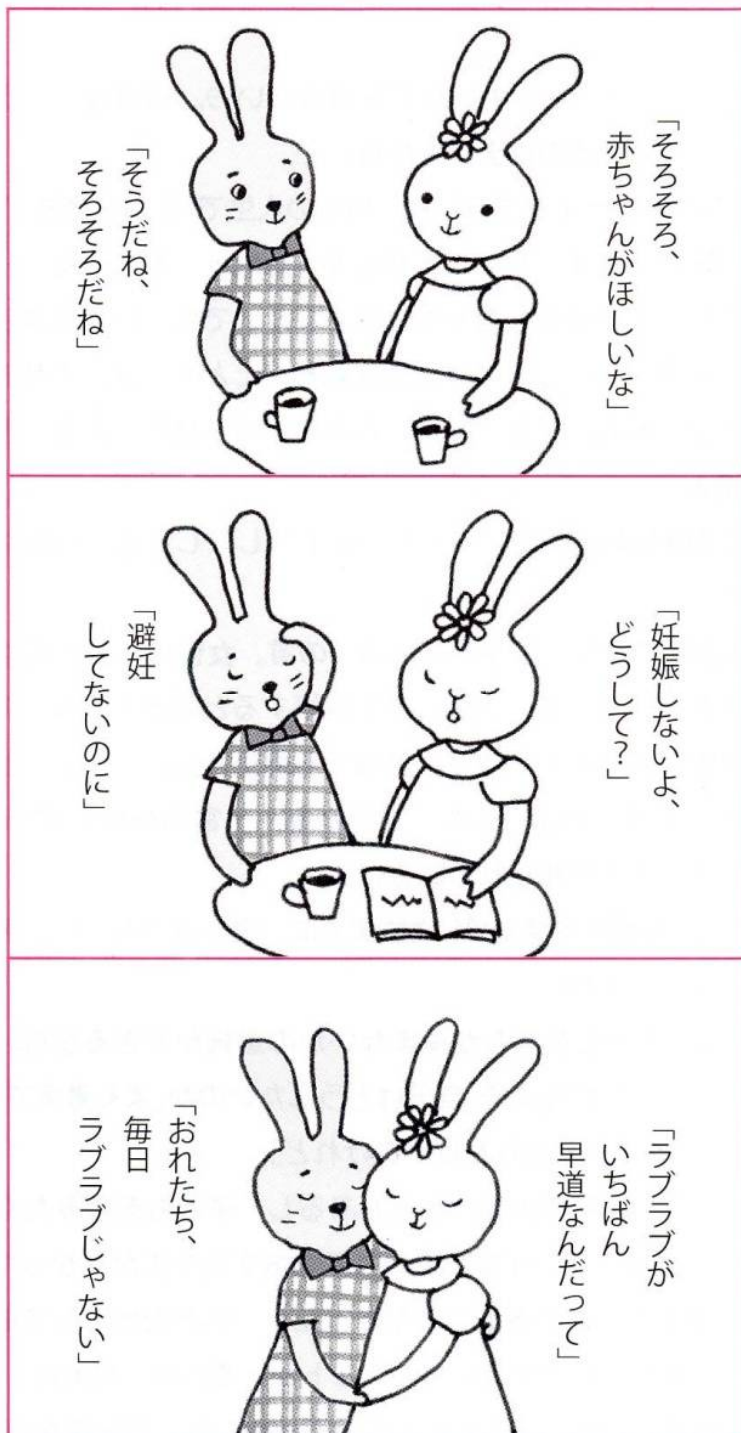


7

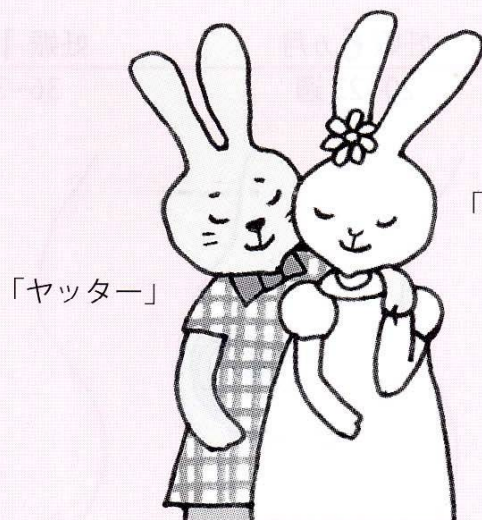
わたらしい選択や、
産みドキも、有りだと思ふ

- Q 「わたしは、とにかくキャリアを積みたいの。結婚は二の次、子どものことを考えるのはまだ先だわ」
- A 「それも立派なライフプランね。自分の人生で、なにを優先するかは、人それぞれ。まず、そのことから考えないと。もちろん、子どもを持たない人生の選択も有りだと思ふわよ。でも、いつかは子どもがほしいと思っているなら、妊娠適齢期のことも、頭に入れておいたほうがいいわね。子育てしながらキャリアを積むことを、考えるのも大切よ」
- Q 「不妊治療もあるから、子どもは後まわしにしても、心配ないと思ふけど」
- A 「不妊治療で鍵をにぎるのは、卵子の質。女性の年齢が高くなると卵子も老化するから、治療しても妊娠するとはかぎらないのよ。治療の期間も費用もかかるし、妊娠する保証もないし、心とからだへの負担も大きいよ。また、子宮筋腫や子宮頸がんも30代半ばには増加することが知られているわ」
- Q 「それで、妊娠しやすい35歳位までに、産むほうがいいと言われるのね。キビシイわ」
- A 「女性は、子どもを産むか産まないかの選択ができるから、悩みも多いと思ふ。だからこそ、自分はどうしたいのか、よく考えてみてね」
- Q 「考えて、その通りになればいいけれど」
- A 「確かに子どもを産めない状況もあるし、子どもを産みたくても相手がいなかったり、仕事に追われて妊娠するひまがなかったり、経済的な理由で子どもをつくれなかったり、不妊治療をしても子どもが授からなかったりと、いろんなヒトがいるのが、現実ね。
とにかく、心配しても、なにも始まらないわ。自分の産みドキは、あなた自身で決めることが、とても大切だと思ふわよ」

* 赤ちゃんがほしいなら



育てドキの巻



「ヤッター」

「赤ちゃん、
できたみたい」

1

オナカの赤ちゃんの育ちかた

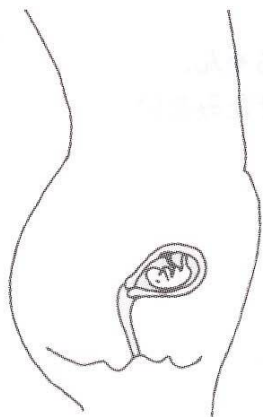
20

卵管のなかを旅して、子宮内膜に着床した受精卵は、およそ280日かかって、3000g前後の赤ちゃんに成長します。目に見えないくらいの小さな受精卵が、スイカくらいに大きくなると想像してみてください。ビックリでしょ。そのプロセスが妊娠よ。

赤ちゃんが生まれるまでのあいだ、ママと赤ちゃんは一心同体。大変だけれど、とても素敵な体験よ。

胎児の成長とママの体の変化

妊娠 3カ月
8~11週



妊娠 6カ月
20~23週



妊娠 10カ月
36~39週



2

妊娠・出産は なんといったって体力

21

妊娠は素敵な体験だけれど、ママのからだには大きな負担がかかるの。だって、オナカのなかで、もうひとつ別の生命を育てているんですもの。妊娠中は、体重が10kg位増えるし、からだを流れる血液も1.4倍に増えて、その分心臓もたくさん働かなくてはならないのよ。

そして、最後に待っているのが出産。昔から「産みの苦しみ」というくらいヘビーで、ママはエネルギーを全力投球。初めての出産は、生れるまでには12時間以上かかるし、陣痛の痛みと云ったら、それはもうたとえられないくらい。

この妊娠・出産という大イベントをのり越えるには、健康と体力が必要よ。そう、妊娠・出産は、なんととっても力仕事なの。



3

「高年初産」って知っている？

22

35歳以上で初めて妊娠・出産するヒトのことを「高年初産」といって、注意が必要とされているの。高年初産で心配されていることを、次に挙げてみましょう。

- もともと妊娠しにくい
- 流産率が高くなる
- 子宮筋腫など、胎児を育てる場所に腫瘍ができやすくなる
- 妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病などの異常が出やすい
- 出産時、出血も多くなりやすい
- 産道がかたくなって難産になりやすい
- 心疾患やダウン症などの先天異常の赤ちゃんが生まれやすい

それに、20代と比べて体力がないので、からだに負担がかかると消耗しやすいのも、高年初産の特徴よ。

こうしてみると、「妊娠適齢期」には、卵子が若いだけでなく、ママの体力も充実しているというメリットがあるのね。



4

生まれてからも 赤ちゃんはサポートが必要。 お母さんは育児にも、体力、耐力

さあ、ようやく赤ちゃんの誕生よ。

生まれてすぐの赤ちゃんの仕事は、オッパイを飲んで、オシッコやウンチをして、眠ること。そうして、グングン大きくなること。でも、そのためには、ママやパパがいっぱいお世話することが必要なの。

動物とちがって、人間の赤ちゃんは、生まれてすぐには、立つことも歩くこともできないし、ママのオッパイを探して飲むこともできない、ひ弱な存在なの。

そんな赤ちゃんの頼りは、お母さんか、それに代わるヒト。

だけど、3か月を過ぎるころには、それまで赤ちゃんに全力投球していたママは、社会人としての自分にも目を向けてほしいの。あなたのライフプランにもよるけれど、キャリアを続けるなら、3か月位で社会復帰の準備をすることが大切と、アドバイスする先輩ママも多いのよ。ただし、ママの体力にも、赤ちゃんの状態にも個人差があるので、自分に合ったペースを探すのは大切ね。

妊娠・出産もそうだけど、育児はもっと力仕事。赤ちゃんを守り、育てて、社会人としても頑張るには、愛情だけでなく、体力と耐力が必要よ。そして、一番大切なのは、パパの協力よ。

赤ちゃんの頼りはママ。それじゃあ、お母さんがいないと赤ちゃんは育たないの？ そんなことないわね。

ミルクをあげたり、オムツを替えたり、お風呂に入れたりとお母さんの代わりにお世話をするヒトがいたら、赤ちゃんはスクスクと育ちます。それがパパだったら、とても素敵なことよ。

妊娠・出産はママが主役。だからパパの役目は、ママに気を配ったり、助けたりすること。でも、赤ちゃんが産まれてからは、パパも主役になってね。

育児は、体力勝負の力仕事。母乳は無理だけれど、そのほかのお世話なら、パパだってOK。ママと協力して、赤ちゃんを育てられるわ。

子どもは日に日に大きく育って、知恵もついて、目が離せないから、ママひとりでは大変。子どもと一緒に走りまわったり、「なんで、なんで」の攻撃を受けとめたり、上手にかわしたり、パパの出番は多いはず。

せっかく生まれてきた赤ちゃんに、パパをアピールしたいなら、ママと半分ずつ子育てするべき。パパとタグマッチすれば、ママの心にもからだにも余裕が生まれて、赤ちゃんだってうれしいはずよ。

6

大変だから育児は楽しい、 大人だから育児はうれしい

2ト

赤ちゃんのいる毎日は、あどけない笑顔に、ママもパパもメロメロ。でもね、赤ちゃんは、泣き声が大きなコミュニケーションツール。オッパイもオムツもネンネも、泣き声で訴えることが多いの。そんな赤ちゃんに、新米のママ・パパはオロオロ。赤ちゃんと一緒に暮らしては、楽しいばかりではないのよ。

はっきり言って、子育ては大変。自分のことは、すべて後まわしになりがち。でも、赤ちゃんのほほ笑みに、ママ・パパはいやされて、大変だからこそ、可愛さが2倍、3倍、赤ちゃんマジックね。ところで、ヒトの体力のピークは20代の後半、エネルギーのいる子育てには、とっても向いている時期なのね。それに、20代後半になると、ヒトは社会的にも一人前。立派な大人です。

大人の条件のひとつが、他人のためになる、ということ。

赤ちゃんは自分の分身で、しかも一番身近な他人です。子育てが楽しいのは、赤ちゃんがかけがえのない家族のひとりだから。そして、子育てがうれしいのは、自分が大人になったことを実感できるから。自分の親への感謝の気持ちが自然にわいてきて、他人にやさしくなれるのね。

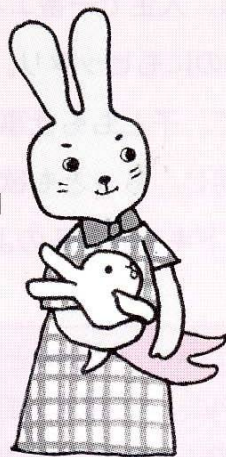
それに子育ては、体力と耐力を経験して、自分も成長するチャンス。子育ては生きがいにもなるし、とってもオトクなのよ。

* うれしいイクメンパパ



働きドキの巻

「ママ、
いってらっしゃい」



1

産みドキ、育てドキは、働きドキ

2A

Q 「産みドキ、育てドキって大切なのね」

A 「子どもを産んで育てるのは、かけがえのない経験よ。それにはやはり、適齢期があることを知ってほしいの」

Q 「それで、ライフプランなのね」

A 「自分の産みドキ、育てドキをいつにしたいか、考えることは大事でしょ。だって、オンナとオトコがいるかぎり子どもは生まれるし、生まれた子どもは、ひとりでは育たないわ。家族が必要よ。

人生には限りがあるから、若いヒトは、自分のライフプランをしっかり考えて、努力してほしいの」

Q 「そんなに、計画通りにいくかな」

A 「なににだって、プランは大事よ。自分の人生なら、よけい大切じゃないかしら。人生で、最優先したいものはなにか、改めて自分の胸にきいてみて」

Q 「子どもも仕事も、というのも有り？」

A 「トーゼンよ。そして、20代、30代は働きドキ。まわりからも期待されて、ガンガン働く年代ね。人生で一番エネルギッシュなときだから、子どもを産んで育てるのにもピッタリ。

子どもか仕事かじゃなくて、子どもも仕事もどちらもゲットよ。それは、オンナもオトコも同じ。ちっとも欲ばりではないと思う。産みドキ、育てドキは、働きドキでもあるのよ」

◎ 202030 (ニイマル・ニイマル・サンマル) という言葉があります。これは「2020年までに、あらゆる分野で指導的地位に女性が占める割合が、少なくとも30%程度」になることを目指す国の目標のことです。



2

子どももほしい、 仕事もしたいわたしたち

29

Q 「ワーク・ライフ・バランスってきいたことがあるけど、ライフプランとはちがうの？」

A 「ライフプランは、たとえばどんな職業について、いつごろ独立して結婚するのかとか、子どもはいつ、何人ほしいのかなど、自分の人生の計画を立てること。

ワーク・ライフ・バランスは、仕事とプライベートの生活のどちらも大切に、人生を送ることをいうのよ」

Q 「それって、仕事と子育ての両立ってこと？」

A 「ある意味、そういってもいいわね。オトコは仕事、オンナは家庭というヒトは、いまや少数派。共働きがマジョリティの世の中なのに、ママばかりが、育児も家庭の仕事も引き受けるのはどうかしら。ママには社会に出て、子育ての経験を仕事にも反映してほしいし、仕事で得た知恵や経済力を子育てやプライベートに役立てて、バランスよくライフを楽しんでほしいのよ。これはパパも同様で、男性にも絶対、育児に参加するゆとりがほしいわね。

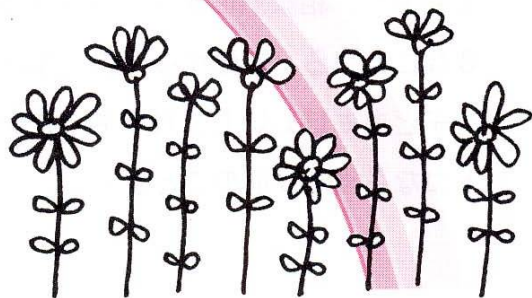
ワーク・ライフ・バランスは、いまどきカップルには、ぜひ実行してほしい生き方よ」

Q 「そうできたらいいな」

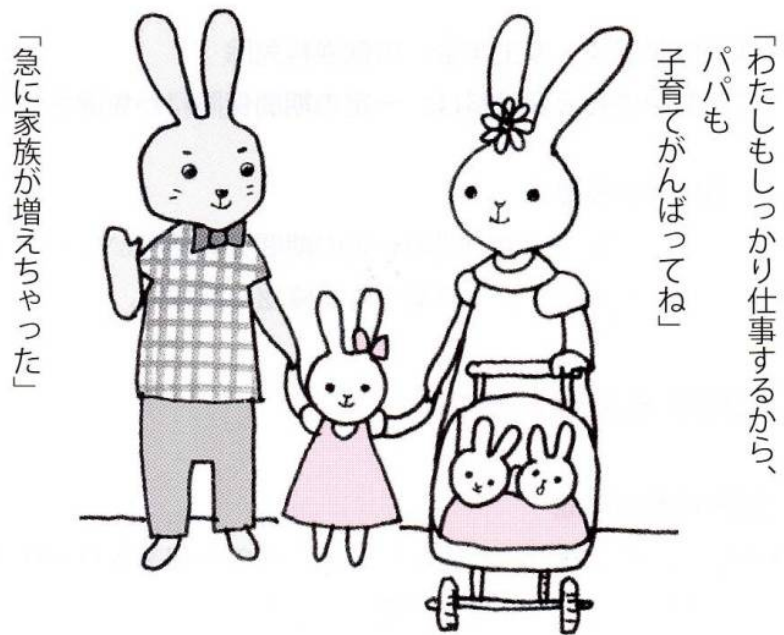
A 「それには、カップルでよく話し合わない。それから、利用できる制度や、相談窓口をチェックするのも大切 (p30～31 参照)。必要なことなら、自分から行動しないとね。

子どももほしいし、仕事もしたいと思うのは、大人のオンナやオトコなら当たり前のことよ」

- Q 「こうして考えてみると、子どもはやっぱりほしいな」
- A 「生物にとって、子どもを残すことは一番大切なこととされているのね。人間も生き物だから、そう思うのも自然なことね」
- Q 「そうよね。子どもの存在しない世界なんて、想像できないもの」
- A 「オンナとオトコがいるのは、この地球上から、人間という生き物が、いなくならないようにするためかも」
- Q 「ほんとにそうかもしれない。わたしがいつか死んでも、子どもがいると思うと、寂しくない気がするもの」
- A 「子どもが必要なのは、社会も同じよ。いま、少子化が問題になっているのは、このまま子どもが減ると、日本の社会に元気がなくなって、未来に希望が持てないから」
- Q 「少子化も、けっこう身近な話なのね」
- A 「未来の社会をつくるのは、これから生まれる子どもたち。その子どもたちを産んで育てるのは、若いあなたたちよ」
- Q 「責任、重大かも」
- A 「あなたたちは、これから社会のマンパワーになるのだから、その自覚を大切にしてくれ」



* * * 数年後



妊娠・出産・育児を支援する主な制度

ワーキング妊婦さんやワーキングママを支援する制度があります。賢く利用しましょう。

出産に関する経済的支援

●妊婦健診

妊婦の届出を行うと妊婦健診を公費負担により受診することができます。

●出産育児一時金

健康保険から出産育児一時金が支給されます。給付額については、事業主や健康保険組合または自治体にお尋ねください。

●企業による経済的支援

出産奨励金や出産祝い金などを支給している場合があります。事業主にご確認ください。

育児休業中の経済的支援

●育児休業給付金

育児休業給付金は、雇用保険の被保険者が育児休業をした場合に支給されます。

●社会保険（健康保険・厚生年金）の保険料免除

育児休業期間中の社会保険料は、一定の期間保険料が免除されます。

●企業による経済的支援

企業によっては、育児休業期間の一定の期間を有給扱いにしたり、支援金を支給する制度があります。事業主にご確認ください。

子育てに関する経済的支援

●乳幼児等医療費の助成

医療保険制度における自己負担について、その一部を各自治体が助成するものです。お住まいの自治体にご確認ください。

●企業による経済的支援

子どもの扶養に対して手当金を支給したり、ベビーシッター等の費用の補助を行っている企業もあります。事業主にご確認ください。

主な保育施設、子育て支援サービス

- 毎日の保育として、幼稚園、認可保育所、無認可保育所、認定こども園、家庭的保育などがあります。お住まいの自治体等にご確認ください。

主な子育て支援サービス

- 主な子育て支援サービスとして、ファミリー・サポート・センター、地域子育て支援拠点、病児・病後児保育、ベビーシッターなどがあります。お住まいの自治体等にご確認ください。

母性保護や両立支援に関わる主な制度

- 男女雇用機会均等法や労働基準法では、妊娠、出産、育児に携わる女性を守るために母性保護の制度が定められております。
- 育児・介護休業法では、①育児休業制度 ②子の看護休暇制度 ③所定外労働の免除 ④時間外労働の制限 ⑤深夜業の制限 ⑥短時間勤務制度 ⑦不利益取扱いの禁止 が法律で義務づけられております。法律で定められた権利を行使したことを理由として不利益な取扱いをすることは⑦で禁止されております。

参考：イクメンプロジェクトサイト

「父親のワーク・ライフ・バランス～応援します！仕事と子育て両立パパ」
WLB HANDBOOK (<http://www.ikumen-project.jp/>)

イクメンプロジェクトサイトでは、これから父親になる、または子育て期にある男性労働者に対して、仕事と家庭の両立に関する情報を提供しています。

「男女共同参画社会」って 何だろう？

男女共同参画社会とは、「男女が、社会の対等な構成員として、自らの意思によって社会のあらゆる分野における活動に参画する機会が確保され、もって男女が均等に政治的、経済的、社会的及び文化的利益を享受することができ、かつ、共に責任を担うべき社会」です。（男女共同参画社会基本法第2条）

男女共同参画社会基本法の5つの基本理念

- ✿ 男女の人権の尊重
- ✿ 社会における制度又は慣行についての配慮
- ✿ 政策等の立案及び決定への共同参画
- ✿ 家庭生活における活動と他の活動の両立
- ✿ 国際的協調

（内閣府男女共同参画局ホームページより）

35



公益社団法人 **日本産婦人科医会**

公益社団法人 日本産婦人科医会は、思春期、性成熟期、更年期、老年期にわたって、女性の一生の健康を支援し、より良い医療の提供を目的とする、産婦人科医の全国組織です。

オンナとオトコの

産みドキ・育てドキ・働きドキ

定価 200 円

◆企画監修 / 公益社団法人 日本産婦人科医会

東京都新宿区市谷八幡町 14 番地
市ヶ谷中央ビル 4F 〒162-0844
<http://www.jaog.or.jp>

◆制作・発行 / 自由企画・出版

東京都国分寺市南町 3-5-3
伊東第 1 ビル 1F 〒185-0021
TEL.042-325-8931 FAX.042-325-8950
<http://www.jiyukikaku.com>

2014 年 3 月 3 日発行

無断転載・複写ヲ禁ズ

作画・レイアウト / 清水理江



オンナとオトコの
産みドキ・育てドキ・働きドキ

企画監修：公益社団法人日本産婦人科医会

本冊子の売上げの一部は  **おぎや献金** <http://www.ogyaa.or.jp> に献金されます。