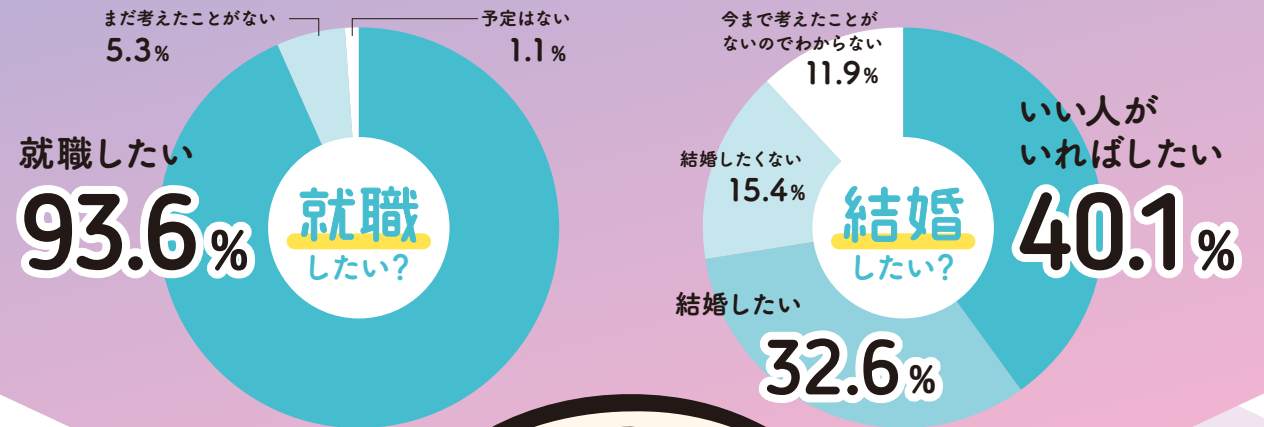


考える、私のこれから

働くこと、結婚や子どものこと、みんなはどう考える？



考えてみっちゃね~

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。ですが、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。

VOICE

家庭を築いて自分の夢をパートナーと叶えたい。

今は将来の夢に向かって努力したい気持ち強いけど、合う人がいて、その中で自分も頑張れるなら結婚したいな。

一人より二人の方が支え合って生きていける！

2022年 大学生のためのライフプランセミナー アンケートより

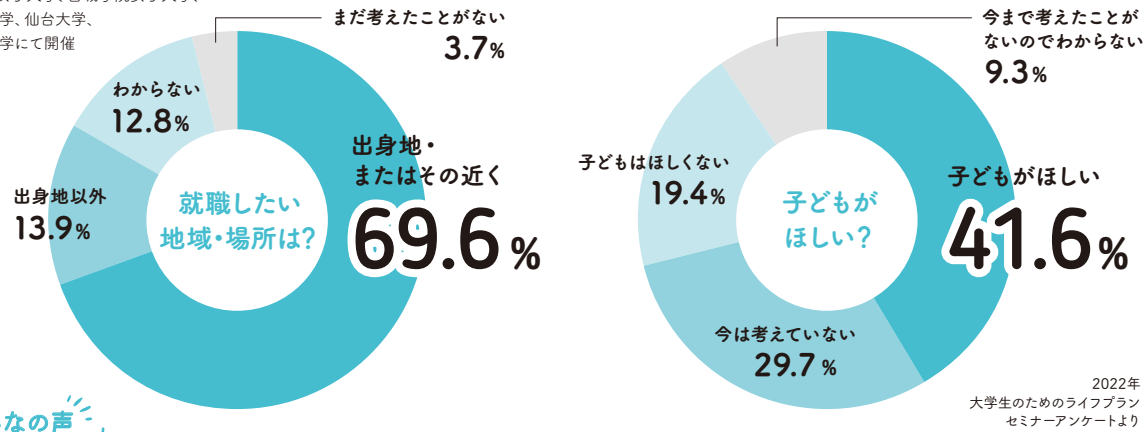
仙台弁こけし。

ライフイベントの中でも、とても大きな出来事、妊娠と出産。あなたはどうか考える？

働くこと、結婚や子どものこと、みんなはどう考える？

ライフプランを考えるセミナーや働くひとの声を聞いた **大学生の本音** を紹介します。

仙台白百合女子大学、宮城学院女子大学、東北学院大学、仙台大学、尚絅学院大学にて開催



みんなの声

子育ては大変なイメージはありますが、楽しいことが多く希望が膨らみます。

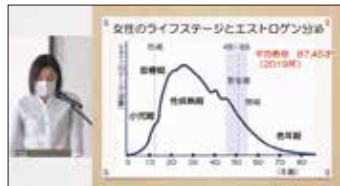
産休・育休制度がちゃんとしているところで働けるなら、地域選択の幅が広がるかも。

仕事と子育ての両立など、就活の中で考えることがたくさんある。

2022年 大学生のためのライフプラン セミナーアンケートより

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

① 妊娠・出産・不妊の基礎知識



② 避妊のトピックス



③ 先輩社会人トークセッション



動画はこちらから



宮城県では、子育てにやさしい社会の実現を目指してさまざまな事業を実施しています

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。

<https://miya-mari.net/>



みやぎ結婚応援パスポート事業

地域の企業や店舗の協力によりパスポート提示で結婚を予定しているカップルも様々なサービスを受けられるものです。

<https://mari-pass.jp/>



みやぎ子育て支援パスポート事業

協賛店舗からご提供いただいた子育て家庭向けの各種割引や優待サービスを、パスポートの提示により受けられるものです。

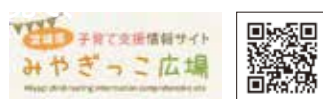
<https://miya-pass.jp/>



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。

<https://www.pref.miyagi.jp/site/kosodate/>



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。

<https://www.pref.miyagi.jp/site/kosodatesien-undo/>



いきいき男女・にこにこ子育て応援企業

<https://www.pref.miyagi.jp/life/ikiiki-nikoniko/index.html>



発行：宮城県保健福祉部子育て社会推進課 〒980-8570 宮城県仙台市青葉区本町三丁目8番1号 TEL 022-211-2528
企画・制作：河北新報社営業局

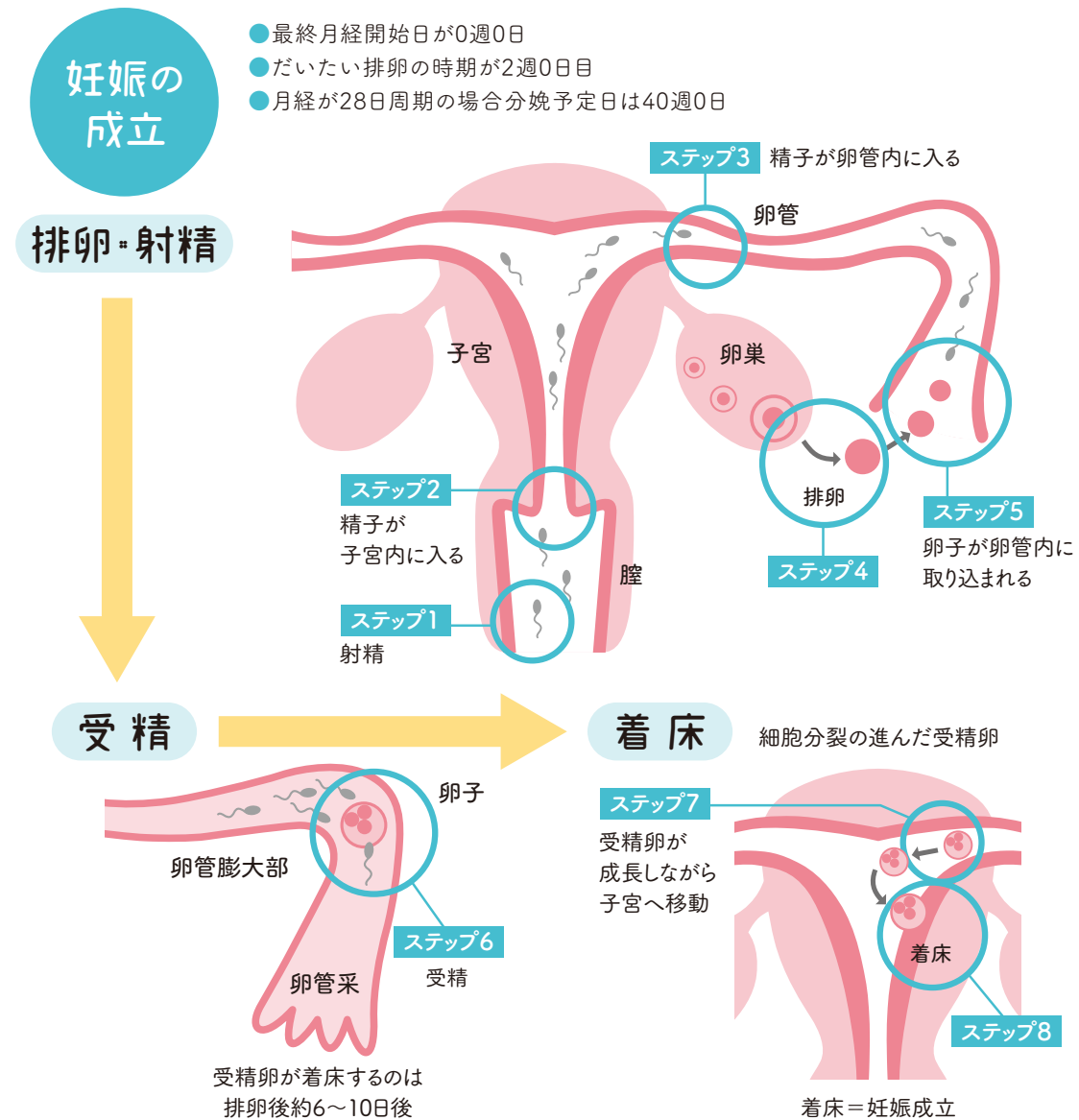
宮城県の現状、一人の女性が産む子どもの数は?

2021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1.15で、全国ワースト2位(全国値は1.30)。6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。

「生殖」ってどんなしくみ?

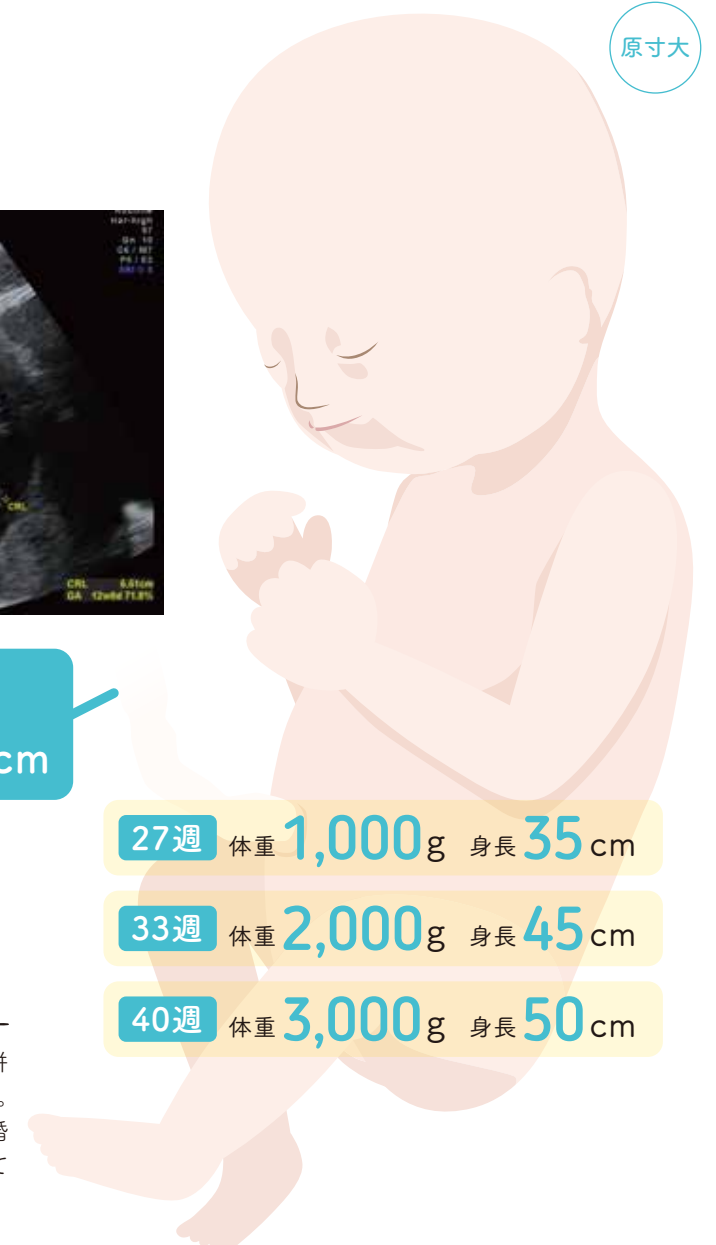
不妊治療の現場では「加齢とともに卵子が減る」「卵子の質が低下する」ということを「知らなかった、学校の性教育で習わなかった」という声をよく聞きます。妊娠成立は意外に難しく、みなさんが誕生したことは奇跡的なことなのです。



胎児の大きさは?



20週の胎児
体重 300g 身長 25cm



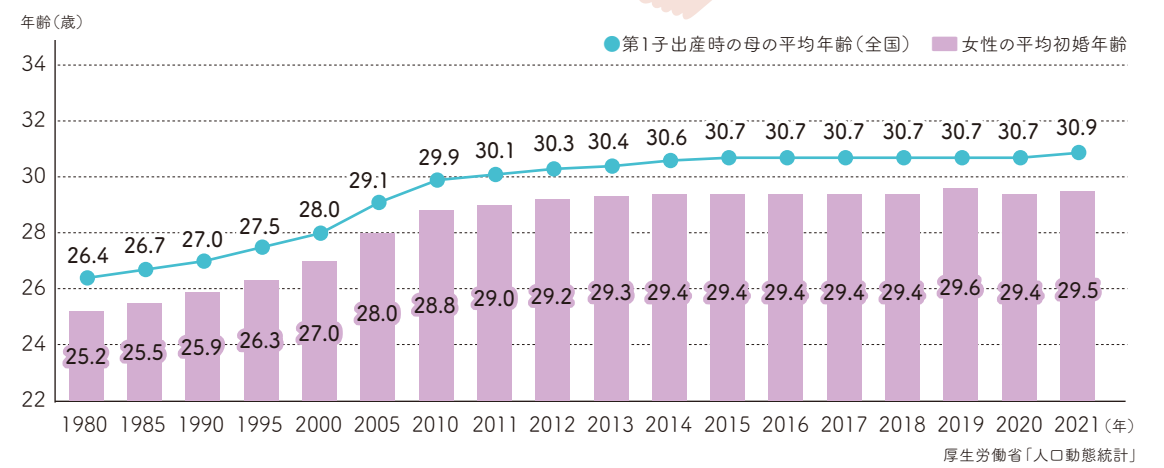
27週 体重 1,000g 身長 35cm

33週 体重 2,000g 身長 45cm

40週 体重 3,000g 身長 50cm

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います。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。

現代は6組に1組が不妊症といわれています。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

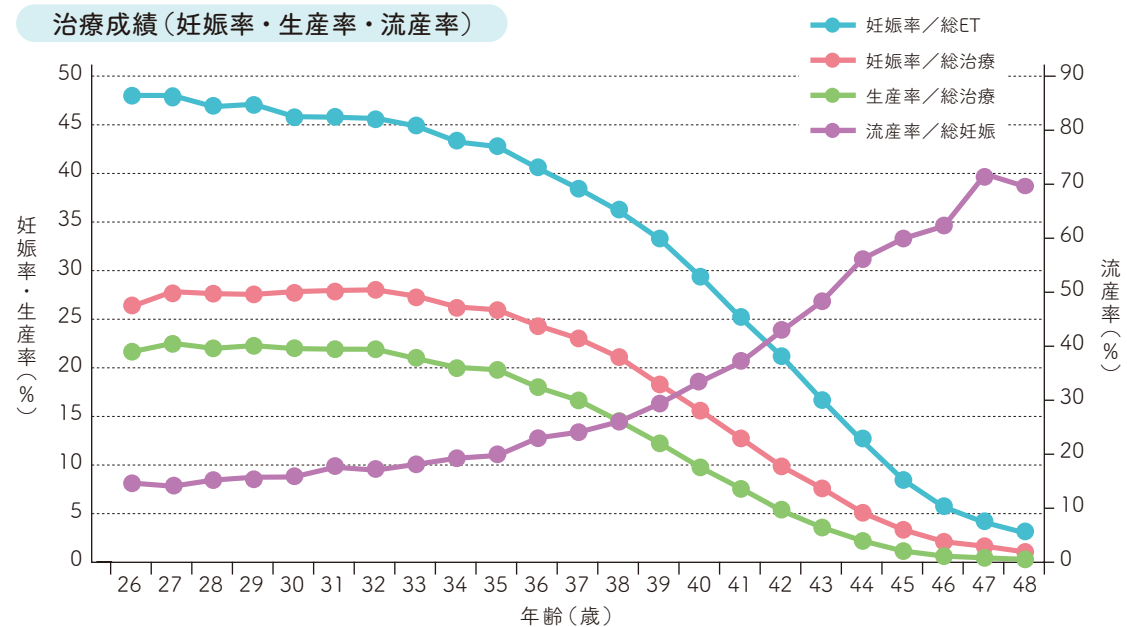
男性不妊

造精機能障害
精路通過障害
性機能障害

年齢と不妊について

年齢を重ねると妊娠率は低下し、不妊治療にも影響します。

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

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。



SEMINAR

2022.9.26

仙台白百合女子大学

ライフプランを考えるセミナーを約80人の学生が受講しました。

身体的、社会的にも重要な今だから
将来のライフプランに関心を



東北大学病院 周産母子センター
只川 真理医師

妊娠・出産の適齢期は？

第二性徴を迎える10歳くらいから女性ホルモンであるエストロゲンの分泌量が増えて20~30代でピークを迎えます。この時期を性成熟期といい、女性の心身がもっとも成熟した活動期になります。

医学的には20代が最も妊娠合併症などのリスクが低い時期ですが、最近は働く女性も増え、第1子出産時年齢は30歳を超え、初産婦の5人に1人が35歳以上というデータもあります。高齢妊娠(35歳以上)は、妊娠糖尿病や妊娠高血圧、早産などの発生リスクが高く、染色体異常や難産のリスク、帝王切開率が増加します。経済的、精神的に安定するという良い面もありますが、医学的な妊娠出産の適齢期は20代前半~35歳といわれています。

不妊症とは？

35歳を超えると妊娠率は下がり始め、45歳以上になると自然妊娠は難しくなります。避妊していないカップルが1年以内に妊娠しない



場合を不妊症といい、6組に1組が不妊症といわれています。様々な原因がありますが、加齢も原因のひとつで、男女ともに加齢の影響を受けます。不妊症の増加に伴って生殖補助医療による出生数が年々増えており、2019年の体外受精で産まれた子は14人に1人という頻度でした。

不妊治療は私費で行われていましたが、国から助成がおりるようになり、保険適用も認められるようになりました。ですが、体外受精で100%妊娠できるわけではありません。不妊治療を行うにあたって年齢が早い方が良いのは間違いありません。

みなさんへのメッセージ

子どもは授かった時が産むタイミングだと思われていますが、産み育てられる環境が整った時に、責任を持って妊娠を考えていただければと思います。子育ては大変なこともあります。子どもはともにかわいい特別な存在です。そして、その成長とともに親となった自分も成長していけると実感できます。生き方は自分で決めることですので、みなさんも自身の妊娠・出産について考えてみてください。

子育てをしながら働いてどんなかんじ？

NPO法人ファザーリング・ジャパン東北 代表理事 竹下 小百合さん
ファザーリング・ジャパン東北とは
パパの家事・育児参加の啓発やライフデザイン、ママや子どもたちのコミュニケーション、
パパママ同士のネットワークの形成、そして働き方・働き方改革としてのイクボスの養成
のために、東北6県のメンバーで活動する特定非営利活動法人。



WORKER'S VOICE
①
働く人の声
SEMINAR
2022.9.26

子育ても仕事もチームプレイ、 妻や周りへの気遣いを大切にしています

株式会社東北博報堂 武田 陽介さん



制作ディレクターとして広告制作やブランディングなどを担当しています。2014年に長男、2018年に次男が誕生し、次男の時に育休を3ヶ月取得しました。会社では、設定した就業時間をクリアできれば勤務時間は自由というフレックス制度を導入していたので、復帰後の仕事と育児の両立にもスムーズに対応できました。最近リモートワークが増え、家で子どもの面倒を見ながら勤務にあたることも可能になりました。

立ち会い出産や子育てを経験し、女性の気持ちや体への気遣いというのが昔よりできるようになったと思います。仕事の同僚への気遣いの大切さも実感しています。家事や育児は妻との分業。子育ても仕事もチームプレイ。自分と他の人の役割を明確にして



パフォーマンスをあげるとい点では共通するところが多いと思います。

父親が若くして結婚していたので、私も24~25歳で結婚し、親になるだろうとライフプランを描いていました。30歳で結婚したので時期は違いましたが、やりたい仕事にも携われ、思い描いていた家族像になっているし楽しく過ごしています。最近、男性の後輩から長期間の育休を取ると聞き、先駆けになれたような気がして嬉しかったですね。

ある1日のスケジュール

6:30	起床	がんばっぺ!
7:00	朝食	
7:45	長男 小学校にGO	
8:00~	片付け・幼稚園準備	
9:00	次男 幼稚園にGO	
9:45	入社(19:30頃まで勤務)	
20:30	帰宅、夕飯、入浴	
21:30	寝かしつけ	



WORKER'S VOICE
②
働く人の声
SEMINAR
2022.12.1

育児に積極的に関わったことが 仕事の効率化にも役立っています

河北新報社 販売部 酒井原 雄平さん



報道部や生活文化部の記者を経て、現在は新聞販売店の経営に関わる販売部に所属しています。8歳の長女と5歳の長男がいますが、長女が誕生した時は在宅勤務だったので「仕事をしながら育児もできる!」と思い、育児休暇を取りませんでした。ところが全然できなかったで、2人目の時は、早めに会社にも同僚にも希望を伝えて、半年間の育児休暇を取ることにしました。

新生児を育てている間は思うように外出できません。子育て中の女性は社会から取り残されたと感じるそうです。私も育児休暇を取ったことで、妻には「誰かがいて会話できるだけで嬉しい」と感謝されました。実際には私が担当したのは育児よりも家事



の方が多かったのですが、共に乗り越えたという実感があります。

復帰後、仕事に対する意識が変わりました。子どものお迎えや帰ってからの家事もあるので、帰る時間から逆算して効率的に仕事を進められるようになりました。家でも時短家電や食材の宅配ボックスを活用して家事の効率化を進めています。男子学生のみなさん、将来戦力になれるように今から料理や家事に挑戦してみてください。

ある1日のスケジュール

7:00	起床	いっちょ!
7:30	朝食	
7:45	長女 小学校にGO	
8:00~	片付け・幼稚園準備	
9:00	長男 幼稚園にGO	
9:30	入社(18:30頃まで勤務)	
18:45	帰宅、夕飯、入浴	
21:30	寝かしつけ	



WORKER'S VOICE
③
働く人の声
SEMINAR
2022.11.7

充実の育児制度を活用し 地元での子育てに日々奮闘中です

キューアンドエー株式会社 成澤 あいさん



キューアンドエーはコールセンターや訪問サポートなどICT(情報通信技術)の企業です。私の地元、利府町に「キューアンドエースタジアム」がありますが、地域貢献に力を入れている企業だなというイメージがあり入社しました。現在2人の男の子を育てながら働いています。産休・育休は最長3年取得できて、職場復帰後は2時間まで時短勤務が取得できます。上の子と下の子が通っている保育園が違うので、送り迎えにも時間的余裕ができて助かっています。

今年から男性の育児休暇の制度が変わって、出産時や女性の職場復帰時などに分けて取得できるようになったので、これから一層家族で協力して育児しやすい環境になると思います。

子育ては大変なことも多く、通勤中にベビーカーの子どもがぐずったりすると焦ることもしばしばありましたが、「元気があっていい!子どもは日本の宝だからね」と声をかけてもらったことがあって、その時のことが今も励みになっています。

WORKER'S VOICE
④
働く人の声
SEMINAR
2022.11.7

子育てを通して気付いた 周りの人の支えと温かさ

株式会社電通東日本東北支社 石川 みさきさん



広告代理店の営業としてテレビCMやイベントなどを担当しています。様々なコミュニケーションを通して、企業と消費者や人と人との関係性が変化していくのを実感できるので楽しいですね。

2歳の男の子と夫の3人家族ですが、現在第2子を妊娠中です。長男の出産時には産休・育休を取得しました。職場復帰後は、フレックス制度を活用しています。コアタイムなどはなく、何時に仕事を始めても何時に終わっても週40時間がクリアできればOK。『今日は

頑張ったから明日は早くあがろう』など、自分の仕事の進み具合に合わせて時間の設定が自由にできるので助かっています。コロナ禍でリモートワークも積極的に活用しています。

息子が新幹線が好き過ぎて、乗っている時に「こまちー! はやてー!」と大きな声を出したりするのでハラハラするのですが、周りの方から「新幹線に乗れてよかったね」と声を掛けてもらったりすると子どもも喜ぶし、私自身も周囲に支えられていることを実感できて、心に沁みますね。