



事業実施経緯

こども家庭庁の「若い世代の描くライフデザインや出会いを考えるワーキンググループ」において、日本で深刻化する少子化の大きな要因として、①未婚化・晩婚化、②経済的負担感、③子育てに対するネガティブなイメージの3点が挙げられた。①②については、国やさっぽろ連携中枢都市圏、当市において様々な取組を実施していることから、令和7年度より③に対する取組として、若い世代が職業生活だけでなく家庭生活も含めたライフプランについて考えたり、こどもに興味を持ったり、妊娠・出産についてを自分事として捉えるきっかけづくりを行うため、本事業を実施。

事業概要

将来を考え始める中学生が、赤ちゃんのいる家庭と交流することで、こども・子育てについて知り、職業生活だけでなく家庭生活を含めた将来の自分を思い描く機会を提供することを目的として、授業の2コマを使用し、以下の講座を実施

【講座の構成】

○1コマ目 生徒向け講話の実施

助産師等の専門家を招き、命の大切さ、性に関する知識、こどもと触れ合う際の注意点、お母さんに質問したいこと等の講話を実施する。

○2コマ目 赤ちゃんとのふれあい体験

講演後に、乳幼児がいる親子と中学生の交流の機会を設けて、育児の楽しさややりがいを伝えてもらい、出産や子育てに対する疑問に触れ、理解を深めることを目的とする。


【その他】

希望する中学校で講座を実施

令和7年度の実施



実施日	R7.10.23		実施校	岩見沢市立くりさわ学舎	
参加者	生徒	8、9年生の37人		協力家庭	15組32人
講座内容	<p>①講話 10時35分～11時25分（3時間目） 妊娠・出産・子育てのほか、大人になる前に知ってほしい性やからだに関する講話、こどもとふれあう際の注意点、保護者への質問についての説明</p> <p>②ふれあい体験 11時35分～12時25分（4時間目） 赤ちゃんとのふれあい、保護者との交流、人形を使用した着替えやおむつ交換体験、妊婦体験ジャケットの着用、成長段階人形展示、栄養についての説明</p>				
連携	北海道大学COI-NEXT				
協力	株式会社GIFT ママコロ広場				

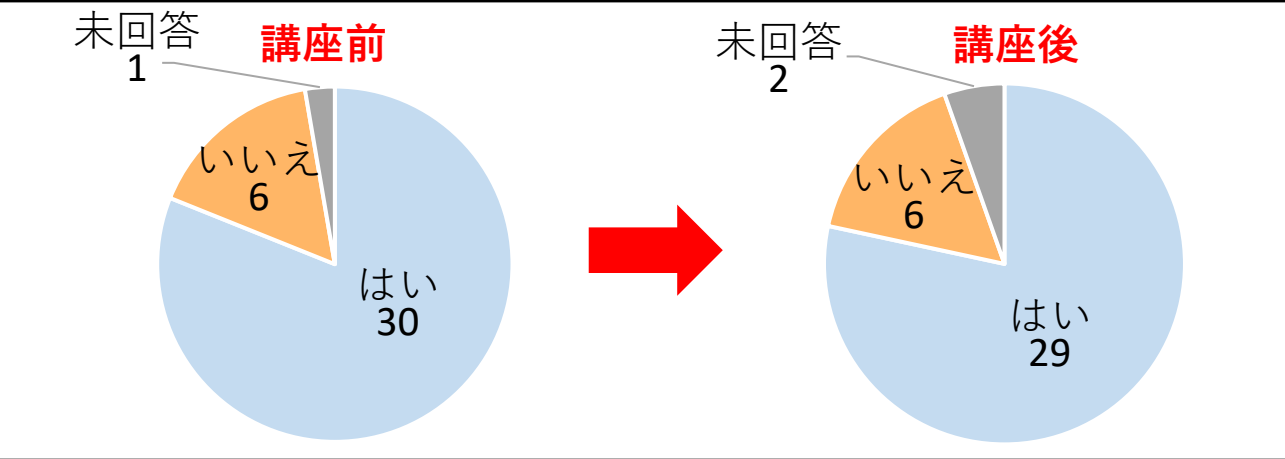




当日アンケートの結果①

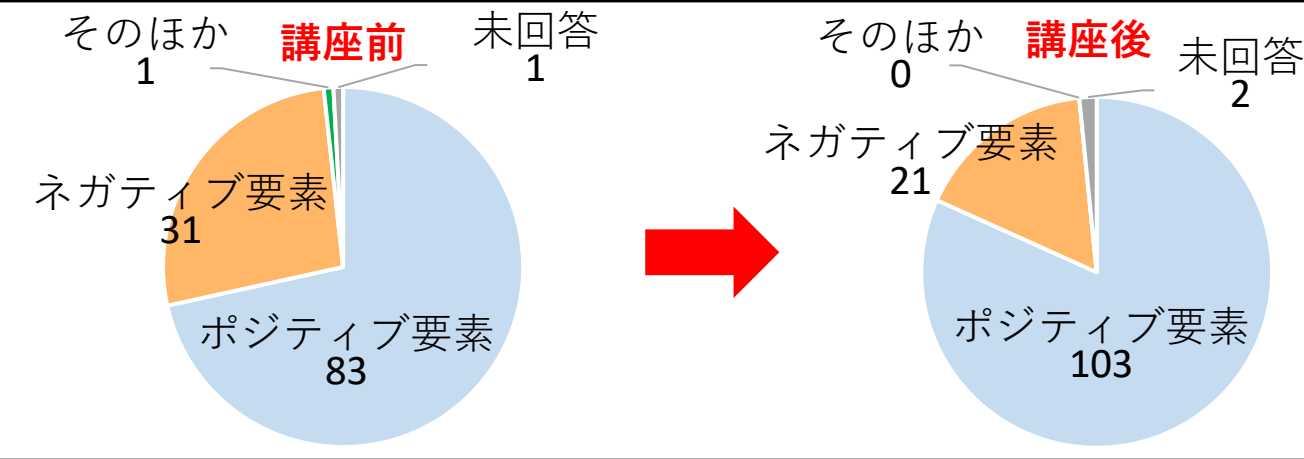
講座前後の気持ちについて

【問1】 将来、結婚相手やパートナー(信頼のおける1対1の関係の人)がいる暮らしがしたいですか？



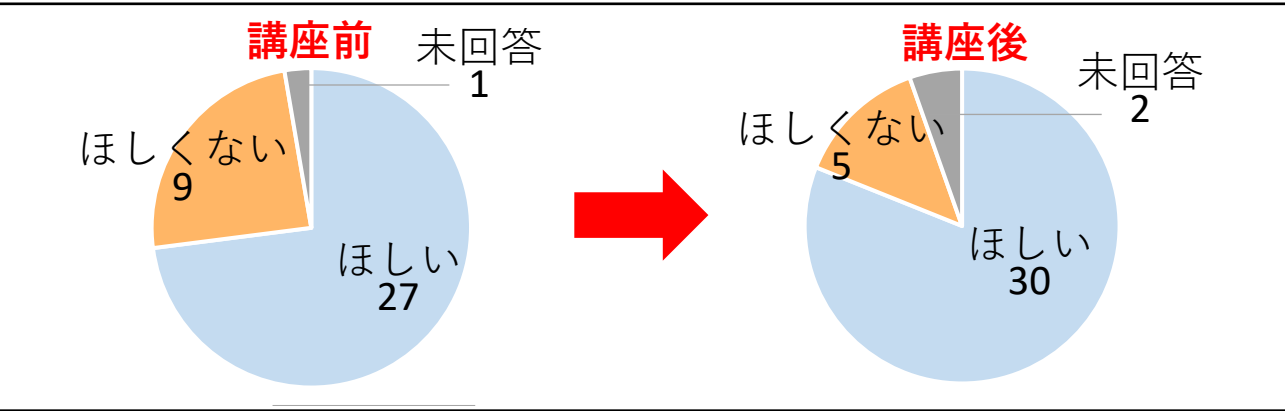
講座前後で大きな差はなかった

【問2】 赤ちゃんについて、どんなイメージがありますか？ ※複数回答



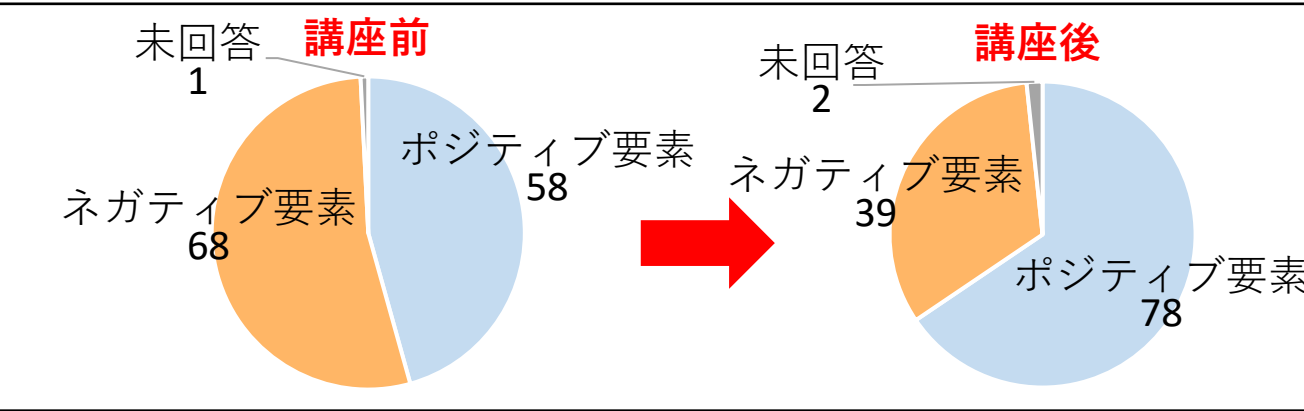
講座後の方がポジティブなイメージを持つ生徒が増えた  
※ポジティブ要素→かわいい、素直、明るい、おもしろい など  
ネガティブ要素→こわい、うるさい、こわれやすそう など

【問3】 将来、こども(赤ちゃん)がほしいですか？



大きな差はないが講座後の方がほしいと答えた生徒が増えた

【問4】 子育てについて、どんなイメージがありますか？ ※複数回答

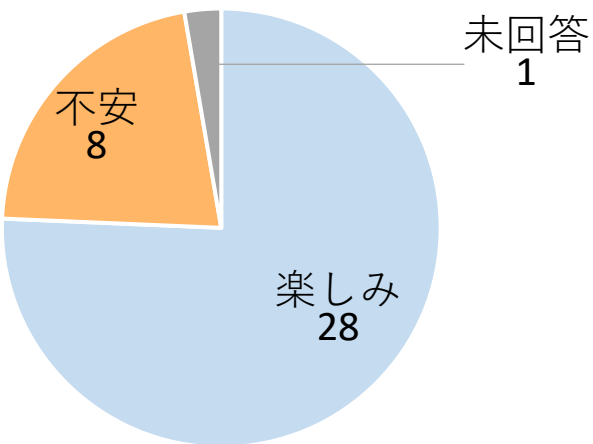
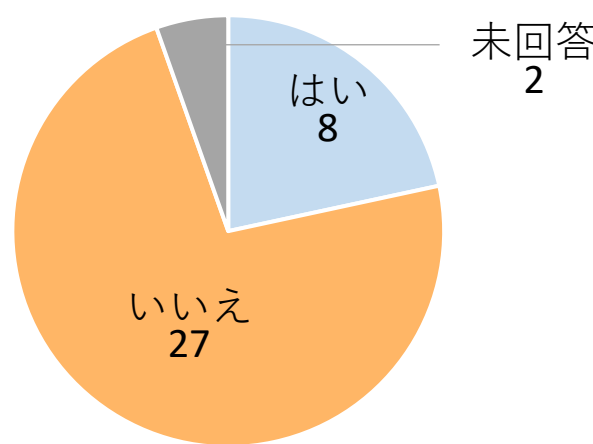


講座後の方がポジティブなイメージの回答数が増えた  
※ポジティブ要素→楽しい、やりがい、幸せなこと など  
ネガティブ要素→大変そう、お金がかかりそう など

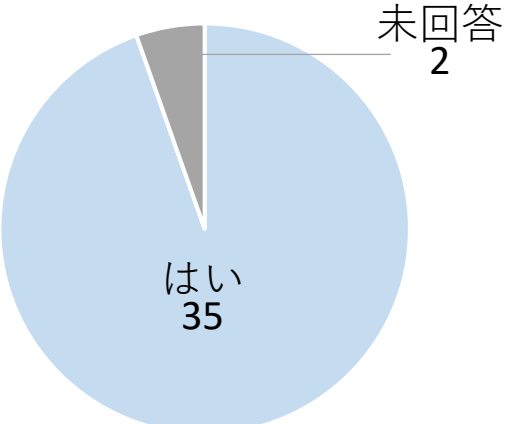
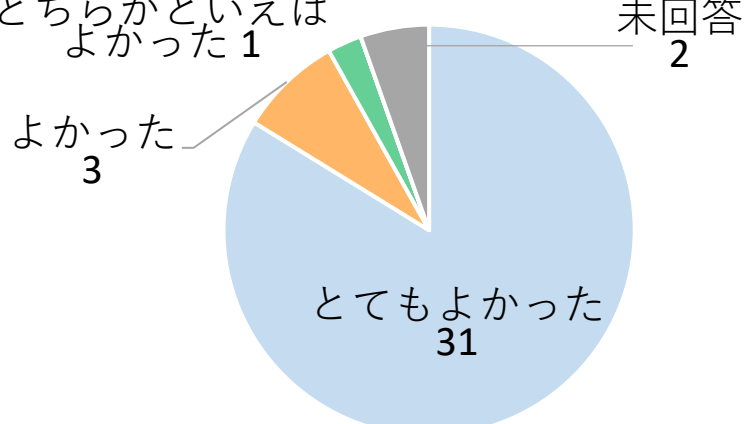
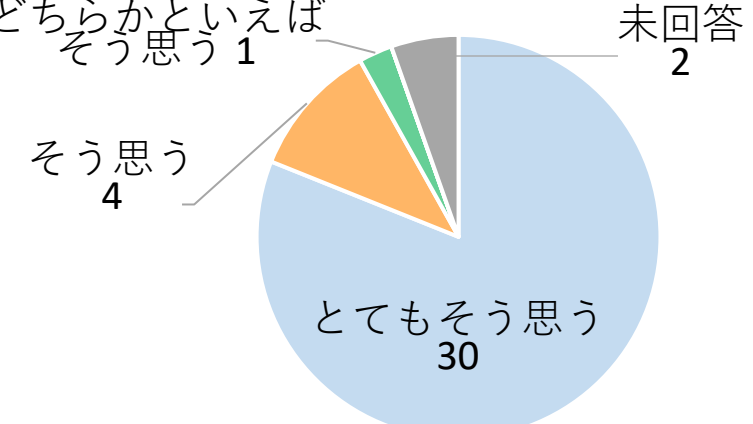
【問5】 将来子育てをしてみたいですか？  
講座前 してみたい 29名 したくない 7名 未回答 1名  
講座後 してみたい 29名 したくない 5名 未回答 3名 ➡ 講座前後で大きな差はなかった

当日アンケートの結果②

講座前の気持ちについて

【問6】 赤ちゃんとのふれあいは楽しみですか？	【問7】 身近に赤ちゃん(就学前のこども)がいますか？
	
一部の生徒が不安と回答したが、多くの生徒が楽しみと答えた	多くの生徒が身近に赤ちゃんがいないと答えた

講座後の気持ちについて

【問6】 講座を受けて、自分や相手を大切にしようと思いましたか？	【問7】 この講座に参加してよかったと思いますか？	【問8】 命の大切さや子育て、自分を大切にすることについての理解が深まりましたか？
		
回答した生徒全員が自分を大切にしようと思ったと答えた	未回答を除き、生徒全員が参加してよかったと答えた	未回答を除き、生徒全員が理解が深まったと答えた

## 当日アンケートの結果③

### ■ 感想・講座の要望など

- 赤ちゃんがめちゃくちゃかわいかった!! 痛い思いをするけれどそれ以上に大切にしたいという思いの方が大きいんだなと改めておもった。もっと自分も相手も大切にする!!
- 赤ちゃんはめっちゃかわいいし、素直でかわいかった。けど、だっこするのが少し怖くてうまくできなかった。
- 赤ちゃんめちゃくちゃ可愛かったです!!
- あまり関わることの少ない年齢の子たちで、新しい体験ができたしすごくかわいかったです。
- 学校の授業で時間をかけて子育てや性について学ぶのは初めてだったからいい経験だった。
- こどもだけではなく親ともコミュニケーションがとれるのが良かった
- こどものお世話は大変そうだったけど、それぞれの親がニコニコしていて、大変だけじゃないとわかった。
- 最初は大変そうだなと思ってたけど接していると楽しかった
- 時間をもう少し長くしてほしい
- 実際のこどもたちにもあって子育てや、赤ちゃんに対してとても理解が深められたから、今後も続けてほしい。
- 出産時の映像は初めて見たので、いい経験になった
- すごくいい体験ができました。はじめて赤ちゃんとふれあえるきかいでした。ありがとうございました。
- とても楽しかったです!! 貴重な時間をありがとうございました。
- とても楽しくて、あかちゃんたちがかわいかったです!! 赤ちゃんとふれあえる時間があつたのがよかったです。将来の想像ができました。
- 初め赤ちゃんはこわれてしまうとかこわいなあと思っていたけど講座を受けて、そんなことより、楽しみがあつてよかった。
- もっと長い時間ふれあいたかったです
- やっぱり出産はたいへんなことだし痛いことだけど、赤ちゃんはかわいいから育てるのは苦ではないと思う
- 良かったところはいろんな体験ができたことです



# アンケート結果(まとめ)

## ■ 分析結果

### ①赤ちゃん・子育てを知る ②イメージの変化

講座前のアンケートでは、参加した多くの生徒が、身近に赤ちゃんや未就学児のこどもがいないと回答しているため、赤ちゃんに対するイメージは二次情報が中心と思われる。また、約8割の生徒が将来パートナーとの暮らしを望み、こどもがほしい、子育てをしてみたいと考えている一方で、子育てについては、ネガティブなイメージを持つ生徒が多かった。

講座後のアンケートでは、自らが体験して得た一次情報によってイメージがより具体的になり、赤ちゃんについては「素直」「おもしろい」、子育てについては「楽しいこと」「やりがいを感じる」といったポジティブなイメージの回答が増えていることから、講座前のイメージを大きく変える効果があったと考える。

### ③ライフプランを考える きっかけ

アンケートに回答したすべての生徒が講座に参加してよかった、命の大切さや自分を大切にすることに対する理解が深まったと回答している。また、「赤ちゃんとのふれあいを通して、将来自分のこどもがいる生活を想像することができた」「親の笑顔を見ると、大変なことだけではないことがわかった」など、赤ちゃんのいる家庭とのふれあいを通して、こども・子育てを自分事として捉える生徒もあり、将来について考え始める年代である中学生がライフプランを考えるきっかけとすることができた。

## ■ 今後に向けて

ライフデザイン支援事業は今年度より開始した事業であり、実施は1校のみであるが、生徒の感想から一定の効果があったと考える。今後の事業実施にあたっては、生徒数と協力家庭数、講座構成や内容などの見えた課題について、参加者からの意見・感想を踏まえ、よりよいものにしていく。

## ① ふれあい体験

### 【赤ちゃんとのふれあい】

- 赤ちゃんの時点で性格の違いがあることを知った。
- 赤ちゃんの気持ちがわからず、接するのが難しかった。
- 乳幼児の成長スピードが速いため、家族は一つ一つの瞬間が大切なのだと感じた。
- 赤ちゃんに接するすべての人が意識を変えて生活しないとだめなのかなと思った。

### 【赤ちゃんの親との会話】

- 育児により全然寝れないと聞き大変だと思った。
- ちょっとしたことでも成長を感じれるのだと思った。
- 親は赤ちゃんの気持ちがわかっててすごい。
- 育児により自分の時間が無くなると思っていたが、親の顔を見るとそれだけではないと気づいた。
- 他の人よりも小さく生まれたのが自分だけだと思っていたが、親の話を聞いて、自分だけではないことがわかり安心した。



## ② 成長段階人形

- 小さい状態のときからかわいがったり、生まれてきてほしいと家族が思ってくれていたと思うと感動した。
- 説明してくれた人も妊婦で、実際のお腹と人形を比べてみると、痛々しそうだし、辛そうと思った。
- 毎日こんなに重い状態だったら心も体もボロボロになってしまおうと思った。
- 人間の中にもう1人の命があることが不思議だし、どんなことも慎重にやらないといけないと思った。
- 胎児が育っていくとどんどんサイズは大きくなるしその分出産者の負担は増すことを知った。身近に妊婦がいたら、できるだけ力になってあげたい。





## 生徒から後日寄せられた意見・感想の概要②

### ③ おむつ交換

- 人形だから比較的楽ではあったが、実際は暴れたりするからうまくやるのは難しいと思った。
- おむつ交換も授乳も1日に何回もすると考えたら、親って大変なんだなって改めて思った。
- 思っていたよりも重くて、一回一回とても大変な作業だと思いました。でも、その辛さを上回るほどの可愛さがあると思いました。
- こんなに大変なら自分時間も少なくなってしまうと感じた。

### ④ 妊婦体験ジャケット

- おなかがでることで、視覚的に不便だと感じた。
- 大変なのは知っていたけど、思ったよりも辛いということを知れた。
- 公共交通機関の優先席の意味がより深く理解できた。
- 妊婦さんの気持ちや立場に実際になってみることはとてもいいことだなと思ったし良い機会になるなと思った。
- 自分が動いただけでお腹の中の赤ちゃんに衝撃を与えそうな気がして、慎重に行動しなければならないと思った。
- 3キロは軽く感じるけど、全然重たくて「命の大切さ」をこの授業で感じた。
- 出産までずっと続くのはキツそう。
- もし自分が将来あの重さを10か月間抱えると思うと嫌だと思った。

### ⑤ 栄養

- 味のついた水、ジュースに含まれる砂糖の量や、ハンバーガーなどの身近な食べ物のカロリーに驚いた。
- 赤ちゃんのご飯の見た目はあまりよくないが、栄養が整っていることを知ったから、どんなバリエーションがあるのか知りたい。
- 今からでも食べるものを気をつけたい。
- 給食を作ってくださっている人々は、このような栄養も考えて、作ってくださっているのかなと思い、改めて感謝して給食を食べようと思った。
- お菓子やアイスはカロリーが高いことは知っていたけどご飯と比べてどのくらい違うのか知らなかったから、ちゃんと知れてよかった。



## ライフデザイン支援事業に係る出前講座 各体験ブースの中学生の感想・意見

### 1 概要

実施日：令和7年10月23日（木曜日）

回答人数：岩見沢市立くりさわ学舎 計33人（8年生：14人、9年生：19人）

体験名：①ふれあい体験 ②成長段階人形 ③おむつ交換 ④妊婦体験ジャケット ⑤栄養

### 2 感想・意見

#### ①ふれあい体験

No.	感想・意見
1	色々な赤ちゃんがいて、可愛かったです。途中で泣いちゃう子もいたけど、赤ちゃんは泣いてお母さんに色々伝えてるんだなと思いました。
2	赤ちゃんはどういう気持ちで行動しているのか考えられないから接するのが難しかった。おもちゃを渡されてもなにをどう動かせばいいのかわからなかった。生後5か月程度の赤ちゃんは首が安定しないでさらに暴れるから危なかった。
3	実際の赤ちゃんに触れ合うことができて、抱っこもさせてくれたし、お母さんにも色々な質問をしたりして育児についてたくさん知ることができた。色々な子がいてかわいかった。それに、小さい子はまだ何もわからない感じだったけど少し大きめの子は自分の意思をしっかりと持っているように感じた。
4	もうめちゃくちゃ可愛かった。癒し。手めちゃくちゃ食ってて可愛かった。お母さんが全然寝れないって言っててすごい大変だなと思った。もう少し触れ合う時間が欲しかった。泣いちゃったり、笑ったり、お母さんたち大変だと思うけどそれ以上に赤ちゃんから癒しをもらっているんだなと思った。
5	人見知りすることが成長ってすごいなって思った。両親はちょっとしたことで成長したなって感じてるんだなって思った。自分では全然わからない赤ちゃんの気持ちを、お母さんとお父さんはちゃんとわかっててすごいなって思った。
6	最初に思ったのは、赤ちゃんの可愛さよりも、母親同士の絆に感動した。同じ経験をしているものとして、言葉を使わなくても仲良くなれているのは感無量といっていいものだと思う。赤ちゃんは言わずもがな可愛くて、自分にもこんな時があったんだなと思った。



No.	感想・意見
7	正直ふれあい体験の時間が足りなかったです。可愛過ぎて笑って接してくださいと言っていたけれど、赤ちゃんを見ていたら自然に口角が上がりました。妊婦さんは本当に大変だけど、子供が可愛いと大変でもしょうがないと思ったりしないのかなと思いました。
8	まじで可愛かったいろんな赤ちゃん見れて幸せだった
9	めっちゃ赤ちゃん可愛かった！親たちもみんな仲がよくて親同士だからこそわかることがあるんだなと思った。時間が足りなかったからまたやりたい！
10	めっちゃ可愛くて、めっちゃ素直だし、ちょっとしたことでめちゃめちゃ成長を感じる瞬間がいっぱいありました。自分はよく指を食べられるのですが、この時も食べられました。本当に可愛くて、またやってほしいです。
11	赤ちゃんに触れ合ったのは4歳のときぶり？だったから楽しかった。ふれあいの時間がもっと多かったらよかった。そこらへんにいるおじさんおばさんとか、有名人とかもあんなに小さい赤ちゃんだったのは考えられない。それに親が喋っているのを聞くだけで赤ちゃんが喋れるようになるのはすごいと思う。本当に考え深いと思う。
12	とっても可愛い赤ちゃん和沢山触れ会えて良かった。しっかり持っててあげられるかなどの心配が沢山あったけど無事終われて良かった。来年もやりたいです！！
13	赤ちゃんは可愛かったけど初見の人にもいたろうけど仲良くしている保護者同士に尊敬した
14	本物の赤ちゃんに触れ合う体験は生活の中でなかなかないのでごく貴重な経験になりました。本物の赤ちゃんに触れ合うことで将来の育児に役立つことがわかりました。例えば、赤ちゃんは感情が素直に出るので、それを直で見ることができました。あかちゃんは十人十色なので、一人一人顔立ちが全然違うし、発達具合も、好きなものも違うので、それぞれの赤ちゃんの特性を見つけたりするのも楽しかったです。たくさん癒されました。
15	お母さんたちは優しく、「抱っこしなくてもいい？」とか、「うちの子大きくて重いから大変でしょ？大丈夫？」と気にかけてくれた。子ども同士がおもちゃを取り合っていたり、お互いの手で遊んでいた、見つめ合ったり、何か子どもだけで会話しているようなところを見ているのは、すごく微笑ましかったです。1番小さな子たちはお母さんとの区別があまりついていないみたいで、おとなしかった。2番目のところはお母さんとの区別がついてきていて、人見知りや警戒心がすごかった。けれど、おもちゃを追いかけてハイハイしたり、ひらひらした物のところに動いたり、少しずつ個性が見られた。3番目のところでは、行った時間が12時くらいだったのでお腹が空いていそうだったり眠そうだったりしたけれど、おもちゃを交換したり、座ったり、ちょっとつかまり立ちしてみたり、たくさんの動きが見られた。

No.	感想・意見
16	<p>実際に会ってみた子達のほとんどが、他の子を見てたりおもちゃを見ていて、いろんな物に興味がある頃だと思った。自分たちがじっと見ると、赤ちゃんも自分たちのことを見ていて、頭の中で少しでも考えることができていると感じた。また、子によって生えてきている髪の毛の長さが全然違って、成長に差があると思った。実際は子育ては危険なことがあったりして、大変だと思うけど、授業中のお母さんたちの顔が優しくおっとりしていて、大変だけど赤ちゃんからもらえる元気もあるんだと感じた。また、自分が特に気になったのは赤ちゃんの口から出るよだれで、赤ちゃんは筋肉が自分たちぐらいまでに発達していないから、口元が緩みやすいと思って、子育て中のお母さんには申し訳ないけど不潔さが伝わって、正直赤ちゃんとか近くにあったものとかを触ることができなくて、自分のようなお母さんたちはどのように乗り越えてきたんだろうと思った。でも、自分も赤ちゃんの可愛さに気持ちが暖かくなったから、少しでも変な考えはやめて、身近にいる小さい子達に優しく触れ合っていこうと思った。</p>
17	<p>みんなそれぞれ生まれてからの日数が違って、やっぱり 10 か月とかそれくらいの赤ちゃんはすごく動き回るし、愛嬌とか物心がついてきているのがわかった。まだ 3 か月とか 4 か月の赤ちゃんはまだ抱っこや、首も座っていないからあまり激しい動きとか抱っこことはできなくて、抱っこするときもしっかり腕で支えてあげることが大事だということがわかった。あと、なんでも口に入れちゃうからしっかり見ていないと何をするかわからないっていう緊張感もお母さんたちには強いのかなと感じた。</p>
18	<p>思っている以上に頭が重かった。赤ん坊と関わる時は笑顔で接することが一番大事だなと思った。</p>
19	<p>自分は小さい子が大好きだけど、実際に小さい子を前にするとちょっと緊張したし、泣いちゃったりしないか不安になりながら接した。でも、同じ目線で接したり、優しく話しかけてあげることで、ちょっとずつ仲良くなれるとわかった。人見知りする子もいれば、自分から近づいてくる子もいたり、小さいけど、性格が一人一人違うのを感じた。手を触ったり、抱っこさせてもらったりして、小さい子の大きさを感じる事ができた。自分の周りに今は小さい子がいないから、本当にかわかった…！！！！！！</p>
20	<p>どんどん自分と歳が近くなることで、人見知りが始まったりする。赤ちゃんは、どんなことがあっても泣いてしまうので、どうやったら泣かないか、がよくわからなかった。自分も赤ちゃんができたらかか考えるとわくわくした。</p>
21	<p>いろいろな赤ちゃんがいて可愛かった。自分たちが抱っこしたら泣かれちゃうかなと思ったけど、意外とすんなり抱っこさせてくれた。おもちゃに夢中な子とか人に夢中な子とかいろいろな性格の子がいておもしろかった。ムニムニで肌がツルツルだった。気持ちがまっすぐで素直だった。</p>
22	<p>赤ちゃんが口におもちゃを入れたりしているからなんでも口にするのは本当なのかと思ったし赤ちゃんの親が今の時に確か寝返りなどで頭の一部分がはげていることを教えてもらったし、それが何か月後かには無くなっていることを聞いて初めてはげてしまうことを知ったこの経験を忘れないようにしたいなと思いました</p>

No.	感想・意見
23	身の回りに小さい子がなくて、年齢が近かったり 10 歳くらい離れていたりとだっこの経験もなく、最初は心配だったけど見ているだけで癒されたし心も穏やかになった。だっこをさせてもらった時、赤ちゃん特有の甘い匂いと重さを感じた。小学 1 年生と遊ぶこともあるけどそれとはまた違った重さで、命の尊さを感じた時がした。将来自分自身の子を持つかなんてわからないけど、いたら可愛いだろうな一って…。
24	まだ言葉を発することができないくらいの赤ちゃん遊ぶのは保育園実習とはまた違う楽しさだった。自由奔放にやりたいことをやる子、人見知りな子、お母さんが大好きな子などそれぞれで全然違かった。保育園実習と今回のライフデザイン講座を通して、0 歳と 3 歳、中学 1 年生と中学 3 年生は年の差は一緒だけど成長の差に大きな違いを感じた。中学 1 年と中学 3 年で差が全くないわけではないが 0 歳と 3 歳では言葉を発するか発さないか、歩けないか歩けるかなど大きな差がたくさんあった。小学校に上がる前の子は私たち中学生よりも 1 年の間での成長スピードが大きく、だからこそ家族は一つ一つの瞬間が大切なのだと感じた。
25	赤ちゃんは何を考えているか、今何をしたいのかわからなくてどう接したら良いのかわからなかった。5 か月とかの子も意外と重くて毛量とか懐きやすさの性格も人それぞれで親と顔とかがめっちゃ似てるなと感じた。
26	赤ちゃんは体がふにゃふにゃしていて柔らかかったです。赤ちゃんはおもちゃを口の中に入れて生えたての歯を歯固めしていると聞いてびっくりしました。赤ちゃんはこんなにも小さいのに自分で歯固めもできるようになっていてとてもびっくりしました。赤ちゃんを抱っこしてみて、とても体が暖かかったです。手足はもちもちしていて、頭と髪の毛はとても柔らかかったです。赤ちゃんはいつもと違う人に抱っこされたら「お母さんじゃない！お父さんじゃない！」と感じて泣き出しちゃう子が多かったです。でも、それも赤ちゃんの本能だと実感しました。
27	最初はどうやって接したらいいのかなとか不安だったけど、自分が不安になっていたら、赤ちゃんや子供たちも親も不安になるから、笑顔で接して目線とかも合わすことを意識して接することができました。
28	抱っこさせてもらったり、ミルクをあげてみたりしてみて、最初は赤ちゃんが触ったら壊れてしまうものだと思っていたり、自分の時間が損なわれてしまうのではと思っていたけど、実際はそんなこと忘れてただただ可愛くて自分の時間がなくなっちゃうのではと思っていたけど、親御さんの顔を見るとそんなことよりも子供を可愛がっているように見えてとても良い経験だなと思った。
29	もともと小さい子どもは大好きで、楽しみにしていたけど、本当に楽しかった！久しぶりに小さい赤ちゃんを見たけど、本当に可愛かった。実際の触れ合い方が最初はわからなかったけど、お母さんやお父さんが優しく教えてくれて、抱っこしたり、遊んだりできた。私は小さい頃、人見知りだったらしく、あんなにたくさんの方がいたら絶対に泣いてたのに、来てくれた赤ちゃんは全然泣いてなくてすごいなと思った。今まで以上に、大人になったら子育てや、子育てに関わることをしたいなと思える、とても貴重で、良い体験ができた。またこのような機会がある時はまた参加したいと思った。私は生まれが小さかったらしく、自分だけなのかな、と少し不安だったが、来てくれた人も「生まれた時は小さかったんです。」と教えてくれて、少し安心した。

No.	感想・意見
30	生後5か月でも髪の毛が意外と生えていることに驚いた。子供によっては足をバタバタ動かす子や人見知りをして泣く子、おとなしい子などいろいろな子がいることがわかった。
31	赤ちゃんに触れ合うことは普段体験できない貴重な経験であることを意識して接することができた。赤ちゃんがいる家庭には、母親だけでなく、接する人全てが意識を変えて生活しないと駄目なのかなと思った。
32	色んな時期の赤ちゃんに関わって、少し時期が違う赤ちゃんでも発達が全然違うということがわかった。自分たちとは違って丁寧に優しく扱ってあげないと折れちゃうから優しく接することができた。視線を合わせてあげると目があったり、接しやすかった。
33	9か月のときのお腹にいる赤ちゃんは結構でかいのがお腹にいて考えたら大変だなんて思った。

## ②成長段階人形

No.	感想・意見
1	赤ちゃんの人形を見た時、最初はこんなに小さいのにすごく大きくなるんだなと思いました。
2	体の割に頭が大きいから、頭が体くらいの重さがした。頭が重いから首がグラグラで持ち方を変えるとちぎれそうで危なかった。1か月経つだけで結構大きくなるんだなと思った。
3	一番初めの小さい頃から10か月ぐらいもたった大きめの赤ちゃんもどのような感じなのか詳しく知ることができた。実際に重さも意識されてたそうで、この頃はこのぐらいの重さなんだということも知ることができた。色々と細かく作られていて結構わかりやすいなと思った。
4	思っていたより大きくてびっくりした。クイズの時5か月くらいかと思っていたら7、8か月くらいでお腹に入っていたら模型より小さく感じるんだなと思った。お腹に入ってる時、狭くて苦しそうだなと思った。
5	人の体と命の誕生ってすごいなって思った。保体で習ったけど、実際に見てみると想像と違ったなって思った。
6	赤ちゃんがどうやって成長してきたかについて知ることができた。話をしてくださった方も今妊娠していると聞いて、何処となくすごいなと感じた。
7	この紹介してくれた人が妊婦さんで、お腹の子は何か月でしょうと言う質問で、自分がこれ！と指を刺したやつより2か月も大きくてびっくりしたし、わかりやすかったです。
8	赤ちゃんの成長段階が分かりやすくていいなって思った
9	お腹の中がどうなっているのか今までわからなかったけど、模型を見てこんな感じになっているんだとわかった。



No.	感想・意見
10	本当に最初は小さな命から生まれるということがわかりました。そして、私もこんなに小さくてお腹にいる時から可愛いがったり、生まれてきてほしいなどのことを母や父、姉兄などが思ってくれたと思うとすごく感動することがたくさんありました。
11	思っていた大きさと全く違っていた。あんなに小さい赤ちゃんから、おばさんおじさんになるのは考え深いと思った。逆に一番小さいやつが本当に小さかったのに、10 か月であんに大きくなるのはすごいと思った。自分にもあんな時があったと考えると不思議で仕方ない。
12	実際の赤ちゃんの大きさだったので想像しやすかった。首が座ってないから抱っこするとき支えるの難しいなと思いました。
13	赤ちゃんの成長に合わせて大きくなるのは知っていたけどここまで変化するとは思わなかった
14	赤ちゃんがお腹にいるときの実際の様子とかを、写真ではイメージしにくかったけど、実際の模型があるとすごくイメージしやすかったです。ただサイズが同じなだけではなく、重さも同じで、へそのおとか血管とか細かいところも同じだったので、すごく想像がしやすかったです。教えてくれた人が妊婦さんだったことに驚いたし、8 か月が思ったよりお腹が大きくなるんだということも知れました。
15	説明してくれる人が妊娠何か月なのかを当てる時、予想よりも月が経っていておどろいた。見た目よりも実際の月が経っているように見える理由は、妊娠している人から見て横向きに胎児が入っているからであることがわかった。
16	赤ちゃんが産まれてくるまでの大きさを説明してくれて、初めの方でもお腹に入っていたら違和感があるくらい重さなのに、最後の方の大きさの子がお腹に入っていたら重たいし、大きさが大きくてお腹が破裂してしまいそうだと思った。また、紹介してくれた方も妊婦さんでお腹の大きさを見せてくださって、模型と同じくらいのサイズが入っていると考えると、すごい痛々しそうだし、辛そうだと思った。
17	お腹の中にいる赤ちゃんの成長段階を見て、最初は本当に小さくて目で見えるか見えないかぐらいの小ささから、何か月と経っていくと、どんどん赤ちゃんとした原型ができ、赤ちゃんの目や手、足などはっきりしてくることがわかった。双子とかは2 倍って考えるとすごくお腹が大きくなるし、お腹の赤ちゃんが成長するにつれてお腹も倍の重さになるなと感じた。
18	お腹の膨れ具合じゃない大きさの赤ちゃんがいることがわかった。そりゃこんなに大きな赤ん坊が入っていたら重いだろうなと思った。
19	最初はお母さんのすごく小さかった赤ちゃんが、お腹の中でどうやって大きくなっていったのかが、目で見てよくわかった。産まれてきた赤ちゃんは小さいと感じるけど、お腹の中で成長していく過程を見ると、たくさんお腹の中で成長した結果だとわかって、赤ちゃんの成長はすごいなと思った。説明してくれた人が妊婦さんで、その人のお腹の中にいる赤ちゃんのサイズはどれくらいなのかのクイズをやったけど、見た目よりもお腹の中にいる赤ちゃんは大きいことがわかった。
20	お腹にいる赤ちゃんの大きさや重さが大体本物で、教えてくれた妊婦さんは、実際にお腹の中に3 キロの子を抱えながら階段や靴下を履いていてすごいと思ったし、自分もこの授業を通して、子の大切さをしれた

No.	感想・意見
21	ここの担当していた人が妊娠中で実際の大きさをこのぬいぐるみで見せてくれた。持ってみて重さとかを感じて日常生活が大変そうだなと感じた。子宮がどんどん大きくなっている様子がわかった。
22	説明を受けてそんなふうになんだと思ったりしたし生まれた時は大体 3000g で人形だけど持ってみて思ったより軽かったが首が今のようにならないために持ち方が悪く首が下の方に向いて持っていたりしたのと何か月でこれぐらいになるんだとわかった
23	元から知っていた知識もあったけど、実際に胎児模型を持ってみたら思っていた以上に重かった。育児においてだっこやおんぶをたくさんして自分自身のことも同時に行っている全てのお母さんに尊敬した。毎日こんなだったら心も体もボロボロになってしまうと思ったから。
24	一番印象的だったのはこの子宮・胎盤・胎児模型の講座をしてくれて方が妊婦さんで何か月だと思う？と質問をされた時に班全員が2か月ぐらい予想がずれていて、こんなに大きな赤ちゃんが胎盤の中で小さくなって過ごしているということを知った時だった。1人の人間の中にもう1人の命があることをよく考えるとすごく不思議に思えたし、妊娠は嬉しいしめでたいことだけど同時に今までよりもどんなことも慎重にやらないといけななと思った。
25	思ったより重いし、大きくて、これがお腹の中にあると考えるとすごく大変だなと感じた。これがお腹の中にあってさらにだるさとか腰痛とかの体調不良が重なって、妊婦はすごく大変だということが改めてわかった。左の方は意外と重かったりした。
26	初めて3か月から11か月の赤ちゃんの大きさや重さを体験して、3か月の赤ちゃんは本当に小さくて片手で持てるほどでびっくりしました。赤ちゃんは生まれてくる時も小さいイメージが大きかったけど、3か月の赤ちゃんは比にならないぐらい小さかったです。こんなにも小さな命を支えているお母さんは本当にすごいと思いました。そして、11か月になると体はもちろん大きくなりますが、体重も増えてきて両手でしっかり持たないと、赤ちゃんが不安定になっちゃうこともわかりました。
27	赤ちゃんがお腹の中で、どんな感じで成長していくのかとかどのくらいの大きさなのかとかを知ることができた。生まれた時の赤ちゃんの重さとかを持ってみて意外と重たくてびっくりしました。
28	思っていたよりもお腹の中に入っている赤ちゃんが大きくてびっくりした。実際このぐらいのお腹の大きさだったら、3か月ぐらいかなと思ってたら5か月だったり全然違うなと思った。

No.	感想・意見
29	お腹の中の赤ちゃんや体内の様子や大きさ、重さなどが本物のように再現されていてすごいと思った。そもそもどうやって作ったのか、どうやって大きさや重さなども正確に作ったのか気になった。私たちは見たり、持ったりする体験をした。自分が思っている以上に大きかったし、重かった。一番大きい状態のものでは、自分の体の5分の1以上あって、妊娠している方々は自分の体内がこの状態なんだと知って驚いた。私たちは一時的に持たせてもらったので、重い！！と思ってもすぐ置けたり、離したりできたけど、妊娠している方々は、常にお腹の中に入っている状態なので、大変だと改めて知ることができた。改めて、妊娠することの大変さや苦労などを知ることができたので、軽く考えず、責任を持って考えることが大切だと感じた。
30	妊婦さんがどれだけ大変なのかがわかった。最初の方は赤ちゃんが小さいからいいけど5か月ぐらいたってから急に大きくなるから靴下も確かに履けないなと思った。
31	話を聞いたり、模型を見るだけでも痛々しく感じたので、子を産む人は偉大な人であると再認識した。胎児が育っていくとどんどんサイズは大きくなるしその分出産者の負担は増すことを知った。身近にそういう人がいたら何か力になれることがあったらできるだけ助けてあげたいと思った。
32	自分は最初、赤ちゃんは母親のお腹の中では軽いと思っていたけど実際に重さを体験したらすごく重くて驚いた。赤ちゃんは最初めっちゃ小さいけど、10か月ほどしたらすごく大きくなって、自分が思っていた以上にゆっくり成長していることがわかった。
33	9か月のときのお腹にいる赤ちゃんは結構でかいのがお腹にいるって考えたら大変だなんて思った。

### ③おむつ交換

No.	感想・意見
1	足とかの持ち方とかをしっかりと考えてオムツを変えました。
2	人形だから比較的楽ではあったが、実際は暴れたりするからうまくやるのは難しいと思った。
3	実際の赤ちゃんのサイズのお人形のおむつ替えの体験をすることができた。実際に体験してみて、結構一つ一つの作業を丁寧にやらなくちゃいけないって大変なんだと知ることができた。おむつ替えの時には、足首を掴んで持ち上げるのはやめた方がよいということを初めて知って知らなかったからびっくりした。
4	妹のをやったことあるからやり方ちょっとだけ覚えてた。足だけを持ったら股関節が歪んじゃうからしっかりお尻を支えてあげる。新しいのを先に広げておくとやりやすいことがわかった。人形じゃない本物の赤ちゃんだったらもっと動いてやりにくいと思うからしっかり練習する。
5	足首を持つと、足が脱臼する？みたいなことを言われて、怖いなって思った。肩の脱臼は聞いたことあったけど、足も脱臼するんだって初めて知った。新しいオムツを下に引いてオムツ交換することを知った。

No.	感想・意見
6	子育てをする大変さを少し知ることができたそれ以外にも大変なことが多くて何回もと考えると、、、尊敬です。
7	おむつ交換は、スムーズにできたし、褒めてもらえて嬉しかったです。おむつ交換も授乳も1日に何回もすると考えたら、親って大変なんだなって改めて思いました。
8	おむつ替え大変だった。赤ちゃん重かった。
9	最後にやってあまり時間がなかったけど、将来とかにいかせそうだなと思った。
10	おむつ交換は知ってるし簡単だと思っていましたが、赤ちゃん自体も重たいし、うんちを拭いたりとかするともっと大変だし、嫌だと思うなと思いましたが、家族だから汚いとかなくなるから今でも愛してくれているという気持ちが本当に嬉しく思いました。
11	おむつを交換するのはあんなに難しいとは思わなかった。しっかりとしたやり方じゃないと赤ちゃんが脱臼したりするから、講座でやったやり方を活かせたらいいなと思った。赤ちゃんは喋れないからこそ、ちゃんとしたやり方でないといけない。
12	おむつ交換は簡単とは思っていなかったけれど赤ちゃんを持ってあげるのが意外と重く綺麗につけるのが思ったより難しかった。毎日何回もこれをやるのは大変だなと思ったしこれを約2年も続けるのはすごいと思った
13	おむつ交換はされる側だったからしたことはなかった。こんな大変なことをたくさんやると考えるとすごい
14	私は周りに赤ちゃんがいないし、姉妹や兄弟もいないのでおむつ交換をすることはとても貴重な経験でした。おむつをお尻の下に引くところまではできたけど、それからおむつを引き上げるところで、手こずりました。そうしていると、大人の方が私が手こずっていることに気づいて助けてくれたので、それを元にやると、教えてもらったただけなのにすごく褒めてもらえてうれしかったです。将来にすごくいいなと思いました。
15	赤ちゃんの股関節のことを気にしてお尻の方を持ち上げるのは、赤ちゃんが軽いわけじゃないから、とても大変に感じた。今回は人形だったから動かないし、途中で出されることはないけれど、そういったことが実際はあると考えると、とても大変で、結構きついなあとと思った。おむつ交換中に少し動くくらいなら我慢できても、暴れられると辛くて、すごく大変だなあと考えた。
16	おむつ交換を人形でやってみても意外と難しいなっていうところが沢山あったのに、人形ではなく本当の赤ちゃんだったらと考えたら、骨が丈夫でないから足をあげたりお尻を上げるのも慎重にやらないといけないし、排出物が溢れないようにやらなければいけないなと実際の時のことを沢山考えてしまって、難しそうだなと思った。でも、教えてくれた人がとてもわかりやすく、いい体験になったと思った。
17	体験したことがあるからなんとなくは知っていたけど、やっぱりおむつを赤ちゃんの下にしっかりと引いてあげないと横から漏れてしまったりとかしっかり最後は隙間なくしっかりつけてあげないと横から漏れてしまうことがわかった。量によって、重さとかも違うし、丁寧につけないとダメなことがわかった。
18	簡単なように見えて難しかった。これを毎日何回もしているところに苦労さを感じた。



No.	感想・意見
19	簡単な作業ではあるけど、手際よくやるのは難しかった。これを一日に何回も、しかも早くこなしているお父さんお母さんたちはすごいなと思った。説明してくれた人が、「赤ちゃんが不快にならないようにやってあげることが大切」と言っていて、赤ちゃんの肌にずっと触れているものだし、おむつが不快で泣いてる赤ちゃんも見た事があるから、早く適当に終わらせたいいけないものだなと感じた。
20	じぶんは、足首を持っておむつを交換すると思っていたけど、実際は腰？おしりを持ち上げて交換することを知った。これは人形だから動かないけど、実際はめちゃくちゃ動くから大変だなとおもった
21	やり方はなんとなく分かってたけど、赤ちゃんの関節とか体のことを考えて扱うのが難しかった。簡単にスムーズにやれるお母さんたちがすごいなと思った。自分も将来できるようになりたい。
22	最初は簡単なのではと思ったら難しかった後人形で時間がかかっていたから本物だったらもっと時間かかるなと思ったしこれをする人はすごいなと思いました
23	意外とコツが必要で練習も必要だなと思った。ただ取り替えるのではなくてお尻を上げたりちょっとした工夫が必要だとわかった。簡単そうに見えて難しいことがわかったし、積み重ねがある程度必要だなと思った。
24	正直おむつ交換をやるまではすごく簡単で誰でもできそうだなと思っていたけど実際にやってみると全然思い通りにいかなくて意外に難しかった。足を上げる時にも腰からゆっくりとあげるという注意点があったり、やりやすい順番があったりと淡々とこなす大人がすごいなと感じた。
25	うんちとかがないまま交換したからいいけど、いろんなものが入っているものを変えるのは慣れないかぎり大変で、マネキンだったからいいけど実際は動いたりするからすごく大変だなと実感した。
26	初めてオムツ交換をしてみて、赤ちゃんの関節などに気を遣いながら、おむつ替えをする大変さに気づかされました。今まではおむつ替えは1日に何回も変えることが大変だと思っていたけれども、1番大変なのは赤ちゃんのお尻を持ってオムツを変えることがとても大変だと思いました。思っていたよりも重くて、一回一回とても大変な作業だと個人的に思いました。でも、その辛さを上回るほどの可愛さがあると思いました。自分には妹や弟がいないからこんな体験はなかなかないけど、自分もやってみたいと親近感も湧いてとてもたのしかったです。
27	おむつを交換する時の足のあげ方とか、交換の仕方が思ってたのと違ったりして大変だったけど、体験できて良かったと思えました
28	弟のオムツ交換などをしていたからそこまで難しいとか感じなかったけど、久々にやってみるだけでちょっと手こずったりとかしちゃって難しかった。

No.	感想・意見
29	実際に赤ちゃんの人形で、おむつ交換を体験した。この人形は実際の赤ちゃんと同じくらいの 50cm、3000g で重かったので、大変だった。おむつ交換をするときに赤ちゃんのどこを持つか、とか、どのように作業するか、などを教えてもらった。実際の赤ちゃんは動いたり、思うように作業できなかったりするの、尚更大変だと知った。私たちは1回だけだったけど、調べてみると実際には、新生児期は1日に10～13回程度、生後3か月頃で8～10回、生後6か月頃で8回ほどが目安だとされていたので、改めて大変だと知った。家事をしたり、仕事をしたりしながら育児をやっている人も多く、こんなに大変なら自分時間も少なくなってしまうと感じることができた。
30	おむつを交換する時に赤ちゃんのおしりを持ち上げて変えるのが大変だった。服がしわくちゃになっていたら赤ちゃんに不快感を与えることを初めて知った。
31	やっぱり最初やってみたときは、ぎこちなく、教えてもらいながらの実演だったのでうまくできなかった。流れ作業のようにパパッとできるようになるのにはかなりの練習が必要なのかなと思った。
32	おむつを変えるだけでなく、赤ちゃんの体をしっかり支えながら変えるから難しかった。前が良かったらよしじゃなくて、お尻の方もおむつあげたり、おむつを漏れないように、服も広げないといけなから簡単だと思っていたけど、すごく難しいことがわかった。
33	おむつ履かせるときに赤さんの両足を持っておむつ履かせるけど、足持つ時が結構難しかった。

#### ④妊婦体験ジャケット

No.	感想・意見
1	妊婦ジャケットを持ってみて、母さんは赤ちゃんがお腹にいるとすごい大変なんだなと思いました。
2	見た目の割に中身が詰まっていて重かった。あの重さをずっと感じていると考えると肩が凝ったり、猫背になったりしそう。あれより大きくなると聞いたから視覚的にも不便だと思った。
3	男だけど妊娠ジャケットを担いでみた。結構重くて、それに足も見えないくらいだから、妊娠したら女子はこんなに大変なんだなと実際に知ることができた。大変なのは知っていたけど、思ったよりも辛いということを知れた。あの重さでいつも生活すると考えたらやばいなと感じた。
4	こんなに重いのを約10か月も支えてるのがびっくりした。靴下とかズボン履くのが大変そうだなと履くのが大変そうだなと思った。女子にしかわからないことだったから、男子とかも経験できてよかったと思う。
5	すごく重かった。座って体験してたから、本当の妊婦さんの大変さとか気持ちはわからなかったなって思った。妊婦さんは重たいなって思うかもしれないけど、愛の重さだって考えてるんじゃないかなって思った。
6	実際の重さを感じることができた。1人であの重さだと、2人3人は、とても辛いんだなと思った。

No.	感想・意見
7	最初に妊婦ジャケットをつけた時は、そこまで重くないじゃんと思いました。座っていたけど、時間が経つにつれてどんどん重く感じました。妊婦さんは毎日妊婦ジャケットをつけて、家事などをしていると考えるとめっちゃ大変だなと思いました。
8	結構重かった。妊娠ってこんなかんじなんだなーっておもった
9	妊婦さんは大変だなと思った。思っていた以上に重かった。それが何か月も続くと考えたら妊婦さんはすごいなと思った。
10	母はこんなにも重たいのに、それから、自由なことが出来ないのにも関わらず3人も産んだことに驚きでした。自分は持った時に重たすぎてそれが、毎日だとしたらとか、双子だったらとか考えてしまって辛そうと思いました。ですが、それと一緒にそんなに辛い思いをしてたとしても子供を育てたい、産みたいという気持ちがわかる気がしました。
11	思ったよりもだいぶ重くてびっくりした。子供を産んだ人全員が経験していることだから本当にすごいと思う。女の人は強いと実感した。男はそんなことしてきてないくせにお母さんに文句を言うのは違う
12	思ったよりものすごく重くて体験すると妊婦さんを理解しやすくて良かった。
13	こんな重いものをつけて生活しているから母はつよしと言われる理由がわかった
14	妊婦はお腹大きいけど、少しだけ重いと思っていたけど、私が思っていた5倍くらい重くてびっくりしました。これは、腰を痛めだし、確かに生活に支障をきたすなと思いました。しかも胸があるから何も見えないし、すごい疲れるし、妊婦さんは大変だなということがとてもわかりました。これが双子だったらどんだけ重いんだろうと想像するとやばいなと思いました。改めて妊婦さんはすごいなと思いました。
15	ジャケットのお腹の部分は、重さは正しいが、大きさは正しくなくて、実際はもっと大きいものだということを教えてもらった。重いものをお腹に抱えて生活するだけでもバランスを崩しやすかったり変なところに負担がかかったりして大変なのに、大きいとなると、靴下を履いたり、布団から起き上がったり、家事をしたり、さまざまなことが大変だろうな。と思った。男の人は妊娠を軽く見ることが多い。というようなことを聞いたことがあるので、これを体験したら少しでも妊娠の辛さを知ってもらえるのではないかな。と思った。自分にはまだまだ先の事で、あるのかもわからないな。と思ったが、知ることは大切だな。と思った。
16	座っているだけでも重さを感じたし、手を前に出そうとしてもなんかお腹の奥行きがあってやりづらいと思った。しかも、自分が動いただけでお腹の中の赤ちゃんに衝撃を与えそうな気がして、慎重に行動をやらないといけないと思った。だから、妊婦さんには本当に尊敬すると思った。
17	思った2倍は重くて、実際に時間がなくてしょうことはできなかったけど、やっぱりひざにさせるだけでうっときたし、妊婦さんは毎日この重さと闘っているんだなと感じた。靴履くときもやっぱり苦勞するし、上手く動けなかったり、思っている行動と違う行動になってしまってストレスにも感じてしまうときもあるんじゃないのかなと感じた。自分も妊娠した時同じ状況になるんだなと改めて感じた。
18	素直に重かった。つま先が見えなかったから実際靴や靴下を履く時、すごく大変なんだろうなと思った。

No.	感想・意見
19	妊婦さんの体の重さにすごく驚いた。ただ座っているだけだったのに、それでも体が重くて大変で、優先席がある理由が本当によくわかった。妊婦さんを生活している中で見かけることがあるけど、普通に歩いているのがすごいと感じた。自分で重さを体験してみて、重い荷物をもってる妊婦さんや、バスや電車の中で立ったままの妊婦さんを助けてあげたいなと改めて思った。
20	双子や三つ子の人はこの重さ 2 倍や 3 倍として、腰などが痛くなるのが実感できてこれは、全人類体験した方がいいと思った。
21	妊娠中のお母さんのお腹の重さを実際に感じてみて、大変な気持ちとかがわかった。持ったとき、思っていたよりも重くてびっくりした。膝に乗せただけであんなに重かったから、立って持ったらどんな感じなのか気になった。
22	今の状態だと靴下を履くのが大変だったりすると聞いたりしたのと後つま先触れるか試してみたら届いたが何もない時より少し大変だなと思った。
23	実際に着けてみた訳ではなく膝の上に置く形になったけど、すごく重たかった。一気にあの重さがドンと体にのしかかる訳ではないけど、着々と重くなっていったくなるのは特に腰に負担がありそうだなと思った。公共交通機関の優先席の意味がより深く理解できた。
24	座った状態で妊娠ジャケットを膝に乗せただけでも結構な重みだった。この重さをお腹に抱えた状態で何か月も妊娠期間を乗り越えていてすごいなと思った。日常生活の中で当たり前のようにこなしていたことでも当たり前にはできなくなってしまうことを学んだ。電車で妊婦さんを優先席に座らせてあげるとか靴紐を結んであげるとか転ばないように支えてあげるという当たり前で些細に感じたり、よく聞くようなことだけどその重要さを感じた。今回私たちがやったような体験をできる子供を授かった夫婦のための体験会があることは知っていたけど妊婦さんの気持ちや立場に実際になってみることはとてもいいことだなと思ったし良い機会になるなと思った。
25	座ってるだけでも負担してるのに、立ったり、これで階段を上り下りするのはすごくきついし、妊婦ジャケットを 2 つ乗せて双子体験したけど、ほんとに辛いし、双子のときは倍くらい大変だなあと感じた。
26	自分が思っていたより重たかったです。今回は座って、膝の上に置くだけだったのにあんなに重くて、これを常に両足と腰と肩などで支えて歩くお母さんはどれだけ大変な思いをしてやっていたんだろうと改めて感じました。3 キロって軽く感じるけど、全然重たくて「命の大切さ」をこの授業で感じられました。自分的に手で持つ 3 キロとお腹の中の 3 キロの重さの感じ方って全然違うなと思いました。しかも、赤ちゃんはお腹の中で動いたりして、お腹を蹴って痛くなったりすることもあると聞いてこんなにも大変なんだと思いました。
27	座って体験したけど重かったしこれに立ったり座ったりを繰り返したら大変だなとかこれで家事をしたりするのも大変だなと思いました。
28	意外にも座って持ってみると軽かったけど、実際お腹の中に赤ちゃんがいて、歩き回ったり家事をしたりだととても大変だろうなと感じた。



No.	感想・意見
29	実際に座りながら持ってみて、想像の何倍も重かった。(ちょっとだけ実際に立って持てみたい気持ちもありました笑) この妊婦ジャケットもどうやって作っているのか、中には何を入れて再現しているのかが気になった。座った状態からでも、とても重かったし、その状態で立つことができないくらいだった。教えてくださった方々からも「持ったら腰痛くしちゃうかも」と言われたけど、妊娠している方々は妊婦ジャケットを常に背負っているような感じなので、大変だし、日常生活を送るのにも一苦労だなと思った。よく妊婦さんは「靴下を履くのが大変」とか、「座ったら立つのが大変」と聞くけど、その意味がわかるととても良い貴重な体験だった。座っている状態だったこともあり、あっているかどうかはわからないけど、実際に赤ちゃんを持っている(抱っこしている時)よりも、妊婦ジャケットの方が少し重いようにも感じた。
30	妊婦さんは赤ちゃんの体重と羊水の重さをお腹で約 10 か月頑張って耐えていることがどれだけ大変なのかがわかった。
31	子を宿してからじゃないと本当のことはわからないと思うけど、確かに少し重かった。これが出産までずっと続くのはキツそう。
32	自分が思っていたよりすごく重くて驚いた。もし自分が将来あの重さを 10 か月間抱えると思うと嫌だと思った。靴下を履いたり、座ったり立ち上がったり、寝てから起き上がったたりするのが大変そうだなと思った。
33	思った以上におもりがお腹のなかにある感じのかなって思ったらびびったし、予想以上に重かった。

## ⑤栄養

No.	意見
1	いろはすの味が付いたものでも砂糖が 6 個ぐらい入っていることが分かりました。
2	妊娠していると栄養バランスも考えて食事を取らないといけないとなると、好きなものを何でも食べられるわけではないから少し辛いのではと思った。妊娠中は色々ストレスが溜まると思う。
3	お菓子とかマックとかの色々な食べ物のカロリーなどを知ることができた。あとジュースの砂糖の入っている量も知れて、こんなにも多いんだとびっくりした。これから、家とかでも、お菓子を食べ過ぎないように気を付けていこうと思った。特にマックのバーガーとかがやばいなと思った。あんまりジュースとか飲まない方だけど飲むには飲むから、これから買うものをきをつけていきたいなとも思った。
4	いろはすの味付きにあんなに砂糖が入ってると思わなかった。カルピスもたくさん入っていてすごかった。ジャンクフードもハンバーガーとポテトだけで 1000 キロカロリーも入っていてびっくりした。これから少し食べるものを考えたり、妊娠中に食べてはいけないものを調べたりして学ぶ。
5	最近、カロリーとかを気にして物を食べるようになってきたから、びっくりした。これからはちゃんと気をつけて物を食べたい。
6	成長期である私たちも栄養を多くとらなければいけない時期だけど、もっとシビアなものだと思った。

No.	感想・意見
7	カルピスなどのジュース、お菓子などの砂糖の量を見て衝撃を受けました。妊婦じゃなくても、今からでもお菓子、ジュースなどを食べ過ぎず、健康に生きていこうと心に決めました。
8	栄養は大切
9	妊婦さんは栄養にも気をつけないといけなくて、ジュースとかお菓子とかお酒とかあまりとらない方がいいとわかった。
10	水だからとか、小さいからという理由でいっぱい食べていましたが、カロリーがヤバかったり、意外に健康に良いものだったりしてすごく勉強になりました。
11	栄養を考えないで生活していると太る理由がよくわかった。何も考えないで飲んだり食べたりしているものでも思ったよりカロリーが高くて気をつけようと思った。これからは食べるもののカロリーを気をつけたりしたいと思った。
12	私はマックが好きなのですかハンバーガーとポテトのカロリーがとってもたかくハンバーガーとサラダの組み合わせが良いと知ったけれどやっぱりハンバーガーとポテトはセットで食べたいなと思いました。美容などが好きなので栄養のことをもっと知りたいです。
13	いろはすにこんな砂糖が入っているとは思わなかった
14	妊婦さんは栄養をちゃんと取ることが大事だということは知ってたけど、実際の内容を聞いてみるとダイエットみたいだなと思いました。ただ飲む水もたくさんの砂糖が入っていたり、何も気にせず食事をするとお腹の子供に悪影響を及ぼしてしまう恐れがあるので、本当に細かく気をつけなければいけないんだなと思いました。妊婦さんはお腹も重くて大変だしお腹も痛いしつわりもあるし何も考えずご飯を食べられないと、生活に様々な制限があることを知りました。
15	最後時間がなくてここは一言しか聞くことができなかったが、身の回りの食べ物にはたくさん糖が入っていることがわかった。特に、自分がよく食べるラムネには糖が多いし、カロリーも高くなっていることがわかった。健康のためにも、少しカロリーの表示を見たりしようと思った。
16	時間がなくて、このコーナーには少ししか見ることはできなかったけど、少し見た感じ、自分たちと赤ちゃん達にカロリーの差があると思った。また、この写真をみた感じ、スティックタイプの砂糖があって、糖質に大きな差があると思った。
17	赤ちゃんにももちろん栄養はなきゃダメだけど、中学生にもしっかりととらなきゃいけない栄養はあって、カロリーだったりとか夜ご飯を食べずにお菓子だけ食べてしまった時の体の状況や、マックのポテトとハンバーガーでは、ポテトをやめ、サラダを入れたりとかしっかりバランスを大切にしたら、食生活が大事だということが主にわかった。自分もお菓子をたくさん食べてしまう人だから量とかカロリーとかを気にして食べようと感じた。
18	カロリーが高いものでも野菜などを入れて見ると補うことができることがわかった。今の自分と子供では大きく違いがあることがわかった。

No.	感想・意見
19	体型のことを気にして食べなかったり、逆にお菓子ばかり食べてご飯を食べなかったりするの、どちらも体に悪いことがわかった。自分は体型も気にすることがあるし、お菓子ばかり食べることもあるけど、成長期の今は、朝、昼、夜をしっかりとることが大切だとわかった。お菓子やジュースでカロリーを摂取するより、しっかりご飯を食べて体を作る事が大切だと感じた。
20	お腹の赤ちゃんに対して栄養をたくさんあげようとしていっぱい食べすぎることは良くないということがわかった。
21	普段自分たちが食べているものが結構カロリーが高いことがわかった。カロリーが高くても健康的な食べ方をするのが大切だと感じた。また、赤ちゃんにあげるご飯の栄養も考えてご飯を作らないといけないことがわかった。お菓子も美味しいけど、食べ過ぎはだめだと改めて感じた。
22	中学生では朝昼晩ちゃんと食べましようと言っていて今後朝昼晩ちゃんと食べようと思ったしいろはすのモモなどの味に砂糖が大量に使われてるしカルピスはやばいほどの量だと知ったからあまり飲みすぎないようにしたいと思いました
23	あらゆるものに大量の砂糖が含まれていて食事管理もある程度必要だとわかった。普段あまり成分表とかカロリーを気にせずに食べている自分だけど、もう少し気にしてみようと思った。糖分等が含まれているほど美味しいものが多いけど体にも悪いし気をつけたい。
24	いつも何も考えず食べたり飲んだりしている物の想像以上の砂糖の量にびっくりした。野菜を食べることや1日の中で体に摂取する量、パッケージの裏の表示などを少しは気にしてみようかなと思った。過度なダイエットや全部の食べ物を制限するのではなく、適量を意識しようと思った。妊婦さんは自分だけではなくお腹の中にもう1人の大切な命を抱えているからこそ十分に健康に注意する必要があることを学んだ。
25	ひとつの食べ物だけでも結構カロリーとかもあって、妊婦は食べれるものと食べれないものがあるって、栄養とか色々考えないと行けないから、体調面もあるのにすごく大変だと感じた。
26	自分が知っている食べ物でとてもカロリーは高いのに全く栄養はない食べ物がおおくてびっくりしました。赤ちゃんに食べさせるものも、栄養がしっかりあるものを食べさせてあげたいと思いました。成長のためにもたくさんの栄養が入った、ものを中心に食べさせていきたいと改めて思いました。
27	自分たちや大人が食べている量だったり、食べてるものだったり赤ちゃんとは全然違うことがわかりました。自分たちは食べたいものを食べることができるけど、赤ちゃんは栄養のあるものを食べて育つんだなとわかったていたけど、改めて知れて良かったなと思いました。
28	栄養の表とかみて思ったけど、結構栄養素とかがあって、自分的には好きなものだけ食べていたいと思うけど、栄養のことも考えて気をつけて食べなきゃいけないということがわかった。

No.	感想・意見
29	<p>ここでは普段食べているものなどの栄養について知ることができた。私たちが普段食べているお菓子や食べ物、飲み物などには、自分が思っている以上に砂糖などの添加物が使われているとわかった。いろはすの味がついているものでも、砂糖が使われていると知って驚いた。普段の生活や食事の場面では、あまりジュースは飲まず、お茶や水などにすることを増やそうと思った。普段、給食中に飲んでいる牛乳は少し甘いけど、砂糖が入っているのかなと気になって調べてみた。すると砂糖が入っていないとわかった。牛乳はたんぱく質、脂質、炭水化物の三大栄養素に加え、骨の健康に重要なカルシウム、ビタミンB群（特にB2、B12）など、バランス良く栄養素を含んだ食品だともわかった。給食を作ってくださっている人々は、このような栄養も考えて、作ってくださっているのかなと思い、改めて感謝して給食を食べようと思った。また、普段の生活にも活かし、健康的な食生活を心がけたい。</p>
30	<p>お菓子とかジャンクフードを食べるより3食食べた方がカロリーが少ないことがわかった。お菓子やアイスはカロリーが高いことは知っていたけどご飯と比べてどのくらい違うのか知らなかったから、ちゃんと知れてよかった。</p>
31	<p>栄養をしっかりと考慮して食事を摂ることは、自分の身体を守るのにも大事になることだが、妊婦の方などは、生まれてくる子供にも影響がくるため、過剰な摂取を抑える必要があることを学んだ。カルピスなどの普段みんなが飲むものも砂糖の量がかなり多く、飲料を控えることがあることを知った。</p>
32	<p>自分たちが自由に食べているものは意外と糖分が多かったりカロリーが高かったりして、赤ちゃんは体に良くないことがわかった。自分たちからしたら赤ちゃんのご飯は美味しうなさそうに見えるけど、赤ちゃんのご飯は栄養が入ってて体にいいから、学びたいと思った。</p>
33	<p>赤さんのご飯のカロリーは少ないけど、自分たちがたべてるカロリーは高めだなって思った。</p>