

# I 子育て準備期中・高校生、まもなく親になる方を対象にしたプログラム

## I-1 お母さんになるってどんな感じ？

対象：中学生・高校生30人程度  
時間：50分程度

ねらい	妊娠後期（40週）の妊婦を体験することで、妊娠時の重量感、圧迫感、動きにくさに気付く。また、体験を通して、妊娠期の身体的大変さが分かり、周囲の人々が助け合うことの大切さについて意見交換し、自分にできることを考える。		
実施のポイント（評価など）	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 積極的に妊婦体験に取り組むことができる。</li> <li>○ 性別に関わらず、社会の一員として、生命をはぐくむことについて考えることができる。</li> <li>○ 妊娠中の体型を胎児の発達の様子と関連付けて理解し、周囲の配慮の必要性に気付くことができる。</li> </ul>		
事前準備	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ あらかじめ4～6人のグループに分かれておく。（同性同士あるいは混合で参加対象により編成する。体験者の装着介助に2名必要）</li> <li>○ シミュレーショングッズ（ない場合はリュックサック、ビニール袋、水（3～4ℓ）、エプロン）</li> <li>○ マタニティマーク（ステッカーまたは写真）</li> <li>○ 資料 <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 筆記用具</li> </ul> </li> <li>※ ファシリテーター（またはスタッフ）はできれば複数名が好ましい。（シミュレーション数+1名）</li> </ul>		
時間	学習活動	学習活動のねらいとポイント	準備物
導入 10分	○マタニティマークの提示 ワークの趣旨説明	・マークの存在する意味について、妊婦体験を通して考えることを説明する。	マタニティマーク
展開 30分  (体験 20分)  ※1人あたり 5分程度	<b>ワーク1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・グループで体験者、観察者の役割を決める。</li> <li>・妊婦体験セットを体験者に装着する。</li> <li>・体験及び観察を開始する。</li> <li>・体験・観察しながら話し合う。</li> </ul>	◎ワーク1・2では、妊娠時の重量感、圧迫感、動きにくさを体験し、周囲の人々が助け合うことの大切さに気付くことをねらいとする。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・妊婦体験の方法について説明する。 ※体験セットの内容について、胎児の発達の様子と関連付けながら行う。（資料参考） ※装着の仕方と注意事項について ※動作の内容と順番について ※体験・観察のポイントについて</li> <li>・グループごとに順番で体験をスタートし、観察者は装着介助をするよう伝える。</li> <li>・急激な過重があるため、行動には十分気をつけるように伝える。（履き物、跳ぶ、体のねじ曲げ、急な動作は避ける。）</li> <li>・肩・腰・足等負担がかかるためケガや痛みがある人は行わない。体調に不具合があればすぐ中止する。</li> </ul>	シミュレーショングッズ 水 椅子、階段など部屋にある物を活用する。  資料1 資料2・資料3
(記入 10分)	<b>ワーク2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・時間の経過とともに感じたこと（観察者は体験者の変化）をグループで話し、各自記入する。</li> <li>・体験セットを片付ける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体験が終了したら、動作をして感じたこと、観察したことをワーク1、2に各々の立場で記入するよう伝える。</li> </ul>	安定した履き物で行う。  記録用紙
まとめ 10分	<b>ふりかえり</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・気付いたことや今後の行動について記入する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・様々な考えがあってよいことを伝える。</li> <li>・一人ひとりが社会の一員として、生命をはぐくんでいること、自分にできることを考え、皆に伝える。</li> </ul>	