

3年教養家庭コース 「子どもの発達と保育」 妊婦疑似体験

令和3年4月16日（金）2・3校時教養家庭コース9名が「子どもの発達と保育」の授業で妊婦疑似体験を行いました。体験を通じて、**妊婦の心や体の変化を疑似体験し、家族の立場からできるサポート**について考えました。

【体験内容と感想】

①普通に歩く

- バランスがとりづらく、がに股になる。
- 動きにくく幅をとる。
- おなかが重く感じる。
- 歩くことさえ辛い。
- 普段歩く時よりもゆっくり歩いてしまう。
- 体が左右にゆれる感じがする。

②小走りをする

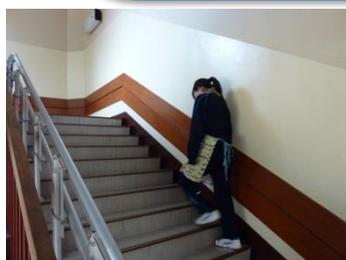
- 足にとっても負担がかかり走りづらい。
- 小走りだけど、進みにくい。
- おなかの揺れもすごいので、激しく走れない。すごく疲れる。
- 転びそうになる。
- 赤ちゃんがいると思うと、走る時に気になる。
- 速く走ることが難しかった。

③椅子に座る

- 負担が一気にくるので、足が痛くなる。
- 座るときに一気に体重がかかるため、少し怖い。
- 腰を下ろすのも体力がいるし、座位でも楽にならない。
- 座っていても楽にはならない。
- 座ろうとする時苦しい。
- おなかが邪魔で座りにくかった。
- 簡単に座ることができなかつたし、手で支えないと座れなかつた。
- おなかが圧迫されている感じで座りづらい。
- 椅子につかまって座らないと座れない。
- 座る瞬間と、立ち上がる時の、おなかへの負担がすごかった。

④階段を上がり下りする

- 自然と前のめりになり、下が見えないのが不安。
- 上りはスムーズに上がることができない。下りは、下がうまく見えないので、下りるのがとても怖い。
- 前が見えないので、下りる時は横から覗くようにして見た。
- 足元が見えなくて怖い。落ちそうになる。
- おなかが揺れたので、おさえて上り下りした。
- 普段は手すりにつかまらなくても上り下りできるのに、手すりにつかまらないとできない。
- 足が上がりにくいので、ゆっくりでなければならぬ。
- がに股になってしまう。



⑤床のごみを拾う

- 足に負担がきて大変だった。
- そのままとろうとしても大変だった。
- 一度床にしゃがんでから、また立ち上がるのは大変だった。
- しゃがむとき、なるべくおなかに力がかからないようにした。
- 手が届きにくい。きつい。
- 何を拾うにしても、スローになってすごく大変。
- 普段のような拭き方ができない。手が伸ばしにくい。
- しゃがんで、手を伸ばすのが大変。前に倒れないようにするのが難しい。

⑥床にぞうきんがけをする

- 立ち上がる時バランスを崩しそうになった。
- 床と一体化しなければなかなかぞうきんがけできない。
- 体幹がしっかりしていないと大変だと思った。
- スムーズにできない。
- おなかが重かった。
- しゃがむ動作でさえも簡単にできない。
- 普段のような拭き方ができない。手が伸ばしにくい。
- 前に倒れないようにするのが難しい。
- しゃがむ時立ち上がる時だけで一苦労。

⑦高いところに手を伸ばす

- 足も使うため、全身が辛い。
- 手が伸びず大変だった。背が低い人だったらなおさら大変だと思う。
- 奥の物を取る時は特に大変だった。
- おなかが気になって上に手を伸ばすのも一苦労。
- 背伸びがしにくい。
- いつもより、腕を伸ばすのが難しい。

⑧荷物を持ち上げる

- あまり手が伸びず大変。
- 下にある物を取るために、一度しゃがんで、また立つのは、普段の倍以上疲れる。
- からだが重いので、荷物を上げる負担が大きい。
- しゃがんでから、立って物を持つということがなかなかできない。
- 重い物だと、持ち上げることができなそう。
- しゃがんで立って、物を上に置くという流れが大変。
- 軽い物を上げ下げするだけでも一苦労。

⑨食器を洗う

- いつもよりスピードが遅くなった。
- ただ立っているだけなのに、あかちゃんの重さに体が取られてとても疲れる。
- 常に、横を向いて、腰を低くし、おなかにあたらないようにしていたら、腰がものすごく痛かった。
- 流しとの距離があるので、洗いにくく、前のめりで腰が痛くなる。



⑩床に寝る

- 寝返りしないと苦しい。
- 寝不足になりそう。
- 寝る時も、起き上がる時も何かにつかむものがないと大変。
- おなかがすごく重いし、寝返りをうつのが大変。
- 仰向けに寝ることも、寝返りをうつことも大変。



【まとめ】

★日常生活で、妊婦はどんなことに不都合を感じているでしょう。

- 足や全身にかなりの負担があり、今までできていたことがきつい。
- 全ての動作に不便さを感じる。
- 今までと同じ生活をしていても、一つ一つのことに気配りしながら過ごさなければいけないので、体力的にも大変。おなかが出ているので、下を見る、物を取る、しゃがむ時、常に斜めにしゃがむこと。
- 床に近い動作や、段差があるところ、家事のほとんど。
- 何をするのもスローになり、立ちっぱなしが特に辛い。
- 普段のように行動できないの、時間に余裕を持って行動しなければならない。
- おなかにいるあかちゃんを、気にしながら日常生活を送るのは大変。
- 一つ一つの動作を行うだけで、疲労感がすごい。

★身体の変化や、それに伴う生活の不都合から、妊婦はどんな心理状態になりやすい？

- 辛い・大変・落ち込む。
- 赤ちゃんをつぶしてしまったらどうしよう。窮屈じゃないかな??
- 自由がきかないので、イライラし、常に気を配っているので疲れていて、それが重なってストレスがかかりそう。精神不安定。腰も首も痛い。
- 今までできていたことが、できないことに少しストレスを感じてしまう。
- ストレスや疲労がでる。
- 疲れやすく、誰かの手助けが必要になりやすい。
- 赤ちゃんへの不安。
- 何か一つ行動するのはもちろん、些細な行動も嫌な気持ちになり、「うつ」になりやすいと思う。

★疑似体験を終えて、妊婦にどんな協力ができると思いますか。

- もし、妊婦さんを見かけ、困っていたら声をかけて手助けする。
- 荷物を持ってあげたり、物の上げ下げの手伝いなど。
- 公共の乗り物では、自ら声をかけ、座るよう促す。
- 階段の上り下りの際は、道をあけてあげる。
- おふろ掃除、床に近い動作はなるべくさせないようにする。
- 妊婦さんを優先してあげる。