



これから妊娠・出産・育児を迎える方へ  
～ライフ・スキル セミナー～

---



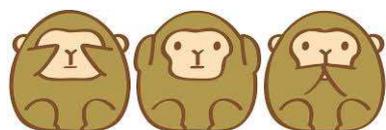
はじめに

限られた時間ですが、講演内容は盛りだくさん

すべてを理解しなくてもOK

キーワードは頭の片隅に

振り返って調べるために資料は捨てないで



## はじめに

今は不要と思っても、将来必要な時がおそらくやってきます

決して私たちの考えを押し付けているわけではありません

不快に感じたら、その時は聞かなくても、見なくても結構です

ほかの人の邪魔はしないでね

## 性の多様性について



聞いたこと、ありますか？

# LGBT

虹色は多様性を表していて、世界共通のLGBTのシンボルです

- L** レズビアン（女性として生まれ女性であることを認識していて、恋愛の対象が女性）
- G** ゲイ （男性として生まれ男性であることを認識していて、恋愛の対象が男性）
- B** バイセクシュアル（恋愛の対象に性別が問題にならない）
- T** トランスジェンダー（自分の性別が違うかな…と思う、心と体の性別違和がある）

他にも、インターセクシャル、アセクシャルなど、

性のあり方は多様な形を成しえます

また、必ずしもLGBTにはあてはまるわけではありません

## 性の多様性について

最近では国際的に、**SOGI**（ソジ または ソギ）  
という概念と呼称が使われはじめています

- **性的指向 (Sexual Orientation セクシュアルオリエンテーション)**  
恋愛感情や性的関心が、主にどの性別に向いているのか/いないのか
- **性自認 (Gender Identity ジェンダーアイデンティティー)**  
自分はどの性別であるのか/ないのか

参考: NHK/ハートネットTV



## 性の多様性について

自分のことも、友人のことも、  
ありのままを認める気持ちを大切にしてください

体の性、心の性、恋愛対象のあり方は、一つではありません  
**いろんな人がいて、いいのです**



## 個性の多様性について

趣味や楽しみ、興味、関心や特技はひと、それぞれ。

自分のことも、友人のことも、  
ありのままを認める気持ちを大切にしてください



## 少子高齢化

---

## 京都府人口推移 減っております

京都府の人口 年次別推移			総数	男	女
			人	人	人
昭和	26	1951	1,860,000	905,000	955,000
	46	1971	2,281,000	1,118,000	1,164,000
平成	元	1989	2,604,000	1,270,000	1,335,000
	13	2001	2,646,143	1,277,124	1,369,019
MAX	16	2004	2,648,245	1,274,410	1,373,835
	30	2018	2,591,779	1,238,499	1,353,282
令和	元	2019	2,583,140	1,234,456	1,348,684
	2	2020	2,568,427	1,227,383	1,341,044
	3	2021	2,561,358	1,222,878	1,338,480

## 京都府は危機感を持っています

全国  
40位！

NHK NEWS WEB

2022年（令和）

京都 NEWS WEB

京都府の去年の出生率1.22 前年を下回り  
全国で40番目

06月14日 18時14分



1人の女性が産む子どもの数の指標となる出生率は、去年、京都府では1.22で前年を下回り、全国では40番目に低くなりました。

厚生労働省によりますと、1人の女性が一生のうち産む子どもの数の指標となる「合計特殊出生

率」の概数は、去年、京都府では1.22で、前年の確定値から0.04ポイント低下しました。

府は3年前、府内の出生率を2040年には全国平均まで引き上げるとした目標を設定し、支援に向けた計画を策定しています。

しかし、去年は全国平均を0.08ポイント下回り、全国の都道府県で40番目に低くなっています。

また、去年、府内で生まれた子供の数「出生数」は1万5818人でした。

前の年を62人下回り、国が都道府県別の統計として公表している昭和35年以降、最も少なくなっています。

府は、「新型コロナウイルスの影響で、妊娠や出産を控える人がいたことが要因として考えられる。厳しい状況にあるが、目標に向けて対策を続けていきたい」としてい

## 本日のメニュー

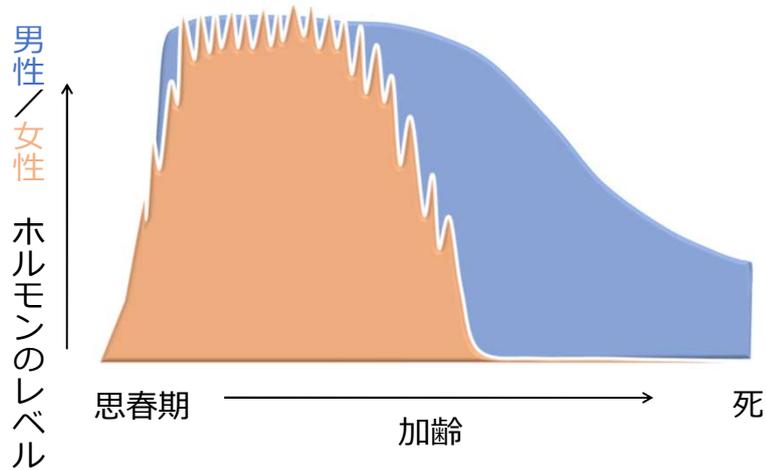
- ① 妊娠・出産に適した時期
- ② 妊娠・出産に影響を与える生活習慣
- ③ 妊娠・出産・子育てのときの支援事業  
(母子保健サービスについて)
- ④ 育児・介護休業法で定められている制度について
- ⑤ その他

Q. 一般的に女性は何歳まで  
自然妊娠、出産できますか



- ① 35歳
- ② 40歳
- ③ 45歳
- ④ 50歳

## 男の一生と女の一生のちがい

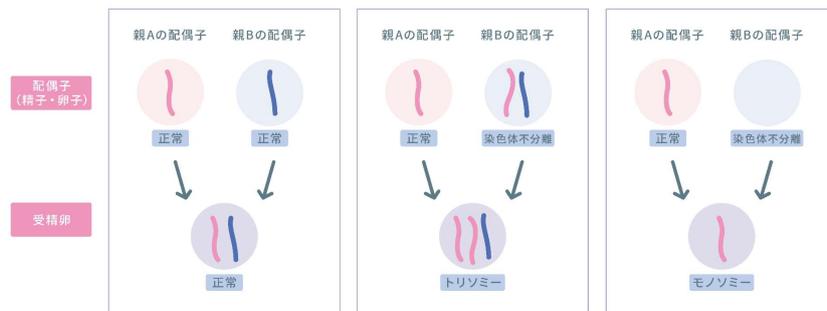


13

## 卵子の老化について

- ① 染色体の不分離(トリソミー)  
遺伝情報が伝わらない
- ② ミトコンドリアの老化  
細胞の成長が止まる

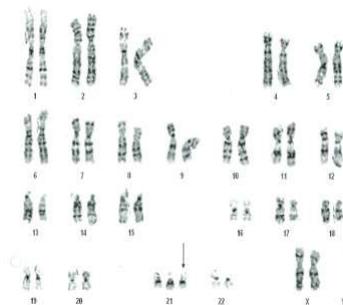
## 配偶子が受精卵になるまで



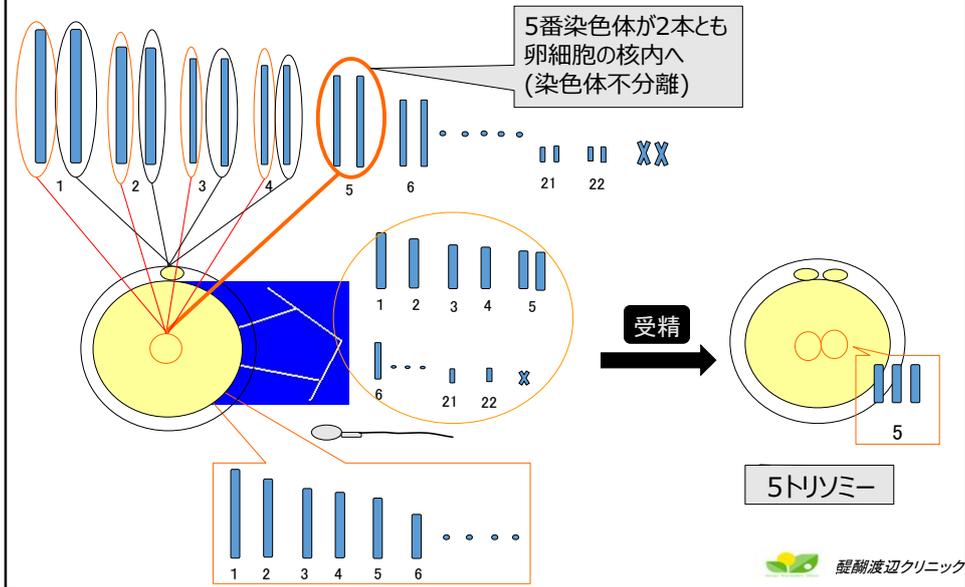
配偶子には生物の遺伝情報(体を作る設計図)が含まれています

## トリソミーなどの染色体異常

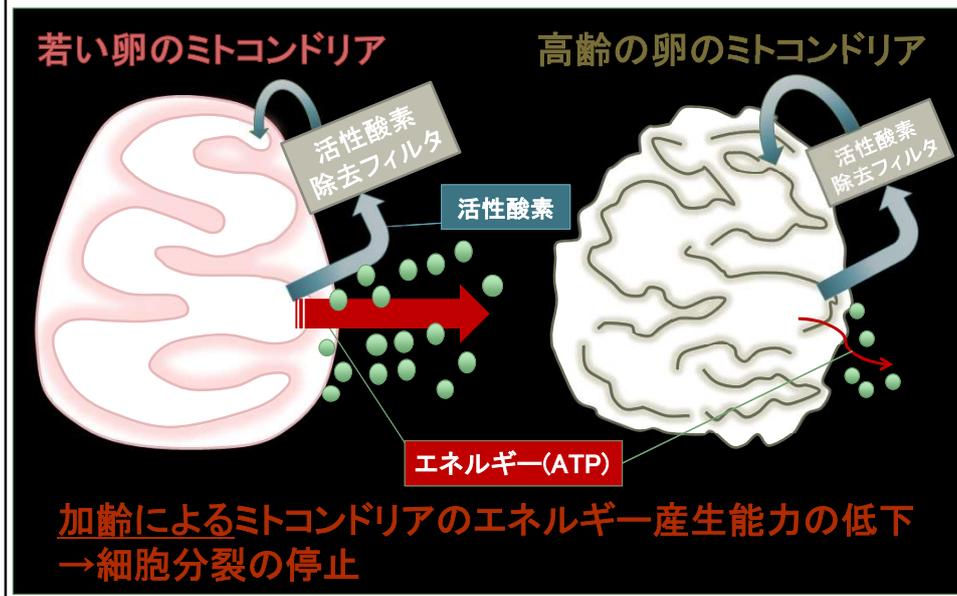
- 染色体が1本過剰になったものをトリソミーといいます。
- 流産では、常染色体(1~22番)のトリソミーが高い割合で見られます。
- 3番染色体が過剰なら3トリソミー、18番染色体が過剰なら18トリソミーと言います。
- 常染色体のトリソミーは、流産の染色体異常の約半数を占めます。
- 同じトリソミーでも、性染色体は流産になりません。



## 赤ちゃんまで育たない受精卵の原因① 染色体の不分離



## 赤ちゃんまで育たない受精卵の原因② ミトコンドリアの老化



## ミトコンドリアって何？

- ガソリン車に例えると、ミトコンドリアはガソリンそのものになります
- 古い卵子はガス欠を起こしてしまうために成長が止まってしまいます



## 初婚年齢（平均）

**男性 31.0歳**

**女性 29.4歳**

初産年齢（平均）

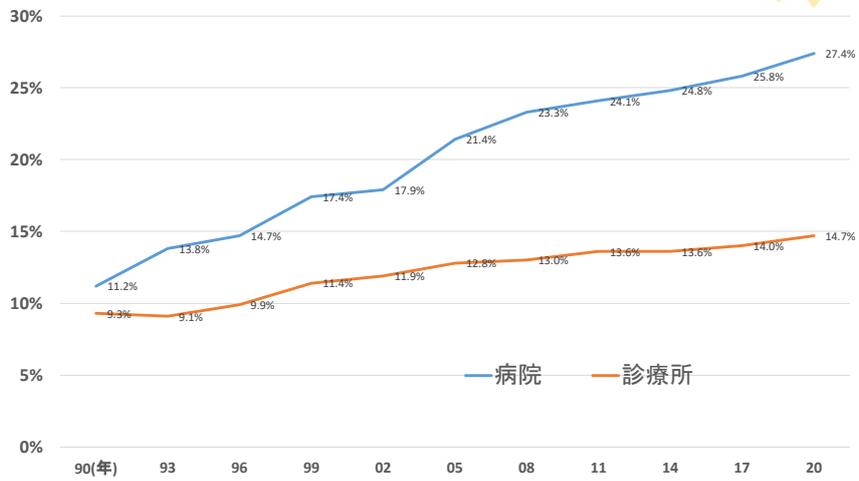
**女性 30.7歳**

2020年統計より



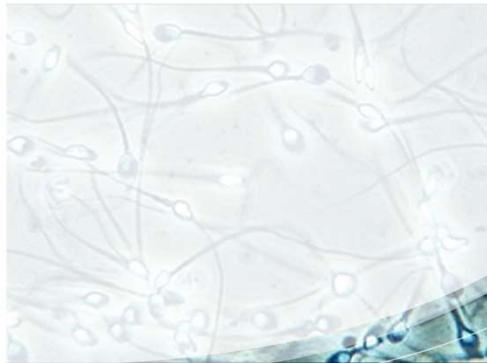


帝王切開娩出術の割合の年次推移(厚労省調査結果)



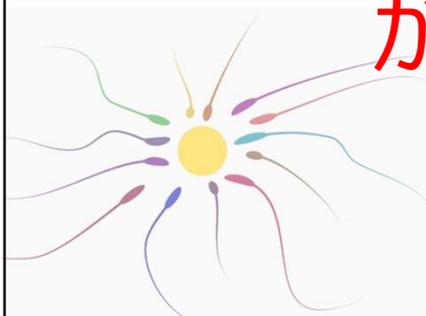
Q. 精子の質と年齢に  
関係はありますか？

- ① ある
- ② ない



•精子の老化  
について

35歳から  
受精する働き  
が低下します



## 精子・卵子の老化のまとめ

- 精子も卵子も老化します
- 女性の妊娠適齢期は、20歳～35歳
- 男性の精子のピークは、35歳

## 本日のメニュー

- ① ~~妊娠・出産に適し~~ **済**月
- ② **妊娠・出産に影響を与える生活習慣**
- ③ 妊娠・出産・子育てのときの支援事業  
(母子保健サービスについて)
- ④ 育児・介護休業法で定められている制度について
- ⑤ その他

## 妊娠に影響を与える生活習慣 (男性)

- デートDV
- 男性不妊症
- 喫煙
- 性感染症 (**クラミジア**・淋菌・梅毒)

# 男子に必要な妊活・・・!?



## そろそろ目覚めよ！男子諸君

### 🐹 これって当たり前？

つきあってるなら、これって当たり前？  
～今恋人がいる人も、いない人も考えてみてね！～



## 『デートDVって？』 内閣府HPより



## デートDVの例

### ①行動の制限

- LINEの既読がつかないと言っていつも怒る
- 自分以外の異性と口をきくなと約束させる
- SNSへの投稿を常にチェックし、気に入らないことがあると怒る

### ②精神的暴力

- 他の人の前でも、デブ、バカなどと言う
- 趣味や特技をけなしてやめさせる
- 別れたら自殺すると言う

### ③経済的暴力

- 高いプレゼントを無理やり買わせる
- デートの費用を払うよう強要する
- アルバイトをさせてお金を巻き上げる

## デートDVの例

### ④身体的暴力

- 思い通りにならないことがあるとキレて殴る
- 腕などを強い力で握る
- 髪を引っ張る
- 服で見えないところを噛んだり、つねる

### ⑤性的暴力

- 無理やりキスやセックスをする
- コンドームをつけるなど避妊に協力を得られない
- 見たくないのにセックスの動画を見せる
- 裸の写真や動画を送らないと別れると脅す

## 「京都 性暴力」で検索

### 性暴力とは...

- ◆ あなたの望まない性的な行為は、すべて性暴力です。
- ◆ レイプや強制わいせつ(宗達も含む)だけではなく、パートナーとの間に活かない、強制された性的行為や性的虐待なども含まれます。
- ◆ また、性的な言動により自尊感情を著しく傷つけられることも性暴力に含まれます。

### 性暴力を受けると...

- からだやところに大きな傷手や傷を受け、時間がたっても恐怖や不安で混乱した状態になります。
- 例えは...
  - ◆ 怒りや悲しみを感ずる
  - ◆ 自分がいやになる
  - ◆ 何も感じなかつたり冷えられなくなる
  - ◆ 気持ちが落ち込む
  - ◆ 記憶がなくなる
  - ◆ 被害時の情景が突然よみがえる
  - ◆ 不眠が続く
- 思い当たったら一人で抱えず相談してください。

### 被害にあったら...

- もししたら自分が悪かったなど自分を責める気持ちがおきているかもしれませんが、性暴力はあなたの責任ではありません。
- ひとりで悩まずお電話ください。
- 女性の支援員があなたの話をお伺いします。必要に応じて医療機関、弁護士、カウンセラーなどと連携し、あなたを支援します。

京都性暴力被害者ワンストップ  
相談支援センター  
サ  
ラ  
**京都SARA**

相談電話 ● 075-222-7711  
相談時間 ● 10:00 ~ 20:00  
(土日、祝休日、年末年始も実施)

※緊急の場合は110番通報してください

### ひとりで悩まず お電話ください



京都性暴力被害者ワンストップ  
相談支援センター  
サ  
ラ  
**京都SARA**  
(Sexual Assault Recovery Associate)  
性暴力被害者から回復する仲間 の顔文字です。





# 男性不妊症

# 男性不妊症

- ① 造精機能障害 精子を作れない
- ② 精路通過障害 精子の通り道の問題
- ③ 副性器機能障害 精嚢・前立腺の炎症
- ④ 性機能障害 勃起、**射精の問題**
- ⑤ その他 遺伝的、原因不明

呼び方を変えてみよう

自慰  
マスターベーション  
という表現は  
イメージが悪い...

↓  
セルフ・プレジャー  
略して「SP」



# 腔内射精障害



- 不妊症カップルの中に射精障害の男性が少なからず存在する
- 腔内射精障害は、SP○、性欲○、勃起○、挿入○であるが、腔内に射精できない
- 原因は、①精神的  
②SPに問題あり  
③性的嗜好が特殊

## SPに問題あり

〃〃〃  
c ( \* ' d ' ) < こんな感じ  
、 \ つ c /

- 腹臥位（腹ばい）で床や布団に陰部を  
**強くこすりつける**
- 硬いものに強くこすりつけたり、陰茎への  
**刺激が強すぎる**
- 過激なAVなどで脳の刺激が強すぎる

# 健全な SP

手を使おう

強くグリップしない

(握力5kg程度、10kg以下)

頭を使おう(想像)

回数は気にしない

## 喫煙の男子力への影響

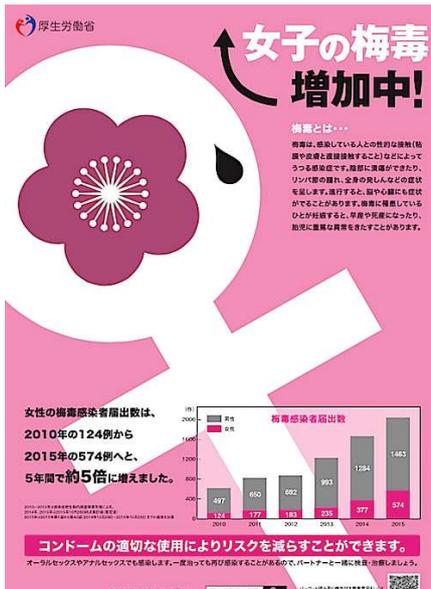
喫煙→ 血管が収縮する→ 血流が悪くなる

- 勃起したペニスは拡張した血管の塊！
- ペニス ED (勃起不全)
- 精巣 精子数が減る
- 酸化ストレス 精子の遺伝子損傷
- パートナーへの副流煙



# 男子力・精子力 を高めよう

- 女性を思いやる「**ジェントルマン**」になろう（禁DV男）
- コンドームの正しい装着を習得すべし
- もちろん**禁煙**すべし
- 禁欲は程々に（SPは予行演習である）
- プリーフより**トランクス**
- サウナや長風呂は控えるべし
- 股間への刺激はほどほどに（射精障害のリスク）
- おかず選び（過激なものは避けるべし）
- **亜鉛**不足に注意



# 性感染症を防ごう

妊娠・出産に影響  
を与える病気です

## 知っておきたい主な性感染症

クラミジア感染症

淋菌感染症



性感染症について詳しくはこちらを  
**特に男子必見です**

厚生労働省「性感染症mini講座(若年層向け)(平成24年度作成)  
[http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/kekkaku-kansenshou/seikansenshou/dl/leaf01.pdf](http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekkaku-kansenshou/seikansenshou/dl/leaf01.pdf) 抜粋

## 感染経路はこの3パターン！

膣性交

膣にペニスを挿入するセックス

口腔性交  
(オーラルセックス)

口や手を使ったセックス、  
フェラチオ、クニリングスなど

肛門性交  
(アナルセックス)

肛門にペニスを挿入するセックス

厚生労働省「性感染症mini講座(若年層向け)(平成24年度作成)  
[http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/kekkaku-kansenshou/seikansenshou/dl/leaf01.pdf](http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekkaku-kansenshou/seikansenshou/dl/leaf01.pdf) 抜粋

性感染症を**予防する**ために

感染や、感染の拡大を防ぐために

**コンドームを使う**

感染の機会を減らすために

**パートナーを特定する**

もしも…のときに知っておいてほしいこと

**緊急避妊**

性交後**72時間以内**になるべく早く緊急避妊薬を服用

薬の服用によって**妊娠を完全に回避できるわけではない**

妊娠阻止率 84%\*      妊娠率 1.34%\*



←緊急避妊Q&A

\*:Hertzen H, Lancet 360. 1803. 2002  
緊急避妊薬添付文書より

緊急手段に頼らないためにも、  
避妊についてしっかりと考えて取り組みましょう。

知っておきたいコンドームの使い方は

「コンドーム 達人」で検索



動画でチェックできます

## 妊娠に影響を与える病気（女性）

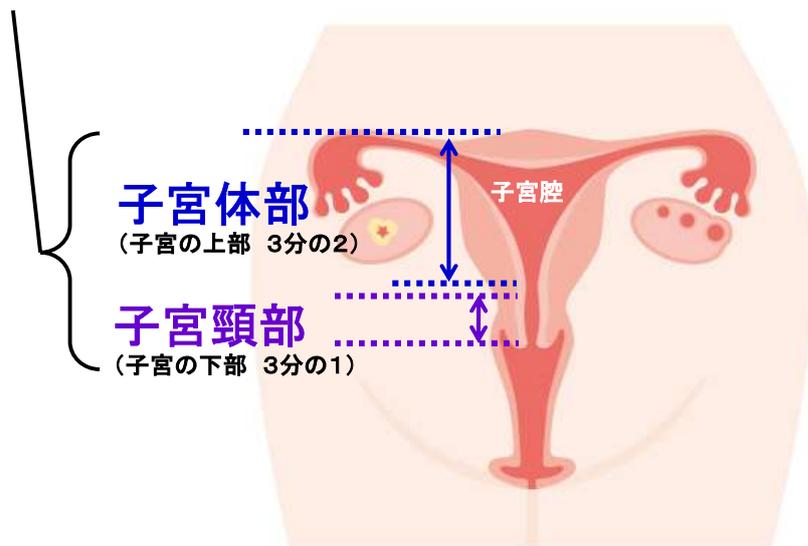
- 月経痛 → 子宮内膜症
- 子宮頸がん
- 性感染症（クラミジア・淋菌・梅毒）
- 食欲低下症（過激なダイエット）

# いますぐできる 妊活… 月経痛に注意



月経痛は  
子宮内膜症の  
予備軍。

## 子宮 胎児を育む場所



参考:「病気が見える vol.9 第3版 婦人科・乳腺外科」

## カラダとココロに向き合い、 症状に気づくことから始めましょう

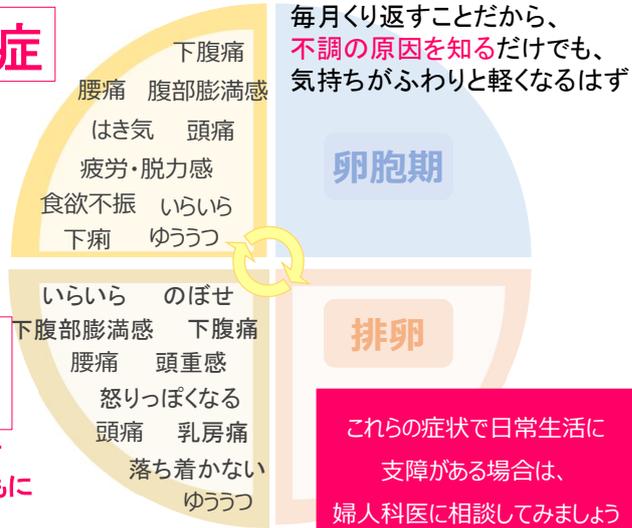
### 月経困難症

月経直前または  
月経開始とともに  
症状があらわれる

### PMS

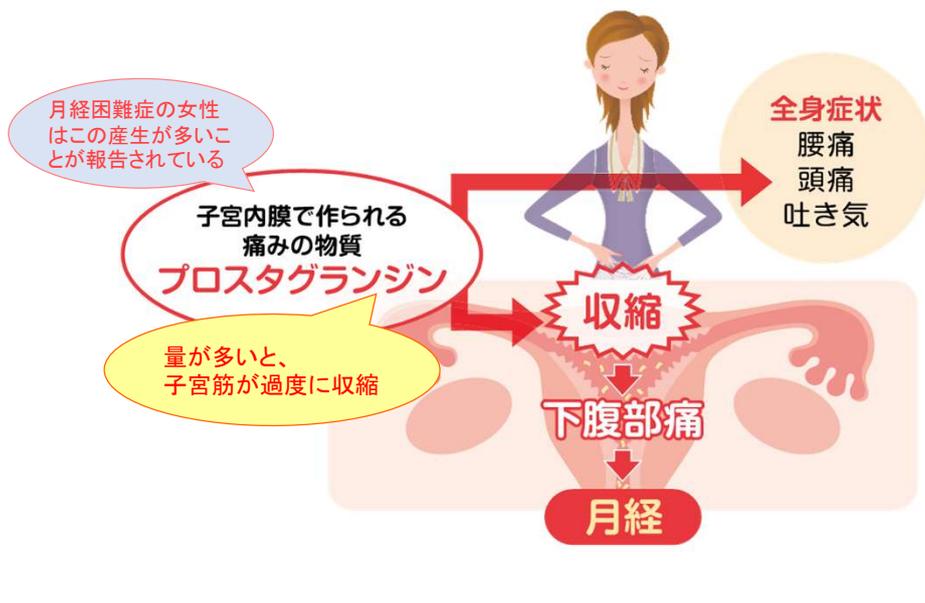
月経前症候群

月経開始3~10日前  
から起こり月経とともに  
軽減・消失する



## 月経困難症

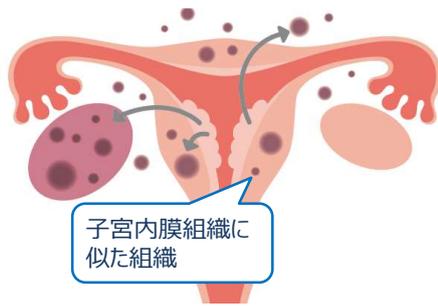
日常生活の支障となり、治療の対象になる場合



# 子宮内膜症

子宮腔以外の場所で、  
子宮内膜の組織と似た組織が発生

↓  
増殖したり、炎症や、癒着（他の臓器にくっつく）を引き起こす



不妊

月経を重ねるごとに  
強くなる月経痛

排便痛

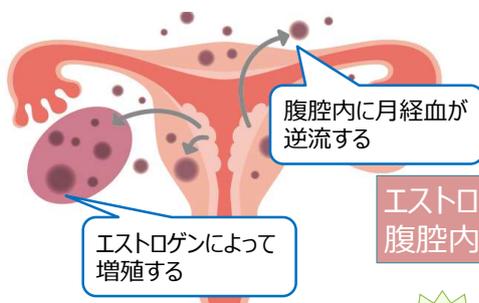
性交痛

慢性  
骨盤痛

参考：「病気が見える vol.9 第3版 婦人科・乳腺外科」

# 子宮内膜症

- 20～40歳代に好発
- 生殖年齢女性の約10%



・生涯における月経の回数の増加  
・妊娠・出産回数の減少  
・月経血の増加

エストロゲンの分泌量  
腹腔内に逆流する月経血量

増加

リスク  
増加

子宮内膜症になりやすい状態

参考：「病気が見える vol.9 第3版 婦人科・乳腺外科」

## 月経痛へのアドバイス

- **我慢する必要はありません**
- 気合いと根性では治りません
- まずは**鎮痛剤**をしっかり使おう
- それでだめなら**産婦人科にGO!**
- **ピルなどの治療**で改善することがあります



## 子宮頸がん を防ごう

子宮頸がんは、妊娠を考えるまでの  
年齢の女性に多いのです

## 子宮頸がんの知識

- 年間 **約1万人** かかります
- 年間 **約3千人** 亡くなります
- 交通事故死は年間約3500人
- でも子宮頸がんで亡くなる人は、  
限りなく**ゼロ**にすることができます！

57

## 子宮頸がんの原因は ヒトパピローマウイルス(HPV)

### ハイリスクタイプ

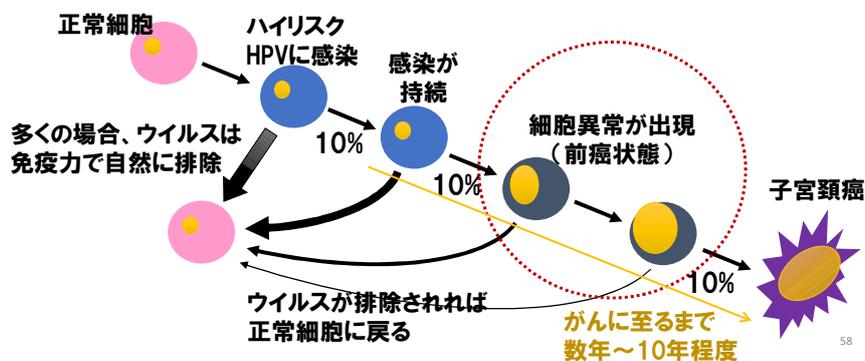
16,18,31,33,35,39,45,  
51,52,56,58,59,68型

子宮頸がんの発生と関連

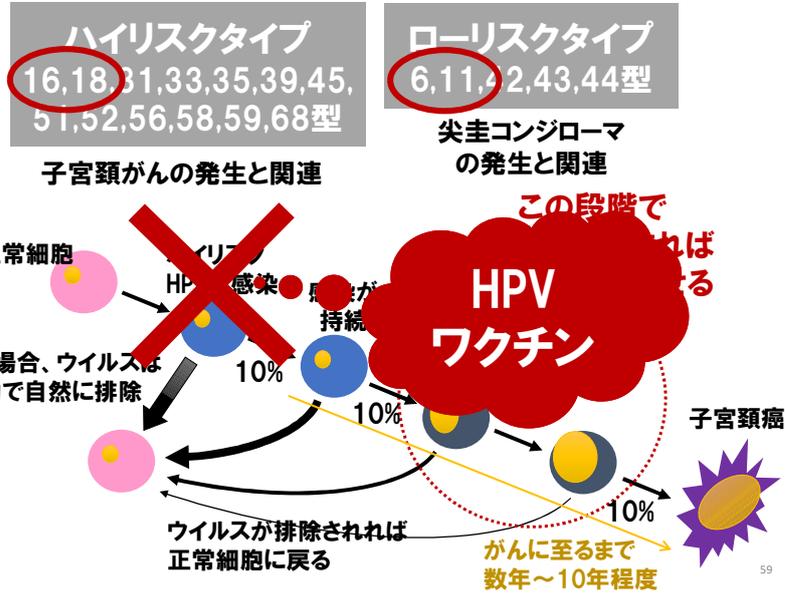
### ローリスクタイプ

6,11,42,43,44型

尖圭コンジローマ  
の発生と関連



## 子宮頸がんの原因は ヒトパピローマウイルス (HPV)



**HPV  
ワクチンは  
定期接種  
です**

計三回、6か月ほどかかります

早めに、計画的に接種しましょう

2価あるいは4価ワクチンは公費(無料)で接種できます

でも、子宮頸がん検診を受けている  
女性は、わずか20%ぐらい。

- 「検診の対象者」の周知不足
- どこに行ったら検査が受けられるかわからない
- 婦人科の診察がイヤ

公費検診の対象は京都府在  
住の20歳以上の女性。

産婦人科は  
「妊娠した人が行くところ」  
というイメージ

## 「妊娠前からはじめる 妊産婦のための食生活指針」

2021年改定のポイント



## 改訂のポイント

### 1. タイトルに「妊娠前からはじめる」が加わりました

妊娠前に低体重（やせ）であった女性では、ふつう体型の女性に比べて早産や低出生体重児を出産するリスクが高いことが報告されている

### 2. 体重増加の目安量が従来よりも引きあがりました

妊娠期における望ましい体重増加量について変更になりました。これは、妊娠時期に体重コントロールをしすぎてやせ型妊婦となり、低出生体重児の増加につながる原因の1つになっていることから、少し増加しています

### 3. 妊産婦のための食生活指針の10項目を策定しました

若い人や妊娠期のやせを減らし、食生活をとのえるため、わかりやすく10項目をかけた

## 妊娠前からはじめる妊産婦のための 食生活指針の10項目

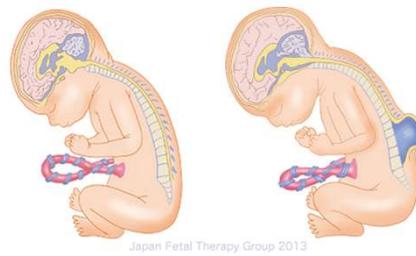
1. 妊娠前から、バランスのよい食事をしっかりととりましょう
2. 「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと
3. 不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと
4. 「主菜」を組み合わせてたんぱく質を十分に
5. 乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分に
6. 妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に
7. 母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで
8. 無理なくからだを動かしましょう
9. たばことお酒の害から赤ちゃんを守りましょう
10. お母さんと赤ちゃんのからだと心のゆとりは、周囲のあたたかいサポートから



<https://www.mhlw.go.jp/content/000788598.pdf>

## 妊産婦の意識して摂取する栄養素

- **葉酸** 胎児神経管閉鎖障害のリスク
- **カルシウム** 安心作用、降圧作用
- **鉄** 貧血予防



## 健康を育むために（まとめ）

- 月経痛や月経不順を放置しない
- **内膜症**を予防することもできます(低用量ピル)
- HPVワクチンと検診で**子宮頸がん**を**予防**しよう
- バランスの良い食事**で体を作ろう**
- もちろん**禁煙**すべし
- お酒は20歳から

## 本日のメニュー

- ① 妊娠・出産に適した時期
- ② 妊娠・出産に影響を及ぼす生活習慣
- ③ 妊娠・出産・子育てのときの支援事業  
(母子保健サービスについて)
- ④ 育児・介護休業法で定められている制度について
- ⑤ その他

## 受精から分娩まで



妊娠の診断は産婦人科で受けましょう  
市町村役場または保健センターで母子手帳を交付してもらいましょう  
母児の健康のため、健診は受けましょう

## 【京都府 母子保健事業】

	結婚～妊娠	出産	子育て		学童期
			乳児期	幼児期	
母子保健	母子手帳(市町村)				
	妊婦健診(市町村)	産婦健診(自費)	4・10か月・1歳6月・3歳児健診(市町村)		学校検診(市町村)
	妊婦(両親)学級(市町村)	1ヶ月児健診(自費)	予防接種(市町村)		
	妊婦訪問(市町村)		乳児訪問(市町村)	健康教室(市町村)	
	妊娠不妊相談(府)		カウンセリング(府)		
医療等		周産期・小児医療(医療機関)			
	不妊治療費助成(府・市町村)	小児慢性特定疾病患者への支援(医療費助成・訪問指導・自立支援事業)			

## 子育て支援

- 乳児家庭全戸訪問事業
- 乳幼児健診・予防接種
- 小児医療助成
- 障害児・発達障害児支援事業
- 子育てに関する相談事業
- ひとり親家庭等の自立支援

妊娠中から行政で相談にのってもらえる

もしも、妊娠して困ったら・・・



•「**にんしんSOS**」で検索してください

•京都府では相談できる窓口  
「**妊娠出産・不妊ほっとコール**」

京都市では

「**にんしんホッとナビ**」

があります



マタニティマークを知っていますか？



はい

いいえ

2006年に作られたマタニティマーク。でもあまり知られていないのが現状です。  
啓発活動を通じて、お母さんと赤ちゃんにやさしい社会をつくりたい。  
私たちは、そのお手伝いを少しでもできたらと考えています。

<http://www.maternitymark.com/>

## 本日のメニュー

- ① 妊娠・**済**に適した時期
- ② 妊娠・出産に**済**を与える生活習慣
- ③ 妊娠・出産・子育てのときの支援事業  
——(母子保健サービス**済**まで)——
- ④ 育児・介護休業法で定められている制度について
- ⑤ その他

## 育児休業とは？

(2022年4月から段階的に改訂しました)



- 休業の定義：労働者が原則として1歳に満たない子を養育するためにする休業（女性だけでなく**男性も申請できます**）  
→産後**1年間**は休業できます（条件がありますが・・・）
- 子1人につき、**原則として1回**→R4.10.1～**分割可能**
- 子の父母とも休業可能（ともに1年間が上限）で、条件付きで子が**2歳**まで取得可能
- **父母とも分割可能**
- 産後8週までのパパ休業も**分割可能**
- 申出期限も**2週間前**までに短縮

## 育児・介護休業法で定められている制度

- 介護休業（通算93日）
- 子の看護休暇（年5日）
- 介護休暇（年5日）
- 育児のための所定外労働の制限〈残業の免除〉（子が3歳まで）
- 育児・介護のための時間外労働の制限（子が就学前）
- 育児・介護のための深夜業の制限 PM10時-AM5時（子が就学前）
- 育児のための短時間勤務 6時間勤務（子が3歳まで）
- その他 詳細は厚労省HP参照

## イクメンのススメ

The image shows a screenshot of the website 'Fathering Japan'. The main header features a photograph of a man smiling while holding a baby. To the right of the photo, the text reads '笑っている父親になろう。' (Let's become fathers who are smiling). Below the photo, it says 'ファザーリングジャパンHP'. The website navigation includes 'お知らせ' (News), 'FJとは' (About), '活動内容' (Activities), '入会案内' (Admission), and 'お問い合わせ' (Contact). At the bottom, there is a promotional banner for 'ニッポン中のパパとつながる・笑い合える！ ファザーリングスクール2022' (Connecting and laughing with dads across Japan! Fathering School 2022) and a QR code.

## 5乗効果があると言われています



- パパ自身が最もメリットを享受できる
- 視野が広がる
- 感受性が高まる
- 子どもからの評価が上がる
- 家庭に居場所ができる
- 夫婦愛が保てる

参考文献：「パパ入門ガイド」  
NPO法人ファザリングジャパン著

## お父さんが育児をすると・・・

- お母さんが楽になる
- 子どもはお父さんから愛されているという気持ちになる  
→ 自己評価が高くなる
- お父さんがほめてくれると、子どもが社会にでていくときに勇気が出る
- 一緒に遊ぶと子どもの体が丈夫になる
- **ちゃんと叱ると、ルールを守るようになる**
- お父さんがジョークを言うと、家の中にゆとりができる

参考文献：「忙しいパパのための子育てハッピーアドバイス」明橋大二著

## ちゃんと叱るって実は難しい・・・

- 叱る

相手をより良くしようとする注意やアドバイスを、あえて声を荒げたり語気を強めたりして相手に伝える動作

- 怒る

自分が腹をたてたことや感情を相手にぶつける動作

- しつけ

ルールを教えること（自立への支援）

「具体的にやってほしい行動内容」を伝えること

例：「○○するな！」 → 「●●しようね！」

## 本日のメニュー

- ① 妊娠・出産に<sup>済</sup>適した時期
- ② 妊娠・出産に<sup>済</sup>与える生活習慣
- ③ 妊娠・出産・子育て<sup>済</sup>の支援事業  
——（母子保健サービスについて）
- ④ 育児・介護休業法で定め<sup>済</sup>ている制度について
- ⑤ その他（メッセージ）

これからの人生、失敗することは  
何度でもあります



でも失敗した時に学ぶこと  
もたくさんあります。  
その時に感じた苦しみ、痛み、  
悲しみなどのつらい経験をし  
たときに、

自分の命(こころ)と身体を大  
切にする  
他人への思いやり

を忘れないでください。