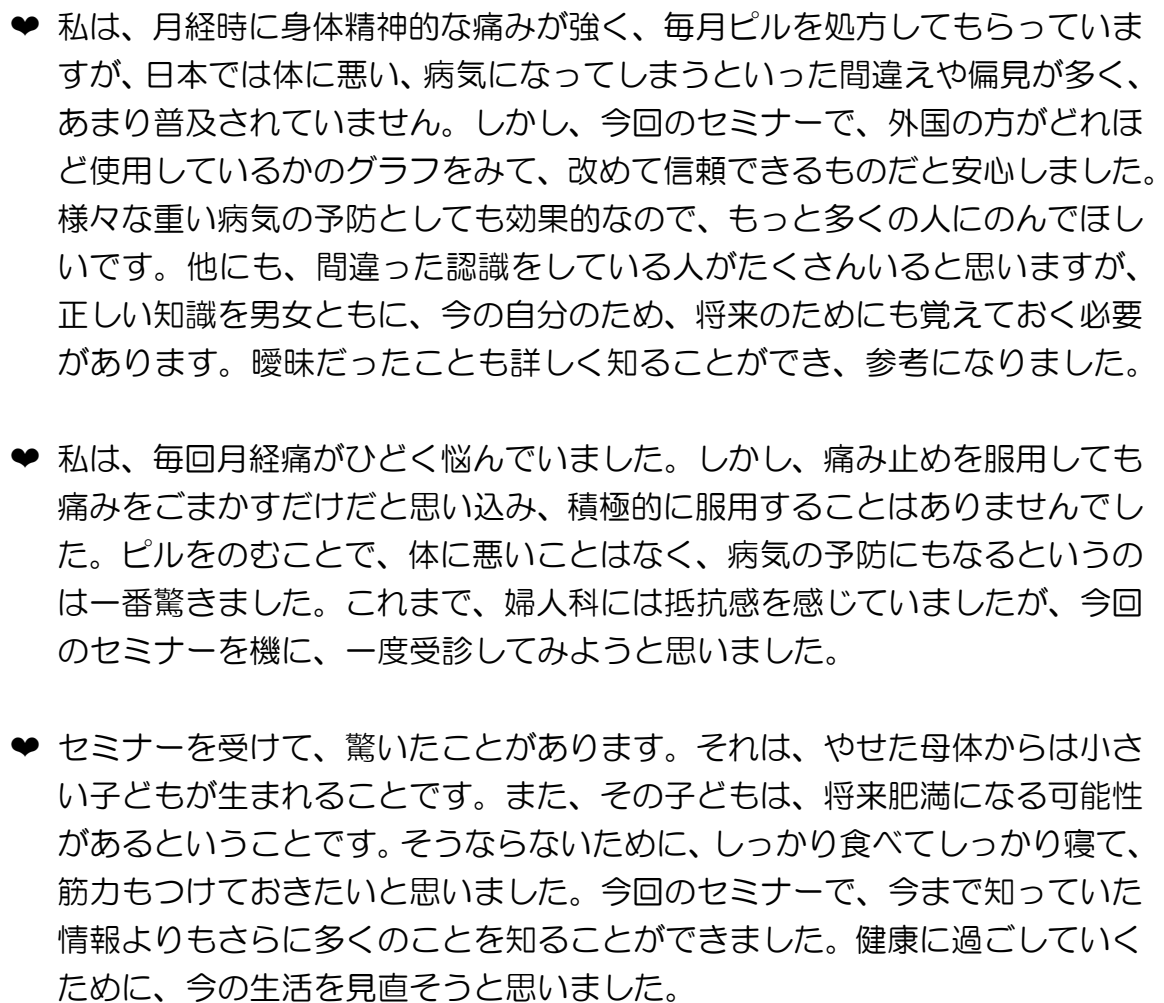


～富山県理容美容専門学校の学生さんの作文（感想）より抜粋～

- ♥ 今回のセミナーを受けて、初めて知ったことがたくさんありました。今までの自分の考えが間違っていたことに気づけたりもしたので、とても役立ちました。妊娠を望むのが遅くなりすぎてしまうと、望んだ時に妊娠することができないんだなと思い、難しいなと思いました。今から少しずつ、妊娠力を高める食事を心がけたりと、将来望んだ時に妊娠できるようにしておきたいと思いました。今回のセミナーを通して、今まで遠い先のことだと思い考えていなかったことをしっかり考えて、向き合うことができました。将来のことをしっかり考えて行動しようと思いました。
- ♥ 私は、今まで自分はまだまだ妊娠しないから、あまり妊娠について興味がありませんでした。しかし、今日のセミナーを受けていくうちに、だんだん興味がわいてきました。最も妊娠しやすい年齢は20代前半だと知り、私ももうそろそろ妊娠しやすい時期なのだと思います。将来、エステティシャンになり、お客様に様々な悩みを相談されると思います。その相談の中で、妊娠のことや月経のことなど相談されたら、きちんとアドバイスができるように、今日学んだことをしっかりと頭に入れておきたいと思います。妊娠力を高めるために、今から食事を見直していきたいです。
- ♥ 私が一番驚いたことは、女性は37歳を過ぎるとともに、妊娠しにくい体になるということです。月経は、50歳頃までくるので妊娠も可能だと思っていました。女性にとって、出産は人生で一番大切なことなので、今から食事や自分自身の体に気を配り、これからもっと男性が女性の妊娠に対する理解が深まればよいなと思いました。
- ♥ 今回のセミナーを受けて、将来のことも考えて自分のことも大事にしようと思えたり、働いた時に妊娠等について悩んでいるお客様がいたら今日のことを思い出して、少しでもアドバイスでいかしていけたらよいと思いました。
- ♥ 私は、今回のセミナーを受けて、初めて知ったことがたくさんありました。月経が50歳頃までというのはなんとなく知っていましたが、妊娠にタイムリミットがあることに驚きました。私も将来は、子どもを持ちたいと考えていたので、今回のセミナーはとても充実した時間になりました。
- ♥ 私は、将来、妊娠できたらいいなと思うので、今から子宮にあまり負担をかけないようにしていこうと思いました。そして、改めてバランスの良い食事はとても重要だなと思いました。お客様にアドバイスするには、自分もできていないといけないので、食事に気を配って生活していきたいです。

- ♥ 私は、時間がなくて朝食を抜くことがよくあるので、将来のためにもこれからはしっかり食べようと思いました。また、食事のバランスを考えて、主食・主菜・副菜を組み合わせることも大切だとわかりました。また、冷え性なので、バランスの悪い食生活も関係しているのかもしれないので、改善に努めていきたいと思います。
- ♥ このようなセミナーは、女性だけが受けるものだと思っていたが、男性にも受けてもらい、女性に対する考えが変わる、とても良い機会だったと思います。また、私達女性も男性の身体についてよく知らないことが多かったので、お互いの身体について知ることができ、理解を深めるためにも、このセミナーはとてもよいものだと思いました。
- ♥ 今回妊娠応援セミナーを聞いて、始めは妊娠は自分とは関係ないと思っていたので全く興味がありませんでした。しかし、講師の先生の話を知っているうちに、自分たち男性にも十分関係のあることだと思いました。自分は今、1人暮らしをしていますが、このセミナーを聞くまでは、食生活など気にしていませんでした。本当に、カップラーメンなど腹を満たせばそれでいいと思っていました。しかし、このような生活を繰り返し、栄養バランスが偏ると、体温が上がらずエネルギー不足で日中眠くなると知りました。まずは、食生活を見直すことが大切なのではないかと思いました。今日のことをいかし、これからの学校生活を頑張っていきたいと思いました。
- ♥ セミナーでは、知らなかったことをたくさん聞くことができました。また、自分が今まで正しいと思っていたことも違っていることもありました。食事のバランスは大切だと思っていましたが、食生活が妊娠力を高めるということに繋がるというのは初めて知りました。最近、私は生活リズムが乱れている気がします。生活リズムが乱れると、月経不順や体調不良になってしまうので、これからは生活リズムを乱さないように、しっかり睡眠時間をとったり、食事のバランスを考えたりして過ごしたいです。
- ♥ 私は、月経痛がひどく以前から薬をのまないようにしていましたが、それは間違いで、逆にロキソニンや低用量ピルをのんだ方が、子宮内膜症を予防することができるを知り実践したいと思いました。時間があったら、産婦人科に行って、子宮内膜症の検査をしてほしいと思いました。また、女性は37歳を過ぎると妊娠する率が著しく落ちることを知り、子どもは3人ほしいので、きちんと考えて25歳頃には1人目を産まなければいけないことがわかりました。今回、病気や妊娠について知ることができ、勉強になりました。

- 
- ♥ 私は、月経時に身体精神的な痛みが強く、毎月ピルを処方してもらっていますが、日本では体に悪い、病気になってしまうといった間違いや偏見が多く、あまり普及されていません。しかし、今回のセミナーで、外国の方がどれほど使用しているかのグラフをみて、改めて信頼できるものだと安心しました。様々な重い病気の予防としても効果的なので、もっと多くの人にのんでほしいです。他にも、間違った認識をしている人がたくさんいると思いますが、正しい知識を男女ともに、今の自分のため、将来のためにも覚えておく必要があります。曖昧だったことも詳しく知ることができ、参考になりました。
 - ♥ 私は、毎回月経痛がひどく悩んでいました。しかし、痛み止めを服用しても痛みをごまかすだけだと思い込み、積極的に服用することはありませんでした。ピルをのむことで、体に悪いことはなく、病気の予防にもなるというのは一番驚きました。これまで、婦人科には抵抗感を感じていましたが、今回のセミナーを機に、一度受診してみようと思いました。
 - ♥ セミナーを受けて、驚いたことがあります。それは、やせた母体からは小さい子どもが生まれることです。また、その子どもは、将来肥満になる可能性があるということです。そうならないために、しっかり食べてしっかり寝て、筋力もつけておきたいと思いました。今回のセミナーで、今まで知っていた情報よりもさらに多くのことを知ることができました。健康に過ごしていくために、今の生活を見直そうと思いました。