

結婚生活と健康

今回の学習内容

結婚は、人生の中では大きなできごとの1つです。結婚をするときには、健康面ではどんなことを考慮すべきか、結婚生活を健康的に過ごすためにはどのようなことに気をつければよいかを学習します。

講師

長岡邦子

壇蜜先生

(学習メモ執筆)

心と体の発達と健康

日本では、結婚できる年齢が、男性は満 18 歳、女性は満 16 歳と、法律によって定められています。10 代での結婚は、精神的にも身体的にも未熟で発達の過程にあるために、妊娠、出産、育児といった結婚に伴う基礎的な知識を持つことが必要であることを学びます。

結婚生活と家族への責任

私たちの生活の中では、食事、運動、休養、睡眠などの生活習慣は大切です。そのことは、結婚生活でも同じです。

親の生活習慣は、子どもの生活習慣にも大きく影響します。結婚生活は、家族の健康に対する責任を伴うものであることを学びます。

結婚生活と人間関係

結婚生活を健やかに送るためには、パートナーとよりよい関係を築くことが大切です。

人間関係がくずれると、場合によってはドメスティック・バイオレンス (DV) にもつながるおそれがあります。また、結婚生活以外でも、デート DV が問題になっています。おかしいと思ったときには、相談することが必要であることを学びます。