

3-1

高校生教育プログラム

あなたの健康と対人関係のスキル



きょうとプレコン

授業の内容

【本日の目標】

自分と相手の意思決定を尊重する
コミュニケーションスキルを知り、実践しよう

主な学習内容

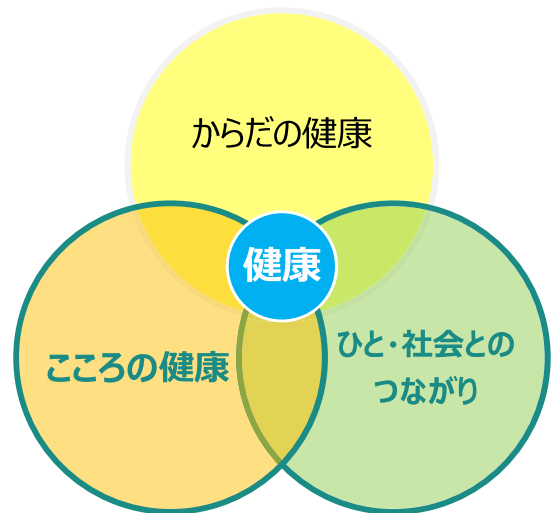
- ☒ 意思決定に関わる要素を理解する
- ☒ 自他を尊重したコミュニケーションスキルについて理解し、実践する

あなたの健康とは

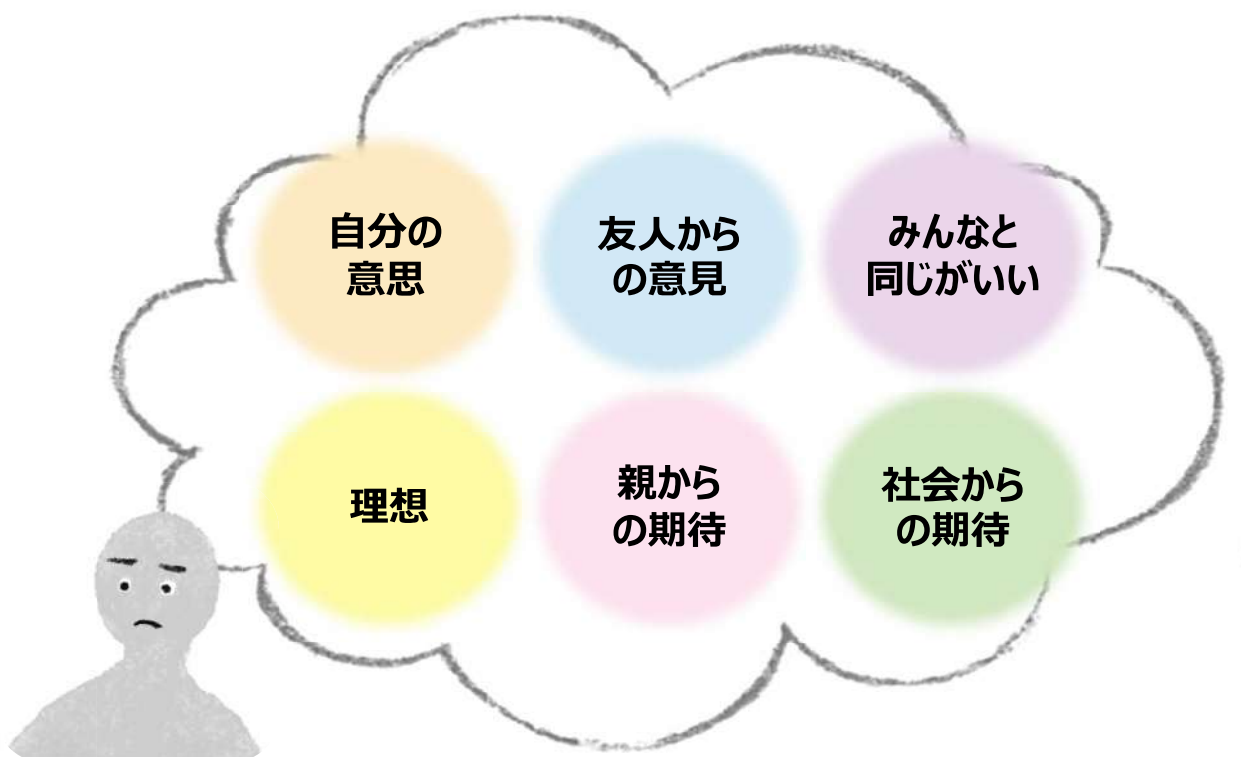
「健康」とは、からだが健康というだけでなく、こころも健康で、ひと・社会とのつながりも満たされている状態を指します。

今回は「ひと・社会とのつながり」「こころの健康」を豊かにするために、対人関係のスキルを学びます。

あなたがいま何ができるか、この授業を通じて考えてみましょう。



意思決定に影響を及ぼすこと



ピアプレッシャー（同調圧力）

思春期は、仲間の中で自分がどう見られているか、気になる時期です。

「みんながやっているからやって当然」と感じる圧力はありませんか？

これを「ピアプレッシャー」と呼び、いろんな場面で起こります。

ピアプレッシャーの例

- 「勉強、部活も一緒に頑張ろう！」
- SNS上でたくさんの「いいね！」をもらえる人がうらやましい。
- 周りはみんな付き合っているし、私も恋人を作らなきゃ。
- 「あの子のこと、みんなで仲間はずれにしようよ。」

その他、喫煙、飲酒、危険な性行動への誘い など

自分が本当にしたいことを考えてみよう

自分が本当にしたいことなのかどうか、

相手は自分のことを尊重してくれているのかどうか、

考えてみましょう。

友だちや仲間だからといって、みんなと同じことをしなくてはいけない、

ということはありません。

アイ I メッセージ

他者を非難せずに自分の気持ちや意見を伝える方法です。
相手を責めるのではなく、「自分がどう感じているのか」を、
「私（I）」を主語にして表現します。

YouメッセージをIメッセージに変換する例

- **あなた（You）が主語**
「（あなたは）いつも恋愛の話をするから疲れる。」
- **私（I）が主語**
「（私は）恋愛の話がちょっと苦手なんだ。だから別の話題でもいい？」

6

3つのコミュニケーションスタイル

攻撃的

自分の意見を一方的に押し通すため、
相手を傷つける可能性がある

受動的

自分の気持ちを抑えてしまうため、
自分の気持ちや意見を無視する

アサーティブコミュニケーション

自分の気持ちを正直に伝えつつ、
相手の意見や気持ちも尊重する



考えてみよう あなたが飼いたいペットは何？

「自分の飼いたいペット」を例に、自分の気持ちを伝えてみましょう。
隣の人に伝えて相手にも聞いてみましょう。

あなたが飼いたいペットは何ですか？
その理由も教えてください。



考えてみよう あなたが飼いたいペットは何？

3つのコミュニケーションの解答例

攻撃的

は？トカゲ？
犬・猫以外は可愛くないでしょ！

受動的

そうだね～・・・よく言われる～・・・。

アサーティブコミュニケーション

私はトカゲが好きだけど、
あなたは犬・猫が好きなんだね。

アサーティブコミュニケーション

「アサーティブコミュニケーション」は、自分の感情や意見を率直に伝えながら、相手を尊重するコミュニケーションスタイルです。

ピアプレッシャー（同調圧力）に対処するためには、自分の考えや感情をアサーティブに表現することが重要です。

自他を尊重したコミュニケーションのポイント

- ① 「Iメッセージ」（「私」を主語にした伝え方）を使って自分の感情を伝えること。
- ② 「アサーティブコミュニケーション」で相手と誠実に話し合うこと。

10

自他を尊重する ロールプレイ①

場面：友達からの性に関する話題へのプレッシャー

AさんとBさんが話していると、「もう性的な経験をしたか？」と話題を持ち出すAさんがいます。Bさんはまだ経験がなく、どう答えるか困っています。

A：「もうあなたも経験してるんでしょ？」

B：「・・・・・・・・・・・・・・・・」

Iメッセージやアサーティブコミュニケーションを使って
Bさんがどのように答えるか、考えてみよう。

自他を尊重する ロールプレイ①解答例

場面：友達からの性に関する話題へのプレッシャー

解答例

A：「もうあなたも経験してるんでしょ？」

B：「大事なことだし、私は焦らなくてもマイペースでいいかなって
思ってるよ。」

A：「真面目～。心配しすぎじゃない？」

B：「そうかもしれないけど、私は自分にとってベストなタイミングを
大切にしたいなって思ってるよ。」

12

自他を尊重する ロールプレイ②

場面：性的な関係に進むペースを決めるときの対話

付き合い始めて間もないCさんとDさん。

Dさんは性的な関係について迷っています。

C：「デートたのしかったな、もう少し近づいてもいい？」

D：「・・・・・・・・・・・・・・・・」

Iメッセージやアサーティブコミュニケーションを使って

Dさんがどのように答えるか、考えてみよう。

自他を尊重する ロールプレイ②解答例

場面：性的な関係に進むペースを決めるときの対話

解答例

C：「デート楽しかったな、もう少し近づいていい？」

D：「今日は楽しかったけど、お互いをもっと知りたいと思ってるし、今はこころの準備ができてないんだ。」

C：「そうか、急ぎすぎたかな、ごめんね。」

D：「大切に思ってくれてありがとう。」

14

自他を尊重する ロールプレイ③

場面：避妊についての話し合い

避妊をしないパートナーに不安を募らせるEさん。

思い切ってパートナーのFさんと話し合ってみることにしました。

E：「避妊についてちょっと2人で話したいな」

F：「急にどうしたの？そんなの大丈夫でしょ。」

E：「・・・・・・・・・・・・・・・・」

Iメッセージやアサーティブコミュニケーションを使って

Eさんがどのように答えるか、考えてみよう。

自他を尊重する ロールプレイ③解答例

場面：避妊についての話し合い

解答例

E：「避妊についてちょっと二人で話したいな。」

F：「急にどうしたの？ そんなの大丈夫でしょ。」

E：「妊娠や感染症も怖いし、安心できないんだ。」

F：「そんなに真面目に考えなくてもいいんじゃない？」

E：「めんどくさいのもわかるけど、（私は）怖いんだよね。

だから、私の気持ちも分かってほしい。」

F：「そっか、そんなに心配してたんだね。気づかずにごめんね。」

E：「わかってくれて嬉しい。ありがとう。」

16

本日のまとめ

- ☒ 意思決定にかかわる要素を理解する
- ☒ 自他を尊重したコミュニケーションスキルについて理解し、実践する

あなたには、自分の意思で人生を自由に選択できる権利があります。

友人、恋人、結婚、妊娠・出産、子育てなど、自分だけで完結せず、様々な人間関係の中で起こることがたくさんあります。

あなたが望む生き方を実現できるように、より良い人間関係づくりのスキルを身に付けましょう。

きょうとプレコン教育プログラム

プレコンワークシート
あなたの健康と対人関係のスキル

学習日: 年 月 日

年 組 番 名前:

●考えてみよう あなたが飼いたいペットは何？

「自分の飼いたいペット」を例に、自分の気持ちを伝えてみましょう。
隣の人に伝えて相手にも聞いてみましょう。

あなたが飼いたいペットは何ですか？
その理由も教えてください。

【メモ欄】

●自他を尊重する ロールプレイ①

場面：友達からの性に関する話題へのプレッシャー

AさんとBさんが話していると、「もう性的な経験をしたか？」と話題を持ち出すAさんがいます。Bさんはまだ経験がなく、どう答えるか困っています。

A：「もうあなたも経験してるんでしょ？」

B：「・・・・・・・・・・・・・・・・」

Iメッセージやアサーティブコミュニケーションを使って
Bさんがどのように答えるか、考えてみよう。

【メモ欄】

●自他を尊重する ロールプレイ②

場面：性的な関係に進むペースを決めるときの対話

付き合い始めて間もないCさんとDさん。

Dさんは性的な関係について迷っています。

C：「デートたのしかったな、もう少し近づいてもいい？」

D：「……………」

Iメッセージやアサーティブコミュニケーションを使って

Dさんがどのように答えるか、考えてみよう。

【メモ欄】

●自他を尊重する ロールプレイ③

場面：避妊についての話し合い

避妊をしないパートナーに不安を募らせるEさん。

思い切ってパートナーのFさんと話し合ってみることにしました。

E：「避妊についてちょっと2人で話したいな」

F：「急にどうしたの？そんなの大丈夫でしょ。」

E：「……………」

Iメッセージやアサーティブコミュニケーションを使って

Eさんがどのように答えるか、考えてみよう。

【メモ欄】

プログラム 3-1「あなたの健康と対人関係のスキル」 学習指導案

段階	時間	授業の展開	指導上の留意点・生徒の学習の到達点
導入	5分	1. 授業のねらいや全体像を知る ・授業の内容(スライド1) ・あなたの健康とは(スライド2)	○からだ、こころ、周囲とのつながりが健康に影響あっていることを認識させる。
		◎学習目標 自分と相手の意思決定を尊重するコミュニケーションスキルを知り、実践しよう	
展開	10分	2. 「自分の意思」について考える ・意思決定に影響を及ぼすこと(スライド3) ・ピアプレッシャー(同調圧力)(スライド4) ・自分が本当にしたいことを考えてみよう(スライド5)	○意思決定には、親や友人からの意見など、様々な要素が影響していることを認識する。 ○思春期の間に特に影響を受けやすいピアプレッシャー(同調圧力)があることを理解する。 ○意思決定に影響を及ぼす要素を理解したうえで、「自分の本当にしたいこと」について考える。
	5分	3. 自分の意思を伝える方法を学ぶ ・Iメッセージ(スライド6) ・3つのコミュニケーションスタイル(スライド7)	○自分の意思を伝えるための具体的なコミュニケーションスキルを学習する。
	5分	4. コミュニケーションスキルを活用した対話の練習 ・考えてみよう あなたが飼いたいペットは何?(スライド8) ・考えてみよう あなたが飼いたいペットは何?(スライド9)	○3. で学習したコミュニケーションスキルを使って、自分の意思を伝える練習をする。

	5分	5. 自他を尊重したコミュニケーション ・アサーティブコミュニケーション(スライド10)	○自分と相手の意思を尊重したコミュニケーションの取り方を考える。
	5分	6. 自他を尊重したコミュニケーションの実践 ・自他を尊重する ロールプレイ①(スライド11) ・自他を尊重する ロールプレイ①解答例(スライド12)	○コミュニケーションスキルを活用して、より具体的な場面を想定して自他を尊重したコミュニケーションを実践する。 ○ワークの方法やお題は、各学校・生徒の状況に合わせて選択し実施する。 ・個人で考えた後、周りの人に感想を聞く ・グループでロールプレイの応答を考える など
	5分	・自他を尊重する ロールプレイ②(スライド13) ・自他を尊重する ロールプレイ②解答例(スライド14)	*注意点は【ロールプレイ①】と同様
	5分	・自他を尊重する ロールプレイ③(スライド15) ・自他を尊重する ロールプレイ③解答例(スライド16)	*注意点は【ロールプレイ①】と同様
まとめ	5分	7. 本時の振り返り ・本日のまとめ(スライド17)	

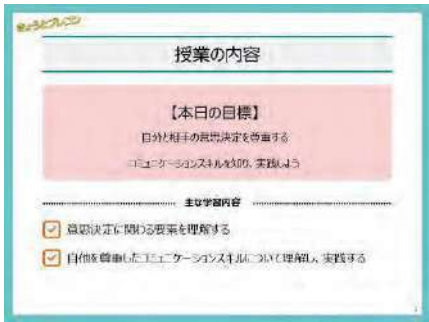
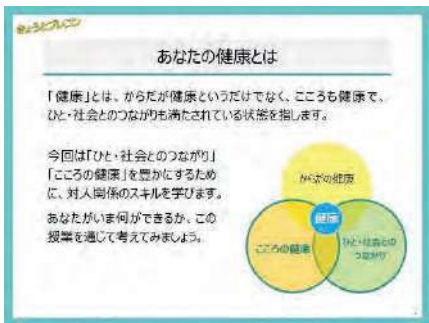
プログラム 3-1 「あなたの健康と対人関係のスキル」

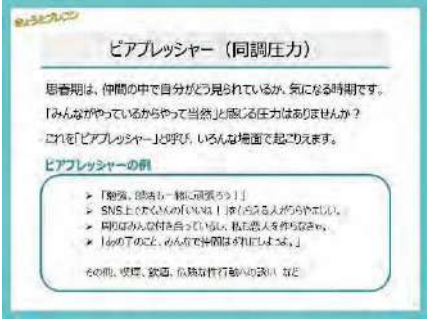
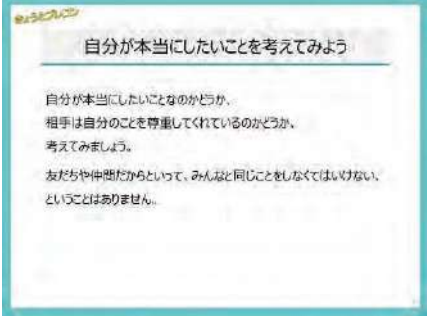
教員用プログラム

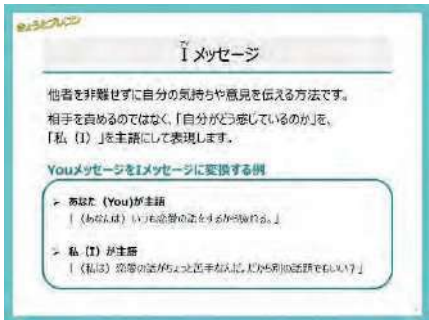
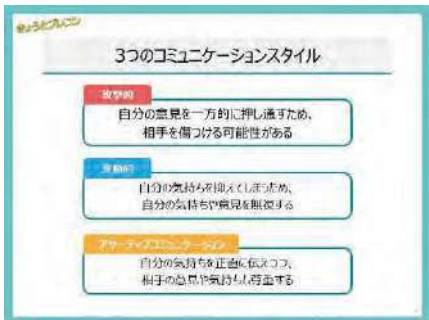
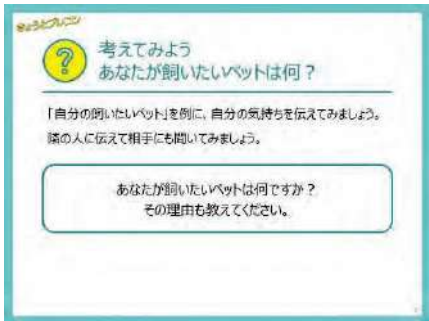
1. 各スライドの指導上の留意点

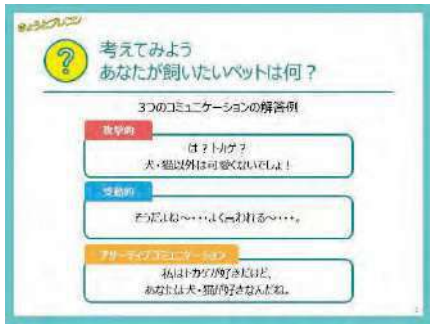
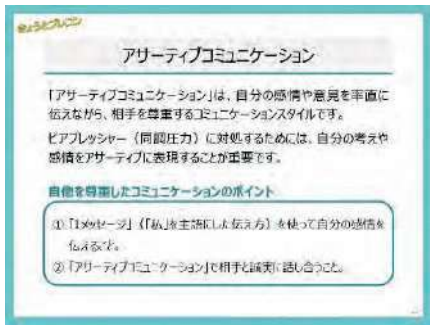
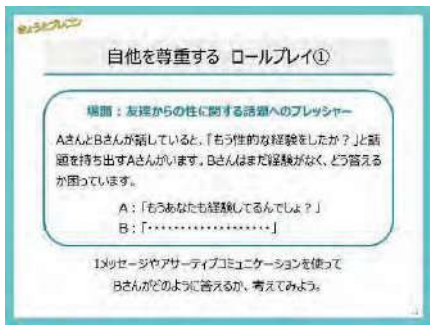
学習目標

自分と相手の意思決定を尊重するコミュニケーションスキルを知り、実践しよう。

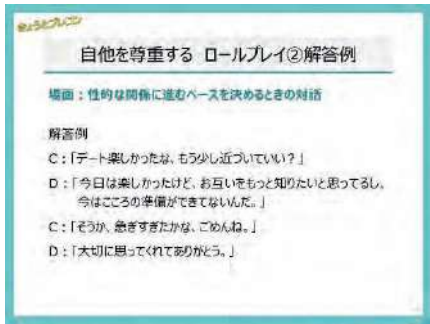
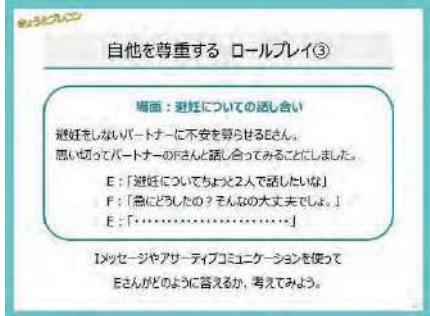
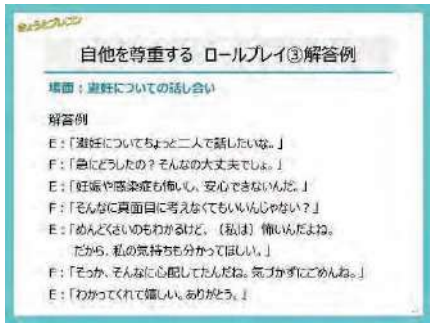
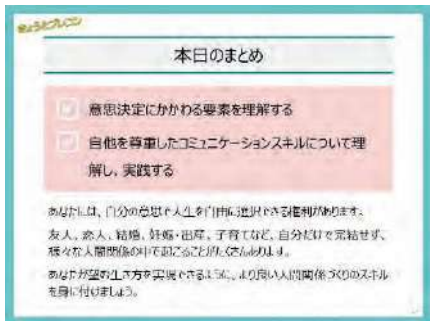
段階	授業の展開	指導上の留意点
導入	1. 授業のねらいや全体像を知る ・表紙  ・スライド1  ・スライド2 	○健康には、からだだけでなく複数の要素が影響しあっていることを認識させます。 ここでは、「からだ」「こころ」「周囲(人や社会)とのつながり」を総合して「あなたの健康」としてとらえて伝えます。 ○その中でも本時の学習では、「こころ」「周囲(人や社会)とのつながり」に重きを置き、人との心地よい関係を構築するための「コミュニケーションスキル」について学習します。

展開	2.「自分の意思」について考える ・スライド3  ・スライド4  ・スライド5 	○人とコミュニケーションをとる前に、生徒自身の意思(気持ちや意見)について考えます。 まず、何か意思決定をする際、どのように自分の意思を持ち、決定をしていたか、実体験を思い返しながら、意思決定の場面を振り返ってみましょう。 【問いかけの例】 中学卒業後の進路選択を思い出しましょう。 あなたはどんなことを考えて進路を選択しましたか？ またそう判断した理由は何でしたか？ ○親や友人の意見をはじめ、様々な影響を受けて自分の意思が形成されている可能性があることに目を向けます。影響を受けることが悪いというわけではなく、意思決定の仕組みを理解することで、今後意思決定するときの参考となります。 ○思春期では特に友人や仲間からの同調圧力(ピアプレッシャー)に影響を受けやすい傾向にあります。 スライド4に掲載している例を挙げながら、ピアプレッシャーの影響を受けた経験を振り返ります。 同時に、例を見ながら、自身の言動が相手に同調を求めるようなプレッシャーを与えてしまう可能性があることを確認します。 そして、「みんなと同じことをしなくてはならない」ということはないことを伝えます。 ○意思決定に影響を及ぼす要素やピアプレッシャーについて理解を踏まえたうえで、「自分の本当にしたいこと」は何かを考えてみましょう。 先の問いかけ(スライド3)を踏まえて、将来の人生選択の1歩目として、以下のように問いかけてみましょう。
-----------	--	--

		【問いかけの例】 高校卒業後の進路選択を考えてみましょう。 あなたはどんなことを考えて進路を選択しますか？ またそう判断した理由は何ですか？
	3. 自分の意思を伝える方法を学ぶ ・スライド6  ・スライド7 	○自分の意思を相手に伝えるために、具体的なコミュニケーションスキルを学びます。 ○I(アイ)メッセージ 「自分の気持ち」を主軸として話すことで、相手を非難することなく自分の気持ちをスムーズに伝えることができます。 ○アサーティブコミュニケーション アサーティブコミュニケーションとは自分の感情や意見を率直に伝えながら、相手を尊重するコミュニケーションスタイルです。そうすることで、自分の意思も相手の意思も尊重したコミュニケーションをとることができます。 ※詳しくはスライド 10 で扱います。
	4. コミュニケーションスキルを活用した対話の練習 ・スライド8  ・スライド9	○「3. 自分の意思を伝える方法を学ぶ」で学習したコミュニケーションスキルを意識しながら、相手とコミュニケーションをとる練習をします。 相手の意思を尊重しながら、自分の意思も伝える練習なので、意見が分かれるお題を選択しましょう。 【考えてみよう】あなたが飼いたいペットは何？ 「自分の飼いたいペット」を例に、自分の気持ちを伝えてみましょう。隣の人に伝えて相手にも聞いてみましょう。 「あなたが飼いたいペットは何ですか？その理由も教えてください。」

	 スライド9: 考えてみよう あなたが飼いたいペットは何？ 3つのコミュニケーションの解答例 攻撃的: は？トカゲ？ 犬・猫以外は可愛くないでしょ！ 受動的: そうですね～・・・よく考えてみる～・・・ アサーティブコミュニケーション: 私はトカゲが好きだけど、あなたは犬・猫が好きなんだね。	○【考えてみよう】を受けて、Iメッセージやアサーティブコミュニケーションのスキルを生かした解答例を提示します。 攻撃的や受動的な他の解答例も示すことで、それぞれの返答によって受ける印象の違いを理解しやすくなります。 ○また、【考えてみよう】に取り組んでみて、相手から受けた印象を伝え合うことも、自分のコミュニケーションを振り返ることにつながります。
5. 自他を尊重したコミュニケーション ・スライド10	 スライド10: アサーティブコミュニケーション 「アサーティブコミュニケーション」は、自分の感情や意見を率直に伝えながら、相手を尊重するコミュニケーションスタイルです。 ピアプレッシャー（同調圧力）に対処するためには、自分の考えや感情をアサーティブに表現することが重要です。 自他を尊重したコミュニケーションのポイント ①「Iメッセージ」「私」を主語にして伝え方を使って自分の感情を伝えること。 ②「アサーティブコミュニケーション」で相手と誠実に話し合うこと。	○Iメッセージやアサーティブコミュニケーションは、組み合わせることで、より効果的に相手の主張を尊重しながら、自分の気持ちを伝える方法として活用できます。 ピアプレッシャーや他者からの意見や圧力があっても、相手を否定せずに自分の意見を伝えるのにも役立つことを伝えます。
6. 自他を尊重したコミュニケーションの実践 ・スライド11	 スライド11: 自他を尊重する ロールプレイ① 場面：友達からの性に関する話題へのプレッシャー AさんとBさんが話していると、「もう性的な経験をしたか？」と話題を持ち出すAさんがいます。Bさんはまだ経験がなく、どう答えるか困っています。 A: 「もうあなたも経験してるんでしょ？」 B: 「・・・・・・・・・・・・・・・・」 Iメッセージやアサーティブコミュニケーションを使ってBさんがどのように答えるか、考えてみよう。	○ここまで学んできた、Iメッセージとアサーティブコミュニケーションを活用しながら、より具体的な場面のロールプレイに取り組みます。 生徒の身近にある話題をもとに、ロールプレイを通して、自分事としてコミュニケーションの取り方を考えさせましょう。 ○中には、まだ交際をしたことがない生徒や、そもそも恋愛関係や性的関係を望まない生徒もいることが想定されます。教員は、それを念頭に置いてロールプレイを選択したり、声掛けを工夫しましょう。
	・スライド12	

セルフコンプレックス 自他を尊重する ロールプレイ①解答例 場面：友達からの性に関する話題へのプレッシャー 解答例 A：「もうあなたも経験してるんでしょ？」 B：「大事なことだし、私は焦らなくてもマイペースでいいかなって思ってるよ。」 A：「苦面目っ。心配しすぎじゃない？」 B：「そうかもしれないけど、私は自分にとってベストなタイミングを大切にしたいなって思ってるよ。」	○ロールプレイの進め方は、各学校・生徒の状況に合わせてアレンジしてください。 【ロールプレイの進め方の例】 ・会話の冒頭(スライド 11、13、15)を示し、続く言葉を一人で考えさせる ・会話の冒頭(スライド 11、13、15)を示し、続く言葉をグループワークする ・教員がロールプレイの例(スライド 12、14、16)を読み上げ、何を感じたか考えさせる 【ロールプレイ①】友達からの性に関する話題へのプレッシャー AさんとBさんが話していると、「もう性的な経験をしたか？」と話題を持ち出すAさんがいます。Bさんはまだ経験がなく、どう答えるか困っています。 ○友人関係において、性の話題になることがあります、交際や性交渉の経験に差があったり、そのような話題をしたくないなど、その人にとってプレッシャーとなることがあります。Iメッセージやアサーティブコミュニケーションを活用して応答を考えさせることが大切です。
・スライド13 セルフコンプレックス 自他を尊重する ロールプレイ② 場面：性的な関係に進むペースを決めるとき 付き合い始めて間もないCさんとDさん。 Dさんは性的な関係について迷っています。 C：「デートたのしかったな、もう少し近づいてもいい？」 D：「……………」 Iメッセージやアサーティブコミュニケーションを使ってDさんがどのように答えるか、考えてみよう。 ・スライド14	【ロールプレイ②】性的な関係に進むペースを決めるときの対話 付き合い始めて間もないCさんとDさん。 Dさんは性的な関係について迷っています。 ○恋愛関係におけるパートナーとの話し合いは、生徒にとって身近な課題であることも多くあるため、ロールプレイを通して、コミュニケーションの取り方を考えることにつながります。

	 自他を尊重する ロールプレイ②解答例 場面：性的な関係に進むベースを決めるとき対話 解答例 C:「デート楽しかったな、もう少し近づいていい？」 D:「今日は楽しかったけど、お互いをもっと知りたいと思ってるし、今はこころの準備ができてないんだ。」 C:「そうか、急ぎすぎたかな、ごめんね。」 D:「大切に思ってくれてありがとう。」	
	・スライド15  自他を尊重する ロールプレイ③ 場面：避妊についての話し合い 避妊をしないパートナーに不安を募らせるEさん。 思い切ってパートナーのFさんと話し合ってみることにしました。 E:「避妊についてちゃんと2人で話したいな。」 F:「急にどうしたの？ そんな大丈夫でしょ。」 E:「……………」 メッセージやアサーティブコミュニケーションを使って Eさんがどのように伝えるか、考えてみよう。 ・スライド16  自他を尊重する ロールプレイ③解答例 場面：避妊についての話し合い 解答例 E:「避妊についてちゃんと2人で話したいな。」 F:「急にどうしたの？ そんな大丈夫でしょ。」 E:「妊娠や感染症も怖いし、安心できないんだ。」 F:「そんなに真面目に考えなくてもいいんじゃない？」 E:「めんどくさいのわかるけど、（私は）怖いんだよ。」 「だから、私の気持ちも分かってほしい。」 F:「そっか、そんなに心配してたんだね。気づかずにごめんね。」 E:「わかってくれて嬉しいし、ありがとう。」	【ロールプレイ③】避妊についての話し合い 避妊をしないパートナーに不安を募らせる E さん。 思い切ってパートナーの F さんと話し合ってみることにしました。 ○避妊をしようとしめないパートナーに、どのように自分の気持ちを伝えるかはデリケートな問題です。このことで実際に悩んでいる生徒もいる可能性があります。 ロールプレイを通して、ほかの生徒の意見や返答の仕方を聞くことで、実生活の場でも実践することができるようになるきっかけとなります。 ※「避妊」について詳しくは、プログラム2-2「妊娠と避妊のしくみ」で扱っています。ロールプレイ③とあわせて、避妊の仕方にはどのようなものがあるか、伝えるのも良いかもしれません。
まとめ	7. 本時の振り返り ・スライド17  本日のまとめ 意思決定にかかわる要素を理解する 自他を尊重したコミュニケーションスキルについて理解し、実践する あなたは、自分の意思で人生を自由に選択できる権利があります。 友人、恋人、結婚、妊娠・出産、子育てなど、自分だけで完結せず、様々な人間関係の中で決断することになります。 あなたが望む生活を実現できるように、より良い人間関係づくりのスキルを身に付けましょう。	○友人関係や、交際や結婚（パートナーシップ）をはじめ、家族との家事の分担や、妊娠や出産などのライフプランを立てる、子育てなど、様々な場面でコミュニケーションをとることが大切です。 相手の意見も尊重しながら、自分の意見を伝えるコミュニケーションをとることは、多くの人間関係やパートナーシップを構築する上で重要なスキルであるため、日ごろから意識するように伝えましょう。

2. 参考資料一覧 *特になし

3-2

高校生教育プログラム

あなたの健康とプレコンセプションケア



きょうとプレコン

授業の内容

【本日の目標】

人生の選択肢を増やすために、自分の健康について考えよう

..... 主な学習内容

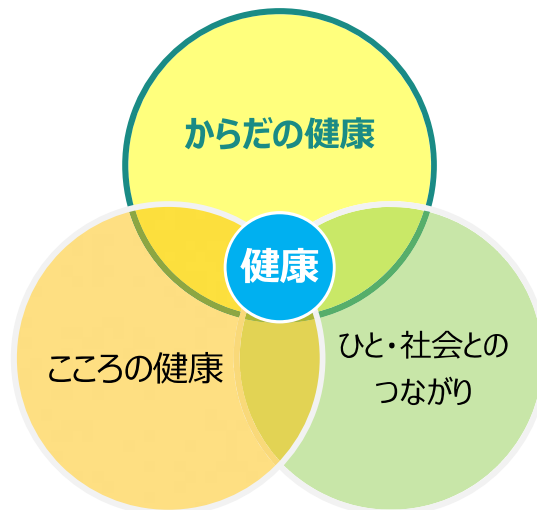
- ☒ 生活習慣を見直す
- ☒ 女性のからだの健康管理について理解する
- ☒ 男性のからだの健康管理について理解する

あなたの健康とは

「健康」とは、からだが健康というだけでなく、こころも健康で、ひと・社会とのつながりも満たされている状態を指します。

今回は「からだの健康」を中心に扱いますが、家庭環境や社会との関係によっても、「あなたの健康」は左右されます。

あなたがいま何ができるか、この授業を通じて考えてみましょう。



2

「プレコンセプションケア」とは

若い男女が将来のライフデザインを考えて

日々の生活や健康と向き合うこと

- 友人関係や恋人関係、結婚、妊娠・出産、子育てなど、あなたには、自分の意思で生き方を自由に決定する権利があります。
- 選択肢を広げ、望む生き方を実現できるよう、性や妊娠について科学的知識を身に付けましょう。

予期せぬ妊娠を防ぎ、
こどもをもちたいときに叶うように

プレコンセプションケアにおける健康とは

- 生活習慣（栄養、痩せ、肥満、喫煙、飲酒など）
- からだの健康（性感染症、月経、射精など）

これらは、将来こどもを持つことを希望する人も、希望しない人も、あなたのからだの健康を保つために大切な要素です。

いまからできる健康管理について学習しましょう。



考えてみよう
あなたのBMIを計算してみよう

BMI（ボディ・マス・インデックス）とは、肥満度をあらわす国際的な指標です。

■ BMIの算出方法

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重} \text{ [kg]}}{\text{身長} \text{ [m]} \times \text{身長} \text{ [m]}}$$

■ BMIの値と判定結果

25以上	太っている
18.5～24.9（理想は22.0）	標準の範囲
18.5未満	痩せている



あなたの健康 生活習慣（痩せと肥満）

☑ 痩せに注意（BMI：18.5未満）

栄養不足により、貧血・肌荒れ・骨密度や筋力の低下などを引き起こします。

月経不順や不妊、低出生体重児の原因になるなど、将来の妊娠・出産にも影響することがあります。

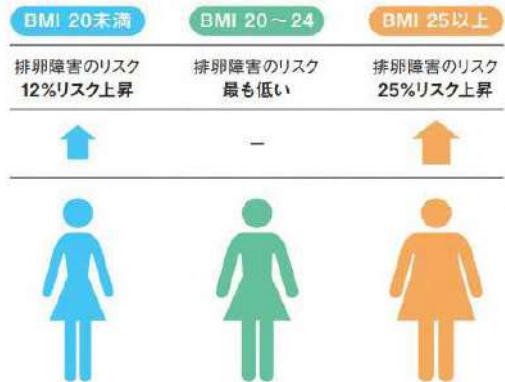
☑ 肥満に注意（BMI：25.0以上）

栄養過多は、糖尿病や高血圧など様々な病気のリスクや妊娠経過に影響します。

血糖が高い場合は、胎児の先天異常のリスクが、高血圧の場合は妊娠合併症のリスクがあります。また、男性の肥満が不妊のリスクを高めるという報告もあります。

肥満もやせも排卵障害のリスクが高い

米国の看護師健康調査Ⅱのデータを解析
26,125人の妊婦と803人の排卵障害の不妊女性を対象
文献) Rich-Edwards JW, et al., EPIDEMIOLOGY 2002;13:184-190



参考：国立成育医療研究センター「プレコンート」より抜粋



あなたの健康 生活習慣（食生活）

3食バランスよく食べて、生活リズムを整えよう！

- 欠食すると脳を働かせるエネルギーが不足し、体のだるさ、集中力不足などの症状が現れます。
- 朝食を食べると、眠っていた脳や体が目覚めます。

- ☑ バランスのよい食事をしっかりととりましょう
- ☑ 「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと
- ☑ 不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと
- ☑ 「主菜」を組み合わせでたんぱく質を十分に
- ☑ 乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分に

参考：妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針（厚生労働省）より抜粋

あなたの健康 生活習慣（たばこ）

たばこの煙は、健康や妊娠・出産に大きな影響を与えます

- がんや心臓・肺の疾患など様々な病気になる危険性があります。
- 特に妊娠中は、流産、早産、新生児の低体重の可能性あります。

受動喫煙にも気を付けましょう

- 受動喫煙とは、他人の吸っているたばこの煙を吸うことです。
- 副流煙（たばこの先から立ち上がる煙）には、より多くの発がん性物質が含まれています。

女性リスク

不妊、流産・早産、周産期死亡、胎盤が剥がれ落ちる、閉経年齢の早期化 など

男性リスク

不妊、ED（勃起不全）など

胎児・新生児リスク

乳幼児突然死症候群、低出生体重児、注意欠陥・多動性障害（ADHD） など

あなたの健康 生活習慣（飲酒）

お酒を飲みすぎると、肝臓がん、食道がんなど、複数のがんになる可能性が高まります

- 1日当たりのアルコール摂取量の目安
女性の場合：20g未満／男性の場合：40g未満

妊娠中は禁酒しましょう

- アルコールは胎盤を通過するため、胎児にも影響し、胎児性アルコール症候群の原因になります。
- こどもを望む場合にはアルコールは控え、妊娠中は禁酒しましょう。

<胎児性アルコール症候群>

妊娠中の飲酒が原因で、胎児に様々な症状が現れる病気。出生時の奇形、低体重、脳障害、出生後の発達障害、成人後の依存症リスク増大などに影響する。



あなたの健康 女性のからだ編

かかりつけ婦人科医を持ちましょう

- 婦人科医は、生涯にわたって適切なケアを提供してくれるパートナーです。
- 妊娠・出産に関することだけでなく、月経、がん検診、ワクチンに関することなど、様々な相談ができます。

10

あなたの健康 女性のからだ編

☑ 月経で気になることは婦人科医に相談を

思春期の後半になるにつれ、排卵と月経が一定のリズムを持つようになりますが、月経時には、心身の不調を伴うこともあります。

国立成育医療センター「ブレコンノート」

月経痛は？

- ：あっても軽い腹痛
- ×：日常生活に支障をきたす痛み、薬が効かない

月経の間隔は？

- ：25～38日おき
- ×：24日以下、39日以上

月経の持続日数は？

- ：3～7日間
- ×：1～2日、8日以上

出血量は？

- ：20～140ml
- ×：ナプキンを1～2時間で交換する、2.5cm以上の血の塊が出る

月経前の体調は？

- ：イライラやだるさがあっても我慢できる
- ×：感情がコントロールできない

月経時以外は？

- ：特に問題なく過ごしている
- ×：月経時以外でも出血や腹痛がある、貧血がある



**1つでも×があれば、婦人科受診をおすすめします。
かかりつけ婦人科医に相談しましょう。**

11



あなたの健康 女性のからだ編

月経困難症とは

月経時の腹痛や腰痛により日常生活に支障をきたす状態です。
思春期の女性の8～9割が経験していると言われています。

対応方法

- 鎮痛剤を早めに飲む。
- 下腹部や腰をあたためる。
- 婦人科に相談して薬で月経をコントロールする。

月経困難症の背景には、子宮内膜症など、不妊症の原因となりえる病気の可能性もあります。我慢せずに、婦人科医へ相談しましょう。

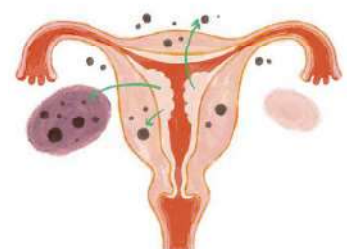
12



あなたの健康 女性のからだ編

子宮内膜症とは

- 子宮内膜またはそれに似た組織が、何らかの原因で子宮の内側以外の場所で発生し発育する疾患です。
- 20～40歳代の女性がかかりやすく、強い月経痛、腰痛や下腹痛、排便痛、性交痛などの症状が起こります。
- 子宮内膜症は不妊の原因になることもありますので、症状がある場合には婦人科を受診しましょう。



あなたの健康 女性のからだ編

子宮頸がんは予防と早期発見が大切です

- 子宮頸がんは、20代からかかる可能性のあるがんで、ヒトパピローマウイルス（HPV）により発症します。
- HPVは、性的接触のある女性であれば50%以上が生涯で一度は感染するとされている一般的なウイルスで、子宮頸がんをはじめ、肛門がん、膣がんなどのがんや、尖圭コンジローマ等の病気の発生に関わっています。
- 早期はほとんど自覚症状がなく、がんが進行するにつれて、異常なおりもの、不正出血、性行為時の出血、下腹痛などの症状が現れます。

子宮頸がんの予防策はHPVワクチン接種と定期的な子宮頸がん検診です

- 子宮頸がん検診は20歳から受診できます。（自治体の補助あり）
 - HPVワクチンの接種※は、保護者と相談して決めましょう。
- ※ 小学校6年生から高校1年生の女子は、無料でHPVワクチンを接種できます



14

あなたの健康 男性のからだ編

男性器のこと、性的欲求（性欲）のこと、
射精のこと、セルフプレジャーのことなど、
不安や心配があれば、泌尿器科医に相談しましょう。



あなたの健康 男性のからだ編

不妊症は、女性だけでなく男性にも関係します

主な男性不妊症

- 精巣で精子をつくる機能が低下している「**造精機能障害**」
- 性交時に勃起や射精がうまくできないことによる「**性機能障害**」

不適切なセルフプレジャーは、将来、膣内射精障害など不妊症の原因となる可能性があります

16



あなたの健康 男性のからだ編

造精機能障害とは

- 精液に含まれる精子の濃度や運動率の低下など、精子の機能が弱まっている状態です。
- 肥満や喫煙、睡眠不足やストレスなどがあると、精子の数が減ったり、運動率が下がったり、精液の状態に影響する可能性があります。
- 精子は熱に弱いことが分かっているので、温めすぎは禁物です。

(わずかな温度の上昇も精子の数に影響を及ぼすことがあります)

精液の状態に良くない影響を及ぼす可能性があること

肥満

喫煙

運動
不足

睡眠
不足

ストレス

ぴったり
した下着

長風呂



あなたの健康 男性のからだ編

性機能障害とは

- 性交時に射精ができない状態を言います。
- 不安や緊張過多、ストレス、人間関係等の心理的な問題が要因と言われています。
- 不適切なセルフプレジャーは、将来、膣内射精障害など不妊の原因になることもあるので、方法を見直しましょう。

腹ばいで床や布団に
陰茎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、
現実と非現実の区別
がつかない

18



あなたの健康 男性のからだ編

射精と健全につきあおう

- 射精は10～18歳ごろから起こり、年齢とともに衰えます。
- 自分の意志でコントロールできるが、寝ている間に出ることもあります（夢精）。
- 射精は、毎日あっても、全くななくても、ほとんどの場合問題ありません。
- 無理に行わなくても、射精されなかった精子は体内に吸収されるので、古い精子が射精されることはないと言われています。
- セルフプレジャーが、健康や発達に悪影響を及ぼすことはありません。

男性器のこと、性的欲求（性欲）、射精、セルフプレジャーのことなど不安や心配があれば、泌尿器科に相談しましょう。

本日のまとめ

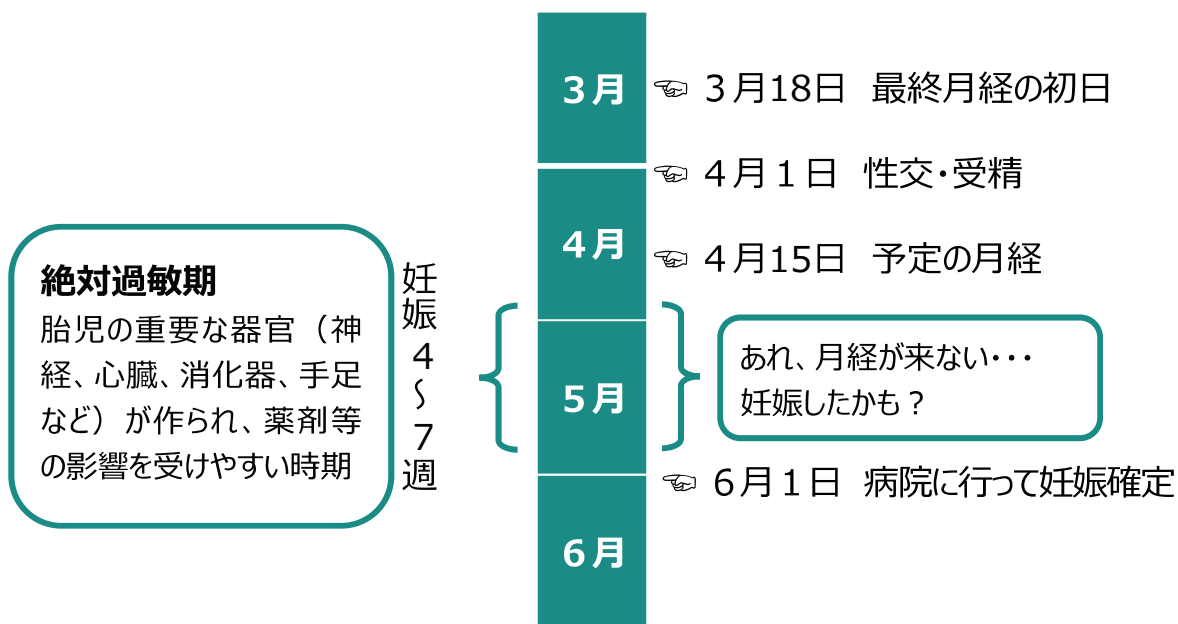
- ☒ 生活習慣を見直す
- ☒ 女性のからだの健康管理について理解する
- ☒ 男性のからだの健康管理について理解する

将来子どもをもつかどうかに限らず、
健康を保つことは人生の選択肢を増やすことにつながります。
できることから1つずつ始めてみましょう。

以下は、資料編となっています。

**授業をより深めるための参考データや資料
を紹介しています。各学校や生徒の状況等
に応じて、補足資料として、ご使用ください。**

妊娠の流れと胎児の状況



妊娠したかも？と思っている間に、胎児にとって大事な時期が訪れます。

22

依存症とは？

- 人間関係のトラブルが増える、生活リズムがくずれるなどの問題が起きているにも関わらず、「やめたくても、やめられない」状態をいいます。
- 本人の意思だけでは回復が難しいことが多く、「さまざまな人に頼る」ことが大切です。
- 一人で抱え込まず、専門医療機関や保健所などの専門職とともに回復を目指します。

様々な依存症

- アルコールや危険薬物のほかに、スマホやゲーム、買い物、ギャンブルなども依存症の要因となります。
- 市販薬を決められた量を超えてたくさん飲む「オーバードーズ」やエナジードリンクなどによるカフェイン依存も若者に多いと言われています。

妊娠前からの健康づくり

- 妊娠前からの生活習慣や病気が、妊娠、出産、赤ちゃんの健康に影響します。
- 妊娠前からの健康づくりに取り組むことが大切です。

妊娠前から気を付けたい6つのこと

感染症や薬

やせ・肥満

たばこ

アルコール・お酒

葉酸の摂取

糖尿病、高血圧、
甲状腺機能異常などの病気

参考：国立成育医療センター・荒田医師講演資料P. 8

24



自分のからだと向き合う 外性器の発達

- 思春期になると、男性も女性も、性器が大きく発達します。
- 大きさ、色、かたち、左右差などは個人差があるので、ほとんどの場合、性機能には関係しません。

個人差があると分かっているけど、外性器の発達に心配や気になることがあるときは、一人で悩み続けず、婦人科や泌尿器科に相談してください。



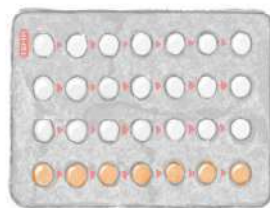
予期せぬ妊娠を防ぐ 避妊

膈内性交での妊娠を防止することです。

妊娠を望まないときには、予期せぬ妊娠を防ぐためにも適切な避妊方法を選択しましょう。



男性用コンドーム



低用量ピル



子宮内避妊器具（IUD）



緊急時の方法として、緊急避妊薬もあります



注意！膈外射精は適切な避妊方法ではありません！

射精前に陰茎からにじみ出る尿道球腺（カウパー腺）液自体に精子は含まれませんが、精巣から尿道へ漏れ出した精子が、尿道球腺（カウパー腺）液にも混じっている可能性があります。

26



男性用コンドーム

- 男性のペニスに装着し、精子が子宮内に入るのを防ぎます。
- 1個100円前後から薬局、コンビニなどで購入できます。
（1個単位ではなく、数個単位で販売されていることが多い。）
- 正しく使えば避妊効果は高いとされています。
- 勃起した時点でペニスに装着することが重要です。
- 性感染症予防にはコンドームが必須です。



男性用コンドームの装着方法

- 1

コンドームを傷つけないよう、
端にずらして開封
- 2

コンドームの表裏
を確認
- 3

先端をつまみ、
空気を抜く
- 4

勃起したペニスの
先端に乗せる
- 5

根元までおろす
- 6

包皮と一緒に
引き上げる
- 7

もう一度おろして
コンドームと包皮が一
体化するようなじませる
- 8

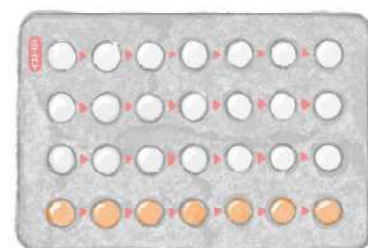
射精後は精液が
漏れ出ないように
注意して外す
- 9

精液が漏れないよう
口をしぼり、
ティッシュなどに
包んで捨てる

28

低用量経口避妊薬（ピル）

- 女性が服用することで卵子が排卵されるのを防ぎます。
- 医師から処方してもらう必要があり、1シート（28日分）の費用は3,000円程度（自由診療の場合）です。
- 正しく服用すれば、他の避妊法に比べて高い避妊効果があります。（毎日決まった時間に飲むことがポイントです。）
- 月経が軽くなったり、月経日をコントロールすることができます。



緊急避妊薬（アフターピル）

- 避妊に失敗した場合（コンドームが破れた・外れた、避妊せずに膣内性交した等）などに女性が使用する、緊急的な方法です。
- 性交のあと72時間以内に使用すると、8割以上の確率で妊娠を防ぐことができます
- 早く服用するほど効果が高いとされています。
- 排卵を遅らせて受精卵が作られにくくなります。
- あくまで緊急的な方法であり、繰り返し使用する方法ではありません。
- 医師から処方してもらう必要があり、費用は6,000円～20,000円程度です。



30

現在、日本で使われている主な避妊方法

避妊法	入手法	特徴
男性用 コンドーム	ドラッグストアなどで 手軽に購入可能 ※女性用コンドーム 日本では入手しづらい	➤ 男性用コンドームは日本で最も使用されている避妊具 ➤ 勃起直後の男性器に装着し、精子が相手の体内に入らないようにする ➤ 男性主体の避妊法
低用量ピル (経口避妊薬・OC)	医師の診療を受けて、 処方箋が必要	➤ 世界でも多く利用されている避妊方法の1つ ➤ 毎日服用することで高い避妊効果が期待できる ➤ ピルだけでは感染症を防ぐことができない ➤ 現在避妊法としてはピルとコンドームを併用する「二重の保護」が最も安全で信頼性の高い方法だと考えられている
IUD・IUS (子宮内避妊器具)	自分で挿入ができない 医療機関で挿入・除去	➤ 子宮に挿入することで受精卵の着床を防ぐ方法 ➤ 効果が高く、一度挿入すれば5年間効果が持続 ➤ 出産経験のある人へすすめられることが多い（出産経験がない人は装着時に痛みが出ることもあるため） ➤ FD-1、ミレーナがある



性感染症とは

性的接触によりうつる感染症で、梅毒、淋菌感染症、性器クラミジア感染症などがあります。

性感染症を防ぐ必要性

- 感染したことに気づかない場合が多い。
- 気づかないうちに、他人にうつす危険がある。
- 知らないうちに妊娠しにくいからだになっていることがある。
- 妊娠中に感染すると、赤ちゃんに影響することがある（母子感染）。

32

性感染症にはどんなものがある？

増加中

梅毒
(梅毒トレポネーマ)

最多

**性器クラミジア
感染症**
(クラミジアトラコマチス)

淋菌感染症
(淋菌)

**性器ヘルペスウイルス
感染症**
(単純ヘルペスウイルス)

尖圭コンジローマ
(ヒトパピローマウイルス)

HIV/エイズ
(HIVウイルス)

() 内は病原体名

その他性的接触で感染する可能性のある感染症

毛ジラミ、膣トリコモナス、性器カンジタ、肝炎（A型・B型・C型） など

性感染症のサイン

性感染症の代表的な症状

- 性器やそのまわりがはれる・水ぶくれができる。
- 性器やそのまわりがとてもかゆい・痛い。
- 排尿時に痛い。
- 尿に血や膿が混じる。
- おりものの色がいつもと違う、におう、急に増える。

性感染症は、症状がほとんど出ない場合もあります。
 気になるとき、心配なことがあったときには、婦人科、泌尿器科、皮膚科、性病科を受診しましょう。

34



性感染症の検査

- 検査は、婦人科、泌尿器科、皮膚科、性病科を持つ医療機関で受けられます（有料）。
- 検査項目によっては、京都府内の保健所で、匿名で検査を受けられます（無料）。

◆ 保健所で検査ができる項目

HIV、梅毒トレポネーマ、クラミジア（クラミジアトラコマチス）、B型肝炎ウイルス、C型肝炎ウイルス など

◆ 受診方法

事前に電話で予約

京都府内保健所は、右記QRコードから確認できます。



性感染症一覧

	性感染症	病原体	感染経路	症状	治療法	予防法 ※完全に予防は不可
1	HIV/AIDS (エイズ)	ヒト免疫不全ウイルス (HIVウイルス、HIV)	性行為感染、血液感染、母子感染	感染後、2～4週間後に風邪やインフルのような症状が発症し、自然におさまる数年後、体力や抵抗力の低下により様々な病気を発症	専門内科医で 飲み薬を処方 ※感染から4週間以内に検査を受けた場合、感染していても陰性となる可能性がある	性行為の際にコンドームを装着 PrEP（あらかじめ内服）による予防も可能
2	近年増加中 梅毒	梅毒トレポネーマ	性行為感染、血液感染	感染後、1か月後に性器・口・肛門などにできもの、しこり、ただれなどができる。痛みやかゆみはなし。 3か月後に手のひらや足の裏をはじめ全身にじんましんのような赤い発疹が出る。	専門内科医で 飲み薬・注射剤を処方	性行為の際にコンドームを装着
3	性器クラミジア 感染症	クラミジアトラコマチス	性行為感染、血液感染	症状ほとんどなし 女性…おりものの増加・黄色くなる、腹痛 男性…尿道のかゆみ、軽い痛み、膿	専門内科医で 飲み薬を処方	性行為の際にコンドームを装着
4	淋菌感染症	淋菌	性行為感染、血液感染、母子感染	女性…症状ほとんどなし。おりものや尿から膿、卵管炎 男性…尿道のかゆみ・熱感、強い痛み、膿	点滴治療 or 飲み薬を処方	性行為の際にコンドームを装着
5	性器ヘルペス ウイルス感染症	単純ヘルペスウイルス	性行為感染、血液感染、母子感染	性器に水膨れができ、痛みがある。 一度かかり、体調が悪くなると症状が出る ことがある	軽症であれば飲み薬、重症なら点滴	性行為の際にコンドームを装着
6	尖圭コンジローマ	ヒトパピローマウイルス	性行為感染、血液感染、母子感染	性器に鶏のとさかのようなイボが発生。 痛みやかゆみなし	患部に塗る治療法。 塗れない場合には、レーザーや電気メス等で切り取りが必要。	HPVワクチン

参考：厚生労働科学研究費補助金エイズ対策政策研究事業「HIVや梅毒をはじめとする 性感染症のすべてが簡単にわかる本」

36

出産にあたり多くの支援があります

妊娠届出書の提出

住民登録している市町村のこども家庭センターや保健センターで、母子健康手帳を受け取ります。

妊婦健康診査の受診

安心・安全に出産を迎えられるよう、
出産までに14回程度、妊婦健診を受診するよう
法律で決められています。（健診費用の補助があります）

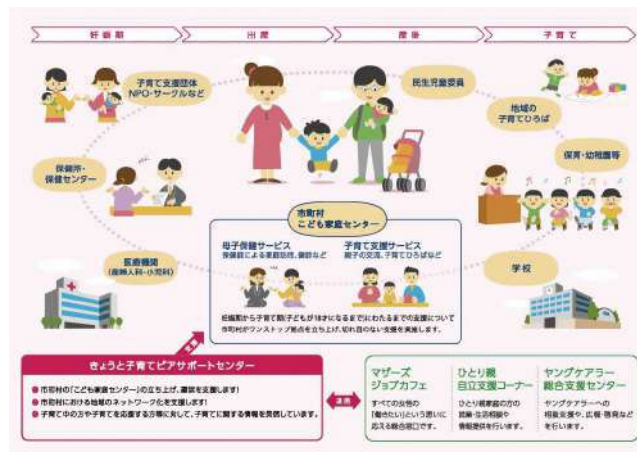


京都版母子健康手帳
(親子健康手帳)

そのほか、市町村の保健師・助産師によるプレママ訪問やプレパパママ教室、出産後の新生児訪問や産後のケアなど、妊婦さんが安心して出産を迎えられるよう多くの支援があります。

妊娠・出産・育児は一人で抱え込まず相談を

- 妊娠・出産・子育ては、家族・社会で支え合うことが大事です。
- 独身、パートナーシップ、ひとり親家庭など家族の在り方は多用です。
- 困ったときには一人で抱え込まず、信頼できる周囲の人に相談しましょう。
- 市町村のこども家庭センターや保健センターも力になってくれます。



引用：きょうと子育てピアサポートセンターパンフレット

きょうとプレコン教育プログラム

プレコンワークシート
あなたの健康とプレコンセプションケア

学習日: 年 月 日

年 組 番 名前:

●考えてみよう あなたの BMI を計算してみよう

BMI(ボディ・マス・インデックス)とは、肥満度をあらわす国際的な指標です。

■BMI の算出方法

BMI =
$$\frac{\text{体重} \text{ [kg]}}{\text{身長} \text{ [m]} \times \text{身長} \text{ [m]}}$$

■BMI の値と判定結果

25以上	太っている
18.5～24.9（理想は22.0）	標準の範囲
18.5未満	痩せている

プログラム 3-2「あなたの健康とプレコンセプションケア」 学習指導案

段階	時間	授業の展開	指導上の留意点・生徒の学習の到達点
導入	5分	1.授業のねらいや全体像を知る ・授業の内容(スライド1) ・あなたの健康とは(スライド2)	○からだ、こころ、周囲とのつながりが健康に影響しあっていることを認識する。
		◎学習目標 人生の選択肢を広げるために、自分の健康について考えよう	
展開	5分	2. プレコンセプションケアとは ・「プレコンセプションケア」とは(スライド3)	○自身が望むライフデザインを描き、実現するためにプレコンセプションケアと健康について学習することを理解する。
	5分	3. プレコンセプションケアと健康について考える【生活習慣編】 ・プレコンセプションケアにおける健康とは(スライド4) ・考えてみよう あなたのBMIを計算してみよう(スライド5) ・あなたの健康 生活習慣(痩せと肥満)(スライド6)	○BMI(やせ・肥満)や、食生活等の生活習慣とプレコンセプションケアの関係を理解する。 ○現状を理解し、改善点を実践していくことに目を向ける。
	5分	・あなたの健康 生活習慣(食生活)(スライド7) ・あなたの健康 生活習慣(たばこ)(スライド8) ・あなたの健康 生活習慣(飲酒)(スライド9)	○必要に応じて、飲酒や喫煙も健康や妊娠に影響があることを補足する。
	15分	4. プレコンセプションケアと健康について考える【男女のからだ編】 ・あなたの健康 女性のからだ編(スライド10)	○ここでは男女のからだの特徴別にプレコンセプションケアにかかわる健康について理解を深める。

京都府プレコンセプションケア推進事業 教育プログラム
学習指導案

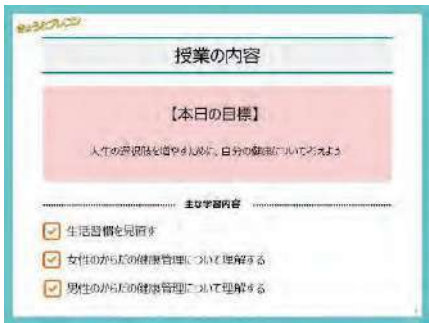
		・あなたの健康 女性のからだ編 (スライド 11) ・あなたの健康 女性のからだ編 (スライド 12) ・あなたの健康 女性のからだ編 (スライド 13) ・あなたの健康 女性のからだ編 (スライド 14)	○不妊に影響する病気の早期発見と治療ができるよう、具体的な症状や相談先を提示する。 ○学習の状況に応じて、避妊や人工妊娠中絶、性感染症、妊娠出産等の相談先などについても扱う。 ○実際に困っている当事者もいる可能性もあることを念頭に解説を行う。
	10分	・あなたの健康 男性のからだ編 (スライド 15) ・あなたの健康 男性のからだ編 (スライド 16) ・あなたの健康 男性のからだ編 (スライド 17) ・あなたの健康 男性のからだ編 (スライド 18) ・あなたの健康 男性のからだ編 (スライド 19)	○解説を通して、妊娠(不妊)は女性の問題だけでなく、男性も関係していることを伝える。 ○学習の状況に応じて、避妊や人工妊娠中絶、性感染症、妊娠出産等の相談先などについても扱う。 ○実際に困っている当事者もいる可能性もあることを念頭に解説を行う
まとめ	5分	6. 本時の振り返り ・本日のまとめ(スライド 20)	

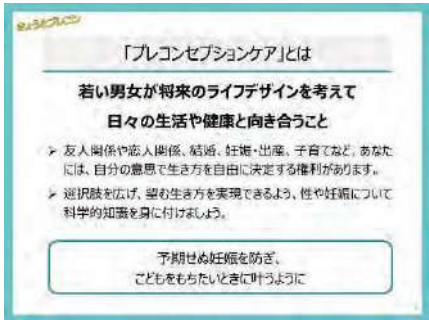
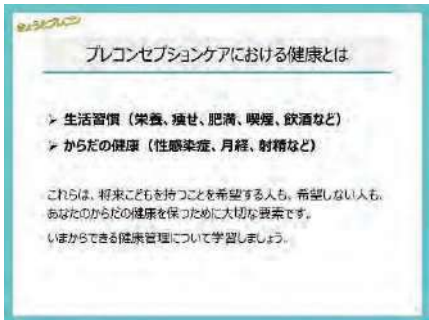
3-2 「あなたの健康とプレコンセプションケア」 教員用プログラム

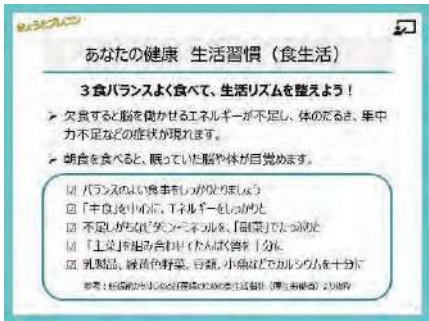
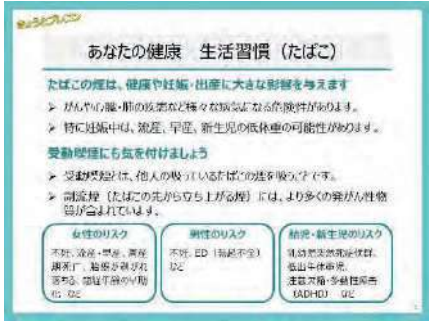
1. 各スライドの指導上の留意点

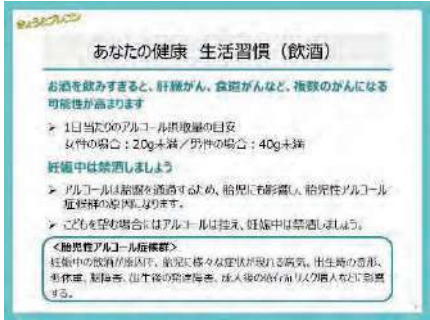
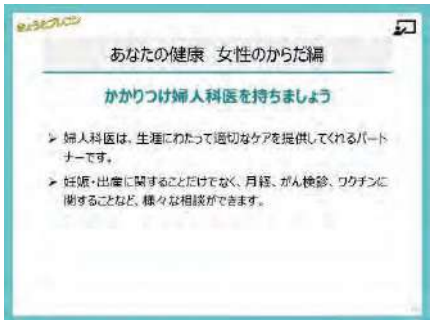
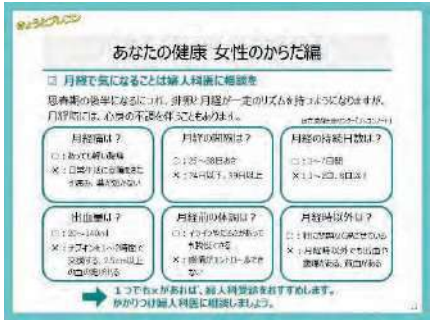
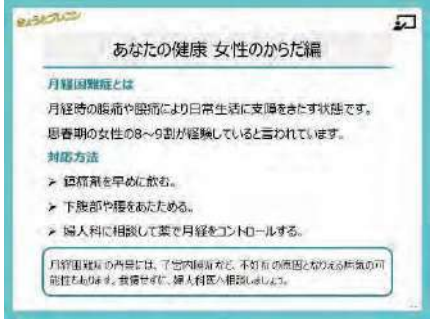
学習目標

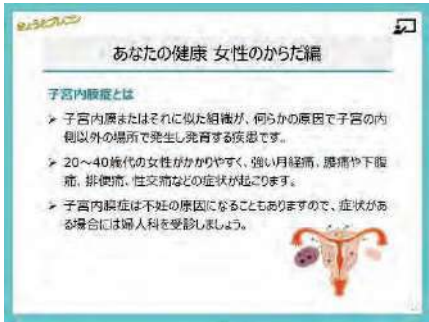
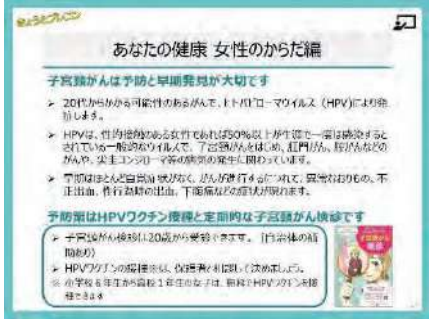
人生の選択肢を増やすために、自分の健康について考えよう。

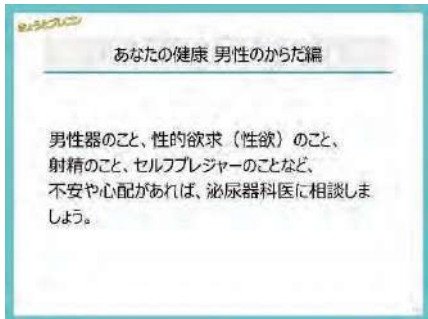
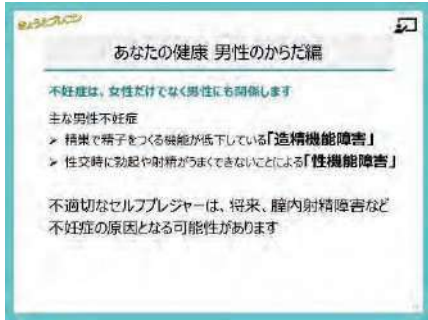
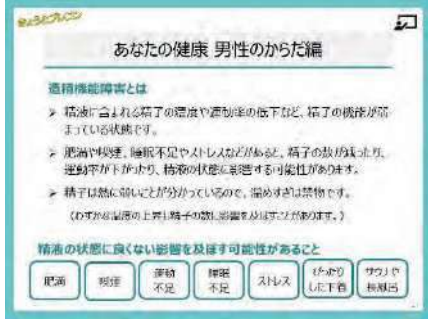
段階	授業の展開	指導上の留意点
導入	1.授業のねらいや全体像を知る ・表紙  ・スライド1  ・スライド2 	○健康には、からだだけでなく複数の要素が影響しあっていることを認識させます。 ここでは、「からだ」「こころ」「周囲(人や社会)とのつながり」を総合して「あなたの健康」としてとらえて伝えます。 ○その中でも本時の学習では、「からだ」の健康に焦点化し、特に、プレコンセプションケアにおいて関連性の高い「生活習慣」「男女のからだ」に重点を置いて学習します。

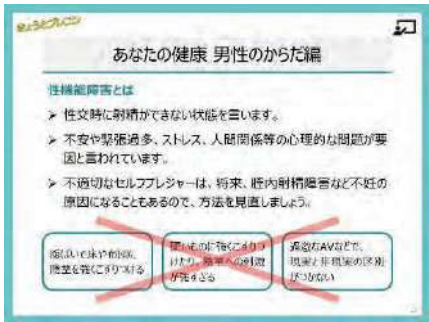
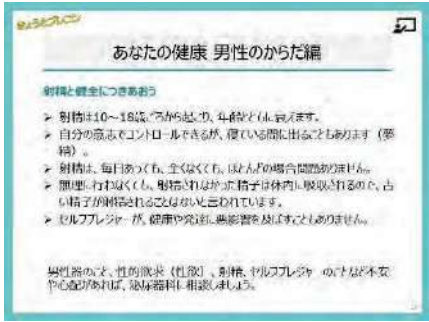
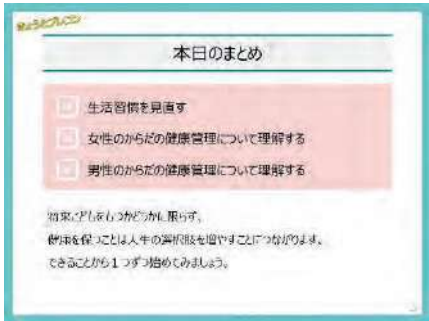
展開	2. プレコンセプションケアとは ・スライド3  ・スライド4 	○ここでは、「プレコンセプション」とは何かを確認します。 「プレ」は「～の前の」という意味で、「コンセプション」は「妊娠」です。「プレコンセプション」は直訳すると「妊娠前」となります。 つまり、「プレコンセプションケア」とは、「若者に対する妊娠前からのケア」を意味します。これは将来の妊娠・出産を選択している人だけを対象としたケアではありません。すべての若者のライフデザインにとって必要な知識だと言えます。 ○きょうとプレコンでは、「パートナーや、子どもを持つか持たないかは自己決定できること」を前提に、一人一人の生徒がより豊かな人生を送るために、自身が望むライフデザインを描き、実現するために学習することを伝えま す。 ※プレコンセプションケアの詳細は、プログラム 1-1「プレコンセプションケアとは？」を参照してください。 ●「プレコンセプションケア」については、授業用動画の「CHAPTER9 プレコンセプションケアについて知る」(所要時間:約4分)も活用しながら、理解を深めましょう。
	3. プレコンセプションケアと健康について考える【生活習慣編】 ・スライド5 	○まず、からだの健康を考えるうえでも重要な、「生活習慣」について学習します。 やせと肥満 ○現在の自身のからだの状態を知るために、BMI(※)の値を計算します。 ※BMI (Body Mass Index) は、[体重(kg)] ÷ [身長(m)²] によって算出される、肥満度の国際的な指標です。

	・スライド6 	【参考】厚生労働省 BMI チェックツール https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/metabolic/bmi_check.html 【考えてみよう】あなたの BMI を計算してみよう $\text{BMI} = \frac{\text{体重} \text{ kg}}{\text{身長} \text{ m} \times \text{身長} \text{ m}}$ ○現在の状態が良くないからダメととらえるのではなく、現状を知り改善点を確認し実践していくことに目を向けさせます。 ○痩せ／肥満の状態だと排卵障害のリスクなど妊娠のしやすさにも影響があることを確認します。
	・スライド7  ・スライド 8 	食生活 ○食生活を整えることは、生活リズムを整えることにつながります。基本的な生活習慣として、1日3食とることの大切さを伝えましょう。 ○スライド7に載っているチェックリストを参考にしながら、日ごろの食生活を振り返り、バランスの良い食事のために今から実践できることを考えさせましょう。 【参考】厚生労働省「妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針」 https://www.nibiohn.go.jp/eiken/ninsanpu/ ○妊娠を望む場合に限らず、たばこや飲酒は健康に大きな影響を与えます。どのような影響があるのかスライド9, 10で認識をしましょう。受動喫煙や、妊娠が判明していない時の飲酒などは胎児に大きな影響を与えます。

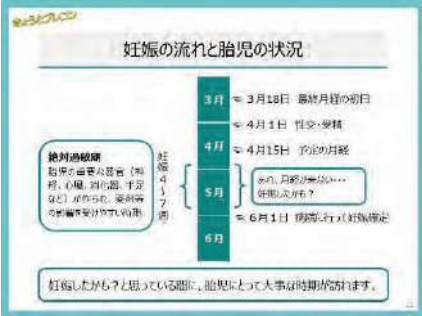
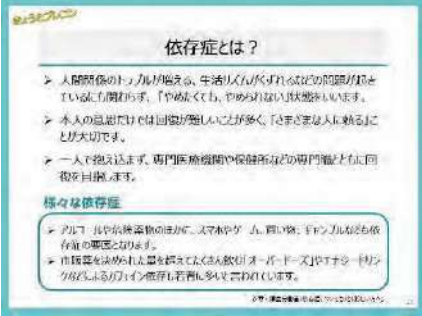
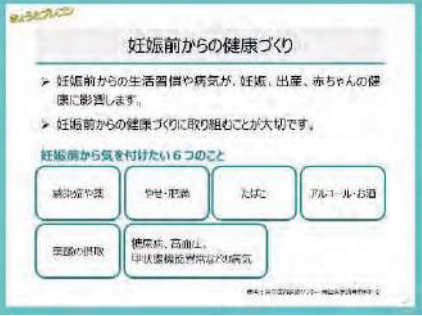
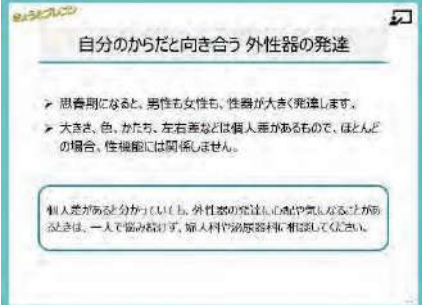
	・スライド 9  あなたの健康 生活習慣（飲酒） お酒を飲みすぎると、肝臓がん、食道がんなど、複数のがんになる可能性が高まります ➢ 1日当たりのアルコール摂取量の目安 女性の場合：20g未満／男性の場合：40g未満 妊娠中は禁酒しましょう ➢ アルコールは胎児を通過するため、胎児にも影響し、胎児性アルコール症候群の原因となります。 ➢ こどもを望む場合にはアルコールは控え、妊娠中は禁酒しましょう。 <胎児性アルコール症候群> 妊娠中の飲酒が原因で、胎児に様々な症状が現れる病気。出生時の体重、身長、頭囲、顔容、歯、心臓、腎臓、聴覚、視覚、行動の異常など、様々な障害が生じることがある。	日ごろの生活習慣はもちろですが、妊娠している可能性がある時は特に、健康に気を付けるように伝えましょう。						
	4. プレコンセプションケアと健康について考える【男女のからだ編】 ・スライド 10  あなたの健康 女性のからだ編 かかりつけ婦人科医を持ちましょう ➢ 婦人科医は、生涯にわたって適切なケアを提供してくれるパートナーです。 ➢ 妊娠・出産に関するだけでなく、月経、がん検診、ワクチンに関することなど、様々な相談ができます。 ・スライド 11  あなたの健康 女性のからだ編 ☐ 月経で気になることは婦人科医に相談を 思春期の後半になると、月経は一定のリズムを持つようになりますが、月経期には、心身の不安を感じることも多いです。 <table border="1"> <tr> <td>月経痛は？ ○ 1日あたり1回 ※ 1日あたり2回以上 ※ 1週間以上続く</td> <td>月経の開始は？ ○ 12歳～13歳未満 ※ 14歳以上</td> <td>月経の持続日数は？ ○ 3～7日間 ※ 11日以上、8日間以下</td> </tr> <tr> <td>出血量は？ ○ 20～30ml ※ 30ml以上、50ml以下 ※ 50ml以上、70ml以下</td> <td>月経前の体感？ ○ 1週間前から体感 ※ 1週間前より1週間前まで</td> <td>月経時の体感？ ○ 1週間前から体感 ※ 1週間前より1週間前まで</td> </tr> </table> ➡ もしこれらがあれば、婦人科医に相談をすすめます。 かかりつけ婦人科医に相談しましょう。 ・スライド 12  あなたの健康 女性のからだ編 月経困難症とは 月経時の腹痛や腰痛により日常生活に支障をきたす状態です。 思春期の女性の8～9割が経験していると言われています。 対処方法 ➢ 鎮痛薬を早めに飲む。 ➢ 下腹部や腰をあたためる。 ➢ 婦人科に相談して薬で月経をコントロールする。 月経困難症の原因は、子宮内膜や子宮筋層の異常、ホルモンの異常などによる可能性があります。治療せずに、婦人科医に相談しましょう。	月経痛は？ ○ 1日あたり1回 ※ 1日あたり2回以上 ※ 1週間以上続く	月経の開始は？ ○ 12歳～13歳未満 ※ 14歳以上	月経の持続日数は？ ○ 3～7日間 ※ 11日以上、8日間以下	出血量は？ ○ 20～30ml ※ 30ml以上、50ml以下 ※ 50ml以上、70ml以下	月経前の体感？ ○ 1週間前から体感 ※ 1週間前より1週間前まで	月経時の体感？ ○ 1週間前から体感 ※ 1週間前より1週間前まで	○ここでは男女のからだを特徴別に解説します。 男女のからだの特徴や特有の留意点について学ぶことで、プレコンセプションケアについて考える力を育みます。 女性のからだ ○相談先を持つ 婦人科は、妊娠出産に関することだけでなく、月経に関すること、がん検診に関すること、ワクチンに関することなど、様々な相談が可能です。かかりつけの婦人科を持つことを積極的に勧めましょう。 ○婦人科に行くことにハードルを感じる生徒も少なくありません。ですが、疾患や症状の緩和のための早期発見と治療が重要です。 婦人科にかかる目安として、スライド11の項目を参照してください。 ●授業用動画の「CHAPTER4 クリニックについて知る」（所要時間：4分）も活用しながら、理解を深めましょう。 ○「月経困難症」は月経に伴う症状が、日常生活に支障をきたす場合を指します。実際に症状に悩んでいる生徒の中にはいる可能性があります。
月経痛は？ ○ 1日あたり1回 ※ 1日あたり2回以上 ※ 1週間以上続く	月経の開始は？ ○ 12歳～13歳未満 ※ 14歳以上	月経の持続日数は？ ○ 3～7日間 ※ 11日以上、8日間以下						
出血量は？ ○ 20～30ml ※ 30ml以上、50ml以下 ※ 50ml以上、70ml以下	月経前の体感？ ○ 1週間前から体感 ※ 1週間前より1週間前まで	月経時の体感？ ○ 1週間前から体感 ※ 1週間前より1週間前まで						

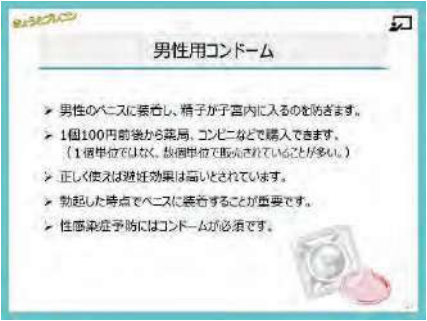
	・スライド13  ・スライド 14 	中でも月経痛がひどい場合は、背景に子宮内膜症など不妊症の原因となるような病気があることもあります。 月経が辛い時は我慢せず、婦人科に相談したり、ピル等を服用して緩和させても良いことを伝えます。 ○子宮内膜症 ・20～40代に多い疾患ですが、中には当事者もいるかもしれません。月経時の痛みが強いなど、心配な点がある場合は婦人科に相談することをすすめましょう。 ○子宮頸がん 20代からかかる可能性のあるがんで、ヒトパピローマウイルス(HPV)により発症します。 HPVは、性的接触のある女性であれば50%以上が生涯で一度は感染するとされている一般的なウイルスで、子宮頸がんをはじめ、肛門がん、肛がんなどのがんや、尖圭コンジローマ等の病気の発生に関わっています。 子宮頸がんはがんの進行によっては、子宮を失う等、妊娠・出産に大きな影響を与えることもあり、早期発見が重要な疾患です。 子宮がんの予防策の1つとして、HPVワクチンを接種することがあげられます。 ○子宮頸がんについて、20歳以上では定期的な検診を受けることが推奨されています。京都府では各自治体でがん検診の補助制度があり、安価で検診を受けることができます。 また、HPVワクチンの接種についても、京都府では高校1年生までが無料でワクチン接種が可能です。保護者や婦人科医と相談して接種を検討するように伝えましょう。 ○学習の状況に応じて、避妊や人工妊娠中絶、性感染症、妊娠出産等の相談先などについても扱います。
--	---	---

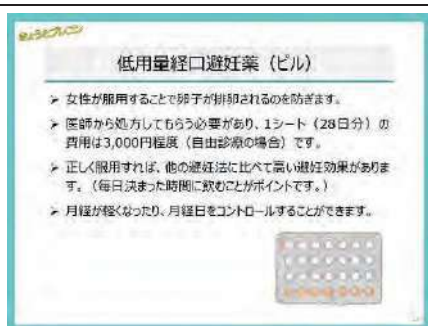
		※相談先は【資料編】のスライド 35 を参照してください。
・スライド 15  ・スライド 16  ・スライド 17  ・スライド 18	男性のからだ ○妊娠(不妊)は女性だけの問題だけでなく、男性も関係していることを伝え、男性のプレコンセプションケアとしてできることを紹介します。 ○相談先 性感染症や性器に関する心配事があっても、なかなか相談しにくいと感じる生徒がいる可能性があります。 困ったときは泌尿器科医に相談して良いことを伝えましょう。 ●授業用動画の「CHAPTER4 クリニックについて知る」(所要時間:4分)も活用しながら、理解を深めましょう。 ○また、射精やセルフプレジャーについては、Web 上や SNS 等には根拠のない情報があふれています。 正しい情報を得て、自分の性と上手に付き合うことが大切です。正しい情報を得るためにも泌尿器科の受診等を勧めましょう。 ○造精機能障害 精子の機能が弱まることで妊娠のしやすさにも影響することを伝えます。精液の状態に良くない影響を及ぼす可能性がある項目を具体的に提示し、日々の生活の中で意識できるように伝えます。 ○性機能障害 性交時に射精ができない状態も、妊娠に影響があります。原因や具体的な予防策や提示することで、日々の生活の中で意識できることを伝えます。	

	 ・スライド19 	○学習の状況に応じて、避妊や人工妊娠中絶、性感染症、妊娠出産等の相談先などについても扱います。 ※相談先は【資料編】のスライド 35 を参照してください。
まとめ	6. 本時の振り返り ・スライド 20 	○プレコンセプションケアにおいて関連性の高い「生活習慣」と「男女のからだ」に重点を置いて学習しました。大前提として、子どもを持つことや産むか産まないかは個人の選択の自由があります。 ○また、プレコンセプションケアに限らずからだの健康は大切であること、困ったことがあったときは医師に相談し、早期解決することも伝えましょう。

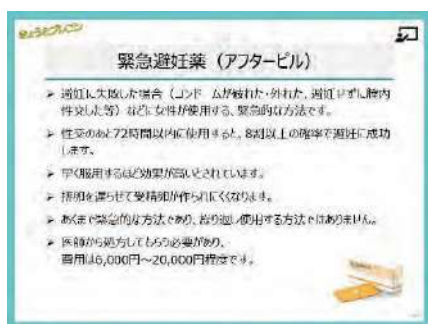
【資料編】

授業の展開	指導上の留意点
・スライド22 	○妊娠中はより一層健康に気を付けていかなければいけません。 とくに妊娠4～7週は「絶対過敏期」といって、胎児の重要な器官が作られる時期でもあります。この時期は、母体からの薬剤やアルコール、喫煙などの影響をとくに受けやすい時期となっています。 妊娠した可能性がある場合は、より一層、健康に気を付けるよう心がけることを確認しましょう。
・スライド 23 	○様々な依存症は、プレコンセプションケアに限らず健康に大きな影響を与えます。 特に近年では入手しやすい市販薬を大量に服用するオーバードーズと呼ばれる依存症も若者の間で増えています。自身はもちろんのこと、周囲の友人や知人の中に依存症で困っている人がいたら、適切な機関・専門家につなぐことが重要です。
・スライド 24 	○特に妊娠・出産・胎児の健康に影響するもの 6 つの生活習慣について学習します。 これらは妊娠中だけでなく、妊娠を考えている段階でも重要なため、早期段階から生活習慣を見直すことを確認しましょう（＝プレコンセプションケア）。
・スライド 25 	○思春期は、二次性徴によって外性器が発達し大きくなる時期です。 左右で形が違っていたり、色や大きさ・形などは人によって個人差がありますが、性機能に影響はないことを説明しましょう。 ○信憑性のないメディア等の情報を得て、外性器の形について「大きい方が良い」などのイメージを持っており、他者と比較して

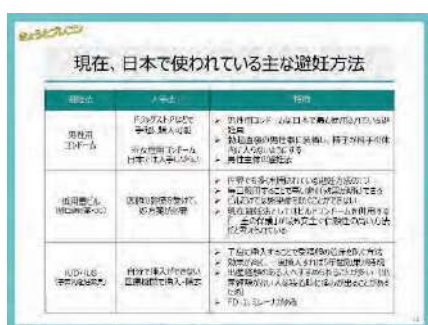
	劣等感を抱いたり、悩んでいることがあります。他者との比較ではなく、「からだの形は多様である」ことを前提に話を進めましょう。 ●「外性器の発達」については、授業用動画の「CHAPTER3 外性器の発達について知る」(所要時間:約1分)も活用しながら、理解を深めましょう。
・スライド 26  ・スライド 27  ・スライド 28  ・スライド 29	○精通を迎えた男性と、初経を迎えた女性が性交すれば、妊娠する可能性があること、妊娠することを望まない場合は、「避妊」をすることが重要と認識させます。 また、膣外射精は適切な避妊方法でないこともきちんと伝えま す。(膣外射精によって避妊できると認識している生徒も中にはい る可能性があります。) ※避妊についてはプログラム 2-2「妊娠と避妊のしくみ」で詳しく 学習します。 ●「避妊」については、授業用動画の「CHAPTER6 避妊について 知る」(所要時間:約4分)も活用しながら、理解を深めましょう。 ○男性用コンドームについては、勃起をした時点での装着が必要 であることを押さえ、挿入前から装着することも伝えましょう。正 しく使用することで避妊の失敗率を低くすることができます。 また、コンドーム装着は性感染症の予防にもつながることを伝え ましょう(おもな感染経路である粘膜同士の接触を防ぐことがで きるため)。 ※性感染症対策としてのコンドームの有効性はプログラム 2-3 「より安全な性行動」で学習します。 ○低用量経口避妊薬(ピル)は、黄体ホルモンや卵胞ホルモンが含 まれており、正しく服用することで排卵を抑制します。医師からの 処方が必要で、高い避妊効果を得られる避妊方法です。正しく服 用することで高い避妊効果を得られます。



・スライド 30



・スライド 31



また、男性用コンドームと低用量ピルを併用することで効果が高まります。

○避妊に失敗した場合などに、性交後、妊娠率を下げる緊急的な方法として、「緊急避妊薬」があることを伝えます。

緊急避妊薬は性交後、「72 時間以内」にできるだけ早く女性が服用することで避妊効果を高められます。

ただし、購入には処方箋が必要です。なるべく早く産婦人科にかかる必要があります。

緊急避妊薬はあくまで緊急避難的方法であり、繰り返し使用する方法ではないことを確認しましょう。

○上記のほかにも避妊方法があります。

【参考】上記避妊方法のほか、現在日本で使われている避妊方法
＜IUD・IUS(子宮内避妊具)＞

- ・子宮に挿入することで受精卵の着床を防ぐ方法
- ・自分で器具の挿入ができないため、医師に挿入・除去してもらう
- ・効果が高く、一度挿入すれば 5 年間効果が持続
- ・装着時に痛みが出ることがあるため、出産経験のある人にオススメされることが多い
- ・「FD-1」、「ミレーナ」といった種類がある

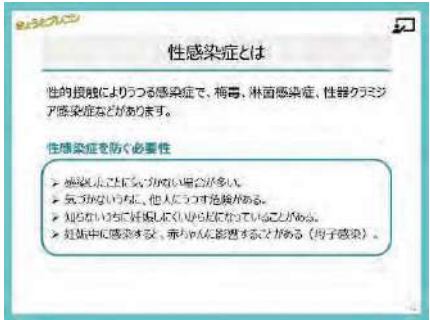
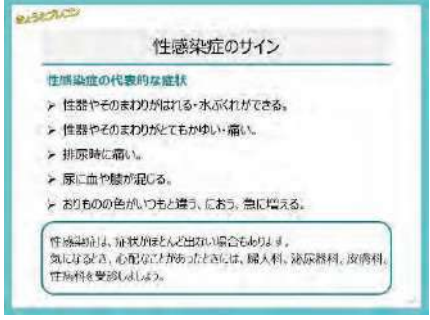
＜パイプカット(精管結紮術)＞

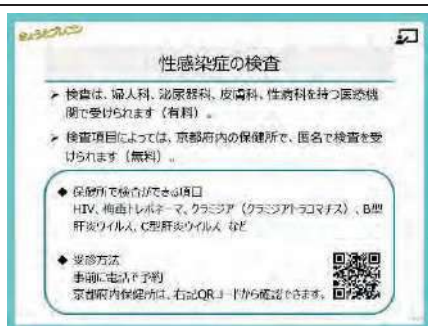
- ・精管を縛って、睾丸から精子が精液の中に送り出されるのを防ぐ避妊手術(費用は 5～20 万円ほど)
- ・避妊効果が高い
- ・射精や性行為への影響はないが、一度すれば、その後の妊娠機能の回復は難しい

(引用:ピルコン

<https://pilcon.org/help-line/contraception>)

＜卵管結紮術＞

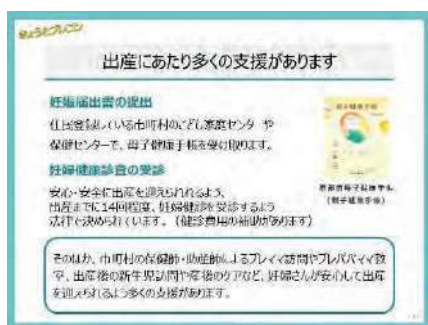
	・卵管をしぼることで、卵子と精子の出会いをさまたげ受精できないようにする ・手術の方法には、おなかの皮膚を切る手術とおなかの皮膚を切らずに腔側から行う手術の２通りがあり、いずれも入院が必要 (引用:避妊情報サイト オルガノン https://www.hinin-style.jp/contraception/sterilization.html)
・スライド 32  ・スライド 33 	○性感染症は粘膜同士の接触や、傷口からの侵入により感染します。性器同士のみでなく、口や肛門と性器の接触でも感染の可能性があることを認識します。 ※性感染症についてはプログラム 2-3「より安全な性行動」で詳しく学習します。 ●「性感染症」については、授業用動画の「CHAPTER8 性感染症について知る」(所要時間:約2分)も活用しながら、理解を深めましょう。 ○性感染症について学習する機会がなく、「恥ずかしい」「遊んでいる人が感染する」といったネガティブなイメージを持っていたり、症状に気付きにくいことで、発見が遅れてしまうケースもあります。 早期に発見し、適切に治療を行うことで、不妊や母子感染のリスクを減らすことができるので、性感染症の理解を深め、適切に対応することの大切さを伝えましょう。
・スライド 34  ・スライド 35	○スライド34には性感染症の代表的な症状を列挙しています。似たような症状や不安なことがある場合は、相談や検査に行くように勧めましょう。 ○自分の感染の有無を検査で確認することも大切です。 京都府・京都市内の保健所では、無料かつ匿名で性感染症の検査を受けることが可能です。どの性感染症も早期発見と治療が大切



・スライド 36



・スライド 37



・スライド 38



なため、気になることがあるときは、保健所での検査や医療機関の受診をするように勧めましょう。

○性感染症は、気付かないうちに感染していることがあるので、性交した相手に心配な症状がある場合には、自分に症状がなくても相談や検査に行くことが大切であると確認します。

早期発見と適切な治療を行うことで、その後の症状の悪化や、性感染症に感染した自覚がないままパートナー間で感染させ合ってしまうピンポン感染(パートナー同士で感染を繰り返し、お互いに感染症を卓球の「ピンポン」のように行き来してしまう状況)や、将来の不妊のリスクを防ぐことにもつながります。

○性感染症には、どのような症状があるのか、また予防法、治療法についても確認をしておきましょう。

※プログラム 2-2「より安全な性行動」の教員用プログラムに性感染症一覧の拡大版がありますので参照してください。

○妊娠が確定し、出産すると決めた場合の選択肢についても押さえましょう。

まず、「妊娠届出書」を住まいの自治体に提出します。それによって母子健康手帳やその他の助成を受けることができます。

また、妊婦健康診査を必ず受けることを確認しましょう。

○妊娠や出産は周囲のサポートが不可欠です。

スライド 38では、妊娠・出産に当たり、行政で受けられるサービスについて説明しています。

京都府では多様な妊娠・出産の支援、子育て支援をしています。詳細は、以下の参考リンクを参照してください。

【参考】きょうと子育てピアサポートセンター
<https://kyoto-kosodatepia.jp/>

2. 参考資料一覧

＊スライド掲載順に記載。教員用プログラムの中に記載されている項目は(教プロ)と記載。

・スライド5(教プロ)

「BMI チェックツール」「e-ヘルスネット」(厚生労働省)

https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/metabolic/bmi_check.html

・スライド6

「プレコンノート」(国立成育医療研究センター、プレコンセプションケアセンター、2024年)

https://www.ncchd.go.jp/hospital/about/section/preconception/preconnote/#download_note

・スライド7

「妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針」こども家庭庁 Web サイト(厚生労働省、令和3年3月)

<https://www.nibiohn.go.jp/eiken/ninsanpu/>

・スライド23

「依存症についてもっと知りたい方へ」厚生労働省 Web サイト

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000149274.html>

・スライド24

国立成育医療センター・荒田医師講演資料 P.8

・スライド31(教プロ)

避妊＞パイプカット(精管結紮術)「ピルコン」(ピルコン)

<https://pilcon.org/help-line/contraception>

・スライド31(教プロ)

避妊手術＞卵管結紮術「避妊情報サイト あなたが選ぶ避妊スタイル」(オルガノン)

<https://www.hinin-style.jp/contraception/sterilization.html>

・スライド33

性感染症 厚生労働省 Web サイト

京都府プレコンセプションケア推進事業・教育プログラム

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekkaku-kansenshou/seikansenshou/index.html

・スライド36

『HIV や梅毒をはじめとする性感染症のすべてが簡単にわかる本』「HIV 感染妊娠と母子感染予防」(令和 2 年度 厚生労働科学研究費補助金エイズ対策政策研究事業、2022 年)

<https://hivboshi.org/manual/>

・スライド 38

きょうと子育てピアサポートセンター

<https://kyoto-kosodatepia.jp/>

3-3

高校生教育プログラム

あなたのライフデザインを考えてみよう



きょうとプレコン

授業の内容

【本日の目標】

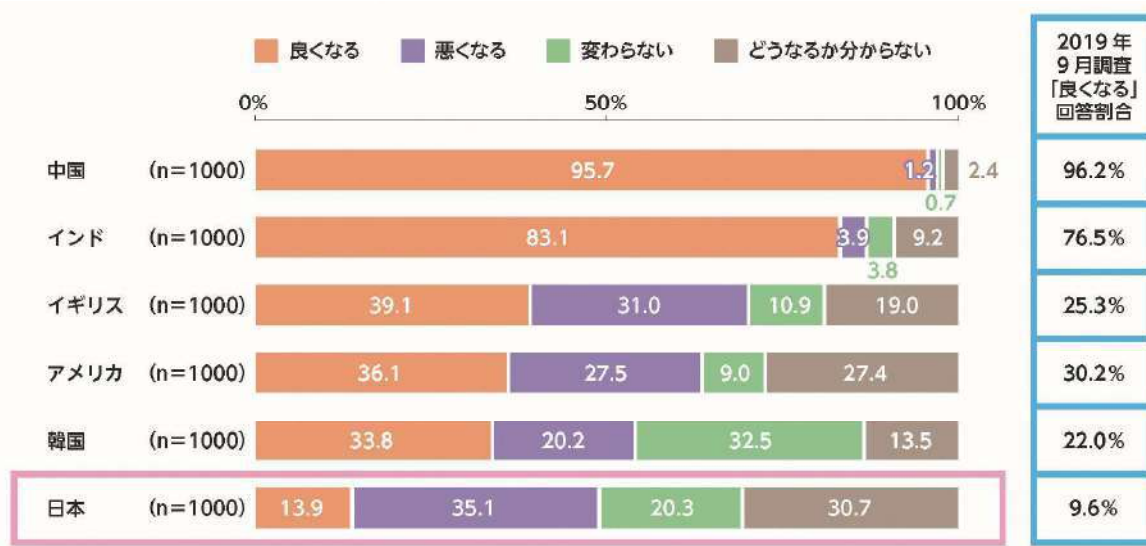
これまでのきょうとプレコンの学びをふまえて、
自分のライフデザインを描いてみよう

..... 主な学習内容

- ☒ 日本社会の現状について考える
- ☒ 妊娠と年齢の関係を知る
- ☒ きょうとプレコンの学びを踏まえ自分のライフデザインを描く

日本の将来は良くなる？

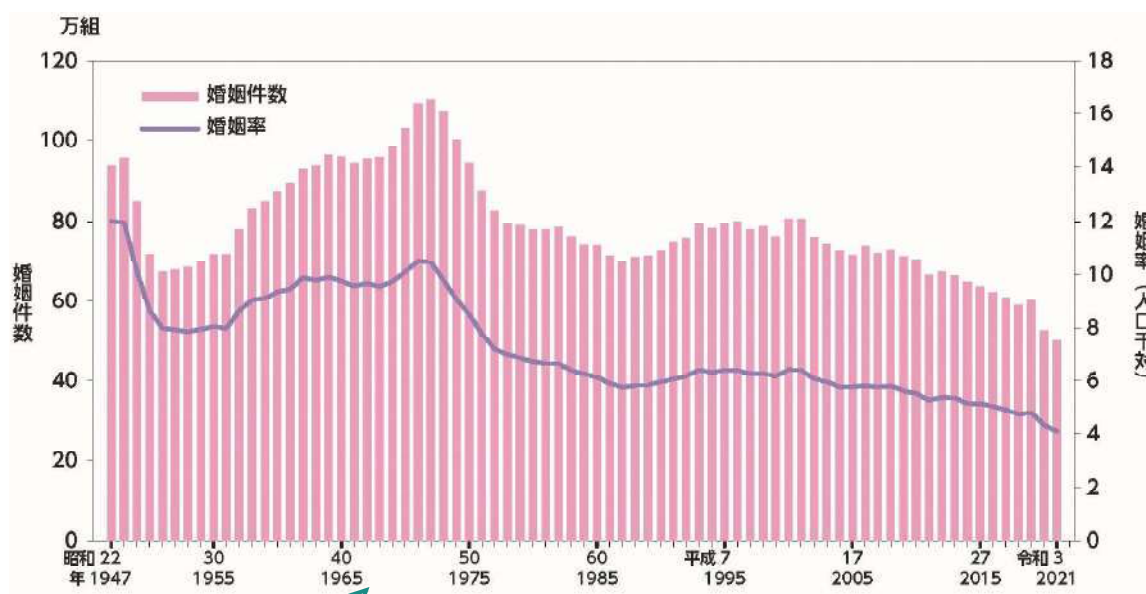
「自分の国の将来についてどう思っていますか。」の質問に対し、
「良くなる」回答率が高い順に掲載 ※各国 n = 1000



日本財団「18歳意識調査」第46回-国や社会に対する意識（6カ国調査）-』2022年

2

日本の婚姻率

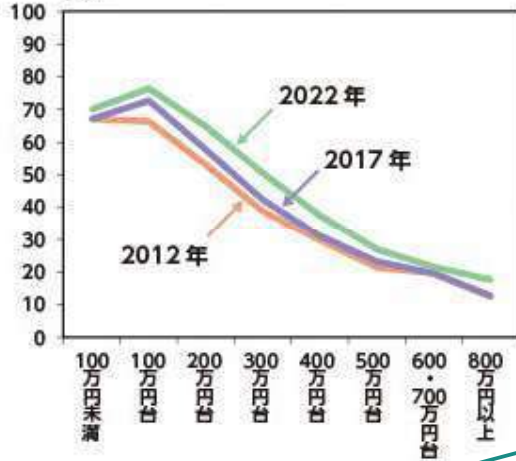


婚姻率は減少傾向

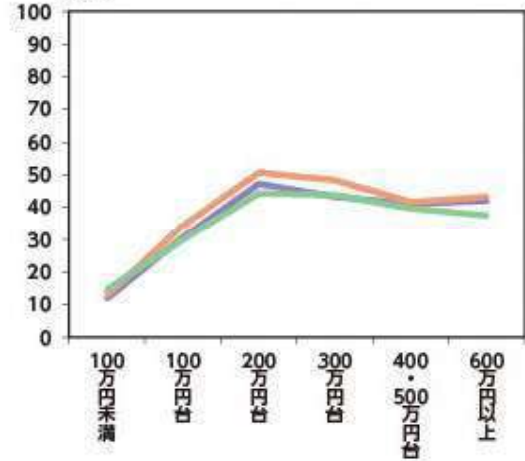
厚生労働省「令和3年(2021)人口動態統計月報年計(概数)の概況」

男女別に見た年収区分別の未婚率

(1) 男性 (30代有業者)
(%)



(2) 女性 (30代有業者)
(%)



若い世代が結婚・子育ての
将来展望を描けない可能性がある

内閣府「経済財政白書（令和5年度版）」

4

「こども未来戦略」

「こども未来戦略」とは、令和5年12月に閣議決定された、こどもと家庭の福祉や健康、こどもの権利を守るための政策です。

「こども未来戦略」3つの基本理念

(1) 若い世代の所得を増やす

- ・賃上げ（「成長と分配の好循環」と「賃金と物価の好循環」の2つの好循環）
- ・三位一体の労働市場改革・正規・非正規問題への取組（同一労働同一賃金の徹底、非正規雇用の正規化）等

(2) 社会全体の構造・意識を変える

- ・ワンオペ育児の実態を変え、夫婦が相互に協力しながら子育てし、それを職場が応援し、地域社会全体で支援する社会
- ・こどもまんなか社会に向けた社会全体への意識改革
- ・育児休業の取得促進、育児期の柔軟な働き方の推進 等

(3) 全てのこども・子育て世帯を切れ目なく支援する

- ・今後、取り組むべきこども・子育て支援の内容

全ての子育て家庭を等しく支援すること／保育所について量の拡大から質の向上へ／妊娠・出産期から0～2歳の支援の強化／多様な支援ニーズ（貧困、障害児・医療的ケア児、ひとり親家庭等）への対応

→加速化プランの各種施策に着実に取り組むとともに、総合的な制度体系の構築を目指す・こども政策DXの推進 等

あなたはどんな人生を生きたい？

- 友人関係や恋人関係、結婚、妊娠・出産、子育てなど、あなたには、自分の意思で生き方を自由に決定する権利があります。
- これからの人生で仕事やプライベートなど様々な転機があるでしょう。「結婚する、しない」「子どもを持つ、持たない」など、自分自身はどんなことを望んでいるでしょうか？
- 人生100年時代、あなたの理想のライフデザインを考え、その実現に向けてどんなことが必要か考えてみましょう。

自らの主体的な選択に基づき、
自分が望む生き方（ウェルビーイング）を実現できるように

6



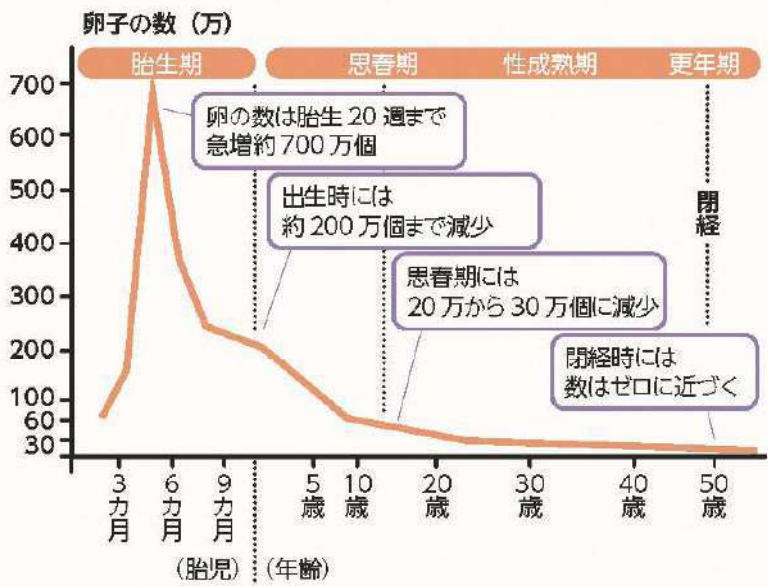
考えてみよう 年齢や性別と妊娠

- ① 女性の年齢によって、妊娠のしやすさは変わるでしょうか？
- ② 男性の年齢は、妊娠のしやすさに影響するのでしょうか？



妊娠と女性(卵子)の年齢の関係

女性の一生と卵子の数の変化



日本産科婦人科学会「HUMAN +」2018年

- 女性の卵巣には、胎児期に作られた一生分の卵子が貯蔵されています。
- 出生時には約200万個あった卵子は、初潮をむかえるころには約30万個まで減ります。

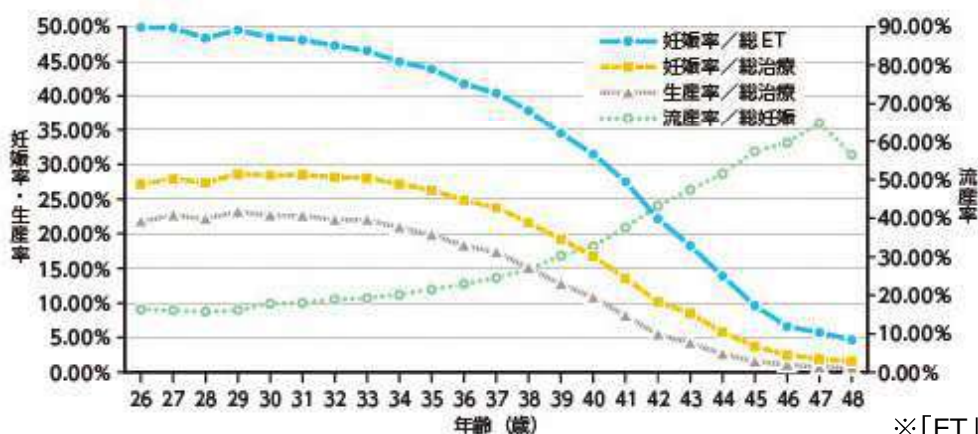
8



妊娠と女性(子宮)の年齢の関係

- 健康な女性でも、年齢を重ねるごとに妊娠が成立する可能性は下がっていきます。
- 特に、30代後半からは、妊娠が成立する可能性がだんだん低くなるだけでなく、妊娠しても流産してしまう確率も高くなります。

ART（生殖補助医療を用いた）妊娠率・生産率・流産率



※「ET」とは、受精卵を子宮に移植することです。

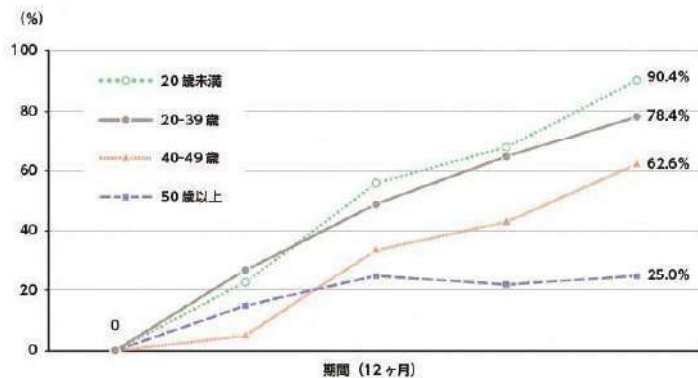
日本産科婦人科学会「2022年体外受精・胚移植等の臨床実施成績」

9

妊娠と男性(精子)の関係

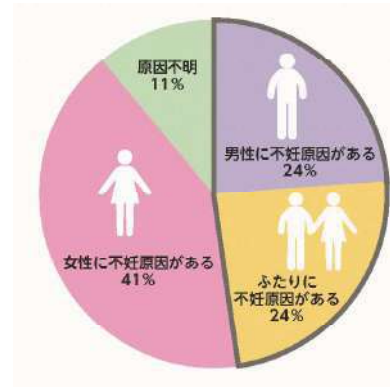
- 累積妊娠率とは、「数回の不妊治療によって妊娠に至った割合」のことです。
- 精子の数や活動は加齢とともに低下するため、受精する力も弱くなります。
- 不妊の原因の約半分は、男性にあります。

男性の年齢別累積妊娠率



Mohamed A. et al, Fertil Steril 79 ; 1520-1527.2003

不妊原因の男女比



WHO「不妊症原因調査」

10



考えてみよう
あなたのライフデザイン

これまでのプレコンセプションケアの学習をふまえて、
あなたが望むライフデザインを考えてみましょう。

もっとプレコン！

もっとプレコンを知りたい、ライフデザインをもっと考えたいという方は
以下も参考にしてみてください。



京都府
「ライフデザインワークショップ」



国立成育医療研究センター
「プレコンノート」



本日のまとめ

- ☒ 日本社会の現状について考える
- ☒ 妊娠と年齢の関係を知る
- ☒ きょうとプレコンの学びを踏まえ自分のライフデザインを描く

自身の望むライフデザインを実現するため、
早い段階から正しい知識を得て健康的な生活を送ることが重要です。

そして今後の人生を過ごす上で、何かに迷ったり悩んだりする時は、
周りの人を頼ったり、相談しましょう。

決してあなたは一人ではありません。

きょうとプレコン教育プログラム

プレコンワークシート
あなたのライフデザインを考えてみよう

学習日: 年 月 日

年 組 番 名前:

●考えてみよう 年齢や性別と妊娠

① 女性の年齢によって、妊娠のしやすさは変わるでしょうか？

【メモ欄】

② 男性の年齢は、妊娠のしやすさに影響するのでしょうか？

【メモ欄】

●考えてみよう あなたのライフデザイン

これまでのプレコンセプションケアの学習をふまえて、あなたが望むライフデザインを考えてみましょう。

【メモ欄】

プログラム 3-3「あなたのライフデザインを考えてみよう」 学習指導案

段階	時間	授業の展開	指導上の留意点・生徒の学習の到達点
導入	5分	1. 授業のねらいや全体像を知る ・授業の内容(スライド1)	○これまでのプレコンセプションケアの学びを踏まえてライフデザインを考える。
		◎学習目標 これまでのきょうとプレコンの学びをふまえて、自分のライフデザインを描いてみよう	
展開	10分	2. 資料を通して日本の現状を知る ・日本の将来は良くなる?(スライド2) ・日本の婚姻率(スライド3) ・男女別に見た年収区分別の未婚率(スライド4) ・「こども未来戦略」(スライド5) ・あなたはどんな人生を生きたい?(スライド6)	○結婚や子育てを取り巻く、社会的状況をデータや資料を参照しながら考える。 ○「恋愛をする、しない」「結婚をする、しない」の意思は自由に選択できることを前提に自分のライフデザインについて考える。
	10分	3. 年齢や性別と妊娠の関係を考える ・考えてみよう 年齢や性別と妊娠(スライド7) ・妊娠と女性(卵子)の年齢の関係(スライド8) ・妊娠と女性(子宮)の年齢の関係(スライド9) ・妊娠と男性(精子)の関係(スライド10)	○妊娠のしやすさと年齢が関連していること、また不妊治療においても妊娠と年齢が関連していることを理解する。 ○妊娠・不妊は女性の問題だけではなく、男性も関係していることを理解する。
	20分	4. きょうとプレコンの学習を踏まえてライフデザインを考える	○これまでの京都府プレコンセプションケア(きょうとプレコン)の学習で学習し

京都府プレコンセプションケア推進事業 教育プログラム
学習指導案

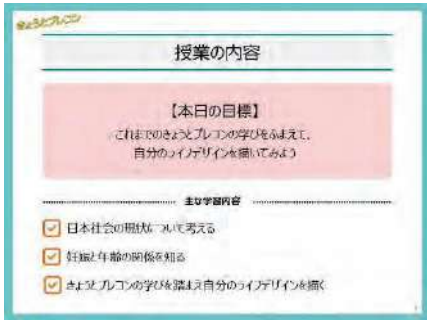
		・考えてみよう あなたのライフデザイン(スライド 11) ・もっとプレコン！(スライド12)	たことを踏まえて、自分のライフデザインを描く。 ○必要に応じ京都府「ライフデザインワークショップ」を用いる。 ○プレコンセプションケアについて理解を深められる参考資料を提示する。
まとめ	5分	5. 本時の振り返り ・本日のまとめ(スライド13)	

3-3 「あなたのライフデザインを考えてみよう」 教員用プログラム

1. 各スライドの指導上の留意点

学習目標

これまでのきょうとプレコンの学びをふまえて、自分のライフデザインを描いてみよう。

段階	授業の展開	指導上の留意点
導入	1. 授業のねらいや全体像を知る ・表紙  ・スライド1 	○これまでのプレコンセプションケアの学習を踏まえて、生徒自身が主体となってライフデザインを考えます。 必要に応じて、プログラム1-1～3-2の学習内容を参照しながら、補足説明を行いましょう。 【プレコンの4つの到達目標と関連するプログラム】 到達目標① 正確な情報を持ち判断できる ➡・プログラム1-2「思春期のからだと変化」 ・プログラム2-2「妊娠と避妊のしくみ」 ・プログラム3-2「あなたの健康とプレコンセプションケア」 ・プログラム3-3「あなたのライフデザインを考えてみよう」 到達目標② 他者と自分双方の心身・性を大切にできる ➡・プログラム2-1「からだの尊厳と暴力」 ・プログラム2-3「より安全な性行動」 ・プログラム3-1「あなたの健康と対人スキル」 到達目標③ 性の多様性・個別性・平等性を尊重できる ➡・プログラム1-3「ジェンダー平等と性の多様性」 到達目標④ 頼れる人や場所(機関)が複数ある ➡・プログラム1-2「思春期のからだと変化」 ・プログラム1-3「ジェンダー平等と性の多様性」 ・プログラム2-1「からだの尊厳と暴力」

- ・プログラム2-2「妊娠と避妊のしくみ」
- ・プログラム2-3「より安全な性行動」

展開 2. 資料を通して日本の現状を知る

・スライド2

日本の将来は良くなる？

「自分の国の将来についてどう思っていますか。」の質問に対し、「良くなる」回答率が高い順に掲載 ※各国 n=1000

国	「良くなる」回答率 (%)	「悪くなる」回答率 (%)	「どちらか一方でもない」回答率 (%)
中国 (n=1000)	89.7	7.1	3.2
インド (n=1000)	79.1	10.2	10.7
イタリヤ (n=1000)	78.5	11.8	9.7
アメリカ (n=1000)	76.0	17.4	6.6
韓国 (n=1000)	71.6	18.5	10.0
日本 (n=1000)	64.9	25.1	10.0

・スライド3

日本の婚姻率

左軸: 婚姻率 (%) 右軸: 離婚率 (%)

婚姻率の減少傾向が示されています。

・スライド4

男女別に見た年収区分別の未婚率

左: 男性 (20代未婚率) 右: 女性 (20代未婚率)

2022年、2017年、2012年のデータが示されています。

若い世代は結婚・子育ての将来展望を握れない可能性が示されています。

・スライド5

○ライフデザインを具体的に考えるために、これまでの学習内容に加えて、本時では現代日本社会の現状についてもデータや資料をもとに確認します。

生徒の状況をみながら、各グラフから読み取れることを生徒から挙げてもらったり、グループに分かれて各グラフから読み取ったことをもとに意見交換をしたりするなどして進行してください。

○自国の将来についての国際比較

- ・まずは自国の将来について、希望を持っているかどうかを聞いた、国別比較のグラフを提示します。「希望を持っている」と回答した18歳の割合が、日本は他国に比べて低いことが示されています。

- ・ただ、2019年の回答と2022年の回答を比較すると、日本の将来は「よくなる」と答えた割合は増加しています。
- ・他国に比べて低いことと、増加していることの要因は、スライド2のデータのみでは分析することが難しいですが、同年代の意見として考えられる理由を、生徒たちで話し合ってみるのも良いでしょう。

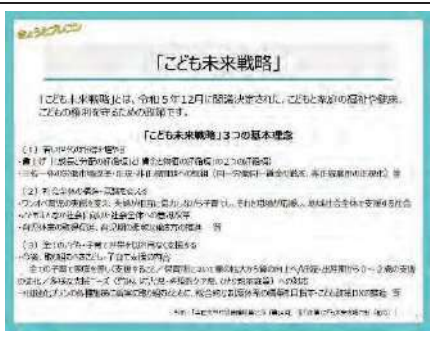
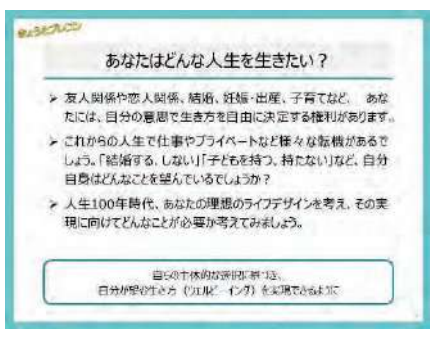
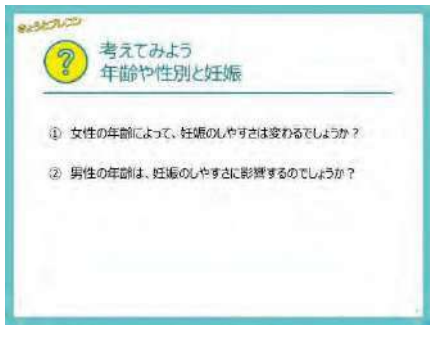
○日本の婚姻率

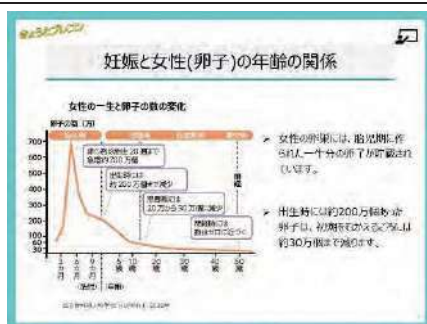
- ・スライド3のグラフを見ながら、近年日本の婚姻率が下がっていることを確認します。

- ・また、スライド4のグラフを見ながら、年収が結婚という選択にも影響を及ぼす可能性があることを確認します。

- ・なぜ婚姻率が減少傾向にあるかなどを意見交換してみてください。

○国の動き「こども未来戦略」

	・「こども未来戦略」とは、令和5年12月に閣議決定された、こどもと家庭の福祉や健康、こどもの権利を守るための政策です。 ・「こども未来戦略」では、3つの基本理念が掲げられています。先に提示したグラフと照らし合わせ、こうした国の動きがあることも押さえます。
・スライド6 	○自分のライフデザインを考える ・こうした社会の現状を押さえたうえで、自分のライフデザインをどう描くかを問いかけます。 ・また、希望するライフデザインを実現させるには、どんなことが必要かを考えます。 ○『結婚する、しない』の決定は自由であることを前提として話を進める等の留意が必要です。 なお、2025年現在、日本では同性婚が認められていないため、自分のセクシュアリティ等の理由から結婚したくてもできない将来をイメージする生徒がいる可能性もあります。ここでは同性婚を認める・認めないという制度上の内容を論じるのではなく、自分のライフデザインとしての結婚の選択は自由であることを確認します。
3. 年齢や性別と妊娠の関係を考える ・スライド7  ・スライド8	○ここからは、プレコンセプションケアにより引き付けて、ライフデザインを考える準備として、以下の内容を問いかけます。 【考えてみよう】年齢や性別と妊娠 ①女性の年齢によって、妊娠のしやすさは変わるでしょうか？ ②男性の年齢は、妊娠のしやすさに影響するのでしょうか？ ○スライド8では、年齢とともに妊娠しにくくなっていくことを確認します。



・スライド9



・スライド 10



女性の卵子は、胎児のときに作られ、生まれたときは約 200 万個の卵子を持っていますが、年齢を重ねるにつれてその数は減っていきます。

思春期に排卵が始まりますが、その後、年齢を重ねるごとに古い卵子を排卵していくため、年齢が高くなるほど、受精卵が作られにくい卵子ということになります。

○スライド9では、妊娠と年齢の関係を伝えます。

体外受精などの生殖補助医療(ART)を用いた場合の妊娠率、出産率、流産率のグラフを見ながら、年齢とともに、妊娠率・出産率は減少し、その一方で流産率が上昇していることを確認します。

・妊娠率…生殖補助医療(ART)で妊娠した割合

・生産率…胎児が生きて産まれる割合

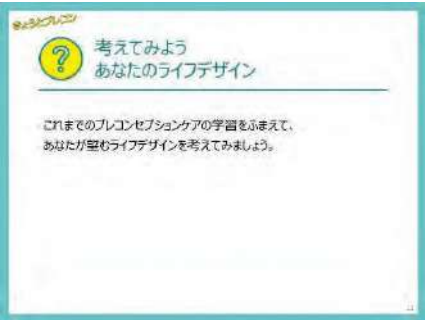
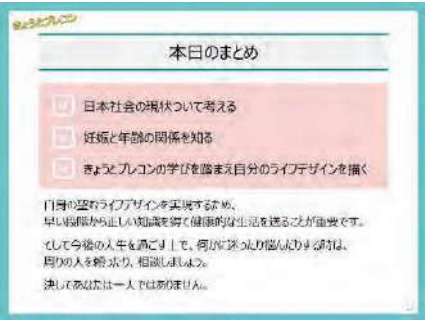
・流産率…生殖補助医療(ART)で妊娠した人のうち流産する割合

※グラフ内に出てくる「ET」とは胚移植のことで、体外受精の後、受精卵を体内(子宮内)に移すことを指します。

○20代では、2回に1回は生殖補助医療(ART)での妊娠に成功しますが、年齢が高くなるに従って、受精卵が作られても、妊娠をする確率が減っていきます。

○スライド 10 では、妊娠したいと思っていてもなかなか妊娠しない状態(不妊)の原因は女性だけではなく、男性にも半分程度の原因があることを伝えます。

男性の不妊の主な原因は、精子の数や活動量の減少だと言われています。妊娠や不妊は女性だけの問題ではないことを理解し、男性も女性も妊娠を主体的に考える機会とします。

	4. きょうとプレコンの学習を踏まえてライフデザインを考える ・スライド11  ・スライド12 	○現代日本の社会状況や、妊娠のしやすさと年齢との関係を踏まえたうえで、ライフデザインを考えます。 【考えてみよう】あなたのライフデザイン これまでのプレコンセプションケアの学習をふまえて、あなたが望むライフデザインを考えてみましょう。 ○ライフデザインを立てるサポートツールとして、京都府の以下のWEBサイトもご活用ください。 【参考】「ライフデザインワークショップ 人生年表ワークシート」(京都府) https://www.pref.kyoto.jp/shoshi/lifedesignlabo.html 【参考】「きょうとライフデザインシミュレーション」(京都府子育てピアサポートセンター) https://kyoto-kosodatepia.jp/lifedesign/ ○もっとプレコンセプションケアやライフデザインについて考えたい生徒に向けて、参考資料を提示しましょう。
まとめ	5. 本時の振り返り ・スライド13 	○生徒が望む将来を描き、実現するための一つの視点としてプレコンセプションケアについて学習しました。 こどもを産むか産まないかどうかの選択にかかわらず、健康に留意した生活を送ることは大切です。 プレコンセプションケア以外にも、ライフデザインを考える際にはさまざまな要素が絡み合い、多くの選択を迫られると思います。 困ったときには、信頼できる情報を得たり、適切な相談先に相談したりすることは、プレコンセプションケアの学びと共通して大切なことですので、繰り返し伝えましょう。

2. 参考資料一覧

＊スライド掲載順に記載。教員用プログラムの中に記載されている項目は(教プロ)と記載。

・スライド2

「18 歳意識調査『第 46 回-国や社会に対する意識(6 カ国調査)-』(日本財団、2022 年)

https://www.nippon-foundation.or.jp/what/projects/eighteen_survey

・スライド3

「人口動態総覧の年次推移」「令和3年(2021)人口動態統計月報年計(概数)の概況」(厚生労働省 Web サイト)

<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/geppo/nengai21/index.html>

・スライド4

「経済財政白書(令和 5 年度版)」第 2 章 家計の所得向上と少子化傾向の反転に向けた課題(内閣府、令和 5 年8月)

<https://www5.cao.go.jp/j-j/wp/wp-je23/index.pdf.html>

・スライド5

「全世代型社会保障構築会議(第 14 回)議事次第」こども未来戦略方針(概要)」(内閣官房 Web サイト、令和5年10月4日)

https://www.cas.go.jp/jp/seisaku/zensedai_hosyo/dai14/gijisidai.html

・スライド8

「加齢と妊娠のリスク」『女と男のディクショナリー HUMAN+』(日本産科婦人科学会、2018 年、P66)

<https://www.jsog.or.jp/citizen/5735/>

・スライド9

「2022 年体外受精・胚移植等の臨床実施成績(ART データブック)」(日本産科婦人科学会、2022 年)

<https://www.jsog.or.jp/medical/641/>

・スライド10

Mohamed A. M. H., et al, (2003). Effect of male age on fertility: evidence for the decline in male fertility with increasing age. Fertil Steril. 2003 Jun;79 , Suppl 3:1520-7. doi: 10.1016/s0015-0282(03)00366-2.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12801554/>

・スライド10

WHO「不妊症原因調査」

・スライド12

「ライフデザインワークショップ 人生年表ワークシート」(京都府)

<https://www.pref.kyoto.jp/shoshi/lifedesignlabo.html>

・スライド12

「きょうとライフデザインシミュレーション」(京都府子育てピアサポートセンター)

<https://kyoto-kosodatepia.jp/lifedesign/>