

1-①

京都プレコンセプションケア とは

動画

京都プレコンセプションケアとは

府民ひとり一人が権利の主体として、
性や妊娠に関して、科学的な知識に基づき、
他人の生き方を尊重し、
自分が望む生き方を実現できるようにする

京都プレコンセプションケアとは

リスク

予期せぬ妊娠

性被害

性感染症

幸せな状態（ウェルビーイング）

身体的

精神的

社会的

互いを尊重し合う人間関係を築く

そもそも人権って？

人間が人間らしく生きていくために欠くことのできない、
誰にも生まれたときからそなわっている権利



すべての人間は、決して同じ存在のいない、
かけがえのない唯一の存在

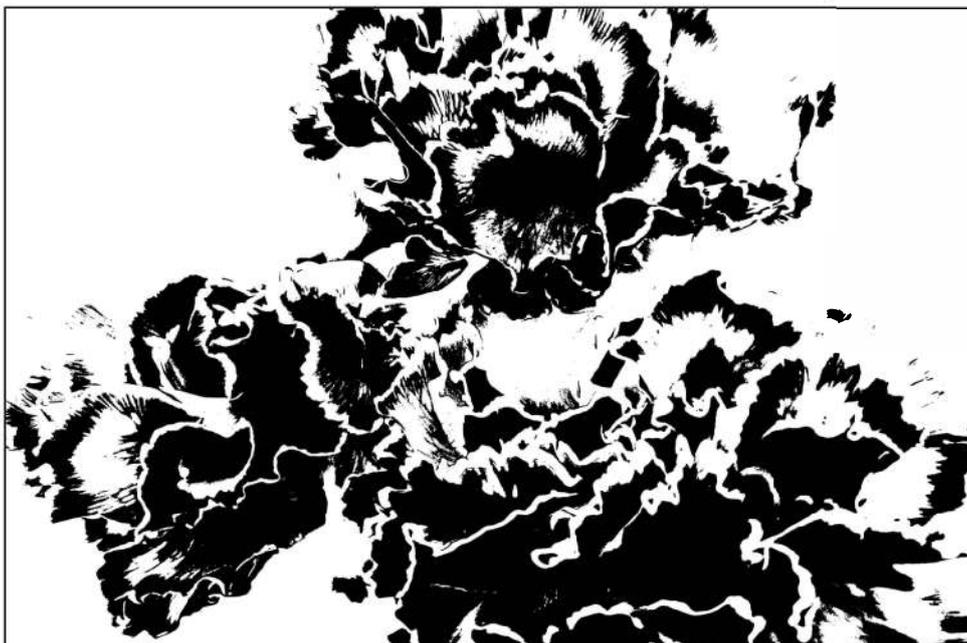


人間の性も多様



考えてみよう ①

これが何に見えますか？





考えてみよう ①

これが何に見えますか？

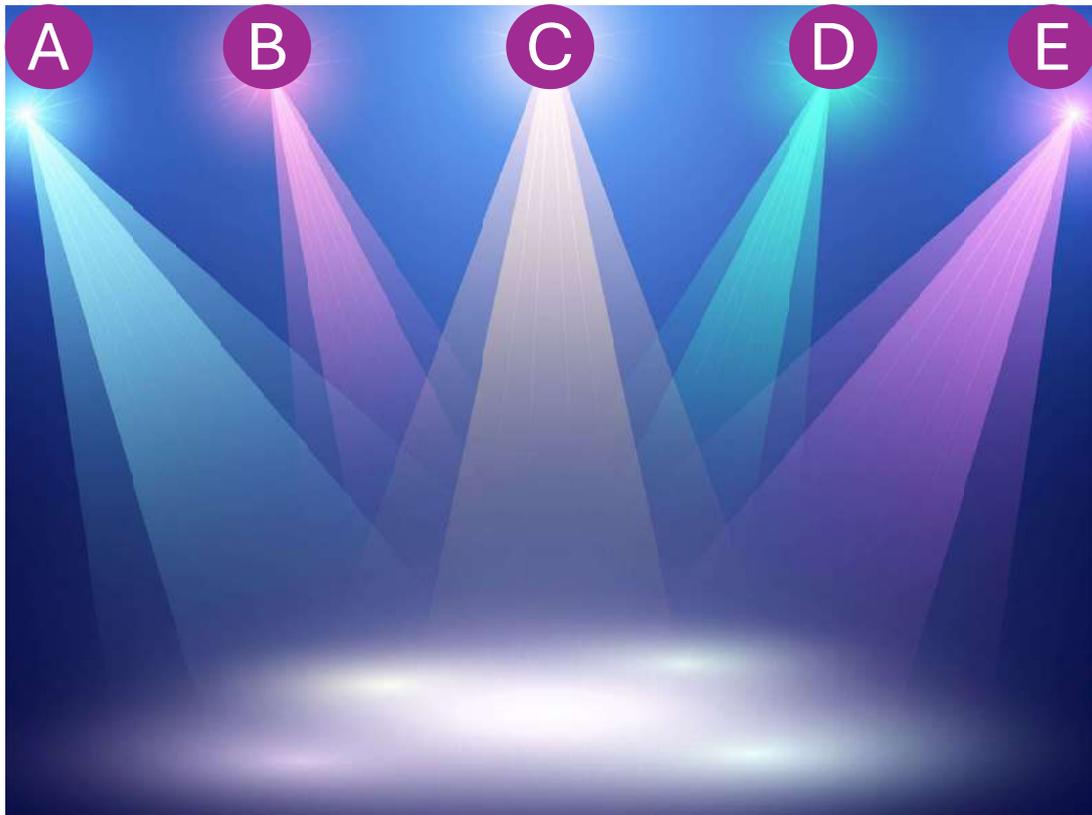


考えてみよう ①

これが何に見えますか？

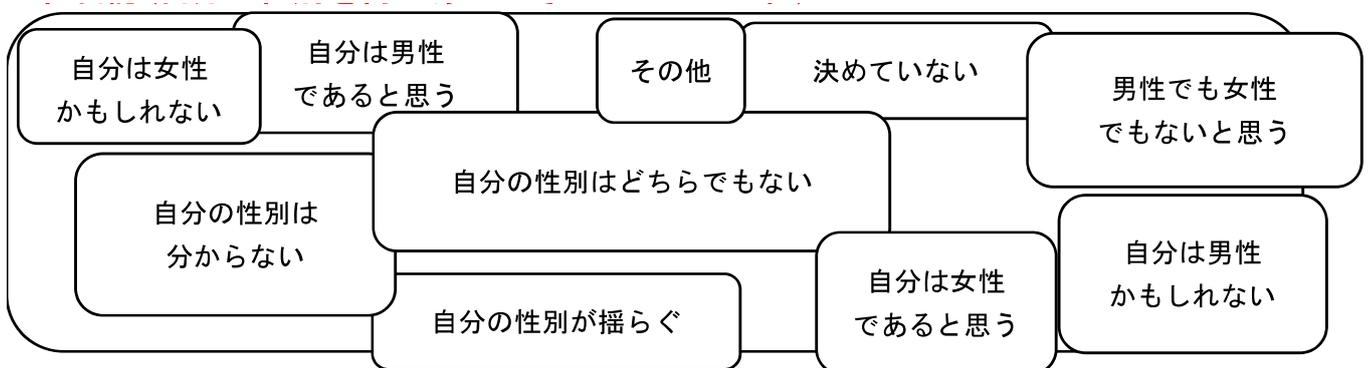


多面的な私たちの性



A 性自認

自分の性別を何であると考えるか



- ・自分のからだの性と心の性が一致しない人…トランス・ジェンダー
- ・自分のからだの性と心のからだの性が一致する人…シス・ジェンダー

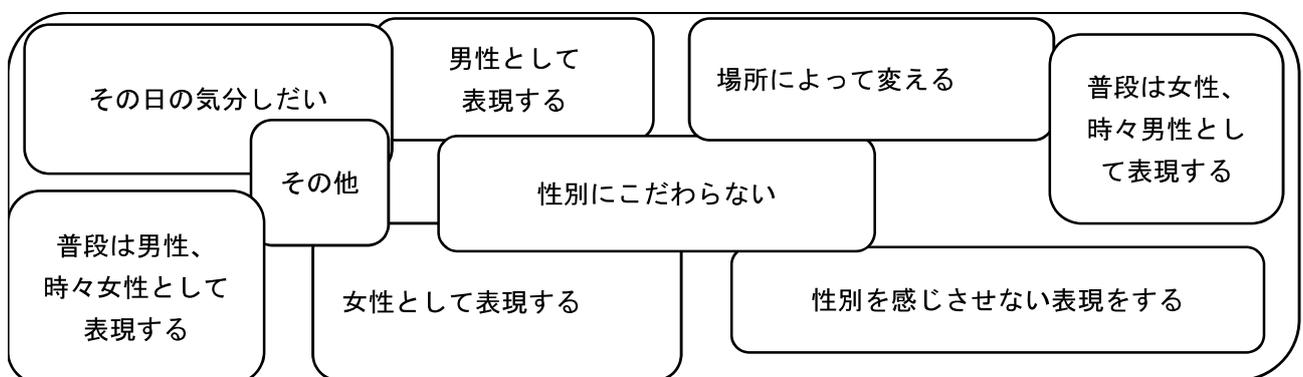
B 生物学的な性（身体の性）

出生時に医師などによって割り当てられた性

身体の特徴、性腺・性器の構造や機能、性染色体など遺伝子生物学的側面から見たもの

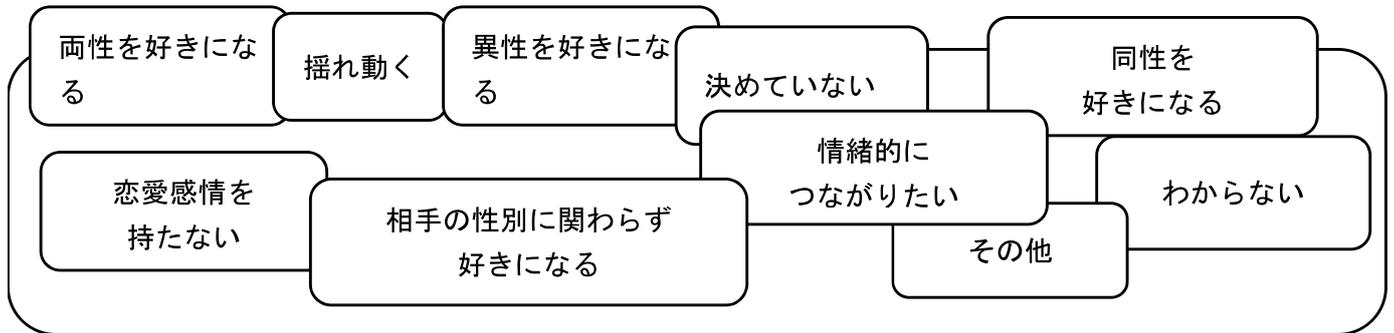
C 性表現

自分をどんな性別として表現するか



D 性的指向

恋愛対象の性別



- ・異性愛 = ヘテロ・セクシュアル
- ・同性愛 = ホモ・セクシュアル
- ・男性同性愛者 = ゲイ
- ・女性同性愛者 = レズビアン

- ・男女両方が恋愛対象 = バイセクシュアル
- ・性別ということにこだわらない = パンセクシュアル
- ・恋愛感情をもたない = ア・セクシュアル / エイセクシュアル

E 法律上の性別

※日本の場合

男

女

性の多様性を表すことば

LGBTQ

L : Lesbian

G : Gay

B : Bisexual

T : Transgender

Q : Question

性の多様性を表すことば

SOGI

Sexual Orientation and Gender Identity

全ての人間のセクシュアリティ（性のあり方）を

より広くあらわす言葉

性的指向と性自認



こういう話を聞いても自分は普通で、
多様性とかはLGBTQの人の話に聞こえてしまうな

B君ってどんな人が好きなの？



僕は、明るくて元気な人が好きかな。君は？

僕は少し静かでおとなしい人が好きかな



自分もBさんも普通だと思っていたけど、
同じ人を好きにならないんだろう

性を表す言葉

ジェンダー

狭義：

社会や文化の中から生まれた、男女の役割分担、
男らしさや女らしさのこと

広義：

人間の性に関わるさまざまなことは
社会の中でつくられてきたものだ」

(『性は社会的構築物』)

性を表す言葉

セックス

体の特徴で男性か女性かを
分けようとするときに使われる言葉



考えてみよう ②

「ジェンダー」について書かれたものと、「セックス」について書かれたものに分けてみましょう

番号	設問	回答
1	男性は妊娠することはできない。	
2	女性の方が家事と育児を担っている	
3	妊娠することができるのは女性だけ	
4	日本では女性の政治家や経営者や管理職は少ない	
5	飲食店の接客で働いているのは女性の方が多い	
6	月経（生理）があるのは女性だ	
7	一般に筋肉量は男性の方が女性より多い	



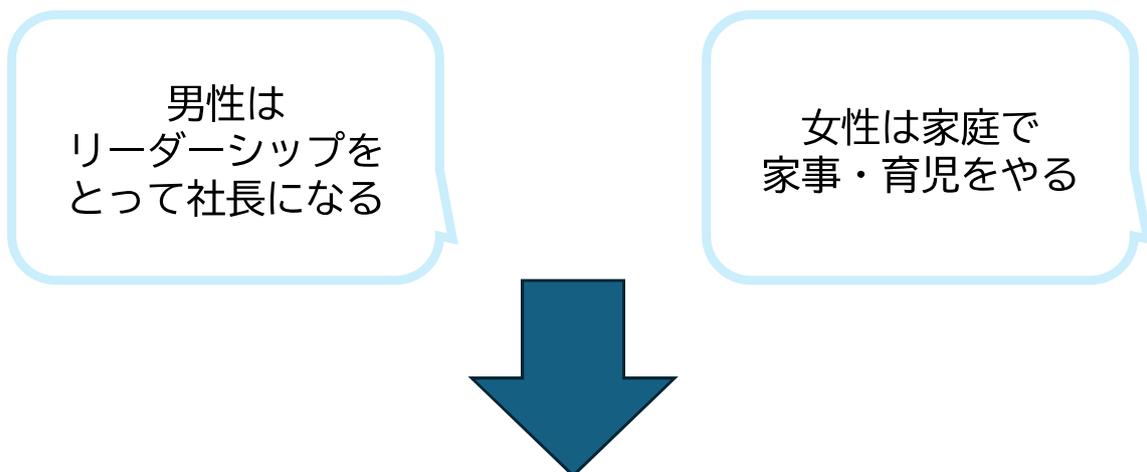
考えてみよう ②

「ジェンダー」について書かれたものと、「セックス」について書かれたものに分けてみましょう

番号	設問	回答
1	男性は妊娠することはできない。	セックス
2	女性の方が家事と育児を担っている	ジェンダー
3	妊娠することができるのは女性だけ	セックス
4	日本では女性の政治家や経営者や管理職は少ない	ジェンダー
5	飲食店の接客で働いているのは女性の方が多い	ジェンダー
6	月経（生理）があるのは女性だ	セックス
7	一般に筋肉量は男性の方が女性より多い	セックス

21

男らしさ・女らしさ？



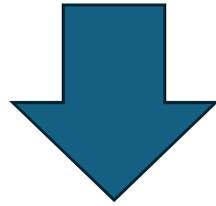
ジェンダーバイアス

「男性／女性はこうあるべき」「男／女らしさはこう！」といった性別による役割・行動の期待・評価

ジェンダーバイアスが進むと…

差別や偏見

性別によって役割や行動を期待されたり、制限されたり、容姿を評価されたりと、社会のいたるところにジェンダーバイアスは存在



「らしさ」に縛られる必要はない！

1-②

思春期の こころとからだの変化



考えてみよう ①

思春期って
いつから、いつまで？



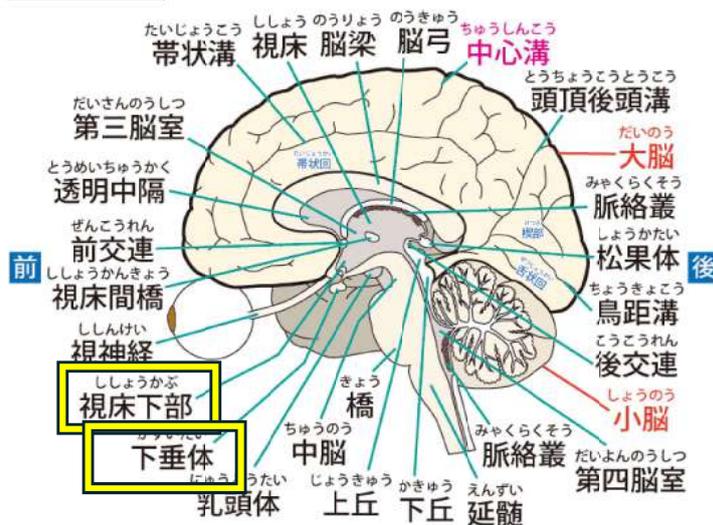
思春期って？

子どもとおとなのあいだの時期で、始まりは人によって違いますが、大体10年くらい続きます。

(10～18歳くらい)

この時期は、こころにもからだにも、
それまでにはなかった大きな変化が起きます

思春期の仕組み



脳の「視床下部」と「脳下垂体」から
「ホルモン」という物質が何種類か出されて、

思春期が始まります

こんなことない？

親の言うことや
やることにイライラ

急に上機嫌♪

親を急に嫌いになった
みたいな気がする

落ちこんだり、気分がくる
くる変わって不安定になる

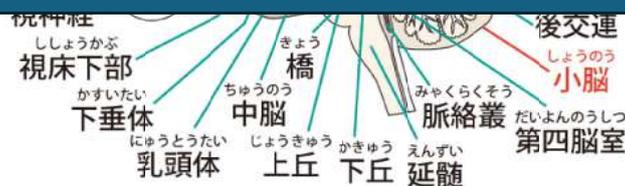


思春期になって、脳が変化したから

思春期の仕組み



「大脳辺縁系」と「前頭前野」のイラスト



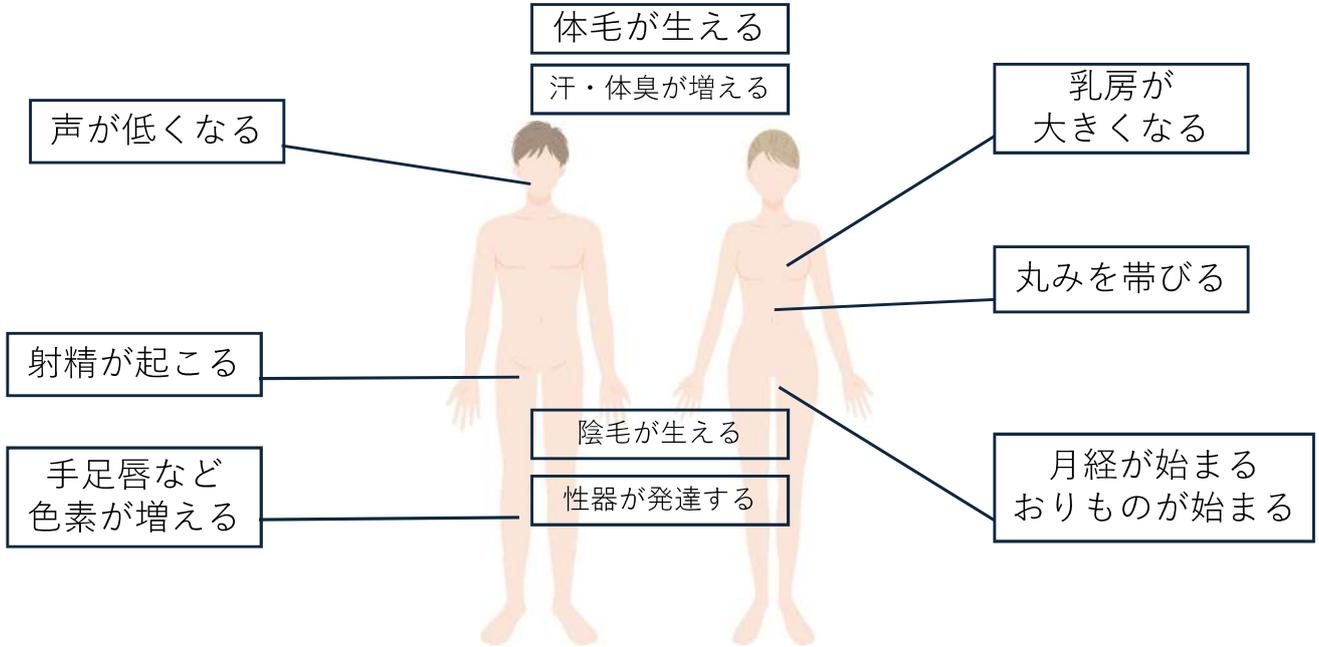
「大脳辺縁系」と「前頭前野」の発達の

バランスが取れていないので、

気分が揺れがある

思春期のからだの変化

思春期は一生のうちで一番からだが成長する時期

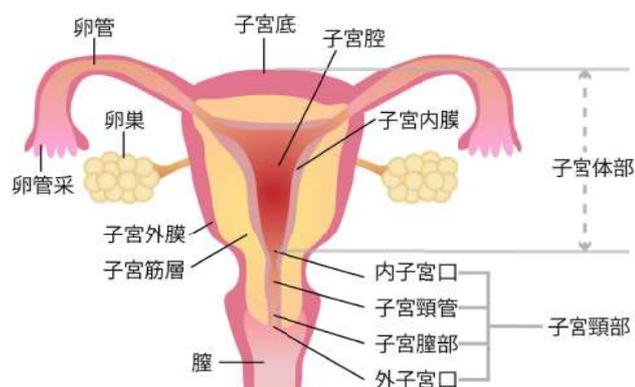


考えてみよう ②

脇や性器、足や腕、ひげなど
子どもの頃よりも体毛が濃くなります
どうして体毛はあるんでしょう？

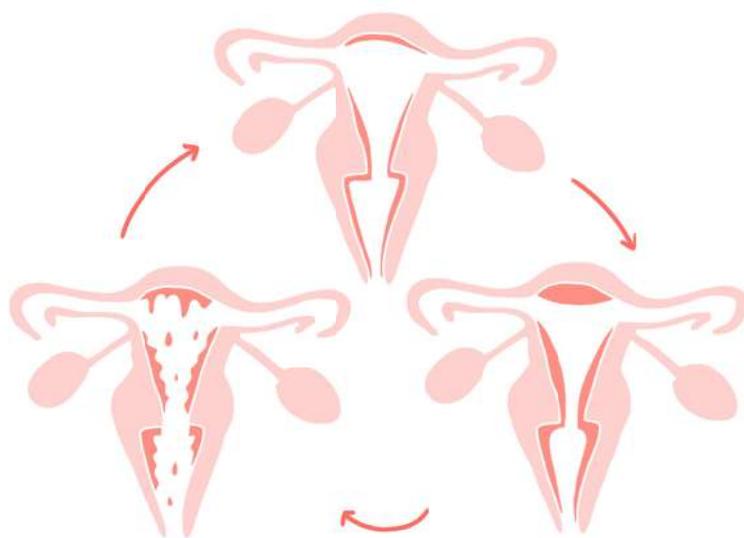


女性のからだの変化



ホルモンの合図があると、卵巣で卵子が成長し始めます
ひと月に1回くらいのサイクルで、
1個の卵子が卵管にむけて放出されます。これを「排卵」といいます。

女性のからだの変化



卵子が受精も着床もしない場合は、
厚くなった子宮内膜が、ホルモンによる支えをなくして崩れて、
体の外に排出されます。これが月経（生理）です。

月経とは？

「月経血」は単純な出血とは異なり、
必要なくなった子宮内膜の組織や、それがはがれるときの出血などで、
血液は半分くらい、残りはそのほかの組織です

月経期間はだいたい5日間（3～7日）くらい続きます。
月経が始まってから12時間目に強い痛みがあったり、
それが2日目くらいまで続く人が多いといわれています。

この痛みには個人差があって、ほとんど痛みを感じない人もいますが、
中には日常生活が辛い人もいます

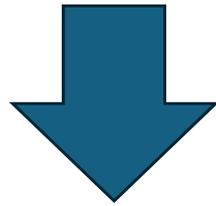
月経痛が強い場合

無理に我慢したりせず、
月経が始まる前に早めに鎮痛剤を飲んで対応したり、
漢方薬を処方してもらったり、入浴、食事、軽い運動
（痛みをやわらげる効果もある）、リラックス、からだを温めるなど、
生活習慣の工夫で少しでも快適な生活を送るようにしましょう。



男性のからだの変化

勃起したペニスから、
薄い乳白色の液体（精液）が勢いよく出てくる



射精

ペニスについて

自分のペニスはふつうの
大きさなのかな？



人と比べて気にしたり心配
したりすることがあると思
います。

でも、ペニスの大きさって
ホントに人それぞれ。

大きいほうがいいと思って
いる人もいるかもしれない
けど、そんなことはありません。



ペニスについて

曲がっているけど
だいじょうぶなの？



長さ、太さ、曲がり方も
人それぞれ。

人によってちがうのは、
まったく自然なことです



ペニスについて

包茎でも問題ないの？



ペニスの亀頭をつつんでいる包皮が、亀頭を
つつんだままで亀頭が出てこないことを「包
茎」と言います。

包茎には、

- ・勃起すれば亀頭が出てくる「仮性包茎」
- ・勃起しても亀頭が出てこない「真性包茎」
があります。

仮性包茎の場合は問題ありません。ただし、
包皮の裏側を清潔に洗うことを忘れないで。
真性包茎の場合は、手術が必要になるかもし
れないから、泌尿器科のお医者さんと相談し
たほうがいいと思います。



誰かを好きになるってどういうこと？

その人といると楽しい

その人のことを考えると
胸がドキドキする

その人のことを
もっと知りたいと思う

いつも一緒にいたいと思う

その人のために
何かしてあげたいと思う

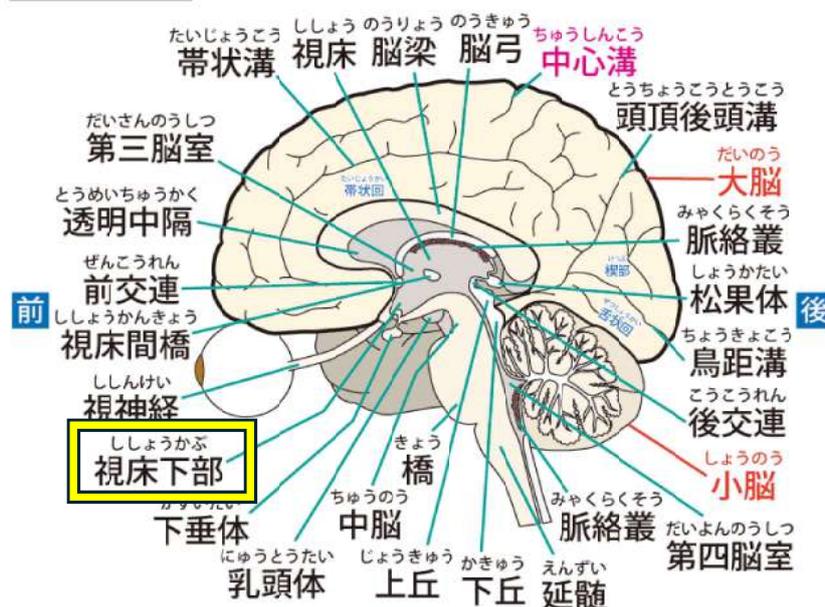
その人に喜んでほしい

自分を
気にかけていてほしい

その人に好かれない

性欲とは？

「性欲」…性的欲求とも言う。性的に満足したいという欲求のこと



セルフプレジャーとは

自分の性的な快感を得るために、自分のからだに触れて、安

心感や心地よさを得ること

セルフプレジャーは何回しても、全くしなくても問題なし

注意点

- ・セルフプレジャーは必ず一人になれる空間で、見せない、
他人に強要しない
 - ・不潔な手で触らない
 - ・性器を傷つけない からだとところにやさしい刺激
-

不妊症とは？

なんらかの治療をしないと、
それ以降自然に妊娠する可能性が
ほとんどない状態

女性の場合

① 排卵障がい

② 子宮頸がん・HPV性感染症

① 排卵障がい

排卵させるまでの過程に異常がおき、
卵が育たない、ま育ってもうまく排卵できないこと

原因

・肥満ややせ型 ・過度なストレス ・冷えや便秘

治療法

服薬など

②子宮頸がん・HPV性感染症

子宮頸がん：子宮頸部にできるがん

HPV性感染症：ヒトパピローマウイルス（HPV）が感染する部位によって、子宮頸がん、肛門がん、膣がん、咽頭がんなどのがんや尖圭コンジローマなどの原因となるウイルス感染症

予防

・HPVワクチン ・がん検診

男性の場合

①射精障がい

②精子欠乏症

① 射精障がい

1 腔内射精障害

性行為時に射精ができない状態

原因：不適切なセルフプレジャーが主な原因

2 神経性射精障害、原発性無射精

射精の反応がなく、射精ができなくなる

原因：重度の神経障害

① 射精障がい

3 逆行性射精

射精する際に、膀胱へ精液が逆流してしまうため、精液が出てこない現象。射精感があるにもかかわらず、精液量がとても少ないこともある。

原因：糖尿病や腹部・骨盤の手術による神経障害

4 早漏

挿入後1分以内で射精。薬剤治療が可能。

②精子欠乏症

射精はできるにもかかわらず、精子の数が少なかったり、
全くいなかったりする状態のこと

・閉塞性無精子症…

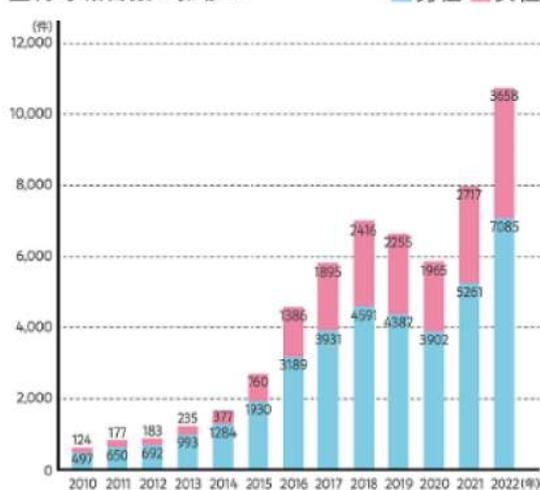
精巣内で精子がつくられているものの、何らかの要因で精子の通り道
(精路・精管) が閉塞している状態

・非閉塞性無精子症…

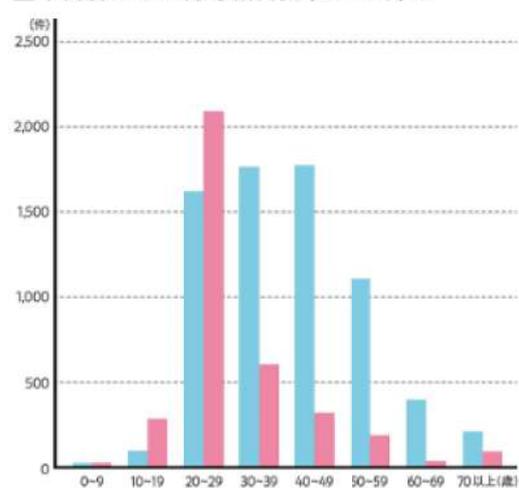
精巣内で精子が作られていない状態

性感染症 梅毒

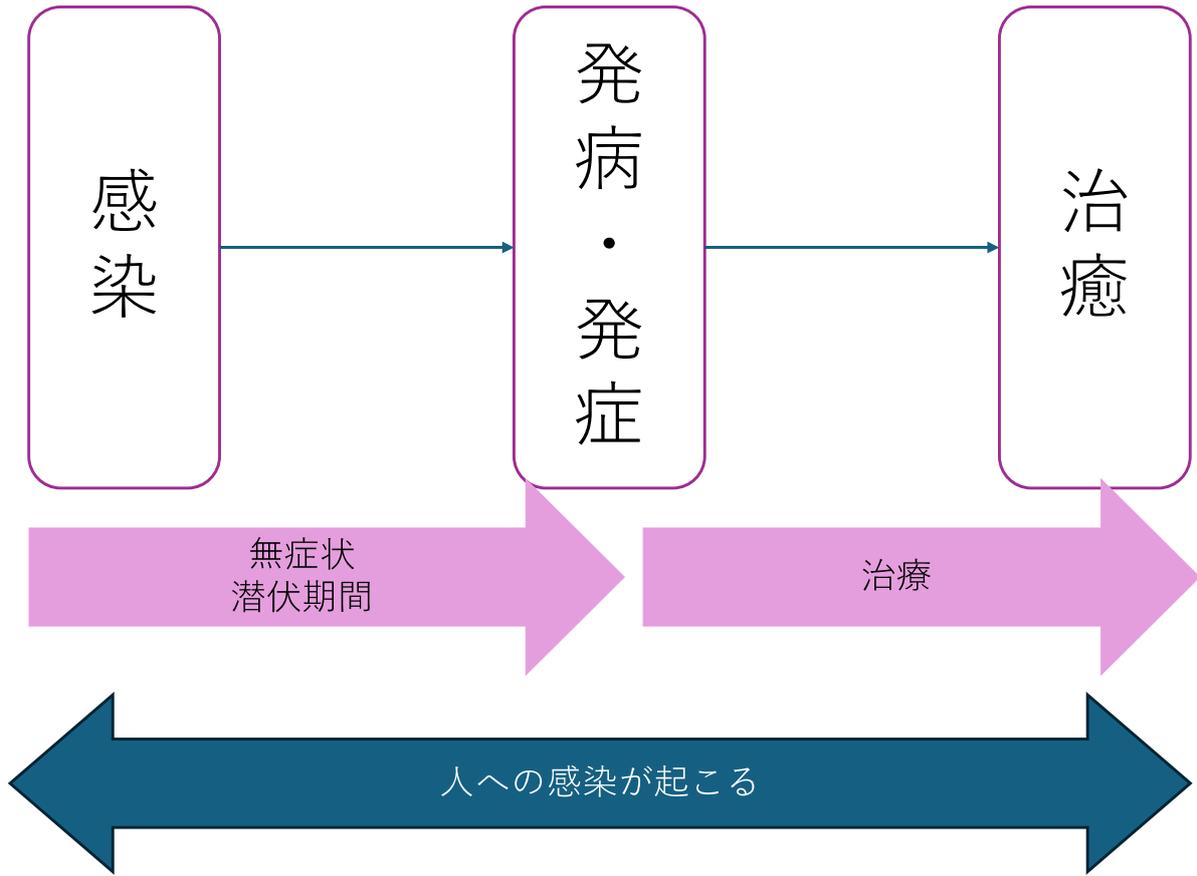
■梅毒報告数の推移※



■年代別にみた梅毒報告数(2022年)※



性感染症の流れ



動画

性感染症の感染経路

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/seisaku_jyousei/seisaku/seisaku_kansenshou/seisenshou/d/tee01.pdf 抜粋

医師会資料

性感染症の予防

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

医師会資料

性感染症の予防

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

医師会資料

緊急避妊

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%*

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



←緊急避妊Q&A

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。

医師会資料

性の情報のウソとホントを見分ける

信用できる人や団体から情報が発信されていれば
信用できることが多く、そうでないところから発信され
た情報は、いくら発信数や読んだ人が多かたり、
いっぱい「いいね！」があったとしても、
信用できないことが多い。

1-③

新しい生命の誕生

動画



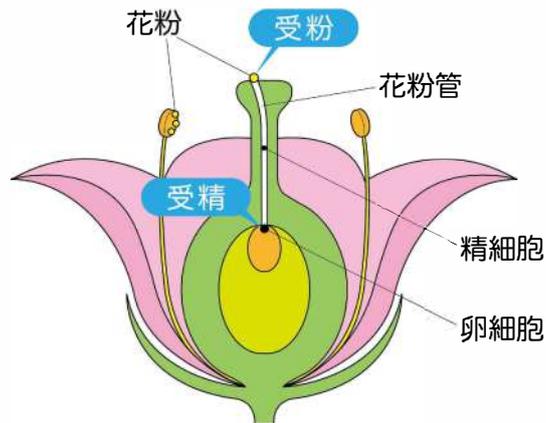
考えてみよう ①

植物の受粉は
どのように行われるのでしょうか？



植物の受粉

花粉が風や虫などによって運ばれ、
受粉をする



動物の場合は？

動物の場合、植物と違い、
卵子と精子を結合させる必要があります

動物の場合

交尾

人間の場合

SEX

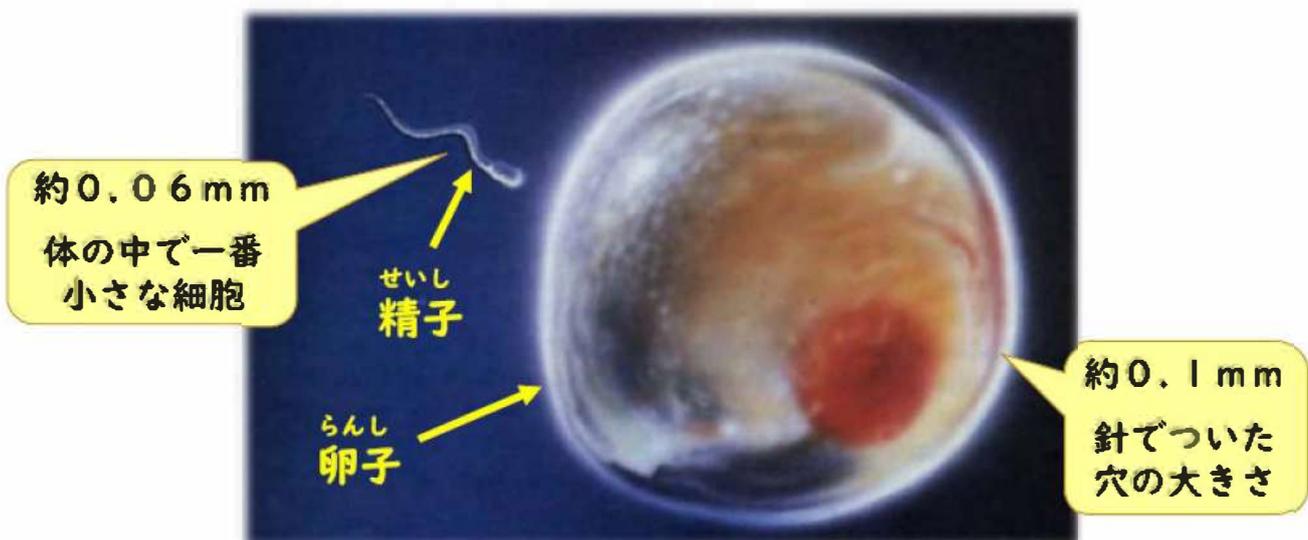
SEXとは

人間の場合、生殖だけではない
様々な目的を持っている

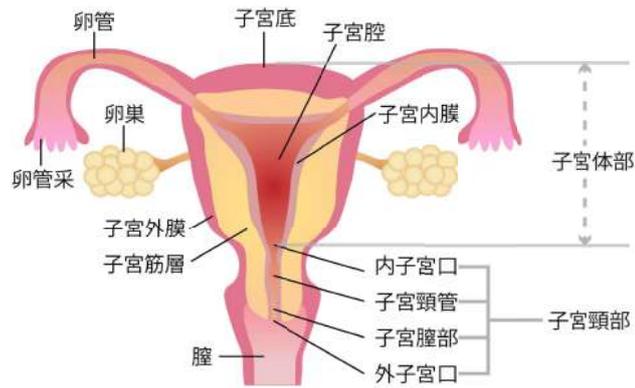
快楽性、信頼性、支配の性など

生命の始まり

女性の体内にある卵子



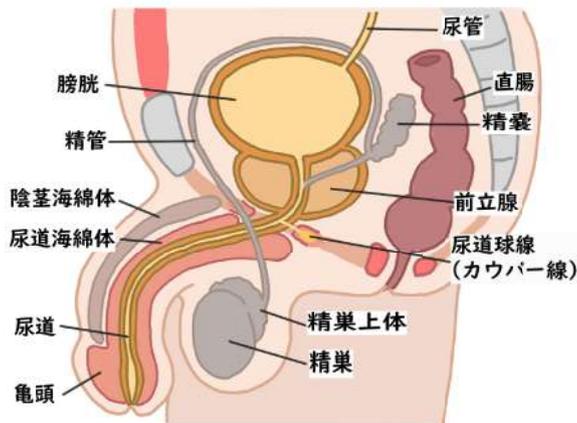
卵子はどこにあるの？



子宮の両側に梅の実ほどの卵巣があります。
命のもとになる細胞、卵子が育つところです。

卵子は月に一度の周期で左右の卵巣のどちらかから排卵されます

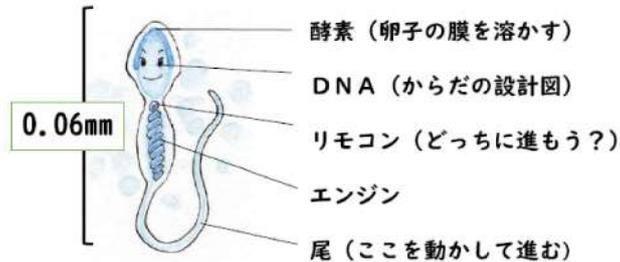
精子はどこにあるの？



精子は、精巣（睾丸とも呼ばれる）の中にある
「精細管（せいさいかん）」という細い管の中で作られます

精子の構造

宇宙ロケット級の精子

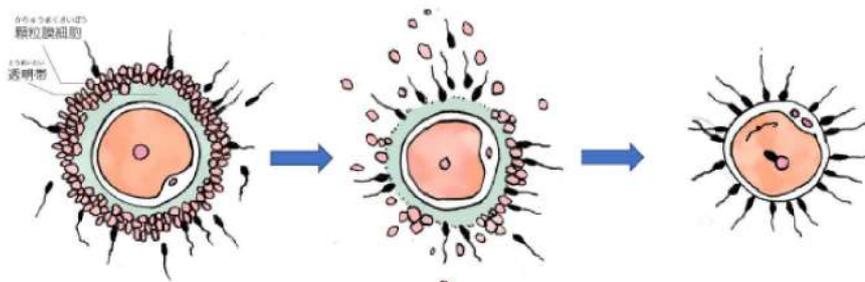


毎日**1億個**作られる・寿命**3~4日間**

精子は一回の射精で約1億個放出されます

精子の頭の部分には遺伝情報(DNA)と酵素が入っており、
酵素は、卵子の透明帯を破壊する役割を持っています。

卵子に到着してから受精まで



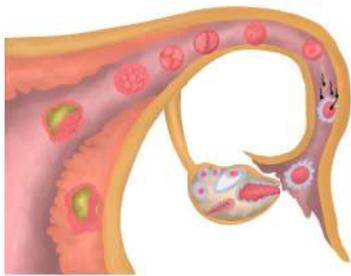
たくさんの精子が女性の膣、子宮、卵管を進んでいきます。

そこは酸性の環境のため、酸性に弱い精子は、
一つ一つが死ぬことによって中和、他の精子の進路を切り拓いていきます。

運よく卵子に出会うことができた精子の中で、
最初に接触した一つだけが卵子の透明帯を破壊して内部に進入できます。

卵子に到着してから、受精まで

受精した卵子(受精卵=胚)は、
ゆっくり回転し、
細胞分裂を続けながら受精から約6日目で、子宮に着床します。



着床拡大の様子

妊娠したかどうかやってわかるの？

- ① 月経が止まる
- ② 妊娠検査薬
- ③ 子宮の中にいる？

病院でエコー検査が必要

© (公) 京都府助産師会

胎盤のはたらき

胎盤は妊娠中だけ作られて
はたらく臓器で、
胎児のへその緒（太い血管）
でつながっています

へその緒の先端は
毛細血管になっています
血液中の酸素と栄養分は通し、
胎児に栄養と酸素を送ります。

ただし、ウイルスなどは通り抜けてしまうので、
母親の注意が必要です



子宮内の胎児の様子

はじめにできるのは一本の筋
これがのちの脊椎になっていきます

最初に身体の中心の筋ができる

子宮内の胎児の様子

胎児は指しゃぶりをして母乳を吸えるように準備をしています。
また、足の屈伸や体の回転などをして、活発に運動しています。

酸素と栄養は母親の血液から胎盤での交換を経て受け取っています
胎児は羊水を飲み、尿を排出しています。



出産

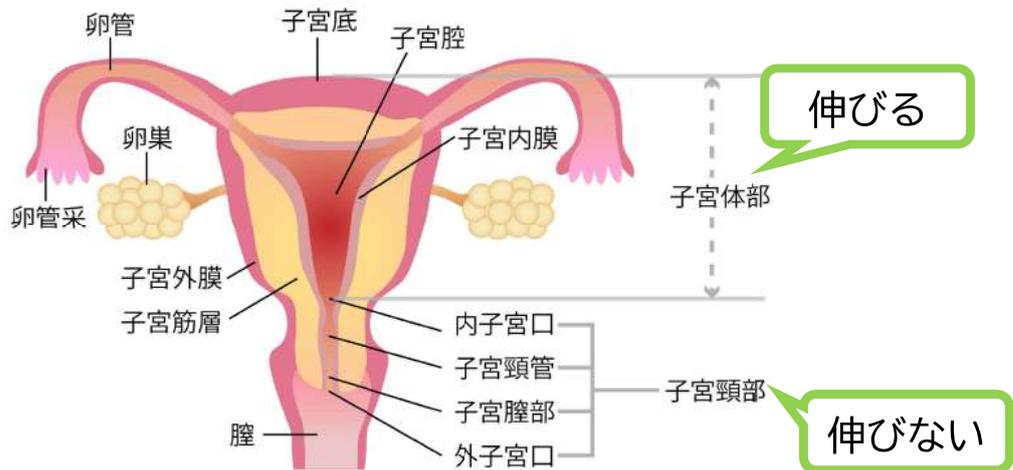
胎児の側から出産の合図となるホルモンが
へその緒を通じて母体に送られます
ホルモンが刺激となり、母体の下垂体から子宮収縮を
うながすホルモンが届きます。
すると、母体の意志や感情とは関係なく、子宮収縮がはじまり、
子宮口が開いていきます。

胎盤からのプロスタグランジンというホルモンの分泌などをきっかけに、
子宮の収縮がはじまります



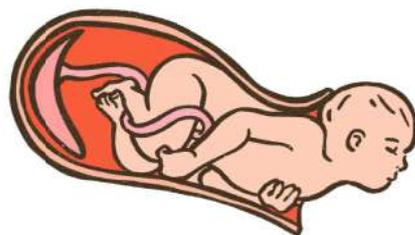
出産

出産時、胎児は子宮から子宮頸管を通過します



出産

子宮頸管の筋肉の伸縮性と、
胎児の頭蓋骨がここを通る時に重なり合って頭骨の直径を少なくす
ること、旋回することなどによって
通過ができるようになります



産声

胎児が子宮頸管や膣(産道)を通る時の圧迫や摩擦により、口から肺液(羊水や肺の分泌物)が絞り出されます。

産道を出た時、胎児の肺は陰圧(外気より気圧が低い、マイナス圧の状態)になっています。

ここに外気が一度に入ってくようとするので肺胞は広がります。

その刺激で残っていた肺液もはじき出され、最初の呼吸のために横隔膜を動かします。

これが産声です

子どもを育てるということ

誕生後の1年間でヒトは大きく成長します。

特に誕生時点でおよそ400グラムだった脳の容量は1歳時点ではおよそ1000グラムまで成長し、言葉を覚え始めます。

0歳児の期間というのは、多くはいろいろと覚えていく受け身の期間ですが、脳や五感を活用して知性を獲得していく時期なのです。

人間にとって、いのちの誕生時から人間社会から尊重され養育されることは、生存のためにも、発達のためにも、絶対に必要な権利なのです。

2-①

健康な人間関係を 築くために



考えてみよう ①

これまでの人間関係で
自分が「受けた・得た・感じた」
プラス面とマイナス面を
振り返ってみて下さい



人間関係 プラス面

知らないことを
知ることができた

優しいねって
言われた

自分のことを
認めてくれた

なんだかわかんないけど
一緒にいて楽しい

悲しいことがあった時に
一緒に泣いてくれた

この人のために何かして
あげたいと思った

好きって言ってくれた

ジュースを
おごってもらった

人間関係 マイナス面

自分の
コンプレックスを言われた

なんだかわからないけど
イライラした

嫌な言い方を
された

お金を取られた

眠い時に
話をかけられた

やきもちを妬いた

つらい時に一緒に
いてくれなかった

ストレスを感じた



考えてみよう ②

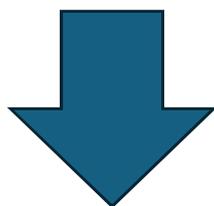
同じ人間関係の話でも
プラス面とマイナス面を生み出します。
どのような点がプラス面とマイナス面を
分けているのでしょうか？



プラス面



マイナス面



健康な人間関係を築くためには
同意・合意が必要

同意と合意の違い

同意

1 他人の意見などに対して、賛成すること。

2 同じ意見。同じ考え。

3 同じ意味。同義。

合意

互いの意思が一致すること。

法律上は、当事者の意思表示が合致すること。

出典 : weblia

7

同意と合意がなく行われてしまうこと

例

無理強いをする、いじめ、暴力、人のものを盗む、物を壊す、セクハラをはじめとしたハラスメント行為など

同意と合意なしの共通点

人の目がない(密室)
あっても気にしなくていい状況

「力の差」がある

加害側に、自分のしていることは「正しい」「当たり前なことだ」など「思い込み」がある



カン違い

9

デートDVって？

**暴力をつかって、怖がらせたり傷つけたりして、
相手を自分の思い通りに動かそうとする
行動のこと。**

**それは「愛」ではなく「暴力」であり、
人権侵害！**



考えてみよう ③

○：そう思う
 △：まあそう思う
 ×：思わない

番号	設問	回答
1	つき合っているのだから、いつもLINEや電話などでお互いの行動を把握すべきだ。	
2	AがBに対して、自分以外の異性と話すのを禁止しているのは、それだけBのことを愛しているからだ。	
3	恋人同士の約束事は何より優先するものだ。	
4	愛し合っていれば、お互いの気持ちがわかり、相手の期待にこたえなくてはならない。	
5	暴力を振るわれるのは、振るわれる方に原因がある。	
6	自分が望んでもいないのにセックスする人なんていない。	
7	多少相手が嫌がっていても、愛して付き合っていれば、セックスしてもいい。	

11



考えてみよう ④

次のA～Eにおいて、
 「されている側」が失うものとは何でしょう？



45

2-①

12

考えてみよう ④



「ジェンダーニュートラル」にするため、
本番は棒人間にします



A

ふざけるな!
言うとおりにしないと
殴るよ



B

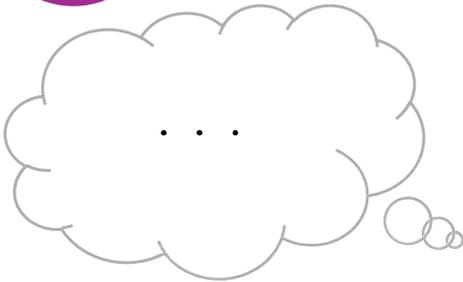


どうしてこんなことも
できないの？
おかしいんじゃないの？



15

C



来月の記念日には
あのかばんを買って！
再来月はあの靴ね！

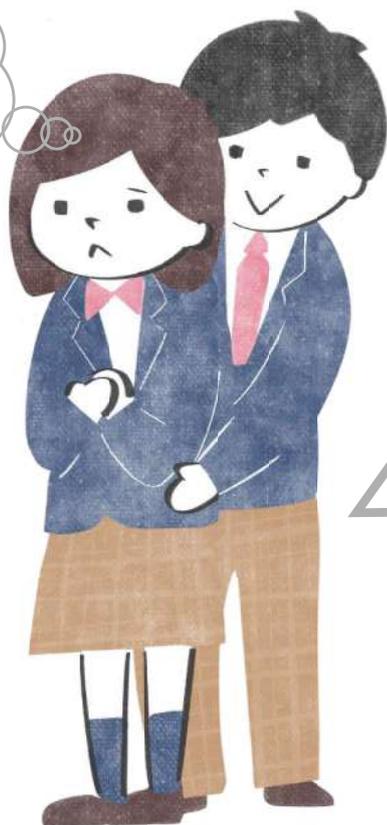
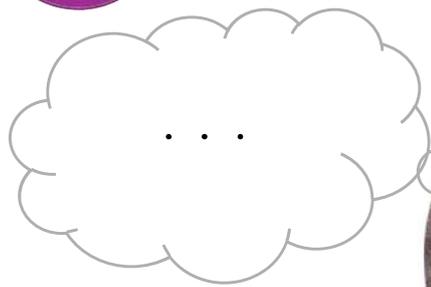


2-①

47

16

D



お尻触っていい？
そのあとキスもしていい？

17

E

〇〇君は嫌がっていたけど、
ラブラブだからSNSで
2人が遊んでいる様子アップしちゃお！



2-①

48

18

何が奪われている？

- ・自分の自由
- ・心地よい関係など



健康な人間関係ではない

デートDVの可能性？

デートDVにはたくさん種類がある！

番号	DV種類	例
A	身体的暴力	殴る／蹴る／物を投げつける／刃物を突き付ける／髪を引っ張る／唾をはく／噛む／やけどさせるなど
B	心理的 (精神的) 暴力	人格を否定するような暴言を吐く／大声でどなる・ののしる／無視する／服装を細かくチェックする／別れたら自殺するといっておどす／秘密をばらすといっておどすなど
C	経済的暴力	いつもおごらせる／お金を返さない／プレゼントを無理矢理買わせる／無理矢理バイトさせる など
D	性的暴力	嫌なのに身体を触ってくる／無理矢理キスをする／見たくないアダルトビデオや雑誌を見せる／性的な身体の部分についてひどいことを言う／相手の性的な画像や動画をSNSなどに勝手に流すなど
E	社会的暴力	友人関係を制限して孤立させる／行動を監視する・させる／相手のスマホをチェックする／相手に許可なく情報や写真をSNSなどに拡散する／すぐに返事をしないと怒る・不機嫌になる、 など

参考：デートDVの調査から

男子生徒の3割以上が「(彼女から) 暴言や暴力を受けて傷ついた」経験がある

女子生徒が「(彼から) 暴力を受けた」割合は12%で、男子の半分以下

交際相手に「暴言が嫌と言えない」割合も、男子(30%)が女子(22%)を上回った

男子の場合、女子に「『死ぬ』『デブ』と暴言を吐かれるが、好きなので別れられない」や「たたかれて嫌だが男として我慢せざるを得ない」との答えがあった。



女子は「ラインにある男友達の連絡先をすべて削除するように強要されて困る」などと悩んでいた。

【「暴言や暴力…被害者は男子生徒、女子の倍以上 / デートDVを受けた経験 / 大阪府の中高生1000人調査】
(毎日新聞 2016年2月7日)



考えてみよう ⑤

A～Eにおいて、
デートDVの加害者・被害者にならないために
どういう行動が必要？



50

デートDVってどうやって解決するの？

当事者が、自分の陥っている状況がデートDVであり、自分の自由や心地よい関係が損なわれている、奪われていると気づくこと

おとなの知恵や助けを借りて、当事者が気づけるようなサポートをする必要がある

あなたやあなたの大切な人がデートDVの被害にあっていたら、支援やサポートを受けることは当然の権利！

2-②

避妊と人工妊娠中絶

自己決定とは？

自分に関わることを自分で決めていくということ

**人間が人間として誇りを持って生きていくうえで、
自己決定できることは非常に大切**

性的自己決定とは？

だれと、いつ、どこで性的な関係を持つのか、あるいは持たないかを定める権利

どんな人にも例外なく
「性的自己決定権」がある

同意と合意の違い

同意

1 他人の意見などに対して、賛成すること。

2 同じ意見。同じ考え。

3 同じ意味。同義。

合意

互いの意思が一致すること。
法律上は、当事者の意思表示が合致すること。

出典：weblio

性行為における同意と合意

口に出すのが照れくさい

分かってくれている
はずだから



**同意してくれるかどうかを確認しないで
性的関係を持つべきではありません**

同意と合意で確認しておきたいこと

YES !



「YES」以外は同意ではない

同意と合意で確認しておきたいこと

非強制性

望まないなら「NO」
と言える状況か

対等性

断りにくい上下関係、
権力関係はないか

非継続性

1回キスしたらいつでも
Yesとは限らない



考えてみよう ①

性交同意年齢は
何歳からでしょうか？



性交同意年齢

誰であっても、また、同意があったとしても、
16歳未満の人との性行為は違法です

各都道府県の条例で、
成人が18歳未満の未成年者と性行為をすることは、
「淫行防止条例」違反として処罰の対象となります

同意・合意による性行動

- ・2人の愛情や結びつきを確かめ合ったり、
強めたりする
- ・2人が自分たちの子どもをもつための方法

性行動のリスク

- ① 予期せぬ妊娠
- ② 性感染症
- ③ 相手への依存、
「所有意識」などの精神的な問題

避妊とは

避妊とは妊娠を防ぐということ

性交すれば常に妊娠の可能性があるため、
予期せぬ妊娠を防ぐ最も確実な方法は性交を
しないこと

具体的な避妊法



① 男性用コンドーム

日本で最も使用されている避妊具。

勃起直後のペニスに装着し、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。

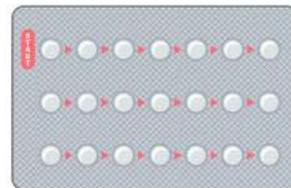
ドラッグストアなどで手軽に買える。

動画

具体的な装着方法

① 男性用コンドーム

具体的な避妊法



② 低用量ピル（経口避妊薬・OC）

世界でも多く利用されている避妊方法の一つ。
毎日服用することで高い避妊効果が期待できる

現在は避妊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

具体的な避妊法

③ 緊急避妊薬（アフターピル）

妊娠を望まない女性が避妊せずに性交した場合や、
性交中コンドームが脱落・破損した場合などに
緊急的に用いる避妊法。

通常性交後72時間以内に服用

人工妊娠中絶

妊娠を意図的に中断すること

日本では、下記の場合、人工妊娠中絶が認められています。
ア「妊娠の継続または分娩が身体的または経済的理由により
母体の健康を著しく害するおそれのあるもの」

イ「暴行もしくは脅迫によって抵抗もしくは拒絶することができ
ない間に姦淫されて妊娠したもの」

人工妊娠中絶が可能な期間

妊娠22週未満

「胎児が母体外において、生命を保続することができない時
期に」「胎児およびその付属物を母体外に排出すること」

予期せぬ妊娠があった時に…

下記に相談してみましよう

相談先一覧

- -
 -
-

2-③

性感染症を知って、 正しく予防

性感染症とは？

**性感染症（STI）は、
主に性行為によって感染する病気のこと**

性感染症とは？

病原体は、からだの外に向かって開いている場所である目・口・性器・肛門から侵入

動画・既出

性感染症の感染経路

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/sunya/seisaku_jyuu/seisaku/seisaku_kansenshou/seisenshou/d/tee01.pdf 抜粋

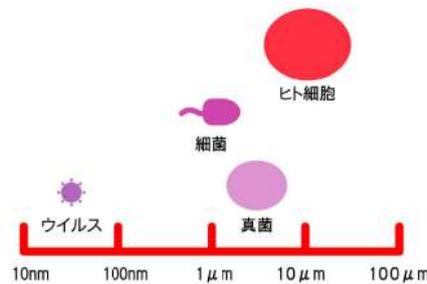
性感染症とは？

細菌（バクテリア）

- ・梅毒
- ・淋菌感染症など

ウイルス

- ・性器ヘルペス
- ・尖圭コンジローマ
- ・子宮頸がん
- ・HIV/エイズなど

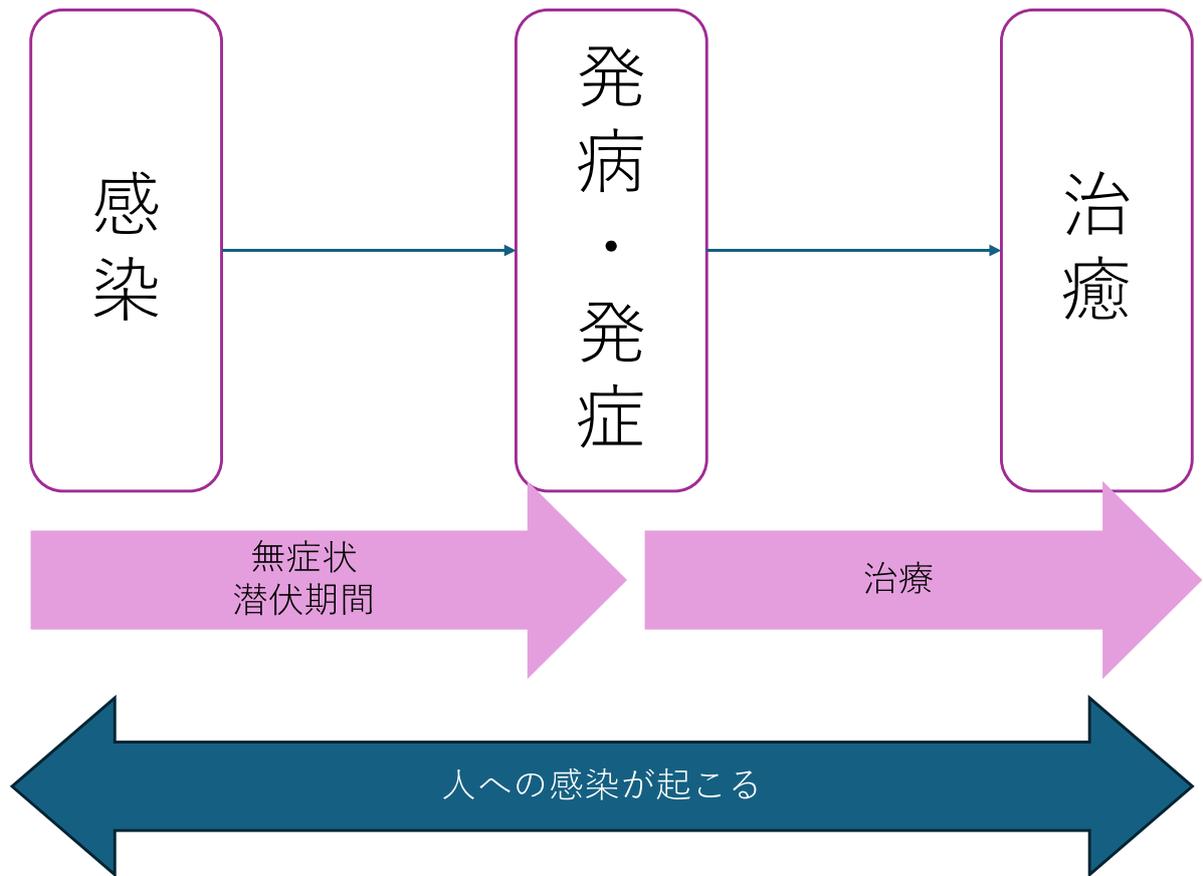


性感染症にかかってしまったら…

性感染症は無症状であることも多く、
気が付かない場合がよくある

自覚症状があっても医療機関を受診しにくい
気持ちもあって、正しい治療に結びつかず、
いつの間にか他の人へ感染が
広がってしまうことも

性感染症の流れ



妊婦が性感染症にかかってしまったら…

おなかの赤ちゃんや新生児への感染など、

母子感染として次世代にも

影響が及ぶことがある

性感染症の予防法

根本的な予防は性行為をしないこと

性行為をするのであれば、粘膜からの感染を

防ぐためにコンドームが有効

コンドームは性行為の最初から正しく使うことが重要

性感染症の予防法

・尖圭コンジローマ

・性器ヘルペスウイルス感染症

はコンドームでは防ぐことができない

尖圭コンジローマ…予防ワクチン

性器ヘルペスウイルス感染症…完治するまで

は性行為を控える

性感染症の症状

感染症ごとに一覧表でまとめる

性感染症かなと思ったら？

速やかに検査ないしは受診を！

- ・性感染症は複数の感染を生む場合がある
- ・エイズのように免疫が低下する病気にかかっているかどうか検査する必要性

性感染症になってしまったら

本人の検査結果が陽性の場合、
できるだけパートナーの検査も行い、
必要であればパートナーとともに治療を行う

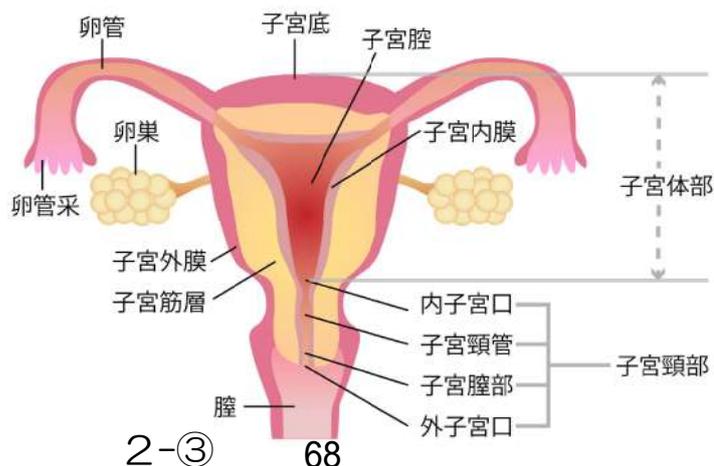
子宮頸がんのこと

子宮の入り口の子宮頸部

とよばれる部分からがんが発生

患者の9割以上が

ヒトパピローマウイルス（HPV）の感染



HPVワクチン

**HPV感染を予防できるワクチンが使用可能
ワクチン接種を受けた場合であっても、
定期的に子宮頸がん検診を受けることが大切**

※ H P V 感染症を防ぐワクチン（HPVワクチン）は、小学校6年～高校1年相当の女子を対象に、定期接種が行われている

15

HIV/エイズについて

**HIVとは「ヒト免疫不全ウイルス」を略した言葉
HIVウイルスが体に入ってしまうとリンパ球が壊され、
病気の原因になるウイルスやガンなど
深刻な病気になりやすくなってしまふ**

※ 先進国でエイズ患者が増え続けているのは日本のみ

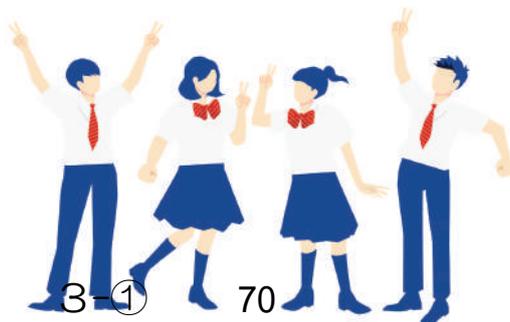
3-①

健康な人間関係を 持続するために



考えてみよう ①

①友人関係②恋愛関係③「長く続く人間関係(夫婦
あるいは結婚などのような)」これら3つの人間関係
の共通点と異なる点を考えてみましょう



	相手への信頼はあるか	恋愛感情はあるか	法的保護はあるか	終わり方はどんなものか
友人関係				
恋愛関係				
結婚やそれに似た関係				

赤字回答例

	相手への信頼はあるか	恋愛感情はあるか	法的保護はあるか	終わり方はどんなものか
友人関係	ある	ない	ない	友人ではないと思ったら解消可能 手続き不要
恋愛関係	あればいい あることが多い	ある	ない	恋愛感情がなくなったら解消する 手続き不要
結婚やそれに似た関係	あればいい あることが多い	はじめのうちはある ことが多い	「結婚」 (多くの国では異性婚)は法的な保護がある	法的に保護されている婚姻(結婚)は離婚の手続きが必要



考えてみよう ②

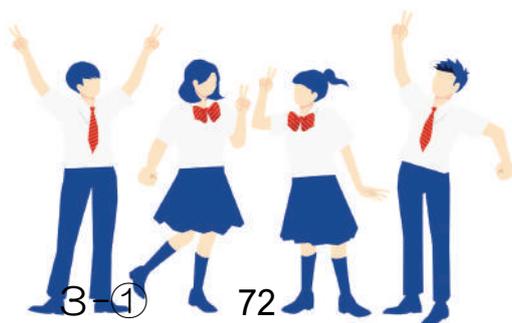
結婚などの「長期にわたる人間関係」においては、
二人の間に子どもが生まれることがあります。

生まれたばかりの子どもから見ると、成長していくため
に何が必要・実現されなければならないでしょうか。



考えてみよう ③

考えてみよう②で出てきたものは
親となったら実現しなければなりません。
どのようにしたら実現できるでしょうか



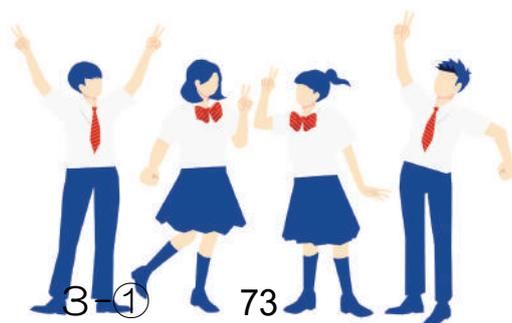
番号	設問	一人で	パートナーと	他の人とともに	社会の仕組み、助けや保障
1	住居				
2	食料				
3	衣服				
4	言葉を知る				
5	生活に必要な知識と技能を知る				
6	モラルやルールを教えてもらう				
7	教育を受ける				
8	大切に扱われる				

7



考えてみよう ④

3つのワークを通じて、
自分が考えたことを書いてみましょう



3-②

子どもを持つとは？



考えてみよう ①

子どもが欲しいと思う理由で

下記のA～Fを多い順に並べてみましょう

ア 子どもを持つことで 周囲から認められる から	イ 子どもは将来の社会 の支えになるから	ウ 好きな人の子どもを 持ちたいから	エ 結婚して子どもを持 つことは自然なこと だから
オ 夫や親など周囲が望 むから	カ 子どもがいると生活 が楽しくて豊かにな るから	キ 子どもは夫婦関係な どを安定させるから	ク 子どもは老後の支え になるから



考えてみよう ①

順位	%	理由
1位	80.0	カ 子どもがいると生活が楽しくて豊かになるから
2位	40.9	ウ 好きな人の子どもを持ちたいから
3位	33.8	エ 結婚して子どもを持つことは自然なことだから
4位	19.2	イ 子どもは将来の社会の支えになるから
5位	16.9	キ 子どもは夫婦関係などを安定させるから
6位	15.5	ク 子どもは老後の支えになるから
7位	14.1	オ 夫や親など周囲が望むから
8位	4.5	ア 子どもを持つことで周囲から認められるから

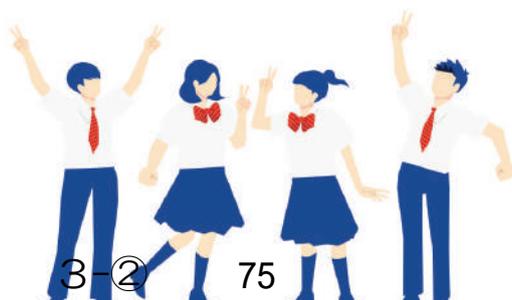
国立社会保障・人口問題研究所 第16回出生動向基本調査
第Ⅱ部 夫婦調査の結果 7.3子どもを持つ理由 から引用



考えてみよう ②

夫婦が理想の数の子どもを持たない理由で
下記のA～Fを多い順に並べてみましょう

A 自分の仕事に差し支えるから	B 子育てや教育にお金がかかりすぎるから	C ほしいけれどできないから
D これ以上育児の心理的・肉体的負担に耐えられないから	E 健康上の理由から	F 高年齢で生むのはいやだから



考えてみよう ②

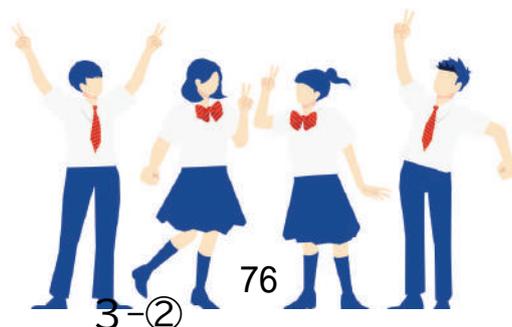
順位	%	理由
1位	52.6	B 子育てや教育にお金がかかりすぎるから
2位	40.0	F 高年齢で生むのはいやだから
3位	23.9	C ほしいけれどできないから
4位	23.0	D これ以上育児の心理的・肉体的負担に耐えられないから
5位	17.4	E 健康上の理由から
6位	15.8	A 自分の仕事に差し支えるから

国立社会保障・人口問題研究所 第16回出生動向基本調査
第Ⅱ部 夫婦調査の結果 7.4 夫婦が理想の数の子どもを持たない理由 から引用



考えてみよう ③

子どもを持ちたいのに持てないとしたら
その主な理由は何かを挙げ、
どういう解決策や対応策があるか考えてみましょう





考えてみよう ③

こんなことが考えられます

健康的理由
不妊症

経済的理由

社会からの孤立

同性同士の
カップル

やせや肥満が出産のリスクを高める？

栄養不足による若い女性のやせ

(BMI18.5未満) は、

貧血や将来の骨粗鬆症の原因になります。

一方、栄養過多や太り過ぎ (BMI25以上) は、

将来、糖尿病や高血圧など

さまざまな病気のリスクを高めます。

やせや肥満が出産のリスクを高める？

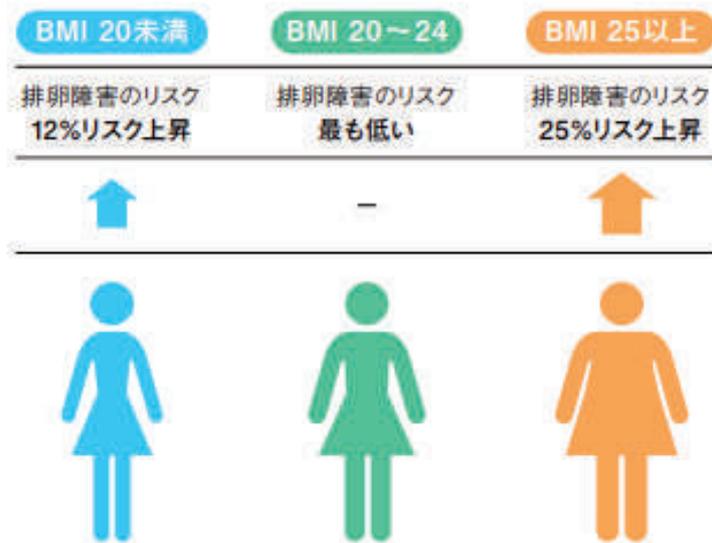
やせも肥満も、
不妊や妊娠・出産のリスクを高めます。
男性の肥満も不妊のリスクを高める報告があり、
注意が必要です。

やせや肥満が出産のリスクを高める？

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

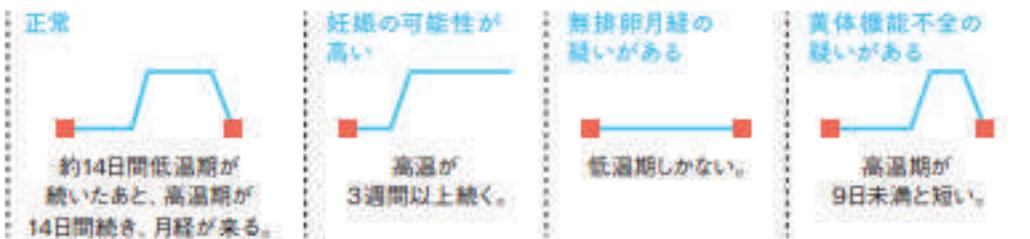


基礎体温

基礎体温とは、生命維持に必要な最小限のエネルギーしか使っていないときの体温のこと。

基礎体温が教えてくれること

●基礎体温のパターン



国立成育医療研究センター「プレコンノート」

女性の場合

1 - ②と同じ内容

① 排卵障がい

② 子宮頸がん・HPV性感染症

① 排卵障がい

1 - ②と同じ内容

原因

・肥満ややせ型 ・過度なストレス ・冷えや便秘

治療法

服薬など

② 子宮頸がん・HPV性感染症

1 - ②と同じ内容

する部位によって、子宮頸がん、肛門がん、膣がん、咽頭がん
などのがんや尖圭コンジローマなどの
原因となるウイルス感染症

予防

・HPVワクチン ・がん検診

男性の場合

1 - ②と同じ内容

① 射精障がい

② 精子欠乏症

① 射精障がい

1 - ②と同じ内容

性行为時に射精ができない状態

原因：不適切なセルフプレジャーが主な原因

2 神経性射精障害、原発性無射精

射精の反応がなく、射精ができなくなる

原因：重度の神経障害

① 射精障がい

1 - ②と同じ内容

射精する際に、膀胱へ精液が逆流してしまうため、
精液が出てこない現象。射精感があるにもかかわらず、
精液量がとても少ないこともある。

原因：糖尿病や腹部・骨盤の手術による神経障害

4 早漏

挿入後1分以内で射精。薬剤治療が可能。

② 精子欠乏症

1 - ②と同じ内容

全くいなかたりする状態のこと

・閉塞性無精子症…

精巣内で精子がつくられているものの、何らかの要因で精子の通り道
(精路・精管) が閉塞している状態

・非閉塞性無精子症…

精巣内で精子が作られていない状態

栄養を整える一食事一

「食事バランスガイド」で確認すれば、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかわかります。

コマが立つように主食・副菜・主菜・乳製品・果物の5つのグループをバランスよく食べましょう。

栄養不足による若い女性のやせは、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・出産にも影響を与えます



しっかり摂りたい栄養素

たんぱく質	卵・牛肉・鮭・大豆
カルシウム	牛乳・小魚
鉄	あさり・レバー・牛肉
葉酸	ほうれん草、ブロッコリー、枝豆、納豆、いちご
ビタミンB群	魚・豚肉
ビタミンA	うなぎ・ほうれん草
ビタミンD	きくらげ・干し椎茸、しらす、鮭

国立成育医療研究センター「プレコンノート」

栄養を整える一葉酸一

妊娠前から妊娠初期にかけて、葉酸というビタミンをしっかり摂ることで、赤ちゃんの神経管閉鎖障害の予防につながります。

神経管閉鎖障害とは、胎児の神経管ができるとき（受胎後およそ28日）に起こる先天異常で、無脳症・二分脊椎・髄膜瘤などがあります。

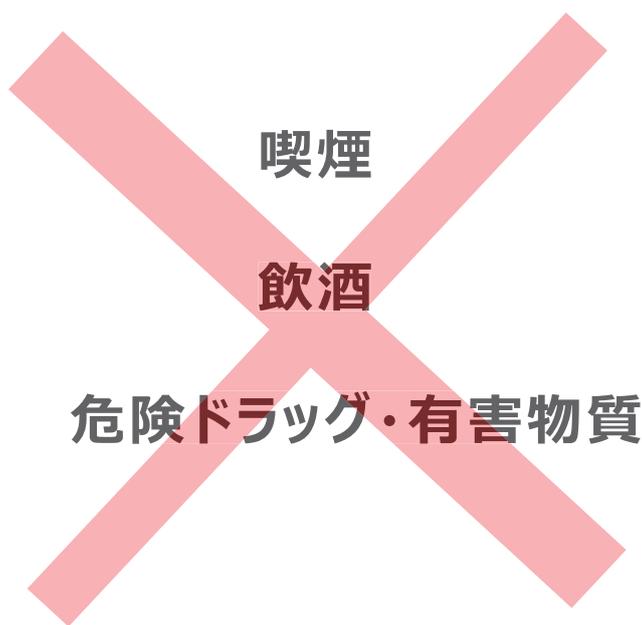
妊娠を知るのは神経管ができる時期よりも遅いため、妊娠を希望する女性は緑黄色野菜を積極的に摂取し、サプリメントも上手に活用しながらしっかり葉酸を摂取しましょう。

サプリメントや食品中に強化される葉酸として1日400μg摂取することが望まれます。

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，2021年3月）

国立成育医療研究センター「プレコンノート」

栄養を整える —その他—

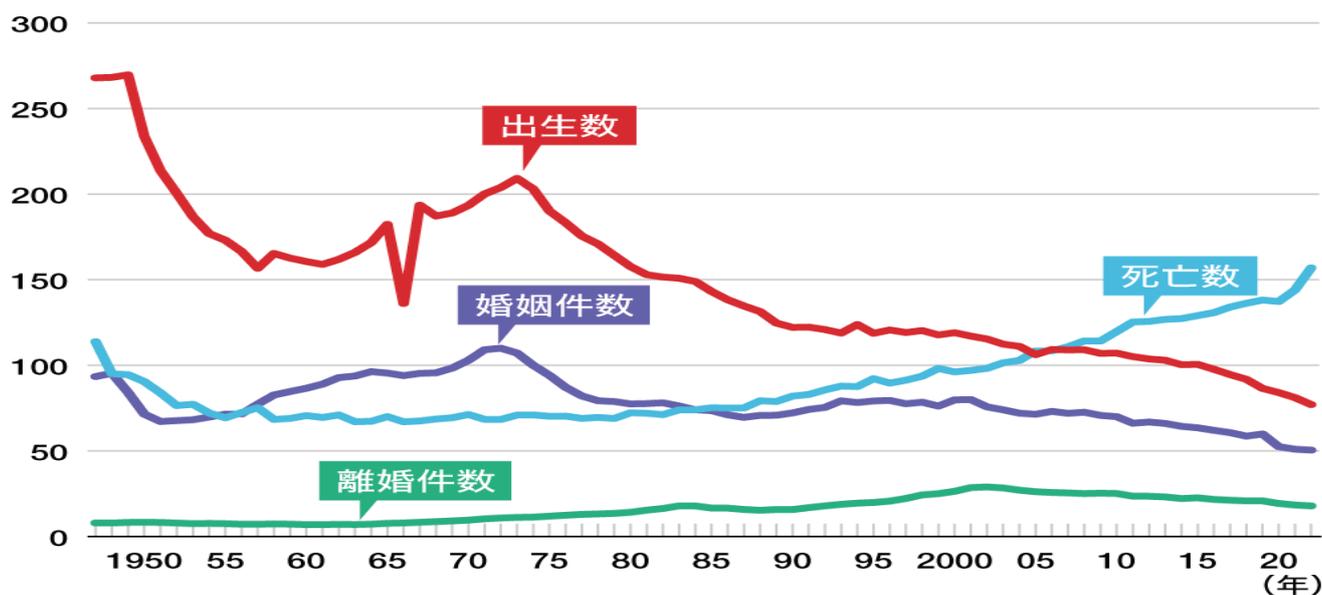


国立成育医療研究センター「プレコンノート」

出生数

出生数、死亡数などの推移

(万人)(万組)



厚生労働省の人口動態統計をもとに編集部作成

nippon.com

関口先生資料を基に作成

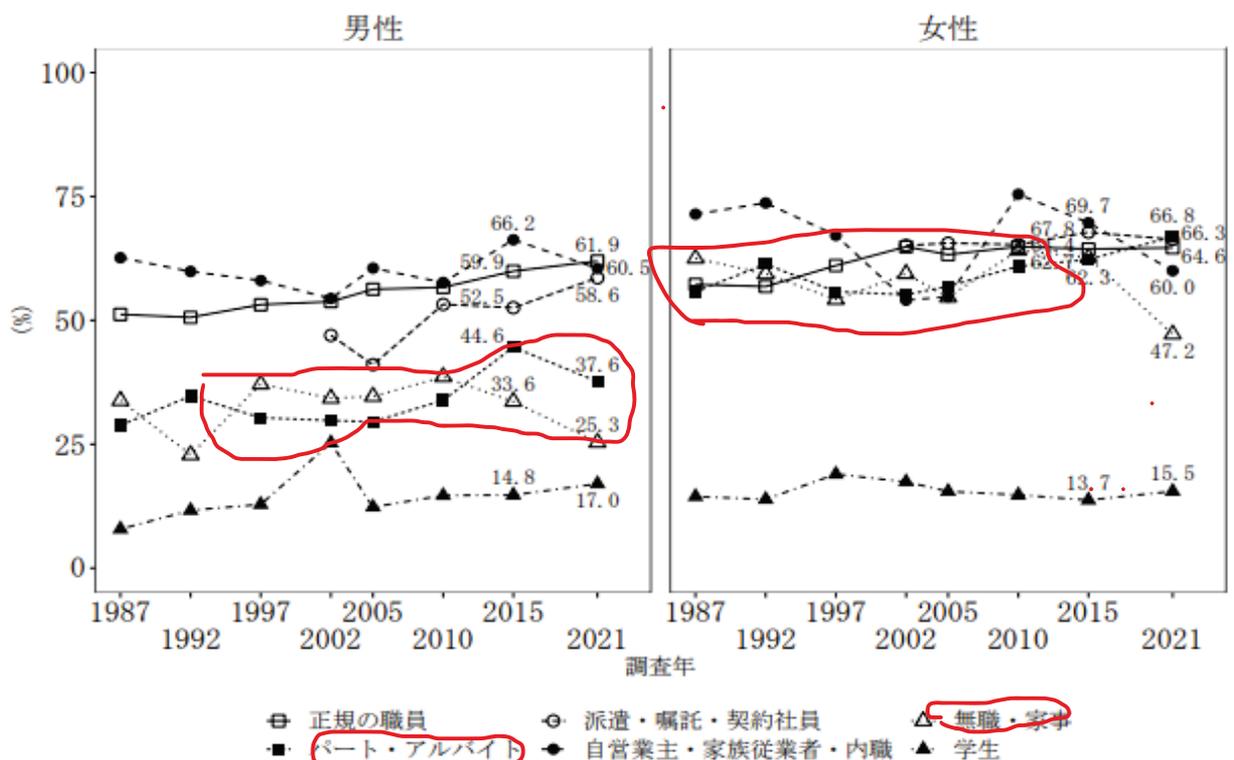
理想の数の子どもを持たない理由

順位	%	理由
1位	52.6	B 子育てや教育にお金がかかりすぎるから
2位	40.0	F 高年齢で生むのはいやだから
3位	23.9	C ほしいけれどできないから
4位	23.0	D これ以上育児の心理的・肉体的負担に耐えられないから
5位	17.4	E 健康上の理由から
6位	15.8	A 自分の仕事に差し支えるから

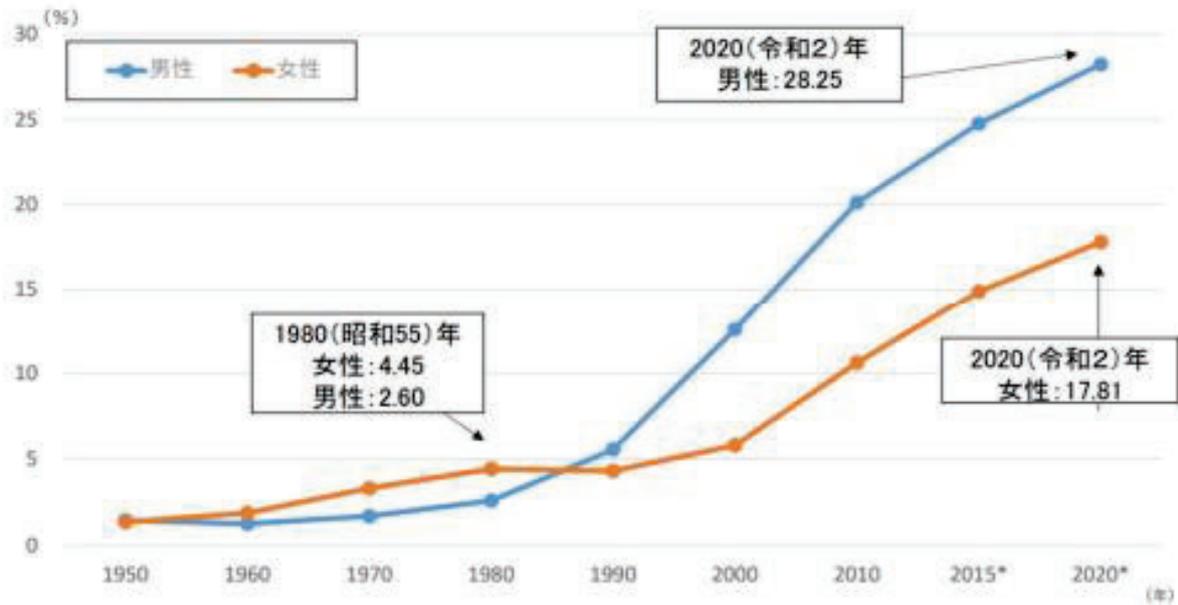
経済的、権利保障など負担は大きい状況

「結婚・家族形成に関する意識調査」2022

図表 1-4 調査・現在の就業状況・従業上の地位別にみた、一年以内に結婚する意思のある未婚者割合



50歳時未婚率推移



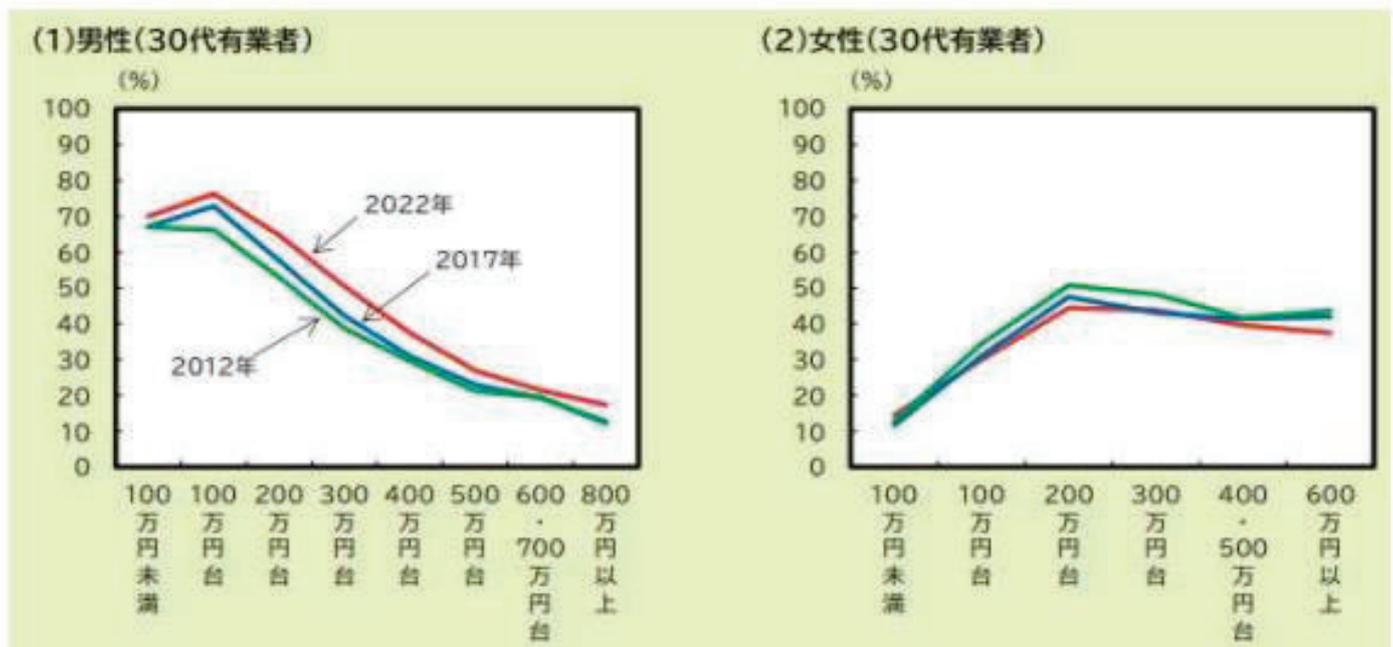
(注1) 50歳時の未婚率は45～49歳と50～54歳未婚率の平均値。

(注2) 横軸(2015年及び2020年)の*は配偶関係不詳を補完した結果に基づく。

(資料) 国立社会保障・人口問題研究所「人口統計資料集2022」

(出所) こども家庭庁(こどもの居場所部会第6回)資料(令和5年8月9日)

男女別にみた年収区分別の未婚率



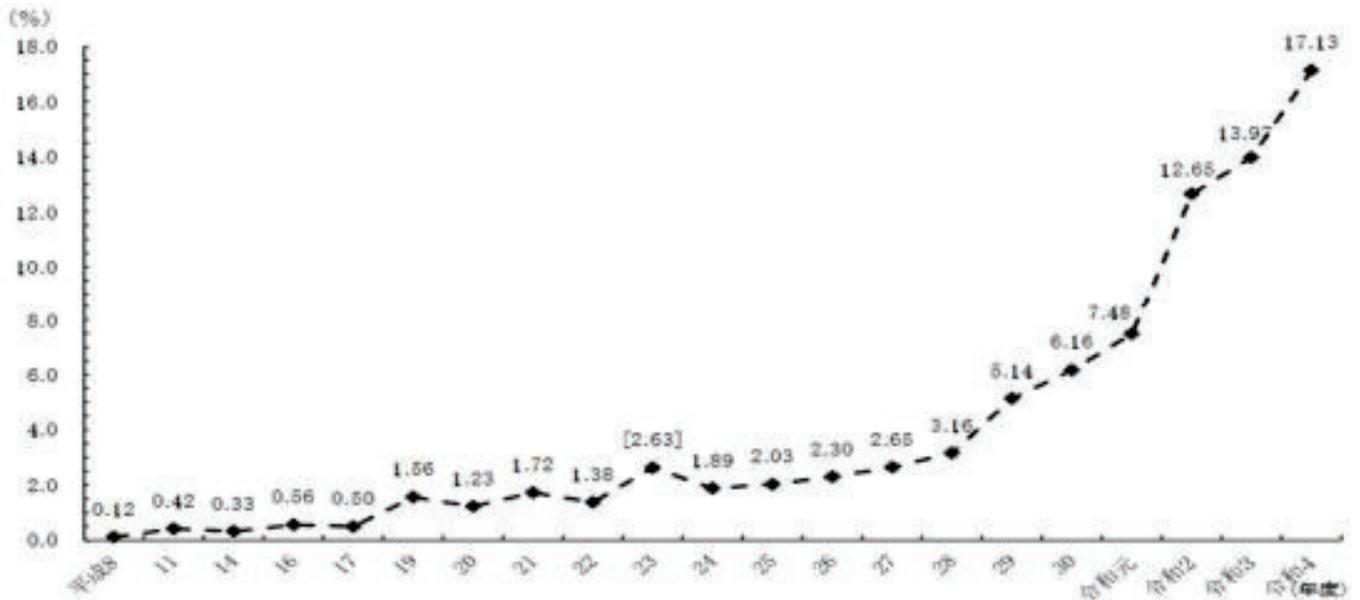
(注1) 総務省「就業構造基本調査」により作成

(注2) 有業者には非正規雇用者を含む。

(注3) ここでは、就業構造基本調査における「所得」を年収と表記している。

(出所) 内閣府「経済財政白書(令和5年度版)」、148頁

男性の育児休業取得率推移



(注) 平成23年度の〔 〕内の割合は、岩手県、宮城県及び福島県を除く全国の結果。

(出所) 厚生労働省「令和4年度雇用均等基本調査」

社会からの孤立

核家族の増加

相談できるひとがないなど…

※核家族…ひと組の夫婦とその未婚の子供からなる家族

社会からの孤立を防ぐために

様々な相談機関などを列挙予定

マタニティハラスメント
(パタニティ・ハラスメント)

働く女性（男性）が妊娠・出産を理由に
解雇・雇止めをされることや、
妊娠・出産にあたって職場で受ける
精神的・肉体的なハラスメントのこと

育児をしながら働ける社会づくり

働く女性が妊娠・出産を経て
育児と仕事を両立するには、
管理職を含めた職場全体の協力が不可欠

将来を考えるにあたって

性的自立をして自分が望むように、
恋愛する・しない、結婚する・しない、
子どもをいつ何人持つ・持たない、
を選択できて、生活が人間らしく幸せで、
性的に満足できる。

普遍的な権利である

3-③

描こう！あなたの ウェルビーイングなプラン



考えてみよう ①

性的自己決定権とは
どんな権利だったでしょう？



性的自己決定とは？

だれと、いつ、どこで性的な関係を持つのか、あるいは持たないかを定める権利

どんな人にも例外なく
「性的自己決定権」がある

性的自己決定がさらに発展！

「**S**exual and **R**eproductive
Health and **R**ights」

「性と生殖に関する健康と権利」

セクシュアル・ヘルス (Sexual health)

自分の「性」に関することについて、
心身ともに満たされて幸せを感じられ、
またその状態を社会的にも認められていること

リプロダクティブ・ヘルス (Reproductive health)

妊娠したい人、妊娠したくない人、
産む・産まないに興味も関心もない人、
性愛の感情を持たない人など、
どんな人も心身ともに満たされ
健康にいられること

セクシュアル・ライツ (Sexual Rights)

セクシュアリティ「性」を自分で決められる権利

自分の愛する人、自分のプライバシー、
自分の性的な快楽、自分の性のあり方を
自分で決められる権利

リプロダクティブ・ライツ (Reproductive rights)

産むか産まないか、いつ・何人子どもを持つか
を自分で決める権利。

妊娠、出産、中絶について十分な情報を得ら
れ、「生殖」に関するすべてのことを自分で
決められる権利

性の権利宣言

1 性的自由への権利	7 自由な性的関係への権利
2 性の自己決定権、性の健全性	8 自由かつ責任ある生殖に関する選択の権利
3 性的プライバシーへの権利	9 科学的研究に基づく性的情報への権利
4 性の平等への権利	10 包括的なセクシュアリティ教育への権利
5 性の喜びへの権利	11 性の健康に関するケアへの権利
6 情緒的な性的表現への権利	

健康とは？

**健康とは、病気でないとか、
弱っていないということではなく、
肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、
すべてが満たされた状態にあること**



考えてみよう ②

将来を考えた時、
「性の健康」に向けた自立を実現する上で
どんな大人になりたいか希望を上げてみましょう。

それに対して**心配なこと・不安なこと**
を書き出してみましょう



考えてみよう ②

	どんな大人になりたいか希望	心配なこと・不安なこと
からだ（心も含む）の自立		
経済的・社会的自立		



考えてみよう ③

個人の希望が叶う社会にしていくために
どういったことが必要かみんなで話し合ってみよう

