

■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

プログラム 1-1 「プレコンセプションケアとは？」授業の流れ

段階	時間	授業の展開	指導上の留意点
導入	5分	1. 授業の狙いや全体像を知る ○本日の授業(スライド2)	○プレコンセプションケアの学習について、学習を通して何をすることができるのか、プログラムの狙いと全体像を把握できるように伝える。 ○プレコンセプションケアは、性や妊娠に関して、自らの主体的な選択に基づき、自身が望む生き方を実現するための学習である。
		◎学習目標 自分の望むライフデザインを主体的に選択するために、プレコンセプションケアについて理解しよう	
展開	5分	2. プレコンセプションケアについて知る ○京都府のプレコンセプションケアとは(スライド3) ○国の方針としてのプレコンセプションケアとは(スライド4) ○プレコンの目的(スライド5)	○プレコンセプションケアに関する京都府での取り組み、国の方針、そして本教育プログラムの学習の目的を理解させる。
	10分	3. SRHRとプレコンセプションケア ○プレコンの背景(スライド6) ○性と生殖に関する健康と権利(SRHR)(スライド7) ○SRHR×プレコンセプションケア(スライド8)	○「性と生殖に関する健康と権利(SRHR)」とはセクシュアリティのあり方や、子どもを産むか産まないか・いつ産むかなどの生き方について、自分らしい選択ができるように、知識を持ち、健康を保つことができる権利の事です。

■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

プログラム1-2 「思春期のからだの変化」 授業の流れ

段階	時間	授業の展開	指導上の留意点
導入	5分	1. 授業のねらいや全体像を知る ○本日の授業(スライド2)	○からだの様々な部分に着目し、思春期には変化があることを認識させる ○からだの発達には個人差があり、人それぞれに異なっていることに留意する
		◎学習目標 思春期のからだの変化を知り、健康について何か不安に思うことがあったら、医療機関に相談できるようにしよう	
展開	10分	2. 思春期に起こるからだの変化 ○思春期のホルモンの変化(スライド3) ○思春期のからだの変化(スライド4)	○思春期のからだに変化が起こる仕組みを理解し、発達の状況には個人差があることを認識させる
	10分	3. 女性のからだの変化 ○月経について知ろう(スライド5) ○月経困難症(スライド6) ○月経困難症 対応方法(スライド7) ○月経前症候群 (Premenstrual Syndrome PMS)(スライド8) ○月経前症候群 対応方法 (スライド9)	○月経前や月経中などに腹痛や腰痛や不快症状がある場合には、我慢せずに医療機関に相談をした方がよいなどの解説を加える ○人間のからだを科学的に学ぶことは、相手の性を尊重することにつながることを認識させる

	5分	4. 男性のからだの変化 ○射精について知ろう(スライド10)	○精通の時期や精子、精液の量、色などには個人差があることを解説する ○人間のからだを科学的に学ぶことは、相手の性を尊重することにつながることを認識させる
	10分	5. 自分のからだと向き合う ○外性器の発達(スライド11) ○セルフプレジャー(スライド12)	○外性器を含むからだの形には個人差があり、人それぞれであることを認識させる ○セルフプレジャーは性別に限らず自然な行為であること、セルフプレジャーを行うときはプライバシーの保たれた空間で行うことを理解させる
	5分	6. 相談先について認識する ○こんなときは医療機関に相談を(スライド13)	○刺激が強すぎるセルフプレジャーは不妊症の原因となることを理解する ○正しい知識を身に付けた上で、困ったときは医療機関を受診することを認識させる
まとめ	5分	7. 本時の振り返り ○本日のまとめ(スライド14)	

■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

プログラム1-3 「ジェンダー平等と性の多様性」授業の流れ

段階	時間	授業の展開	指導上の留意点
導入	5分	1. 授業のねらいや全体像を知る ○本日の授業(スライド2)	○ジェンダーバイアスに気づき、性の多様性について目を向けさせることで、人間の性を多面的に捉える重要性を認識させる
		◎学習目標 ジェンダーバイアス等にとらわれず、自他の生き方を尊重できる態度を養おう	
展開	5分	2. ジェンダーバイアスを考える ○想像してみよう(スライド3) ○ジェンダーバイアスとは(スライド4)	○身近にあるジェンダーバイアスについて気づかせる ○ジェンダーバイアスについて、無意識に影響を受けていることがあるため、解説を行う
	10分	3. 身近に潜むジェンダーバイアスを探す ○男女を入れ替えたら、違和感?(スライド5) ○【考えてみよう】男女を入れ替えたら、違和感?(スライド6)	○普段何気なく話したり、聞いたりしていることにも数多くのジェンダーバイアスが多くあることに気づかせる ○個人ワークとグループワーク両方行うことが望ましい
	10分	4. バイアスが生じる構造を理解する ○【考えてみよう】なぜ自分はそのジェンダーバイアスを持っているのだろうか?(スライド7) ○ジェンダーバイアスは自分を取りまく社会から作られます(スライド8)	○ジェンダーバイアスが作られる社会構造を捉え、無意識にジェンダーバイアスを持つ可能性があることを自覚する

	5分	<p>5. 多様な性の捉え方</p> <p>○性は男と女の2つではありません(スライド9)</p>	<p>○性はからだの性別だけではなく、性的指向、性自認など多面的な側面があり、男女という2区分だけではないことを認識させる</p> <p>○実際に当事者がいる可能性もあることを念頭に置き、解説を行う</p>
	10分	<p>6. ジェンダーバイアスと性の多様性</p> <p>○【考えてみよう】性の多様性(スライド 10、11、12)</p> <p>○性の多様性についてもっと詳しく知りたい(スライド 13)</p>	<p>○ジェンダーバイアスにより、性の多様性を受け入れにくくさせていることを認識させる</p>
まとめ	5分	<p>7. 本時の振り返り</p> <p>○本日の学んだこと(スライド 14)</p>	

■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

プログラム2-1 「からだの尊厳と暴力」授業の流れ

段階	時間	授業の展開	指導上の留意点
導入	5分	1. 授業のねらいや全体像を知る ○からだの尊厳と暴力(スライド1) ○本日の授業(スライド2)	○すべての人に自己決定権があるということを認識させる
		◎学習目標 自他ともに自己決定権があり、自分のからだについて他の人が勝手に侵害することはあってはならないことを知ろう	
展開	5分	2. 「自分のからだは自分のもの」であることを確認する ○からだの尊厳(スライド3)	○すべての人に自己決定権があり、それが侵害されることはあってはならないことを学習させる
	10分	3. からだの尊厳は自分にも相手にもあることを認識する ○性的同意(スライド4) ○【考えてみよう】性的同意取れている？題材1(スライド5) ○【考えてみよう】性的同意取れている？題材2(スライド6)	○【考えてみよう】の方法は各学校・生徒の状況に合わせて実施する ・個人で考えた後、周りの人に感想を聞く ○【考えてみよう】を行う際に、否定・嘲笑しないことをルールとする
	5分	4. 自己決定を尊重し、同意・合意を取る付き合い方を考える ○【考えてみよう】性的同意とれている？題材3(スライド7)	○2024年「性と恋愛—日本の若者のSRHR意識調査—」の結果で「気が乗らないのに性交渉に応じた経験がある」と回答した人が2.6人に1人いることを紹介し、【考えてみよう】を実施する

			<p>○個人で考えた後、周りの人に感想を聞く</p> <p>○【考えてみよう】を行う際に、否定・嘲笑しないことをルールとする</p>
5分	<p>5. 同意・合意で確認しておきたい3つの視点について考える</p> <p>○より良い人間関係を築くために、同意・合意で確認しておきたいこと(スライド8)</p>	<p>○4の【考えてみよう】を受けて、解説を行う</p> <p>○4の【考えてみよう】の回答が、同意・合意で必要な非強制性、対等性、非継続性を考慮できているか考えさせる</p> <p>○健全な人間関係を築くために、同意・合意が必要なことを認識させる</p>	
5分	<p>6. 性暴力とデートDVについて知る</p> <p>○性的同意のない性的なことから性暴力(スライド9)</p>	<p>○性的同意なく行われたことは、性暴力であり人権侵害になるということを認識させる</p>	
10分	<p>7. 身のまわりのデートDVに気づく</p> <p>○デートDVって?(スライド10)</p> <p>○デートDVのいろいろな姿(スライド11)</p> <p>○デートDV「暴力定規」(スライド12)</p> <p>○性暴力やデートDVなどがあつた時に(スライド13)</p> <p>○データDVをもっと詳しく知りたい(スライド14)</p>	<p>○デートDVの実例を知り、デートDVが身近な問題であることを認識させる</p> <p>○性暴力やデートDVなどがあつた場合には、1人で抱え込まず相談できるようにさせる</p>	

ま と め	5 分	8. 本時の振り返り ○本日の学んだこと(スライド 15)	
-------------	--------	-------------------------------------	--

■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

プログラム2-2 「妊娠と避妊のしくみ」授業の流れ

段階	時間	授業の展開	指導上の留意点
導入	5分	1. 授業のねらいや全体像を知る ○本日の授業(スライド2)	○実際に人工妊娠中絶などを経験した当事者もいる可能性があることを念頭に解説を行う
		◎学習目標 妊娠と避妊のしくみについて学習し、望む妊娠を叶え、予期せぬ妊娠を防ぐことができるようにしよう	
展開	5分	2. 妊娠の仕組み ○妊娠と避妊のしくみ(スライド3) ○妊娠とは(スライド4) ○妊娠に至る過程(受精卵が体内で作られる場合)(スライド5) ○妊娠に至る過程(受精卵が体外で作られる場合)(スライド6)	○妊娠のしくみ、避妊、体内受精と体外受精があり、その過程について学習させる
	5分	3. 年齢と妊娠の関係 ○年齢と妊娠(スライド7)	○妊娠のしやすさは年齢と関連していること、また不妊治療においても年齢が関連していることを認識させる
	5分	4. 男性と妊娠の関係 ○男性と妊娠(スライド8)	○解説を通して、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認識させる
	10分	5. 避妊方法を具体的に知る ○膈内性交では妊娠の可能性がある(スライド9) ○避妊(スライド10)	○膈内性交では妊娠する可能性があり、予期せぬ妊娠を防ぐためには、避妊が必要であることを認識させる

		<ul style="list-style-type: none"> ○男性用コンドーム(スライド11) ○低用量経口避妊薬(ピル)(スライド12) ○緊急避妊薬(アフターピル)(スライド13) ○100%の避妊はない(スライド14) 	<p>○避妊によっても100%妊娠を防ぐことはできないため、緊急避妊薬もあることを伝え、緊急避妊薬は性交の後、早く服用するほど効果が高いことを学習させる</p>
	10分	<p>6. 妊娠がわかったときの対処法を知る</p> <ul style="list-style-type: none"> ○妊娠が分かったら(スライド15) ○人工妊娠中絶(スライド16) ○【考えてみよう】妊娠週数の数え方(スライド17、18) ○人工妊娠中絶と妊娠週数(スライド19) 	<ul style="list-style-type: none"> ○妊娠がわかったら、産むか産まないかの選択をする必要があり、産まない選択をする場合には人工妊娠中絶という手段があることを認識させる ○個人ワークを通して、妊娠期間だけではなく、再度中絶期間についても確認を行う
	5分	<p>7. 相談役として考える</p> <ul style="list-style-type: none"> ○【考えてみよう】友人からの相談(スライド20) ○予期せぬ妊娠または可能性があった時に…(スライド21) 	<ul style="list-style-type: none"> ○友人等から妊娠に関する相談を受けることがあるということを想定し、批判的な表現は避けるように促す(例:「～すべき」など) ○個人で考えた後、周りの人に感想を聞く ○どのような選択肢があるのかを列挙し、一人で悩まずできるだけ早く医師や保護者など周囲のおとなに相談できるように認識させる
まとめ	5分	<p>8. 本時の振り返り</p> <ul style="list-style-type: none"> ○スライド22 	

■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

プログラム 2-3 「より安全な性行動」授業の流れ

段階	時間	授業の展開	指導上の留意点
導入	5分	1. 授業のねらいや全体像を知る ○本日の授業(スライド2) ○より安全な性行動(スライド3)	○性感染症に罹患している当事者がいる可能性もあることを配慮しながら解説等を行う。
		◎学習目標 性感染症のリスクを下げる方法を認識しよう。また、性暴力の被害者・加害者にならないために自分も相手も尊重する性的同意が必要なことを知ろう。	
展開	10分	2. 性感染症について知る ○性感染症とは?(スライド4) ○性感染症はなぜこわい?(スライド5) ○性感染症にはどんなものがある?(スライド6)	○性感染症の理解が乏しく「恥ずかしい病気」というイメージがある。誰でも感染する可能性があることを認識させる。
	5分	3. 性感染症の適切な予防方法を知る ○コンドームの有効性(スライド7) ○HPV ワクチン(スライド8)	○コンドームが自分と相手を性感染症から守るために効果的な方法であることを示す。
	5分	4. HIV/エイズを知る ○HIV/AIDS(スライド9)	○差別の歴史を伴う性感染症「HIV/エイズ」は医療が進歩しエイズ発症を防げること、そのためには早期発見が重要であることを確認させる。
	5分	5. 性感染症の早期発見のためにできること ○性感染症のサイン(スライド10)	○性感染症の症状についてサインがない場合があるため、症状を理解し、気

		○性感染症の検査(スライド11)	<p>になる場合は医療機関を受診することを認識させる</p> <p>○性感染症の検査方法などについて明らかにし、早期発見することの利点を示す</p>
	5分	<p>6. 性感染症を予防し、安全な性行動のためにできること</p> <p>○性感染症のリスクを下げる(スライド12)</p> <p>○性感染症のリスクを下げる(スライド13)</p>	○性感染症のリスクを下げる方法について知り、改めて避妊方法について示す
	5分	<p>7. 予期せぬ妊娠を防ぐために</p> <p>○避妊(スライド14)</p> <p>○適切な避妊(スライド15)</p>	○予期せぬ妊娠を防ぐために避妊方法について示す
	5分	<p>8. 意図しない性暴力を防ぐために</p> <p>○性暴力の予防(スライド16、17、18)</p> <p>○</p>	<p>○当事者がいる可能性もあることを配慮しながら解説等を行う</p> <p>○性暴力とは、「同意のない性的な行為」のすべてを含むことについて、再度認識させる</p> <p>○性暴力とは、犯罪であることを認識させる。</p>
まとめ	5分	<p>9. 本時の振り返り</p> <p>○性暴力被害にあったら(スライド19、20)</p> <p>○本日の学んだこと(スライド21)</p>	○相談できる機関があることを伝える

■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

プログラム 3-1 「あなたの健康と対人関係のスキル」授業の流れ

段階	時間	授業の展開	指導上の留意点
導入	5分	1. 授業のねらいや全体像を知る ○本日の授業(スライド2) ○「あなたの健康」とは(スライド3)	○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 「健康に生きる」ために人とのよりよい付き合い方を考えよう	
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4) ○ピアプレッシャー(同調圧力)(スライド5) ○考えてみよう① 自分が本当にしたいこと(スライド6)	○親や友人からの意見に影響されて自分の意思が揺らいでいる可能性があることに目を向けさせる ○ピアプレッシャーについては、思春期の間は特に影響を受けやすいため、解説を加える
	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7) ○3つのコミュニケーションスタイル(スライド8)	○ここでは、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伝え、実践させる
	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② 自分が本当にしたいこと(スライド9)	○コミュニケーションスキルを使って、実践する
	5分	5. コミュニケーションスキルを活用した自分の気持ちの伝え方 ○考えてみよう 自分が本当にしたいこと(スライド10)	○【考えてみよう】を受けて、解説を行う

		○Iメッセージとアサーティブコミュニケーション(スライド11)	
	5分	6. ロールプレイを通して、コミュニケーションを考える ○ロールプレイ① 友だちからの性に関する話題へのプレッシャー(スライド12)	○【考えてみよう】の方法は各学校・生徒の状況に合わせて実施する。 ・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 ○各学校・生徒の状況を踏まえたうえでお題を選択してください。
	5分	○ロールプレイ② 性的な関係に進むペースを決める時の対話(スライド13)	*注意点は【ロールプレイ①】と同様
	5分	○ロールプレイ③ 避妊について話し合い(スライド14)	*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 ○本日の学んだこと(スライド15)	○プレコンに引き付けて、コミュニケーションが大切な場面を列挙する 【例】 お付き合い／結婚(パートナーシップ) 家事の分担／妊娠や出産などのライフプランを立てる／子育て など

■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

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」授業の流れ

段階	時間	授業の展開	指導上の留意点
導入	5分	1.授業のねらいや全体像を知る ○本日の授業(スライド2) ○「あなたの健康」とは(スライド3)	○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 健康に生き、自身が望むライフデザインが叶うように、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4)	○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、自身が望むライフデザインを叶えるための知識であることを伝える
	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】 ○あなたの健康(スライド5) ○あなたの BMI を計算してみよう(スライド6) ○あなたの健康 -生活習慣(痩せと肥満)-(スライド7)	○個人ワークを通して、自分の現在の健康状態を把握する ○今できていないからダメということではなく、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8)	○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- 月経困難症(スライド9)	○ここでは男女のからだの特徴別に解説する ○不妊に影響する病気の早期発見と治療ができるよう、症状や相談先を具体的に提示する

		<p>○あなたの健康 -女性のからだ編- 子宮内膜症(スライド10)</p> <p>○あなたの健康 -女性のからだ編- 子宮頸がん(スライド11)</p> <p>○あなたの健康 -女性のからだ編- 婦人科に相談(スライド12)</p> <p>○あなたの健康 -女性のからだ編- 月経で気にあることは(スライド13)</p>	<p>○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</p> <p>○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</p>
	10分	<p>○あなたの健康 -男性のからだ編- 造精機能障害(スライド14)</p> <p>○あなたの健康 -男性のからだ編- 性機能障害(スライド15)</p> <p>○あなたの健康 -男性のからだ編- 泌尿器科に相談(スライド16)</p>	<p>○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</p> <p>○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</p> <p>○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</p>
まとめ	5分	<p>6. 本時の振り返り</p> <p>○本日の学んだこと(スライド17)</p>	

■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

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」授業の流れ

段階	時間	授業の展開	指導上の留意点
導入	5分	1. 授業のねらいや全体像を知る ○本日の授業(スライド2)	○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 これまでのプレコンセプションケアの学びを踏まえて、自分のライフデザインを描いてみよう	
展開	10分	2. 社会と結婚の関係について考える ○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) ○自分の国の将来について(スライド5) ○日本の動き(スライド6) ○あなたはどのような人生を生きたい?(スライド7)	○経済的問題が結婚等にも影響している状況を理解する ○社会的状況を踏まえたうえで、「自分のできること」や「自分の人生をどう生きるか」について考える
	5分	3. 恋愛や結婚とライフデザインを考える ○考えてみよう① 将来どうなりたい?(スライド8)	○「恋愛をする、しない」「結婚をする、しない」の意思決定は自分で選択できることを前提に考える(決める権利がある) ○ここでは現状の社会制度上(セクシュアリティ等の理由で結婚が選択できない等)の内容に繋げるのではなく、ライフデザインとして結婚の意志は自由であることに繋げる

	5分	<p>4. 年齢と妊娠のしやすさの関係を考える</p> <p>○考えてみよう② -年齢と妊娠・男性と妊娠-(スライド9)</p> <p>○年齢と妊娠(スライド10)</p> <p>○男性と妊娠(スライド11)</p>	<p>○妊娠には、女性だけでなく男性もかかわっていることを伝える</p>
	20分	<p>5. プレコンセプションケアを踏まえてライフデザインを考える</p> <p>○考えてみよう③ ライフデザインを考える(スライド12)</p> <p>○もっとプレコン!(スライド13)</p>	<p>○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</p>
まとめ	5分	<p>6. 本時の振り返り</p> <p>○本日の学んだこと(スライド14)</p>	<p>○参考資料を提示する</p>