

■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 (教員用プログラム)

### 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

段階	授業の展開	指導上の留意点
導入	<p>1. 授業の狙いや全体像を知る</p> <p>・スライド1</p>  <p>・スライド2</p> 	<p>○本時では、プレコンセプションケアの学習について、学習を通して何を達成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ます。</p> <p>○京都府の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ことを目的としており、そのために必要な知識を身につけていきます。</p> <p>○人生の選択は、大きなライフデザインだけでなく、友人関係や恋愛、家族との関係など、身近なところにもたくさんあります。その中で自分の意思を持ち、主体的な選択について考えることも、プレコンセプションケアに含まれます。</p> <p>○プレコンセプションケアと聞くと、高校生の中には縁遠い話、まだ考えなくても良い話と思うなど、自分事として考えにくい生徒もいるかと思えます。そこで、本授業では生徒にアンケートを行い、生徒自身の現状を把握することで、主体的に学習に取り組む助けになります。</p> <p>本時では、アンケート回答結果やプレコンセプションケアの達成目標について深掘りする時間が限られますが、1-2以降のプログラムとの関連性を意識することも重要です。</p>
展開	<p>2. プレコンセプションケアについて知る</p> <p>・スライド3</p>	<p>○まずは「なぜプレコンセプションケアを学習する必要があるか」を伝えるため、京都府でのプレコンセプションケアの取り組みと主旨(考え方)を伝えます。</p>

**京都府のプレコンセプションケアとは**

いつ妊娠し、何人の子を産むか（産む回数）の決定は、一人一人が自分の意思で自由な決定できる権利を持っている。

・友人、恋人、結婚といった様々な関係の中で、一人一人の考え方を尊重し、良好な人間関係を構築することが重要である。

・その上で、生涯にわたる科学的知識を身に付け、自分のライフデザインに合った健康管理を行うことが望ましい。

正しい考え方を普及啓発することで、妊婦と医師の間で、自らの主体的な選択に基づき、自分が望むライフデザイン（ウェルビーイング）を実現できるようにするもの。

国が推進している「プレコンセプションケア」よりさらに、地域固有の課題

・スライド4

**国の方針としてのプレコンセプションケアとは**

若い男女が将来のライフプランを考えて日々の生活や健康と向き合うこと。次世代を担う子どもの健康にもつながるとして近年注目されているヘルスケアです。

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で、将来の健やかな妊娠や出産につながり、未来の子どもの健康の可能性を広げます。

社会政策推進センター（プレコンネット）  
[https://www.mext.go.jp/hasp/inf/2/0001/2/0001001/preconception\\_jp/0000000000/](https://www.mext.go.jp/hasp/inf/2/0001/2/0001001/preconception_jp/0000000000/)

・スライド5

**プレコンの目的**

①若い世代の健康を促進し、より質の高い生活の実現

②若い世代が健康、より健康になること

③これからの実現に向け、より健全な妊娠・出産のチャンスを増やす、次世代の子どもの健康を促すこと

社会政策推進センター（プレコンネット）  
[https://www.mext.go.jp/hasp/inf/2/0001/2/0001001/preconception\\_jp/0000000000/](https://www.mext.go.jp/hasp/inf/2/0001/2/0001001/preconception_jp/0000000000/)

○京都府では、「だれもが、いつ妊娠して、何人子どもを産むか／産まないかについて、自分の意思で自由に決定できる権利を持っている」ことを前提に、「性のあり方や妊娠を含めたライフデザインを、自らの主体的な選択に基づいて描き、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すること」を、プレコンセプションケアと称しています。

【参考】「ウェルビーイング」について、文部科学省では以下のように定義しています。

・身体的・精神的・社会的に良い状態にあることをいい、短期的な幸福のみならず、生きがいや人生の意義などの将来にわたる持続的な幸福を含む概念。

・多様な個人がそれぞれ幸せや生きがいを感じるとともに、個人を取り巻く場や地域、社会が幸せや豊かさを感じられる良い状態にあることも含む包括的な概念。

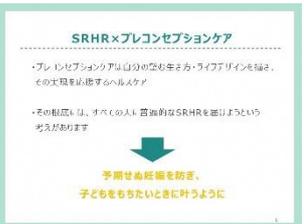
（「第4期 教育振興基本計画」文部科学省、2024年6月16日閣議決定）

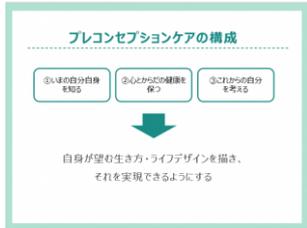
○一人一人の「自分が望む生き方(ウェルビーイング)の実現」のために、

- ・友人、恋人、家族といった様々な関係の中で、一人一人の考え方を尊重し、良好な人間関係を構築すること
- ・性や妊娠に関する科学的な知識を身に付け、自分のライフデザインに適した健康管理を行うこと

を科学的に伝えるのが、京都府のプレコンセプションケアの教育プログラムです。

○国の方針では、性や妊娠に関する知識が乏しいこと、それにより妊娠率が低下していることなどの課題を受け、科学的・医学的観点からプレコンセプションケアを推進しています。

		<p>これに加え京都府では、教育活動としてより多様なライフデザインの実現を支援でき、生徒一人一人が主体的に考えられるように、人権や性への理解という要素を盛り込み、独自のプレコンセプションケアを推進していきます。</p>
	<p>3. SRHR とプレコンセプションケア</p> <p>・スライド 6</p>  <p>・スライド 7</p>  <p>・スライド 8</p>  <p>・スライド 9</p>	<p>○プレコンセプションケアの背景には、日本では妊娠や避妊、不妊に関する知識を得る機会が乏しいことが、具体的課題として挙がっています。</p> <p>そこで、早期段階から性や妊娠に関する科学的な知識を身に付けることが必要です。</p> <p>○また、性や妊娠に関する問題については、自分だけで完結するものではなく、他者との人間関係の中で生じるものです。</p> <p>○上記を踏まえ、京都府プレコンセプションケアでは、予期せぬ妊娠を防ぎ子どもをもちたいときに叶うように、相手の意思を尊重し、良好な人間関係を構築する「性と生殖に関する健康と権利(SRHR)」の考え方を基盤に据えます。</p> <p>○「性と生殖に関する健康と権利(SRHR)」とは、セクシュアリティや、子どもを産むか産まないか・いつ産むか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ことを指します。</p> <p>○「性と生殖に関する健康と権利(SRHR)」を踏まえたうえで、自分らしいライフデザインを描き、実現できるように、以下の3つに重きを置いて教育プログラムを構築しています。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①今の自分自身を知ること</li> <li>②心とからだの健康を保つために必要な知識を得ること</li> <li>③これからの自分について考えること</li> </ol>



○人生の選択は意思決定の積み重ねであり、ライフデザインを描くという大きな意思決定だけでなく、友人関係や恋愛、家族との関係など、身近なところにも意思決定の機会はたくさんあります。

その中で自分の意思を考え、主体的に選択することについて考えることも、プレコンセプションケアに含まれます。

○そのため本教育プログラムでは、生徒たちが自分事としてプレコンセプションケアを考え、日ごろの意思決定等の機会においても実践していけるよう、グループワーク等の考える活動を多く取り入れています。

考える活動を通して、日ごろの家族や友人、パートナーとの関係性について振り返り、自分と他者の性と尊厳について理解し、性に関して責任ある行動を選択できるようになることを目指します。

4. 事前アンケートをもとに、プレコンセプションケアの到達目標を理解する

・スライド 10

**プレコンアンケート**

「あなた自身の考えに思いの丈の○をつけてください。  
材料○がAからEまでです」

番号	設問	回答
1	将来のパートナーは、無条件で「妊娠」を望むべきか	
2	相手のスズメの妊娠は、思っているよりも早い	
3	相手の妊娠は、思っているよりも遅い	
4	パートナーや友人の妊娠は、思っているよりも早い	
5	パートナーや友人の妊娠は、思っているよりも遅い	
6	将来のパートナーは、無条件で「妊娠」を望むべきか	

・スライド 11

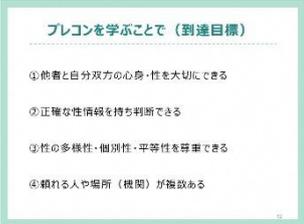


○3. の考えに基づき、本時では、生徒たちが回答したアンケートを基に、「①今の自分自身を知ること」について考えます。

○以下では生徒のアンケートを用いて、京都府プレコンセプションケアの4つの到達目標について理解します。プレコンセプションケアについて、生徒自身の現在地をとらえ、考えを深めていくために、生徒自身が回答したアンケート結果を参照しながら学習を進めます。

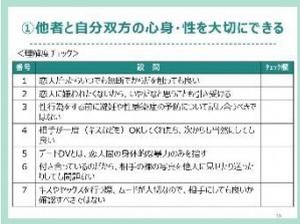
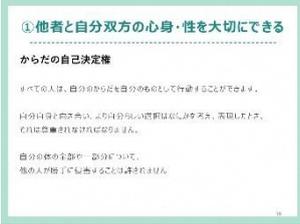
○ここでは、スライド 10 に示した6つの設問について、○のついた個数ごとに集計し、スライド11に示します。

【考えてみよう】

	<p>・スライド 12</p> 	<p>「どれも自分の考えに近くない」=1個も○をつけなかった人を示すグラフは次のうちどれでしょうか。</p> <p>※アンケートの個々の回答結果の取り扱いには注意しましょう。</p> <p>○アンケートを扱う際、生徒がアンケート項目すべてに“○”と回答したから「悪い」「課題がある」という取り上げ方をするのではなく、これから学習をするために「現状を把握すること」を主眼に置いて扱うことが大切です。</p> <p>○【考えてみよう】を行うことで、他人の意見や考え方に触れ、自分と他者の価値観のちがいを分からせるとともに、他者を尊重することを学習します。</p> <p>○学校の実情に応じ、項目ごとに○のついた人数を集計し、どの項目かを検討させるなど、集計方法を変更するのも良いでしょう。</p> <p>○スライド 11 を見ながら話しあったことを踏まえて、京都府プレコンプシヨンケアの到達目標について伝えます。</p> <p>○(ここでは設問ごとの詳細の解説は難しいですが)今後プレコンを学ぶことの重要性を意識しながら伝えます。</p> <p>*各項目に対する理解度チェックと達成目標の解説は、【資料編】にスライドがありますので、必要に応じて活用してください。</p>
<p>まとめ</p>	<p>5. 本時の振り返り</p> <p>・スライド 13</p>	<p>○本時では、「なぜプレコンセプションケアを学習するのか」を理解し、自分が望む生き方を実現できるよう学習に向かう態度を養いました。</p>

<div data-bbox="272 199 576 425" style="border: 1px solid #f08080; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;"><b>本日の学んだこと</b></p> <p> <small>           プレコンセプションケア            「性と生殖に関する健康と権利（SRHR）」            について学習しました。             自分が望む生き方（ライフデザイン）を実現できるように、プレコンセプションケアを積極的に活用していきましょう！         </small> </p> </div>	<p>○今後は、各学校の生徒の実態やニーズに合わせて、必要なプログラムを選択して実施していきましょう。</p> <p>○本時ではプレコンセプションケアについて詳しく説明するには時間が限られますが、生徒の傾向やニーズに合わせて、ほかのプログラムと組み合わせて今後深掘りしていくのが望ましいでしょう。</p> <p>&lt;関連するほかのプログラム&gt;</p> <p>●<u>達成目標① 他者と自分双方の心身・性を大切にできる</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➡・プログラム 2-1「からだの尊厳と暴力」</li> <li>・プログラム 3-1「あなたの健康と対人スキル」</li> </ul> <p>●<u>達成目標② 正確な性情報</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➡・プログラム1-2「思春期のからだと変化」</li> <li>・プログラム2-2「妊娠と避妊のしくみ」</li> <li>・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」</li> <li>・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」</li> </ul> <p>●<u>達成目標③ 性の多様性・個別性・平等性を尊重できる</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➡プログラム1-3「ジェンダー平等と性の多様性」</li> </ul> <p>●<u>達成目標④ 頼れる人や場所が複数ある</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➡・プログラム2-2「妊娠と避妊のしくみ」</li> <li>・プログラム2-3「より安全な性行動」</li> </ul>
---	--

【資料編】

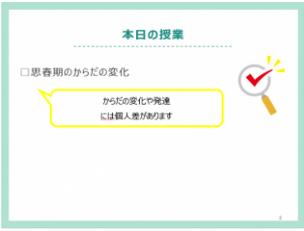
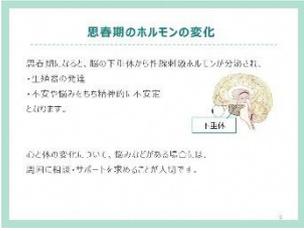
授業の展開	指導上の留意点
<p>・スライド 15</p>  <p>・スライド 16</p> 	<p>○スライド15以降では、プレコンセプションケアの4つの到達目標について詳しく説明しています。</p> <p>各学校の生徒の傾向やニーズに合わせて、必要箇所を補う形で使用するとよいでしょう。</p> <p>○達成目標① 他者と自分双方の心身・性を大切にできる</p> <p>アンケートでは、「お付き合い」に関する質問項目が並んでいます。中には自分の意思よりも相手の意思を重視するような考え方や、「付き合っているなら〇〇してもいい」と考えている生徒もいることがアンケート結果からも明らかになってくると思います。</p> <p>○自分のからだは自分のものであり、誰がいつ、どのようにからだに触れるかについては自分で決める権利があります(からだの自己決定権)。</p> <p>そのため、付き合っていたとしても、好きに扱っていいわけではないことを抑えましょう。</p>
<p>・スライド 19</p>  <p>・スライド 20</p> 	<p>○達成目標③ 性の多様性・個性・平等性を尊重できる</p> <p>性のあり方は多様です。</p> <p>好きになる性、社会的にふるまう性、戸籍上の性などの要素が合わさって一人一人の性ができており、性のあり方は一人一人異なることを確認しましょう。</p> <p>また、「男子/女子の方が〇〇が向いている」といった性別と紐づけられた偏見(ジェンダーバイアス)は社会文化的に形成されています。</p> <p>どうしてそのように考えるようになったのか、生徒に問いかけることも、ジェンダーへの見方・とらえ方を見直すことにつながります。</p>
<p>・スライド 21</p>	<p>○達成目標④ 頼れる人や場所が複数ある</p>

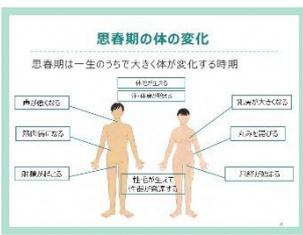
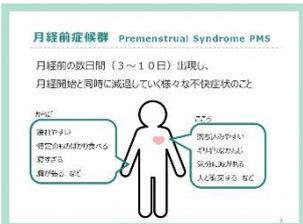


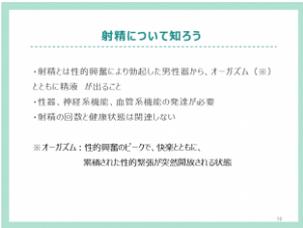
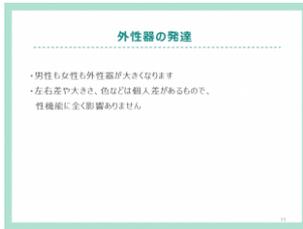
## プログラム 1-2 「思春期のからだの変化」 授業の流れ (教員用プログラム)

### 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する

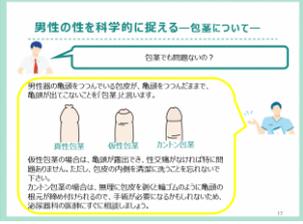
段階	授業の展開	指導上の留意点
導入	<p>1. 授業のねらいや全体像を知る</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スライド1</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・スライド2</li> </ul> 	<p>○思春期はホルモンの分泌に変化があることで、こころとからだに大きな影響をもたらします。ここでは特に思春期における「からだ」の変化に焦点を当て学習します。</p> <p>○こころとからだの発達には個人差があることを前提に情報を伝えましょう。</p> <p>○中には、こころやからだの変化に戸惑っている生徒もいる可能性があります。科学的にからだの変化の仕組みを伝えることで、自分に起こっている変化を客観的にとらえられるようになることを目指します。</p> <p>○加えて、からだの変化に戸惑っている生徒の中には、トランスジェンダー等の理由がある可能性もあります。ここでは、男女別からからだの変化を科学的に紹介していますが、当事者の生徒に限らず学習に向き合うのが難しい生徒などは離席を可能とするなど柔軟に対応しましょう。</p>
展開	<p>2. 思春期に起こるからだの変化</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スライド3</li> </ul> 	<p>○はじめに、なぜ思春期にからだの変化が起こるかを学習するため、ホルモンの分泌の仕組みを解説します。</p> <p>○ホルモンの分泌にともない、男女のからだは変化していきます。そのからだの特徴について図を見て確認します。からだの発達には個人差があることも伝えましょう。</p>

<p>・スライド4</p> 	<p>○からだやこころに変化をもたらす仕組みを科学的にとらえることができることで、安心できる生徒もいるでしょう。不安で困っているときは、周囲の人にサポートを求めても良いことを伝えましょう。</p>
<p>3.女性のからだの変化</p> <p>・スライド5</p>  <p>・スライド6</p>  <p>・スライド7</p>  <p>・スライド8</p> 	<p>○女性特有のからだの変化について、「月経」に焦点を当てて理解を深めます。</p> <p>男女のからだの仕組みについて理解を深めることで、日常生活で、相手の性を尊重する行動をとることにもつながります。</p> <p>○ホルモンバランスの周期的変化と月経が関係していることを抑えましょう。そのバランスによって、気持ちの浮き沈みがあったり、体調が変化することを確認します。</p> <p>また、ホルモンバランスの変化に伴い、女性の内性器でも変化がおき、月経がおこることを確認しましょう。</p> <p>○月経の際に腹痛や腰痛などの症状がひどいときは「月経困難症」の可能性ががあります。</p> <p>無理に我慢することはなく、対処方法があることを確認しましょう。</p> <p>また、病気の早期発見にもつながる可能性があるため、我慢せずに婦人科へ相談に行くことや、状態によっては低用量ピルを処方してもらえる場合もあることも紹介しましょう。</p> <p>○また、月経の前にこころやからだ不安定になる症状がある人もいます(月経前症候群)。ホルモンバランスの変化が影響していることを確認することで、不安になる気持ちを解消できる可能性があります。</p> <p>このような場合も婦人科への相談を勧めましょう。</p>

	<p>・スライド9</p> 	
	<p>4. 男性のからだの変化 スライド 10</p> 	<p>○男性特有のからだの変化について、「射精」に焦点を当てて理解を深めます。</p> <p>*3と同様に、男女のからだの仕組みについて理解を深めることで、日常生活で、相手の性を尊重する行動をとることにもつながります。</p> <p>○射精については、「エロい」「汚い」などのネガティブなイメージを持っている生徒が多い傾向にあるため、射精の仕組みを科学的に伝えることで、性を客観的にとらえるきっかけとなります。</p> <p>○WEB や SNS 等での信憑性のない情報を根拠に、射精をしないとからだに悪影響があると思っている生徒もいる可能性があります。精通の時期や、精液の量や色、射精の回数などには個人差があることも説明しましょう。</p>
	<p>5. 自分のからだと向き合う ・スライド 11</p> 	<p>○「3.女性のからだの変化」「4.男性のからだの変化」で確認してきた男女別のからだの変化を踏まえて、「5.自分のからだと向き合う」では男女ともに自分のからだと向き合うための知識を伝えます。</p> <p>○外性器の発達についてです。二次性徴によって外性器が発達し大きくなります。</p> <p>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。</p>

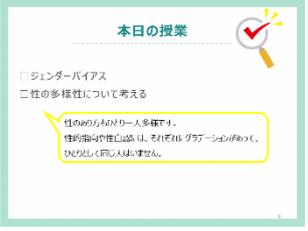
	<p>・スライド 12</p> <div data-bbox="272 264 608 517" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;"><b>セルフプレジャー</b></p> <p>セルフプレジャー（マスターベーション・自慰）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>自分の性的な快感を得るために、自分のからだに触れて、安心感や心地よさを得ること。</li> <li>どの性別の人にとっても、自然な行為。</li> <li>プライバシーが保たれた空間で、清潔な手で、やさしく触れる。</li> <li>強すぎる刺激はオーガズム障害の原因となり、男性の場合種内射精障害などの不妊症の原因となることもある。</li> </ul> </div>	<p>○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。</p> <p>○セルフプレジャー(マスターベーション・自慰)は、性的な快感や安心感を得るために自分のからだに触れる行為です。「エロい」「恥ずかしい」「はしたない」といったネガティブなイメージを持っている人もいますが、どんな人にとっても自分のからだに触れて安心を得ることは自然なことであることを伝えましょう。</p> <p>セルフプレジャーをするときは、プライバシーが保たれる空間で行うことを伝えましょう。</p> <p>○刺激が強すぎるセルフプレジャーは、男性の場合、性機能障害など不妊の原因になることも伝えましょう。</p>		
	<p>6. 相談先について認識する</p> <p>・スライド 13</p> <div data-bbox="268 1352 571 1581" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;"><b>こんなときは医療機関に相談を</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; padding: 5px;"> <p><b>女性（産婦人科・内科・小児科）</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>月経痛が強い。</li> <li>PMS（月経前症候群）</li> <li>月経量が多い（血染めのパフの量）または少ない（量が少なすぎる）</li> <li>3か月以上月経がない。</li> </ul> </td> <td style="width: 50%; padding: 5px;"> <p><b>男性（泌尿器科・内科・小児科）</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>尿を引く際でも亀頭の膨らみがない場合（勃起不全）</li> <li>睾丸の腫れや痛み</li> </ul> </td> </tr> </table> </div>	<p><b>女性（産婦人科・内科・小児科）</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>月経痛が強い。</li> <li>PMS（月経前症候群）</li> <li>月経量が多い（血染めのパフの量）または少ない（量が少なすぎる）</li> <li>3か月以上月経がない。</li> </ul>	<p><b>男性（泌尿器科・内科・小児科）</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>尿を引く際でも亀頭の膨らみがない場合（勃起不全）</li> <li>睾丸の腫れや痛み</li> </ul>	<p>○からだやこころの悩みは、困っていても相談しにくいという生徒も中にはいるでしょう。周囲の友人やおとなに頼ることも重要ですが、正しい情報を得るために、医療機関等を受診することを勧めましょう。</p> <p>女性のからだの悩みは産婦人科等、男性のからだの悩みは泌尿器科等を受診するように伝えましょう。</p>
<p><b>女性（産婦人科・内科・小児科）</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>月経痛が強い。</li> <li>PMS（月経前症候群）</li> <li>月経量が多い（血染めのパフの量）または少ない（量が少なすぎる）</li> <li>3か月以上月経がない。</li> </ul>	<p><b>男性（泌尿器科・内科・小児科）</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>尿を引く際でも亀頭の膨らみがない場合（勃起不全）</li> <li>睾丸の腫れや痛み</li> </ul>			
<p>まとめ</p>	<p>7. 本時の振り返り</p> <p>・スライド 14</p> <div data-bbox="268 1758 576 1986" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;"><b>本日のまとめ</b></p> <p>思春期のからだの変化について考えました。</p> <p>思春期は心と体が変化していきます。変化には個人差があるので、人と比べて不安になる必要はありません。</p> </div>	<p>○思春期に伴うからだの変化を、科学的にとらえることで、からだの変化は決して悪いことではなく、発達の過程で生じることを理解することが重要です。</p> <p>○また、困ったときには正しい情報を得ることが重要です。医療機関の受診などを積極的に勧めましょう。</p>		

【資料編】

授業の展開	指導上の留意点
<p>・スライド16</p>  <p>多様な生理用品</p> <p>生理用品は様々な種類があります。 TPOに合わせて選ぶことができます。</p> <p>「生理用品」 ナプキン、タンポン、経血カップ、 吸水ショーツ、タンポン、月経カップ など。</p>	<p>○生理用品は紙ナプキンを使用する人が多くいますが、紙ナプキン以外にも布製のナプキン、吸水ショーツ、タンポン、月経カップなど、時と場所、場面によってさまざまなアイテムがあることを伝えましょう。</p>
<p>・スライド 17</p>  <p>男性の性を科学的に捉えるー包茎についてー</p> <p>包茎でも問題ないの？</p> <p>男性器の亀頭をつんではな包茎が、亀頭をつんではなまま、亀頭がむき出しで包茎と誤ります。</p> <p>包皮包茎 嵌頓性包茎 カンタン包茎</p> <p>包皮包茎の場合は、亀頭が露出でき、性交後がなければ特に問題ありません。ただし、包皮の内側を清潔に保つことも忘れてはいけません。</p> <p>カンタン包茎の場合は、無理に包皮を剥くことによる亀頭の損傷が懸念されるため、手術が必要になる可能性があります。必ず医師の診断を受けてください。</p>	<p>○「包茎だったら必ず手術が必要だ」と考えている生徒も中にはいます。包茎の種類によっては、手術が必要なもの、必要でないものがあることを伝えましょう。</p> <p>○包茎の悩みは、困っていても相談しにくいという生徒も中にはいるでしょう。不安な場合は、医療機関等を受診することを勧めましょう。</p>

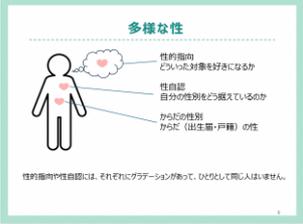
## プログラム 1-3 「ジェンダー平等と性の多様性」授業の流れ (教員用プログラム)

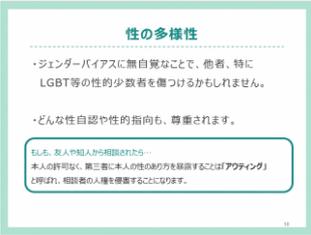
学習目標 ジェンダーバイアス等にとらわれず、自他の生き方を尊重できる態度を養おう

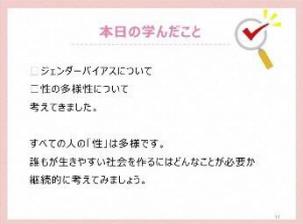
段階	授業の展開	指導上の留意点
導入	<p>1. 授業のねらいや全体像を知る</p> <p>・スライド1</p>  <p>・スライド2</p> 	<p>○本時では資料やワークを活用して身近に潜むジェンダーバイアスについて考えます。</p> <p>「女らしさ、男らしさ」にまつわる身のまわりの状況に着目した後、性は多様であることに目を向けていき、ひとりとして同じ人はいないことを確認します</p> <p>○性の多様性について扱う際は、生徒の中にLGBT等(※)の当事者がいることを念頭に置き、発問等に留意しましょう。</p> <p>・マジョリティが「普通」であるという趣旨の表現をしない</p> <p>・略称・俗称を用いない(レズ、ホモ、オカマなど)</p> <p>※LGBT等…Lesbian(レズビアン)、Gay(ゲイ)、Bisexual(バイセクシュアル)、Transgender(トランスジェンダー)の頭文字を組み合わせた言葉です。LGBTは、人口に占める割合が少ないことから性的少数者(セクシュアルマイノリティ)といわれることもあります。</p> <p>参考文献:京都府「性の多様性と人権」</p>
展開	<p>2. ジェンダーバイアスを考える</p> <p>・スライド3</p> 	<p>○まずスライドにある、セリフを読んで誰の発言かを考えます。家事や育児をこなす「母親(=女性)」の声であると考える人が多いでしょう。家事や育児をするのは母親というイメージはジェンダーのステレオタイプ(思い込み)に乗ったバイアス(ジェンダーバイアス)であると確認するためのワークです。</p>

	<p>・スライド4</p> <div data-bbox="268 248 571 472" style="border: 1px solid #90EE90; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">ジェンダーバイアスとは</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・男女の役割や性差などについて、社会的・文化的要因で形成された固定観念や偏見のこと。</li> <li>・無意識に持っている感覚で、状況によっては、他人を傷つけることがある。</li> </ul> </div>	<p>社会や文化によって形成されたジェンダーのイメージや偏見のことを「ジェンダーバイアス」と言います。</p> <p>ワークを通して、ジェンダーバイアスは決して他人事ではなく、自分も持ちうることを確認します。</p> <p>○ジェンダーバイアスは社会や文化によってつくられているため、誰もが持ちえます。一人一人がジェンダーバイアスを自覚することで、無意識に他者を傷つけてしまうことを防ぎます。</p>						
	<p>3. 身近に潜むジェンダーバイアスを探す</p> <p>・スライド5</p> <div data-bbox="263 913 566 1144" style="border: 1px solid #90EE90; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">男女を入れ替えたら、違和感？</p> <p style="text-align: center; font-size: small;">違和感を持つ場合、自分がジェンダーバイアスを持っている</p> <table style="width: 100%; text-align: center; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px;">おふくろの味</td> <td style="font-size: 2em; color: #008080;">➡</td> <td style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px;">おやじの味</td> </tr> <tr> <td style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px;">男子は 理数系に強い</td> <td style="font-size: 2em; color: #008080;">➡</td> <td style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px;">女子は 理数系に強い</td> </tr> </table> </div> <p>・スライド6</p> <div data-bbox="263 1265 566 1489" style="border: 1px solid #90EE90; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">🔴 考えてみよう 男女を入れ替えたら、違和感？</p> <p style="text-align: center; font-size: x-small;">グループで話し合っ て、男女を入れ替えたら違和感がある言葉を探してみよう。</p> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid #ccc; width: 60px; height: 30px; display: inline-block; margin-right: 10px;"></div> <span style="font-size: 2em; color: #008080;">➡</span> <div style="border: 1px solid #ccc; width: 60px; height: 30px; display: inline-block; margin-left: 10px;"></div> </div> </div>	おふくろの味	➡	おやじの味	男子は 理数系に強い	➡	女子は 理数系に強い	<p>○普段何気なく話したり、聞いたりしている言葉や内容にもジェンダーバイアスが潜んでいます。</p> <p>ここでは、よく聞かれる発言をもとに、身近なジェンダーバイアスについて考えます。</p> <p>○身のまわりの発言からジェンダーバイアスを考えるために、発言に含まれる性別の部分を入れ替えてみましょう。</p> <p>「おふくろの味」なら「おやじの味」、「男子は～」であれば「女子は～」と男女を逆転させて言葉を当ててみます。すると、違和感を持つ言葉や、ニュアンスが異なって聞こえる言葉があるかもしれません。それがジェンダーバイアスの一つであると確認します。</p> <p>○上記のことを踏まえて、生徒たち自身で身のまわりのジェンダーバイアスに関する事例を考えるワークに取り組みます。</p> <p><b>【ワーク】男女を入れ替えたら、違和感？</b></p> <p>男女を入れ替えたら違和感がある言葉を探してみよう</p> <p>例：(生徒さんの状況に合わせて3つくらいを選定して紹介)</p>
おふくろの味	➡	おやじの味						
男子は 理数系に強い	➡	女子は 理数系に強い						

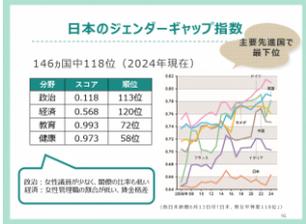
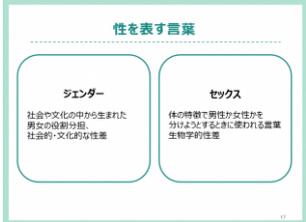
		<ul style="list-style-type: none"> <li>・男性は青、女性は赤(化粧室の表示など)</li> <li>・男の子は車のおもちゃ、女の子は人形遊びが好き</li> <li>・男の子が泣くな</li> <li>・女性は地元の大学に進学</li> <li>・美容男子</li> <li>・女子アナ</li> <li>・男性保育士</li> <li>・女子力</li> </ul> <p>○個人で考えた後、グループで意見を出し合しましょう。 また、文章から受けた印象や、男女を逆転させてみた時に感じたことをグループで話し合うのも良いでしょう。</p>
	<p>4.バイアスが生じる構造を理解する</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スライド7</li> </ul> <div data-bbox="263 1025 566 1249" style="border: 1px solid #add8e6; padding: 5px;"> <p>●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？</p> <p>なぜ、自分がそこにジェンダーバイアスを持っているのか グループで話し合ってみよう。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スライド8</li> </ul> <div data-bbox="263 1373 566 1597" style="border: 1px solid #add8e6; padding: 5px;"> <p>ジェンダーバイアスは自分をとりまく社会から作られます</p> </div>	<p>○ここまでの学習を踏まえて、ジェンダーバイアスを誰もが持ちうることを確認してきました。</p> <p>ここからは、ジェンダーバイアスが生じる仕組み(社会の構造)に目を向け、考えます。</p> <p>【ワーク】</p> <p>なぜ、自分がそこにジェンダーバイアスを持っているのか、 グループで話し合ってみよう</p> <p>○上記のワークを行うと、周囲の人に言われた経験や、ほかの人に話す様子を見聞きした経験などが出てくると 思います。</p> <p>それを受けて解説を行います。</p> <p>○ジェンダーバイアスは決して個人の内側にあるものではなく、社会や文化によって形作られます。 大人や知人などの周囲の人の発言から、SNS やテレビ、マンガといったメディア、文化など要因となっているものもあることを確認します。</p>

		<p>構造に気付くことで、バイアスを持っている自分を責めるのではなく、日ごろ触れている情報や周囲の人の発言の中にジェンダーバイアスを意識できます。</p>
	<p>5. 多様な性の捉え方 ・スライド9</p> 	<p>○ここまでジェンダーについて考えてきましたが、そもそも性の枠組みは男女だけではありません。ここからは多様な性の捉え方について学習していきます。</p> <p>○性はいくつもの側面からとらえることができます。「性的指向」、「性自認」、「からだの性別」など、いくつもの要素が絡み合って一人一人の性ができています。そのため、性は人の数だけあるとも表現できます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「性的指向」…どのような性別の人を恋愛対象とするのか、ということです。「好きになる性」のことです。</li> <li>・「性自認」…自分の性をどのように認識しているのか、ということです。「こころの性」とも言われます。 (参考文献:京都市「性の多様性と人権」)</li> <li>・「からだの性別」…出生時に割り当てられた、戸籍上の性のことです。</li> </ul> <p>○「性が権利(人権)」であることを確認します。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「性」(からだの性、こころの性、生殖に関わる性など)は人間を構成する重要なアイデンティティ(自分らしさ)の一つです。</li> <li>・つまり「人間が人間らしく生きていくために社会によって認められている権利」として保障されるべきであり、「性の権利」を守るということは、一人一人がすべての人から尊重されることです。</li> </ul> <p>○生徒の中には、実際に LGBT 等の当事者がいる可能性もあります。そのことを念頭に置き、当事者を探る形にならないように留意(※)しましょう。</p>

		<p>※「この中で LGBT 等の人はいるか」「〇〇さんはそうらしい」などの会話が出た場合には、アウティングは人権を侵害するということを伝えましょう。</p>
	<p>6. ジェンダーバイアスと性の多様性</p> <p>・スライド 10</p>  <p>・スライド 11</p>  <p>・スライド 12</p>  <p>・スライド 13</p> 	<p>○「男はこれ、女はこれをするのが普通、一般的だ」といった考え方により、苦しんだり傷ついたりしている人がいます。男性女性に限らず、あらゆる性の人が苦しむ要因となります。</p> <p>一人一人がジェンダーバイアスを自覚することで、無意識に他者を傷つけてしまうことを防ぎます。</p> <p>・アウティング…本人の承諾を得ずにその人の性自認、性的指向を第三者に暴露してしまうことです。悪気はなく聞いた話をぼろりと人にもらしてしまった場合でも、自分のセクシュアリティを他人に知られたくない人にとって、アウティングは重大な人権侵害です。本人の了解なしに決して他人に話さないようにしましょう。</p> <p>参考文献: 京都府「性の多様性と人権」</p> <p>○LGBT 等の人は約 10 人に 1 人いると言われていす。ですが、LGBT 等の人がまわりにいると答えた人は日本では5%以下だというデータもあります。</p> <p>これは社会でのステレオタイプやジェンダーバイアスに基づく情報や発言を見聞きすることで、当事者が声を発しづらくなっていたり、周囲にいてもなかなか認知されないことにつながっていることが関連していると考えられます。</p> <p>○これらのデータから、どうしてこのような状況が生じているのか、個人ワークやグループワークを通して議論し、考えてみるのも良いでしょう。</p>

		<p>○性について悩んでいる人の中には、周囲に相談ができず、孤独に陥っている人もいるかもしれません。そうした当事者の悩みに寄り添い、相談に乗ってくれる相談機関が周囲にもあることを伝えます。</p> <p>○性の多様性についてもっと知りたい生徒のために、京都府の作成するパンフレットを紹介しましょう。 多様な性のあり方を知ること、多様な性を尊重する社会のあり方について考えるヒントが詰まっています。</p> <p>京都府「性の多様性と人権」 <a href="https://kyoto-jinken.net/material_book/4872-2/">https://kyoto-jinken.net/material_book/4872-2/</a></p>
<p>まとめ</p>	<p>7. 本時の振り返り ・スライド 14</p> 	<p>○身の周りに潜むジェンダーバイアスについて考えることを通して、そのような認識は社会や文化によって形作られていること、そもそも性は男女だけでなく複数の要素が組み合わさって形作られていることを学習しました。</p> <p>一人一人の性は多様であり、互いの性を尊重することは、ジェンダー平等と同様に重要な視点です。</p> <p>その視点を踏まえて、「あらゆる性の人が生きやすい社会」の実現のために、今一人一人ができることについて、日ごろから考え、実践していくことの大切さを伝えましょう。</p>

【資料編】

<p>授業の展開</p>	<p>指導上の留意点</p>															
<p>・スライド16</p>  <table border="1" data-bbox="183 481 422 571"> <thead> <tr> <th>分野</th> <th>スコア</th> <th>順位</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>政治</td> <td>0.118</td> <td>113位</td> </tr> <tr> <td>経済</td> <td>0.568</td> <td>120位</td> </tr> <tr> <td>教育</td> <td>0.993</td> <td>72位</td> </tr> <tr> <td>健康</td> <td>0.973</td> <td>59位</td> </tr> </tbody> </table> <p>政治：女性議員が少なく、閣僚の比率も低い 経済：女性管理職の割合が低い、賃金格差</p>	分野	スコア	順位	政治	0.118	113位	経済	0.568	120位	教育	0.993	72位	健康	0.973	59位	<p>○ジェンダーギャップ…男女間の格差のこと</p> <p>・ジェンダーギャップ指数…経済活動や政治への参画度、教育水準、出生率や健康寿命などから算出される、男女格差を示す指標です。毎年、「世界経済フォーラム」(WEF)では「ジェンダーギャップ指数」が発表されています。</p> <p>この指数は、男性に対する女性の割合(女性の数値/男性の数値)を示しており、0が完全不平等、1が完全平等を表しています。</p> <p>・2024年は146か国中118位…ジェンダーギャップ指数が公表された時には日本は115か国中80位でした。スコアについては横ばいできていますが、順位は下降しています。主要先進国(フランス、アメリカ、イギリス、ドイツ、日本、イタリア、カナダ)の中では最下位の結果となっています。</p> <p>分野別にみると「政治」では女性議員が少なく、閣僚の比率も低いこと、また「経済」では女性管理職の割合が低いこと、男女間の賃金格差がスコアに影響しています。</p> <p>○ジェンダーギャップ指数改善に向けて、どのような取組を行うとジェンダーギャップ指数野スコアが改善できるか、個人ワークやグループワークを行っても良いでしょう。</p> <p>取組例：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・女性管理職の登用</li> <li>・女性のキャリアアップ支援を実施するために、男女問わず働き方を見直す(育休の推進、ワークライフバランスの推進など)</li> <li>・家庭内での家事育児の分担を考える</li> </ul>
分野	スコア	順位														
政治	0.118	113位														
経済	0.568	120位														
教育	0.993	72位														
健康	0.973	59位														
<p>・スライド 17</p>  <table border="1" data-bbox="167 1848 443 1982"> <thead> <tr> <th>ジェンダー</th> <th>セックス</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>社会や文化の中から生まれた 男女の役割分担 社会的・文化的な性差</td> <td>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 生物学的な性差</td> </tr> </tbody> </table>	ジェンダー	セックス	社会や文化の中から生まれた 男女の役割分担 社会的・文化的な性差	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 生物学的な性差	<p>○「ジェンダー」と「セックス」はどちらも「性」を表す言葉ですが、言葉の意味には違いがあることを学習します。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ジェンダー：社会文化的な性差(社会や文化の中で形作られる)</li> <li>・セックス：生物学的な性差(生物学的な性差や、生殖機能などの生理的特徴を指す)</li> </ul>											
ジェンダー	セックス															
社会や文化の中から生まれた 男女の役割分担 社会的・文化的な性差	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 生物学的な性差															

・スライド18

**ジェンダーとセックスの違い**

「ジェンダー」と「セックス」について書かれている事例

番号		
1	男性は妊娠することはできない	セックス
2	女性の方が男性より家事と育児を担っていることが多い	ジェンダー
3	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
4	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
5	月経（生理）があるのは女性だ	セックス
6	一般に胎児は男性の方が女性の方が多い	セックス

○スライド18では右側の解答を隠し、個人ワークなどで「ジェンダー」と「セックス」どちらを指す事例か考えてみるのも良いでしょう。

この事例を通して、「セックス」は生殖機能などの身体的な事柄に基づくものが多く簡単には変えられないもの、「ジェンダー」は必ずしも「セックス」には基づかず、文化が違えば変わるものであることを確認します。

・スライド19

**性の多様性を表すことば**

**LGBTQ+**

L : Lesbian (レズビアン)  
 G : Gay (ゲイ)  
 B : Bisexual (バイセクシュアル)  
 T : Transgender (トランスジェンダー)  
 Q : Questioning (クエスチョニング)  
 →自身の性自認・性的指向が決まっていない  
 + : (プラス)  
 →LGBTQにカテゴライズされない人、セクシュアルマイノリティが広がるにつれて分類できない性別を含む

○近年ではLGBTに限らない性的少数者の認知度も増えてきています。そこで「LGBT」に「Q+」を加えて「LGBTQ+」と表記することも増えてます。性の多様性の話をする際に、一緒に学習するのも良いでしょう。

・スライド20

**性の多様性を表すことば**

**SOGI (Sexual Orientation and Gender Identity)**

※Sexual Orientation (性的指向) と  
 Gender Identity (性自認) の英語の頭文字をとったもの  
 ※Gender Expression (性表現) も加えて、SOGIEという言い方もあります

↓

性的マイノリティだけでなく、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

○性的マイノリティを表す「LGBTQ+」に対し、「SOGI」とは多数派も含めた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として使われています。LGBTQ+と一緒に確認するとより理解が深まります。

セクシュアリティは性的マイノリティだけの問題ではなく、社会全体で考えていくことが必要であることを確認しましょう。

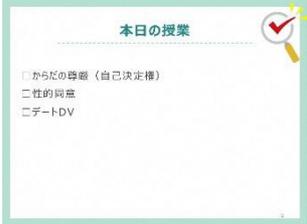
○性的志向や性自認には、それぞれにグラデーションがあって、多様であることを確認します。

○性の多様性について扱う際は、生徒の中にLGBT等の当事者がいることを念頭に置き、発問等に留意しましょう。

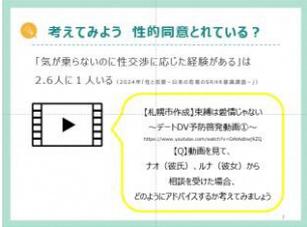
## プログラム2-1 「からだの尊厳と暴力」授業の流れ (教員用プログラム)

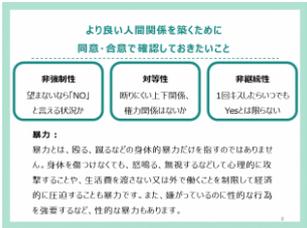
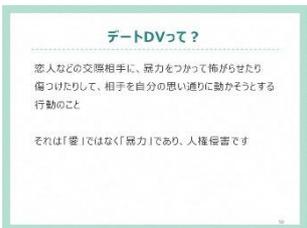
### 学習目標

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

段階	授業の展開	指導上の留意点
導入	<p>1. 授業のねらいや全体像を知る</p> <p>・スライド1</p>  <p>・スライド2</p> 	<p>○本時では、「からだの尊厳」(※1)や「同意」を通して、自分と相手を尊重した関係性を構築することを学びます。</p> <p>また、後半では高校生にとって身近な話題でもある、お付き合いの中で生じうる「デートDV」についても学習します。</p> <p>※1:「からだの尊厳」とは:自分のからは唯一無二の存在であり、他者から侵害されることなく尊重されなければならないもの。誰もが自分のからだのことは自分で決めることができる自己決定権を持っています。</p> <p>○デートDVについては、加害者や被害者となっている当事者が生徒の中にいる可能性があります。相手を尊重する行動を学び、認識することが目的のため、「デートDVの当事者(加害者・被害者)探し」などにつながらないような言葉がけ(※2)に留意することが大切です。</p> <p>※2 デートDVは特別なことではなく、誰にでも起こりえること、今回の授業では犯人探しをするのではなく、未然に防ぐためにデートDVについて知っておく必要があるということなどを伝えましょう</p>

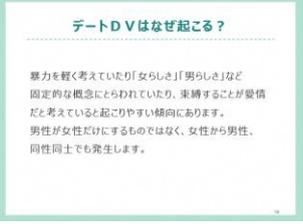
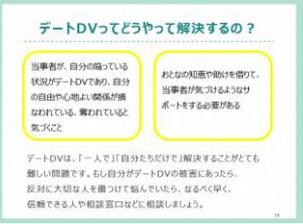
<p>展開</p>	<p>2. 「自分のからだは自分のもの」であることを確認する</p> <p>・スライド3</p> <p>すべての人は、自分のからだを自分のものとして行動することができます。</p> <p>自分自身を大切に、よの自分らしい選択しながら考え、表現し、それは尊重されなければなりません。</p> <p>自分の体の全部や一部について、他の人が勝手に意思することはできません。</p>	<p>○相手との関係構築の基本として、「自分のからだは自分のもの」であることを確認します。</p> <p>自己決定権はすべての人にあります。他者によって権利が侵害されることはあってはなりません。</p>
<p>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</p> <p>・スライド4</p> <p>からだに触れることや性的なことがらについて、自分のからの尊厳も、相手のからの尊厳も尊重して同意することを性的同意といいます。</p> <p>・スライド5</p> <p>● 考えてみよう 性的同意とれている？</p> <p>私は手を握りたい、あなたより多量な力をかけてほしい、だから手を握る</p> <p>手を握りたい、あなたは手を握ることを望んでいない、でも握られたら嫌だから我慢して手を握る</p> <p>・スライド6</p> <p>● 考えてみよう 性的同意とれている？</p> <p>私は抱きたい、あなたも抱きたいと思う人です、だから抱きました。</p> <p>私の抱きたい、あなたも抱きたいと思う人です、でも抱かれたくないから、強制的に抱かれました。</p>	<p>○自分と同様に相手にも「自分のからだをどのように触れるか決定する権利(自己決定権)」があることを確認したうえで、「性的同意」について考えます。</p> <p>○性的同意は性交の場面に限りません。手をつなぐ、キスをするといった状況でも同意を取ることは大切であり、相手の自己決定権を尊重することにつながります。以下では、いくつかの場面をもとにどのような言葉がけや行動をとれば、性的同意が取れるか考えてみます。</p> <p>【考えてみよう】この状況は性的同意とれている？</p> <p>題材1:相手と手をつなぐ</p> <p>題材2:相手とハグをする</p> <p>○【考えてみよう】の内容や進め方は、各学校・生徒の状況に合わせて選択してください。個人で考えた後、周りの人やグループになって感想を話し合う形が望ましいです。</p> <p>【考えてみよう進め方例】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・個人で文章を読んでもらい、性的同意が取れているか考えさせる。</li> <li>性的同意が取れていないと思うコメントについては、どのように変えたら性的同意が取れるのか考えさせる。</li> <li>・個人ワークの後は、グループワークを行い意見交換を行う。</li> </ul>	

		<p>○「交際関係」などの身近なテーマは、ピアプレッシャー(同調圧力)が働きやすい題材でもあります。そのため、生徒が安心して意見を言えるような配慮が大切です。</p> <p>グループで話し合いをする際は、「相手の意見を否定したり、からかったりしないこと」を基本ルールとするなど、話しやすい場づくりを心がけましょう。</p> <p>(参考:3-1「あなたの健康と対人関係のスキル」)</p> <p>○自分と相手のからだの尊厳を守って対等に関わるために、相手のからだに触れる際に触れてもいいか確認を取ることが大切であることを伝えます。</p>
	<p>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</p> <p>・スライド7</p> 	<p>○3の【考えてみよう】で扱った題材のほかにも、自己決定を尊重し、同意・合意を求める場面は様々あります。</p> <p>ここでは、考える題材としてまず【データ】を提示します。</p> <p>【データ】</p> <p>「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(「性と恋愛—日本の若者のSRHR意識調査—」JOICFP、2024年)</p> <p>○ここでは性交渉のデータを提示しますが、それ以外の場面でも「気が乗らないけど応じた」経験がある生徒もいると思います。(「気が乗らないけど、ジェットコースターに乗った」や、「気が乗らないが一緒に甘いものを食べに行った」など)</p> <p>○「気が乗らないのに応じた」ということがどうして起きるのか、自分と相手の自己決定を尊重した同意について考えさせます。</p> <p>そのうえで、今度は【動画】を視聴します。</p> <p>【動画】「束縛は愛情じゃない～デートDV予防啓発動画①～」(札幌市作成)</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=OAtAdbwj9ZQ">https://www.youtube.com/watch?v=OAtAdbwj9ZQ</a></p>

		<p>○この動画を観て、ナオ(彼氏)とルナ(彼女)から相談を受けた場合、それぞれにどのようにアドバイスするか考えさせます。</p> <p>友人という目線でナオやルナへのアドバイスを考えることで、デートDVについて自分事としてとらえるきっかけにつながります。</p>
	<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>・スライド8</p> 	<p>○4の【考えてみよう】を踏まえて、自分と相手の自己決定を尊重してかかわるために3つの視点を紹介します。</p> <p>①非強制性、②対等性、③非継続性の3つの視点を意識し、相手と関わることで、相手を尊重した言動につながります。</p> <p>○時間があれば、先ほどの4の【考えてみよう】で考えた回答が、これらの3つの視点を考慮できているか、振り返る時間を取ってみるのも良いでしょう。</p>
	<p>6.性暴力とデートDVについて知る</p> <p>・スライド9</p> 	<p>○上記の3つの視点が欠けると、本人の自己決定ではない形で言動や関係が進んでしまう可能性があります。性的同意がなく行われたことは、相手の権利を侵害することでもあり、それは「性暴力」になります。</p> <p>例を見ながら、性暴力に該当する状況を確認しましょう。</p> <p>○友人間でも起こりえることを認識させましょう。</p> <p>○特に、交際しているパートナー間で生じる暴力のことを「デートDV」と呼ぶことについても確認しましょう。</p>
	<p>7.身のまわりのデートDVに気づく</p> <p>・スライド10</p> 	<p>○デートDVには、殴る・蹴るなどの身体的な暴力以外にも、いろいろな形態があることを確認します。</p> <p>中には、スマホをチェックしたり、行動を監視することによって相手をコントロールするような内容も含まれます。列挙されている事例をみながら、身のまわりでデートDVが起きていないか「暴力定規」で確認してみましよう。</p>



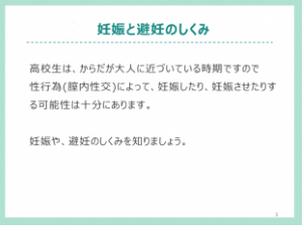
【資料編】

授業の展開	指導上の留意点
<p>・スライド17</p> 	<p>同意…他人の意見などに対して、賛成すること 合意…互いの意思が合致・一致すること</p> <p>○性的同意について学習しましたが、恋人以外の人間関係(友人や家族関係、職場など)でも同意や合意なく行われてしまうことがあることを認識しましょう。</p>
<p>・スライド 18</p>  <p>・スライド 19</p> 	<p>○デート DV は男女間だけではなく、同性同士、お付き合いをしている間柄なら誰でも発生します。デート DV が起こってしまう要因として、暴力を軽く考えていたり、「らしさ」にとらわれていたり、束縛することが愛情だととらえてしまっているとデート DV が起こりやすい傾向にあることを確認します。</p> <p>また、お付き合いをしているパートナー間でのパワーバランス(権力的な関係)があることで、デート DV が起こりやすくなる可能性もあります。</p> <p>対等な関係でお付き合いができていないか、振り返ってみることも大切です。</p> <p>○渦中にいると、デートDVが発生している状況を正しく認識することが困難な場合もあります。友人等がデートDVに該当する行動に気が付いたり、相談を受けた場合には、1人で抱え込まずなるべく早く適切な機関につながる事が重要です。</p>

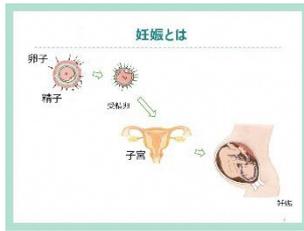
## プログラム 2-2 「妊娠と避妊のしくみ」 授業の流れ (教員用プログラム)

### 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

段階	授業の展開	指導上の留意点
導入	<p>1. 授業のねらいや全体像を知る</p> <p>・スライド1</p>  <p>・スライド2</p> 	<p>○「望む妊娠を叶え、予期せぬ妊娠を防ぐ」ために、妊娠と適切な避妊、そして人工妊娠中絶について学習します。</p> <p>○生徒の中には、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ります。また、当事者の妊娠の過程には性暴力が絡んでいる可能性もあります。</p> <p>授業のねらいを伝えた際に不調を訴える生徒には無理に授業を受けずに個別に対応したり、該当する生徒を把握している場合は事前に声をかけておくなど、細やかな配慮を心がけましょう。</p> <p>○また、妊娠や人工妊娠中絶については「今は関係ない」と思っている生徒もいる可能性があります。友達や知人から相談される可能性もあることを伝えるなど、自分事として考えられるように働きかけをしましょう。</p>
展開	<p>2. 妊娠の仕組み</p> <p>スライド3</p> 	<p>○まずは、妊娠の仕組みについて学習します。</p> <p>卵子と精子が受精し、子宮に着床することで妊娠が成立します。受精から着床までの流れを、図を見せながら説明します。</p> <p>○成功率 100%の避妊方法はないため、膈内性交をする場合は、妊娠する可能性があることも押さえましょう。</p> <p>また、性交だけではなく、体外受精等の方法によって、妊娠する場合もあることを伝えます。</p>

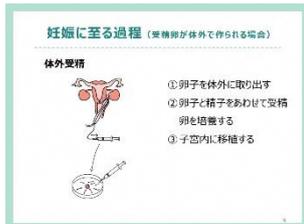
・スライド4



・スライド5

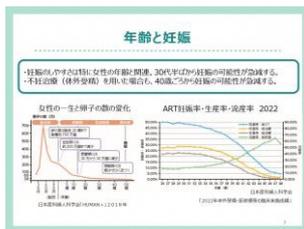


・スライド6



3. 年齢と妊娠の関係

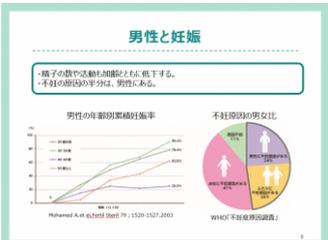
・スライド7



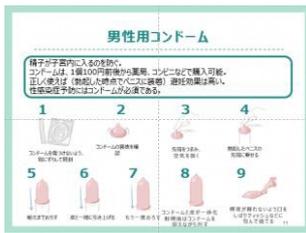
○グラフを見ながら、妊娠と年齢の関係について考えます。

年齢とともに妊娠しにくくなっていくこと、体外受精をした場合でも、40歳ごろから妊娠の可能性が急減することを理解し、ライフプランを具体的に描くことを意識させましょう。

・女性は生まれたときに約200万個の卵子を持っていますが、年をとるにつれてその数は減っていき、思春期には約20～30万個まで減少しているといわれています。更に月経の際に約1,000個の卵子が減少し、35歳頃には約2～3万個にまで減少しているといわれています。卵子の数が減ると、妊娠しやすさや妊娠の成功率が低下する可能性があります。

		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ART(Assisted Reproductive Technology)…高度生殖補助医療(例:体外受精など)。</li> <li>・妊娠率…ART で妊娠した率</li> <li>・生産率…胎児が生きて産まれる率</li> <li>・流産率…ART で妊娠した人のうち流産する率</li> </ul>
<p>4. 男性と妊娠の関係</p> <p>・スライド8</p>	 <p>男性の年齢別累積妊娠率</p> <p>不妊原因の男女比</p>	<p>○妊娠したいと思っ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、約半分の原因には男性(精子)に原因があることを伝えます。</p> <p>精子も年齢とともに、数が減ったり活動量が減少するためだと言われており、妊娠は女性だけの問題ではないことも理解することで、男性も主体的に妊娠について考えさせます。</p>
<p>5. 避妊方法を具体的に知る</p> <p>・スライド9</p>	 <p>膈内性交では妊娠の可能性がある</p> <p>膈内性交</p> <p>精子(射精)を迎えた男子</p> <p>卵子(月経)を迎えた女子</p> <p>妊娠の可能性がある</p> <p>・スライド 10</p>  <p>避妊</p> <p>膈内性交での妊娠を防止する(除け具挿入は避妊できない)</p> <p>男性用コンドーム</p> <p>女性用ピル</p> <p>緊急避妊薬</p> <p>子宮内避妊器(IUD)</p>	<p>○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。</p> <p>ここでは、避妊具の中でもより身近な、「男性用コンドーム」と「低用量ピル」に重きを置いて解説します。100%避妊ができる方法はありませんが、適切に使用することで避妊効果を高めることができるので、使い方を具体的に確認していきます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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す。挿入前から装着することについても紹介しましょう。</li> <li>正しい使用方法により失敗率を低くすることができ、性感染症の予防にもつながることを確認します。</li> <li>・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いて、正しく服用することで卵子が排卵され</li> </ul>

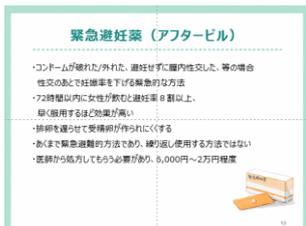
・スライド 11



・スライド 12



・スライド 13



・スライド 14



るのを抑制します。医師からの処方が必要だったり、毎日決まった時間に服用する必要があったりしますが、高い避妊効果を得られます。正しく服用することで他の避妊法と比べて高い避妊効果を得られます。

・男性用コンドームと低用量ピルはどちらかではなく、併用することで効果が高まります。

○避妊に失敗したなどの場合に、性交後、妊娠率を下げる緊急的な方法として、緊急避妊薬もあることを伝える。

○緊急避妊薬は性交後、早く服用するほど効果が高いことを学習させる。72時間以内にできるだけ早く女性が服薬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・婦人科にかかる必要があります(※)。

※2024年11月現在、処方箋がなくても購入できる試験販売を一部の地域で実施しています。

・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。

【参考】上記のほか、現在日本で使われている避妊方法 ※これらは「予期せぬ妊娠を防ぐ手法」として紹介しており、性感染症対策として手法は2-3で学習します。

<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

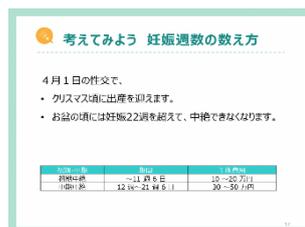
		<p>&lt;パイプカット(精管結紮術)&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・精管を縛って、睾丸から精子が精液の中に送り出されるのを防ぐ避妊手術(費用は5~20万円ほど)</li> <li>・避妊効果が高い</li> <li>・射精や性行為への影響はないが、一度すれば、その後の妊娠機能の回復は難しい</li> </ul> <p>(引用:ピルコン  <a href="https://pilcon.org/help-line/contraception">https://pilcon.org/help-line/contraception</a>)</p> <p>&lt;卵管結紮術&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・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</li> </ul> <p>(引用:避妊情報サイト オルガノン  <a href="https://www.hinin-style.jp/contraception/sterilization.html">https://www.hinin-style.jp/contraception/sterilization.html</a>)</p>
--	--	---

	<p>6. 妊娠がわかったときの対処法を知る</p> <p>・スライド 15</p> <p>・スライド 16</p>	<p>・スライド15は、現在協議中のため、協議終了後、解説を付記いたします。</p> <p>○妊娠がわかった場合は、産むか産まないかの意思決定をすることになります。「産まない」という選択を取る場合は人工妊娠中絶をする必要があります。</p> <p>人工妊娠中絶ができる期間は限られているため、正しく妊娠週数を把握し、対処することが大切であることを確認します。</p>
--	--	---

・スライド 17



・スライド 18



・スライド 19



以下では【考えてみよう】を通して、妊娠週数を把握し、「産む産まないの選択」をどのくらいの期間の間にする必要があるかを理解させます。

【考えてみよう】4月1日に性交をした場合の妊娠週数の数え方を考えよう

○まずは個人で考えさせてみましょう。

○妊娠週数を把握することは、人工妊娠中絶の可能な期間ともかかわるので正しく伝えましょう。

性交前に来た最後の月経の初日を「0 週 0 日」として起算します。

月経が来なくて妊娠を疑う場合、妊娠週数はすでに 4 週以上経過しています。それはつまり、産むか産まないかを選択できる期限も迫っていることを意味します。

妊娠の可能性がある場合はなるべく早く産婦人科へ相談に行くように勧めましょう。

7. 相談役として考える

・スライド 20

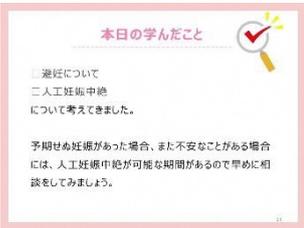


○妊娠や出産の話は自分とは縁遠いと考えている生徒もいる可能性があります。

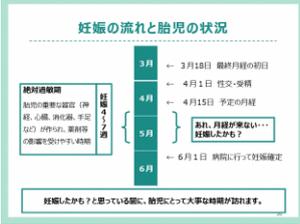
友人から相談されたという設定で【考えてみよう】に取り組むことで主体的に考え、対処法を考えることにつながります。

【考えてみよう】友人から妊娠の相談を受けたとき、自分ならどのようにアドバイスをするか考えてみよう

○個人で考えたあと、グループでアドバイスの内容を発表しあいましょう。

		<p>○【考えてみよう】の中では、「性交をする方が悪い」といった、自己責任に帰すような意見が出る可能性もあります。目の前で困っている友人に寄り添い、どのように対処したらよいかを一緒に考えるように促します。</p> <p>○本時で学んできた内容をもとに、妊娠発覚後にどのような選択肢があり、どのように対処したらよいかを考えさせましょう。</p>
<p>まとめ</p>	<p>8. 本時の振り返り</p> <p>・スライド 21</p>  <p>・スライド 22</p> 	<p>○妊娠などの不安なことがあったときは、一人で抱えず周囲の人に相談するようにしましょう。</p> <p>○各自治体には、妊娠について困ったときに相談できる窓口があります。京都府内で相談できる窓口を紹介しましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・京都子育てピアサポートセンター(妊娠出産・不妊ほっとコール)</li> <li>・きょうと妊娠 SOS・性の相談 LINE など</li> </ul>

【資料編】

授業の展開	指導上の留意点
<p>・スライド 24</p>  <p>・スライド 25</p> 	<p>○妊娠はどのようにわかるのか確認する4つの方法を学習します。</p> <p>①月経が止まる</p> <p>②妊娠検査薬…入手の方法、正しい使い方を確認します。またどのような表示があった場合、陽性なのかも確認しましょう。</p> <p>①の月経が止まったり、②の妊娠検査薬で陽性が出た場合には、産婦人科を受診することを確認しましょう。</p> <p>妊娠週数などによって、検査の方法が異なります。</p>
<p>・スライド 26</p>  <p>・スライド 27</p> 	<p>○妊娠が確定したら、「妊娠届出書」を住まいの自治体に提出します。提出すると、母子健康手帳やその他の助成を受けることができます。</p> <p>妊娠中はより一層健康に気を付けていかなければなりません。妊婦健康診査を必ず受けることを確認しましょう。</p> <p>また妊娠が分かった時から、出産までの簡単な流れも確認しましょう。</p> <p>○妊娠4～7週は絶対過敏期といって、胎児の重要な期間が作られる時期です。この時期に、母体からの薬剤やアルコール、喫煙など影響を受けやすい時期となっています。</p> <p>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。</p> <p>○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。</p>

スライド 28



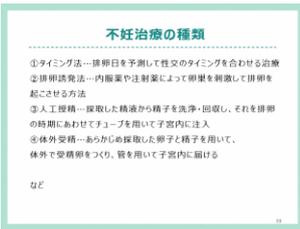
これらは妊娠中だけでなく、妊娠を考えている段階でも重要なため、早期段階から生活習慣を見直すことを確認しましょう(=プレコンセプションケア)。

・スライド 29



○妊娠を望む場合、1年以上にわたり避妊せずに性交をしているにも関わらず妊娠しない場合の状態を「不妊」と言います。そして不妊の場合は、妊娠するために不妊治療という選択肢があることを学習します。

・スライド 30



○2021年の調査によると4.4組に1組の夫婦は不妊治療や検査の経験があり、不妊治療は珍しいことではないことを確認しましょう。

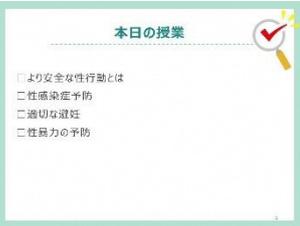
【参考資料】政府広報オンライン「不妊治療、社会全体で理解を深めましょう」<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/202309/2.html>

○不妊治療には様々な種類があります。状況などによって、実施する方法が異なることを確認しましょう。

## プログラム 2-3 「より安全な性行動」授業の流れ (教員用プログラム)

### 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。

段階	授業の展開	指導上の留意点
導入	<p>1. 授業のねらいや全体像を知る</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スライド1</li> </ul>  <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</p> <p>より安全な性行動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スライド2</li> </ul>  <p>本日の授業</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□より安全な性行動とは</li> <li>□性感染症予防</li> <li>□適切な避妊</li> <li>□性暴力の予防</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スライド3</li> </ul>  <p>より安全な性行動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・性感染症を防ぐ</li> <li>・適切な避妊方法をえらぶ</li> <li>・性暴力を予防する</li> <li>・パートナーと話し合う</li> </ul>	<p>○本時では「性感染症」に焦点をあてて、安全な性行動について考えます。</p> <p>性感染症については学ぶ機会が少ないことから「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ることがあります。相談がしにくいと考えている生徒がいる可能性もあります。</p> <p>性感染症について理解を深め、予防策を知ることで、困ったときにすぐに相談に行けるよう、本時で理解を深めます。</p> <p>○生徒の中には、性感染症に罹患している当事者がいる可能性もあります。性感染症に罹患していることが悪いことではなく、これからどのように対応すべきかを考え、行動を促すことが大切です。</p> <p>○避妊をせず性交すると、望まなくても妊娠する可能性があります。</p> <p>○同意のない性的行為は性暴力に当たることを改めて確認します。</p> <p>性的同意についてはプログラム 2-2 でも扱っているので、必要な箇所をピックアップして説明することもできます。</p>

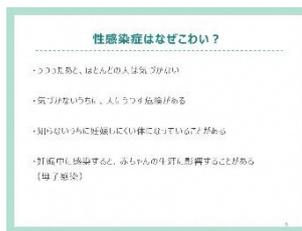
展開

## 2. 性感染症について知る

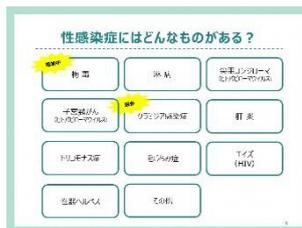
### ・スライド4



### ・スライド5



### ・スライド6



○まずは、安全な性行動を考える1つ目として、「性感染症」について学習します。

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、症状に気が付きにくいことで、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、適切に対応するために学習することを伝えます。

○性感染症には種類があり、特に着目したいのが近年増加傾向にある「梅毒」と、性感染症の中で日本で患者数が最も多い「クラミジア感染症」です。

#### <梅毒>

「梅毒トレポネーマ」という細菌が原因で発生します。個人差はありますが、約1か月の潜伏期間があり、発疹などの症状が出ることもありますが、無症状のことも多いです。ですが、治療をせず放置すると、内臓や神経に異常が現れる可能性があるため、早期発見と治療が大切です。また、妊娠中に感染すると、胎児にも感染する可能性があります。

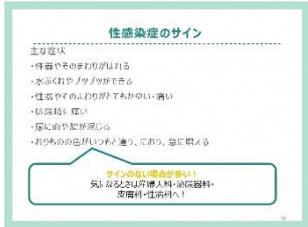
#### <クラミジア感染症>

クラミジア・トラコマチスという病原体が原因で発症します。潜伏期間は1~4週間ほどで、女性はおりものに異常がみられることがあり、男性は排尿の時に軽い痛みがあるなどの症状がみられることがあります。

また、放置しておくとも男女ともに不妊の原因につながる可能性があるため、早期発見と適切な治療が大切です。

○上記に限らず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、口と性器、肛

		<p>門と男性器等でも感染の可能性があることを認識させます。</p> <p>○また、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(いわゆるピンポン感染)も生じます。</p> <p>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将来の不妊等を防ぐことができます。</p> <p>京都府・京都市内の保健所では無料で検査を受けることが可能なため、心配なときは検査を受診するように促します。</p>								
	<p>3. 性感染症の適切な予防方法を知る</p> <p>・スライド7</p> <div data-bbox="268 913 571 1142"> <p>コンドームの有効性</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>初期・中期</th> <th>コンドームの効果</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>HIV、クラミジア、淋菌</td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>尖圭コンジローマ、梅毒</td> <td>△</td> </tr> <tr> <td>ヘルペス、毛じらみ</td> <td>×</td> </tr> </tbody> </table> </div> <p>・スライド8</p> <div data-bbox="268 1263 571 1491"> <p>HPVワクチン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・尖圭コンジローマを減らします</li> <li>・子宮頸がん、肛門がんを減らします</li> <li>・中咽頭がん、膀胱がんを減らす可能性があります</li> </ul> <p>※女性では2歳～17歳で定期接種を行っています ※男性は任意で接種することができます</p> </div>	初期・中期	コンドームの効果	HIV、クラミジア、淋菌	○	尖圭コンジローマ、梅毒	△	ヘルペス、毛じらみ	×	<p>○性感染症の予防としての「コンドーム」について学習します。コンドームは、性感染症の主な感染経路である、粘膜同士の接触を防ぐことができるので、性感染症の予防に有効です。</p> <p>○また、性感染症の予防として、「HPV ワクチン」を接種(*)することも有効です。HPV(ヒトパピローマウイルス)を病原体として発症する、尖圭コンジローマや子宮頸がんなどの病気を予防することができます。</p> <p>*小学6年生～高校1年生相当の女性は無料で接種ができます。男性や、期間を過ぎた女性も、有料で接種することが可能です。</p>
初期・中期	コンドームの効果									
HIV、クラミジア、淋菌	○									
尖圭コンジローマ、梅毒	△									
ヘルペス、毛じらみ	×									
	<p>4. HIV/エイズを知る</p> <p>・スライド9</p> <div data-bbox="268 1671 571 1899"> <p>HIV/AIDS</p> <p>HIV (human immunodeficiency virus) …ヒト免疫不全ウイルス AIDS (acquired immunodeficiency syndrome) …後天性免疫不全症候群</p> <p>HIVは1981年頃に初めて発見され、その感染力が強い感染力が原因で免疫不全を引き起こす。感染が進行すると命を脅かす恐れがあります。治療薬の進歩により、多くの人が治療を受けることができ、HIVを抑制し、エイズを発症させずに生活することが可能になりました。HIVに感染している人の日常生活を送ることが可能です。</p> </div>	<p>○エイズは、患者に対する差別や偏見も伴っていた歴史的経緯があります。性感染症の一つとして学習するのが望ましいでしょう。</p> <p>&lt;HIV/AIDS&gt;</p> <p>「HIV(ヒト免疫不全ウイルス)」による性感染症で、潜伏期間は数年～10数年と言われています。潜伏期間の間の症状はほとんどないため、気が付かないことがほとんどです。</p>								

		<p>この HIV によって免疫力が低下し、様々な合併症を引き起こした状態を「エイズ」と言います。</p> <p>他の感染症同様に、粘膜や傷口から感染します。性行為感染、母子感染、注射針の回し打ちなどによって感染するとされています。</p> <p>○HIV/エイズの治療は進歩していて、服薬治療により、エイズの発症を抑えられることができるようになってきました。感染を早く知り、治療を始めることが大切であることを伝えま</p>
	<p>5. 性感染症の早期発見のためにできること</p> <p>・スライド 10</p>  <p>・スライド 11</p> 	<p>○どの性感染症も早期発見と治療が大切です。</p> <p>スライドに列挙してある性感染症の感染でよくみられる症状を参考に、不安なことがある場合は、相談や検査に行くことが大切であると確認します。</p> <p>症状に気づかなくても感染していることがあるので、成功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。</p> <p>○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。</p> <p>また、京都府・京都市内の保健所では無料で、匿名で性感染症の検査が可能なのも伝えましょう。</p>
	<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>○性感染症は感染したことに気が付きにくいので、放置してしまうことで、不妊や母子感染のリスクを高めます。そのため、適切に予防をすることが大切であると認識させます。</p> <p>ここまでの学習内容をまとめた、性感染症予防のポイントを確認しながら、これらのポイントを組み合わせるより効果的な性感染症予防を行うように伝えます。</p>

・スライド 12



・スライド 13



○また、性感染症のリスクを下げるためには、性交をする相手と話し合っ、適切な性感染症予防を行うことも大切です。  
性交の時にはコンドームをつけることや、感染が心配な場合は、一緒に保健所で検査を受けてみるなどについて話し合ってみるのも良いでしょう。

7. 予期せぬ妊娠を防ぐために

・スライド 14



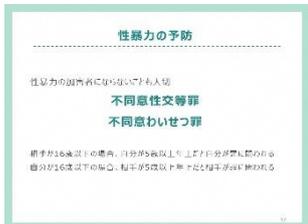
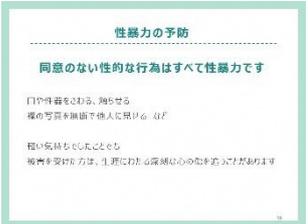
・スライド 15



○予期せぬ妊娠を防ぐために、適切な避妊方法を選択  
\*避妊については詳しくはプログラム2-2でも取り扱っていますので、参照してください。

○特に、性感染症予防として紹介した「コンドーム」は男性主体の避妊具です。女性主体で避妊ができる、低用量ピルやいざというときのための緊急避妊薬についても押さえておきましょう。

避妊法	入手方法	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一つ ・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)	自分で挿入できないため、医師に挿入・除去してもらう	・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 ・出産経験のある人にオススメされることが多い (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、コレーナがある
パイプカット	手術	・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 ・射精や性行为への影響はないが、一度すれば、その後の妊娠機能の回復は難しい
卵管結紮	手術	・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

	<p>8. 意図しない性暴力を防ぐために</p> <p>・スライド 16</p>  <p>・スライド 17</p>  <p>・スライド 18</p> 	<p>○同意のない性的行為は性暴力に当たることを改めて確認します。</p> <p>パートナー間でのデート DV に限らず、いたずら半分で行ったことも性暴力に該当する可能性があることも注意を促します。</p> <p>性暴力によって、被害を受けた人は、こころに深刻な傷を負います。</p> <p>○性暴力は犯罪であり、不同意性交等罪、不同意わいせつ罪などの罪に問われる可能性があることも明示しましょう。</p> <p>○改めて「性的同意」の重要性について確認しましょう。</p> <p>*「同意」や「デート DV」についてはプログラム2-1で扱っていますので参照してください。</p>
<p>まとめ</p>	<p>9. 本時の振り返り</p> <p>・スライド 19</p> 	<p>○もし、性暴力の被害にあってしまった場合は、すぐにつながる電話相談先に相談するように勧めましょう。</p> <p>周囲の性暴力を受けた人からの相談を受けた場合でも、相談ができます。</p> <p>また、京都府の機関についても紹介しましょう。</p> <p>京都 SARA  <a href="https://www.pref.kyoto.jp/kateishien/news/kyotosara.html">https://www.pref.kyoto.jp/kateishien/news/kyotosara.html</a></p>

## スライド 20

性暴力被害にあったら

京都SARA

- ・ かつらのア・染毒検査や性感染症検査などの費用が無料
- ・ ここのケモノのソレングが100円で無料
- ・ 警察に行く場合は、付添いしてくれる
- ・ 法受取レポートと法律相談は無料、付添いしてくれる



## ・スライド 21

本日の学んだこと

- より安全な性行動のために
- 性感染症の予防
- 適切な避妊
- 性暴力の予防

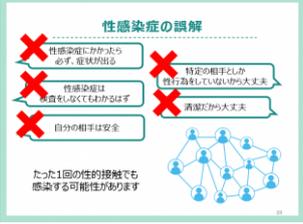
が大切なことを考えてきました。

どの場面でも、話し合いが大切です。自分も相手も大切に、性的同意の話し合いをしましょう。



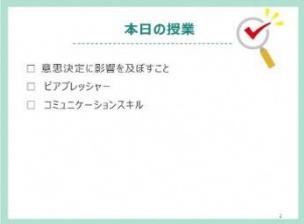
○自分のからだや相手のからだを尊重した性行動をとるために、どのように行動していくか、一人一人が考えることが大切です。

【資料編】

授業の展開	指導上の留意点
<p>・スライド 23</p>  <p>・スライド 24</p> 	<p>○性感染症の認識には誤解が広がっていることがあります。正しい知識を身につけ、適切に予防するよう勧めましょう。</p> <p>性感染症の間違った認識の例：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・性感染症にかかったら必ず、症状が出る</li> <li>・性感染症は検査をしなくてもわかるはず</li> </ul> <p>→感染していても無症状であったり、軽い症状のことがあります。そのため、検査をしないと感染しているか分からないことがあります。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の相手は安全</li> <li>・特定の相手としか性行為をしていないから大丈夫</li> <li>・清潔だから大丈夫</li> </ul> <p>→「自分は大丈夫」「特定の相手のみ」など、性感染症に感染していないことはありません。自分は特定の相手だけと性交していても、相手はそうとは限りません。過去にお付き合いしていた人が性感染症にかかっていた可能性もあります。</p> <p>○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。</p>

## 3-1 「あなたの健康と対人関係のスキル」 授業の流れ (教員用プログラム)

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

段階	授業の展開	指導上の留意点
導入	<p>1. 授業のねらいや全体像を知る</p> <p>・スライド2</p>  <p>・スライド3</p> 	<p>○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。</p> <p>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。</p> <p>○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。</p>
展開	<p>2. 「自分の意思」について考える</p> <p>・スライド4</p>  <p>・スライド5</p> 	<p>○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。</p> <p>○まず、何か意思決定をする際、どのように自分の意思をもち、決定をしているか、考えさせます。 (実体験を通して意思決定の場面を振り返る)</p> <p>【問いかけ例】 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？</p> <p>○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。</p>

<p>・スライド6</p> <div data-bbox="272 253 576 481" style="border: 1px solid #90EE90; padding: 5px;"> <p>● <b>考えてみよう① 自分が本当にしたいこと</b></p> <p>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。</p> <p>友だちだから、仲間だから、みんなと同じことをしなくてはならない、ということはありません。</p> </div>	<p>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。</p> <p>○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。</p> <p>スライド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、ピアプレッシャーを与えてしまったことはないかを振り返ります。</p> <p>○「みんなと同じことをしなくてはならない」ということではないことを伝えます。</p> <p>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知ることを通して、「自分の本当にしたいこと」は何かを問い直します。</p>
<p>3. 自分の意思を伝える方法を学ぶ</p> <p>・スライド7</p> <div data-bbox="272 1245 576 1473" style="border: 1px solid #90EE90; padding: 5px;"> <p><b>Iメッセージ</b></p> <p>Iメッセージは、自分の感情や意見を他者を非難せずに伝える方法です。相手を責めるのではなく、自分がどう感じているかを「私」を主語として表現します。</p> <p>例：          ・Youメッセージ：「あなたはいくら必要の送るから送れる。」          ・Iメッセージ：「[わたしは] 恋愛の話がちょっと苦手なんです。だから別の話題でもいいです」</p> </div> <p>・スライド8</p> <div data-bbox="272 1597 576 1825" style="border: 1px solid #90EE90; padding: 5px;"> <p><b>3つのコミュニケーションスタイル</b></p> <p><b>受動的</b> 自分の意思を一方的に押し通すため、相手も傷つけられる可能性がある</p> <p><b>協調的</b> 自分の気持ちを表現し、相手の気持ちも尊重すること</p> <p><b>アサーティブ</b> 自分の気持ちも主張しながら、相手の気持ちも尊重する</p> </div>	<p>○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。</p> <p>○I(アイ)メッセージ 自分の気持ちを主軸において話すことで、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。</p> <p>○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。</p>

<p>4. コミュニケーションスキルを活用した対話の練習</p> <p>・スライド9</p> 	<p>○3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。</p> <p>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。</p> <p>【考えてみよう 例①】 あなたの好きなペットは？理由は？ (あなたがこれからペットを飼うとしたら、何を飼う？その理由は？)</p> <p>【考えてみよう 例②】 クレープパーティをしたいので、買い出しにきています。 あなたは何の具を入れたい？</p>
<p>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</p> <p>・スライド10</p>  <p>・スライド11</p> 	<p>○【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る違いが理解しやすくなります。</p> <p>○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。</p> <p>○Iメッセージとアサーティブコミュニケーションは、ピアプレッシャーや他者からの意見や圧力があつたときに自分の気持ちを伝える方法として活用できることを示します。</p>
<p>6. ロールプレイを通して、コミュニケーションを考える</p>	<p>○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す。</p>

・スライド12

**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  
 友達グループで話している時、もう性的な経験をしたか？と話題を持ち出す友達Aがいます。自分はまだ経験がなく、どう答えるか悩んでいます。

A:「もうみんなも経験してらんでしょ？」  
 B:「大丈夫だよ。私は怖らなくてちまペースでいいかなって思っているよ。」  
 A:「友達曰く心配しすぎじゃない？」  
 B:「いくら何もしないけど、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ますよ。」

・スライド13

**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。性的な関係になるペースが違いそうです。

C:「早くしよっかな、もう少し進みたいの？」  
 D:「今日は楽しかったけど、お昼いそいそと帰りたいし、今は心の準備ができてないんだ。」  
 C:「いくらか、急ぎすぎかな、ごめんね。」  
 D:「大切に思っていてくれてありがと。」

・スライド14

**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伝える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二人で話し合いたく思う。」  
 F:「急にどうしたの？そんなの大丈夫だよ。」  
 E:「妊娠や感染を怖いし、安心できるまで考えなくていいんじゃない？」  
 F:「みんなどうなのかわからないけど、（私が）怖いんだよね。だから、私の気持ちも考えようじゃない？」  
 E:「すっか、そんなに心配してるとはね、気づかずにごめんね。」  
 F:「のびやかしてくれて嬉しい、ありがと。」

○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】

- ・会話の一行目を示し、続く言葉を一人で考えさせる
- ・会話の一行目を示し、続く言葉を前に出て発表
- ・会話の一行目を示し、続く言葉をグループワークする
- ・教員がロールプレイを読み上げ、何を感じたか考えさせる

○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。

【お題①】友達からの性に関する話題へのプレッシャー

○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。

【お題②】パートナーとの心地よい距離についての話し合い

○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。

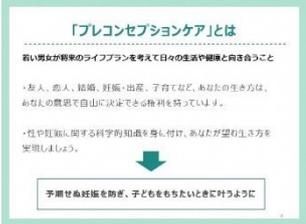
【お題③】避妊についての話し合い

○避妊をしようとしていないパートナーに、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。

<p>まとめ</p>	<p>7. 本時の振り返り</p> <p>・スライド15</p> <div data-bbox="269 309 576 533" style="border: 1px solid #f08080; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;"><b>本日の学んだこと</b></p> <p>□ 対人関係のスキル 身につけてきました。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・友人、恋人、結婚、妊娠・出産、子育てなど、あなたの生き方は、あなたの意思で自由に決まることができる権利を持っています。</li> <li>・性や妊娠に関する問題は、自分だけで完結するものではなく、相手との人間関係の中で生きるものです。</li> <li>・対人関係のスキルを身に付け、あなたが望む生き方を実現しましょう。</li> </ul> </div>	<p>○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ことを確認させます。</p> <p><b>【プレコンセプションケアにおける、想定場面】</b></p> <p>交際／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</p>
------------	--	--

## 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 (教員用プログラム)

学習目標 健康に生き、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

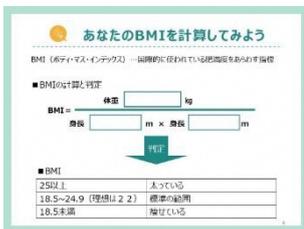
段階	授業の展開	指導上の留意点
導入	<p>1.授業のねらいや全体像を知る</p> <p>・スライド2</p>  <p>・スライド3</p> 	<p>○健康には、からだだけでなく複数の要素が影響しあっていることを認識させます。</p> <p>ここでは、「からだ」「こころ」「周囲(人や社会)とのつながり」を総合して「あなたの健康」としてとらえて伝えます。</p> <p>○その中でも本時の学習では、「からだ」の健康に焦点化し、特に、プレコンセプションケアにおいて関連性の高い「生活習慣」「男女のからだ」に重点を置いて学習します。</p>
展開	<p>2. プレコンセプションケアとは</p> <p>・スライド4</p> 	<p>○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、プレコンセプションケアは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ます。</p> <p>○プレコンセプションケアは妊娠・出産を選択しない人も、より豊かな人生を送るために、効果的な取組であることを念頭に学習します。</p>

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】

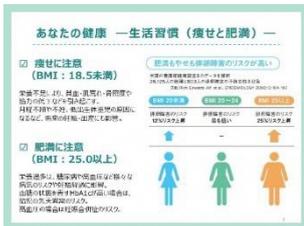
・スライド5



・スライド6



・スライド7



・スライド8



○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 値を計算します。

【考えてみよう】

自分の BMI を計算してみよう

○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。

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」

		<p>○学校や生徒の状況や必要に応じて、「飲酒」や「ストレス」も健康や妊娠に影響があることを補足してください。</p>
	<p>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】</p> <p>・スライド9</p> <div data-bbox="288 528 595 757"> <p>あなたの健康 —女性のからだ編—</p> <p><b>月経困難症</b></p> <p>・月経時の腹痛や腰痛は、より日常生活に支障をきたすもの。 ・思春期女性の8～9割が経験している。</p> <p><b>対応方法</b></p> <p>・痛みの程度を早めに飲む ・下投剤や暖めのタオル ・産婦人科に相談し、薬物で月経をコントロールする</p> <p>※痛みの程度がひどい場合は、産婦人科に相談し、薬物で月経をコントロールする。</p>  </div> <p>・スライド10</p> <div data-bbox="288 880 595 1108"> <p>あなたの健康 —女性のからだ編—</p> <p><b>不妊の原因になることも？ 子宮内腺症</b></p> <p>子宮内腺症とは、何らかの原因で、何らかの原因で本来あるべき子宮の内側以外の場所へ発生し、増殖する病態。 20～40歳代の女性に多い。</p> <p>症状：強い月経痛、経閉や下閉塞、経痛、性交痛など</p> <p>婦人科等と相談し相談し（みくく）。</p>  </div> <p>・スライド11</p> <div data-bbox="288 1227 595 1456"> <p>あなたの健康 —女性のからだ編—</p> <p><b>子宮頸がんとは？</b></p> <p>症状：早期にはほとんど自覚症状はない。進行すれば、異常な出血、不正出血、性交痛の増悪、下閉塞など</p> <p>原因：ヒトパピロウイルス（HPV）の感染が主要原因</p> <p>治療：</p> <p>・早期に発見し手術等の治療を受ければ、多くの場合、命を失うリスクは低い。 ・症状によって手術の必要性があるが、子宮の一部を切り取ることで、治療のリスクが低くなり、子宮も失わずに妊娠できる場合がある。</p> <p>予防：HPVワクチン</p> </div> <p>・スライド12</p> <div data-bbox="288 1574 595 1803"> <p>あなたの健康 —女性のからだ編—</p> <p>☑ <b>かかりつけ婦人科医を持ちましょう</b></p> <p>婦人科医は、生活に合わせた適切なケアを提供してくれるパートナー。妊娠に関することだけでなく、月経に関すること、がん予防に関すること、ワクチンに関することなど、様々な相談が可能です。</p> <p>☑ <b>子宮頸がんは予防と早期発見が大切</b></p> <p>子宮頸がんは、20代からかかる可能性のあるがん。 セト/ピロ-ウイルス（HPV）により発症。 子宮頸がんの予防は、HPVワクチン接種と定期的な子宮頸がん検診。</p> <p>HPVワクチン接種については、婦人科医に相談の上、保護者と一緒に相談して決定しましょう。</p> <p>※小学生から中学生が対象。希望の中学生は、HPVワクチン接種の機会があります。</p>  </div>	<p>○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。</p> <p>女性のからだ</p> <p>○「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。</p> <p>中でも月経痛がひどい場合は、背景に子宮内腺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。辛さを我慢せず、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。</p> <p>○子宮内腺症</p> <p>・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。</p> <p>○子宮頸がん</p> <p>・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。</p> <p>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。</p> <p>○相談先を持つ</p> <p>・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、これらの疾患や症状の緩和のための早期発見と治療が重要です。</p>

・スライド13



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、ワクチンに関する事など、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。

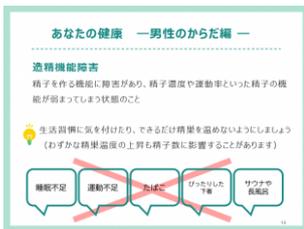
婦人科にかかる目安として、スライド13の「月経で気になること」の6項目を参照してください。

・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。

・スライド14



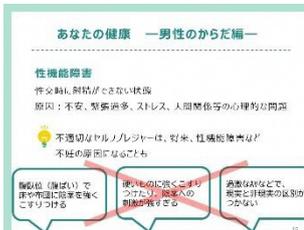
男性のからだ

○解説することを通して、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ます。

・スライドに記載されている内容に留意しつつ、男性のプレコンセプションケアとしてできることとして、紹介しましょう。

・中には、実際に困っている当事者もいる可能性があることを念頭に説明を行いましょう。

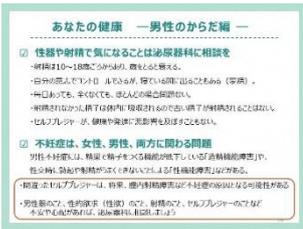
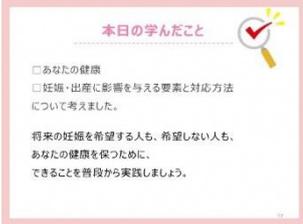
・スライド15



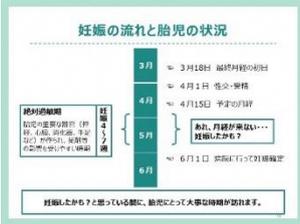
○造精機能障害

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。

また具体的な対応策についても提示し、日々の生活の中で意識できることを具体的に伝えます。

	<p>・スライド16</p> 	<p>○性機能障害</p> <p>性交時に射精ができない状態も、妊娠に影響がありません。</p> <p>こちらも具体的な予防策や原因を提示し、日々の生活の中で意識できることを具体的に伝えます。</p> <p>○相談先</p> <p>・困ったときに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。</p> <p>困ったときは泌尿器科医に相談して良いことを提示しましょう。</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います。</p>
<p>まとめ</p>	<p>6. 本時の振り返り</p> <p>・スライド17</p> 	<p>○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。</p> <p>○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。</p>

【資料編】

授業の展開	指導上の留意点
<p>・スライド19</p> 	<p>○妊娠4～7週は絶対過敏期といって、胎児の重要な期間が作られる時期です。この時期に、母体からの薬剤やアルコール、喫煙など影響を受けやすい時期となっています。</p> <p>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。</p>
<p>・スライド 20</p> 	<p>○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。</p>
<p>・スライド 21</p> 	<p>○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。</p> <p>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)。</p>
<p>・スライド 22</p> 	<p>○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。</p> <p>どのような影響があるのか認識をしておきましょう。特に受動喫煙や、妊娠が判明していない時の飲酒なども胎児に大きな影響を与えます。妊娠しているかと思った時や普段から(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認識をしておきましょう。</p>

・スライド 23



・スライド 24



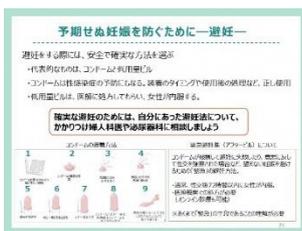
○プログラム1-2 では、自分のからだと向き合うために、思春期に起こる男女のからだの変化について学習してきました。

○外性器の発達について、二次性徴によって外性器が発達し大きくなります。

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。

・スライド 25



・スライド 26



○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。

○男性用コンドームについては、勃起をしたら装着が必要です。挿入前から装着することについても紹介しましょう。

正しい使用方法により失敗率を低くすることができ、性感染症の予防にもつながることを確認します。

・男性用コンドームと低用量ピルはどちらかではなく、併用することで効果が高まります。

○避妊に失敗したなどの場合に、性交後、妊娠率を下げる緊急的な方法として、緊急避妊薬もあることを伝える。

○緊急避妊薬は性交後、早く服用するほど効果が高いことを学習させる。72 時間以内にできるだけ早く女性が服薬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・婦人科にかかる必要があります(※)。

※2024 年 11 月現在、処方箋がなくても購入できる試験販売を一部の地域で実施しています。

・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るので確認しましょう。

【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 27

性感染症とは?

- ・性行為などの性的接触により感染する病気
- ・性感染症は、感染者の分泌物や体液などに含まれた病原体が、性的接触の際、目・口・性器・肛門等の粘膜から侵入することによって起ります。
- ・性感染症の多くは治療を受ければ完治します。放置すると、不妊の原因になることもあります。
- ・妊娠中に感染すると、胎児の健康に影響を与えることがあります(母子感染)。

母子感染の例

性感染症	胎児・新生児に起こす主な感染(母子感染)
クラミジア、淋病	胎膜炎、肺炎
梅毒	胎毒(胎児梅毒)、胎死、流産、先天性梅毒

○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、症状に気が付きにくいことで、発見が遅れてしまうケースもあります。

・スライド 28

性感染症がなと思ったら?

- ・感染している疑いがあるならば、お早めにお早めに医療機関を受診して検査を受け、治療を受ける必要があります。
- ・自分だけでなく、パートナーと一緒に検査・治療することが必要。(自分が治っても、また感染するということになります)

自分でも心配は? 検査を受けるのが大切  
産婦人科、泌尿器科、皮膚科、性病科、性感染症科、女性科、小児科を受診しよう

検査を受けること

性病科・皮膚科・泌尿器科  
産婦人科・小児科・性病科

検査を受けること

性病科・皮膚科・泌尿器科  
産婦人科・小児科・性病科

○早期発見し、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、適切に対応するために学習することの重要性を伝えます。

○また、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(いわゆるピンポン感染)も生じます。  
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将来の不妊等を防ぐことができます。  
京都府・京都市内の保健所では無料で検査を受けることが可能なため、心配なときは検査を受診するように勧めましょう。

・スライド 29

性感染症一覧

性病名	病原体	特徴	検査	治療	予防
クラミジア	クラミジア	性行為による感染。初期は症状がほとんどない。放置すると不妊の原因になる。	尿道分泌物、尿、血液	抗生物質	避妊
淋病	淋菌	性行為による感染。尿道から膿状の分泌物が出る。放置すると腎臓や骨髄に感染する。	尿道分泌物、尿	抗生物質	避妊
梅毒	梅毒螺旋体	性行為による感染。初期は皮膚に硬下疳(かたげん)と呼ばれる潰瘍ができる。放置すると臓器に感染する。	血液	抗生物質	避妊
単純疱疹	単純疱疹ウイルス	性行為による感染。生殖器周辺に水疱ができて痛みを伴う。再発しやすい。	患部の分泌物	抗ウイルス薬	避妊
水痘帯状疱疹	水痘帯状疱疹ウイルス	性行為による感染。生殖器周辺に水疱ができて痛みを伴う。再発しやすい。	患部の分泌物	抗ウイルス薬	避妊
子宮頸がん	ヒトパピローマウイルス	性行為による感染。子宮頸部にがんの原因となる。	子宮頸部の細胞	ワクチン	避妊

○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。

○妊娠などの不安なことがあったときは、一人で抱えず周囲の人に相談するようにしましょう。

・スライド 30

妊娠・出産・育児に困ったら

妊娠・出産・子育ては父親・母親ともに責任を持って向き合い、家族を支え合うことが大切です。  
また困ったら、一人で抱え込まず、地域、社会で支える仕組みがあります。

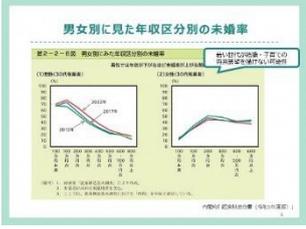
独身、バツイチ、シングル、ひとり親家庭など家族の在り方は多様ですが、国・京都府では様々な支援制度があります。

○各自治体には、妊娠について困ったときに相談できる窓口があります。京都府内で相談できる窓口を紹介しましょう。

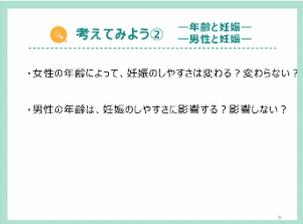
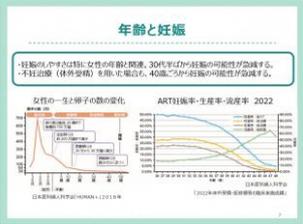
- ・京都子育てピアサポートセンター(妊娠出産・不妊ほっとコール)
- ・きょうと妊娠 SOS・性の相談 LINE など

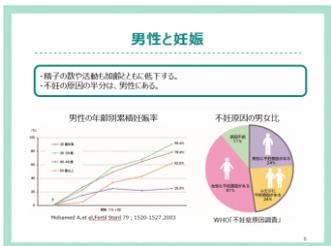
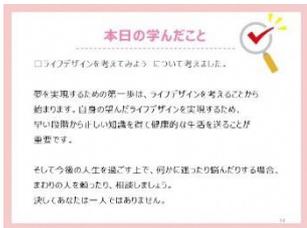
## 3-3 「あなたのライフデザインを考えてみよう」授業の流れ (教員用プログラム)

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

段階	授業の展開	指導上の留意点
導入	<p>1. 授業のねらいや全体像を知る</p> <p>・スライド2</p> 	<p>○これまでのプレコンセプションケアの学習を踏まえてライフデザインを考えます。</p> <p>戻って補足説明をしたい方は1-①～3-②の学習プログラムを参照の上、補足説明を行うとよいでしょう。</p>
展開	<p>2. 社会と結婚の関係について考える</p> <p>・スライド3</p>  <p>・スライド4</p> 	<p>○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。</p> <p>○社会の現状などをとらえたうえで、自分の生き方を主体的に考えるためにデータを参照します。</p> <p>学校や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上げてもらったり、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するなどして進行してください。</p> <p>○日本の婚姻率</p> <p>・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。</p> <p>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。</p>



		<p>○まずは高校生にとって身近なテーマである恋愛について問いかけます。「恋愛をする、しない」の意思決定は自分で選択できることを前提に問いかけましょう。</p> <p>【考えてみよう②】 結婚したい？したくない？ その理由は？</p> <p>○『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。</p> <p>なお、2024年現在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が、ここでは同性婚を認める・認めないという制度上の内容へ繋げるのではなく、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ようにします。</p>
	<p>4. 年齢と妊娠のしやすさの関係を考える</p> <p>・スライド9</p>  <p>・スライド10</p> 	<p>○グラフを見て、卵子は胎児のときにつくられ、産まれてからは減少し、閉経時にはほとんどゼロに近づくことを確認します。</p> <p>・また、生殖補助医療(ART)の場合も、妊娠し生まれてくる可能性は、年齢とともに減少していくことがわかります。</p> <p>○また、精子の活動量は年齢とともに低下すると言われており、なかなか妊娠しない「不妊」の原因には、女性だけでなく男性の年齢も関係しています。</p>

	<p>・スライド11</p> 	
<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>・スライド12</p>  <p>・スライド13</p> 	<p>○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。</p> <p>【考えてみよう】 自分のライフデザインを考えよう</p> <p>○ライフデザインを立てるサポートツールとして、京都府「ライフデザインワークショップ」をご活用ください (<a href="https://kyoto-kosodatepia.jp/lifedesign/">https://kyoto-kosodatepia.jp/lifedesign/</a>)。</p> <p>○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。</p>	
<p>まとめ</p>	<p>6. 本時の振り返り</p> <p>・スライド14</p> 	<p>○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。</p> <p>子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。</p> <p>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。</p> <p>ですが、困ったときには、京都府プレコンセプションケアのWEBサイトから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。</p>

		<p>○また、誰かと関係を深めたり、家事育児の分担を相談したり、子育てをしたり、仕事をするなど、コミュニケーションは欠かせません。知人・友人やパートナーや家族との良い関係を構築するために、日ごろのコミュニケーションの仕方を日々振り返ることも大切な要素です。(詳しくはプログラム 3-2 を参照)</p>
--	--	---