

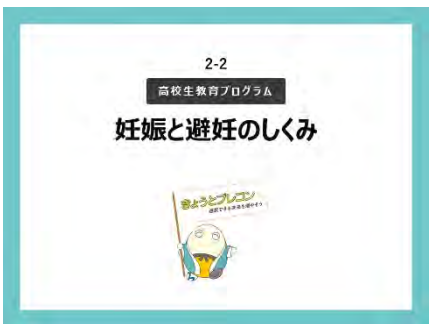
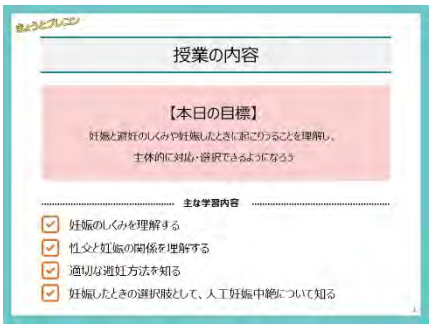
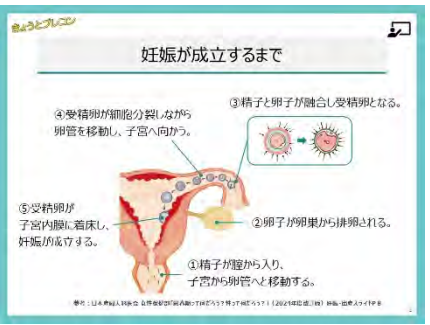
プログラム2-2 「妊娠と避妊のしくみ」


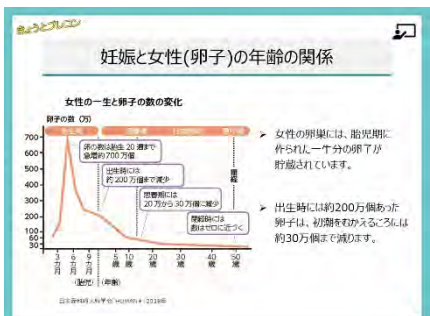
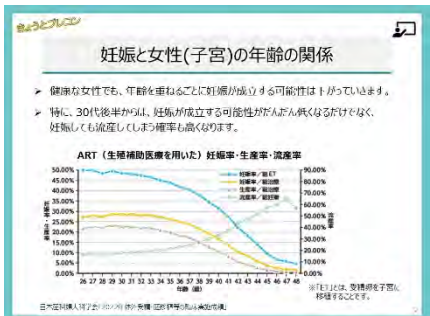
教員用プログラム

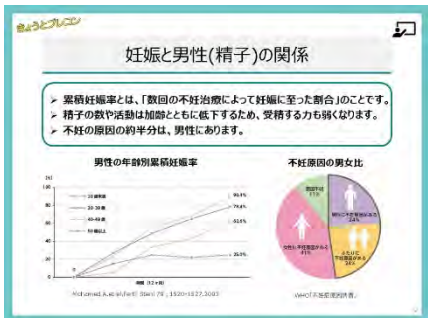

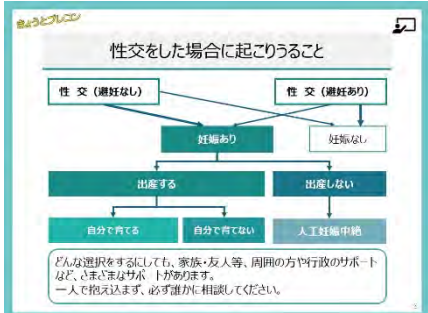
1. 各スライドの指導上の留意点


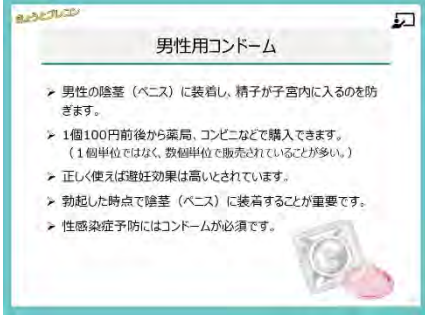

学習目標

妊娠と避妊のしくみや妊娠したときに起こりうることを理解し、主体的に対応・選択できるようになる

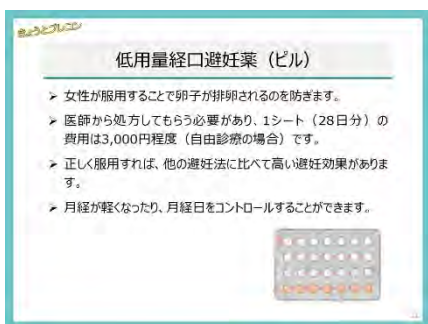
段階	授業の展開	指導上の留意点
導入	<p>1. 授業のねらいや全体像を知る</p> <p>・表紙</p>  <p>・スライド1</p> 	<p>○「望む妊娠を叶え、予期せぬ妊娠を防ぐ」ために、妊娠と適切な避妊、そして人工妊娠中絶について学習します。</p> <p>○生徒の中には、実際に人工妊娠中絶などを経験した当事者もいる可能性があります。また、当事者の妊娠の過程には性暴力が絡んでいる可能性もあります。</p> <p>授業のねらいを伝えた際に不調を訴える生徒には無理に授業を受けずに個別に対応したり、該当する生徒を把握している場合は事前に声をかけておくなど、細やかな配慮を心がけましょう。</p> <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. 妊娠のしくみ</p> <p>スライド2</p> 	<p>○まずは、妊娠のしくみについて学習します。</p> <p>卵子と精子が融合し、受精卵が子宮に着床することで妊娠が成立するまでの流れをスライド2で説明します。</p> <p>●「妊娠」については、授業用動画の「CHAPTER4 妊娠について知る」(所要時間:約2分)も活用しながら、理解を深めましょう。</p>

<p>・スライド 3</p> 	<p>○また、卵子と精子が会う方法は、性交だけではありません。不妊治療で用いられる「体外受精」についてもスライド 3 を用いて説明します。</p>
<p>3. 年齢と妊娠の関係</p> <p>・スライド 4</p>  <p>・スライド 5</p> 	<p>○グラフを見ながら、妊娠と年齢の関係について考えます。</p> <p>○スライド 4 では、年齢とともに妊娠しにくくなっていくことを確認します。</p> <p>女性の卵子は、胎児のときに作られ、生まれたときは約 200 万個の卵子を持っていますが、年齢を重ねるにつれてその数は減っていきます。</p> <p>思春期に排卵が始まりますが、その後、年齢を重ねるごとに古い卵子を排卵していくため、年齢が高くなるほど、受精卵が作られにくい卵子ということになります。</p> <p>○スライド 5 では、妊娠と年齢の関係を伝えます。</p> <p>体外受精などの生殖補助医療(ART)を用いた場合の妊娠率、出産率、流産率のグラフを見ながら、年齢とともに、妊娠率・出産率は減少し、その一方で流産率が上昇していることを確認します。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・妊娠率…生殖補助医療(ART)で妊娠した割合 ・生産率…胎児が生きて産まれる割合 ・流産率…生殖補助医療(ART)で妊娠した人のうち流産する割合 <p>※グラフ内に出てくる「ET」とは胚移植のことで、体外受精の後、受精卵を体内(子宮内)に移すことを指します。</p>

		<p>○20代では、2回に1回は生殖補助医療(ART)での妊娠に成功しますが、年齢が高くなるに従って、受精卵が作られても、妊娠をする確率が減っていきます。</p>
<p>4. 男性と妊娠の関係</p> <p>・スライド 6</p>		<p>○妊娠したいと思っていてもなかなか妊娠しない状態(不妊)の原因は女性だけではなく、男性にも半分程度の原因があることを伝えます。</p> <p>男性の不妊の主な原因は、精子の数や活動量の減少だと言われています。妊娠や不妊は女性だけの問題ではないことを理解し、男性も女性も妊娠を主体的に考える機会とします。</p>
<p>5. 避妊方法を具体的に知る</p> <p>・スライド 7</p>		<p>○ここまで妊娠のしくみについて考えてきましたが、ここからは、妊娠した後、どのようなことが起こりうるかを確認します。</p> <p>○スライド7で射精がある男性と、排卵・月経のある女性とが膣内性交をすれば、妊娠する可能性があることを押さえたうえで、スライド8では性交した場合に起こりうることを確認します。</p>
<p>・スライド 8</p>		<p>○たとえ避妊をしていても100%避妊できるというわけではありません。そのため、避妊をする・しないに関わらず性交をした場合は、確率の違いはありますが、妊娠する場合、しない場合、両方の可能性があることを確認します。</p> <p>○そのうえで、妊娠した場合は、「出産するか・しないか」を判断する必要があること、「出産しない」を選ぶ場合は人工妊娠中絶を行う必要があることを押さえます。</p> <p>また、「出産する」を選択した場合も、様々な選択肢があります。</p>

		<p>また、どんな選択をする場合であっても、家族や友人などの周囲のサポートや行政のサポートなど様々な支援があること、一人で抱え込まずに、誰かに相談することが大切であることを伝えましょう。</p> <p>「性交」をすることで、これだけの可能性があることを確認することがスライド8の狙いです。</p>
	<p>・スライド 9</p>  <p>・スライド 10</p>  <p>・スライド 11</p> 	<p>○性交後に起こる様々な可能性について理解をしたうえで、妊娠を望まない場合は、「避妊をする」ことが大切であることを伝えます。</p> <p>また、膣外射精は適切な避妊方法でないこともきちんと伝えます(膣外射精によって避妊できると認識している生徒も中にはいる可能性があります)。</p> <p>●「避妊」については、授業用動画の「CHAPTER6 避妊について知る」(所要時間:約4分)も活用しながら、理解を深めましょう。</p> <p>○ここでは、日本で身近な避妊具として、「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ます。</p> <p>以下のスライドで使い方を具体的に確認していきます。</p> <p>○男性用コンドームについては、勃起をした時点での装着が必要であることを押さえ、挿入前から装着することも伝えましょう。正しく使用することで避妊の失敗率を低くすることができます。</p> <p>また、コンドーム装着は性感染症の予防にもつながることを伝えましょう(おもな感染経路である粘膜同士の接触を防ぐことができるため)。</p> <p>※性感染症対策としてのコンドームの有効性はプログラム2-3「より安全な性行動」で学習します。</p>

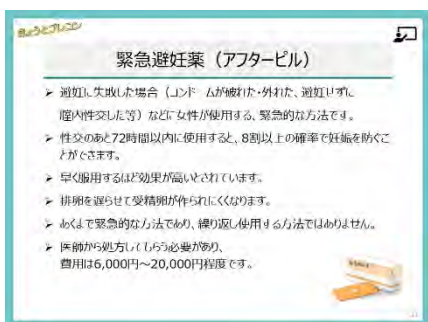
・スライド 12



○低用量経口避妊薬(ピル)は、黄体ホルモンや卵胞ホルモンが含まれており、正しく服用することで排卵を抑制します。医師からの処方が必要で、高い避妊効果を得られる避妊方法です。正しく服用することで高い避妊効果を得られます。

また、男性用コンドームと低用量ピルを併用することで効果が高まります。

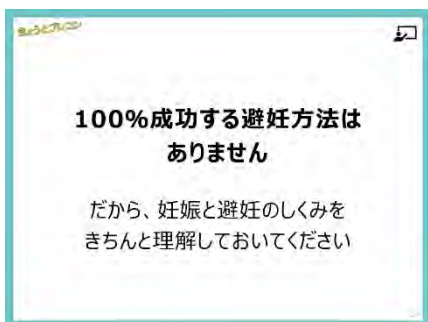
・スライド 13



○避妊に失敗した場合などに、性交後、妊娠率を下げる緊急的な方法として、「緊急避妊薬」があることを伝えます。緊急避妊薬は性交後、「72 時間以内」にできるだけ早く女性が服用することで避妊効果を高められます。

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

・スライド 14



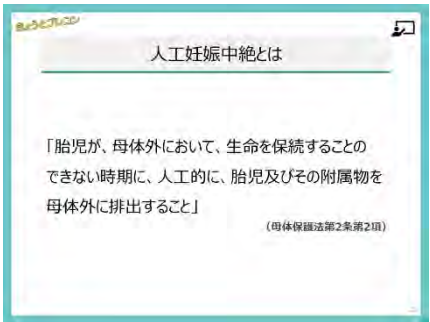
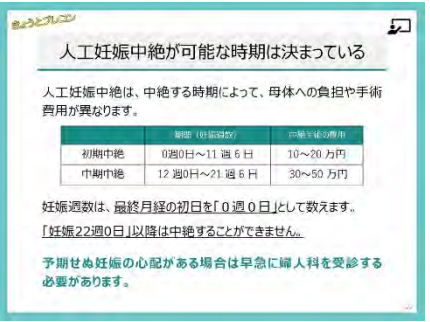
緊急避妊薬はあくまで緊急避難的方法であり、繰り返し使用する方法ではないことを確認しましょう。

【参考】上記の他、現在日本で使われている避妊の方法
＜IUD・IUS(子宮内避妊具)＞


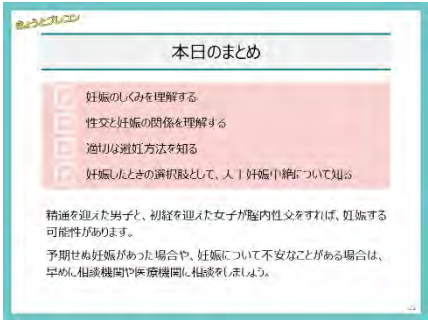
- ・子宮に挿入することで受精卵の着床を防ぐ方法
- ・自分で器具の挿入ができないため、医師に挿入・除去してもらう
- ・効果が高く、一度挿入すれば 5 年間効果が持続
- ・装着時に痛みが出ることがあるため、出産経験のある人におすすめされることが多い
- ・「FD-1」、「ミレーナ」といった種類がある

＜パイプカット(精管結紮術)＞


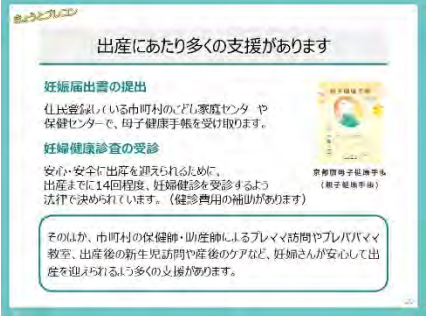
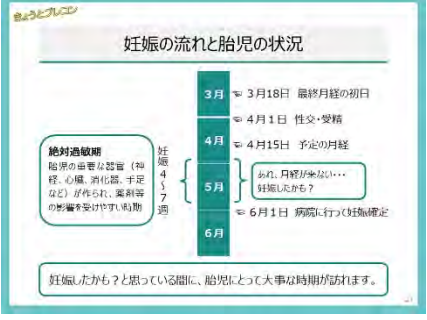
- ・精管を縛って、睾丸から精子が精液の中に送り出されるのを防ぐ避妊手術(費用は 5～20 万円ほど)
- ・避妊効果が高い

		<p>・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)</p> <p><卵管結紮術></p> <p>・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</p> <p>・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)</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>○妊娠がわかった場合は、産むか・産まないかの意思決定をし、「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> <p>●「人工妊娠中絶」については、授業用動画の「チャプター 7 人工妊娠中絶について知る」(所要時間:約 5 分)も活用しながら、理解を深めましょう。</p> <p>○以下では【考えてみよう】を通して、妊娠週数を把握し、産むか・産まないかの選択をどのくらいの期間の内にする必要があるかを理解します。</p> <p>【考えてみよう】出産はいつ？</p> <p>4月1日に性交をして、妊娠した場合 (最終月経の初日は3月 18 日とする)</p>

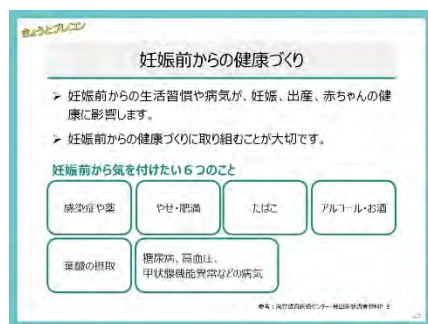
<div><div>・スライド 17</div><div><div><div>？</div><div>考えてみよう 出産はいつ？</div></div><div>4月1日に性交をして、妊娠した場合 (最終月経の初日は3月18日とする)</div></div></div> <div><div>・スライド 18</div><div><div><div>妊娠週数のイメージ</div><div><div>➢ 4月1日に性交し妊娠した場合 (最終月経の初日は3月18日)</div><div>➢ 「お盆の頃」には妊娠22週を超えて、人工妊娠中絶ができなくなります。</div><div>➢ 「クリスマス後」に出産を迎えます。</div></div><div><div><div>0週 0日</div><div>1週 0日</div><div>2週 0日</div><div>3週 0日</div><div>4週 0日</div><div>5週 0日</div><div>6週 0日</div><div>7週 0日</div><div>8週 0日</div><div>9週 0日</div><div>10週 0日</div><div>11週 0日</div><div>12週 0日</div><div>13週 0日</div><div>14週 0日</div><div>15週 0日</div><div>16週 0日</div><div>17週 0日</div><div>18週 0日</div><div>19週 0日</div><div>20週 0日</div><div>21週 0日</div><div>22週 0日</div><div>23週 0日</div><div>24週 0日</div><div>25週 0日</div><div>26週 0日</div><div>27週 0日</div><div>28週 0日</div><div>29週 0日</div><div>30週 0日</div><div>31週 0日</div><div>32週 0日</div><div>33週 0日</div><div>34週 0日</div><div>35週 0日</div><div>36週 0日</div><div>37週 0日</div><div>38週 0日</div><div>39週 0日</div><div>40週 0日</div></div></div></div></div><div><div>7. 相談役として考える</div><div><div>・スライド 19</div><div><div><div>？</div><div>考えてみよう 友人からの相談</div></div><div>次のことを友人から相談された場合、 自分ならどのようにアドバイスするか考えてみましょう。</div><div><div>生理が遅れているので妊娠検査薬を使ってみたら、陽性だった。 でも、絶対に親にばれたくないから、病院にも行きたくない……</div></div></div><div><div>・スライド 20</div><div><div><div>相談してくれた友人へのメッセージ</div><div>妊娠の可能性がある場合。 自分一人で解決することは、非常に困難です。</div><div>出産をするしないにかかわらず、 周囲からのサポートは不可欠です。</div><div>妊娠がわかったら、一人で抱え込まず できるだけ早く、周りの人や相談機関に相談してください。</div></div></div></div><div><div>ここでは具体的な期間のイメージを持てるよう、「4 月 1 日」を性交した日として仮に考えます。</div><div>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関わるので正しく伝えましょう。</div><div>○スライド 18 では、妊娠週数の数え方を確認します。</div><div>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。</div><div>月経が来ず妊娠を疑い始めた時には、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も意味しています。</div><div>避妊に失敗してしまったかもしれないなど、妊娠の可能性がある場合は、なるべく早く婦人科医に相談に行くように伝えます。</div><div>○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。</div><div>そのため、以下の【考えてみよう】では、友人から相談されたという設定で対応方法を考えてみます。そうすることで、妊娠や出産について主体的に考え、対処法を考えることにつながります。</div><div>【考えてみよう】友人からの相談</div><div>次のことを友人から相談された場合、自分ならどのようにアドバイスするか考えてみましょう。</div><div>生理が遅れているので妊娠検査薬を使ってみたら、陽性だった。でも、絶対に親にばれたくないから、病院にも行きたくない……</div></div></div></div></div>
--

	<p>・スライド 21</p>  <p>予期せぬ妊娠の心配があるときは</p> <p>電話で相談 きょうと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 TEL 075-692-3449 ※11 9:15~13:15 / 14:00~16:00 ※祝日・年末年始は休み</p> <p>婦人科、市町村のこども家庭センター・保健センター、保健所、助産院など、相談にのってくれるところが多数あります。一人で悩まず、なるべく早く、これらの機関に相談してください。秘密は守られます。</p>	<p>○個人で考えた後、グループで考えた内容を発表し合ひましょう。</p> <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踏まえて、妊娠発覚後には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>○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> <p>【参考】きょうと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) https://kyoto-kosodatepia.jp/hotcall/</p> <p>●授業用動画の「CHAPTER4 クリニックについて知る」(所要時間:約 2 分)も活用しながら、理解を深めましょう。</p>
<p>まとめ</p>	<p>8. 本時の振り返り</p> <p>・スライド 22</p>  <p>本日のまとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> 妊娠のしくみを理解する 性交と妊娠の関係を理解する 適切な避妊方法を知る 妊娠したときの選択肢として、人1妊娠中絶について知る <p>精液を迎えた男子と、初経を迎えた女子が体内性交をすれば、妊娠する可能性があります。</p> <p>予期せぬ妊娠があった場合や、妊娠について不安なことがある場合は、早めに相談機関や医療機関に相談しましょう。</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や相談機関に相談するように伝えましょう。</p>

【資料編】

授業の展開	指導上の留意点
<p>・スライド 24</p>  <p>妊娠はどうやってわかる？</p> <p>① 月経が止まる (生理が近れる)</p> <p>② 妊娠検査薬で調べる</p> <p>妊娠検査薬で陽性判定が出た場合には、早急に産婦人科を受診しましょう。</p> <p>妊娠している場合は、検査が陽性で「陽性」が判ります。</p> <p>➢ 妊娠検査薬は、ドロッグテストなどで1,000円程度で購入できます。</p> <p>➢ 月経予定日の約1週間後から使用できます。</p> <p>➢ 検査セットの所定の位置に尿を掛けて使用します。</p>	<p>○妊娠はどうやってわかるのか確認する4つの方法を学習します。①月経が止まったり、②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>また、妊娠検査薬については、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、陽性なのかも伝えましょう。</p> <p>○産婦人科では、妊娠しているかどうかの検査を行います。妊娠初期は③経膈エコー検査、妊娠中期ごろからは④経腹エコー検査によって、胎児の状態を確認します。胎嚢(胎児を包んでいる袋状の組織)と胎児の心拍が確認できると、妊娠が成立します。</p>
<p>・スライド 26</p>  <p>出産にあたり多くの支援があります</p> <p>妊婦届出書の提出</p> <p>住民登録している市町村の区民センターや保健センターで、母子健康手帳を受け取ります。</p> <p>妊婦健康診査の受診</p> <p>安心・安全に出産を迎えられるために、出産までに14回程度、妊婦健康診査を受診するよう法律で決められています。(健診費用の補助があります)</p> <p>そのほか、市町村の保健師・助産師によるプレマ訪問やプレバビメ教室、出産後の新生児訪問や産後のケアなど、妊婦さんが安心して出産を迎えられるよう多くの支援があります。</p>	<p>○妊娠が確定し、出産すると決めた場合の選択肢についても押さえましょう。</p> <p>まず、「妊娠届出書」を住まいの自治体に提出します。それによって母子健康手帳やその他の助成を受けることができます。</p> <p>また、妊婦健康診査を必ず受けることを確認しましょう。</p> <p>○妊娠中はより一層健康に気を付けていかなければいけません。とくに妊娠4～7週は「絶対過敏期」といって、胎児の重要な器官が作られる時期でもあります。この時期は、母体からの薬剤やアルコール、喫煙などの影響をとくに受けやすい時期となっています。</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 27</p>  <p>妊娠の流れと胎児の状況</p> <p>3月 3月18日 最終月経の初日</p> <p>4月 4月1日 性交・受精</p> <p>4月 4月15日 予定の月経</p> <p>5月 5月 妊娠したかも？</p> <p>6月 6月1日 病院に行き妊娠確定</p> <p>絶対過敏期</p> <p>胎児の重要な器官(神経、心臓、消化器、手足など)が作られ、薬剤等の影響を受けやすい時期</p> <p>妊娠したかも？と思っている間に、胎児にとって大事な時期が訪れます。</p>	

スライド 28

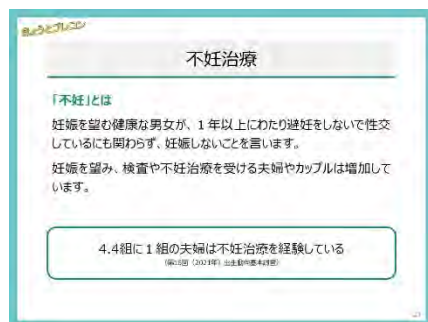


〇とくに妊娠・出産・胎児の健康に影響するもの 6 つの生活習慣について学習します。

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

※プレコンセプションケアと健康については、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」も参照してください。

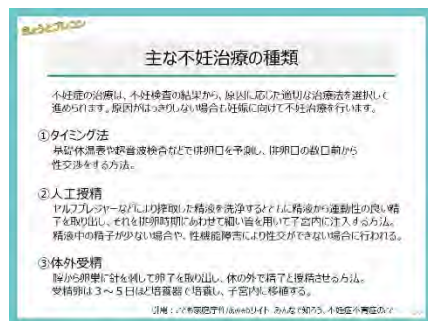
・スライド 29



〇妊娠を望み、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。

〇2021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。

・スライド 30



【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>

〇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。

2. スライドに掲載される主な参考資料

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

・スライド2・7

「思春期って何だろう？性って何だろう？」妊娠・出産スライド P8(日本産婦人科医会 女性保健部、2024 年度改訂版)

<https://www.jaog.or.jp/about/project/document/shisyunnki2024/>

・スライド4

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

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

・スライド5

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

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

・スライド6

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

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

・スライド6

WHO「7273 カップルの不妊症原因調査」(1996) 参考:日本生殖医学会. 不妊症 Q&A Q4

・スライド9(教プロ)

避妊>パイプカット(精管結紮術)「ピルコン」(ピルコン)

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

・スライド9(教プロ)

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

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

・スライド 15

「母体保護法」(令和 5 年 4 月 1 日 施行)

<https://laws.e-gov.go.jp/law/323AC0100000156>

・スライド 21

きょうとプレコン 高校生教育プログラム

「妊娠出産・不妊ほっとコール」(きょうと子育てピアサポートセンター)

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

・スライド 28

国立成育医療センター荒田尚子医師 講演資料「妊娠前の健康管理(プレコンセプションケア)」(令和 4 年度 厚生労働省母子保健指導者養成研修 研修4「性と健康の相談(プレコンセプションケア)に関する研修」P.8)

https://boshikenshu.cfa.go.jp/assets/files/history/r4/tr4_lecture_1.pdf

・スライド 29

第 16 回出生動向基本調査(結婚と出産に関する全国調査)

https://www.ipss.go.jp/ps-doukou/j/doukou16/doukou16_gaiyo.asp

・スライド29(教プロ)

「不妊治療、社会全体で理解を深めましょう」政府広報オンライン(内閣府大臣官房政府広報室)

<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/202309/2.html>

・スライド30

「不妊検査・治療のステップ」「みんなで知ろう、不妊症不育症のこと」(こども家庭庁 Web サイト)

<https://funin-fuiku.cfa.go.jp/dictionary/theme07/>