

プログラムの概要

プログラム全体は、対象の発達段階に沿って以下の様に整理しています。次ページからは、各講座を 1 ページにまとめ、「ねらい」と「進行例（内容・進め方・ポイント）」を掲載しています。

No.	プログラム名・概要	時間
①	小学生・基本 【いのちの誕生】 動画や赤ちゃん人形を使い、いのちの始まりから出産までを、科学的な事実として体験的に学ぶ講座です。赤ちゃん人形の抱っこ体験も取り入れます。	45 分
②	小学生・選択 【思春期の変化】 「お腹が痛いとき」「月経・精通が来たとき」など、架空の事例をもとに、自分ならどうするかを考え、隣の人と話し合うワークを中心に進めます。自分の体験を発表させることはしません。	45 分
③	中学生・基本 【いのちの誕生】 小学生向けと同様、動画を中心に生命の誕生から出産までを科学的に学びます。あわせて、将来の生き方には様々な選択があることについても考えます。	45 分
④	中学生・選択 【思春期の変化】 「見た目だけでは健康状態はわからない」「困ったときは相談してよい」といったテーマについて、架空の事例をもとに個人で考え、隣の人と話し、全体で意見を共有するワーク中心の講座です。	45 分
⑤	保護者向け 【子どもの発達と関わり】 お風呂や着替えなど日常のケースをもとに、子どもへの関わり方を考えるワーク中心の講座です。「正しい子育て」を教える場ではなく、参加者自身が考える時間を大切にします。	60 分
⑥	プログラムの方向性について（ご提案・ご確認いただきたいこと）	—

①	【小学生・基本】いのちの誕生	45 分
---	----------------	------

ねらい

- ・ 生命の始まりから出生までの過程を科学的に知り、人のからだの仕組みや成長について理解する。
- ・ 自分のからだについて知ることへの関心を持ち、知りたいことや心配なことは周囲の大人に相談してよいことを知る。
- ・ 学校だけでなく地域にも、健康や生活について一緒に考え支えてくれる専門職がいることを知る。

進行例

時間	内容	進め方（教材・活動）	ポイント
0～3 分	助産師・保健師の紹介	自己紹介・問いかけ	それぞれの仕事の紹介を簡潔にする
3～23 分	生命のはじまりと 胎児の成長	動画「胎児の成長」の視聴 ・ 胎児人形抱っこ ・ 妊婦体験ジャケット装着 生徒数によって全員か代表者か選択。	・ 0.1 ミリの受精卵からどのように成長していくのか学ぶ ・ 重さ・大きさを体験し、胎児期のからだとつなげて考える
23～33 分	出産	動画「出産」の視聴 ＋講師の説明	経膣分娩・帝王切開と、支える専門職について知る
33～40 分	出産後の支援とサービス	保健師から説明	子どもや家庭は、家族だけでなく地域や社会にも支えられていることを知る
40～45 分	まとめ・質疑応答	講師からのメッセージ 時間があれば質疑に答える	知りたいこと、心配なことがある場合は周囲の大人にたずねたり、相談したりしてよいことを伝える

ねらい

- ・ 思春期には、からだや心にさまざまな変化が起こり、その時期や変化のしかたには個人差があることを理解する。
- ・ からだや心に困ったことがあるときは、一人で我慢・判断せず、身近な大人に相談してよいことを知る。
- ・ 学校の中だけでなく、地域にも相談できる専門職や相談機関があることを知る。

大切にする 3つのメッセージ： 一人ひとり、ちがう／からだは、全部大切／困ったときは、一人でがまんしないでいい

進行例

時間	内容	進め方（教材・活動）	ポイント
0～3 分	助産師・保健師の紹介	自己紹介	今日一緒に学ぶ専門職として紹介
3～8 分	一人ひとり、ちがう	全体でのやりとり（好きなもの・得意なこと等）	身近な違いから、思春期の変化にも個人差があるとつなげる
8～17 分	思春期のからだと心の変化	スライドで説明	二次性徴の変化について科学的に理解し、その受け止め方の個人差について理解を深める
17～20 分	からだは全部大切	スライドで説明	性器もからだの一部であり、困ったから相談してよいと伝える
20～40 分	こんなとき、どうする？ ①腹痛の事例 ②月経・精通のケース	事例を提示→個人で考える→隣の人と話す→講師が整理	① 腹痛から考え、性器の痛みや異常も同様に大人に伝えてよいとつなげる ② 月経痛のつらさや精通への戸惑いは相談してよいと学ぶ
40～45 分	誰に相談できる？ まとめ	保健師よりまとめ	身近な大人に加え、保健センター・病院があることも知る

③

【中学生・基本】いのちの誕生

45 分

ねらい

- ・ 生命の成り立ちと胎児の成長、出産について科学的に理解する。
- ・ 妊娠・出産や親になることを含め、将来の生き方にはさまざまな選択があることを知る。
- ・ 健康や生活について困ったときには、一人で抱え込まず身近な大人や地域の専門職に相談できることを知る。

進行例

時間	内容	進め方（教材・活動）	ポイント
0～3 分	助産師・保健師の紹介	自己紹介・問いかけ	専門職と一緒に科学的に学ぶ 時間であることを共有する
3～8 分	生命の始まり・受精	動画「受精」の視聴	既習事項からヒトの受精へつ なげる
8～25 分	胎児の成長	動画「胎児の成長」の視聴 ・ 胎児人形抱っこ ・ 妊婦体験ジャケット装着 生徒数によって全員か代表者 か選択。	重さ・大きさを体験し、胎児 期のからだとつなげて考える
25～33 分	出産	動画「出産」の視聴＋講師の 説明	経膈分娩・帝王切開と、支え る専門職について知る
33～37 分	将来の生き方・選択	問いかけ・講師の説明	親になる・ならない、時期な ど、生き方にはさまざまな選択 があることを伝える
37～45 分	出産後の支援とサービ ス・相談先・まとめ	保健師から説明	子どもや家庭は、家族だけでな く地域や社会にも支えられてい ることを知る

④

【中学生・選択1】思春期の変化

45 分

ねらい

- ・ 思春期には、からだや心にさまざまな変化が起こり、その時期や変化のしかたには個人差があることを理解する。
- ・ 見た目だけで、その人の健康状態やその人自身を判断することはできないことを知る。
- ・ からだや心について困ったことがあるときは、一人で抱え込まず身近な大人や専門職に相談できることを知る。

大切にする3つのメッセージ： 一人ひとり、ちがう／からだも心も、大切／困ったときは、一人で抱え込まなくていい

進行例

時間	内容	進め方（教材・活動）	ポイント
0～10分	導入・からだの変化と個人差	スライドで自己紹介・問いかけ→個人で考える→隣の人と話す	既習事項を振り返り、変化の個人差を確認する
10～20分	見た目が気になることも・心の変化	事例スライドを提示→個人で考える→隣の人と話す→講師が整理	見た目だけで健康状態は判断できないことを整理する
20～35分	こんなとき、どうする？（メインワーク）	事例スライド（頭痛・性器の痛み／月経痛）→個人で考える→隣の人と話す→全体で共有→講師が整理	相談できる方法は一つではないことを、事例から考える
35～40分	心の「困った」も同じイライラ・落ち込み・周りの目が気になる・友達との関係が気になる	事例スライド（数日前から頭が痛い。授業にも集中しにくい）＋講師の説明	理由が説明できなくても相談してよいと伝える
40～45分	誰に相談できる？・まとめ	保健師からの説明	学校・地域の相談先を紹介し、3つのメッセージを確認する

⑤	【保護者向け】子どもの性の育ちと、親の関わり	60分
---	------------------------	-----

ねらい

- ・子どもの性の育ちを、からだ・気持ち・人との関わり の発達として捉え、子どもにも自分のからだ・気持ち・意思・プライバシーが大切にされる権利があることを知る。
- ・子どもの言葉や行動をすぐに否定・評価せず、発達に応じてどう受け止め、どう関わるかを考える。
- ・成長に伴って親子の距離や必要な支え方が変化することを知り、困ったときは家庭だけで抱えず地域の専門職や医療機関等につなげてよいことを知る。

進行例

時間	内容	進め方（教材・活動）	ポイント
0～5分	導入・ 今日考えたいこと	自己紹介・問いかけ	「大人がどう関わるか」を一緒に考える講座であることを共有する
5～15分	子どものからだは誰のもの？	短いワーク＋全体でのやりとり	子どものからだの権利・気持ち・意思・境界線を体験的に考える
15～25分	日常のこんな場面、 どうする？	身近なケース（入浴・着替え等）をもとに参加型で考える	声かけやプライバシーの大切さを考える
25～45分	発達段階に応じた 親の関わり	対象別ケースを選び、問いかけながら進める	幼児～中学生等、対象に応じた心構えを考える
45～55分	子どもの性と健康で 知っておきたいこと	講師からのポイント紹介	月経痛・HPV ワクチン等の情報と相談先を紹介する
55～60分	困ったとき、 誰につながる？ ・まとめ	保健師からの紹介	学校・保健師・保健センター・医療機関等を確認する 必要な支援につなげられる大人であることを大切にする

本講座は、知識をたくさん伝える時間というよりも、今まで助産師会が大切にしてきた【ワークや体験】を中心にした時間にしたいと考えています。

1. ワーク・体験を中心とした構成

- 講師が一方的に説明するのではなく、事例について考えてみる、隣の人と話してみる、赤ちゃん人形を抱っこしてみる、といった時間を、各講座の中心にしたいです。
- 上記の体験を通して、「自分のからだは自分のものである」という SRHR（性と生殖に関する健康と権利）の感覚を、参加者一人ひとりが自分の中で育てていけたらと思っています。
- からだの権利や、気持ち・意思、プライバシーといったテーマは、教えられるよりも、体験しながら感じ、考える方が、ずっと心に残るのではないかと思います。

2. 食事や生活習慣などの知識について

- 栄養や生活リズムなどの知識は、学校の授業（保健体育や家庭科など）ですでにしっかり学んでいる内容でもあります。
- 45～60 分という限られた時間の中でこれらも詳しく説明しようとする、ワークや体験の時間が削られてしまいます。
- 知識の部分は講座の中では深く扱わず、別途作成する「パンフレット」の中で補足する形でできればと考えています。持ち帰って、必要なときに見返してもらえるような資料にしたいです。

3. みなさんにお伺いしたいこと

- 講座の時間は、知識を伝えることよりも、ワークや体験を優先する形でよいか
- 食事・生活習慣などの一般的な知識は、講座本体ではなく、補足のパンフレットで扱うことにしてよいか
- この方向性で、各講座（対象別）の内容や時間配分を、これから具体的に詰めていってよいか

以上の点について、ぜひみなさんのご意見をいただければと思います。