1-1

高校生教育プログラム

プレコンセプションケアとは？

きょうとプレコン

授業の内容

【本日の目標】

自分の望むライフデザインを描き、実現するために、
プレコンセプションケア（プレコン）について理解しよう

主な学習内容

- プレコンセプションケアを理解する
- きょうとプレコンを理解する
- アンケートを通してプレコンセプションケアについて考える

1

プレコンセプションケア（プレコン）　国の方針

「プレコンセプションケア」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。

国立成育医療研究センター「プレコンノート」 から引用

https://www.ncchd.go.jp/hospital/about/section/preconception/preconnote/

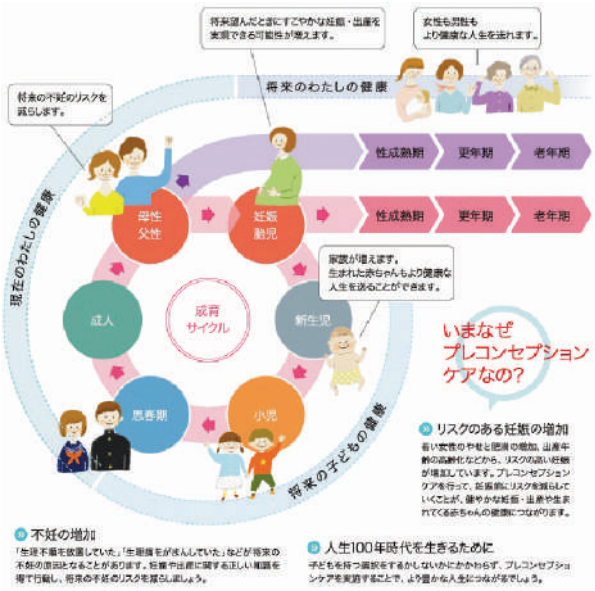
プレコンセプションケアとは

① 将来の不妊のリスクを減らします。

② 将来、こどもを産みたいときに、すこやかな妊娠・出産を実現できる可能性が増えます。

③ 生まれた赤ちゃんもより健康な人生を送ることができます。

④ 性別に関係なく誰もが、より豊かな人生を送れます。



国立成育医療研究センター「プレコンノート」から一部抜粋

https://www.ncchd.go.jp/hospital/about/section/preconception/preconnote/

きょうとプレコン

京都府のプレコンセプションケア（きょうとプレコン）

- いつ妊娠して、何人こどもを産むか（産まないか）は、一人一人が自分の意思で自由に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、そうした一人一人の考え方を尊重して、良好な人間関係を構築することが大切である
- その上で、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が望ましい

こういった考え方を学ぶことで、
性や妊娠に関して、自らの主体的な選択に基づき、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ものです。

国が定義している「プレコンセプションケア」より幅広く、包括的な取組です。

4

きょうとプレコン

妊娠における日本の現状

妊娠に関する知識不足	予期せぬ妊娠
➢ 不妊治療の開始年齢が高い ➢ 妊娠と年齢についての知識※は、「中高生の頃に知っておきたかった」と思う人が4割	10代女性の1,000人に3.6人は、人工妊娠中絶を経験 （2022年「衛生行政報告例（母体保護関係）」）

※「医学的に見ると、女性の妊娠する力は35歳前後からだんだんと下がり始め、40歳をすぎると妊娠はかなり難しくなる」（公社）日本産科婦人科学会調べ

次世代を担うこどもたちが早い段階から「性」や「妊娠」について学ぶことで、

ライフデザインを考えて日々の生活や健康に向き合うことができる。

5

きょうとプレコン

性と生殖に関する健康と権利（SRHR）

自分のからだや、性・生殖について、十分な情報を得て知識を持ち、自分の望む選択ができるということ。
また、適切な医療やケアを受けることで健康を保つことができるということ。

セクシュアル
Sexual

リプロダクティブ
Reproductive

ヘルス
Health and

ライツ
Rights

- どんなパートナーシップを築くか
- いつ子どもを持つか、持たないか
- 性について正しい情報を得られているか

参考：ジョイセフ「セクシュアル・リプロダクティブ・ヘルス／ライツ（SRHR：性と生殖に関する健康と権利）とは」
https://www.joicfp.or.jp/jpn/know/advocacy/rh/

6

きょうとプレコン

プレコンセプションケアとSRHRの関係

妊娠やライフデザインを描くことは、自分だけでは完結せず、パートナーなど、周囲の人間関係が関わります。

その中で自他の意見を尊重しながら主体的に意思決定をするために、「性と生殖に関する健康と権利（SRHR）」の考え方を基本とすることが大切です。

そうすることが、望む妊娠を叶え、予期せぬ妊娠を防ぐことにもつながります。

7

きょうとプレコン

きょうとプレコン　教育プログラムの構成

自身が望む生き方を見つめ、

ライフデザインを描き、実現するための

３つの領域 から構成されています。

領域１
いまの自分自身を知る

領域2
心とからだの健康を保つ

領域3
これからの自分を考える

8

きょうとプレコン

現在地を知ろう！プレコンアンケート

恋人との関係について、あなたが「そうだ」と思うもの全てに〇を付けてください。何個〇を付けたか、覚えておきましょう。

QR
コード

No.	設問	回答
1	付き合っていれば、毎日連絡（やりとり）をするべきだ	
2	相手のスマホの中身は見せてもらいたい	
3	相手が望んでいることは、自分が嫌でも応じてあげたい	
4	プレゼントをたくさんくれたり、デート代を出してくれたりする方が愛されていると感じる	
5	付き合っていれば、常にからだに触れていたいと思う	
6	付き合っていれば、キスやセックスをするのは当然だ	

9

きょうとプレコン

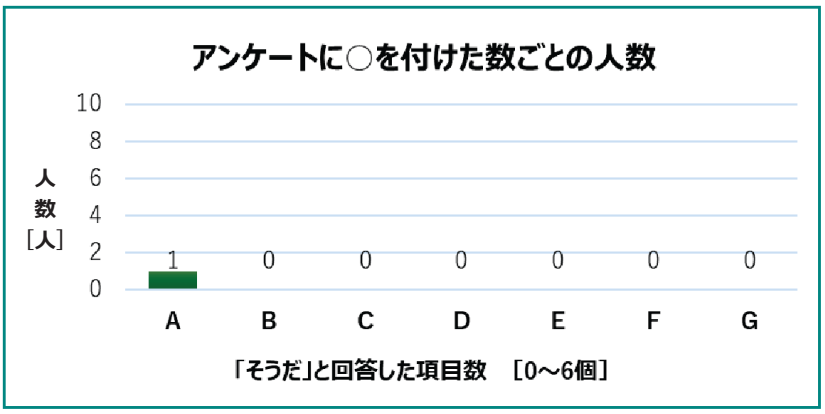
考えてみよう
１つも○をしなかった人は何人いたと思う？

プレコンアンケートに**○を付けた数**をもとにグラフを作成しています。

１． 下のグラフの**「データG」**は**○を何個付けた人**の数を示しているでしょう。

２． **1個も○をつけなかった人**の数を示すのは、**A～G**のうちどれでしょう。

（１個も○をつけていない人＝すべてに「そうではない」と答えた人）



きょうとプレコン

きょうとプレコンの到達目標

① 正確な情報を持ち、人生の選択を主体的に判断できる

② 他者と自分の双方の心身・性を大切にできる

③ 性の多様性・個別性・平等性を尊重できる

④ 頼れる人や場所（機関）が複数ある

きょうとプレコン

本日のまとめ

- プレコンセプションケアを理解する
- きょうとプレコンを理解する
- アンケートを通してプレコンセプションケアについて考える

自分が望む生き方（ウェルビーイング）を実現できるよう、プレコンセプションケアを学習していきましょう。

12

以下は、資料編となっています。

授業をより深めるための参考データや資料を紹介しています。各学校や生徒の状況等に応じて、補足資料として、ご使用ください。

きょうとプレコン

プレコンアンケート　各項目の解説

1　付き合っていれば、毎日連絡（やりとり）をするべきだ

付き合っているからといって、「毎日連絡を取らなければならない」ということはありません。

連絡を取りたい頻度は、人によってそれぞれです。

自分と相手の心地よい連絡の頻度やペースを話し合ってみましょう。

14

きょうとプレコン

プレコンアンケート　各項目の解説

2　相手のスマホの中身は見せてもらいたい

スマホの中身を確認するのは何のためでしょうか。

スマホの中身を確認することで、相手の行動を監視・束縛することになります。

このことは、相手の尊厳を傷つける**「デートDV」**にあたる可能性があります。

自分と相手が安心して付き合うことができる行動を考えてみましょう。

15

きょうとプレコン

プレコンアンケート　各項目の解説

３　相手が望んでいることは、自分が嫌でも応じてあげたい

「自己決定権」という考え方があります。

「自分の意思は、自分が決める権利がある」ことです。

嫌な時や難しい時は断ってもいいのです。

相手の気持ちだけでなく、自分の気持ちも尊重した付き合い方を考えてみましょう。

16

きょうとプレコン

プレコンアンケート　各項目の解説

４　プレゼントをたくさんくれたり、デート代を出してくれたりする方が愛されていると感じる

恋人の一方が過度にお金を支払っているなど、金銭面で相手をコントロールしようとしている場合、**「デートＤＶ」**の可能性があります。

また、「男がおごるべき」といった**「ジェンダーバイアス**（性別による無意識の思い込み）**」**の問題も含まれているかもしれません。

きょうとプレコンを通して、対等な人間関係を築くためのスキルを学びましょう。

17

きょうとプレコン

プレコンアンケート　各項目の解説

5　付き合っていれば、常にからだに触れていたいと思う

誰にでも**「からだの自己決定権」**があります。

自分のからだに「誰が」「どのように」触れるかは、自分が決めることができます。触れられたくないときは自分も相手も断ってもいいのです。

相手のからだに触れる時は、「触れてもいい？」と確認し、**同意をとる**ことが大切です。

18

きょうとプレコン

プレコンアンケート　各項目の解説

6　付き合っていれば、キスやセックスをするのは当然だ

相手に触れたい、性的な関係に進みたいと思うペースは人によってそれぞれ異なります。

キスやセックスなどの性行動にかかわる場面では「避妊はどうする？」「性感染症の対策はどうする？」など、相手の**同意**をとることが大切です。**相手が「NO」と言える状況か、対等な関係か、毎回同意を確認できているか**を意識しましょう。

「付き合っているから当然」ではなく、自分の意思と相手の意思を尊重しながらより親密になれる関係づくりを、きょうとプレコンで学習しましょう。

19

きょうとプレコン

きょうとプレコン到達目標

① 正確な情報を持ち判断できる

性や妊娠に関しては誤情報（デマ）も多いです。

間違った知識をもっていると、人生に大きな影響を与えることもあります。

信頼できる情報か、確認をすることが大切です。正しい知識を持ちましょう。

20

きょうとプレコン

きょうとプレコン到達目標

② 他者と自分の双方の心身・性を大切にできる

からだの自己決定権

自分のからだに、

「誰が」「どこに」「どのように」ふれることができるかを決める権利を、

全ての人が持っています。

自分のからだの全部や一部を、

他の人が侵害することは許されません。

21

きょうとプレコン

きょうとプレコン到達目標

③　性の多様性・個別性・平等性を尊重できる

ジェンダーバイアス：

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。

無自覚でいることで他人を傷つけることがある。

性の多様性・個別性・平等性：

「からだの性」のほか、「性的指向」や「性自認」などがある。

性のあり方は多様で１人として同じ人はいない。

どのような性も尊重される。

22

きょうとプレコン

きょうとプレコン到達目標

④　頼れる人や場所(機関)が複数ある

「あなたを支えたいと思っている人」が、あなたの周りにきっといます。

パートナーとの関係や、性感染症・予期せぬ妊娠など性の不安や心身の不安など、困ったことがあるときは、友人や家族のほかにも医療機関や行政の相談窓口なども活用しながら、あなたの頼れる相談先を見つけましょう。

23

実寸はB5サイズで作成

きょうとプレコン教育プログラム

プレコンワークシート
プレコンセプションケアとは

学習日:　　年　　月　　日

年　　組　　番　名前:

●現在地を知ろう！プレコンアンケート

恋人との関係について、あなたが「そうだ」と思うもの全てに〇を付けてください。何個〇を付けたか、覚えておきましょう。

設 問		回 答
1	付き合っていれば、毎日連絡（やりとり）をするべきだ	
2	相手のスマホの中身は見せてもらいたい	
3	相手が望んでいることは、自分が嫌でも応じてあげたい	
4	プレゼントをたくさんくれたり、デート代を出してくれたりする方が愛されていると感じる	
5	付き合っていれば、常にからだに触れていたいと思う	
6	付き合っていれば、キスやセックスをするのは当然だ	

●考えてみよう 1つも〇をしなかった人は何人いたと思う？

プレコンアンケートに**〇を付けた数**をもとにグラフを作成しています。

1. 下のグラフの**「データ G」**は**〇を何個付けた人**の数を示しているでしょう。

あなたの答え

2. **1 個も〇をつけなかった人**の数を示すのは、**A～G** のうちどれでしょう。
（1個も〇をつけていない人＝すべてに「そうではない」と答えた人）

あなたの答え

プログラム 1- 1「プレコンセプションケアとは」 学習指導案

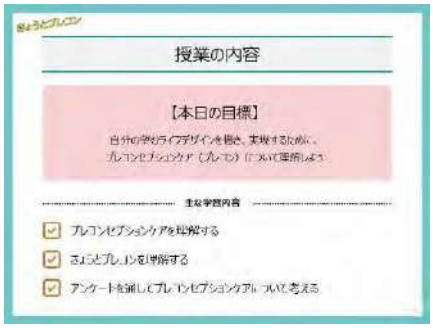
段階	時間	授業の展開	指導上の留意点・生徒の学習の到達点
導入	5分	1. 授業の狙いや全体像を知る ・授業の内容（スライド1）	○プレコンセプションケアの学習について、学習を通して何を得ることができるのか、プログラムの狙いと全体像を把握できるように伝える。 ○プレコンセプションケアは、性や妊娠に関して、自らの主体的な選択に基づき、自身が望む生き方を実現するための学習であることを伝える。
		◎学習目標 自分の望むライフデザインを描き、実現するために、プレコンセプションケア（プレコン）について理解しよう	
展開	5分	2. プレコンセプションケアについて知る ・プレコンセプションケア（プレコン） ・国の方針（スライド2） ・プレコンセプションケアとは（スライド3） ・京都府のプレコンセプションケア（きょうとプレコン）（スライド4）	○プレコンセプションケアについて、国の方針、京都府プレコンセプションケア（きょうとプレコン）の捉え方、そして本教育プログラムの学習の目的を理解する。
	10分	3. SRHR とプレコンセプションケア ・妊娠における日本の現状（スライド5） ・性と生殖に関する健康と権利（SRHR）（スライド6） ・プレコンセプションケアと SRHR の関係（スライド7） ・きょうとプレコン　教育プログラムの構成（スライド8）	○「性と生殖に関する健康と権利（SRHR）」とは、自分のからだや、性・生殖について、こ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であることを理解する。 ○SRHR に基づいたライフデザインを主体的に考えるために、まずは自分と他者の性を尊重し、責任ある主体として一つ一つの行動を選択

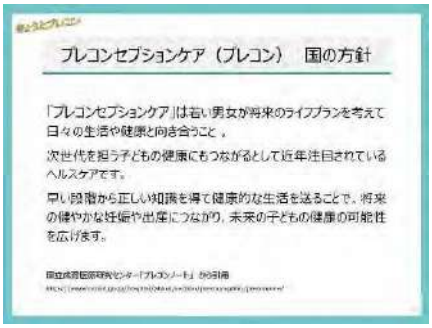
			できるために、「プレコンセプションケア」を切り口に学習することを理解する。
	15分	4. 事前アンケートをもとに、プレコンセプションケアの到達目標を理解する ・現在地を知ろう！プレコンアンケート（スライド9） ・考えてみよう　1つも〇をしなかった人は何人いたと思う？（スライド10）	〇生徒たちが回答したプレコンセプションケアに関するアンケート（プレコンアンケート）の回答結果を活用し、現状を自分事として認識する。 〇【考えてみよう】を通して、他人の意見や考えに触れ、自分と他者の価値観の違いを認識する。 〇アンケートの個々の回答結果の取り扱いには注意する。
	10分	・きょうとプレコンの到達目標（スライド 11）	〇プレコンセプションケアの到達目標を理解する。
まとめ	5分	5. 本時の振り返り ・本日のまとめ（スライド 12）	〇一人一人の望むライフデザイン実現のための到達目標を理解することを通して、これからのプレコンセプションケアの学習に向き合う態度を養う。

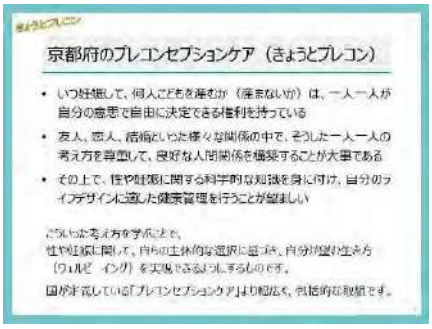
プログラム１-１　「プレコンセプションケアとは」
教員用プログラム

１．各スライドの指導上の留意点

学習目標
自分の望むライフデザインを描き、実現するために、プレコンセプションケア（プレコン）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	1.授業の狙いや全体像を知る ・表紙 ・スライド1  	○本時では、プレコンセプションケアの学習について、学習を通して何を得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。 ○「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」であり、「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（国立成育医療研究センター「プレコンノート」）。 ○京都府プレコンセプションケア教育プログラムでは、上記を踏まえたうえで、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。 ○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。 ○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います。そこで、本授業では

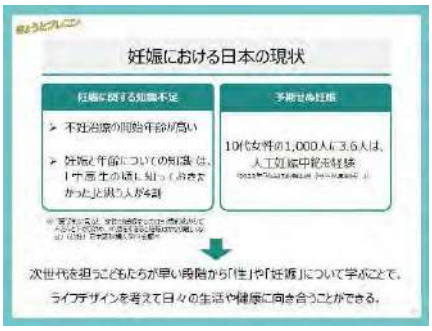
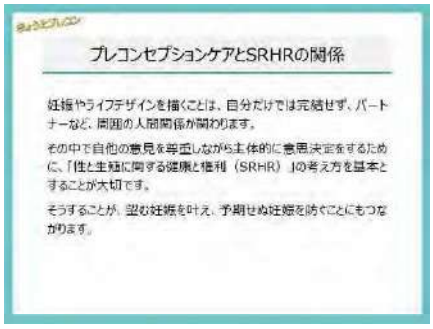
		アンケートを行い、生徒が自身の現状を把握することで、主体的に学習に取り組むための助けになります。 〇本時では、アンケート回答結果やプレコンセプションケアの到達目標について深堀りする時間が限られますが、1-2以降のプログラムとの関連性を意識することも重要です。
展開	2. プレコンセプションケアについて知る ・スライド2  プレコンセプションケア（プレコン）　国の方針 「プレコンセプションケア」は若い男女が将来のライフプランを考えて日々の生活や健康と向き合うこと。 次世代を担う子どもの健康にもつながるとして近年注目されているヘルスケアです。 早い段階から正しい知識を得て健康的な生活を送ることで、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。 ・スライド3 プレコンセプションケアとは ① 将来の不妊のリスクを減らします。 ② 将来、こどもを産みたいときに、すこやかな妊娠・出産を実現できる可能性が増えます。 ③ 生まれた赤ちゃんは、より健康な人生を送ることができます。 ④ 性別は、関係なく誰もが、より豊かな人生を送れます。	〇まずは「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。 〇国のプレコンセプションケアの定義（スライド2）を確認すると、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 ・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」るものであることがわかります。 （国立成育医療研究センター「プレコンノート」） 〇また、早期段階からプレコンセプションケアの知識を得て、健康管理に取り組むことの意義が、スライド3の図では示されています。 （国立成育医療研究センター「プレコンノート」）
	・スライド4	〇国の方針では、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。 京都府では、これに加え、教育活動として、生徒一人一人が主体的に考え、より多様なライフデザインを実現できる

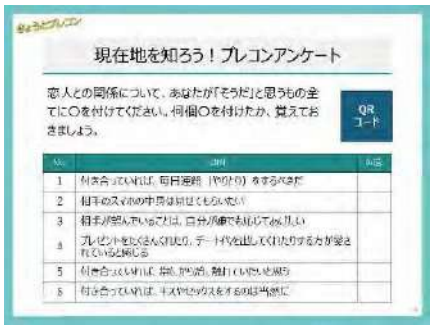
<table>
<tr>
<td></td>
<td> 
</td>
<td>ように、人権や性への理解という要素を盛り込み、独自のプレコンセプションケアを推進していきます。

〇京都府では、だれもが、「いつ妊娠して、何人こどもを産むか（産まないか）は、一人一人が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）

〇一人一人の「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
を伝えることが、京都府プレコンセプションケア（きょうとプレコン）の教育プログラムです。</td>
</tr>
</table>

	3. SRHR とプレコンセプションケア ・スライド5  	○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。 そこで、学校に在籍している段階から性や妊娠に関する科学的な知識を身に付けライフデザインを描くことが必要です。
	・スライド6 ・スライド7  ・スライド8 	○「性と生殖に関する健康と権利（SRHR）」とは、自分のからだや、性・生殖について、こ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。 ○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。 そのため、きょうとプレコンでは、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。 ○「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、実現できるために、以下の3つに重きを置き、「3 つの領域」で教育プログラムを構成しています。 第1領域　いまの自分自身を知る 第2領域　こころとからだの健康を保つ 第3領域　これからの自分を考える

		○人生の選択は意思決定の積み重ねであり、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、自らの主体的な選択に基づいたライフデザインを描くことも、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9  ・スライド10	○「3. SRHR とプレコンセプションケア」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、第１領域の「いまの自分自身を知る」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、きょうとプレコンで学習する土台づくりを行います。 ここでは、スライド9に示した6つの設問について、「そうだ」と思うものに○をつけて集計します。 ○のついた個数ごとに集計し、スライド 10 に示します。 ※本アンケートは授業前に実施することを推奨します。 【考えてみよう】1つも○をしなかった人は何人いたと思う？ プレコンアンケートに<u>**○を付けた数**</u>をもとにグラフを作成しています。 1. 下のグラフの「**データ G**」は<u>**○を何個付けた人**</u>の数を示しているでしょう。

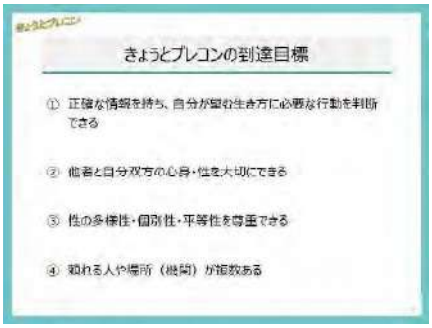
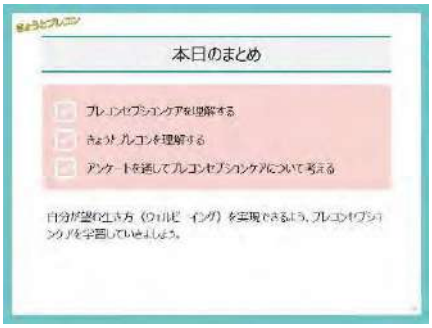
<table>
<tr>
<td></td>
<td>
</td>
<td>2. <u>1個も○をつけなかった人</u>の数を示すのは、<u>A～G</u>のうちどれでしょう。
（1個も○をつけていない人＝すべてに「そうではない」と答えた人）

○本アンケートは、生徒の回答結果をスライド（PPT）内のグラフに反映できるように調整をしています。
＊具体的なグラフ反映の手順については、別紙をご参照ください。
データ A～G の答えはそれぞれ、
　データ A：○を付けた数が「0個」の人の数
　データ B：○を付けた数が「1個」の人の数
　データ C：○を付けた数が「2個」の人の数
　データ D：○を付けた数が「3個」の人の数
　データ E：○を付けた数が「4個」の人の数
　データ F：○を付けた数が「5個」の人の数
　データ G：○を付けた数が「6個」の人の数
となります。

よって、問 1 の答えは「○を付けた数が「6個」の人の数」となり、
問2の答えは「データ A」となります。

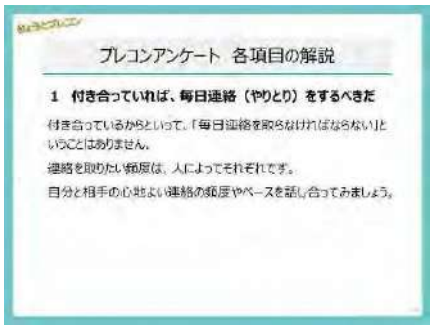
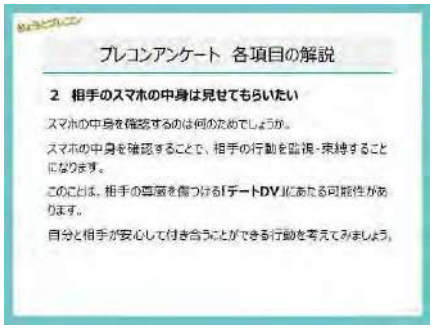
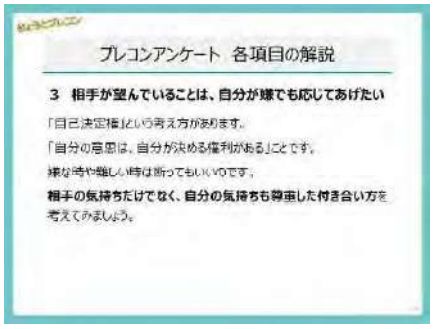
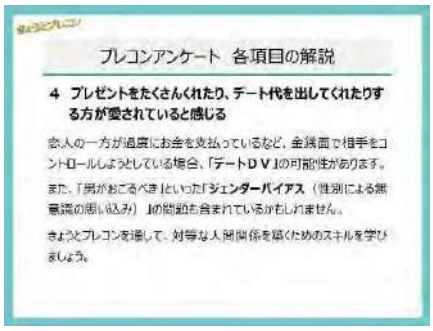
○個々の生徒の回答結果を扱う形ではなく、「このクラスの傾向」としてグラフを示すことで、生徒が授業に取り組みやすくなります。
＊アンケートの個々の回答結果の取り扱いには注意しましょう。

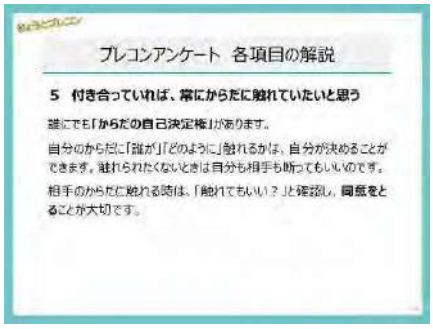
○アンケートを扱う際、生徒がアンケート項目すべてに「○」と回答したから「悪い」「課題がある」という取り上げ方をするのではなく、これから学習をするために「現状を把握すること」を主眼に置いて扱うことが大切です。</td>
</tr>
</table>

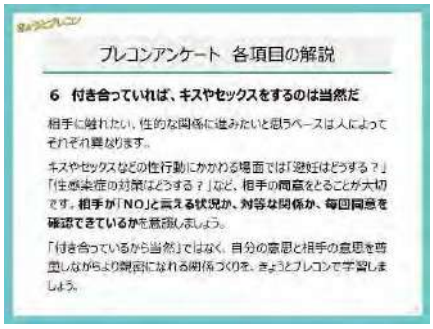
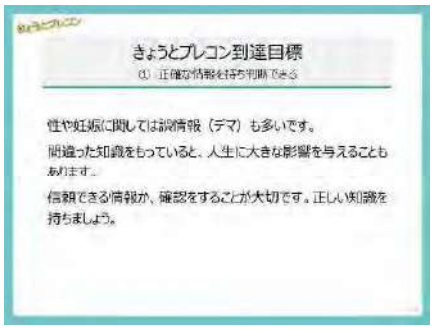
		○【考えてみよう】を行うことで、他人の意見や考え方に触れ、自分と他者の価値観のちがいが分かるとともに、他者を尊重することを学習します。 この【考えてみよう】では、アンケートの回答結果をもとにどんな印象をもったか、感想を話し合ってください。
	・スライド11  	○スライド10のアンケート結果を踏まえて、京都府プレコンセプションケア（きょうとプレコン）の到達目標を伝えます。 ＊到達目標1～4の解説は、【資料編】にスライドがありますので、必要に応じて活用してください。
まとめ	5. 本時の振り返り ・スライド12  	○本時では、生徒自身が望むライフデザインを実現できるため、プレコンセプションケアを学習する意義を理解し、学習を進めるための土台づくりを行いました。 以後は、各学校の生徒の実態やニーズに合わせて、必要なプログラムや内容を選択して実施していきましょう。 ○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関連付けていくのが望ましいでしょう。 ＜関連するほかのプログラム＞ 到達目標①　正確な情報を持ち判断できる ➡・プログラム1-2「思春期のからだと変化」 ・プログラム2-2「妊娠と避妊のしくみ」 ・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」 ・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」

		到達目標②　他者と自分双方の心身・性を大切にできる ➡・プログラム 2-1「からだの尊厳と暴力」 ・プログラム2-3「より安全な性行動」 ・プログラム 3-1「あなたの健康と対人スキル」 到達目標③　性の多様性・個別性・平等性を尊重できる ➡・プログラム1-3「ジェンダー平等と性の多様性」 到達目標④　頼れる人や場所（機関）が複数ある ➡・プログラム1-2「思春期のからだと変化」 ・プログラム1-3「ジェンダー平等と性の多様性」 ・プログラム 2-1「からだの尊厳と暴力」 ・プログラム2-2「妊娠と避妊のしくみ」 ・プログラム2-3「より安全な性行動」 ●「プレコンセプションケア」については、授業用動画の「チャプター9　プレコンセプションケアについて知る」（所要時間：約4分）も活用しながら、理解を深めましょう。

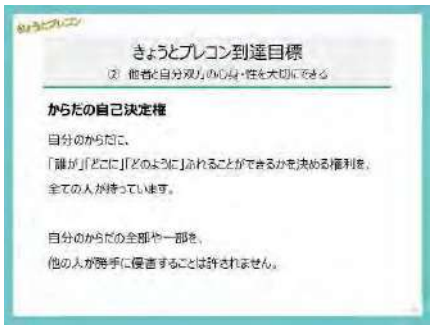
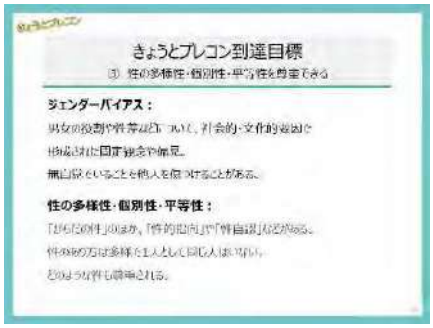
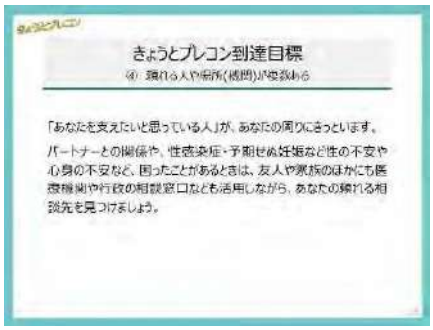
【資料編】

授業の展開	指導上の留意点
・スライド14  プレコンアンケート　各項目の解説 1　付き合っていれば、毎日連絡（やりとり）をするべきだ 付き合っているからといって、「毎日連絡を取らなければならない」ということはありません。 連絡を取りたい頻度は、人によってそれぞれです。 自分と相手の心地よい連絡の頻度やペースを話し合ってみましょう。 ・スライド15  プレコンアンケート　各項目の解説 2　相手のスマホの中身は見せてもらいたい スマホの中身を確認するのは何のためでしょうか。 スマホの中身を確認することで、相手の行動を監視・束縛することになります。 このことは、相手の尊厳を傷つける「デートDV」にあたる可能性があります。 自分と相手が安心して付き合うことができる行動を考えてみましょう。 ・スライド16  プレコンアンケート　各項目の解説 3　相手が望んでいることは、自分が嫌でも応じてあげたい 「自己決定権」という考え方があります。 「自分の意思は、自分が決める権利がある」ことです。 嫌な時や難しい時は断ってもいいのです。 相手の気持ちだけでなく、自分の気持ちも尊重した付き合い方を考えてみましょう。 ・スライド17  プレコンアンケート　各項目の解説 4　プレゼントをたくさんくれたり、デート代を出してくれたりする方が愛されていると感じる 恋人の一方が過度にお金を支払っているなど、金銭面で相手をコントロールしようとしている場合、「デートＤＶ」の可能性があります。 また、「男がおごるべき」といった「ジェンダーバイアス（性別による無意識の思い込み）」の問題も含まれているかもしれません。 きょうとプレコンを通して、対等な人間関係を築くためのスキルを学びましょう。	○スライド9で実施した「プレコンアンケート」の質問項目ごとの解説を、スライド 14～19 に記載しています。 それぞれ、以後の教育プログラムにつなげるための足掛かりとして、他のプログラムと関連する「キーワード」を解説文に散りばめています。 ○スライド 14（項目1）のキーワード： 自分と相手との心地よい連絡の頻度やペースの話し合い（話し合いでのより良い関係構築） 関連するおもなプログラム：2-1 からだの尊厳と暴力、3-1 あなたの健康と対人関係のスキル ○スライド15（項目2）のキーワード：デート DV 関連するおもなプログラム：2-1 からだの尊厳と暴力 ○スライド16（項目3）のキーワード：相手の気持ちだけでなく、自分の気持ちも尊重した付き合い方 関連するおもなプログラム： 2-1 からだの尊厳と暴力、3-1 あなたの健康と対人関係のスキル ○スライド17（項目4）のキーワード：デート DV、ジェンダーバイアス 関連するおもなプログラム： 1-3 ジェンダー平等と性の多様性、2-1 からだの尊厳と暴力 ○スライド18（項目5）のキーワード：からだのの自己決定権、同意をとる 関連するおもなプログラム： 2-1 からだの尊厳と暴力、2-3 より安全な性行動

<table>
<tr>
<td>・スライド18
 

・スライド19
 
</td>
<td>〇スライド19（項目6）のキーワード：同意をとる、同意の3つのポイント（相手が「NO」と言える状況か、対等な関係か、毎回同意を確認できているか）
関連するおもなプログラム：
2-2 妊娠と避妊のしくみ、2-3 より安全な性行動</td>
</tr>
<tr>
<td>・スライド20
 
</td>
<td>〇スライド 20 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。
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してください。

〇到達目標①　正確な情報を持ち判断できる
Web サイトや SNS 等には、科学的・医学的根拠のない性に関する情報がたくさんあります。例えば、男性器の形について「大きい方が良い」といったイメージを持っているなどです。
また、他者と比較して劣等感を抱いたり、悩んだり、時に手術が必要と思っていることもあります。
情報の信ぴょう性を確認することが大切であることを伝えます。</td>
</tr>
</table>

・スライド21  	○到達目標②　他者と自分双方の心身・性を大切にできる 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○○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。 ○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）。 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押さえましょう。
・スライド22  	○到達目標③　性の多様性・個別性・平等性を尊重できる 性のあり方は多様です。 「男子/女子の方が○○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。 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。 また、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。
・スライド23  	○到達目標④　頼れる人や場所（機関）が複数ある 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。公的機関や保健所、医療機関など、身のまわりの人だけでなく、いざというときに頼れる相談先が、身近な人間関係の外にもあることを伝えます。

2．参考資料一覧

＊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・3
国立成育医療研究センター「プレコンノート」
https://www.ncchd.go.jp/hospital/about/section/preconception/preconnote/

・スライド4(教プロ)
文部科学省「第４期　教育振興基本計画」(2024 年 6 月 16 日閣議決定)
https://www.mext.go.jp/a_menu/keikaku/index.htm

・スライド5
日本産科婦人科学会「HUMAN+」 加齢と妊娠のリスク
https://humanplus.jp/%e5%8a%a0%e9%bd%a2%e3%81%a8%e5%a6%8a%e5%a8%a0%e3%81%ae%e3%83%aa%e3%82%b9%e3%82%af/

厚生労働省「令和4年度衛生行政報告例の概況(母体保護関係)」(令和5年 10 月 31 日公開)
https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/eisei_houkoku/22/

・スライド6
ジョイセフ「セクシュアル・リプロダクティブ・ヘルス／ライツ(SRHR：性と生殖に関する健康と権利)とは」
https://www.joicfp.or.jp/jpn/know/advocacy/rh/

1-2

高校生教育プログラム

思春期のからだの変化

きょうとプレコン

授業の内容

【本日の目標】

思春期に起こるからだの変化を理解し、
自分のからだとの付き合い方を考えよう

主な学習内容

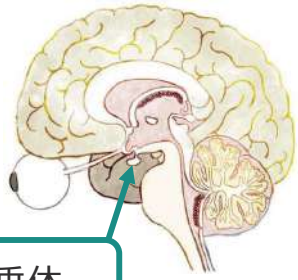
- 思春期に起こるからだの変化について理解する
- 自分のからだとの付き合い方を知る
- 困ったときの相談先を知る

1

きょうとプレコン

思春期の変化

思春期になると、脳下垂体から性腺刺激ホルモンが分泌され、
生殖器をはじめ、からだが発達します。
また、ホルモンバランスの変化に伴い、
精神的に不安定になることもあります。



思春期の変化について悩みなどがある場合には、

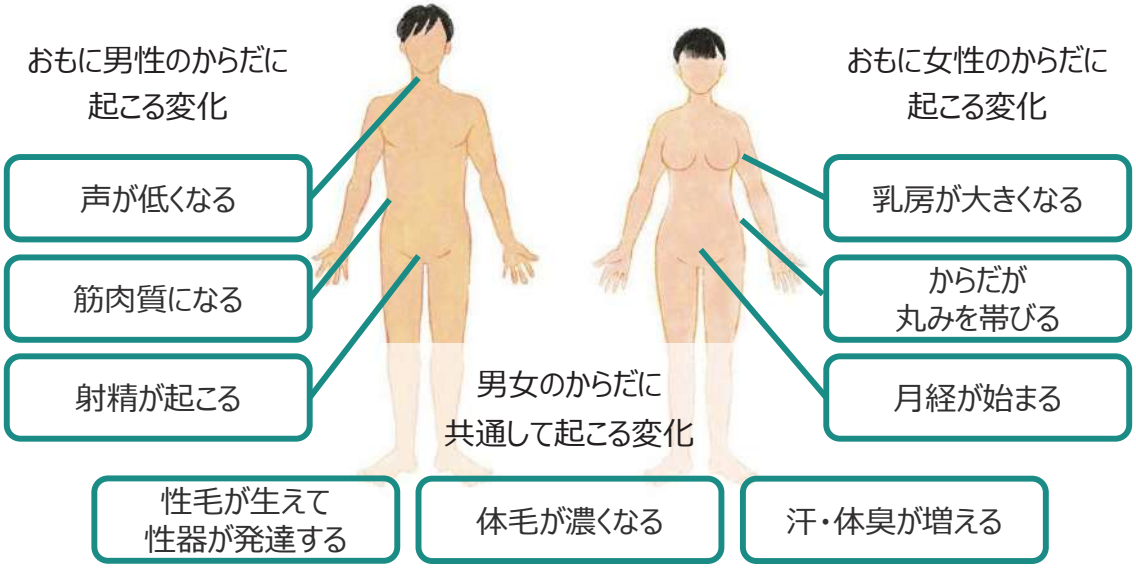
一人で悩まずに、周囲に相談・サポートを求めましょう。

2

きょうとプレコン

思春期のからだのおもな変化

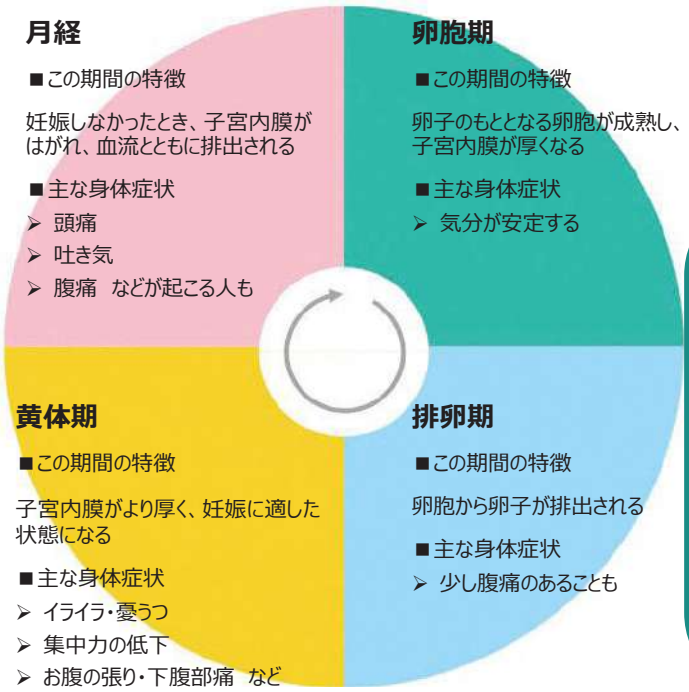
思春期は大きくからだが変化する時期ですが、その変化には個人差があります。



3

きょうとプレコン

女性のからだの発達　月経



女性のからだでは、
月経と排卵が周期性を
もって起こるようになります。

月経日数（3～5日）
月経周期（25～38日）

- ➢ 初経から5年経っても月経周期が安定しないときは婦人科医へ相談しましょう。
- ➢ 月経をスマホアプリなどで記録しておくとよいでしょう。

きょうとプレコン

月経困難症

月経困難症とは

月経時の腹痛や腰痛により日常生活に支障をきたす状態です。

思春期の女性の8～9割が経験していると言われています。

対応方法

- ➢ 鎮痛剤を早めに飲む。
- ➢ 下腹部や腰をあたためる。
- ➢ 婦人科に相談して薬で月経をコントロールする。

月経困難症の背景には、子宮内膜症など、不妊症の原因となり得る病気の可能性もあります。我慢せずに、婦人科医へ相談しましょう。

きょうとプレコン

月経前症候群（PMS）

月経前症候群とは

Premenstrual Syndromeの略称で「PMS」とも言われます。月経が始まる前の数日間（３～10日間）に現れ、月経が始まると同時に減退していく様々な不快症状のことです。

具体的な症状

- **こころの症状**
  情緒不安定、イライラ・憂うつ、不安、眠気、集中力の低下、睡眠障害
- **からだの症状**
  にきび、お腹の張り・下腹部痛、頭痛、腰痛、むくみ、乳房の張り、のぼせ、食欲不振・過食、めまい、倦怠感　など

6

きょうとプレコン

月経前症候群（PMS）　対処方法

対応方法

- いつ、どんな症状が起きるか記録して、知っておく。
- 食生活を整える。
- 適度な運動をする。
- 婦人科医に相談して薬で月経をコントロールする。

7

きょうとプレコン

男性のからだの発達 射精

- 射精とは性的興奮によって勃起した男性器から、オーガズム ※ に達することによって精液が出ることです。
- 射精が起きるためには、性器、神経系機能、血管系機能の　発達が必要です。
- 射精は、毎日あっても、全くなくても、ほとんどの場合、問題ありません。

※ オーガズムとは
快楽とともに、累積された性的な緊張が突然開放される状態。
性的興奮のピーク。

8

きょうとプレコン

自分のからだと向き合う　セルフプレジャー

- セルフプレジャーは、「マスタベーション」「自慰」とも言います。
- 自分の性的な快感を得るために、自分の外性器や体に触れる行為で、誰にとっても自然なことです。
- とてもプライベートな行為のため、プライバシーの保たれた空間で、清潔な手で、やさしく触れることがポイントです。
- 強すぎる刺激は、オーガズムを得られなくなることがあり、男性の場合は、膣内射精障害などの不妊症の原因になることがあります。

9

きょうとプレコン

自分のからだと向き合う 外性器の発達

- 思春期になると、男性も女性も、性器が大きく発達します。
- 大きさ、色、かたち、左右差などは個人差があるもので、ほとんどの場合、性機能には関係しません。

個人差があると分かっていても、外性器の発達に心配や気になることがあるときは、一人で悩み続けず、婦人科や泌尿器科に相談してください。

10

きょうとプレコン

こんなときは医療機関に相談を

女性

- 月経痛が強い。
- 月経量が多い（排尿時のナプキンの取替えで間に合わない。塊が出る）。
- 月経前症候群（PMS)の症状が強い。
- 3か月以上月経がない。

➡相談先
婦人科・内科・小児科

男性

- 包皮を剥いても亀頭が出ない（真性包茎）。
- 睾丸の腫れや痛み。

➡相談先
泌尿器科・内科・小児科

11

きょうとプレコン

本日のまとめ

- ☑ 思春期に起こるからだの変化について理解する
- ☑ 自分のからだとの付き合い方を知る
- ☑ 困ったときの相談先を知る

思春期のからだの変化には個人差があります。

人と比べて不安になる必要はありません。

心配なことがあるときは医療機関等に相談しましょう。

12

以下は、資料編となっています。

授業をより深めるための参考データや資料を紹介しています。各学校や生徒の状況等に応じて、補足資料として、ご使用ください。

自分のからだと向き合う　多様な生理用品

生理用品は様々な種類があります。

経血の量や場面に合わせて選ぶことができます。

生理用品には、ナプキン、吸水ショーツ、タンポン、月経カップなど様々な種類があります。

自分のからだと向き合う　包茎

包茎とは、亀頭の一部あるいはすべてが包皮に覆われている状態で、その状態により種類があります。

仮性包茎

亀頭が露出でき、性交痛がなければ特に問題ありません。
ただし、忘れずに包皮の内側を清潔に洗ってください。

真性包茎

包皮を剥いて亀頭が露出できない状態です。
自分で包皮を剥くことが難しい場合、泌尿器科医に相談してください。

カントン包茎

無理に包皮を剥ぐと亀頭の根元が締め付けられて、手術が必要になることがあります。
泌尿器科医にすぐに相談してください。

プログラム１-２「思春期のからだの変化」 学習指導案

段階	時間	授業の展開	指導上の留意点･生徒の学習の到達点
導入	5分	1. 授業のねらいや全体像を知る ･授業の内容（スライド1）	○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する。 ○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 思春期に起こるからだの変化を理解し、自分のからだとの付き合い方を考えよう	
展開	10分	2. 思春期に起こるからだの変化 ･思春期の変化（スライド2） ･思春期のからだのおもな変化（スライド3）	○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する。
	10分	3.女性のからだの変化 ･女性のからだの発達　月経（スライド4） ･月経困難症（スライド5） ･月経前症候群（PMS）（スライド6） ･月経前症候群（PMS）　対処方法（スライド7）	○月経が起こる仕組みを理解する。 ○月経に伴う腹痛などの不快症状がある場合には、我慢せずに医療機関に相談するなどの対処法を知る。 ○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する。
	5分	4. 男性のからだの変化 ･男性のからだの発達　射精（スライド8）	○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認識する。 ○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する。
	10分	5. 自分のからだと向き合う ･自分のからだと向き合う　セルフプレジャー（スライド9）	○外性器を含むからだの形には個人差があり、人ぞれぞれであることを認識する。

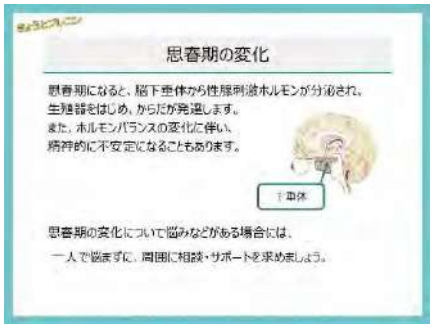
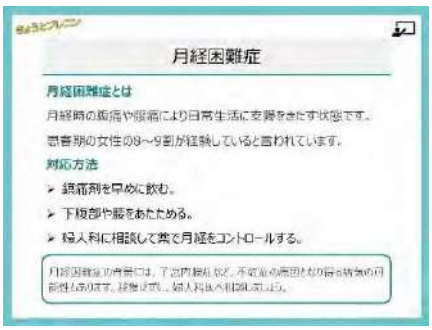
		・自分のからだと向き合う 外性器の発達（スライド10）	○セルフプレジャーは性別に限らず自然な行為であること、セルフプレジャーを行うときはプライバシーの保たれた空間で行うことを理解する。 ○刺激が強すぎるセルフプレジャーは不妊症の原因となることを理解する。
	5分	6. 相談先を知る ・こんなときは医療機関に相談を（スライド11）	○正しい知識を身に付けた上で、困ったときは医療機関を受診することを認識する。
まとめ	5分	7. 本時の振り返り ・本日のまとめ（スライド 12）	

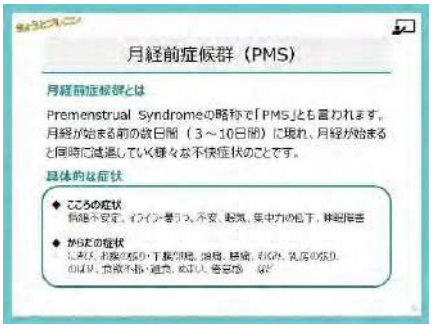
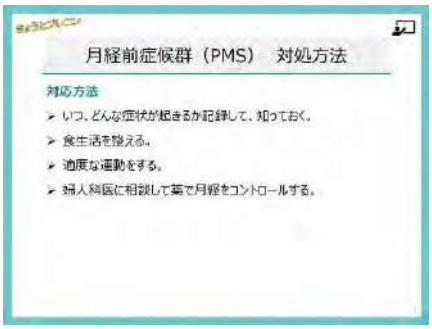
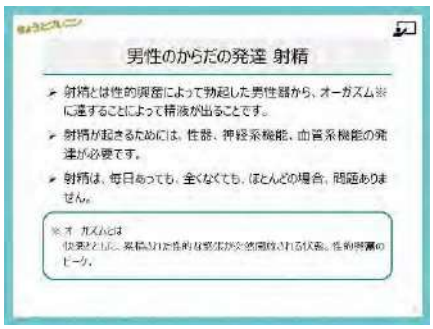
プログラム１-２ 「思春期のからだの変化」
教員用プログラム

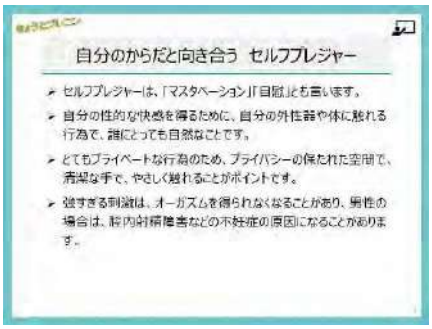
１．各スライドの指導上の留意点

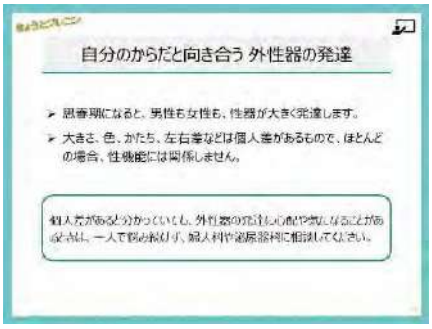
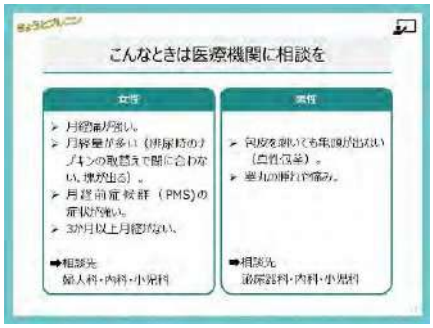
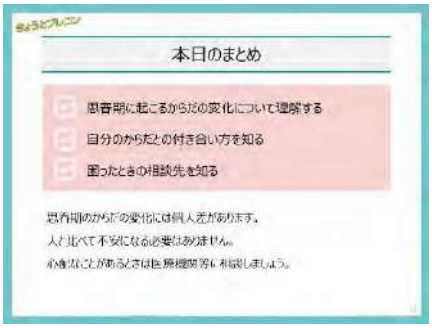
学習目標
思春期に起こるからだの変化を理解し、自分のからだとの付き合い方を考えよう。

段階	授業の展開	指導上の留意点
導入	1. 授業のねらいや全体像を知る ・表紙 ・スライド1 	○思春期はホルモンの分泌に変化があることで、からだやこころ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て学習します。 ※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。 ○中には、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。 ○性自認がからだの状況とは違うことなどが原因でからだの変化に戸惑っている生徒がいる可能性があります。ここでは、男女別に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がいる場合は、学習内容の取扱い等を工夫できないか事前に検討した上で、場合によっては離席を可能とするなど柔軟に対応しましょう。
展開	2. 思春期に起こるからだの変化 ・スライド2	○思春期のからだの変化はホルモンの分泌によって起こります。 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可能性があります。

	 ・スライド3 	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。 〇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。からだの変化の特徴について、スライド3の図を見ながら確認します。 ＊からだの発達には個人差があることも伝えましょう。
	3.女性のからだの変化 ・スライド4 ・スライド5  ・スライド6	〇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。 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。 ●「月経」については、授業用動画の「チャプター1　月経について知る」（所要時間：約２分）も活用しながら、理解を深めましょう。 〇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押さえましょう。そのバランスによって、気持ちの浮き沈みがあったり、体調が変化したりすることを確認します。 また、ホルモンバランスの変化に伴い、女性の内性器（卵巣・子宮）でも変化がおき、月経がおこることを確認しましょう。

	 ・スライド7  	○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」の可能性があります。 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。 また、病気の早期発見にもつながる可能性があるので、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。 ○また、月経の前にこころやからだが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。 月経に伴う身体的な不安に限らず、こころの不安があるときも婦人科へ相談に行くことを勧めましょう。 ○また、月経とよりよく付き合っていくために、日ごろからできることを伝えます。 自分の月経周期を記録したり、生活習慣を整えたりするなど、日ごろから実践することで、月経に関わるトラブルが生じた際も、婦人科に相談がしやすくなります。
	4．男性のからだの変化 ・スライド8  	○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。 ※「3.女性のからだの変化」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。 ●「射精」については、授業用動画の「チャプター2　射精について知る」（所要時間：約1分）も活用しながら、理解を深めましょう。

		○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知ることで、捉えなおす機会が生まれます。 ○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。
	5. 自分のからだと向き合う ・スライド9  	○「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。 ○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」といったネガティブなイメージを持っている人もいるかもしれませんが、どんな人にとっても自分のからだに触れて安心を得る行為は自然なものであるということを伝えましょう。 セルフプレジャーはとてもプライベートな行為なので、プライバシーが保たれる場所で行う必要があることを伝えましょう。 ○強すぎる刺激のセルフプレジャーは「オーガズム障害」（強い刺激がないと性的満足が得られなくなること）の原因になることも伝えましょう。
	・スライド 10	○思春期は、二次性徴によって外性器が発達し大きくなる時期です。

		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。 ●「外性器の発達」については、授業用動画の「チャプター3　外性器の発達について知る」(所要時間:約1分)も活用しながら、理解を深めましょう。
	6．相談先を知る ・スライド 11 	○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、より正確な判断と情報を得るために、医療機関等を受診することを勧めましょう。 女性のからだの悩みは婦人科等、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。 ●授業用動画の「チャプター4　クリニックについて知る」(所要時間:4分)も活用しながら、理解を深めましょう。
まとめ	7．本時の振り返り ・スライド 12 	○思春期に伴うからだの変化を、科学的に捉えることは、からだの変化をポジティブに捉えることにつながります。 ○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。

【資料編】

授業の展開	指導上の留意点
・スライド14 	○生理用品は紙ナプキンを使用する人が多いですが、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、さまざまな種類があります。 時と場所、場面によって使い分けたり、自分に合った生理用品を使うことで、月経の期間をより快適に過ごすことができる可能性があることを伝えましょう。
・スライド 15 	○「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。 ○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。

2．参考資料一覧

＊特になし

1-3

高校生教育プログラム

ジェンダー平等と性の多様性

きょうとプレコン

授業の内容

【本日の目標】

身近にあるジェンダーバイアスを理解し、
自他の生き方を尊重できる態度を養おう

主な学習内容

- 身近にあるジェンダーバイアスについて理解する
- ジェンダーバイアスと社会構造の関係を知る
- 多様な性のあり方について考える

1

きょうとプレコン

考えてみよう
これは誰のセリフ？

右下のセリフを話す声は、
女の人の声、男の人の声、どちらに聞こえますか？

えーん
えーん

いま料理で手が離せないから、
赤ちゃんのおむつ、替えてくれない？

2

きょうとプレコン

ジェンダーバイアスとは

- 男女の役割や性差などについて、社会的・文化的に形成された固定観念や偏見のことです。
- 育ってきた環境などに影響されて個人の見方・とらえ方が形成されるため、無意識の思い込みや「当然」と思っていることがあります。
- 無意識な言動によって他人を傷つけてしまうことがあります。

3

きょうとプレコン

ことばを入れ替えたら、違和感？

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

言葉を入れ替えると、「変だな」と感じる場合があるかもしれません。
そこにあなたのジェンダーバイアスが潜んでいるかもしれません。

4

きょうとプレコン

考えてみよう
ことばを入れ替えたら、違和感？

男女を入れ替えたら「何か違う」と感じる表現を、

グループで話し合って出してみましょう。

→

5

きょうとプレコン

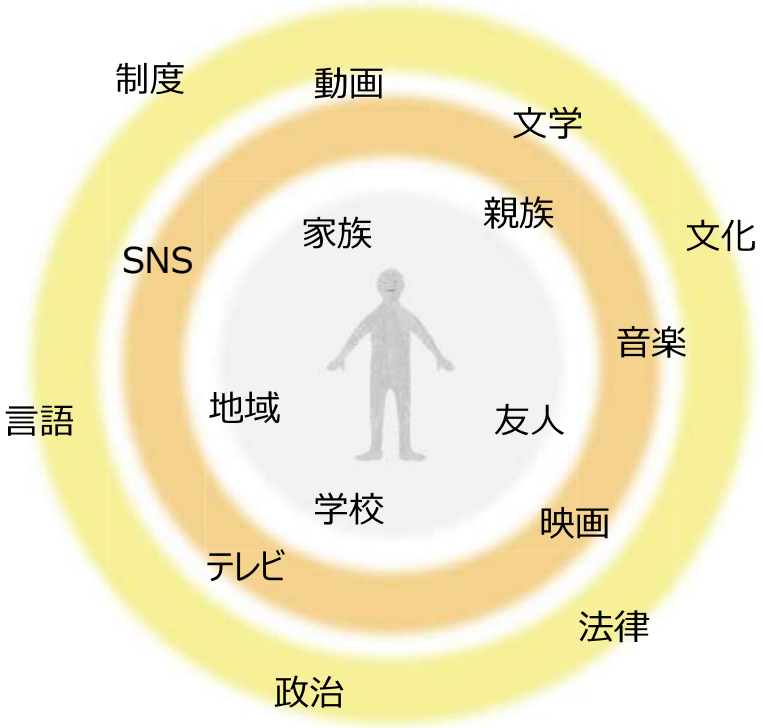
考えてみよう
なぜ自分はジェンダーバイアスを持っている？

自分自身は、なぜジェンダーバイアスを持つようになったのか、グループで話し合ってみましょう。

6

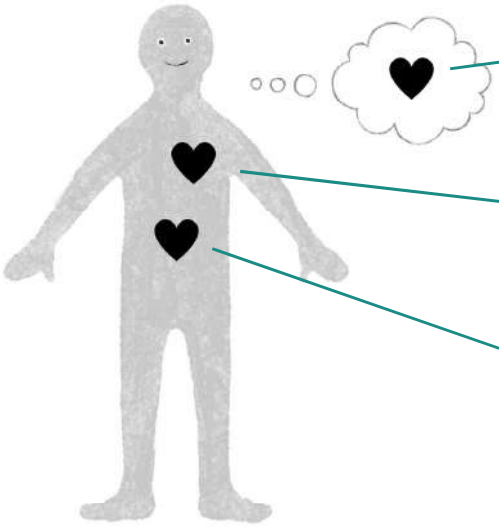
きょうとプレコン

ジェンダーバイアスは自分をとりまく社会によって作られる



7

多様な性をあらわす要素



性的指向

どういった対象を好きになるか

性自認

自分の性別をどう据えているのか

からだの性別

からだの特徴に基づく生物学的な性別

性的指向や性自認には、
それぞれにグラデーションがあって、ひとりとして同じ人はいません。

性の多様性とジェンダーバイアス

- ジェンダーバイアスに無自覚なことで、他者、特にLGBT等の性的少数者を傷つけるかもしれません。
- どんな性自認や性的指向であるかに関わらず、かけがえのない個人として尊重されます。

アウティングに注意しましょう

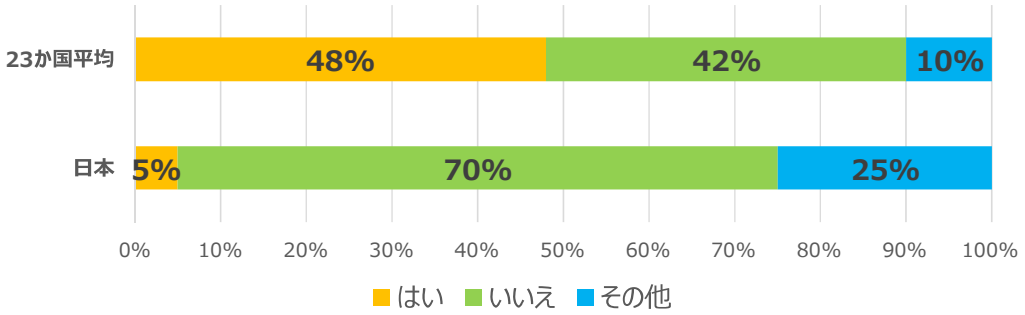
友人や知人から、性自認や性的指向などについて相談されたとき、本人の許可なく、第三者に本人の性のあり方を暴露することは「アウティング」と呼ばれ、相談者の人権を侵害する（友人や知人を傷つける）ことになります。

きょうとプレコン

性の多様性　日本の現状

- LGBT等の性的少数者は約10人に１人と言われています。
  (LGBT総合研究所「LGBT意識行動調査2019」2019年)
- しかし日本では、「身近に性的少数者（同性愛者）がいるか？」という問いに対し、「いる」と回答した人が５％以下だったというデータもあります。

Q.あなたの親類、友人、同僚の中に、以下に当てはまる人はいますか？
ゲイまたはレズビアン/同性愛者の認知度



（Ipsos「LGBT＋プライドレポート2024」 国別：LGBT＋の認知度　2024年）

きょうとプレコン

性のことで悩んでいる人がいたら

あなたの周りにも、性について悩んでいる人や、どこに相談してよいか分からない人がいるかもしれません。

京都府でも下記の相談窓口を設置しています。

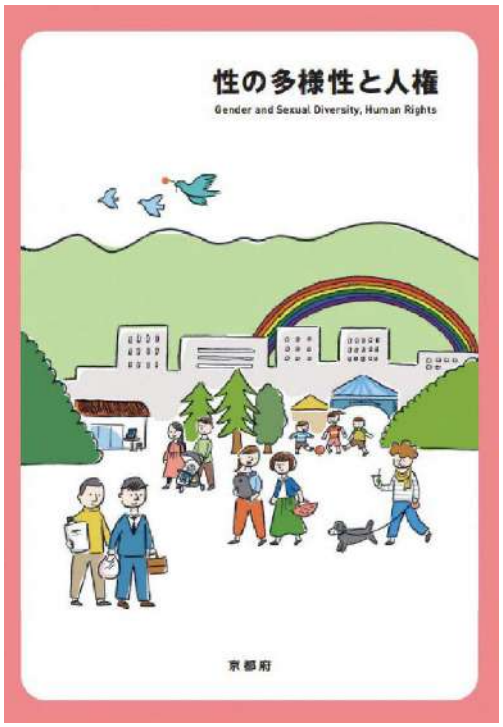
相談窓口

京都人権ナビ「人権に関する相談」

https://kyoto-jinken.net/service/

きょうとプレコン

性の多様性についてもっと詳しく知りたい



『性の多様性と人権』
（京都府 府民環境部人権啓発推進室、2021年4月）

https://kyoto-jinken.net/wp-kyoto-jinken/wp-content/uploads/2021/05/ce41e19b999721dc0398952c76bdab41.pdf

12

きょうとプレコン

本日のまとめ

- 身近にあるジェンダーバイアスについて理解する
- ジェンダーバイアスと社会構造の関係を知る
- 多様な性のあり方について考える

ジェンダーバイアスは身近なところに潜んでいます。
自覚的になることで、意図しない形で相手を傷つけることを防ぐことが出来るかもしれません。
自他の生き方を尊重できるように自分の言動を振り返りましょう。

13

以下は、資料編となっています。

授業をより深めるための参考データや資料を紹介しています。各学校や生徒の状況等に応じて、補足資料として、ご使用ください。

きょうとプレコン

日本のジェンダーギャップ指数

- 世界経済フォーラムが分野ごとに男女間格差を指数で算出しています。
- 0が完全不平等、1が完全平等を表しています。
- 日本は146ヵ国中118位（2024年現在）です。

各国における男女格差を測る
ジェンダー・ギャップ指数

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	58位

特に……

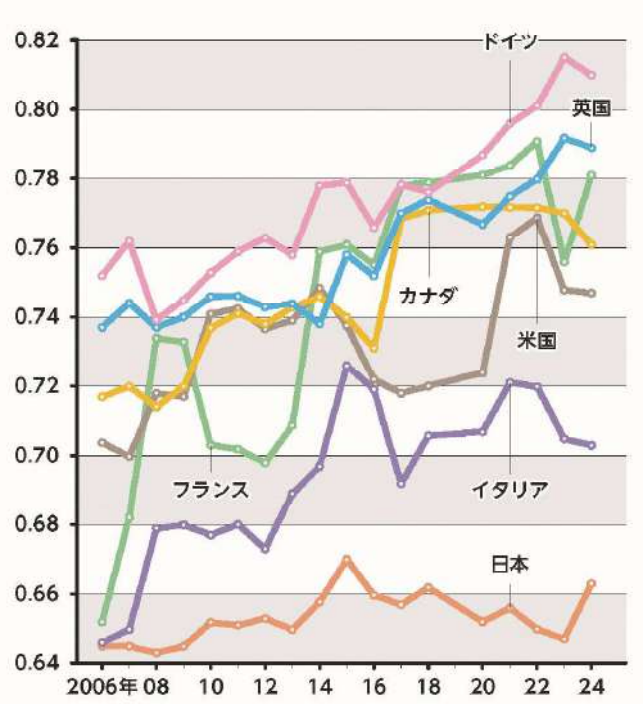
◆ **政治分野**
女性議員が少なく、閣僚の比率も低い

◆ **経済分野**
女性管理職の割合が低い、男女間の賃金格差が大きい

引用：世界経済フォーラム「Global Gender Gap Report」2024年

きょうとプレコン

日本のジェンダーギャップ指数



日本のジェンダーギャップ指数は
主要先進国で最下位

← 日本はここ

参考：世界経済フォーラム「Global Gender Gap Report」2006年～2024年

きょうとプレコン

「性差」を表す言葉

ジェンダー

社会・文化的な性差

社会や文化の中で作られた
性別による違い・規範

セックス

生物学的性差

からだの特徴
をもとにした性別

考えてみよう
ジェンダーとセックスの違い

以下の項目は「ジェンダー（社会・文化的性差）」と「セックス（生物学的性差）」のどちらについて書かれているか、それぞれ考えてみましょう。

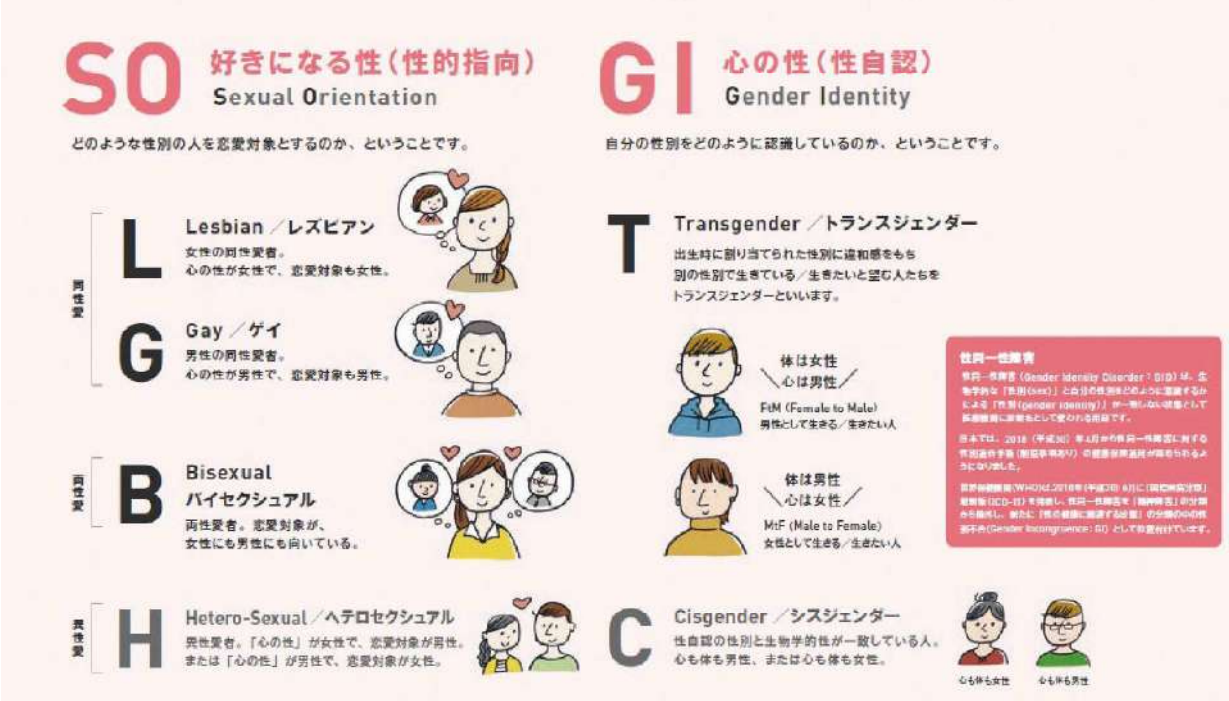
項目		答え
1	男性は妊娠することはできない	セックス
2	女性の方が男性より家事と育児を担っていることが多い	ジェンダー
3	日本では女性の政治家や経営者や管理職は少ない	ジェンダー
4	レストランの接客で働いているのは女性の方が多い	ジェンダー
5	月経（生理）があるのは女性だ	セックス
6	一般に筋肉量は男性の方が女性より多い	セックス

性の多様性を表すことば

- **SOGI（ソジ）**は、Sexual Orientation（好きになる性＝性的指向）とGender Identity（心の性＝性自認）の頭文字を組み合わせた言葉です。
  性的指向と性自認は、全ての人に関わる（ヘテロセクシュアルもシスジェンダーも含む）概念です。
- **LGBT**は、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。

引用：京都府　府民環境部人権啓発推進室『性の多様性と人権』（2021年4月発行）

性の多様性を表すことば



引用：京都府　府民環境部人権啓発推進室『性の多様性と人権』（2021年4月発行）

性の多様性を表すことば

性的少数者を表す言葉として、レズビアン・ゲイ・バイセクシュアル・トランスジェンダーの頭文字を取った「LGBT」という言葉が定着していますが、L、G、B、T以外にも様々なセクシュアリティの人がいます。

引用：京都府　府民環境部人権啓発推進室『性の多様性と人権』（2021年4月発行）

実寸はB5サイズで作成

きょうとプレコン教育プログラム

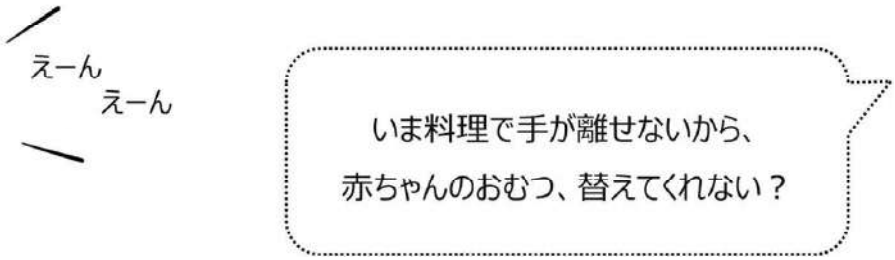
プレコンワークシート
ジェンダー平等と性の多様性

学習日：　　年　　月　　日

年　　組　　番　名前：

●考えてみよう　これは誰のセリフ？

右下のセリフを話す声は、女の人の声、男の人の声、どちらに聞こえますか？



あなたの答え

●考えてみよう　ことばを入れ替えたら、違和感？

男女を入れ替えたら「何か違う」と感じる表現を、グループで話し合って出してみましょう。

●考えてみよう なぜ自分はジェンダーバイアスを持っている？

自分自身は、なぜジェンダーバイアスを持つようになったのか、グループで話し合ってみましょう。

【メモ欄】

【資料編】

●考えてみよう ジェンダーとセックスの違い

以下の項目は「ジェンダー（社会・文化的性差）」と「セックス（生物学的性差）」のどちらについて書かれているか、それぞれ考えてみましょう。

	項目	答え
1	男性は妊娠することはできない	
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	
3	日本では女性の政治家や経営者や管理職は少ない	
4	飲食店の接客で働いているのは女性の方が多い	
5	月経（生理）があるのは女性だ	
6	一般に筋肉量は男性の方が女性より多い	

プログラム１-３「ジェンダー平等と性の多様性」 学習指導案

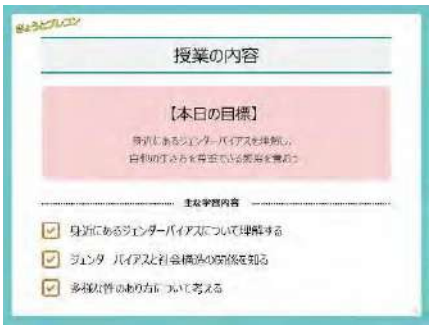
段階	時間	授業の展開	指導上の留意点･生徒の学習の到達点
導入	5分	1. 授業のねらいや全体像を知る ･授業の内容（スライド1）	○性の多様性について扱う際は、生徒の中にLGBT等の性的少数者の当事者がいることを念頭に置き、発問等に留意する。
		◎学習目標 身近にあるジェンダーバイアスを理解し、自他の生き方を尊重できる態度を養おう	
展開	5分	2. 性別に基づく思い込みについて考える ･考えてみよう　これは誰のセリフ？（スライド2） ･ジェンダーバイアスとは（スライド3）	○【考えてみよう】を通して、身近に性別に対する思い込みを持っている可能性があることを認識する。
	10分	3. 身近にあるジェンダーバイアスを見つける ･ことばを入れ替えたら、違和感？（スライド4） ･考えてみよう　ことばを入れ替えたら、違和感？（スライド5）	○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く。 ○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.ジェンダーバイアスが作られる構造を理解する ･考えてみよう　なぜ自分はジェンダーバイアスを持っている？（スライド6） ･ジェンダーバイアスは自分をとりまく社会によって作られる（スライド7）	○ジェンダーバイアスは社会や文化に影響されて形作られることを理解し、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	5. 性を多面的にとらえる ･多様な性をあらわす要素（スライド8）	○性はからだの性別だけではなく、性的指向、性自認などいくつもの要素が関わって掲載さ

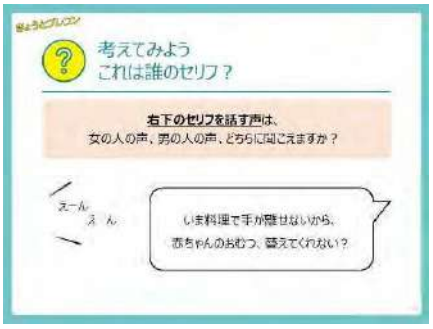
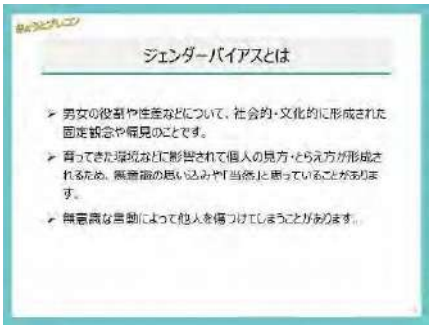
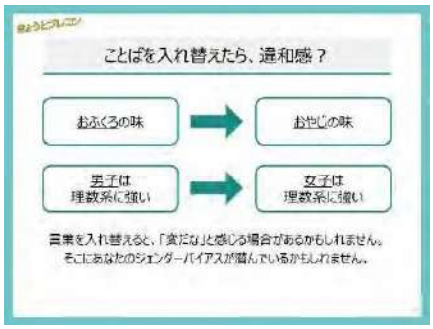
			れており、その組み合わせは人の数だけ多様にあることを理解する。 〇性の多様性について扱う際は、生徒の中にLGBT等の性的少数者の当事者がいることを念頭に置き、発問等に留意する。
	10分	6. 性の多様性とジェンダーバイアス ・性の多様性とジェンダーバイアス（スライド9） ・性の多様性　日本の現状（スライド10） ・性のことで悩んでいる人がいたら（スライド 11） ・性の多様性についてもっと詳しく知りたい（スライド 12）	〇性についての無意識の思い込みや男女を前提にしたジェンダーバイアスに自覚的になることで、多様な性のあり方を受け入れることにつながることを認識する。 〇相談先、参考資料を提示する。
まとめ	5分	7. 本時の振り返り ・本日のまとめ（スライド 13）	

プログラム１-３ 「ジェンダー平等と性の多様性」
教員用プログラム

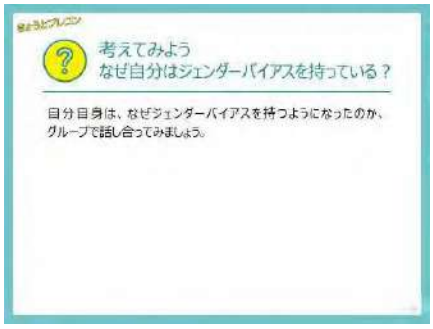
１．各スライドの指導上の留意点

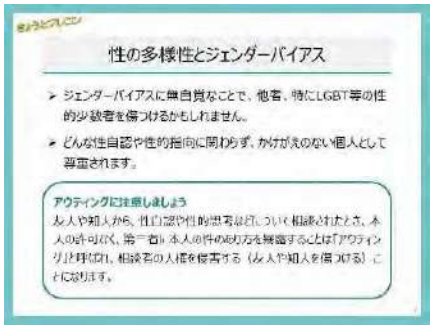
学習目標
身近にあるジェンダーバイアスを理解し、自他の生き方を尊重できる態度を養おう。

段階	授業の展開	指導上の留意点
導入	1．授業のねらいや全体像を知る ・表紙 ・スライド1  	○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。 「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、性の多様性に目を向けていき、ひとりとして同じ人はいないことを確認します。 ○性の多様性について扱う際は、生徒の中にLGBT等(※)の性的少数者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。 【発問時の留意の例】 ・マジョリティが「普通」であるという趣旨の表現を避ける ・「レズ」や「ホモ」のような略称や、「オカマ」などの俗称を用いない ※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 等は、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。 参考：京都府『性の多様性と人権』（京都府　府民環境部人権啓発推進室、2021 年）
展開	2．性別に基づく思い込みについて考える ・スライド2	○まずスライドにあるセリフを読んで、どんな性別の人の発言かを考えます。

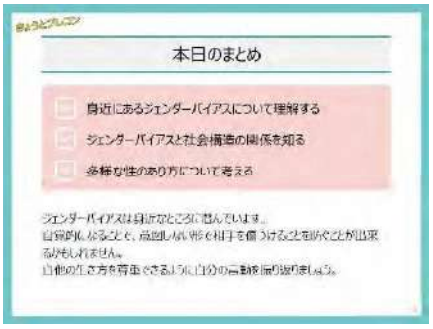
	 ・スライド3 	【考えてみよう】これは誰のセリフ？ 右下のセリフを話す声は、女の人の声、男の人の声、どちらに聞こえますか？ 「いま料理で手が離せないから、赤ちゃんのおむつ、替えてくれない？」 〇家事や育児をこなす「母親（＝女性）」の声であると考える人が多いでしょう。「家事や育児をするのは母親」というイメージはジェンダーのステレオタイプ（思い込み）による先入観（ジェンダーバイアス）ではないかと気づくためのワークです。 〇社会や文化によって形成されたジェンダーのイメージや偏見のことを「ジェンダーバイアス」と言います。 ワークを通して、ジェンダーバイアスは決して他人事ではなく、自分も持ちうることを確認します。 〇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。
	3. 身近にあるジェンダーバイアスを見つける ・スライド4  ・スライド5	〇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。 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。 〇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す。 「おふくろの味」なら「おやじの味」、「男子は～」であれば「女子は～」と男女を入れ替えた表現にしてみます。

		すると、「変だな」と感じる言葉があるかもしれません。その「変だな」という感じ方の中に、あなたのジェンダーバイアスが現われているかもしれません。 〇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。 【考えてみよう】ことばを入れ替えたら、違和感？ 男女を入れ替えたら「何か違う」と感じる表現を、グループで話し合って出してみましょう。 〇個人で考えた後、グループで意見を出し合いましょう。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出し合うのも良いでしょう。 〇また、生徒の状況に合わせて、以下の例を参考に3つ程度を選定して紹介するなど活用してください。 【想定される回答例】 ・男性は青、女性は赤（トイレの表示など） ・男の子は車のおもちゃ、女の子は人形遊びが好き ・男は泣くな→女は泣くな ・女性は地元の大学に進学 ・美容男子 ・女子アナ→男子アナ ・男性保育士 ・女子力→男子力
	4.ジェンダーバイアスが作られる構造を理解する ・スライド6	〇ここまでの学習で、違和感はジェンダーバイアスを反映しているのではないかと考えてきました。 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。

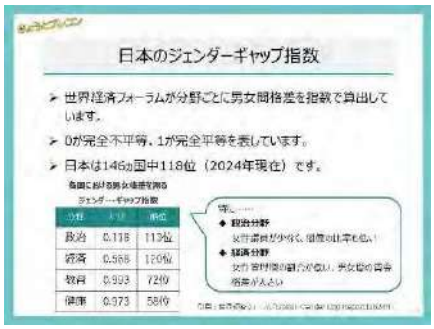
	 ・スライド7 	【考えてみよう】なぜ自分はジェンダーバイアスを持っている？ 自分自身は、なぜジェンダーバイアスを持つようになったのか、グループで話し合ってみましょう。 〇上記のワークを行うと、周囲の人に言われた経験や、ほかの人に話す様子を見聞きした経験などが出てくると思います。 それを受けて解説を行います。 〇ジェンダーバイアスは生まれつき個人の内側にあるものではなく、社会や文化によって形作られます。 周囲の人の発言や、SNS、テレビ、マンガなどのメディア、文化などが要因となっていることもあるということを確認します。 その構造に気づくことで、日ごろ触れている情報や周囲の人の発言やふるまいなどを、新たな視点で見直すことができるでしょう。
	5. 性を多面的にとらえる ・スライド8 	〇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からだの性別だけではありません。ここから性の多様性の捉え方について学習していきます。 〇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います。その組合せは人の数だけあるとも表現できます。 ・「性的指向」…どのような性の人が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。

		・「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。 ・「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。 〇「性」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。 このようにいくつもの側面から捉えることができる多様な性のあり方によって、不当な差別があってはならず、等しく基本的人権を享有するかけがえのない個人として、お互いに人権と個性を尊重し合うことが重要です。
	6. 性の多様性とジェンダーバイアス ・スライド9  	〇「女／男は～～をするのが普通（一般的）だ」という考え方により、苦しんだり傷ついたりしている人がいます。また、そのようなジェンダーのステレオタイプ（思い込み）をもとにした言動は、女性や男性に限らず、あらゆる性の人が苦しむ要因となります。 一人一人がジェンダーバイアスを自覚すると、無意識に他者を傷つけてしまうことを防げます。 〇生徒の中には、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。 【留意の例】 「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(※)は人権侵害であるということを伝えましょう。 ※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ぽ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

		大な人権侵害であり、友人や知人を傷つける行為です。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。 参考：京都府『性の多様性と人権』（京都府　府民環境部人権啓発推進室、2021 年）
	・スライド 10 	○LGBT 等の性的少数者は約 10 人に 1 人いると言われています。ですが、LGBT 等の性的少数者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。 これは社会でのステレオタイプ（思いこみ）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。 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。
	・スライド 11 ・スライド 12	○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。 ○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。 【参考】 京都府『性の多様性と人権』（京都府　府民環境部人権啓発推進室、2021 年 https://kyoto-jinken.net/material book/4872-2/

まとめ	7. 本時の振り返り ・スライド 13 	○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、性自認、性的指向、からだの性などの様々な側面から多様な性のあり方を捉えられることを学習しました。 性のあり方は一人一人異なり、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。 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。 ○また、ジェンダーバイアスに自覚的になると、意図しない形で相手を傷つけることを防げます。 自他の生き方を尊重できるように自分の言動を振り返りましょう。

【資料編】

授業の展開	指導上の留意点
・スライド15  ・スライド 16 	○男女の平等について考える素材として、「ジェンダーギャップ指数」について触れるスライドです。 ・ジェンダーギャップ…男女間の格差のこと ・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、毎年、「世界経済フォーラム」（WEF）から「ジェンダーギャップ指数」が発表されています。 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。 ○2024年現在、日本のジェンダーギャップ指数は146か国中118位です。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。 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。 ○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。 取組例： ・女性管理職の登用 ・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） ・家庭内での家事育児の分担を考える
・スライド 17	○「ジェンダー」と「セックス」はどちらも「性差」を表しますが、意味には違いがあり、使い分けが重要であることを伝えます。 ・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） ・セックス：生物学的性差（遺伝子や身体的特徴をもとにして判断）

<table>
<tr>
<td>

・スライド18

</td>
<td>
○スライド 17 を踏まえて、スライド18では「ジェンダー」と「セックス」の意味の違いを考えます。

【考えてみよう】ジェンダーとセックスの違い
以下の項目は「ジェンダー（社会・文化的性差）」と「セックス（生物学的性差）」のどちらについて書かれているか、それぞれ考えてみましょう。

1　男性は妊娠することはできない
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
3　日本では女性の政治家や経営者や管理職は少ない
4　レストランの接客で働いているのは女性の方が多い
5　月経（生理）があるのは女性だ
6　一般に筋肉量は男性の方が女性より多い

○スライド 18 の表の「解答」欄を隠しながら、各項目が「ジェンダー」と「セックス」どちらを指す事例か考えてみましょう。
このワークを通して、「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。
</td>
</tr>
<tr>
<td>
・スライド19

・スライド20
</td>
<td>
○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います。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。

○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。
</td>
</tr>
</table>

 ・スライド 21 	○性の多様性について扱う際は、生徒の中にLGBT等の性的少数者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。

２．参考資料一覧

＊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 10
「LGBT+プライドレポート 2024」 26 カ国を対象としたイプソスグローバルアドバイザー調査」
国別：LGBT＋の認知度（Ipsos 、2024 年 6 月）
https://www.ipsos.com/ja-jp/ipsos-pride-survey-2024-gen-zers-most-likely-identify-lgbt

・スライド 11
京都人権ナビ「人権に関する相談」（京都府人権啓発推進室）
https://kyoto-jinken.net/service/

・スライド9（教プロ）・12・19・20・21
『性の多様性と人権』（京都府府民環境部人権啓発推進室、2021 年 4 月）
https://kyoto-jinken.net/wp-kyoto-jinken/wp-content/uploads/2021/05/ce41e19b999721dc0398952c76bdab41.pdf

・スライド 15・16
「ジェンダーギャップ・レポート 2024」（世界経済フォーラム、2024 年 11 月）
https://jp.weforum.org/publications/global-gender-gap-report-2024/

・