

保健・医療・教育機関・産業等における  
女性の健康支援に向けた手引書

令和2年～令和5年度 厚生労働科学研究費補助金

女性の健康の包括的支援対策研究事業

保健・医療・教育機関・産業等における女性の健康支援のための研究班

(研究代表者 荒田尚子)

## 内容

はじめに .....	1
1. まるっと！女性の健康教育プログラムについて .....	2
2. 国際セクシュアリティ教育ガイダンスについて .....	3
2-1. 国際セクシュアリティ教育ガイダンスのキーコンセプト .....	3
2-2. 国際セクシュアリティ教育ガイダンスの目的 .....	4
3. 女性の健康の包括的支援について .....	5
4. 女性の健康支援・教育に関わる法律・事業 .....	6
5. 女性の健康の包括的支援の実践に向けて .....	7
5-1. 地域における女性の健康の包括的支援 .....	7
5-2. 小児・思春期における「健康教育」について .....	100
6. 包括的な女性の健康教育の教材について .....	122
6-1. レベル 1 (5 歳～8 歳) ～未就学児から小学校低学年まで～ .....	133
6-2. レベル 2 (9 歳～12 歳) .....	30
6-3. レベル 3 (12 歳～15 歳) .....	41
6-4. レベル 4 (15 歳～18 歳) .....	722
7. 自治体・企業・薬局・教育機関における好事例集 .....	866
7-I. 自治体における好事例 .....	866

7-II. 企業における好事例.....	1044
7-III. 保険薬局における好事例.....	1111
7-IV. 教育機関における好事例.....	1211
7-IV-1. レベル 1 (5 歳～8 歳) の好事例 ～未就学～小学校低学年～ .....	1211
7-IV-2. レベル 2 (9 歳～12 歳) の好事例.....	124
7-IV-3. レベル 3 (12 歳～15 歳) の好事例 .....	12429
7-IV-4. レベル 4 (15 歳～18 歳) の好事例 .....	1311
コラム 女性の健康支援の観点からの新型コロナウイルス感染症流行が 生活習慣や健康に及ぼす影響.....	135

## はじめに

女性の健康は生涯を通じて身体的・精神的に女性ホルモンの動態に大きな影響を受けるため、男性とは異なる特徴を持つことを正しく理解することが必要です。一方、近年、女性の社会進出に伴い、就労環境は整備されつつありますが、月経に伴う心身の不調、子宮や乳房のがん、更年期障害などといった女性特有の疾患や、妊娠・出産といったリプロダクティブ・ヘルス／ライツの視点を考慮した健康支援をできる人材育成やその組織、仕組みの構築は十分に行われていません。

日本人女性の平均寿命と健康寿命の差は12.4歳であり、この差を縮めることがとても重要です。しかしながら、わが国における女性の健康支援は、現在、疾病治療やスクリーニングが中心で、団体ごと（医療、企業、学校、地域、自治体など）、診療専門科ごと（内科、産婦人科、小児科、精神科・整形外科など）、職域ごと（医師、看護師、薬剤師、保健師、養護教諭など）に縦割りに展開されており、これらの組織をシームレスに繋ぎ、女性の健康を包括的に支援する人材育成と体制をつくることが大切です。さらには、リプロダクティブ・ヘルス／ライツを考慮しつつ、若い世代の女性にプレコンセプションケア（妊娠や次の世代の健康を考慮したヘルスケア）の概念を浸透させることも、今後の重要な課題の一つです。

「まるっと！女性の健康支援教育プログラム」は、これらの課題を解決することと、生涯を通じた女性の健康の保持増進を図れる人材の育成に貢献することを目的に開発した、女性の健康を包括的に支援するプログラムです。「包括的」とは、「部分的ではなく全ての要素を網羅している」という意味を持ちます。

女性の健康を支援する立場にある、幅広い分野の専門職（小児科医・産婦人科医・内科医等の医師、保健師・助産師・看護師）、教育（養護教諭・保健体育・栄養教諭等）、産業（人事・保健スタッフ等）の方々にぜひご活用いただければ幸甚です。

令和2年～令和5年度 厚生労働科学研究費補助金

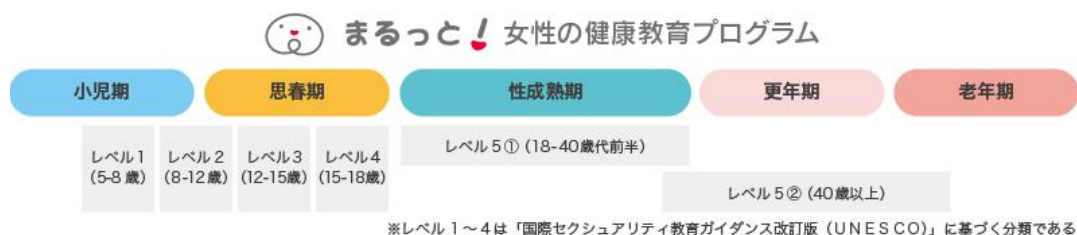
（女性の健康の包括的支援対策研究事業）

保健・医療・教育機関・産業等における女性の健康支援のための研究班

研究代表者：荒田尚子

# 1. まるっと！女性の健康教育プログラムについて

「まるっと！女性の健康教育プログラム」5歳から18歳までは、「国際セクシュアリティ教育ガイダンス改訂版（UNESCO）」<sup>1</sup>に基づき、年齢ごとに【レベル1：（5-8歳）】、【レベル2：（8-12歳）】、【レベル3：（12-15歳）】、【レベル4：（15-18歳）】に分け、さらに18歳以上の女性を【レベル5①：18歳～40歳代前半】性成熟期、【レベル5②：40歳以上】プレ更年期～老年期の2段階に分けて作成しています。



図表1 まるっと！女性の健康教育プログラムの概要

5歳から18歳までは、生涯にわたる健康の基盤となる心身を形成する重要な時期であり、女性のからだと心・月経周期等その重要性の理解、月経異常の見極めによる疾患の早期発見、栄養や体重管理及び運動と女性ホルモンへの影響、などに関するヘルスリテラシーを向上させる教育、予期せぬ妊娠や性感染症の予防などに関する教育も重要です。

18歳からは、妊娠・出産年齢である「性成熟期」と「プレ更年期～老年期」の2つのステージに分け、「性成熟期」の女性の健康には「母児の死亡率と罹病率を減少させるためのプレコンセプションケアグローバルコンセンサス会議」（世界保健機関、2012）<sup>2</sup>の内容を取り入れ、女性自身や次の世代となる子どもたちの健康に関連した「健康増進法」や「男女共同参画社会基本法」等の我が国の法律に基づき、これらの2つのステージで動画やテキストを作成しています。

また、女性の健康支援者のために、まるっと！女性の健康支援「女性の健康支援者のためのテキストブック」（<https://marutto-woman.jp/textbook/>）を作成しました。内容は、Q&A方式で、女性のライフステージごと、項目ごとにわかりやすく解説しています。女性の健康に関する知識を向上させ、実際の教材を使用しながら、横断的・予防医学的・包括的に女性の健康支援を行うためにご活用ください。

<sup>1</sup> United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO) et al. (2018). International technical guidance on sexuality education: an evidence-informed approach. Retrieved from: <https://doi.org/10.54675/UQRM6395>

<sup>2</sup> World Health Organization (WHO) (2013). Meeting to develop a global consensus on preconception care to reduce maternal and childhood mortality and morbidity: World Health Organization Headquarters, Geneva, 6–7 February 2012: meeting report. Retrieved from: <https://iris.who.int/handle/10665/78067>

## 2. 国際セクシュアリティ教育ガイダンスについて

### 2-1. 国際セクシュアリティ教育ガイダンスのキーコンセプト

国際セクシュアリティ教育ガイダンスは8つのキーコンセプトで構成されています。

<b>キーコンセプト 1：人間関係</b> トピック： 1.1 家族 1.2 友情，愛情，恋愛関係 1.3 寛容，包摂，尊重 1.4 長期的関係性と親になるということ	<b>キーコンセプト 5：健康とウェルビーイング（幸福）のためのスキル</b> トピック： 5.1 性的行動における規範と仲間の影響 5.2 意思決定 5.3 コミュニケーション，拒絶，交渉のスキル 5.4 メディアリテラシー，セクシュアリティ 5.5 援助と支援を見つける
<b>キーコンセプト 2：価値観，人権，文化，セクシュアリティ</b> トピック： 2.1 価値観，セクシュアリティ 2.2 人権，セクシュアリティ 2.3 文化，社会，セクシュアリティ	<b>キーコンセプト 6：人間のからだと発達</b> トピック： 6.1 性と生殖の解剖学と生理学 6.2 生殖 6.3 前期思春期 6.4 ボディイメージ
<b>キーコンセプト 3：ジェンダーの理解</b> トピック： 3.1 ジェンダーとジェンダー規範の社会構築性 3.2 ジェンダー平等，ジェンダーステレオタイプ，ジェンダーバイアス 3.3 ジェンダーに基づく暴力	<b>キーコンセプト 7：セクシュアリティと性的行動</b> トピック： 7.1 セックス，セクシュアリティ，生涯にわたる性 7.2 性的行動，性的反応
<b>キーコンセプト 4：暴力と安全確保</b> トピック： 4.1 暴力 4.2 同意，プライバシー，からだの保全 4.3 情報通信技術（ICTs）の安全な使い方	<b>キーコンセプト 8：性と生殖に関する健康</b> トピック： 8.1 妊娠，避妊 8.2 HIV と AIDS のスティグマ，治療，ケア，サポート 8.3 HIV を含む性感染症リスクの理解，認識，低減

図 8つのキーコンセプト、トピック、目標の全体像

[https://www.jstage.jst.go.jp/article/chiikiigaku/36/4/36\\_40/\\_pdf/-char/ja](https://www.jstage.jst.go.jp/article/chiikiigaku/36/4/36_40/_pdf/-char/ja)

2018年に出版された改訂版では3.ジェンダーの理解、4.暴力と安全の確保が追加されました。改訂版は、SDGsが示す新たな開発の枠組みが前提となっており、最新の科学的根拠だけでなく、数多くの国際的な人権に関する文書を確認たる基盤とし、より「性の権利」や「人権の保障」という観点が強化されました。

国際セクシュアリティ教育ガイダンスの前提の1つ目は、セクシュアリティは、人間の生涯にわたる基本的な要素であり、身体的、心理的、社会的、経済的、政治的、文化的な側面をもっているということです。つまり、セクシュアリティの捉え方が「包括的」という性教育につながります。2つ目は、セクシュアリティはジェンダーとの関連なしに理解することができないということです。ジェンダーによる差別や平等実現のための課題を考えることは、包括的性教育において重要な位置を占めています。3つ目は、多様性はセクシュアリティの基本であるということです。性の多様性だけでなく、からだの多様性、家族の多様性、友だちの多様性など、包括的性教育の具体的課題の中で多様性は一貫してい

ます。4つ目は、性的行動を決定する基準は、文化によっても、同じ文化の中でも大きく異なるということです。重要なことは「議論する」ということです。「正しい」規範を示すことではなく、自ら考え、議論しながら自分自身の価値観を形成し、自分の行動を自分で決定していくという学習過程・教育方法のあり方に大きく影響する前提です。

包括的性教育は「道徳的規範」を押しつける「性道徳教育」とは全く異なります。

## 2-2. 国際セクシュアリティ教育ガイダンスの目的

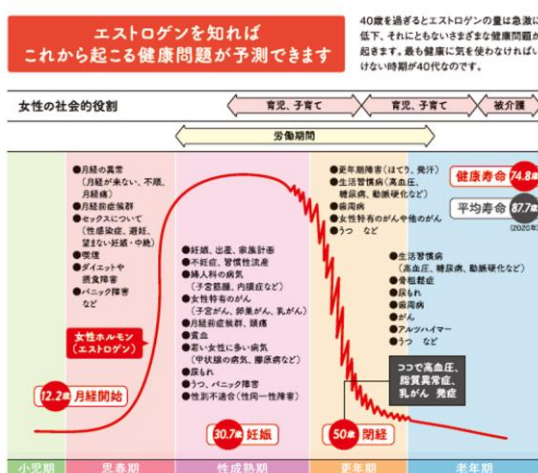
国際セクシュアリティ教育は、下記の目的を達成させることを目指しています。

- ①知識、スキル、態度、価値観を身につけさせること
- ②子ども・若者の健康とウェルビーイング（幸福）、尊厳を実現すること
- ③子ども・若者たちが尊重しあう社会的・性的関係を育むこと
- ④子ども若者たちの選択が、自分自身と他者のウェルビーイング（幸福）にどのように影響するかを考えること
- ⑤子ども・若者たちが生涯を通じて自らの権利を守ることを理解すること

### 3. 女性の健康の包括的支援について

近年、女性の高学歴化および就業率の上昇に伴う晩婚・晩産化など、社会環境の急激な変化の影響を受け、女性の健康問題が多様・複雑化しています。さらには、日本人女性の平均寿命は87.45歳（令和元年）で過去最高の長寿を誇っています。しかし、厚生労働省が3年に一度、都道府県ごとに実施している国民生活基礎調査の健康寿命（健康上の問題で日常生活を制限されることなく過ごせる期間）は、74.79歳（平成28年）であり、同年の平均寿命（87.14歳）と比べると、12.35年の差があるため、女性の健康寿命を延伸させる支援が必要となってきます。女性の健康の包括的支援とは、女性が生涯を通じて健康で美しく、生活の質（QOL）を維持・向上しながら活躍できるように、ライフステージに応じて大きく変化する女性ホルモン特性を考慮し、生涯にわたり包括的に行う支援です。

また「性差医療」とは、1980年代終わり頃から欧米を中心に提唱されてきた医療で、疾患の背景にある性差を考慮した新しい医学・医療のことをいいます。女性の健康の包括的支援を行う場合、女性の疾患の背景、特に性ホルモンの分泌動態に注目し診断、治療、予防措置の知識をもち、支援することが大切です。



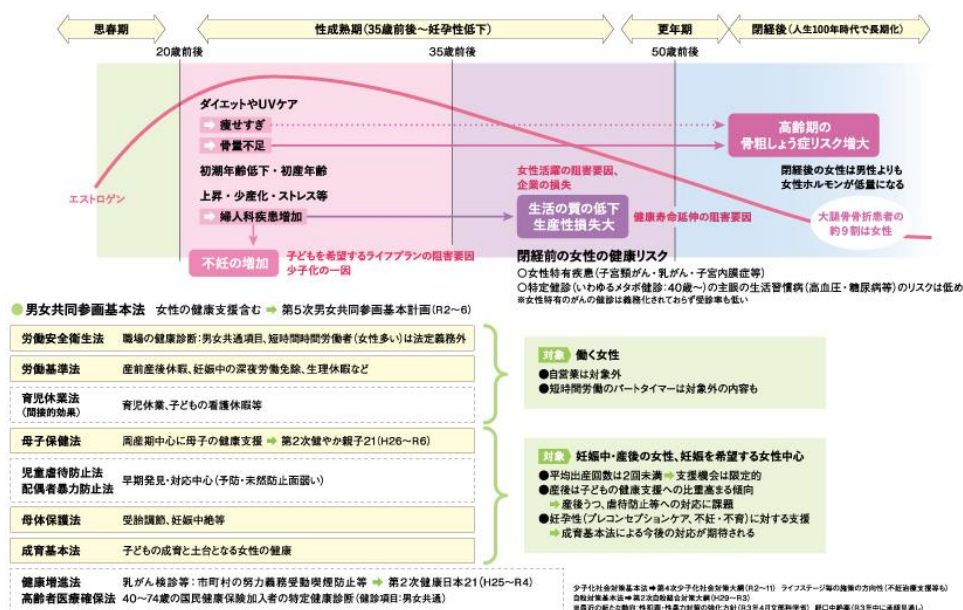
図表2 女性ホルモンの特性

出典：女性の健康支援者のための TEXT BOOK「Q2『性差医療』についてp10-11」より



## 4. 女性の健康支援・教育に関わる法律・事業

包括的な女性の健康教育は、持続可能な活力ある我が国の社会を次世代に引き継ぐことを大きな目標とされ、健康の指針となる成育基本法、健康増進法、男女共同参画社会基本法などに基づき行う必要があります。下図を参考に生涯にわたる女性の健康の包括的な健康教育を切れ目なく支援することが重要です。



図表3 女性の健康の包括的支援と各種法律

出典:女性の健康支援者のためのTEXT BOOK「Q7女性の健康の包括的支援p24-25」より

## 5. 女性の健康の包括的支援の実践に向けて

生涯を通じた女性の健康づくりを地域で実践するためには、女性の心身の状態が人生の各段階に応じて大きく変化するという特性に着目した対策が必要です。市民が自らの女性の健康に関心を持ち、日常生活の中や医療や健康サービスを気軽に受けられる地域健康づくりと支援が重要となります。各地域の女性の健康課題を十分に把握し、様々な医学の診療科・行政・地域・教育機関・家庭が連携し、女性のライフステージと性差を考慮しながら、途切れのない支援ができる人材育成と支援体制をつくり、実践することが大切です。そして、その効果を評価し、女性の健康を推進するための具体的かつ効果的な対策を図っていく、つまり、PDCA サイクルを循環させていくことが求められます。

### 5-1. 地域における女性の健康の包括的支援

#### 1. 疫学的診断

- ・ 集団における健康問題の発見と決定（記述疫学）
- ・ 健康問題を規定している要因（自然史）の追求

#### 2. 対策の樹立

- ・ 実施すべき予防水準（1次予防、2次予防、3次予防）を決定する
- ・ 資源と費用を見積もる

#### 3. 医療機関、保健機関、福祉機関、行政機関、住民組織、ボランティア

#### 4. 費用

- ・ 優先順位の確認: 他の健康問題と比較して、当該健康問題が優先されるべきかどうかを確認する。対策を実施していくべきかどうかを再確認する。

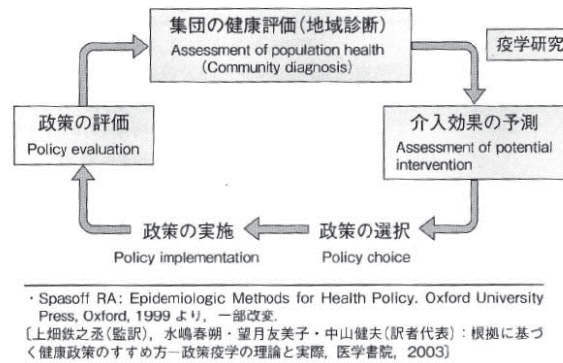
#### 5. 対策の実施

- ・ 目的を明確にする
- ・ 連携: 医療機関、保健機関、福祉機関、行政機関、住民組織とこれらに従事している人々、ボランティアが連携して、一体となって対策を実施する
- ・ 対策を実施する

#### 6. 評価(疫学的評価)

- ・ 入力、出力、結果、効果に基づいた疫学的評価を定期的実施する
- ・ 得られた結果、効果と目的との差を明らかにする。得られた知識と既存の知識との差を明らかにする。

- ・ 当該健康問題が解決に至らない場合には、評価に基づいて、前のステップにもどる。循環過程を繰り返す。



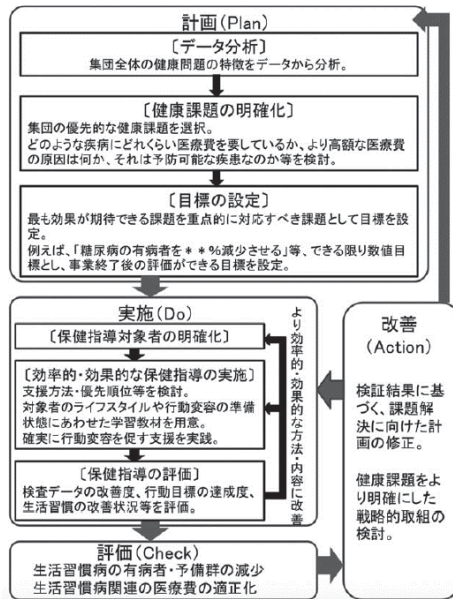
図表 4 健康支援のサイクル

出典：女性の健康支援者のための TEXT BOOK

「Q3 地域における女性の健康の包括的支援p12-13」より

### 地域における女性の健康の包括的支援の目的

市民が自らの女性の健康に関心を持ち、日常生活の中や医療や健康サービスを気軽に受けられる地域健康づくりのために、対象地域の女性の健康課題を評価・モニタリングデータ等で十分に分析し、その地域の集団においてどのような女性の健康課題があるかを明確にし、PDCA（計画（Plan）⇒実施（Do）⇒評価（Check）⇒改善（Action））サイクル（図表5）を意識した支援事業を環状させることが大切です。その上で、女性のライフステージと性差を考慮しながら、様々な医学の診療科・行政・地域・教育機関・家庭が連携し、途切れのない支援ができる人材育成と包括的な支援体制をつくることで、女性特有の疾患の有病者・予備軍を減少させ、健やかに自分らしく、イキイキと生きる女性を増やすことが求められます。



図表5 保健事業（健診・保健指導）のPDCAサイクル

出典：女性の健康支援者のためのTEXT BOOK

「Q3 地域における女性の健康の包括的支援p14-15」より

## 5-2. 小児・思春期における「健康教育」について

現代の子どもたちの成育環境には、健やかな成長を阻む様々な問題があります。例えば、遊ぶ時間、空間、仲間の減少、電化された生活様式による身体活動量の低下、健康情報の氾濫、運動する子としない子の二極化などです。こうした背景を踏まえ、新学習指導要領は、単独の教科だけでなく、教育活動全体を通して、子どもたちの健やかな体づくりを推進する方向性を「総則」に示しています。これを踏まえて、各学校では、子どもたちの実態に応じて、学校の教育課程（Curriculum）を編成しますが、その際、学校医の指導・助言を得ながら、保護者や地域と連携して、地域全体で楽しみながら健康づくりをするよう健康教育の計画を立て、実践することが期待されます。

子どもたちは、一日の多くの時間を学校で過ごします。学校には、校庭や体育館などの安全な空間があり、仲間がいます。ですから、授業時間の活用はもちろん、それだけでなく、始業前の時間や休み時間、集会や行事の時間などを活用して、子どもの遊びや身体活動を増やしていくよう工夫することも大切です。

### 新学習指導要領 総則第1章の2の(3)

学校における体育・健康に関する指導を、児童の発達の段階を考慮して、学校の教育活動全体を通じて適切に行うことにより、健康で安全な生活と豊かなスポーツライフの実現を目指した教育の充実に努めること。特に、学校における食育の推進並びに体力の向上に関する指導、安全に関する指導及び心身の健康の保持増進に関する指導については、体育科、家庭科及び特別活動の時間はもとより、各教科、道徳科、外国語活動及び総合的な学習の時間などにおいてもそれぞれの特質に応じて適切に行うよう努めること。また、それらの指導を通して、家庭や地域社会との連携を図りながら、日常生活において適切な体育・健康に関する活動の実践を促し、生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送るための基礎が培われるよう配慮すること。

引用：文部科学省 小学校学習指導要領

### 【スポーツライフ】

体育科の授業では

運動の楽しさや喜びを味わえるよう学習過程を工夫しました。子どもが自分の健康課題を見付け、進んで解決する活動ができるように指導します。また、運動が苦手だと感じている子どもに配慮し、友達の励ましも得ながら、体を動かす楽しさや爽快感を得られるよう指導します。

体育的活動では登校後、運動場を使って朝遊びができるようにしたり、得意な種目に自由にチャレンジしたりできるようにします。保護者や地域の高齢者にも参加していただき、独自のエクササイズを開発して実施したり、縄跳びのプロの指導のもと、跳ぶことを楽しんだりもします。

地域活動では

校庭を使って、幼児から高齢者まで参加する地域運動会を開催し、自分の体力に応じた競技に参加して楽しむ活動を続けています。また、サッカーや野球などの地域スポーツとの連携をしています。

## 【食育】

食育全体計画の見直し

健康づくりに欠かせない食については、一つの教科だけでなく、いろいろな教科で指導しますが、食育の指導内容を相互に関連付けて指導していくと効果的です。

家庭科の授業では

自分の食生活の課題を見出し解決する実生活に即した学習を通して、食を通して自分や家族の健康づくりができるように指導します。例えば、単元「栄養バランスを考えて1食分の献立を考えよう」の授業では、家族の好みや季節を考慮して、栄養バランスの良い献立をつくり、実際に実習する指導をします。

給食指導では

健康に良い食事のとり方を、毎日の給食を通して学びます。リザーブ給食やセレクト給食など、選択できる献立や食材なども取り入れて、食と健康について具体的に学べるよう指導します。また、地域の方々を招いて、献立の紹介をして会食をし、共に健康について考えていく機会としています。

## 【ライフスキル】

健康維持力では

健康な生活、体の発達、心の健康、怪我や病気の予防について具体的に指導します。例えば、「がん教育」について、正しい理解を深めるよう学校医と担任とのチームティーチングで指導します。また、「生活習慣」や「性教育」について、学年に応じて指導します。

対人関係スキルでは

様々な活動を通して対人関係スキルを学び、健康的な人間関係を築けるよう指導します。

気持ちのコントロールでは

怒りや不安の解消やストレス解消の必要性を理解し、建設的で効果的に対処できるよう導き、運動もその一つであることを指導します。

## 6. 包括的な女性の健康教育の教材について

女性のからだと心は、小児期、思春期、妊娠・出産期（性成熟期）、更年期、老年期といった、ライフステージごとに大きく変化するという特性があることから、女性が、心身及びその健康について主体的に行動し、正確な知識・情報を入手できる教育を行うことが必要であります。また、身体的な性差を男女が十分に理解し合い、人権を尊重しつつ、相手に対する思いやりを持って生きていくこと「リプロダクティブ・ヘルス/ライツ」（性と生殖に関する健康と権利）の視点を取り入れた健康教育を行うことも重要です。さらに、長期的、継続的かつ包括的な観点に立って女性の健康の増進を支援するために、健康増進法（平成14年法律第103号）に基づいた国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針（平成24年厚生労働省告示第430号、「健康日本21（第二次）」）、男女共同参画社会基本法（平成11年6月23日法律第78号）に基づいた第5次男女共同参画基本計画策定、成育過程にある者及びその保護者並びに妊産婦に対し必要な成育医療等を切れ目なく提供するための施策の総合的な推進に関する法律（成育基本法）（平成30年法律第104号）に基づいた成育医療等の提供に関する施策の総合的な推進に関する基本的な方針（令和3年2月閣議決定）、性犯罪・性暴力対策の強化の方針（令和2年6月決定）等の政府方針に基づき、持続可能な活力ある我が国社会を次世代に引き継ぐことを大きな目標として、生涯にわたる女性の健康の包括的な健康教育を切れ目なく提供しなくてはなりません。

海外ではUNESCOが発刊した「国際セクシュアリティ教育ガイダンス2018年改訂版」で示されている国際基準に基づいた包括的セクシュアリティ教育が実施されたうえで、思春期以降の性成熟期の健康教育が存在しています。日本では、残念ながらこの国際標準である包括的性教育が十分に行われている状況とはいえません。「国際セクシュアリティ教育ガイダンス2018年改訂版」では、8つのキーコンセプトである(1)人間関係、(2)価値・権利・文化・セクシュアリティ、(3)ジェンダーの理解、(4)暴力と安全の確保、(5)健康と幸福のためのスキル、(6)人間のからだと発達、(7)セクシュアリティと性的行動、(8)性と生殖に関する健康、をレベル1（5～8歳）、レベル2（9～12歳）、レベル3（12～15歳）、レベル4（15～18歳）の4つのステップ毎にスパイラルに進めることによって、子どもと若者の健康と幸福（Well Being）、尊厳の実現を目指しています<sup>3</sup>。この教育は、前思春期から思春期の子どもたちにとって、身近な「自分事」である問題に対する包括的性教育であり健康教育の礎となります。本教育を日本の健康教育にとり入れることは、日本での女性の健康に対するヘルスリテラシーを向上させるのみならず全ての国民のヘルスリテラシー向上につながる可能性があります。本研究で開発した教育プログラムは、日本で未採用である「国際セクシュアリティ教育ガイダンス2018年改訂版」

---

<sup>3</sup> UNESCO (2016). Retrieved from:  
<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000374167>

の8つのキーコンセプトを全てのレベルの年代において補完しながら女性の健康教育を実施することを大きな目標としています。さらに、思春期から性成熟期の女性に対しては、世界保健機関によってまとめられた「母児の死亡率と罹病率を減少させるためのプレコンセプションケアグローバルコンセンサス会議」(2012)の内容を参考にしてプログラムを作成しました。

また、本健康教育講座を実施することによって、2015年9月の国連サミットで全会一致採択された「誰一人取り残さない」持続可能で多様性と包摂性のある社会の実現のための、2030年を年限とする 17の持続可能な開発目標 (SDGs) のうちゴール3「すべての人に健康と福祉を」およびゴール4「質の高い教育をみんなに」の達成への貢献となることはいままでもあります。

各年齢グループに合わせた指導用資料「まるっと！女性の健康教育－支援者のための教育指導案」と合わせて、学校・地域・保健現場・職域等でも広くご活用ください。

世界標準の性と生殖の教育・プレコンセプションケアの理念・方針を取り入れた女性のライフステージを考慮した包括的健康教育プログラムと教材セット案 平成30年度～令和2年度厚生労働科学研究費補助金（女性の健康の包括的支援政策研究事業）保健・医療・教育機関・産業界における女性の健康支援のための研究期(研究代表者 荒田尚子)

**ポイント**

国際セクシュアリティガイドンス改訂版 (UNESCO) の一部を取り入れた包括的健康教育プログラム

対象者向けテキスト	児童期	幼児期	学童期	思春期	性成熟期	更年期	老年期
-----------	-----	-----	-----	-----	------	-----	-----

国際セクシュアリティガイドンス改訂版 (UNESCO)      プレコンセプションケア (WHO)

2019-20年度厚労科研で作成：分担研究者 西岡笑子先生

2021～2023年度厚労科研で作成中 分担研究者：西岡笑子先生・高橋幸子先生

2019-20年度厚労科研で作成 西岡先生 荒田

© National Center for Child Health and Development

## 6-1. レベル1 (5歳～8歳) ～未就学児から小学校低学年まで～

前述のように国際セクシュアリティ教育ガイドンスでは、8つの主要なキーコンセプトを4つの年齢グループ(5～8歳、9～12歳、12～15歳、15～18歳以上)に分けています。学習目標は段階的であり、年齢が若い生徒にはより基本的な情報を、高度な認知能力が不要なアクティビティを通じて伝えることが求められます。

すべての情報は学習者の認知能力に適合させる必要があります。知的障がいや学習障がいのある子どもや若者にも留意する必要があります。また、学習者の発達段階や既存の知識、



態度、スキルのレベルが異なることも考慮する必要があります。さらには、地域によって子どもや若者の性と生殖に関する健康ニーズや関心が異なることにも考慮が必要です。

このため、カリキュラムや教材、プログラムの開発においては、それぞれの学習目標が対象とする年齢層に合致するよう調整する必要があります。また、学習目標は現実に即し、利用可能なデータや科学的根拠に基づいているべきです。

性教育は他の教科と異なり、強い感情を引き起こしやすいですが、子どもが幼い頃から自らの身体、感情、関係について話し、理解するための言葉や能力を身につけることは不可欠なのです<sup>4</sup>。

## 実践例

### 5-8 歳の男女の健康授業（オンライン）の目標

#### ○「男女の健康の知識・関心・意欲・態度」に関する目標

- 人生 100 年時代を生きることを知る。
- 生命（いのち）の尊さと大切さ、過去から現在、未来への生命（いのち）のつながりを知る。
- 医学的・科学的な知識を基に、学習を進める。
- 男女が、特に思春期以降に、それぞれ生まれ持った性の特徴で異なった変化をすることを知る。
- いのちの誕生と自分の身体への健康意識を高める
- 睡眠、栄養、運動、低体重(やせ過ぎ)・肥満、喫煙などは、成長するために大切であることを知る
- 社会的要因の影響により、心身に複雑な症状が発生しやすく早めに大人に相談することを知る。
- 暴力による支配(DV、ハラスメントなど)の予防について知る。具体的には、被害に気づき予防できるよう、自分の身を守ることと、嫌なことをされたら訴える方法を知る。  
(水着で隠れる部分については、他人に見せない、触らせない、もし触られたら大人に言う、他人を触らない等)。
- 不審者等についていかないこと、性犯罪も含む犯罪被害に遭わないための防犯方法を教える。
- もし何かあったら信頼できる大人に言うことを知る。

---

<sup>4</sup> UNESCO (2016). Retrieved from:  
<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000374167>

- 睡眠、栄養、運動、低体重(やせ過ぎ)・肥満、喫煙など、次世代に影響を与えることについて知る。





○「健康管理や体験についての思考・表現」に関する目標

- 家庭生活を支えている家族のこと、自分でできることなどについて、自分なりに考えたり、工夫したりしようとしている。
- インターネットの便利さと怖さを考え、正しく使おうとしている。
- 危機に遭遇した時に、きっぱり断ったり、すぐに大人に相談したりする。
- プライベートゾーンを守る理由を考え、人に見せないようにしている。
- 男だから、女だからという人がいたら、決めつけるのはよくないと言える。
- いじめや暴力を受けたり、見かけたりしたら、すぐに大人に伝え、助けを求めようとする。
- 成長とともに身体に起こる変化を受け止め、信頼できる大人や友達に相談しようとする。
- 自分の健康や安全を守る生活の仕方を工夫しようとしている。
- いのちのつながりや大切さ、感想などについて、周りの人に伝えようとしている。
- 赤ちゃんがおなかの中にいる時の様子を、感想を交えて人に伝えようとしている。

○「自分や他者の健康についての気付き」に関する目標

- 家族の温かさやよさに気付き、成長とともに自分の役割が増えていくことに気付く。
- 自分や他者のプライベートゾーンの大切さに気付いている。
- 男だから女だから、男のくせに女のくせにという言葉は、よくないことに気付く。
- 自分の身体を守ることは当たり前のことだと気付いている。
- 自分の身体に触られたり、いやなことを言われたりすることは、よくないことだと気付く。
- いじめや暴力を受けたら、いやだと言って、助けを求めることは、よいことだと気付く。
- 心や身体の変化は、個人差があることに気付く。
- 生き物は、みな一つの細胞からできた仲間であり、その大切さに気付く。
- 自分の命は、母親のおなかで守られて、誕生したかけがえのないものだと気付く。

4 5-8歳の男女の健康教育講座（オンライン）の評価規準

		「男女の健康の知識・関心・意欲・態度」	「健康管理や体験についての思考・表現」	「自分や他者の健康についての気付き」
健康講座の評価規準		男女の健康について正しい知識をもち、自分や他の人の健康に関心をもち、進んで守ろうとする。	健康について他者と話し合い、よりよい解決法を見つけることができる。	自分や他者の健康についてできることがあることに気付く。
学習活動・小单元における評価規準	1 	・いろいろな家族のかたちがあることを理解し、男女の健康のために自分のできることをしようと努力する。①	・自分の生活を振り返り、家族のことや家族のために自分ができていることを考えている。②	・家族の温かさや家族のよさに気付き、自分でできることや自分の役割が増えたことに気付いている。③
	2 	・いじめや暴力は、心と体の健康を脅かすことを理解し、自分や他者の健康を進んで守ろうとする。④	・いじめや暴力を受けたり、見かけたりしたら、すぐに大人に伝え、助けを求めようとする。⑤	・自分の身体は、自分で守ることができることに気付く。⑥
	3 	・自分や他者の身体の変化を理解し、一人一人の違いや特長を尊重しようとする。⑦	・変わっていく身体の変化について、自分の考えや感想を表現しようとする。⑧	・自分の成長について調べたことや友達のよさを自分なりの方法で表現したり伝えたりしている。⑨
	4 	・いのちの誕生やつながりを理解し、いのちを大切にしようとする。⑩	・いのちのつながりや大切さ、感想などについて、周りの人に伝えようとしている。⑪	・自分や他者のいのちのかけがえのなさに気付く。⑫

5 指導と評価の計画（全4時間）

小单元名 (時数)  時(分)		主 な 学 習 活 動	評価規準及び評価方法
1 みんなでつくろう 家族の笑顔  (45分)	45分	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の好きなこと、好きな人を紹介する。</li> <li>・家族について話し合う。</li> <li>・家族の役割を調べる。</li> <li>・自分の役割を工夫して行う計画を立てる。</li> </ul>	①、②、③  観察、ワークシート
2 わたしのからだは、わたしが守る  (45分)	45分	<ul style="list-style-type: none"> <li>・プライベートゾーンを知る。</li> <li>・「いかのおすし」の大切さを知り、寸劇をする。</li> </ul>	④、⑤、⑥  観察、チェックリスト
3 変化するわたしのからだ (45分)	45分	<ul style="list-style-type: none"> <li>・身体の成長の様子を健康手帳などで調べる。</li> <li>・成長に伴う気持ちの変化について話し合う。</li> </ul>	⑦、⑧、⑨  観察、チェックリスト
4 うまれるいのち、つながるいのち (45分)	45分	<ul style="list-style-type: none"> <li>・絵本</li> <li>・生き物のつながりを調べる。</li> <li>・お母さんのおなかの中で、赤ちゃんが成長するようすを調べる。</li> </ul>	⑩、⑪、⑫  観察、チェックリスト

## 6 指導上の立場

### ○単元観

自分の身体の特長や変化に関心をもち、自分や他者の健康を大切にしようとする意欲と実践力を育てるために本単元を設定した。身体的な性差を男女が十分理解し、尊重し、思いやりをもって共に生きることは、人権教育の課題「女性」に通じるものでもあり、学校や家庭、地域において教育しなければならない内容である。学校教育においては、さまざまな教科を教科横断的に関連付けて指導していくなど、教育課程に位置付けカリキュラム・マネジメントを進めていく必要がある。

### ○対象者観

本単元は、5～8歳の幼児児童を対象としている。幼児期は、愛着の形成にとって大切な時期であり、人に対する基本的信頼感を獲得する時期である。また、基本的な生活習慣を身に付け、健康な生活を送るための基本を身に付けさせる時期である。さらに、道徳性や社会性の芽生えとなる遊びなどを通して子ども同士の体験活動を充実させ、人間関係の基礎を学び、レジリエンスを高める時期でもある。レジリエンスとは、「受け身の体制から自分で働きかけていく能動性への変化を生み出す力」であり、困った時や危険を感じた時、相談すれば必ず応えてくれる大人がいるという経験を基にした確信であり、成長にとって欠かせない。

児童期は、学習や運動によって心身ともに大きく成長する。しかし、今、子育ての不安やさまざまな問題、自然環境の変化などにより、発達段階を達成できず、健全な身体感覚や情操が十分育っていない児童も増えている。

### ○指導観

子どもたちの身近にいる保護者や教師など、信頼できる大人が、子どもの関心や疑問を引き出しながら、共に話し合う、学び合うことが大切である。このため、本単元を学ぶ上で大切にしていきたいことは、学校の学びを家庭につなげ、親子での対話が生まれることである。命の誕生について、妊娠から出産へのエピソード、乳幼児期のエピソードなど、子どもが、自分の誕生や成長を肯定的に受け止められるよう、飾らないありのままの言葉で子どもに話してあげてほしい。

また、思春期の身体の変化などについて、保護者の体験談などを子どもに聞かせてあげること、だれにも起こる体の変化や一人一人違う成長の様子を受け止められるようになる。何より、子どもは、自己開示してくれた大人に大きな信頼感を抱くであろう。

男女が互いに尊重し合う、人権意識や人権感覚は、幼い頃から投げかけられる大人の言葉による影響が大きい。男だから女だから、男のくせに女のくせになどの言葉について親子で話し合いながら、男女の別ではなく、個性に応じて自分らしく生きていくことができることを伝えていきたい。

暴力による支配の予防について、いやなことをされたら、大人に言うことの大切さを伝えたい。どのような暴力であっても、信頼できる大人に相談することは、とても大事なことであり、しなければいけないことだと教えていかなければならない。

## ○研究主題との関連

男女が互いの身体的な性差を理解し尊重しつつ、相手に対する思いやりを持って生きていくこと「リプロダクティブ・ヘルス/ライツ」(性と生殖に関する健康と権利)の視点を取り入れた健康教育を、幼児・児童期に行うことは、持続可能な活力ある我が国社会を次世代に引き継ぐ上で、大切である。体験的な活動を取り入れ、できたことを褒め、子どもが自己肯定感を高めるよう指導したい。

## 7 本時案

### 1 家族のためにできることを考えよう



#### (1) 本時の目標

- ・いろいろな家族の形があることを理解し、男女の健康のためにできることをしようと努力する。
- ・自分の生活を振り返り、家族のことや家族のために自分ができていることを考えている。
- ・家族の温かさや家族のよさに気づき、自分でできることや自分の役割が増えたことに気付く。

(2) 展 開

学習活動	支援者の指導と支援	学習評価
<p>1 好きなことや好きな人を、紹介し合い、どんなところが好きなのか伝え合う。</p> <p>2 家族の絵を見て、いろいろな家族があることに気付く。</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>めあて</p> <p>いろいろな家族があることを知り、自分にできることを考えよう</p> </div> <p>T あなたの好きな人は、だあれ？</p> <p>C おばあちゃんが一番好き！</p> <p>C 私は生まれたばかりの弟が好き</p> <p>C 私はお父さんが一番好き</p> <p>C 私は花屋のお姉さんが好き</p> <p>C 私は友達のハナちゃんが好き</p> <p>T 好きなことを考えると、心から温かい気持ちになったり、幸せな気持ちになったりするね。その気持ちは、とても大切だよ。</p> <p>C 好きな人のことを考えるといい気持ち。</p> <p>T どんな家族があるかな？</p> <p>C お父さんと私たちの3人家族がある。</p> <p>C おじいさんとおばあさんの家族。</p> <p>C 友達同士が犬と暮らしているのも家族。</p> <p>T 好きな人が集まって暮らしているのが、家族だよ。自分の他にもう一人いれば家族だね。</p> <p>みなさんの身近なところにも、いろいろな家族があるから調べてみよう。</p> <p>C 私のおばさんは、お兄さんの家族と一緒に暮らしているよ。</p> <p>C 私のうちは、お母さんと弟の3人だよ。</p> <p>T 家族が健康に楽しく暮らすには、どのような役割を分担しているか調べてみよう。</p>	<p>・好きなことや好きな人のことを話すことができる。</p> <p>(発言)</p> <p>・好きという気持ちを、肯定的に受け止めることができる。</p> <p>(観察)</p> <p>・いろいろな家族の形があることを理解する。(発言)</p> <p>・家族の形に関心をもち、調べる意欲をもつ。</p> <p>(観察)</p> <p>・自分の生活を振り返り、家族のことや家族のために自分ができることを考えている。(ワークシー</p>

<p>3 家族が健康で楽しく暮らしているために努力していることを調べよう。</p> <p>4 ワークシートに自分の考えや感想を書く。</p>	<p>C お父さんは、リモートで仕事している。</p> <p>C お母さんは、保育園に努めているよ。</p> <p>T みなさんは、どのような役割をしているか思い出して、ワークシートに書いてみましょう。</p> <p>C これからもっと役割を増やしたい。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>まとめ</p> <p>家族のために自分ができることをやってみよう</p> </div>	<p>ト)</p>
--	---	-----------

◎「おおむね満足できる」状況（B）と判断する対象者の姿の例

・いろいろな家族の形があることが分かり、家族のために自分のできることをしようとしている。



## 2 健康で安全に生きるためにできることを考えよう



### (1) 本時の目標

- ・いじめや暴力は、心と体の健康を脅かすことを理解し、自分や他者の健康を進んで守ろうとする。
- ・いじめや暴力を受けたり、見かけたりしたら、すぐに大人に伝え、助けを求めようとする。
- ・自分で守ることができると気付く。

### (2) 展開

学習活動	支援者の指導と支援	学習評価
<p>1 絵を見て、プライベートゾーンを調べる。</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>めあて 危険から自分の身を守る方法を知ろう</p> </div> <p>T みなさんは、プライベートって言葉を聞いたことがあるかな？</p> <p>C 自分のこと、自分だけのこと</p> <p>T そうだね。あなただけという意味だね。</p> <p>T あなただけの大切なところをプライベートゾーンって言うよ。</p> <p>からだのどこがプライベートゾーンか分かるかな？</p> <p>C おしり、むね・・・</p> <p>C おへそ・・・</p> <p>C 水着や下着でかくれるところ・・・</p>	<p>・プライベートゾーンを人に見せないようにすることが大切だと分</p>

<p>2 プライベートゾーンを守る理由について話し合う。</p> <p>3 インターネットの問題点について話し合う。</p> <p>4 寸劇をして、「いかのおすし」を実際にやってみる。</p>	<p>T なぜ、みなさんは、プライベートゾーンを守るのだろう？</p> <p>C 自分のからだの大事なところだから。</p> <p>T そうだね。だから下着や水着で守っているね。</p> <p>T インターネットで裸の写真を送ってと頼まれて、送ってしまったら、写真をあちこちにまかれてしまった事件があるよ。</p> <p>C 自分だけの大切なところだから、さそわれても、やってはいけないと思う。</p> <p>C お友達だからと上手に誘われても、だまされないようにしないとイケないね。</p> <p>C 自分の体は自分で守ることが大切だね。</p> <p>C いやなことをされた時は、やめてとはっきりいうよ。</p> <p>T 「いかのおすし」を覚えて、練習してみましょう。</p> <p>(寸劇の例) おもちゃをあげるからついてきて。お母さんに頼まれたから、一緒にいこうなど。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 20px;"> <p>まとめ 危険から自分の身を守るために、人に助けを求めることは大切である。</p> </div>	<p>かる。(発言)</p> <p>・インターネットの危険から身を守るができる。(発言)</p> <p>・いじめや暴力を受けたり、見かけたりしたら、すぐに大人に伝え、助けを求めることの大切さが分かる。(発言、観察)</p>
--	---	---

◎「おおむね満足できる」状況（B）と判断する対象者の姿の例

- ・危険から身を守る方法を言うことができ、実践することができる。

### 3 成長する自分を見つめて自信をもとう



#### (1) 本時の目標

- ・自分や他者の身体の変化を理解し、一人一人の違いや特長を尊重しようとする。
- ・身体の変化について、自分の考えや感想を表現しようとする。
- ・自分の成長について調べたことや友達のを自分なりの方法で表現したり伝えたりしている。

#### (2) 展開

学習活動	支援者の指導と支援	学習評価
<p>1 絵や成長記録を見て、どのように成長するか話し合う。</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>めあて 心と体の変化について知り、家族や友達と話をしよう</p> </div> <p>T みなさんの体重は、どのくらいかな？ C 25キロ・・・ T では、生まれた時は、どのくらいだったのかな？両手で表してみよう。 C 小さかった、このくらい！</p> <p>T 人の体は、どうかわっていくのか、まなブックで調べてみよう。 C 生まれたばかりの赤ちゃんは、体重が3キロぐらい、細胞の数は、3兆個ぐらい。 C 5歳くらいになると、体重は、20キロくらいになり、細胞は、20兆だね。 C 12歳になると43キロくらい・・・も</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分や他者の身体の変化について話し合っている。(観察)</li> <li>・身体の変化について、自分の考えや感想を表現しよう</li> </ul>

<p>2 家族に成長する時の気持ちの変化や体験談を聞いてみよう。また、興味をもったことを調べてみよう。</p> <p>3 調べたことを発表する。</p>	<p>のすごく細胞が増えるんだね。</p> <p>T こうしてみなさんは、体重も身長もぐんぐん大きくなっていくね。9歳くらいになると、身長や体重の他に、どんな変化がおこるでしょうか。まなブックで調べてみましょう。</p> <p>C わきげがはえる。お兄ちゃんもはえた。C ひげもはえるね。</p> <p>C お姉さんは胸がふくらんだよ。</p> <p>T 体の中でも変化が起こっていますね。</p> <p>C 女の子は、あかちゃんができるところで準備するんだね。</p> <p>T そうだね。あかちゃんが育つへやを子宮というよ。ここで、あかちゃんのもとがつくられるよ。</p> <p>C 男の子も、赤ちゃんのもとがつくられるんだね。</p> <p>T そうだね。あかちゃんのもとをつくるところを精巣というよ。</p> <p>C プライベートゾーンだね。</p> <p>T 人によって速さは違うよ。おうちに人にも、どのように変化したか聞いてみよう。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>まとめ 成長とともに心も体も変化し、その速さや様子は、人によってちがう。</p> </div>	<p>うとする。 (観察)</p> <p>・自分の成長について調べたことや友達のよさを自分なりの方法で表現したり伝えたりしている。(発表)</p>
--	---	---

◎「おおむね満足できる」状況（B）と判断する対象者の姿の例

- ・成長とともに心も体も変化していくことに気付き、自分なりの考えや感想を述べる

#### 4 いのちの誕生について知り、つながりを感じよう



##### (1) 本時の目標

- ・いのちの誕生やつながり、大切さ、感想などを、周りの人に伝えようとしている。
- ・身体や心のことで不安なことや分からないことは、大人に相談し、解決できることに気付く。

##### (2) 展開

学習活動	支援者の指導と支援	学習評価
<p>1 絵を見て、生き物のつながりについて話し合う。</p> <p>2 家族に成長する時の気持ちの変化や体験談を聞いてみよ</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>めあて いのちはどこからくるのかな？</p> </div> <p>T 地球には、いろいろな生き物があるね。 137万種とも言われるよ。 これらの生き物は、もとは1つの細胞からできているんだよ。</p> <p>C 生き物はみんなつながっているね。 C 細胞が増えて、大きくなるんだね。 C 人間も同じだね。</p> <p>T おかあさんのおなかの中で、おとうさんの精子とおかあさんの卵子が一つになるんだね。 C その後、たくさんの細胞にわかれ、大きく育っていくんだね。</p>	<p>・いのちの誕生やつながり、大切さ、感想などに気付いている。(発表)</p>

<p>う。また、興味をもったことを調べてみよう。</p> <p>3 さらに知りたいことを出し合い、調べ学習する。</p>	<p>T それでは、人の赤ちゃんは、どのくらいおかあさんのおなかにいるのかな？</p> <p>C 弟が生まれる時、おかあさんのおなかがだんだん大きくなっていったよ。</p> <p>C 10か月くらい・・・。</p> <p>C でも、その間、どうやって、栄養をとったり、息をしたりしているのかな？</p> <p>T 実はね。おかあさんの子宮の中には、羊水という水があって、そこで守られているんだ。へその緒から栄養をもらい、いらなくなったものも、へその緒からおかあさんにかえすんだよ。</p> <p>C すごいね。</p> <p>C おかあさんは、あかちゃんをおなかで守りながら育てているのね。</p> <p>T わかったことや感想を話し合ってみようもっと絵本などで調べてみるのもいいね。おうちの人に聞くのもいいね。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>まとめ</p> <p>いのちの誕生やつながりについてこれからも周りの人と話をしよう</p> </div>	<p>・おなかの中の赤ちゃんの成長を理解している。（発表）</p> <p>・身体や心のことで不安なことや分からないことは、大人に相談し、解決できることに気付く。（発表）</p>
--	---	--

◎「おおむね満足できる」状況（B）と判断する対象者の姿の例

- ・いのちの誕生やつながり、大切さ、感想などを、周りの人に伝えようとしている。



## 6-2. レベル 2 (9 歳～12 歳)

公立小学校第 4 学年 (ふりがな版)



学習指導案

単元名：保健「体の発育・発達」

単元：全 4 時間

### (1) 単元目標

・体の発育・発達に関する課題を見つけ、より良い解決に向けて考える活動を通して、体が年齢に伴って変化すること、体の発育・発達には個人差があること、思春期になると体に変化が起これ、異性への関心も芽生えること、体の発育・発達には適切な運動、食事、休養および睡眠が必要であることを理解できるようにする。

### (2) 単元の指導計画

		まなブックレベル 2 対応ページ
1 時	体の発育・発達 個人差	(P.1,2)
2 時	思春期の体の変化・心の変化	P.3,4, P13
3 時	からだの働きの変化	P.5,6,7,8
4 時	よりよい発達には	

第 2 時間目

### (1) 目標

体は、思春期になると次第に大人の体に近づき、体つきが変わってくること、また、異性への関心が芽生えることを理解できるようにする。

(2) 展開

フェーズ	学習内容・学習活動	指導上の留意点
導入	<p><b>1. 男子と女子の体の違いについて考える。</b></p> <p>◎思春期には、私たちの体つきなどに、どんな変化が現れるのでしょうか</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・男児女児、大人の男性女性の体のシルエットを提示する。</li> <li>・思春期という言葉をおさえる。</li> </ul>
展開	<p><b>2. 思春期の男女の体つきの変化について考える。</b></p> <p>「大人に近づくにつれて、男女の体つきにはどんな違いが現れるのでしょうか。」</p> <p>分かったことをまとめる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・男性は肩幅が広くがっしりした体つきになる。</li> <li>・女性はこし回りが大きくなり丸みのある体つきになる。</li> </ul> <p><b>3. 体つき以外の変化について調べる。</b></p> <p>「体つき以外にはどんな変化が現れるのでしょうか。」</p> <p>分かったことをワークシートにまとめる。</p> <p><b>4. 体のほか、心の変化について調べる。</b></p> <p>「体のほかにはどんな変化が出てくるのでしょうか。」</p> <p>分かったことをワークシートにまとめる。</p> <p>まなブック P.13 を読んで考えを深める。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・提示資料をもとに、話し合う。</li> <li>・まなブック P.3 を読んで調べる。</li> <li>・まなブック P.4 を読んで調べる。</li> </ul>

<p>まとめ</p>	<p>5. 思春期には、体つきの他にも、変声や発毛などの変化が現れること、変化の仕方や表れる時期には個人差があることを整理する。</p> <p>6. 今日の学習から、毎日の生活やこれからの学習に生かせることをまとめ。</p> <p>学習感想を書く。</p>	<p>・変化の仕方や表れる時期には個人差があるということをおさえる。</p>
------------	--	--

ほけん 「体の発育・発達」ワークシート 第2時

思春期の体の変化

① 大人に近づくにつれて、男女の体つきにはどんなちがいが現れるでしょうか。

② 体つき以外にはどんな変化があらわれるでしょうか。

③ 体のほかにはどんな変化が出てくるでしょうか。

④ 今日の学習の感想や、これからの生活や学習に生かせることを書きましょう。

第3時間目

(1) 目標

思春期になると、初経、精通などが起こることを理解できるようにする。

(2) 展開

フェーズ	学習内容・学習活動	指導上の留意点
導入	<p><b>1. 前時の振り返り</b></p> <p>◎思春期には体の働きにどんな変化が起こるのでしょうか。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・思春期に起こる体の変化や心の変化について振り返る。</li> </ul>
展開	<p><b>2. 男性・女性の体や、男子・女子に起こる変化について調べる。</b></p> <p>「男性、女性の体と、男子に起こる変化、女子に起こる変化について調べましょう。」</p> <p>分かったことをワークシートにまとめる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・男性は肩幅が広くがっしりした体つきになる。</li> <li>・女性はこし回りが大きくなり丸みのある体つきになる。</li> </ul> <p><b>3. 体の中で起こる変化の理由について考える。</b></p> <p>「思春期になると、どうして体の働きに変化が起こるのでしょうか。」</p> <p>新しい命を生み出すための準備が始まっている。</p> <p><b>4. 学習したことをもとに、個人差を受容するように考える。</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・思春期の体の変化を、肯定的に受け止めることができる雰囲気を作る。</li> <li>・まなブック P.5,6,7,8 を読んで調べる。</li> <li>・まなブック P.5,6,7,8 を読んで調べる。</li> <li>・変化の仕方や表れる時期には個人差があるということをおさえる。</li> </ul>

	「思春期になって、なやんでいる友達がいいたら、その人が安心できるような言葉を考えましょう。」	
まとめ	5. 今日の学習から、毎日の生活やこれからの学習に生かせることをまとめる。 学習感想を書く。	・変化の仕方や表れる時期には個人差があるということをおさえる。
フェーズ	学習内容・学習活動	指導上の留意点

ほけん 「体の発育・発達」ワークシート 第3時

体の働きの変化

① 男性、女性の体と、男子に起こる変化、女子に起こる変化について調べましょう。

男性の体・男子に起こる変化

女性の体・女子に起こる変化

② 思春期になって、なやんでいる友達がいいたら、その人が安心できるような言葉を考えましょう。

私立中学校1年生教諭作成指導案（ふりがなし版）

第2時間目

(1) 目標

本時では、思春期における身体の変化や特徴について健康面を中心に理解する。思春期の発育・発達の特徴として、個人差はあるものの、「からだの変化」と「こころの変化」が起き、特に性機能の急激な変化がおきることを知る。

(2) 展開

	学習内容・学習活動	指導上の留意点
導入	<p>1. 小学校高学年～高校生ぐらいまでの時期が思春期と呼ばれていることを知る。</p> <p>2. 思春期には男女それぞれで、身体つきにどのような変化が起きるか、を挙げる。</p> <p>【予想される答え】</p> <p>男子⇒ひげ、声変わり、がっちり・・・</p> <p>女子⇒胸が大きくなる、丸みのある身体・・・</p>	<p>・児童期や青年期など、思春期前後のことにも時間があれば触れる。</p> <p>・男子は小学校時代の友人など、最近の様子を想像させて考えさせる。</p>
展開	<p>3. 「どんな身体の変化がおきるのか？」</p> <p>4. なぜ思春期で男女の身体つきに変化が起きるのか？脳の機能とホルモンについて知る。</p> <p>①脳⇒下垂体</p> <p>②ホルモン⇒性腺刺激ホルモン、男性ホルモン、女性ホルモン</p> <p>5. 性腺刺激ホルモンが刺激をする精巣と卵巣の場所を確認する。</p> <p>6. 思春期に起きる身体つきの変化で最も大きな特徴「月経」「射精」について確認する。</p> <p>①初めての月経⇒初経</p> <p>②初めての射精⇒精通</p>	<p>・まなブックレベル2のP3を読んで確認してみる。</p> <p>・性腺刺激ホルモンの分泌には個人差があることを説明し、そのことが身体つきの変化の個人差につながることを知る。</p> <p>・マナブックレベル2P5「性ホルモン」を確認。赤ちゃんを作ることができる身体に成長しているということを確認する。</p> <p>・マナブックレベル2のP5・P6を読む。</p> <p>・マナブックレベル2P5、6「射精ってなに？」「月経ってなに？」の部分を確認。（特に</p>

		月経に関して詳しくは次回に説明することを伝える)
まとめ	<p>7. 思春期には、身体だけでなく心の変化も起きやすいことを知る。</p> <p>発問：「身体の変化だけでなく、こころの変化で何か思い当たることある？」</p> <p>⇒自分の持つ悩みが自分だけでないということを知る。</p> <p>身体的にも精神的にも大きな成長期であること、思春期における成長は「二次性徴」と呼ばれていることも確認。</p>	<p>【心の変化で思い当たることを挙げさせる】</p> <p>なかなか具体例があがらなければ、少し具体例をあげる。</p> <p>具体例：他人と自分を比較する…</p> <p>・マナブックレベル2 P4を読む</p>

### 第3時間目

#### (1) 目標

本時では、思春期における身体の変化や特徴について健康面を中心に理解する。思春期の発育・発達の特徴として、個人差はあるものの、「からだの変化」と「こころの変化」が起き、特に性機能の急激な変化がおきることを知る。特に本時は「月経のメカニズム」について理解する。

#### (2) 展開

	学習内容・学習活動	指導上の留意点
導入	<p>1. 前時の振り返り</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・思春期における身体の変化、こころの変化</li> <li>・二次性徴とは</li> <li>・ホルモンとのかかわり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・前回のノートを見直しながら、思春期における変化を振り返る。</li> <li>・本時は月経について取り扱うが、まだきていない人のために個人差があることを確認する。</li> </ul>
展開	<p>2. 月経のメカニズム (その1) 女性の内性器について確認する。</p> <p>3. 月経のメカニズム (その2) 月経に関わるホルモンについて知る。</p> <p>①卵胞刺激ホルモン ②卵胞ホルモン (エストロゲン) ③卵子 (原始細胞)</p> <p>4. 月経のメカニズム (その3)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・まなブックレベル2 P6を読んで内性器とその主な働きを確認する。</li> <li>・その3では、卵子が成熟するきっかけを説明する。(保健体育科専用プリント等)</li> </ul>

	<p>排卵及び全体の流れを知る。</p> <p>④黄体ホルモン（プロゲステロン）</p> <p>⑤排卵</p> <p>⑥子宮内膜や経血</p> <p>5. 月経のメカニズム（まとめ）</p> <p>月経のメカニズム、その1～4までを一連の流れとして確認する。</p>	<p>その4では、排卵及びその後体外へ排出されるまでの流れを説明する。（保健体育科専用プリント等）</p> <p>・まなブックレベル2P6「月経ってなに？」を利用して振り返りを行う。</p>
<p>まとめ</p>	<p>6. 月経に対しての心配事や悩みについて具体例や事例を通して、自分のことを客観的にとらえることができる。</p> <p>⇒「まなブックレベル2P11の中に書かれていることで自分にも当てはまることある？」</p> <p>月経の約1週間ほど前から月経までの間に腹痛や頭痛を起こしたり気分が落ち込んだりすることを「PMS（月経前症候群）」ということ学ぶ。</p>	<p>・まなブックレベル2P11を通して、人に相談できない、誰にも言えない、ではなく信頼できる大人へ相談することが大事であることを伝える。</p> <p>⇒信頼できる大人というフレーズをより具体的に提示する。（学年の女性の先生や保健室の先生、学校カウンセラーなど）</p>



第4時間目・5時間目

(1) 目標

本時では、思春期における身体の変化や特徴について健康面を中心に理解する。思春期の発育・発達の特徴として、個人差はあるものの、「からだの変化」と「こころの変化」が起き、特に性機能の急激な変化がおきることを知る。特に本時は「月経との付き合い方」「思春期における男性のからだの変化」について理解する。

(2) 展開

	学習内容・学習活動	指導上の留意点
導入	1. 前時の振り返り ・女性のからだの変化 ・月経のメカニズムの確認 ・PMS について	・引き続き個人差があることを再度確認する。 ・前回のノート及びまなブック2P6「月経ってなに？」をもとに、一連の流れを再確認する。
展開1	3. 「月経中も気持ちよく過ごすコツ」 1か月に1回やってくる月経と適度に付き合うために、大事なポイントを学ぶ 1 様々な生理用品の紹介 4～5人のグループになり実際に生理用品を触ってもらう。 2 生活をする上での留意事項の確認	・まなブック2P9、P10を使用し、自分の日々の生活を振り返りながら聞くことを促す。 ・ナプキンやタンポンなど実物を紹介し、それぞれの特徴を紹介する。(別紙プリント参照) ・まなブック2P10(おすすめのかふう)を参照し、「運動」や「休養」の質も密接に関わっていることを紹介。
展開2	4. 2時間目「男性における身体の変化」についての復習 5. 男性の内性器について確認する。 6. 「精通」「射精」「精子」など、思春期に男性におきる身体メカニズムについて知る。	・まなブックP3からだの変化(男性)の部分を確認させる。 ・まなブック2P5 男性のからだ(男性器)について確認させる。 ・まなブック2P5、P7を確認し、異性の身体におきている変化を知る。

<生理用品あれこれ>

製品名	メリット	デメリット
ナプキン		
流せる ナプキン		
タンポン		
月経カップ		
ナプキン不要 ショーツ		

自分ならどれがいいのか、何を基準に選ぶのか、考えておこう。

生理用品選びについて、考えたこと、思ったことを自由に書いてみよう。

製品名	特長	メリット
ナプキン		どこでも手に入る 手軽
流せる ナプキン		漏れる心配を軽減してくれる
タンポン		運動しても違和感なし プールも温泉も入れる
月経カップ		運動問題なし ゴミが出ない
ナプキン不要 ショーツ		ゴミが出ない

別紙プリント 解答例

第6時間目・7時間目 (A組：12/14.21 B組：11/25.12/2 C組：12/6.20 D組：  
11/19.26 E組：12/6.20)

(1) 目標

本時では、受精・妊娠・出産の一連の過程を学習し、その過程がイメージできるようにする。また、妊娠中の母子の健康について考えることで、自分が誕生した神秘を知り、自分のいのちを大切にできるようにする。

※この単元について、まなブックに触れるとすると「レベル3 P10」(知っておこう!妊娠のしくみ)についてが、最も近いと思われる。

(2) 展開

	学習内容・学習活動	指導上の留意点
導入		
展開		
まとめ		

### 6-3. レベル 3 (12 歳～15 歳)



公立中学校教諭作成 学習指導案

単元名：体育科（保健分野）

「心身機能の発達と心の健康」「異性尊重と性情報の対処」

単元：全 2 時間

#### 1. 2 時間と通した授業のねらい。

- ・思春期には、身体的な成熟に伴う性的な発達に対応し、性衝動が生じたり、異性への関心などが高まったりすることなどから、異性の尊重、性情報への対処など性に関する適切な態度や行動の選択が必要となることを理解できるようにする。【学習指導要領より】
- ・自分の体、心、「性」について真剣に考えるきっかけを作る。
- ・プライベートなことではあるが、恥ずかしいことではないことを知る。

#### 2. 単元の指導計画

		まなブックレベル 3 対応ページ
1 時	生殖機能の発達 体の発育・発達 個人差 妊娠の定義	P.5,6 P.10 動画の視聴
2 時	異性尊重と性情報の対処 性暴力に対して身を守る知識	P.7,8, P13,14



第2時間目

(1) 展開

フェーズ	学習内容・学習活動	指導上の留意点
導入	1. 前時の振り返り 2. 発育、変化に個人差があることをおさえる 3. 本時の課題を知る	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生殖器の発達に伴い、身体が変化していくことや命を育むことができることを振り返る。</li> <li>・成長はひとそれぞれ、個人差があること、また、体とところの成長は別であることを伝える。</li> <li>・身体だけではなく、心も変化していくことを伝える。</li> </ul>
展開	1. 「つきあう」ってどういうこと？ 2. 身体だけでなく、精神的にも変化が現れることを知る。 3. 性衝動の定義を知る。  4. 自分と相手を尊重する「同意」を理解する。	まなブック P.7 <ul style="list-style-type: none"> <li>・興味を持つことは自然なことである。人間の人生において大事な一部分であり、笑う、ちゃかすことではない。</li> <li>・お互いに好きで相手を大切に思う気持ちが重要である。</li> <li>・興味がなくても OK。対象は必ずしも異性に限らないこと、またそのような特別な感情が生まれにくいこともあることに留意する。</li> <li>・脳がホルモンの影響を受けることで、友情とは違う感情が芽生え、性衝動が生じることがある。</li> </ul> まなブック P.8 <ul style="list-style-type: none"> <li>・「相手に触れたい」などの性交渉に行き着くまでの欲求をしめす。</li> <li>・むやみに相手に触れると、また性衝動に任せて性交渉をすることで、相手を傷つけたり、望まない妊娠を招くリスクがあることを伝える。(あくまでも人権的な内容として扱うよう留意する)。</li> <li>※「触ること」「くっつくこと」は必ずしも愛情表現にはならない。</li> <li>・「若年出産」について触れる。</li> <li>※出産、中絶についてネガティブになりすぎないように留意する。</li> </ul>

	<p>5. 性に関する情報はどのように知れば良い？</p> <p>6. ネットの危険性について (グルーミング)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・友人や先輩の話や、インターネットで検索して出てきた情報は間違った情報の可能性、営利目的な可能性があるため、鵜呑みにするのは危険。</li> <li>・本当にその情報は信頼できる？もし間違っていた時のリスクはどのようなものなのか、妊娠を基に考えさせる。</li> <li>・まなブックの動画を視聴する。</li> </ul> <p>URL を記載 <a href="http://○○○○○○○○○○">http://○○○○○○○○○○</a></p> <p>まなブック P.13,14</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・顔の見えないネットで出会った人などの情報よりも、現実の周りの人に相談することが大切。</li> <li>・相談することは恥ずかしいことではないことが大前提であることに留意する。</li> <li>・資料やサイトを紹介する。</li> </ul>
<p>まとめ</p>	<p>5. 学習を振り返り、まとめをする。(個人学習)</p>	

## 自分の体と心 「性」と向き合おう 「生殖機能の成熟」

授業のめあて

- ・自分の体、心、「性」について真剣に考えるきっかけを作る。
- ・プライベートなことではあるけれど、恥ずかしいことではない。

### ◆思春期の体の変化とホルモン

脳の（**下垂体**）から（**ホルモン**）が分泌されて、生殖器（男子は精巣、女子は卵巣と呼ばれる臓器）が発達する。

それによって、「（**男性ホルモン**）」・「（**女性ホルモン**）」がそれぞれの生殖器から分泌され、体つきが変化する。

◆男女の生殖機能の発達

～表でまとめてみよう～

	男子	女子
どこが発育・発達	精巣	卵巢
何がつくられる	精子	卵子
おこる現象	射精	排卵
初めての↑	精通	初経
共通して言えること	新しい生命をつくり出すことができるようになった「しるし」	

◆身体の変化 Q&A

女性編	男性編
Q：月経って、体調が悪くなることが多いの？	Q：まだ身体に変化がない自分はおかしい？
Q：不調は、どうすれば良くなる？	Q：精通が始まると、身長が止まってしまう？

◆受精と妊娠

男子の精巣でつくられた精子が女子の膣内で放出され、排卵された卵子と卵管で結合すると（受精卵）になる。

受精卵が卵管から子宮に入り、子宮内膜に（着床）すると妊娠が成立する。

◆授業を聞いて気になったこと、質問、感想などをメモしておこう。

自分の体と心 「性」と向き合おう 「異性の尊重と性情報への対処」



授業のめあて

- ・自分の体、心、「性」について真剣に考えるきっかけを作る。
- ・プライベートなことではあるけれど、恥ずかしいことではない。

#### ◆思春期にはどんな変化がおこる？

- ・体が成長するのと一緒に、（ 心 ）にも変化が起きます。
- ・脳がホルモンの影響を受けると、友情とは違う感情が芽生え、恋愛的な関心が高まること  
がある。
- ・体の成長にも、心の変化にも、（ 個人差 ）があり、体の成長とはまた別。

#### ◆「付き合う」ってどういうこと？

- ・興味をもつことは自然なこと！人を好きになることは、何も恥ずかしいことではない。
- ・（ お互いに好きで相手を大切に思う ）気持ちがあれば、2人は立派なパートナーである。
- ・必ずしも（ 異性 ）が対象ではない。
- ・興味がなくてもOK。そのような特別な感情が生まれなくてもある。

#### ◆異性の尊重（自分も相手も大切に使う）

- ・性交渉に行き着くまでの、「相手に触れたい」などの欲求を「（ 性衝動 ）」と言う。
- ・性行為をすることによって、妊娠することがある。
- ・衝動に任せてしまうと、相手を（ 傷つける ）・（ 望まない妊娠 ）などの招くこと  
がある。

それを防ぐためには？

- ・衝動にまかせて行動することなく、自分の気持ちや行動をコントロールし、  
お互いの心や体を大切にするための「（ 同意 ）」が必要である。

※「触ること」「くっつくこと」などは、必ずしも愛情表現にはならない。

#### ◆性に関する情報はどのように知れば良い？

今は簡単に調べられる便利な時代ですが、  
インターネットで検索して出てきた情報や、先輩や友達から聞いた話は、全て正しいのでし  
ょうか？

間違った情報や、お金をだまし取ろうと意図して作られた情報もあります。

→その情報が必要なのか、正しい情報なのか、判断しなければなりません。

◆授業を聞いて気になったこと、質問、感想などをメモしておこう。

--

単元名：相談「セルフプレジャーについて」

単元：全1時間

### 1.単元目標

- ・セルフプレジャーの本質を知る
- ・セルフプレジャーの正しい方法を理解する

### 2.展開

フェーズ	学習内容・学習活動	指導上の留意点
導入	○前期思春期の男子と女子は、性的魅力や性的刺激に対する反応をより強く意識するようになることを提示する。 ○セルフプレジャーの動機を知る	生徒の悩み、疑問を受容・傾聴する。
展開	○多くの男子と女子は前期思春期に、もしくはそれより早い段階でセルフプレジャーをはじめめることを説明する。 ○セルフプレジャーの適切な方法を知る ・清潔にしておくこと ・プライベートな空間を確保して行うこと ・身体的、または感情的な害を引き起こさないこと ・間違った方法	興味があることは自然であることをおさえる  アダルトビデオなど、性的興奮を過度に煽るものを参考にしないことを伝える（性的同意について触れても良い）
まとめ	○参考資料の紹介	“触ると痛い”などの症状がある場合は、各専門医へ繋げる。

学習指導案

単元名：道徳「自分も人も大切に」

単元：全1時間

1.単元目標

B-(9)「相互理解，寛容」

・自分の考えや意見を相手に伝えるとともに，それぞれの個性や立場を尊重し，いろいろなもの見方や考え方があることを理解し，寛容の心をもって謙虚に他に学び，自らを高めていくこと。

2.展開

フェーズ	学習内容・学習活動	指導上の留意点
導入	<p>1. 「人を大切にすること」について考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「人を大切にした」経験を振り返る。</li> <li>・「人を大切にする」ということについて、意見を共有する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・安心して発言できるよう道徳の時間のルールを伝える。</li> <li>① 発言する人に対して感謝の気持ちを持ち、否定しない。</li> <li>② 多様な見方や考え方があることを理解する。</li> </ul> <p>▶発問1「人を大切にすることとはどういうことですか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・個人で考える時間をもち、近くの座席の人と意見交換をさせる。</li> </ul>
展開	<p>2. 「自分を大切にすること」について考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「自分を大切にした」経験を振り返る</li> </ul> <p>3. 「自分を大切にすること」の基準として、「子どもの権利条約」について学ぶ。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・各権利についての具体的な事例が書かれた</li> </ul>	<p>▶発問2「自分を大切にすることとはどういうことですか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・個人で考える時間をもち、近くの座席の人と意見交換をさせる。</li> </ul> <p>&lt;予想される反応&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・わからない。・寝る。・甘いものを食べる。・日記を書く。など</li> </ul>

	<p>スライドをもとに権利について知る。</p> <p>① 生きる権利 ②育つ権利 ③ 守られる権利 ④参加する権利</p> <p><b>4. 子どもの権利」に関する動画を見て、改めて「自分を大切にすること」について考える。</b></p> <p>配布された資料（まなブックレベル3）を参考に4つの権利と照らし合わせて、「自分を大切にすること」について考える。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・初めは、「子どもの権利条約」という名称は出さず、スライドで具体例を示す。（項目3参照）</li> <li>・各家庭状況に配慮し、挙手等をさせず、具体例の周知に留める。</li> <li>・具体例の後で、4つの権利について紹介する。</li> </ul> <p>▶<b>発問3</b> この動画の子どもにとって「自分を大切にする」とは、      どういうことだと思いますか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・個人で考える時間をもち、意見をノートに書かせる。</li> <li>・ノートをタブレットで撮影し、ランダムに生徒の考えを読み上げる。</li> </ul>
まとめ	<p><b>5. 学習を振り返る</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・今日自分が改めて気づいたことや学んだことについてノートに書く。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・授業開始時に考えていたことと終了時とを比較し、どのような変化や気づきがあったかを書かせる。</li> </ul>
フェーズ	学習内容・学習活動	指導上の留意点

### 3.資料

(1)子どもの権利条約のスライドについて

(ア)生きる権利 ・住む場所がある。 ・その日の食事がある。 ・具合が悪い時に病院に行ける。

(イ)育つ権利 ・勉強ができる環境がある。 ・遊ぶ環境がある。 ・自分の能力を伸ばせる。

(ウ)守られる権利 ・紛争に巻き込まれない。 ・暴力を受けない。 ・自分の意志に反して働いていない。

(エ)参加する権利 ・自分の意見を表明する。 ・団体を作る。

(2)紛争下に暮らす子どもたちが描く絵／日本ユニセフ協会

<https://www.youtube.com/watch?v=jgoLuD0SwCw>

※動画の代わりに、教科書の題材があればその題材について考えさせるのもよい。

(3)まなブック レベル3 P.2

#### 4.展開

(1) 2 学年で使用する場合

動画：

子どもの権利条約 30 周年～子どもたちの声～ /日本ユニセフ協会

<https://www.youtube.com/watch?v=wviOV7sWWCI>

ねらい：

特にそれぞれの個性や立場を尊重し、いろいろなものの見方や考え方があることを理解することに重点をおき、この動画の子どもたちがどのようなことに直面し、克服しようとしているかを知り、「自分も人も大切にすること」について考えを深める。

(2) 3 学年で使用する場合

子どもの権利条約 30 周年：あなたはどうしますか？ /日本ユニセフ協会

[https://www.youtube.com/watch?v=fkaqu\\_1bNcE](https://www.youtube.com/watch?v=fkaqu_1bNcE)

ねらい：

「自分や人も大切にすること」について寛容の心をもって謙虚に他に学び、自らを高めていくことについて考えを深める。可能であれば、自分だったらどのような行動をとっていかについて、自らの課題意識と共に解決策について考え、どのように行動しているかも考えられるとよい。

道徳ワークシート

テーマ「自分も人も大切にすること」

日付： 月 日
授業開始時のテーマに関する自分の考え：
ワークに対する自分の考え：

メモ欄：（授業で出た意見や情報など）
授業終了時のテーマに関する自分の考え（学んだこと・気づいたことなど）：

学習指導案

単元名：外国語「What is your body image?」

単元：全1時間

1. 単元目標

- (1) 「話すこと」の活動に積極的に取組み、コミュニケーションを図っている。
- (2) ボディイメージに対する多様な考え方に対する理解を深めることができる。

2. 展開

フェーズ	学習内容・学習活動	指導上の留意点
導入	<p><b>1. 挨拶</b></p> <p>○ 1 minute Chat.</p> <p>・ 「What do you look like?」についてペアで1分間ずつやりとりを行う</p>	<p>・ 今回は「見た目」について特化するため、「性格」等の内面については表現として使わないことを伝える。</p>
展開	<p><b>2. Let's Take Your Best Photo!</b></p> <p>・ 写真を撮る際の語彙や表現について学習する。</p> <p>・ 3人1組になって、各人の全身の写真を撮る。</p> <p><b>3. Watch Overseas Selfies.</b></p> <p>・ 海外の人たちがどのように自分の全身の写真を撮っているのかをしてみる。</p> <p><b>4. What's your body image?</b></p>	<p>・ 写真を撮る際の語彙や表現について学んでから、実際に写真を撮ることなど本日の流れを伝える。</p> <p>・ 恥ずかしさや照れ臭さもあると考えられるが、自分を客観的に見るために写真を撮ってみることを勧める。</p> <p>・ タブレット等があれば、それぞれに検索させる。ない場</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の理想とする body image について考え、グループで共有する。</li> </ul> <p><b>5. What's LGBTQ + (LGBTQI) ?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・多様な性について知る。</li> </ul> <p><b>6. Let's Take Your Best Photo!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・改めて3人1組になって、各人の全身の写真を撮る。</li> </ul>	<p>合は、ウェブサイトや動画サイト等で、イメージを見せる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・語彙や表現は各自で調べさせる。ALT に確認できる場合は、自然な表現を聞いてみる。</li> <li>・多様な考え方があるということを前提に、他者の話を聞かせる。</li> <li>・本文中の主語や動詞に注目させる。</li> </ul> <p>・写真を撮られる側の意図を読み取り、理想に近づけるように撮る。</p>
まとめ	<p><b>7.振り返りを行う。</b></p> <p><b>8.挨拶を行う。</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・どのようなことを感じたか共有させる。</li> </ul>
フェーズ	学習内容・学習活動	指導上の留意点

#### 学習指導案

単元名：体育科（保健分野）「健康な生活と病気の予防」「エイズの予防」

単元：全2時間

1.2時間と通した授業のねらい。

- ・感染症のなかの一つである「性感染症(STI)」について種類・感染経路・予防を知る
- ・性的同意を知る
- ・性を自分事として考える

2.単元の指導計画

		まなブックレベル3 対応ページ
1時	性感染症について知る。	P.12
2時	性的同意について理解する 性犯罪・性暴力のについて知り、身を守る知識を身につける。	P.2,7,8, P13,14

第1時間目

(1) 展開

フェーズ	学習内容・学習活動	指導上の留意点
導入	1. 水の実験。 ・水酸化ナトリウム溶液とフェノールフタレイン溶液を用いて、実験を行う。 2. 本時の課題を知る	・性感染症の感染経路に関心をもたせる。 ・「感染症」の中にも「性感染症があること」、自分事として「性」を考えて欲しいことを伝える。
展開	3. 「性感染症」とは ・感染経路を知る ・種類を知る (特にエイズは掘り下げる) ・予防方法を知る  ・かかったときはどのように対処すれば良いかを知る	まなブック P.12 ▶性交渉によってうつる感染症 ・精液、膣分泌液、血液など。日常生活では感染しない。 ・HIVを含む性感染症のさまざまな感染経路(性的行為、妊娠、分娩または母乳育児、ウイルスが混入した血液の輸血、注射器・針・その他鋭利な器具の共有など)を説明する。 ・10代の感染が増えていること。 ・自覚症状が出ないこともあり、拡大される心配が大きいこと。 ・クラミジア、淋病、梅毒、HIV、HPVなどの性感染症の内容。 ▶予防、治療、管理が可能である。 ・一貫した正しいコンドームの使用、挿入性交の回避"お互いに決まった一人とのみ性的関係をもつこと"の実践、同時に複数人との性的関係をもつことを避ける、性感染症の検



		<p>査・治療を受けるなど。※正しいコンドームの使い方→別冊</p> <p>▶かかったらすぐに病院へ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・かかる病院の専門外来の種類</li> <li>・性感染症の検査は保健所にて無料で受けられる。</li> </ul>
終末	4. 学習を振り返り、まとめをする。	<p>▶悩んだら大人に相談しよう (相談機関の紹介)</p> <p>授業を通して不安になったことや、悩みなどがある場合は、大人に相談してほしいことを伝える(養護教諭、先生、保護者、相談機関など)。</p> <p>▶振り返りと次週の予告</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・安全でない性行為を拒否する必要がある。それを次の時間に学ぶことを伝える。</li> </ul>
フェーズ	学習内容・学習活動	指導上の留意点

## 第2時間目

### (1) 展開

フェーズ	学習内容・学習活動	指導上の留意点
導入	1. 前時の学習を振り返る 2. 本時の課題を知る	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「性感染症」は、性交渉で感染すること。予防方法があること。自分事として考えて欲しいこと。</li> <li>・性的同意について理解する。(デートDV、性犯罪)</li> </ul>
展開	3. 「つきあう」ってどういうこと?  4. 「性的同意」の概要を知る。(性衝動のおさらい)	まなブック P.7、別冊 <ul style="list-style-type: none"> <li>・お互いに好きで相手を大切に思う気持ちがあれば、2人は立派なパートナー。恋する気持ちは人それぞれ。興味がなくてもOK。</li> <li>・興味を抱き、疑問をもつこ</li> </ul>

	<p>・「相手に触れたい」などの性交渉に行き着くまでの欲求を指す。</p> <p>5. 「人権」を踏まえた上での「同意」</p> <p>6. 「デート DV」って知っていますか？ (精神、身体、性的暴力)</p>	<p>とは自然なことである。人間の人生において大事な一部分であり、笑う、ちゃかすのではなく自分のこととして考えて欲しい。</p> <p>まなブック P.8</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・性的な接触をして良いか、相手に許可を取ること。</li> <li>・性別や関係性は関係ない。言葉で伝えあうことがマナー。不安な場合は No と言っても良い。</li> </ul> <p>ドラマや映画、インターネットコンテンツを参考にする と、暴力に繋がる可能性がある。</p> <p>まなブック P.2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「全ての人が幸せに生きる権利」がある。</li> </ul> <p>主張しすぎも良くないが、言われるまま流されるのも違う。自分を大切にすれば、相手も大切にできる。<u>これは、性の話も同じ。</u></p> <p>まなブック P.8</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・実際にその時が来たら、言えない可能性もある。そのため、セーフセックスのために交渉し、安全でない性的行為を拒否するスキルが必要である。</li> <li>・性衝動に任せて性交渉をすることで出てくるリスクがある。(望まない妊娠、性感染)。</li> </ul> <p>※性交渉、正しいコンドームの使い方→別冊</p>
--	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の性的行動に責任を持った行動をすること、リスクという情報に基づいた意思決定をし、それを意思表示する必要がある。心配、不安があるときは「いやだ」と言っても良い。</li> <li>・性的行動に関する意思決定の、ポジティブな結果とネガティブな結果を見極める。未来、人生設計にどのように影響するのか。</li> </ul> <p>まなブック P.13,14</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・恋人間で起こる暴力「デートDV」は大人だけではなく、中学生や高校生の恋人間でも起きており、男性でも女性でも被害にあうことがある。</li> <li>・好きな人と一緒にいるはずなのに「つらい」とか、相手のことを「怖い」と思う、相手のことを「独占」「支配」したいと感じるなら、一緒にいることはできない。一人で悩まずに必ず誰かに相談する。</li> </ul>
まとめ	7. 学習を振り返り、まとめをする。(個人学習)	・振り返りと参考資料(ホームページ)の説明
フェーズ	学習内容・学習活動	指導上の留意点

私立高校保健体育科教諭作成指導案

高校1年

第1時間目

(1) 目標

本時では、まずは生物学的な性がどのように分化するのかを理解する。また性分化の過程においては、必ずしも男、女に分けられるものではなく、ホルモンの分泌状況によって影響を受けることを理解する。

(2) 展開

	学習内容・学習活動	指導上の留意点
導入	<p>① 男か女を何で見分けているのかを問う</p> <p>男と女はいつ・どのように決まると思うか、またどのような過程で男と女に分かれていくかを問う</p>	<p>ここでは多様性のことについては触れず、生物学的な性、男か女のいずれかと考えたときに、何で見分けるかを問う</p> <p>① の回答をもとに、それがいつどのように決まるのか、またどのように変化していくかを考えさせる</p> <p>※いずれも自由に回答させ、性分化について少しでも関心を抱けるよう工夫をする</p>
展開	<p>① 性分化の過程を理解する</p> <p>② 性染色体の組み合わせ XX=女、XY=男</p> <p>③ 胎生 週頃まで、性腺原基という共通の器官を持っている</p> <p>XYの場合 Y染色体上にある「精巣決定遺伝子」の有無により、性腺原基が男の性器を形作っていく なければ、女の性器を形作っていく</p> <p>④ 内性器の分化</p> <p>精巣が作られると、男性ホルモン(テストステロン)を分泌するようになる。すると、さらに性器が男性化していく</p> <p>⑤ 外性器の分化</p> <p>⑥ 中間の性器を持ち合わせることに ついて</p>	<p>あくまでも生物学的な性分化の過程であることを強調する</p> <p>もしXYの組み合わせであっても、Y染色体上にあるはずの精巣決定遺伝子がなければ、女型になる</p> <p>この時に、何らかの影響でテストステロンの分泌が少ないと、女性器を形作っていくことになる</p>

まとめ	<p>性器の成り立ちの上では、元々は女型であること、そして同一性、連続性をもっていることを理解する</p> <p>また、ホルモンの分泌状況によって、必ずしも男か女どちらかの性器で誕生するわけではなく、両性の性器をあわせもって生まれたり、中間の性器をもって生まれることもあるなど、多様であることを理解させる</p> <p>次回は、性分化についての復習と脳の性分化について触れることを予告する</p>	<p>絶対〇〇ということではなく、性器の分化、脳の分化、セクシュアリティも人それぞれで、個性であることを理解させたい</p>

## 第2時間目

### (1) 目標

本時では、月経のしくみ(ホルモンの分泌によって起こる現象)を理解した上で基礎体温について触れ、性周期と一致して変化している基礎体温、ホルモンの分泌状況について理解する。また月経に伴って起こり得るこころやからだの変化、発現する症状、改善方法などについて理解を深める。

### (2) 展開

	学習内容・学習活動	指導上の留意点
導入	<p>前回の復習(内性器の名称及び月経のしくみ)</p> <p>中学の復習も兼ねて、初めて月経を迎えること、性周期、性周期の数え方等を確認する</p>	<p>生徒が受け身にならないように、当てるなどして確認をしていく</p> <p>まなぶつく level 28 ページを参照させる</p>
展開	<p>① 基礎体温について</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>基礎体温とは…</li> </ul> <p>生命維持に必要な最小限のエネルギーしか消費していない安静状態にある時の体温</p> <p>測り方-朝目覚めたら、床の中で一定の時刻に測る、舌下で測定</p> <p>基礎体温計のこと</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>性周期と一致して変化するため、性周期</li> </ul>	<p>基礎体温計などを示しながら、普通の体温(計)との違い、測り方などの違いに触れる</p>

	<p>の指標となる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・低温期、高温期、排卵について グラフの見方 低温期と高温期の定義 低温期と高温期の体温差(0.3°C前後)について グラフから排卵日(前後)を読み取る</li> </ul> <p>② 性周期と基礎体温、ホルモン分泌の関係性について</p> <p>③ PMS、月経困難症について PMS-定義、原因(黄体ホルモンの働き等について)、症状(こころやからだの症状・生活上の変化など)、対処法 月経困難症-定義、器質性(続発性)・機能性(原発性)困難症のそれぞれの原因、症状、対処法(器質性の場合、機能性の場合)</p> <p>④ ピルについて 月経不順や月経に伴う症状軽減のための1つの方法として</p>	<p>基礎体温変化のグラフを見ながら、低・高温期、排卵予測等について触れる</p> <p>グラフに低・高温期、排卵日を書き込ませる</p> <p>排卵後に体温が上昇するのは、黄体ホルモンの働きによるものだということに触れる</p> <p>性周期、子宮内膜の変化、起こる現象、ホルモン分泌量の変化などがグラフになっているものを使って、性周期と一致してどのように変化しているかなどを確認していく</p> <p>PMS や月経困難症の症状等に悩んでいる生徒が安心できるよう、もしくは対処できない症状の場合は病院につなげられるようにする</p> <p>月経に伴う症状は我慢しすぎることはなく、それぞれの対処法で軽減したり、改善させられるものであると伝える</p> <p>まなぶっく level3 5 ページ 月経 Q&amp;A やまなぶっく level2 11 ページを参照し、該当する自身の症状等を確認する資料として用いる</p>
<p>まとめ</p>	<p>授業で触れた内容について、繰り返し言葉に出して確認する</p>	<p>プリントやプリント内のグラフ等を用いながら、確認させる</p>

### 第3 時間目

#### (1) 目標

本時では、性周期(月経のしくみ)、基礎体温、ホルモンの分泌とそのホルモンの働きについて理解を深める。さらに実際の生理用品を用いて、生理用品の種類、素材、使い方などを手に取って確かめたり、グループで生理用品についての情報交換、月経に伴う症状などについても共有しながら、個人差、人によって異なり様々であることを理解する。

#### (2) 展開

	学習内容・学習活動	指導上の留意点
導入	<p>月経のしくみ、基礎体温、ホルモン分泌及びその働き等についての復習</p> <p>本日の内容の紹介 主に… 生理用品のこと PMS や月経困難症について グループで</p>	<p>前回の授業で用いた性周期、基礎体温の変化、ホルモン分泌量の変化のグラフを見ながら、一通り確認する</p> <p>まなぶっく level2 別冊 4 ページの月経 Q&amp;A のなかの月経は恥ずかしいことではないという部分を参照しつつ、自分の経験談も話すなどして、オープンに月経のことを話せる雰囲気を作る</p> <p>ただ自分のことを話すことは強制ではないことも伝える</p> <p>生徒が受け身とならないよう、生徒自身が持っている情報や考えをもとに話し合えるようにする</p>
展開	<p>① グループワーク</p> <p>グループ分け→1 班 4～5 人のグループを作る</p> <p>生理がきている人は、普段どの生理用品を使用しているか、またその生理用品を使用しているきっかけは？</p> <p>生理用品(ナプキン、タンポン、吸水ショーツ、月経カップ等)を各グループに配布</p> <p>実際に手に取って、素材、肌触り、香り、使用方法等を自由に見る</p>	<p>グループのメンバーが仲の良い生徒同士とならないよう、ランダムにグループを作る</p> <p>様々な生理用品、ナプキンにも多くの種類があることを提示する</p>

	<p>月経期間中を快適に過ごすために・・・</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分に合う生理用品を探す</li> <li>・生徒同士で、おすすめの生理用品等の情報交換</li> <li>・PMS、月経困難症等の症状をもとに困っていること、不安なこと、対処法などの情報交換</li> </ul> <p>② 産婦人科受診のタイミング等について</p>	<p>まなぶっく level2 9ページを資料として用いる</p> <p>まなぶっく level2 別冊 4ページを参照しながら、タンポンの使い方について触れる</p> <p>まなぶっく level2 10ページを参照しつつ、情報交換の資料とする</p> <p>まなぶっく level3 別冊 最終ページ保存版の産婦人科受診方法を資料として用いつつ、産婦人科の選び方、受診のタイミング、診察のことなど、不安等がなくなるよう話す</p>
まとめ	<p>からだのつくり、しくみ等について理解した上で、月経と上手に付き合う方法など自分にとって日々快適に過ごすためにはどうすれば良いのか…等、考えを深める</p>	<p>グループ内で出た情報などをピックアップして、共有できること(本人たちの了承を得られた場合は全体で共有する)</p>

### 高1保健 避妊①

	学習内容・学習活動	指導上の留意点
導入	<p>性交の意味について考え、なぜ避妊が必要なのかを考える。</p> <p>望まない妊娠や無計画な出産によってお互いの人生に重大な影響を与える可能性が絶えずあることを認識し、望まない妊娠をしないために避妊について学ばなければならないことを確認する。</p>	<p>・性交は人間関係の中で最も親密な交わりの1つ。人間は「妊娠・出産」のためだけでなく、「コミュニケーションを深め楽しみあう」ためにも性交をすることを提示する。</p>



<p>展開</p>	<p><u>なぜ避妊が重要なのか</u></p> <p>「パートナーへの責任」「新しい命への責任」</p> <p>「性感染症の予防」の3観点から説明をする。</p> <p><u>避妊の方法について</u></p> <p>日本における避妊の方法を紹介する。(スライドの写真と実物を実際に見せながら)</p> <p>① 卵子と精子を出会わせない方法 →避妊手術、男性用コンドーム</p> <p>② 卵子の排出を止める →低用量ピル</p> <p>③ 着床を妨げる(子宮内に器具を入れる) →IUD、IUC</p> <p><u>男性用コンドーム</u></p> <p>実物を1人1つ配布し、<b>まなぶっく level 3 (別冊)の p.3</b>を参照しながら使い方を確認する。2人1組になり相手の指に装着する。</p> <p><u>低用量ピルについて</u></p> <p>月経の仕組みを復習しながら説明する。</p> <p>① しくみ</p> <p>② 飲み方</p> <p>③ メリット デメリット</p>	<p>・それぞれのしくみ・メリット・デメリット・費用・入手方法を説明する。(男性用コンドームと低用量ピルは後に詳細を扱う)</p> <p><b>まなぶっく level 3 (別冊)の p.1・2も参照し失敗の確率に注目させる。</b></p> <p>・コンドームの使用を相手任せにしないこと、女性も知識を持つことの重要性を説明する。</p> <p>・嫌がる生徒に無理強いはできないが、“触りたくない”という感覚が何に由来するのか考えるきっかけを与える。</p> <p>・“ピル”にマイナスイメージを持っている生徒(保護者)もいるが、過去の副作用の大きい中用量ピルとは違うことを説明する。</p> <p>・避妊に有効だけでなく、婦人科疾患、さらには体のメンテナンスをすることで毎日予定をたてやすくなり、プレ</p>
-----------	---	--

		コンセプションケアとしても有効であることを説明する。
まとめ	なぜ避妊が重要なのかを確認し、日本における避妊方法を確認する。次回世界の避妊法の比較を行うことを提示する。	

高1保健 第○時間目 避妊②

	学習内容・学習活動	指導上の留意点
導入	<p>前回授業の復習</p> <p>避妊の重要性について確認し、日本における避妊方法について一通り目を通す。</p>	
展開	<p><u>日本では未承認の避妊法について</u> それぞれのしくみを説明する。</p> <p>① 避妊注射 ② 避妊インプラント ③ 避妊チング ④ 避妊ダイアフラム ⑤ 殺精子剤 ⑥ 避妊シール</p> <p><u>避妊具の値段について</u> それぞれの避妊具についてアメリカ、イギリス、カナダ、オーストリア、フランス、ドイツ、スウェーデン、日本の値段を確認する。</p> <p><u>世界に避妊法の動向について</u> 世界と日本の避妊方法の割合を提示する。 欧米ではピルやIUD、避妊注射など、より確実に女性にも使えるものが約8割を占め主流になっていることを説明する。</p> <p>NHK 社会ニュース(2021.9.25)の記事照会</p> <p><u>緊急避妊薬(アフターピル)について</u> 入手方法・値段・相談先について説明する。 まなぶっく level 3 (別冊)の p.2 を参照する</p>	<p>・避妊の成功率を確認しながら日本の主な方法と比較させる。</p> <p>・いかに日本の避妊具が高らかに留意させる。</p> <p>・日本では男性が行う避妊方法に偏っていることに留意させる。</p>

	<p>まなぶっく level 3 の p13-14 を参照する</p> <p>アフターピルの値段と入手方法について世界と日本の比較を行う。</p> <p><u>予期せぬ妊娠をしたとき</u></p> <p>まなぶっく level 4 の p23-24 を参照する</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アフターピルは最終手段だが、もしものために知っておくことは大切であることを説明する。</li> <li>・すでに 90 か国以上で処方箋なしで購入できるのに比べ日本における入手環境がとても限定的であることに留意する。</li> </ul>
まとめ	日本と世界の避妊方法や値段の差を確認し、現状を理解する。また、日本の抱える課題についてどのようなことが考えられるか、行動できるか後期の授業の種まきとして問題提起をしておく。	

高1保健 第○時間目 性感染症①

	学習内容・学習活動	指導上の留意点
導入	性感染症とは何なのかを理解し、決して他人事ではないことを説明する。	
展開	<p><u>性感染症(STI)とは</u></p> <p>主に性的接触を介して広がる感染症のこと。代表的な性感染症の種類を説明する。</p> <p>まなぶっく level 3 の p12 を参照する</p> <p>① クラミジア感染症</p> <p>② HIV 感染症(エイズ)</p> <p>③ 梅毒</p> <p><u>なぜ気を付けなければならないのか</u></p> <p>① 無症状で進行しパートナーにうつす可能性がある。</p> <p>② 不妊症の原因になる</p> <p>③ 子どもに感染する</p> <p>④ HIV に感染する可能性が高くなる</p> <p><u>感染実験</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・あくまで性行為で感染し、日常生活（握手、回し飲み、お風呂等）では感染しないことに留意する。</li> <li>・近年若い女性を中心に梅毒感染が急増していることに触れる</li> <li>・ひと昔前までは一般の人には関係のない風俗街の病気というイメージでとらえられていたが、誰にでも関係のある病気であることを説明する。</li> </ul>

	<p>クラス人数分の紙コップを用意し、蒸留水を入れ、そのうち2つに重曹を溶かしておく（性感染症保持者とみなす）。</p> <p>ランダムに1人1カップを持ち周囲の人と中身を1度混ぜてから半分にわけ。これを性交とみなす）人数は各々に任せる。</p> <p>一通り終わったところでフェノールフタレインを垂らして周り、赤く着色した人は性感染症に感染したことを伝える。</p> <p><u>感染のリスクを下げる方法</u></p> <p>まなぶっく level4 の p25-26 を参照する</p> <p>① 性行為をしない</p> <p>② コンドームを正しく使用する</p> <p>③ 清潔にする</p> <p>④ ワクチンを打つ</p> <p>検査を受ける</p>	<p>・最初の性感染保持者と直接交換していなくとも感染することを通して特定のパートナーだけだからといって安心はできないことを実感してもらう。</p> <p>・コンドームは避妊の成功率は高くないものの性感染症の観点では大切であることを説明する。</p> <p>・オーラルセックスでも感染することに触れる。</p>
<p>まとめ</p>	<p>性感染症を他人事として捉えず、定期的に性感染症検査をうけたり違和感を感じたら産婦人科を受診することを確認する。</p>	

高1 保健 単元名【男性の体】 45分

	学習内容・学習活動	指導上の留意点 教材
<p>導入</p>	<p>前回の授業では、女性の体を学んだ。</p> <p>女性と男性の体の違いを理解し、男性の体の仕組みや生殖器や、男性の「性」の在り方を知る。</p>	
<p>展開</p>	<p>胎生期から男性ホルモン（テストステロン）が作られる。⇒思春期になるとさらに分泌が盛んになる。</p> <p>精巣では精子を多量に作り出す</p> <p>作られた精子は 精巣上体 に蓄えられ、より成熟する</p>	<p>本校独自プリント参照</p> <p>図を見ながら、男性の性器の構造を確認する</p>

	<p>※体外に出されなかった精子は体内に吸収される</p> <p>≪精子の構造≫</p> <p>精子 0.06mm 外部からのエネルギーがないと動けない。精子の寿命</p> <p>⇒精のうや前立腺からの分泌液と混じること でエネルギーを得る</p> <p>精巣が体内にない理由 … 高温に弱い</p> <p>陰のうの役割⇒ 伸び縮みし、温度調整をする</p> <p>精子が体外に出る仕組み</p> <p><b>【射精】</b></p> <p>性的刺激が起きると ペニス は勃起し、精液は 尿道 を通って体外に排出される</p> <p>⇒初めての射精のことを 精通 という。</p> <p>※精液とは、精子と前立腺や精のうからの分泌液がまざったもののこと。</p> <p><b>【射精の種類】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・遺精</li> <li>・夢精</li> <li>・マスターベーション（セルフプレジャー）</li> <li>・（性交）</li> </ul> <p>射精後の精子の寿命 3～5日</p> <p>一度の射精で放出される精子の数 数億（個人差ある）</p>	<p>靴下にテニスボールを入れ、精巣と精囊の構造と仕組みを説明</p> <p>本校独自プリント及びまなブック③P.6参照</p>
まとめ	ちからだめしプリントをやってみる（答え合わせ）	本校独自プリント

受精・妊娠・出産 2時間前後で展開

第1時間目 講義（スライドと、子宮の模型パネルを使って進める）

	学習内容・学習活動	指導上の留意点
導入	<ul style="list-style-type: none"> <li>・女性の身体、性周期(月経)について復習</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・性周期の中で、排卵期に性交渉をもつと、妊娠の可能性</li> </ul>

		<p>が高まることを、下記の点をポイントに復習する</p> <p>→排卵期とは性周期の中のいつ頃のことか</p> <p>→卵巣から排卵された卵子の、子宮までの経路</p> <p>→受精は卵管膨大部で行われる</p>
<p>展開</p>	<p><u>受精について</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・男性の身体で作られた精子が、女性との性交渉により、女性の体内に入って、受精するまでをスライドを使って説明</li> <li>・受精という、一つの卵子に一つの精子が入る過程を説明</li> </ul> <p><u>妊娠(着床)について</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・受精卵が子宮へ向かい、子宮内膜に根を張る過程を説明</li> <li>・子宮内膜に根を張る＝着床＝妊娠成立</li> <li>・妊娠すると、ホルモンの働きによって排卵がなくなり、月経も休止する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・男性の身体で作られた精子は、女性の体内で射精後、膣→子宮→卵管・卵管膨大部へ進む。女性の身体で作られた卵子は、排卵後、卵管采→卵管・卵管膨大部→子宮に向かって転がり進む。</li> <li>・受精する場所は、女性の体内の卵管膨大部であることを、精子と卵子の経路を図で示しながら確認。</li> <li>・まなブック level3 の p10 を参考資料として用いる。</li> <li>・受精卵になるまでの流れを説明</li> </ul> <p>精子の頭部にあるタンパク分解酵素で、卵子の膜を溶かし中に入る。受精後の卵子は、他の精子を入らせないように幕を閉じ、受精卵となって卵管を転がり、子宮へ向かう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・多胎については、出産の範囲で説明</li> <li>・まなブック level4 の p21 「妊娠には様々な方法がある」ことについて、簡単に触れる。</li> </ul>

	<p><u>妊娠の成立と各器官の形成について</u></p> <p>(※下記項目①②あたりまで進められると良い)</p> <p>・受精卵の細胞分裂から、各器官の形成までの過程を説明</p> <p>① 胎盤の形成</p> <p>② 臍帯(へその緒)の形成</p> <p>③ 妊娠初期の各器官の形成</p>	<p>・卵管膨大部で受精が完了したあと、細胞分裂を繰り返しながら、卵管を転がり子宮へ。(卵管内の柔毛に転がされて子宮に運ばれる)</p> <p>・子宮に到着した受精卵は、子宮内膜に根を張る。この現象を着床という。着床＝妊娠成立を意味する。</p> <p>・受精後～着床までは、約7日間</p> <p>・まなブック level3 の p10 を参考資料として用いる。</p> <p>① 胎盤は、着床から約4月かけてつくられる。        大きさ約15～20cm、重さ500グラム程度の楕円形。役割は、母体から酸素と栄養を胎児へ、胎児から二酸化炭素と老廃物を母体へ、受け渡しの働きを担っている</p> <p>② 臍帯は、2本の動脈と1本の静脈がらせん状に構成されていて、母体(胎盤)と胎児をつなぐ役割を担っている。※らせん状に</p>
--	---	---

		<p>なっているのは、胎児が体内で動いたり回転したりしているため。</p> <p>③ 脳→心臓→目→手足の順で、胎児の体が形成されていく。(その後は、口唇→歯→耳→鼻→腹部)</p>
まとめ	<p>・女性の性周期が、受精・妊娠に大きく関係していることを確認。次週以降、母体のほかに、胎児の成長についても学習していくことを確認。</p>	

第2時間目 講義 (スライドと、子宮の模型パネルを使って進める)

	学習内容・学習活動	指導上の留意点
導入	<p>・ 前回授業の復習</p> <p>受精の流れ、着床までの受精卵の動き、妊娠成立後の胎児の各器官の形成と、母体の体調変化について</p>	<p>・ 『<u>妊娠の成立と各器官の形成について</u>』の内容の進捗状況に合わせて、ポイントを絞って解説。本時の内容になる、母体以外の胎児の成長過程に関係する項目について要確認。</p>
展開	<p><u>妊娠の成立と各器官の形成について</u></p> <p>(※下記項目③より再開)</p> <p>・ 受精卵の細胞分裂から、各器官の形成までの過程を説明</p> <p>① 胎盤の形成</p> <p>② 臍帯(へその緒)の形成</p> <p>③ 妊娠初期の各器官の形成</p> <p><u>母体内の胎児について</u></p> <p>・ 生まれるまで、母体の子宮の中の羊水に浮かんで成長していく。</p>	<p>③脳→心臓→目→手足の順で、胎児の体が形成されていく。(その後は、口唇→歯→耳→鼻→腹部)</p> <p>・ 羊水の役割は、4つ。</p> <p>① 外部の衝撃から胎児を守</p>



	<p><u>妊娠したら気を付けること、妊婦さんを見かけたら気に掛けること</u></p> <p><u>出産(分娩)について</u></p> <p>・最終月経の初日から、約 40 週後に出産を迎える。陣痛・破水が起こり、その後、胎児は頭から生まれる。</p> <p><u>・多胎について</u></p> <p>双子や三つ子などを指す 一卵性、二卵性の特徴について説明</p>	<p>る</p> <p>② 動く練習をする場。自由に動いて、骨格や筋肉を発達させる</p> <p>③ 呼吸の練習（羊水を飲んで排泄する）</p> <p>④ 保温</p> <p>・妊娠したら、喫煙や飲酒をしない</p> <p>・妊婦さんを見かけたら、心優しい行動を →マタニティマークの認知を ※最近はつけていない人もいるということ</p> <p>・まなブック level4 の p24 「妊娠週数の数え方」を参考資料として用いる。</p> <p>出産の流れ</p> <p>・最終月経から起算して約 40 週頃、子宮の周期的な収縮(痛みを伴う)である陣痛を合図に、胎児は頭から回転しながら出てくる。陣痛の前後に、破水が起き、子宮口全開になったのち、出産にいたる。</p> <p>→陣痛は、胎児のホルモンによって外に出る合図として起こる現象</p> <p>→破水は、母体と子宮壁のあ板にあった空間である羊水</p>
--	--	--

		<p>が、母体から体外へ流れ出ること</p> <p>→胎児は、頭蓋骨を重ねて、頭から、回転しながら産道を通して生まれてくる</p> <p>・分娩時間は、初産婦で約12~15時間、経産婦で約5~8時間ほど。</p> <p>一卵性…一つの卵子に一つの精子が受精した後、受精卵が二つに分裂したかたち。胎盤は一つ、ほぼ100%同じ遺伝子を持つ。</p> <p>二卵性…二つの卵子に二つの精子がそれぞれ受精した後、それぞれの胎盤を通して成長。</p>
<p>まとめ</p>	<p>・女性の性周期が、心身に関わっていることや新たな生命誕生に関わっているという、重要性を確認。</p>	<p>・自身の身体を大事にすることや、体調等小さな変化も見逃さないように、体について関心を持っておくことが大切であることを伝える。</p> <p>・まなブック level3 の p4 「女の子の体に大切な栄養のはなし」を参考に性周期の話をもとめる。</p>

## 6-4. レベル 4 (15 歳～18 歳)



公立高校 1 年 保健体育教諭作成指導案

### 1 授業題材名

「メディアが与える影響を考えよう」

### 2 本時の目標

- ・メディアで言われている情報について批判的に考えたり、自分の意見を伝えたりすることができる。
- ・体に関して、前向きでプラスの感情をもつことができる。

### 3 使用する教材

まるっとまなブック (まるっと からだとこころの科学 まなブック編集委員会)

+PowerPoint

### 4 本時案

	生徒の活動	教師の支援	指導上の留意点 教材
導入 (7 分)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・挨拶、出欠確認</li> <li>・思春期講座の振り返り (資料①②)</li> <li>・本時の見通しをもつ (資料③)</li> <li>・班に分かれる</li> <li>・ワークシートに記名</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・思春期講座の振り返りを行う (資料①②)</li> <li>・題材と目標、キーワードの提示 (資料③)</li> <li>・4～6名の班に分かれ机をつける</li> <li>・ワークシートの配布</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・TV と PC の準備</li> <li>・性教育は主に2年次で学習することを伝える</li> <li>・ルッキズムを強調</li> <li>・近くの男女混合の班</li> </ul>

<p>展開 (35 分)</p> <p><b>Q1.自分の外見について悩んだことはありますか？</b> (資料④) ・ (はい/いいえ/無回答)で答える</p> <p><b>Q2.外見が「～でなくはいけない」「～の方が良い」と思っていることはありますか？また、そう思ったきっかけや理由はどんなことですか？</b></p> <p><b>Q3.外見を変えると、どんな良いことがあると想像しますか？</b> ・ 個人で考え、班の中で交流する &lt;予想される生徒の答え&gt; ◇顔 (スタイル) がいい方がモテる、映える、友達が多い、先生に好かれる、自身がつく、清潔感があるなど…</p> <p><b>知らない間にメディアの煽るモテコンテンツの影響を受けていませんか？</b> ・ メディアによるルッキズムの効果や影響を考える ・ 普段の自分の行動や考え方を振り返る ・ 日本人の 10 代の少女を例に、ルッキズムの影響について考える</p> <p><b>Q4.なぜこのような結果になったのか考えよう</b> ・ 班で意見を交流</p>	<p>班で全員に意見を出してもらう</p> <p>・ ルッキズムはどのように作られるか、資料⑤⑥を説明する</p> <p>・ 資料⑦の説明 (ここでは 10 代の少女に限定した話で進める)</p> <p>・ 時間があれば数班に発表してもらう</p>	<p>・ いいえ、無回答の生徒も交流に参加して考えてもらう</p> <p>・ Q1,2 とも数班に発表してもらう</p> <p>・ ルッキズムは広告や SNS などメディアによって作られ、人はその影響を多大に受けている</p> <p>・ プリクラや自撮りで加工するかなども問う</p> <p>・ 雑誌や動画の間にも流れる広告についても説明</p> <p>・ SNS で「いいね」するのはどんな人？ (どんな外見かな？)</p> <p>・ 日本人は外見に極端に自信がない</p> <p>・ 一部の過激なメディアや広告によって知らぬ間に影響を受けていることを強調</p>
---	--	---

	◇売り上げを上げるための情報に踊らされている、その人の性格、いじめられないようにする、自分に厳しいなど	・外見はその人の価値を決めるものではないことを強調（資料⑧） メディアで言われているモテ情報は本当？体の価値観は誰かに決められるものではない！	
まとめ（8分）	Q5.体に関して、前向きでプラスの感情や考え方をもつことで得られる利点はなんだろう（資料⑨） ・ワークシートへ記入する ・続けて感想も記入する	・利点と感想を記入させる	・率直な思いを記入させる

5, その他 ・PowerPoint 資料⑩については、授業の最後に時間があれば見せる。

1年保健「メディアが与える影響を考えよう」

組 番 名前

1, 自分の外見について悩んだことはありますか？

【 はい ・ いいえ 】

2, ①外見が「~でなくてはならない」「~の方が良い」と思っていることはありますか？

また、そう思ったきっかけや理由はどんなことですか？

こう思っている また、そう 思った理由	！	同じ班の人の意見
---------------------------	---	----------

②外見を変えると、どんな良いことがあると想像しますか？

こんな良いことがある	！	同じ班の人の意見
------------	---	----------

3, ユニリーバの調査結果について、日本の10代の少女たちでは、なぜこのような結果になったのか、考えよう。

理由	！	同じ班の人の意見
----	---	----------

4, 体に関して、前向きでプラスの感情や考え方をもつことで得られる利点はなんだろう？

--

5, 今日の授業

メディアの情報についてよく考えることができましたか。自分の体について少しでも前向きに考えることができるようになりましたか。

1 授業題材名

性に関する権利や法律について考えてみよう

2 本時の目標

- ・性犯罪をめぐる刑法について、改正点を理解することができる。
- ・性的同意について、適切な行動ができる知識と判断力を着けることができる。

3 使用する教材

- ・まるっとまなブック (まるっと からだとこころの科学 まなブック編集委員会)
- ・公共 (実教出版)

4 本時案

	学習活動等	指導上の留意点	指導上の留意点 □資料 ○評価規準【観点】 (評価の方法)
導入 (7分)	<p>既習事項から社会変容によって、主張されたり、変更されたりした法律を振り返る。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・平等権や新しい人権で主張された権利などを振り返る。</li> </ul> <p>○本時の学習課題を確認する。</p> <p><b>【本時の学習課題】性犯罪の刑法改正点を理解する。性的同意について適切な考えを身に着ける。</b></p>		
展開 (35分)	<p><b>【発問①】それって同意がありますか？</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・曲の歌詞や映画のシーンを基に、性的同意の必要性を考える。</li> </ul> <p>○不同意性交等罪について理解する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・まるっとまなブック (pp.17-18) から、改正されたポイントを理解する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・性的同意の重要性に気付かせる。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・まるっとまなブックを活用して、改正点を理解させる。</li> </ul>	

	<p>・法が適用される行為を理解する。</p> <p><b>【発問②】適切な同意を得る方法は？</b></p> <p>○適切な性的同意を行える知識と判断力を身に着ける。</p> <p>・まるっとまなブック（pp.9-10）から、性的同意が成立していない性的行為はすべて性暴力であることを理解する。</p> <p>・性的同意が難しくさせている背景を知り、NOと言いつらい環境を想定して、自分であればどのように断るか考える。</p>	<p>・被害を与えない、被害を受けないために知識と判断力を身に着けさせる。</p>	
<p>まとめ（8分）</p>	<p>○学習課題を振り返る。</p> <p>○ワークシートに感想を記入する。</p>		



<事例1>

「あるカップルのやりとり」

陽子：今日となりの席の江川南ちゃんと仲良く話していたでしょ。

北男：いや、仲良くってというか、教科書のページがわからなかったから聞いただけだよ。

陽子：うそつき！！浮気者おお！！！！！！

北男：浮気なんかしていないよ。

陽子：私以外の女子と話すの禁止！スマホちょうだい。

陽子：女の子の連絡先は全部消しておいたから。そして北男、友達と遊びすぎなんだけど！

- 1 二人のやりとりを読んで、どう思いましたか？ グループで交流しよう。(2分)
- 2 陽子の良くないと思うところはどこですか？そしてなぜ、このような言動をしてしまったと思いますか？ グループで話し合って簡潔にまとめよう。(5分)

<良くないところ>

なぜ？

※北男は悪くない？悪い？

- 3 二人はどんな関係に変わっていったら良いと思いますか？ グループで交流しよう。(2分)

<事例2>

「ある女子高生の悩み」

私には彼氏がいます。

高校入学後に付き合い始めて、もう6ヶ月が経ちました。

隣のクラスの彼は勉強や部活動などいろいろな話題で会話が進み、楽しい時間を一緒に過ごせる人です。

彼との付き合いは、3日に1度の電話で1時間ほどお話しするのと、1ヶ月に1回、私の家に遊びにくるくらいでした。彼の友人も一緒に来て、ゲームをしたり、わいわい騒いだりするような関係でした。私は彼とのそんな付き合いに、十分満足していました。とっても幸せで、彼のことが大好きでたまりませんでした。

この間、彼が「俺の家に遊びに来ないか。」と言ったので、ためらうこともなく翌日、彼の家に行きました。

彼の家には誰もいませんでした。

私は少し緊張しましたが、いつものように話していると、そんな気もどこかへ行って、とても楽しい時間が過ぎました。

ところが、冗談を言い合っているうちに急に強い力で腕を引っぱられ抱きしめられて、押し倒されました。

私はびっくりして、半分泣きながら叫んでいました。彼もびっくりして「俺のことが好きじゃねえのかよ」と怒鳴って突き放しました。

私は強い口調で彼をののしり、けんかをして家に帰りました。

今後、彼とどういう付き合い方をしたら良いか悩んでいます。

彼と良い恋愛をしたいけど、難しいでしょうか？

- 1 二人の言動に問題点はある？ グループで考え、簡潔にまとめよう。(5分)

<彼氏の問題点>

<彼女の問題点>

- 2 性行為のリスクについて考えよう。グループで話し合っって簡条書きで挙げよう。(5分)

- 3 良い恋愛をするために必要なことは何だろう？ 個人で考えてみよう。(3分)



私立高校保健体育科教諭作成指導案

高3 保健 ジェンダーについて

主旨

文化的社会的に構築されるジェンダーという概念から、男女の間に不平等が生じてしまっている現状について知る。問題に関心を持ち、実態を知ること、包括的（ジェンダー平等や多様性など人権尊重を基盤）性教育に関心を持つきっかけとする。

全3コマ

第1時間目 講義 （スライドを使って進める）

	学習内容・学習活動	指導上の留意点
導入	<p>ジェンダーとは</p> <p>生物学的な性とは</p>	<p>よく耳にする「LGBTQ」や「SOGI」という言葉から、SDGs、マララユスフザイさん、日本のジェンダーギャップ指数に話題を伸ばす。</p> <p>生物学的な性の特徴を両性持つ人や、区別が曖昧である人もいることについて共有。生物学的な観点から、社会的・文化的な観点へ。</p> <p>・まなブック レベル4のP3～4を読み、性別学的性別に関する資料・情報共有として扱う。</p>
展開	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ジェンダーの規範とは</li> <li>・ジェンダーの固定観念とは 男女ともに「固定観念」と10個ずつ挙げさせ、クラス内共有。個人的なジェンダーに対する考えを書き出す。</li> <li>・性別役割分業について</li> <li>・クイズ （アムネスティから引用）</li> </ul>	<p>その「固定観念」がフェアでない理由を考えさせる。</p> <p>→問題となっているのは、期待に応えられないことを、「間違っている」と感じることであることを確認。</p>

	「天才外科医をもつ息子が父親とドライブに出かけ・・・」	無意識のうちに潜在的にすり込まれている固定観念について、クイズを解いてもらい実感させる。
まとめ	・社会にあふれているジェンダーバイアスと、時代とともに変遷するジェンダーについて、考える。	労働とメディアの観点から、テレビCMをいくつか紹介。

## 第2, 3 時間目 個人ワーク、グループワーク

	学習内容・学習活動	指導上の留意点
2 時間目	<p>過去1年間のジェンダーに関する新聞記事5つの中から自由に1つ選択</p> <p>&lt;個人ワーク&gt;</p> <p>① 記事の要約、重要箇所</p> <p>② 自分が着目した点についてどう考えるか</p> <p>今後の社会・生活環境に向けてまとめ 自分が当事者であった場合に考えること</p>	<p>新聞記事はクラスの保健Teamに投稿しておく。選ぶように指示。(①に関しては、後の発表で簡単に紹介するため。)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「個人の可能性に制約 学校の中のジェンダー」</li> <li>・「男女共同参画は家庭改革から」</li> <li>・「霞が関の男性 育休は一月」</li> <li>・「『大黒柱は男?』見つめなおす日に」</li> <li>・「女性活躍推進と多様性」</li> </ul>
3 時間目 展開	<p>&lt;グループワーク&gt;</p> <p>① 個人ワークの要約・着目点について共有。</p> <p>グループ内の着目点について意見を交換し、今の自分たちが考えておくべきことやできること、望む形態について意見を交わす。</p>	<p>グループは、同じ記事を選んだ人で、教員が組み調整し、5・6グループをつくる。</p>
まとめ	② 各グループワークの内容を共有。	同じ記事でも、人によって着目点が違うということ、観点

	<p>記事の内容、グループで出た考えや取り上げた問題点、結論、を発表する。 各班2～3分で発表する。</p>	<p>の持ち方の違いがあることを確認。</p> <p>・まなブック P13「性暴力とは何か」や、P13「親密な関係性の中でも暴力は起こる(デートDV)」に触れて、新聞記事の話題と繋げられそうであったら、参考資料とする。</p> <p>ジェンダーについて、立場の違いで様々な問題や課題を抱えていることを共有。その解決やより困難のない生活に向けて、どんなことができるかを考え、Forms にまとめて回答送信。</p> <p>※次回の授業で紹介。</p>
--	--	--

高校3年

保健

ワークシート

話し合いメンバー： \_\_\_\_\_

ジェンダーに基づく暴力・たすけを求めるスキルについて考えよう

チャイルドグルーミング含め、性やジェンダーに基づく暴力で、日常で気を付けたいと感じたものはどのようなことか

ピアプレッシャーを感じた時に、どのように抵抗したら、距離をおけるか

## 性犯罪の刑法改正について考えよう

2023年に強制性交等罪が不同意性交等罪に名称が変更となり、性交同意年齢も、13歳から16歳に引き上げられた。(5歳差要件あり)

右の表は世界の性交同意年齢を記したものである。性交同意年齢については、子どもを性被害から守るという観点では引き上げれば引き上げるほどよいように思えますが、一方では、その年齢まで子ども自身が「望む性行為」を法律上選択できないという側面もあります。

性交同意年齢の国際比較

16～18歳	アメリカ <sup>1)</sup>
16歳	イギリス、カナダ、韓国 <sup>2)</sup> 台湾
15歳	スウェーデン、フランス <sup>3)</sup>
14歳	ドイツ
13歳	日本

1) アメリカは州により異なる。 ex. ミシガン州 16歳、ニューヨーク州 17歳、カリフォルニア州 18歳

2)3) 韓国は2020年に13歳から16歳に、フランスは2021年に13歳から15歳に引き上げられた

性交同意年齢を何歳に定めるのか良いか、考えてみよう。

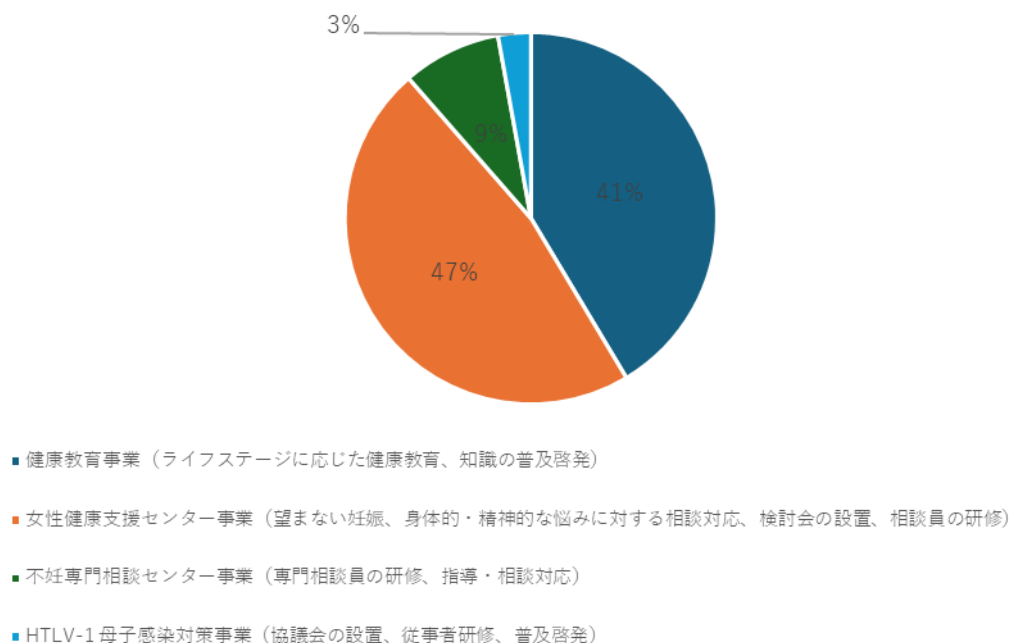


## 7. 自治体・企業・薬局・教育機関における好事例集

### 7- I . 自治体における好事例

全国の 150 都道府県・政令指定都市・中核都市に対して、調査説明書と、保健所で行っている女性健康支援の取り組みに関する質問紙回答を郵送にて依頼したところ、郵送した調査票に対し、35 ヶ所の自治体（回収率 27.6 %）から回答が得られました。得られた回答の内、女性健康支援事業を行っていた自治体は 20 カ所で、最も多かった事業は、女性健康支援センター事業（望まない妊娠、身体的・精神的な悩みに対する相談、検討会の設置、相談員の研修）でした（表 1）。続いて、健康教育事業、不妊専門相談センター事業、HTLV-1 母子感染対策事業でした。また、事業実施期間は、県助産師会が最も多く、続いて医師、保健師・助産師・看護師、その他となっていました。

表 1. 事業内容別の女性支援事業実施状況（延べ）



本手引書では、回答が得られた 35 ヶ所より下記の 6 事例を報告します。

- 事例 A 東京都における好事例
- 事例 B 栃木県における好事例
- 事例 C 群馬県における好事例
- 事例 D 神奈川県横須賀市における好事例
- 事例 E 茨城県における好事例
- 事例 F 東京都練馬区における好事例

## 事例 A 東京都における好事例

### 事業 ①

対象者のライフステージ：妊娠前（学童期・思春期）

課題：若年層における性を含む健康相談

アプローチ：ポピュレーションアプローチ

事業形態：相談窓口事業

とうきょう若者サポート（わかサポ）は、都内に在住・在勤の中学生以上の 10 代の若者を対象とし、性を含む健康に関する幅広い相談に電話・対面・メールで看護師等の専門職が対応する相談窓口。若者が興味を持ちそうな講演イベントなども開催し、イベント時に対面相談会を併設しています。相談員の派遣や対面相談に関する会場設営等は外部委託しています。相談内容を適宜東京都と共有し、対応の仕方等打ち合わせも行なっています。

#### 事業名

とうきょう若者ヘルスサポート

#### 対象者

都内に在住・在学・在勤の 10 代の若者

#### 事業内容

- ・ 性を含む健康に関する幅広い相談に電話・対面・メールで看護師等の専門職が対応する相談窓口。
- ・ 相談員の派遣や対面相談に関する会場設営等は外部委託。相談内容を適宜東京都と共有し、対応の仕方等打ち合わせも行なっている。

#### 背景・契機

国の「成育医療等の提供に関する施策の総合的な推進に関する基本的な方針」（令和 3 年 2 月閣議決定）により、男女を問わず、相談支援や健診等を通じ、将来の妊娠のための健康管理に関する情報提供を推進するなど、プレコンセプションに関する体制整備が求められている。

これを受け、中高生等の思春期特有の悩みや妊娠を考える男女を対象とした健康管理などについて、相談の実施方法や医療機関との連携等の体制整備を検討した。

<b>実績</b>
R4年10月から開始し、12月までの2ヶ月間で100名（概数）近くが利用した。
<b>目標</b>
都内の対象へ周知を進めていき、相談窓口利用者を増やす。
<b>事業効果</b>
学校や身近な大人にはなかなか相談しにくい悩みをもつ若者が気軽に相談できるようになることで、悩みからくる不安を減らし、また若者に性に関する正しい知識を知ってもらう。

資料

**思春期特有の健康上の悩み（性に関することを含む）に関して相談にお答えします。**

中学生・高校生等の思春期は、心身ともに大きく変化し、自分自身のからだやこころに関する悩みや不安を抱えることが増えてくる時期です。看護師等の専門職が、思春期特有の様々な悩みに関する相談にお答えしますので、「とうきょう若者ヘルスサポート（わかさぽ）」に相談してみませんか。

【たとえば、こんな悩みの相談にお答えします】

月経不順、月経痛、性感染症、妊娠、性器、ニキビ、体形、食生活など  
もちろん匿名でも相談できますので、まずは一度ご相談ください。

※本相談窓口は**都内に在住・在学・在勤の中学生以上の10代の方**を対象にしています。



カード



ポスター

<https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/sodan/wakasapo.html>

## 事業 ②

対象者のライフステージ：思春期～性成熟期
課題：若年層における妊娠に関する相談
アプローチ：ポピュレーションアプローチ
事業形態：相談窓口事業

若年層からの相談ニーズの高い「妊娠したかも？」の相談に対して、SNSによる相談（現在はLINEによるチャットボット）対応を行い、若年向けにもわかりやすく・タイムリーに相談に対応しています。産婦人科専門医の監修や、正しい性の知識と判断力を育む支援を行うNPO団体の協力のもと、「妊娠したかもしれない」時に取るべき行動や、妊娠のために知っておきたい基礎知識等について、分かりやすく解説しています。電話やメールで相談したい方には、「妊娠相談ほっとライン」が利用できます。

### 事業名

妊娠したかも相談@東京

### 対象者

都内在住の女性

### 事業内容

若年層からの相談ニーズの高い「妊娠したかも？」「避妊に失敗したかも」などの相談に対応するため、LINEによるチャットボットでの対応を開設している。

### 背景・契機

都の既存事業の「妊娠相談ほっとライン」の相談内容のうち「妊娠かも？」の相談が4割程度を占めており、特に10代からの相談は8割が「妊娠かも？」の相談となっている。「妊娠かも？」の相談については、「アフターピルの飲み方」「妊娠の可能性のある行為」「妊娠検査薬の使い方」等、ある程度定型化している内容でもあるため、SNSによる相談（LINEによるチャットボット）対応を行い、若年向けにもわかりやすく・タイムリーに相談に対応できるようにした。

### 実績

LINEアカウントの友達登録数（男女合算）

10代：9000人

20代：14500人

30代：5000人 40代：600人 50代：600人
<b>目標</b>
なし
<b>事業効果</b>
若者向けの相談の入口として、気軽に相談できるように敷居を低くすることで、若年層からの相談により多く対応することができる。実際は妊娠していなかった場合でも、若年向けの性教育が学べるページに誘導し、「アフターピル」等について学ぶ機会の一助となるようにする。

## 資料

### LINEチャットボット「妊娠したかも相談@東京」の開設について

#### 1. 概要

若年層からの相談ニーズの高い「妊娠したかも？」の相談に対して、SNSによる相談（LINEによるチャットボット）対応を行い、若年向けにもわかりやすく・タイムリーに相談に対応する。

#### 2. アカウントの内容

- (1) 「妊娠したかも？」と思ったら  
「妊娠したかも？」と思ったらの妊娠の確かめ方、「避妊に失敗したかも」と思った時の緊急避妊の方法などを解説
- (2) 妊娠のために知っておきたい知識  
妊娠についての基礎知識や、避妊方法、妊娠が判明した時にすべきことについて解説
- (3) 相談窓口、妊娠・出産にかかる都の情報サイトの紹介  
妊娠・出産に関する相談を受け付ける妊娠相談ほっとラインや、お住いの区市町村の相談先を紹介するほか、都が運営する情報サイト「20代で知っていたい、と思うこと。」などのリンクを掲載

#### 3. 開設日

令和2年11月30日（月曜日）

【画面イメージ】 ※24時間365日



[https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/katei/boshihoken\\_unkyo/unkyo](https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/katei/boshihoken_unkyo/unkyo)

R2.files/06\_LINEsodan.pdf

### 事業 ③

対象者のライフステージ：すべての世代  
課題：女性の健康に関する悩み  
アプローチ：ポピュレーションアプローチ  
事業形態：相談窓口事業

思春期においては、からだの変化に伴い、異性や性への関心、自分自身のからだへの関心が高まり、本人自身や親の悩みも多いです。また、避妊に関すること、婦人科疾患や更年期に起こる障害など、年齢を問わず、女性ならではの悩みはさまざまです。

このような女性の心身の健康に関する悩みに、看護師などの専門職が電話やメールで相談を行なっています。女性のための健康ホットラインは東京都の委託を受け、株式会社法研が運営しています。支援が必要と判断した場合など、相談内容により都から連絡が入ることがあります。

#### 事業名

女性のための健康ホットライン

#### 対象者

思春期から更年期に至る女性

#### 事業内容

思春期から更年期に至る女性を対象に思春期の性の悩み、避妊、婦人科疾患、更年期障害等について、看護師等の専門職が相談に応じる。

#### 背景・契機

生涯を通じた女性の健康支援事業実施要項（平成8年12月20日付8衛健母第1080号）

#### 実績

令和3年度実績（概数）

10代：68人  
20代：167人  
30代：188人  
40代：537人  
50代：408人

## 目標

妊娠、出産等女性特有の機能及び身体的特徴を有することから生じる女性の心身に関する様々な支障や悩みに対応するため、相談指導体制を確立することにより、生涯を通じた女性の健康の保持増進を図る。

## 事業効果

主にメンタル関連、婦人科に関すること、その他健康相談が主な相談内容であり、引き続き女性の心身に関する様々な支障や悩みに対応するため、事業を継続する。

## 資料

東京都

# 女性のための 健康ホットライン

☎ 03-5339-1155

月曜日～金曜日 10時～16時(元日はお休み)  
ホームページ上の相談フォームに必要事項を記入して送信

女性のための健康ホットライン

思春期から更年期にいたる女性を対象に、  
女性の心身の健康に関する悩みについて  
看護師などの専門職が  
電話またはメールで相談に応じます。  
匿名で相談できます。

思春期の性に関する悩み、避妊、  
婦人科疾患、更年期障害など…  
一人で悩まないで  
相談してみませんか？

[https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/sodan/w\\_soudan.files/w\\_hotoli](https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/sodan/w_soudan.files/w_hotoli)

[ne\\_card.pdf](#)

## 事例 B 栃木県における好事例

対象者のライフステージ：性成熟期  
課題：若者へのライフプラン、妊娠・出産の教育  
アプローチ：ポピュレーションアプローチ  
事業形態：独自事業

就職や結婚、妊娠、出産等を迎えることが想定される 20 歳前後の男女(県内の大学または短大の学生)に対し、妊娠や出産等を踏まえたライフプランの設計を支援しています。

### 事業名

すこやか妊娠サポート事業

### 対象者

大学生、短大生等の青年期の者

### 事業内容

栃木県助産師会助産師及び栃木県広域健康福祉センター保健師が講師となり、妊娠や出産等に関する知識の普及啓発やライフプランの設計に資する健康教育セミナーを実施しています。

健康教育セミナーは次の内容を踏まえ実施しています。

- ・妊娠・出産に関すること(妊娠適齢期、性感染症、避妊等)
- ・ライフプラン設計の支援に関すること
- ・健康づくりに関すること
- ・その他(大学等の課題に応じ、必要と認める事項)

### 背景・契機

女性の平均初婚年齢は上昇傾向が続いており、晩産化も進行しています。

その一方で、女性の妊娠の可能性は加齢により徐々に低下するとされていますが、広く普及啓発されておらず、社会で実績を積んだ後に結婚し、出産を望んだ時には妊娠しづらい年齢になっているという現実と直面する女性も少なくありません。こうした状況を未然に防ぐことが課題となっています。

### 実績

平成 26 年度 開催校:8 校 開催回数:14 回 参加者数:2,063 名

平成 27 年度 開催校:10 校 開催回数:16 回 参加者数:2,219 名



平成 28 年度 開催校:9 校 開催回数:13 回 参加者数:2,208 名  
平成 29 年度 開催校:9 校 開催回数:12 回 参加者数:2,112 名  
平成 30 年度 開催校:9 校 開催回数:11 回 参加者数: 999 名  
令和元年度 開催校:10 校 開催回数:12 回 参加者数:2,277 名  
令和 2 年度 開催校:5 校 開催回数:7 回 参加者数: 640 名  
令和 3 年度 開催校:6 校 開催回数:7 回 参加者数: 641 名  
令和 4 年度 開催校:6 校 開催回数:7 回 参加者数: 755 名

## 目標

なし

## 事業効果

セミナーの開催を通して、20 前後の若者に妊娠・出産に関する正しい知識を普及できおり、性感染症や予期しない妊娠等の防止や妊娠・出産を見据えたライフプランの設計支援につながっている。

## 事例 C 群馬県における好事例

対象者のライフステージ：思春期  
課題：若者への性を含む健康教育  
アプローチ：ポピュレーションアプローチ  
事業形態：健康教育（普及啓発）・相談事業

NPO 法人ラサーナが行うプロジェクトで、群馬県内の高校生を対象としたキャリア支援のプログラムです。普段の生活ではなかなか出会うことのない健康・性・医療・栄養を専門とプロフェッショナルな大人たちとの出会いと対話を通じて、思春期世代の健康課題を認識し、よりよく人生を歩んでいくための力をつけること、知り得た正しい知識を同世代へ発信していくことを目的としています。

### 事業名

群馬県思春期保健対策事業

### 対象者

中・高校生等の思春期世代の若者

### 事業内容

- ・ 「GUNMA "Love Myself" プロジェクトとして、高校生メンバーに思春期世代の健康課題に関する健康教育を行い、メンバーが作成した動画や Web 記事を公開することで、当事者目線での健康や性に関する正しい知識の普及啓発を行っている。
- ・ ユースカフェ（健康や性に関する書籍やグッズを用意し、手に取ることができたり、産婦人科医等の専門家と相談ができたりする場）の開催や You Tuber を招待する講演会の開催など、様々なアプローチをしている。
- ・ 県内の全中学生・高校生に健康や性に関する相談窓口を周知し、困った際に適切な相談窓口につながるきっかけづくりを行なっている。

### 背景・契機

- ・ 健康や性に関する情報が氾濫しているといわれるなかで、妊娠・出産、妊孕性を含めた正しい知識の普及啓発等が必要であると判断したため。
- ・ 自治体による妊活支援だけでは、情報を必要としている人に情報が十分に届かない。

### 実績

報告なし

## 目標

- ・ 健康教育の参加者数：延べ 1,000 人
- ・ 「ぐんま子ども・若者未来ビジョン 2020」

## 事業効果

- ・ 活動終了時のメンバーへのアンケートから、エビデンスに基づいた健康や性に関する正しい知識が得られたこと、妊娠・出産、妊孕性を含めたライフデザインについて考えられるようになった。
- ・ 「健康教育で知り得た知識を生かして周囲にアドバイスできるようになった」「自分の身体を大切にしようという気持ちになった」「ネットの情報を鵜呑みにしないようになった」などの感想があり、メンバーからの波及効果や自己肯定感向上などの効果もあった。

## 資料

GUNMA "LoveMyself"プロジェクト  
群馬県思春期保健対策事業

INSTAGRAM

### GUNMA "LoveMyself"プロジェクト

高校生が「生涯を通じた健康と性」を主体的に考え発信するプロジェクト

群馬県内の高校生を対象としたキャリア支援のプログラムです。普段の生活ではなかなか出会うことのない健康・性・医療・栄養を専門とプロフェッショナルな大人たちとの出会いと対話を通じて、

思春期世代の健康課題を認識し、よりよく人生を歩んでいくための力をつけること

知り得た正しい知識を同世代へ発信していくこと

を目的としています。

プロジェクトの詳細はこちら



<https://gunma-lovemyself-project.jp/>

## 事例 D 神奈川県横須賀市における好事例

対象者のライフステージ：性成熟期  
課題：妊活に関する情報提供と妊活や不妊に関する悩み  
アプローチ：ポピュレーションアプローチ  
事業形態：相談窓口事業

株式会社 ファミワンに委託し、LINE を使用して妊活に関する情報提供や個別相談を実施しています。個別相談は、不妊症看護認定看護師・臨床心理士・胚培養士等の専門家が対応します。LINE による相談や電話相談を無料で利用できます（回数制限なし）。

相談内容は、不妊治療、不育症、夫婦間のコミュニケーション、性の問題、医療機関情報等、妊活や不妊に関するあらゆる悩みが対象です。

### 事業名

妊活 LINE サポート事業

### 対象者

妊娠前の女性

### 事業内容

- ・ 自治体で周知を行い、委託業者で相談対応し、市へ3か月毎に実績報告。
- ・ 年2回、利用者へのアンケートを行い、利用者の声を聞きながら、改善に努めている。

### 背景・契機

- ・ 出生数の減少や自治体による妊活支援だけでは、情報を必要としている人に情報が十分に届かない。
- ・ 自治体による妊活支援だけでは、情報を必要としている人に情報が十分に届かない。
- ・ 気軽に相談できる環境を整えたい。

### 実績

LINE サポート登録者数

R3：103人

R4：116人

R5：129人

### 目標

## 妊活サポート登録者数の増加

### 事業効果

専門家からの助言により受診につながる等、個々の状況に合わせた妊活支援を行うことができ、出生率の低下を防ぐことに寄与できる。横須賀に住んでいて良かったと思える人が増える。

## 資料

横須賀市 妊活LINEサポート

横須賀市 × famione  
Yokosuka City

途中、有料サービスの案内が入りますが、横須賀市民の方はすべて無料でご利用いただけますので、安心してご利用ください。

### ファミワンでは婦人科系の相談も可能です

ファミワンでは妊活をはじめ、女性特有の婦人科系のトラブルについてもスマホで簡単にメンタル相談ができます！  
病院に行く前に一度専門家の意見を聞きたい、という方はぜひご利用ください。

LINEの相談 & オンライン・電話相談が  
**回数無制限**で使えます

自由相談をご利用いただくには  
こちらのクーポンコードが必要になります。  
「000」にはお住いの町名が入ります。

yksk横須賀市000

個別のご相談内容に対応した専門家が  
それぞれのお悩みにアドバイスをお届け！  
お一人でも、パートナー様とお二人でも  
ご利用いただけます。

こんな相談が過去にありました

- ・生理前になると気分が鬱々として  
何もしたくなる
- ・更年期障害で体がつらい
- ・生理不順

まずはLINEで「友だち追加」！

LINEの「友だち追加」から「QRコード」  
または「ID検索」で登録してください。

LINE ID @famione



妊活コンシェルジュ  
ファミワンプラス

※医師による医療相談・診断・検査ではありません。医師以外が、診断を含む医療を行うことは、法律により禁止されています（医師法第17条）。ご理解の上ご利用をお願いいたします。  
※個人が特定されることはございませんが、どうしても気になる方はLINEの表示名をご変更ください。

[https://www.city.yokosuka.kanagawa.jp/3145/documents/famione\\_202201.pdf](https://www.city.yokosuka.kanagawa.jp/3145/documents/famione_202201.pdf)

## 事例 E 茨城県における好事例

対象者のライフステージ：性成熟期  
課題：妊活に関する情報提供と妊活や不妊に関する悩み  
アプローチ：ポピュレーションアプローチ  
事業形態：相談窓口事業

茨城県助産師会に委託し、妊娠や出産後の育児等に関するあらゆる相談を行なっています。

### 事業名

いばらき妊娠・子育てほっとライン

### 対象者

全世代

### 事業内容

- ・ 妊娠・出産・子育て・思春期・更年期に関する電話相談事業
- ・ 令和5年度よりLINE相談・健康教育事業も実施予定
- ・ 健康教育事業（小・中・高校を対象としたいのちの授業、20歳前後を対象としたプレコンセプションケア）
- ・ 高校生～20歳前後の方へ「女性のからだサポートブック」を配布

### 背景・契機

- ・ 若い世代が気軽に相談できる手段として、LINE相談を検討した。
- ・ 健康教育事業は、もともと助産師会で「いのちの授業」を行っており、要望があり、プレコンセプションケアも追加し県委託事業とした。
- ・ サポートブックは、5000部/年配布していたが、令和4年度より15,000部に増やした。

### 実績

対象人数（概数）

10代：120,901人

20代：116,249人

30代：137,884人

40代：184,873人

50代：186,564人 60代以降：553,360人
<b>目標</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ いのちの授業：30か所/年</li> <li>・ プレコンセプションケア：20か所/年</li> <li>・ 女性のからだサポートブック：15,000部/年 配布</li> </ul>
<b>事業効果</b>
<p>令和3年度は、906件の電話相談の実績がある。</p> <p>思春期、LGBT、妊娠、子育てと様々な相談に対応し、継続支援が必要な場合は市町村へつないでいる。</p>

資料

**いばらき 妊娠・子育て ほっとライン**

LINE相談 始めました  
電話では話しにくい  
という方は、ぜひLINEで  
ご相談ください。

**029-301-1124**  
月・火・水・金 10:00～17:00  
祝祭日・8/13～15・年末年始(12/29～1/3)除く  
相談は無料ですが、通話料がかかります

一般社団法人茨城県助産師会

妊娠、出産、子育て、母乳のこと  
思春期、更年期に関することなど

母乳食が進まない  
上手く授乳が  
できない  
月経が遅れてる…  
妊娠したかも  
予期せぬ妊娠  
どうしよう  
更年期…自分の  
からだの変化  
が心配  
更年期の症状が  
つらい

ひとりで悩まず話してみませんか？  
助産師が相談に応じます。

♡ プライバシーを守ります。安心してご相談ください。

[https://www.kids.pref.ibaraki.jp/kids/birth02\\_03/](https://www.kids.pref.ibaraki.jp/kids/birth02_03/)

助産師が伝える

## いのちの教育・プレコンセプションケア

昨今の妊娠・出産をとりまく様々な悩み等へのサポートは急務です。当会では、男女を問わず性や妊娠に関する正しい知識の普及、生涯を通じた健康の保持増進を目的に、茨城県と協働した支援事業を実施することになりました。県民の健康管理を促す一助になればと思っておりますので、是非ご活用ください。

## 令和5年5月8日(月) 申込開始

- ◇茨城県助産師会のホームページより申し込みができます。
- ◇準備や打ち合わせに約2か月いただくため、7月8日以降の講演が対象となります。

**対象:**①いのちの教育は小学校・中学校・高校等  
②プレコンセプションケアは大学・専門学校  
会社等の男女(主に20歳代前後)

いのちの授業・プレコンセプションケアそれぞれの講師依頼に対して、1施設1万円の補助が受けられます。

プレコンセプションケアとは、男女を対象として将来の妊娠のための健康管理を提供する取組の事です。

申し込み方法や申込書・規約等はホームページをご覧ください。

<問合せ先>

一般社団法人茨城県助産師会 事務局 〒310-0851 水戸市千波町2475栗原ビルA号室  
☎029-297-5430(電話対応 月・水・金8:30~17:00)  
E-mail : sanbaibaraki@song.ocn.ne.jp

<https://www.sanba-ibaraki.com/wp/wp-content/uploads/2023/05/inochi->

[PreconceptionCare-leaflet.pdf](#)



## 事例 F 東京都練馬区における好事例

対象者のライフステージ：性成熟期  
課題：多忙な 30 代女性が自分の健康に目を向ける  
アプローチ：ポピュレーションアプローチ  
事業形態：健康教育

「ねりま健康チャンネル」は、東京都練馬区健康推進課が配信している YouTube チャンネルです。「健康」に関する様々な情報を配信しています。

その中でも特に子育てや仕事で多忙な 30 代女性に焦点を当てた、健康教育動画です。

### 事業名

女性の健康週間 健康イベント事業（令和 4 年度はオンラインでの開催）

### 対象者

30 代女性とそのパートナー、家族

### 事業内容

#### ① 動画配信サイト（YouTube）での動画掲載

「ねりまちゃん～ねりま健康ちゃんねる～いまの”ワタシ”に合った”健康”のご褒美を探そう～」

#### ② 動画配信サイト（YouTube）+Zoom 講演会（当日配信）

令和 5 年度より LINE 相談・健康教育事業も実施予定

- ・ ライフステージ（思春期・婚姻・出産・育児・就労・更年期・高齢期など）
- ・ 近年の生活傾向（メタボ・晩婚化・ワークライフバランスなど）
- ・ 生活のスタイル（食事・運動・理美容など）
- ・ 区の健康課題：a. 生活習慣病予防（男性のメタボ、女性のやせ・貧血の問題、妊娠糖尿病・高血圧への対策）、b. 健診・検診受診率の低さ、c. コロナ禍での健康二次被害（外出自粛による影響等）

### 背景・契機

平成 10 年から区主催「練馬まつり」に集合型健康イベント（健康フェスティバル）を実施していたが、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、令和 4 年度よりオンラインでの開催に変更し実施した。

### 実績

対象人数（概数）

30代：51,676人

## 目標

健康づくりを自主的に行う人を増やすことを目指す。特に、健康づくりを後回しにしている人や新型コロナウイルス感染症拡大による外出自粛で生活が不活発になっている人に、自分の身体や生活に目を向けながら、無理なく楽しく継続して取り組める健康の維持向上のための手法等を提供するとともに、関連する行政サービスを紹介する。各動画視聴回数は500人程度を目標とし、動画等で紹介した行政サービス（健康づくりに関する講座・イベントや健診・検診等）の利用率向上を目指す。

## 資料

<https://www.youtube.com/@user-pc2iu2gu1y>

## 7-II. 企業における好事例

企業における好事例は、大手企業の健康保険組合が参加している「一般社団法人 保険者機能を推進する会」の協力を得て、女性健康支援（情報提供・教育事業・相談事業）を実践している企業または健康保険組合からの自薦による抽出を行いました。協力の得られた企業または健康保険組合の代表者および担当者に対してインタビュー調査を行い、女性健康支援に関する取り組みに関して調査を行いました。調査の結果、「女性への健康支援を行いたいと考えているが、具体的にどのような事を行うべきか考えている段階である」との回答が非常に多かったが、2か所の健保組合より自薦による調査協力が得られました。

**事例 G ポーラ・オルビスグループ健康保険組合における好事例**

**事例 H 日本マクドナルド健康保険組合における好事例**

## 事例 G ポーラ・オルビスグループ健康保険組合における好事例

企業（法人）または健康保険組合の名称			
ポーラ・オルビスグループ健康保険組合			
主な業種			
化粧品等研究開発・製造・販売<卸売業・小売り業、通信販売、店舗販売業>			
対象者数			
従業員数	男性	978 名	最も多い年齢層
	女性	3,151 名	30 歳～40 歳
事業に取り組むきっかけ			
<p>性別に限らず社員一人ひとりが個性を發揮しながらいきいきと活躍できる環境を作るため、様々な面から女性の健康をサポートしている。</p> <p>女性従業員が多いこと(占有比 76%)から特に女性の健康対策の必要性を感じており、婦人科健診を充実させてきた。</p> <p>又、アンケートを実施し、PMS、更年期等、本人がコントロールできない領域に悩んでいる女性が多く、思うように仕事できない方があまりにも多いことがわかった。企業として支援することが大切と考え、低用量ピル処方プログラムを実施に至った。</p>			
事業内容			
<p>① 女性特有のがん対策</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 子宮頸がん検診受診率 74.8%(分母は女性被保険者)</li> <li>・ 乳がん検診受診率 85.8%(分母は 30 歳以上)</li> <li>・ がん検診は通常健診とワンストップ受診や単独の婦人科検診も可。 (その場合も公用外出扱い)</li> <li>・ 今期より家族で健診未受診者へ HPV セルフチェック実施予定</li> </ul> <p>② 出産・不妊リスク対策</p> <p>不妊治療の支援</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 2021 年度までは治療一回につきかつ 1 年間 10 万円まで最大 5 年間補</li> <li>・ 2022 年度からは 43 歳以上女性を対象に継続</li> <li>・ 卵子凍結に係る保管初期費用補助(一部の事業主)</li> </ul>			

- ③ ライフステージごとの対策
  - ・ 女性従業員の月経随伴症状改善を目的に、オンライン診療の低用量ピル処方プログラムの実証導入
  - ・ 更年期障害について今年度テスト実施を予定(事業主)
- ④ その他女性の健康増進に関する取り組みや課題について
  - ・ ヘルスリテラシー向上を目的に、「女性の健康検定」や「ピンクリボン検定」のテキスト及び試験、更新料補助
  - ・ 更年期に関する相談利用補助 (一部の事業主)

### 事業の具体的な目標

- ・ 女性従業員の月経随伴症状改善を目的に、オンライン診療にて低用量ピルを処方するプログラム 150 人
- ・ 子宮頸がん検診受診率 80% [2021 年 74.8%(分母は女性被保険者) ]
- ・ 乳がん検診受診率 90% [2021 年 85.8%(分母は 30 歳以上) ]
- ・ 女性の健康検定、ピンクリボン検定：それぞれ男性管理職含む 20 名以上の受験者/合格者

### 事業の計画

データヘルス計画  
 女性の健康管理  
 婦人科検診  
 不妊治療補助

### 企業と健康保険組合との協働の工夫

健康診断・・・役割を決め、協力して実施  
 低用量ピル処方プログラム・・・事業主でテスト検証したうえで、健保で実施

### 主な事業の効果

- ・ 女性従業員の月経随伴症状改善を目的に、オンライン診療にて低用量ピルを処方するプログラム参加者 63 名 (アウトカムはこれから)
- ・ 子宮頸がん検診受診率 74.8% (分母は女性被保険者)
- ・ 乳がん検診受診率 2021 年 85.8% (分母は 30 歳以上)
- ・ 女性の健康検定、ピンクリボン検定 受験者/合格者：累計で 127 名合格
- ・ 今後更年期者への対応としてオンライン診療実施予定

[トップ](#)[手続き・申請](#)[保健事業の  
ご案内](#)[よくある質問](#)[マイナ保険証につい  
て](#)[Home](#) > [保健事業のご案内](#)

## 保健事業のご案内

保険証を提示して受ける医療などの給付の他に、皆さんに直接関係のあるのがこの「保健事業」です。健保組合では、健康維持、増進のために次の活動を行っています。

### — 早期発見・早期治療に欠かせない「健康診断」 —

あなたの健康を守るのは、あなた自身です。  
「早期発見」に優る名医はないと言われます。  
家族もみんなで、年に一度は健康診断を受けましょう。

- ▶ [第二期データヘルス計画はこちら](#)
- ▶ [保健事業補助概要一覧表はこちら](#)

### 1.保健指導宣伝

- ▶ 「医療費のお知らせ」を年2回配布。(9月・3月)
- ▶ 健康増進・疾病予防・医療制度に関する広報、情報提供、啓蒙活動。(インフルエンザ予防、生活習慣病予防、法律の改正等)
- ▶ ホームページやPepUp(ペップアップ)による各種情報提供。

### 2.疾病予防(健康診断等)

[▶ 健診について詳細](#)

- ▶ [生活習慣病健診\(特定健診を兼ねる\)](#)
  - ▶ 35歳以上の被保険者を対象
  - ▶ 労働安全衛生法健診項目を除く規定の健診項目の費用について健保組合で負担。(ただし再検査は保険証で受診)
  - ▶ 申込み・受診方法は、事業主の指示に従って下さい。

<https://www.polakenpo.or.jp/hoken/>

## 事例 H 日本マクドナルド健康保険組合における好事例

企業（法人）または健康保険組合の名称			
日本マクドナルド健康保険組合			
主な業種			
ハンバーガー・レストラン・チェーンの経営並びにそれに付帯する一切の事業			
対象者数			
加入者数	男性（本人）	8,908 名	平均年齢
	女性（本人）	11,858 名	2021 年度 37.6 歳
	家族	6,605 名	2022 年度 37.3 歳
女性の健康サポートの具体的な取り組み			
<p>FEM(女性) + Family (ファミリー) の造語 男女ともに、女性の活躍について健康面から考え、大きな力を発揮し成長するためのプロジェクトです</p> <p>健康診断 BSC展示 オープンドア! (タイパシューティ) 女性の健康応援 BOOK FEMCLE</p> <p>健康保険組合 加入者の皆さま</p> <p>元気にイキイキと活躍できる環境をサポート</p>			
事業内容			
<p>① 健康診断関連</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 定期健診の受診と合わせて同日に受診できるような環境整備</li> <li>* 婦人科健診の受診勧奨：被扶養者も被保険者と同様に無料で可能</li> <li>* 保健師から加入者へ <ul style="list-style-type: none"> <li>● 個別相談：巡回保健指導や特定保健指導、その他事業所とのかかわりにて健康相談を実施</li> <li>● 集団への動き：健康教室の実施、健康管理委員への情報メルマガ配信、セミナー実施（2023 年度より健康課題に対する取り組みを予定）</li> </ul> </li> </ul>			

- ② 更年期対策
  - \* LDL 数値の把握
  - \* 健康管理委員会メーリングリスト、女性の健康応援 BOOK への掲載
- ③ WEB 周知関連
  - \* 男女問わず誰でも閲覧可能な WEB サイトの作成
  - \* 健保ホームページ、加入者向け PepUp、EBIS（社内ポータル）、健診のしおり、公式 LINE、社内イントラ以外からも閲覧できるよう整備している
- ④ 「女性の健康応援 BOOK」（女性の健康に関する冊子）の作成
- ⑤ 女性の健康課題の把握→情報の発信の強化
  - \* 女性の身体にまつわるリテラシーの普及に向けた Web 健康管理ポータルサイトのテスト実施
  - \* 健康課題に「きづく」→リテラシーupのため「まなぶ」→適切に医師と「つながる」
  - \* リンケージ社「FEMCLE」の利用

### 抱えている健康課題

日本マクドナルド健康保険組合では加入者の 6 割を女性が占めている。

- ・ 健康の向上を願うのが仕事
- ・ 本体の成功の上に成り立つ、6 割が女性であることから目を向けない理由がない
- ・ 年齢構成的にも、まんべんなく広い年代をカバーする、リテラシーUP することが大切

健康課題として、

- ・ 疾患的な視点：他の健保と大きな開きはない
- ・ 将来的な視点：課題を把握すること→FEMCLE、若年層のリテラシーUP

### 企業と健康保険組合との協働の工夫

- ・ 日本マクドナルド株式会社 人事本部及び人材開発室と連携
  - 健康診断受診率向上、特定保健指導受診率向上アクション
  - 希望エリアに対する健康教室などのリテラシー向上の活動を実施
- ・ 保健師（在籍 5 名）による保健指導をはじめとしたサポート
  - 健康度レポートの共有、健康教室、健康相談の実施
  - ハイリスク者への保健指導や病院受診のアドバイス



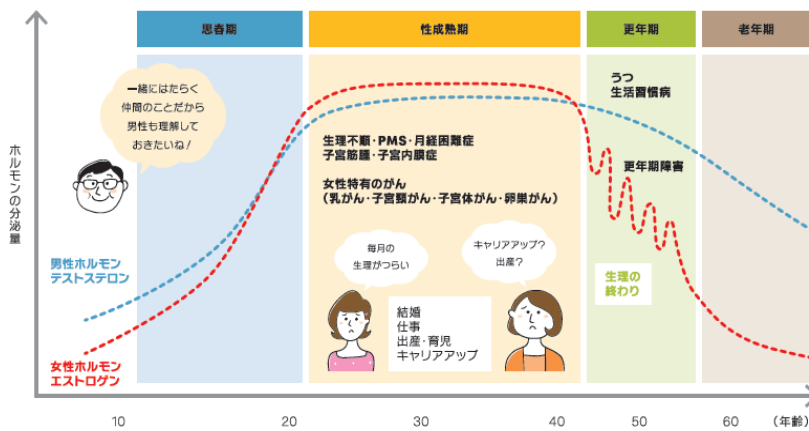
資料

社内コンベンションでの展示パネル

### 女性 × 健康 × ライフ × キャリア みんなで考える女性の健康



日本マクドナルド健康保険組合では、女性の健康に関するプロジェクトを“FEMiLY”と名付けて活動してまいります。



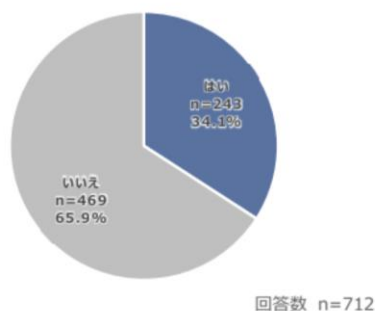
女性の健康に関する詳しい情報は  
こちらから

### 7-III. 保険薬局における好事例

健康サポート薬局は、2016年から開始された、厚生労働大臣が定める一定基準を満たしている薬局です。かかりつけ薬剤師・薬局の機能に加え、市販薬や健康食品に関することや、介護や食事・栄養摂取に関する内容まで幅広い健康相談が出来る薬局として定義されています。

本調査では、全国の健康サポート薬局 3,300 件を対象にオンライン調査を実施し、752 件から回答が得られました（回収率 22.8%）。得られた回答の中から、女性健康支援（情報提供・教育事業・相談事業）に関する取り組みを積極的に行っている薬局（少なくとも一回以上女性健康支援を行っている）を選定しました。

あなたの薬局は、女性の健康支援（情報提供・教育事業・相談事業）に関する取り組みを行っていますか？



#### 女性の健康支援に関する取り組みについて具体的に教えてください。

- 相談応需 (n=124) ※相談内容は以下の通り
  - ・ 全般的な内容 (n=26)
  - ・ 更年期 (n=21)
  - ・ 健康 (n=16)
  - ・ 妊婦控乳婦からの薬物治療相談 (n=8)
  - ・ PMS (n=7)
  - ・ 骨粗鬆症、生理 (各n=6)
  - ・ 尿漏れ、栄養 (各n=5)
  - ・ 避妊、不妊 (各n=3)
  - ・ 皮膚疾患、冷え性、女性ホルモン、不定愁訴、ビル (各n=2)
  - ・ 禁煙、閉経後、ダイエット、産後の体調管理、HPVワクチン、妊娠、痛経痛、スポーツ選手からの相談 (各n=1)
- 各種販売、相談応需 (n=85) ※内容は以下の通り
  - ・ エキエル (n=42)
  - ・ 妊婦検査・排卵検査薬 (n=11)
  - ・ 漢方 (n=10)
  - ・ サプリメント (n=7)
  - ・ OTC、健康食品 (各n=4)
  - ・ フレヰミン (n=3)
  - ・ 薬膳 (n=2)
  - ・ HPV検査キット、保潔剤社内 (各n=1)
- 啓業活動 (n=47) ※内容は以下の通り
  - ・ 乳がん検診、パンフレットの配布、ポスターの掲示 (各n=7)
  - ・ ワンストップ支援センター (各n=4)
  - ・ ビンクローズン、各種検診 (各n=3)
  - ・ 婦人科検診、子宮頸がん、フレイル、更年期、HPVワクチン (各n=2)
  - ・ 甲状腺疾患、妊婦検査薬、ロコモ、性感染症、緊急避妊、骨粗鬆症 (各n=1)

本手引書では、回答が得られた 752 件のうち下記の 5 事例を報告します。

- 事例 I 静岡県島田市における好事例
- 事例 J 東京都港区における好事例
- 事例 K 埼玉県久喜市における好事例
- 事例 M 愛知県名古屋市における好事例
- 事例 N 東京都清瀬市における好事例

## 事例Ⅰ 静岡県島田市における好事例

<b>保険薬局名称</b>	
合同会社みどりや薬局	
<b>女性の健康支援に関する具体的な取り組み</b>	
自薬局で制作した月経調整に関する啓発漫画を掲載したお薬手帳を、対象となりうる患者及びそのご家族へ提供しその後の受診相談等に応じている。	
<b>自分が対応できない時の対応</b>	
相談できる仲間に相談	
<b>女性の健康支援について、好事例やアピールしたい取り組み</b>	
<p>当薬局で制作した月経調整に関する啓発漫画は月経困難症に関する悩みについて、単純に薬物治療を紹介するだけではなく、薬局への相談と婦人科へのアクセスまでを紹介したものです。</p> <p>この漫画をお薬手帳に掲載したものを、薬局の日常業務や学校薬剤師業務などで配布活用しております。薬剤師の性別を問わず無理せず行える啓発活動です。</p>	
<b>女性の健康に関して受けたことのある相談内容</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 家族に渡した啓発資料をもとに月経困難症の娘さんについての相談。娘さんは内診を強制しない女医がいる婦人科受診を希望したため、条件に合うクリニックを探し紹介した。</li> <li>・ 月経困難症のアスリートから低用量ピルの使用可否の問い合わせがあり対応した。</li> </ul>	
<b>対象者数</b>	
直近1か月の女性来局者人数	956
薬局勤務者全体の人数	10
薬局勤務者全体のうち女性の人数	9
<b>女性のライフステージ別の健康支援</b>	

思春期	性成熟期	妊産婦	産褥期	更年期	中高年
機会がある度 に行っている	機会がある度 に行っている	行ったことが ある	行ったことが ある	行ったことが ある	行ったことが ある

## 事例J 東京都港区における好事例

<b>保険薬局名称</b>					
慶應義塾大学薬学部附属薬局					
<b>女性の健康支援に関する具体的な取り組み</b>					
女性向けサプリメントの販売、HPVセルフチェック検査キットの販売や相談を受けている					
<b>自分が対応できない時の対応</b>					
相談者と年齢に近いスタッフ、相談内容を経験しているスタッフにサポートしてもらっている					
<b>女性の健康支援について、好事例やアピールしたい取り組み</b>					
HPVセルフチェック検査キットを販売することになった時、手に取りやすいように女性コーナーを作り、エクエル、エレビットと一緒に配置した。					
<b>女性の健康に関して受けたことのある相談内容</b>					
育児の悩み、更年期症状など					
<b>対象者数</b>					
直近1か月の女性来局者人数	277				
薬局勤務者全体の人数	11				
薬局勤務者全体のうち女性の人数	8				
<b>女性のライフステージ別の健康支援</b>					
思春期	性成熟期	妊産婦	産褥期	更年期	中高年
全く行っていないが今後行きたい	全く行っていないが今後行きたい	全く行っていないが今後行きたい	全く行っていないが今後行きたい	行ったことがある	行ったことがある

## 事例 K 埼玉県久喜市における好事例

<b>保険薬局名称</b>	
クラージュ薬局	
<b>女性の健康支援に関する具体的な取り組み</b>	
緊急避妊薬の取り扱い	
<b>自分が対応できない時の対応</b>	
近隣に協力を得る	
<b>女性の健康支援について、好事例やアピールしたい取り組み</b>	
厚生労働省や日本家族計画協会のホームページに緊急避妊薬在庫を明記	
<b>来局者への説明用資料（冊子やパンフレットなど）の具体的な名称</b>	
緊急避妊薬を服用された方へ EC ヘルプブック	
<b>女性の健康に関して受けたことのある相談内容</b>	
緊急避妊薬を手に入れるにはどうしたらよいか？	
<b>対象者数</b>	
直近 1 か月の女性来局者人数	1500
薬局勤務者全体の人数	17
薬局勤務者全体のうち女性の人数	7
<b>女性のライフステージ別の健康支援</b>	

思春期	性成熟期	妊産婦	産褥期	更年期	中高年
全く行ってお らず今後も予 定がない	全く行っておら ず今後も予定が ない	全く行ってい ないが今後行 いたい	全く行ってい ないが今後行 いたい	行ったことが ある	行ったことが ある

## 事例Ⅰ 熊本県宇土市における好事例

<b>保険薬局名称</b>					
ひまわり薬局宇土店					
<b>女性の健康支援に関する具体的な取り組み</b>					
尿もれ相談と OTC 販売、更年期障害 OTC 相談販売					
<b>自分が対応できない時の対応</b>					
他女性スタッフに対応をお願いする					
<b>女性の健康支援について、好事例やアピールしたい取り組み</b>					
更年期障害のチェックシートを活用して、受診勧奨が必要かどうかなど相談する取り組み					
<b>女性の健康に関して受けたことのある相談内容</b>					
更年期障害について、サプリメントなど					
<b>対象者数</b>					
直近 1 か月の女性来局者人数	2000				
薬局勤務者全体の人数	12				
薬局勤務者全体のうち女性の人数	10				
<b>女性のライフステージ別の健康支援</b>					
思春期	性成熟期	妊産婦	産褥期	更年期	中高年
全く行っておらず今後も予定がない	行ったことがある	行ったことがある	行ったことがある	行ったことがある	行ったことがある



## 事例 M 愛知県名古屋市における好事例

<b>保険薬局名称</b>					
第二どうとく薬局					
<b>女性の健康支援に関する具体的な取り組み</b>					
妊産婦の薬の相談、サポート					
<b>自分が対応できない時の対応</b>					
薬局内に自分も含めて3人妊産婦サポート薬剤師が在籍している					
<b>女性の健康支援について、好事例やアピールしたい取り組み</b>					
胎児や新生児に影響のある薬が処方された場合は処方元に連絡をし、変更してもらいます。					
<b>女性の健康に関して受けたことのある相談内容</b>					
処方された薬を安心して飲むことが出来るのかよく相談を受けます。					
<b>対象者数</b>					
直近1か月の女性来局者人数	80				
薬局勤務者全体の人数	7				
薬局勤務者全体のうち女性の人数	5				
<b>女性のライフステージ別の健康支援</b>					
思春期	性成熟期	妊産婦	産褥期	更年期	中高年
行ったことがある	行ったことがある	行ったことがある	行ったことがある	行ったことがある	行ったことがある

## 事例 N 東京都清瀬市における好事例

<b>保険薬局名称</b>	
アビック薬局清瀬元町店	
<b>女性の健康支援に関する具体的な取り組み</b>	
更年期障害とくすりについて、生理周期とくすりについて、性感染症とくすりについて、妊娠とくすりについて、食生活について	
<b>自分が対応できない時の対応</b>	
私自身が対応することはほとんどなく 女性スタッフが対応いたします	
<b>女性の健康支援について、好事例やアピールしたい取り組み</b>	
近隣にレディースクリニックがあり、処方薬を通し、なやみや困りごとを相談されることも多く、その場で解決できないことは、クリニックの医師や看護師にアドバイスを求めて相談者に伝えたり、その情報を医師や看護師へフィードバックしたりするなど、近隣ならではの連携をとっている。	
<b>来局者から相談を受けた際の産婦人科医師や母性内科医師等と連携体制</b>	
相談内容にもよりますが、緊急の場合は直接クリニックへ出向き内容を報告。急ぎでない場合はトレーシングレポート等を活用し書面で持参。	
<b>女性の健康に関して受けたことのある相談内容</b>	
更年期症状の治療を続けられていた方に不眠がつづいており、近隣心療内科を紹介したところ、後日受診され、心療内科の医師に話をきいてもらったことで安心したと報告にきてくださった。心療内科からの薬の処方はなく生活上のアドバイスを受けられたようで、その後も更年期症状の治療のための薬を受け取る際に来局いただいたときに体調をうかがっている。	
<b>対象者数</b>	
直近 1 か月の女性来局者人数	1800
薬局勤務者全体の人数	10
薬局勤務者全体のうち女性の人数	9

## 女性のライフステージ別の健康支援

思春期	性成熟期	妊産婦	産褥期	更年期	中高年
行ったことがある	行ったことがある	行ったことがある	行ったことがある	行ったことがある	行ったことがある

## 7-IV. 教育機関における好事例

### 7-IV-1. レベル1 (5歳～8歳)の好事例 ～未就学～小学校低学年～

#### 事例〇 東京都世田谷区

<b>講座名称</b>
STEAM 教育講座 (夏休み講座)
<b>講座のねらい</b>
UNESCO による国際セクシュアリティ教育ガイダンスに基づいて、いのちの誕生の様子から、自分の心とからだのすばらしさを知り、自分や家族、 周りの人を大切にしようとする意欲と行動力をはぐくみます。
<b>対象者</b>
小学校低学年の児童と保護者のペア 15 組前後
<b>使用教材</b>
まなブック (レベル1) ①～④、胎児人形、絵本 (赤ちゃんのはなし) お絵描き用の画用紙とクレヨン
<b>講座所要時間</b>
60 分
<b>活動内容</b>
<b>1. 赤ちゃんのはなし (絵本を使って赤ちゃんのはじまりを説明)</b> どの国のひとも、大昔のひとも、すべてのひとが、たった 0.1mm の受精卵からはじまること、みんな大切ないのちであることを、絵本を用いておはなしします。
<b>2. お腹の中の絵 (お腹の中の様子を想像して絵に描き、不思議に思った点も挙げる)</b> お母さんのお腹の中はどんなだったか、予想して書いてみます。書いているうちに「どうなっているのかな?」とふしぎに思ったことも聞いていきます。代表者に描いた絵についておはなししてもらいます。

### 3. うまれたばかりの赤ちゃんを抱っこ（胎児人形を使用して）

出生体重に近い胎児人形を抱っこしてみて、抱っこしてみた感覚を聞いていきます。

### 4. お腹の中のおはなし（医師・助産師よりおはなし）

卵子と精子が一緒になって赤ちゃんが生まれてくること、へその緒や胎盤を通じてお母さんとつながっていたこと、どうやって大きくなってきたか、どうやって産まれてくるかをおはなしします。

### 5. いろんな家族のおはなし

例を用いて色々な家族の形があることを学びます。

### 6. まなブックを使って今日のおさらい

まなブック①～④を見ながら、今日のおさらいをします。

## 参加者の声

### 児童の声

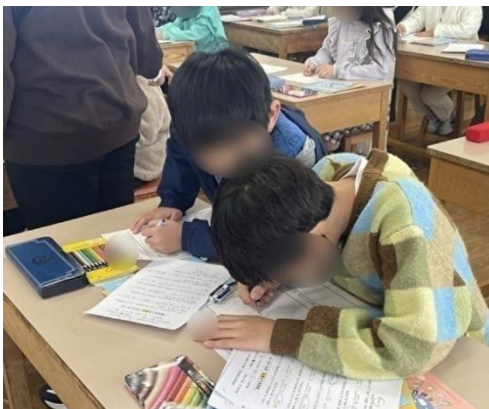
- ・ いのちはひとつしかないから自分をたいせつにする。
- ・ 男の子と女の子のうまれかたはおなじだけど、大人になってくるとかわることをまなびました。
- ・ プライベートゾーンは友だちにもほかの人にもみせてはいけないのは、生まれた時の大切な場所だからだと分かりました。
- ・ おなかのなかでいきているのがふしぎに思った。

### 保護者の声

- ・ なかなか教えてあげられる機会がないので、今回当選してよかったです。帰ってから、まなブックを使って深く掘り下げたいと思います。
- ・ 家で本を使って話しても、上の空でしたが、専門家の方々のお話を聞く事で、自分のこととして、とらえてもらえたらなと思いました。
- ・ 「自分を大切にする」ということを改めて考えさせられました。（忙しい日常であまり意識することはないため。）
- ・ 性犯罪が多い時代なので、もう一步踏み込んだ性教育の機会があるととっても良いと思いました。親では伝えにくいこともあるので、教育の機会が増えれば良いと思います。
- ・ からだの成長に関して、少し興味を持ちはじめていたので受講いたしました。弟のズボンを人前で下ろしたり、おしりをだしたりするのが気になっていたのですが、今回の講座を通して自分も弟も含め、全ての人には大事にしなければいけない部分があることを学んでもらえたかなと思いました。

・ 赤ちゃんがどのようにおなかの中で成長するのか、なかなか子どもに話すきっかけがなかったのですが、今回の講座を受講させていただいてよかったです。また、娘がおなかの中にいた頃や、産まれたときのことを久しぶりに思い出し、より娘が愛おしくなりました！

## 資料



## 7-IV-2. レベル 2（9 歳～12 歳）の好事例

### 事例 埼玉県公立小学校

<b>講座名称</b>
埼玉県公立小学校
<b>講座のねらい</b>
UNESCO による国際セクシュアリティ教育ガイダンスに基づいて保健体育の授業を行うことにより、二次性徴で起こる自分の身体とところの変化を知り、同じように成長過程にある同級生などと互いの違いを認め合うことができる。
<b>対象者</b>
小学校第四学年 約 20 人
<b>使用教材</b>
まなブック（レベル 2 ふりがなつき本冊）
<b>講座所要時間</b>
45 分 / 時限
<b>活動内容</b>
レベル 2 指導案 担当教諭作成指導案（ふりがな版）をもとに保健体育及び学活の授業 5 回実施した
<b>参加者の声</b>
授業前) ・背を伸ばしたい 授業後) ・べんきょうでやっていない体の中をしりたい ・成長ホルモンはどうやって出るのか知りたいです。 なぜ、男性と女性が、結婚すると赤ちゃんが生まれて、会社で、男性と女性が、関わっても、赤ちゃんが生まれないのか？

(小学校第四学年)





## 事例 埼玉県公立中学校

<b>講座名称</b>
埼玉県公立中学校
<b>講座のねらい</b>
UNESCO による国際セクシュアリティ教育ガイダンスに基づいて保健体育の授業を行うことにより、二次性徴で起こる自分の身体とこころの変化を知り、同じように成長過程にある同級生などと互いの違いを認め合うことができる。
<b>対象者</b>
中学校 第一学年・第三学年 約 45 人
<b>使用教材</b>
まなブック（レベル 2・レベル 3）
<b>講座所要時間</b>
45 分 / 時限
<b>活動内容</b>
レベル 2・3 指導案 公立中学校 1 年生 / 3 年生教諭作成指導案をもとに保健体育の授業を各 3 回実施した。
<b>参加者の声</b>
中 3 授業後) ・わからなかったことがまなブックを見てわかるようになった。 ・教材にはイラストがあることでよりわかりやすく学ぶことができたと思う。 ・この習った知識を活かして、今後の生活に活かしていきたいと思った。 ・今はまだ身近に感じないことが多かったが今回学んだことが将来役に立ったり大切だと感じることもあるのでしっかりと大切なことは覚えておきたいです ・すごく難しい内容だったけれど長い将来を生きていく中で必要な知識を得ることができてよかったです

- ・性感染症はほっとくのではなく病院に行ったりすることがベストだと学び、思春期の成長には個人差があるとわかりやすかったです。
- ・今回の授業でこれからの将来に必要な道具や、やっていいこと やってはいけないことを学ぶことが出来てよかったです。

(中学校第1学年)



(中学校第3学年)



## 事例 東京都内私立中学校

<b>講座名称</b>
桐朋女子中学・高等学校
<b>講座のねらい</b>
UNESCO による国際セクシュアリティ教育ガイダンスに基づいて保健体育の授業を行うことにより、二次性徴で起こる自分の身体とこころの変化を知り、同じように成長過程にある同級生などと互いの違いを認め合うことができる。
<b>対象者</b>
中学校第 1 学年 5 クラス (1 クラス 35 名程度) 合計 156 名
<b>使用教材</b>
まなブック (レベル 2 本冊、別冊、レベル 3 本冊、別冊) 保健体育教諭によるオリジナルプリント
<b>講座所要時間</b>
45 分 / 時限
<b>活動内容</b>
レベル 2 指導案 私立中学校 1 年生教諭作成指導案 (ふりがななし版) をもとに保健体育の授業を 7 回実施した。
<b>参加者の声</b>
(1) 授業前 ・ YouTube とかでも性教育動画が多数アップされていますが、やっぱりちゃんとした先生とかがやってる動画が信用できるので、先生方の監修とか見やすい動画があるといいなって思います。 ・ 意外とわからないことがたくさんあって、びっくりした。 ・ 性について、知っている人と知らない人に差が激しいと思う。 (2) 授業後 ・ まなブックを使ってとても分かりやすい授業を受けることができとても楽しかったです。

(中学校第1学年)



### 7-IV-3. レベル3 (12歳～15歳)の好事例

<b>講座名称</b>
桐朋女子中学・高等学校
<b>講座のねらい</b>
UNESCO による国際セクシュアリティ教育ガイダンスに基づいて保健体育の授業を行うことにより、セクシュアル リプロダクティブ/ライツにおける選択肢を知ることができる。
<b>対象者</b>
高等学校第1学年 5クラス (1クラス35名程度) 合計172名
<b>使用教材</b>
まなブック (レベル2本冊、別冊、レベル3本冊、別冊、レベル4) 保健体育教諭によるオリジナルプリント

## 講座所要時間

45分 / 時限

## 活動内容

レベル3 指導案 私立高校1年生教諭作成指導案をもとに保健体育の授業を12回実施した。

## 参加者の声

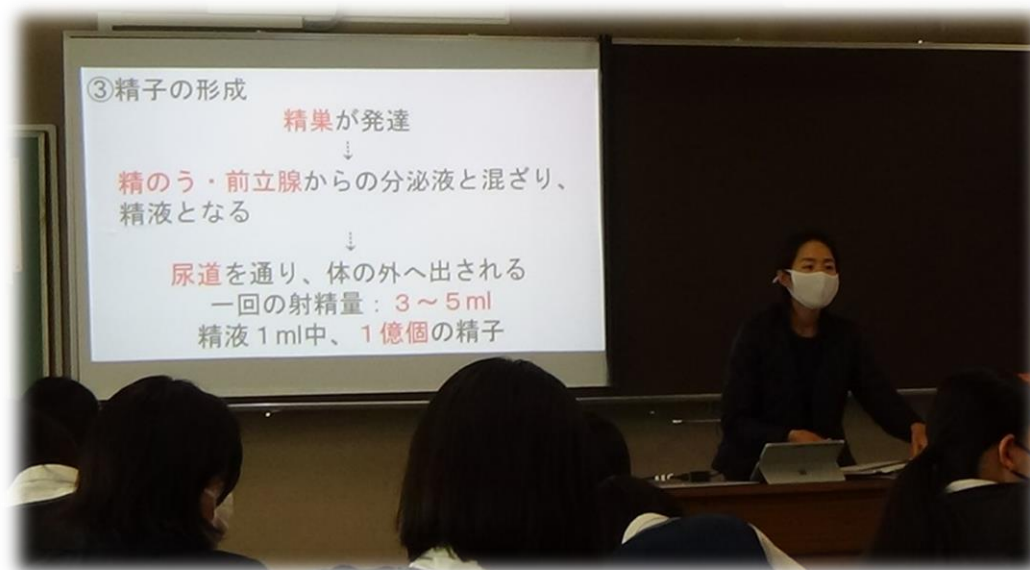
### (1) 授業前

- ・自分の性が2つあり、両性愛者の場合はありますか？
- ・子宮頸がんについてです。
- ・LGBTQについて詳しく知りたいです。
- ・先進諸国と比較してなぜ日本は性的思考をはじめとした多様性が認められていないのか、同年代の人とクラスディスカッションをしたいです。そして性的暴力のうちグルーミングについて知りたいです。
- ・性的マイノリティについて

### (2) 授業後

- ・いま女子校で性教育を行っているが、共学高校や男子校ではどのような教育が行われているか知りたい。時折インターネット上でパートナー同士で互いの体の仕組みについての知識が浅く、相手を傷つける対応や間違った避妊法をしてしまうということを耳にしたため。もし自分がパートナーを持った時、接し方について考えなければいけないと思う。
- ・LGBTQについてもっと知りたい。生物的な性教育だけでなく、精神的な面で異性のことを知りたい。
- ・初経を迎えてどのくらいの期間が、月経周期が乱れていても心配する必要がない時期なのか。
- ・性感染症についてより多くの情報が提供されると学びにつながると思います。
- ・海外の性教育はいつからどのようにおこなわれているのか・性犯罪にはどのようなものがあり何に気を付けるべきなのか
- ・性感染症や子宮頸がんについてもっと知りたいです。
- ・どういう影響によって人のマイノリティーが変わるのか、詳しく知りたい。
- ・一年間ありがとうございました。貴重な学習ができました。(複数)

(高等学校第1学年)



#### 7-IV-4. レベル4 (15歳～18歳)の好事例

<b>講座名称</b>
桐朋女子中学・高等学校
<b>講座のねらい</b>
UNESCO による国際セクシュアリティ教育ガイダンスに基づいて保健体育の授業を行うことにより、セクシュアル リプロダクティブ/ライツについて自ら決定することができる。
<b>対象者</b>
高等学校第3学年 5クラス (1クラス35名程度) 合計172名
<b>使用教材</b>
まなブック (レベル4) 保健体育教諭によるオリジナルプリント

## 講座所要時間

45分 / 時限

## 活動内容

レベル4 指導案 私立高校3年生教諭作成指導案をもとに保健体育の授業を3回実施した。

## 参加者の声

### (1) 授業前

- ・自己肯定感を上げる方法
- ・自信を持つことは大切なのか
- ・性的なことに関係する法律
- ・パートナーとの性交に関して、本来の「楽しさ」や「いかに大切なコミュニケーションであるか」を説明していただきたいです。小・中・高ともに、性行為の際の注意点や性病を軸に教わってきましたが、正直同じ内容ばかりで飽きました。今までのその教養を踏まえうえで、人生の先輩方が性行為に対して思う心地よさ、本質的な意味について伺いたいです。

### (2) 授業後

- ・自己肯定感の上げ方、長所の見つけ方
- ・ネガティブになったり、落ちこぼれたりした時の立ち直り方など
- ・学んだことは理解できても、やはり実際性行為をされてしまった時にどうすれば良いのか。様々なパターンを想定して知りたい。
- ・人間はなぜ分類されるのか。
- ・性教育を普及させて話しても恥ずかしくない世の中にするべき。

(高等学校第3学年)



<b>講座名称</b>
北海道釧路市立釧路北陽高等学校
<b>講座のねらい</b>
UNESCO による国際セクシュアリティ教育ガイダンスに基づいて保健体育の授業を行うことにより、セクシュアル リプロダクティブ/ライツについて自ら決定することができる。
<b>対象者</b>
高等学校第 1 学年 5 クラス (1 クラス 40 名程度) 合計 198 名
<b>使用教材</b>
まなブック (レベル 4) 保健体育教諭、社会科教諭、家庭科教諭によるオリジナルプリント
<b>講座所要時間</b>
45 分 / 時限
<b>活動内容</b>
レベル 4 指導案 公立高校 1 年生保健体育科、社会科、家庭科教諭作成指導案をもとに授業を保健体育 4 時間・公民 1 時間・家庭科 3 時間 8 回実施した。
<b>参加者の声</b>
事前) ・自分の性別のことだけ知っても意味はないと思うから、別の性別のことも知れば理解も深まるだろうから知りたい ・男子や女子がお互いどう接すれば、心の健康に良く影響するか。 事後) ・初めて性などに関して考えたり、勉強をしたりして、より正しい知識を身に着けたいと思った。 ・性について学ぶのは将来に役立つと思った。 ・LGBTQ のことについて詳しく知ることができて勉強になりました。 ・まだ私自信に関係ない事だと思っていましたが、被害にあった年齢などを知るうちに、もしかしたら自分にも被害が及ぶかもしれないと不安になりました。なのでそうなる前にそういった知識を身につけて良かったです。 ・詳しい内容がわかりやすく書いていたり、図があったことによって理解が深まりました。



・性について今までよりも詳しく学ぶことができた。法律やDVについてもわかった。

3か月後)

・正しい知識を持つことが大切なんだと思いました。

・基本的な知識をしれてよかった

・授業で取り扱われない単語もサラッと書かれていてよかった。

・性教育についてはあまり学ぶ機会がないのでこういう機会にしっかりとした性教育の場が設けられて学べるのは良かったと思う。

## コラム 女性の健康支援の観点からの新型コロナウイルス感染症流行が

### 生活習慣や健康に及ぼす影響

静岡社会健康医学大学院大学

山本 精一郎

厚生労働科学研究費補助金「保健・医療・教育機関・産業等における女性の健康支援のための研究」班では、令和3年度から5年度にかけて、新型コロナウイルスが女性の心と体の健康に及ぼす影響について調査を行いました。調査は、インターネット調査会社のモニターを用い、令和2年度は男女それぞれ5000人、令和4年度と5年度は女性20,000人に対し、職業や家族構成、就労状況や経済状況、生活習慣や心身の健康について、それぞれの年の状況を新型コロナウイルス感染症拡大前と比べてどうかを尋ねました。

主な結果として、新型コロナウイルス感染症拡大前後で20%以上の者に変化があった項目は、月額の手取り給料の減少、貯蓄額の減少、在宅時間の増加、他者との会話量の減少、運動量の減少、座っている時間の増加、親と過ごす時間の減少、子どもと過ごす時間の増加、配偶者と過ごす時間の増加、家事をする時間の増加、自炊する者の増加、外出頻度の減少などでした。これらは、感染終息後もその傾向は弱まるものの、引き続き感染拡大前に比べ大きな変化が残ったままでした。

健康状態について尋ねたところ、体の健康状態が悪くなった者の割合は20%台でこの割合はあまり回復していません。それに対して心の健康状態が悪くなった者の割合は感染症拡大時は30%台でしたが、令和5年度末には20%台に回復してきました。感染拡大を受け、仕事や生活の中でよくなったと感じることについても尋ねたところ、もっともよくなったと答えた割合が多かった項目は、健康に対する意識が高まった(20%後半)、次に、生活を見直すきっかけになった(約20%)、人生や将来を見直すきっかけになった(約15%)、家族間のつながりが強くなった(約10%)などが挙げられます。感染終息後もほとんど変わらない数字でした。

新型コロナウイルス感染症拡大により、心身の健康状態が悪くなったと答えた人が多かった属性は、シングルマザー含め、未婚・離別死別の女性、無職、世帯収入が低い、学歴が高い人などでした。体の健康については、30代以外の女性に比べ他の年代のほうが悪いと感じている人が多く、心の健康については若年層のほうが悪いと感じている人が多いという結果でした。また、心身の健康状態が悪くなった割合が多いのは、公的支援を多く受けている人、公的支援をよく知っている人、在宅時間が増えたり、収入や貯蓄が減った人、生活や働き方に関する変化があり、それを悪い変化と感じている人、悩みなどを他人に相談している人、相談する先のない人、今後についての不安が多い人などでした。

公的支援について、生理用品の無償提供を行っている自治体があることを知っていると感じた者は40%前後、そのうち利用したことがあり、今後も利用したいと答えた者は5%、利用したことはないが、利用したいと答えた者は50%弱でした。一方、生理用品の

無償提供を行っている自治体があることを知らないと答えた者は60%あり、そのうち、今後、生理用品の無償提供を利用したいと答えた者は60%弱という結果でした。様々な公的支援に関して、信頼できる情報媒体や相談窓口を尋ねたところ、(前述した)心身の健康状態が悪いと答えた人の多かった属性の人々に対しては、役所のホームページやテレビ、新聞、ニュースサイトなどが高い傾向にありましたが、20-24歳の若い女性についてはこれらの媒体の信頼度があまり高くありませんでした。SNSについては20-24歳の女性やシングルマザーで信頼度が高い傾向にありました。これらの属性の人がおしなべて信頼度が高いと答えたのは、検索エンジンでした。これらの結果から、属性によって信頼度や利用頻度の高いメディアが異なることから、旧来のメディアや新しいメディアなど、支援に関する情報は、引き続き様々なメディアから発信していくことが必要なことはいえると思います。

令和2年～令和5年度 厚生労働科学研究費補助金  
女性の健康の包括的支援対策研究事業  
保健・医療・教育機関・産業等における女性の健康支援のための研究班

**保健・医療・教育機関・産業等における女性の健康支援に向けた手引書**

- 研究代表者 荒田尚子（国立成育医療研究センター周産期・母性診療センター母性内科 診療部長）  
研究分担者 高松 潔（東京歯科大学病院 産婦人科学 教授）  
研究分担者 立花良之（国立成育医療研究センター こころの診療部 診療部長）  
研究分担者 西岡笑子（順天堂大学 保健看護学部 看護学科看護学科 教授）  
研究分担者 片井みゆき（政策研究大学院大学 保健管理センター 教授）  
研究分担者 高橋幸子（埼玉医科大学 医療人育成支援センター・地域医学推進センター 助教）  
研究分担者 山本精一郎（静岡社会健康医学大学院大学 社会健康医学研究科 教授）  
研究分担者 山上須賀（国立がん研究センター 特任研究員）  
研究分担者 武藤香織（東京大学・医科学研究所・教授）  
研究協力者 三戸麻子（国立成育医療センター周産期・母性診療センター母性内科 医員）  
研究協力者 中村雅子（国立成育医療研究センター周産期・母性診療センター母性内科臨床研究員）  
研究協力者 本田由佳（慶應義塾大学大学院 政策・メディア研究科 特任准教授）  
研究協力者 鈴木 瞳（国立成育医療研究センター 周産期・母性診療センター 母性内科 研究員、  
聖路加国際大学大学院 看護学研究科 国際看護学博士課程学生）  
研究協力者 堀江早喜（国立成育医療研究センター周産期・母性診療センター母性内科臨床研究員）  
研究協力者 宮原富士子（NPO 法人 HAP（Healthy Aging Projects for Women）理事長（薬剤師））  
研究協力者 若林由香子（NPO 法人 HAP（Healthy Aging Projects for Women）社員）  
研究協力者 森 瑞貴（政策研究大学院大学 片井研究室 研究員）  
研究協力者 田中ゆり（政策研究大学院大学 保健管理センター 保健師）  
研究協力者 白須真鶴枝（埼玉医科大学 研究補佐）  
研究協力者 黒山湖子（埼玉医科大学 研究補佐）  
研究協力者 高田望（順天堂大学 業務委託）  
研究協力者 今野淳一（桐朋女子中学・高等学校 校長）  
研究協力者 吉川陽大（桐朋女子中学・高等学校 保健体育科教諭 他 11 名）  
研究協力者 高田奈々（小笠原町立小笠原中学校 主任教諭）  
研究協力者 野田さくら（小笠原町立小笠原中学校 養護教諭）  
研究協力者 岡本麻依（京都府立朱雀高校定時制養護教諭）  
研究協力者 清水美春（立命館大学大学院先端総合学術研究科一貫制博士課程 元滋賀県立高等学校  
保健体育科教諭）

令和6年（2024年）3月発行