

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



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

プレコンセプションケア（ブレコン） 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。

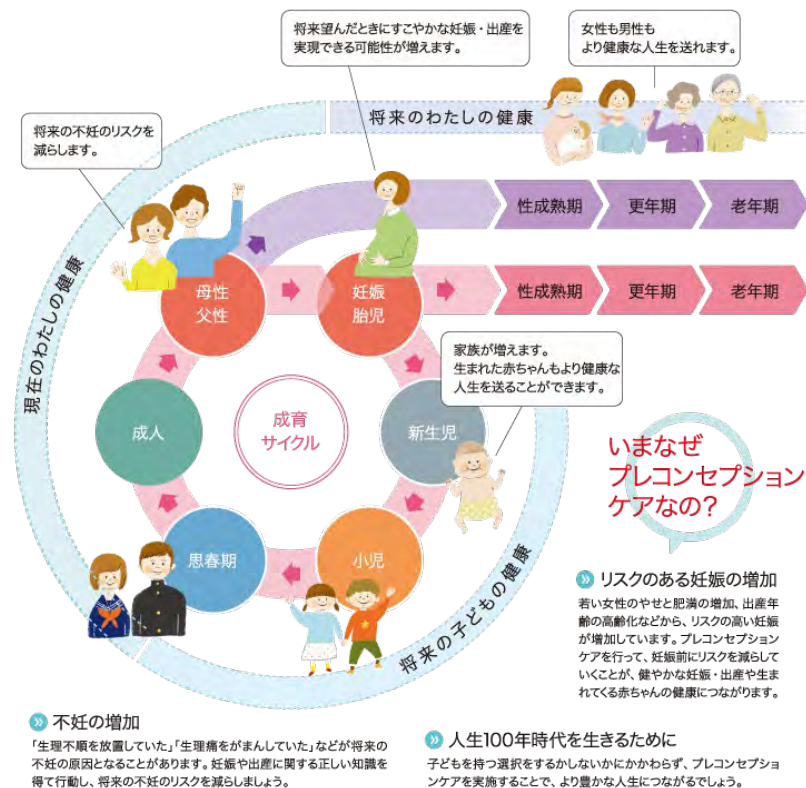
早い段階から正しい知識を得て健康的な生活を送ることで、将来の健やかな妊娠や出産につながり、未来の子どもの健康の可能性を広げます。

国立成育医療研究センター「ブレコンノート」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/>

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、何人子どもを産むか（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。

妊娠における日本の現状

妊娠に関する知識不足

- 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

※「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

予期せぬ妊娠

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）」)



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。

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/>

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。

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

こころとからだの
健康を保つ

領域3

これからの
自分を考える

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○を付けてください。何個○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 | |



考えてみよう

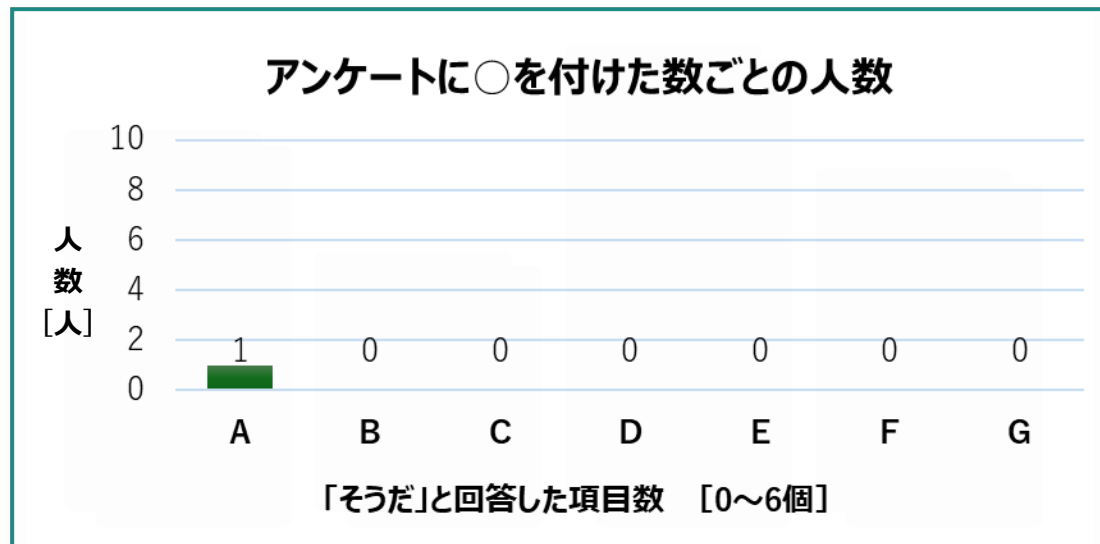
1つも○をしなかった人は何人いたと思う？

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

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。

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。**

ブレコンアンケート 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。

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することができる行動を考えてみましょう。

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。

「自分の意思是、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。

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。

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。

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。

きょうとプレコン到達目標

- ① 正確な情報を持ち、人生の選択を主体的に判断できる

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。

きょうとブレコン到達目標

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。

きょうとブレコン到達目標

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。

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、あなたの周りにきつといます。

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。