

社会人教育プログラム

プレコンセプションケア研修

キャリアとライフデザインについて、
プレコンセプションケアの視点から考えよう

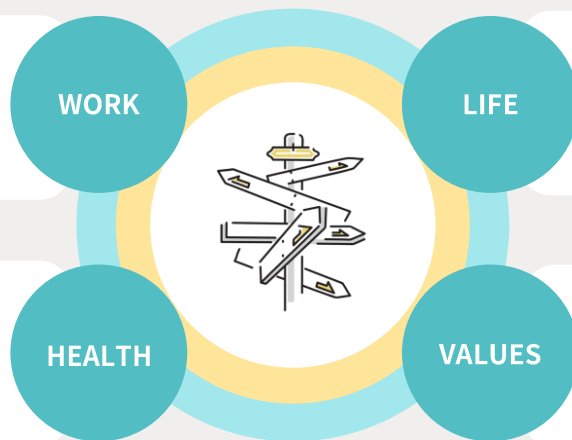
講師：人事課 ●●●●



キャリアや自分の人生にオーナーシップを持つために プレコンについて知り「自分にとって大切なこと」を考えよう

- どんなキャリアを目指す？
- 自分の強みを活かし、持続可能なキャリア開発するには？

- 「健康」ってどういう状態のこと？
- 今の自分はどんな状態？



- ライフイベントで何がどう変わる？
- 将来、妊娠・出産を希望する場合に、今できることは？

- 価値観はどのように変わっていきそう？
- その中でも、ブレない軸は何だろう？

研修のゴール

01

プレコンセプションケアを知る

02

健康について考える

03

学びを言語化する



グラドルール

みんなが気持ちよく参加できるように、3つのルールを守りましょう

01 この場での発言や考え方に、正解や優劣はないことを覚えておきましょう

02 様々な価値観や背景（環境、立場、経験等）があるということを前提にしましょう

03 相手の価値観や考え方を尊重する姿勢を大切にしましょう



講師紹介

講師写真

所属 / 肩書等 ●●●●●●



ヨミガナ

経歴

項目

項目

本日の流れ

はじめに 全体概要説明

Session01 【レクチャー】 キャリアとライフのデザイン

Session02 【トークセッション】 先輩から学ぶ

Session03 【ワークショップ】 学びを言葉にしてみよう

おわりに まとめ



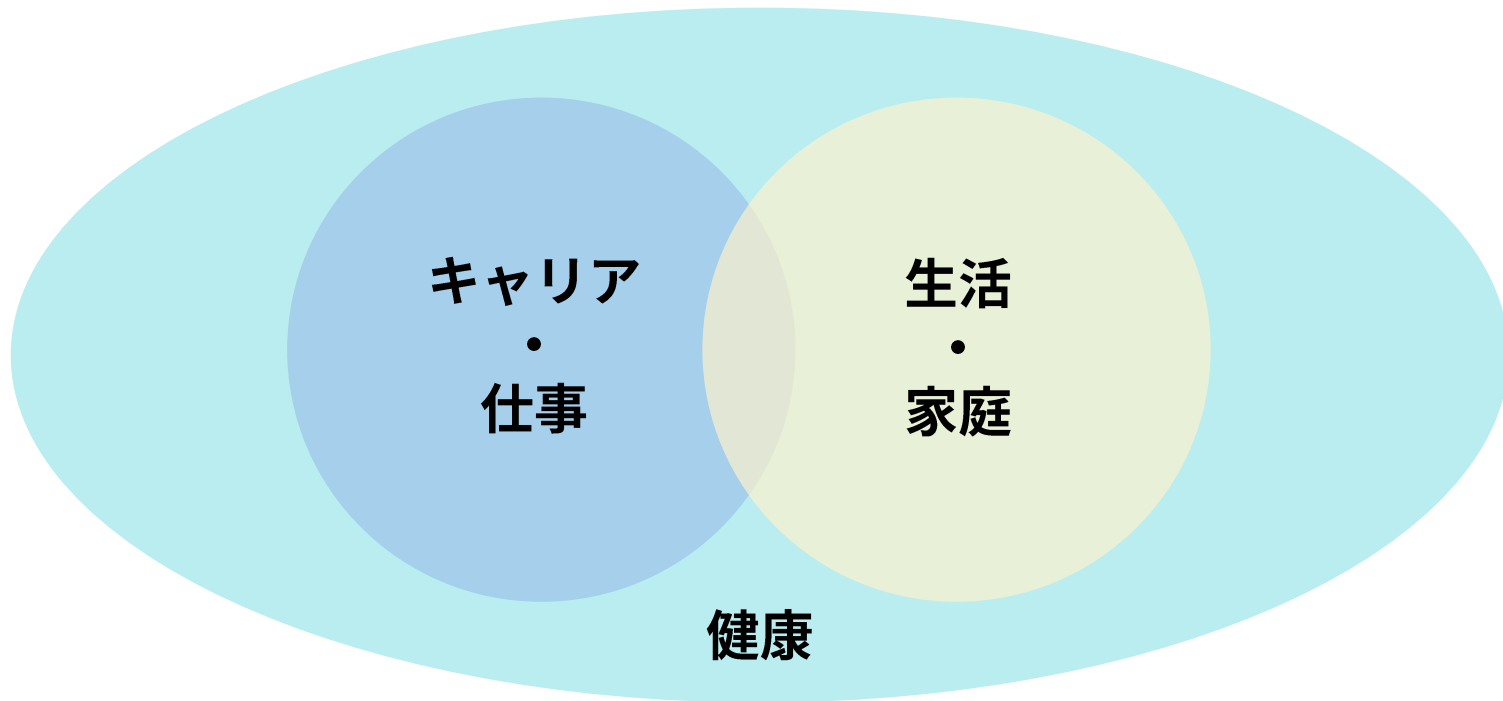
Session01

【レクチャー】キャリアとライフのデザイン

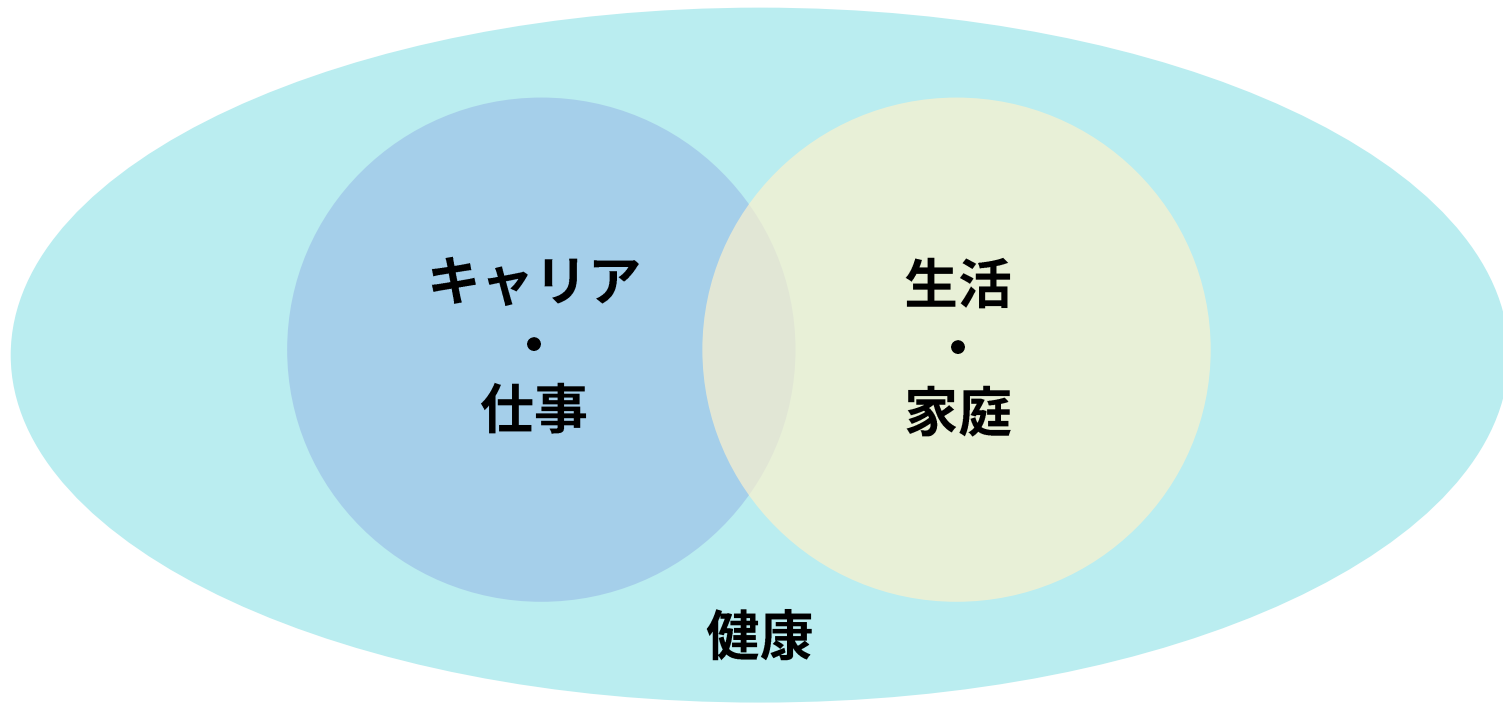


「きょうとプレコン」の動画を見てみよう

キャリア・ライフデザインの基盤

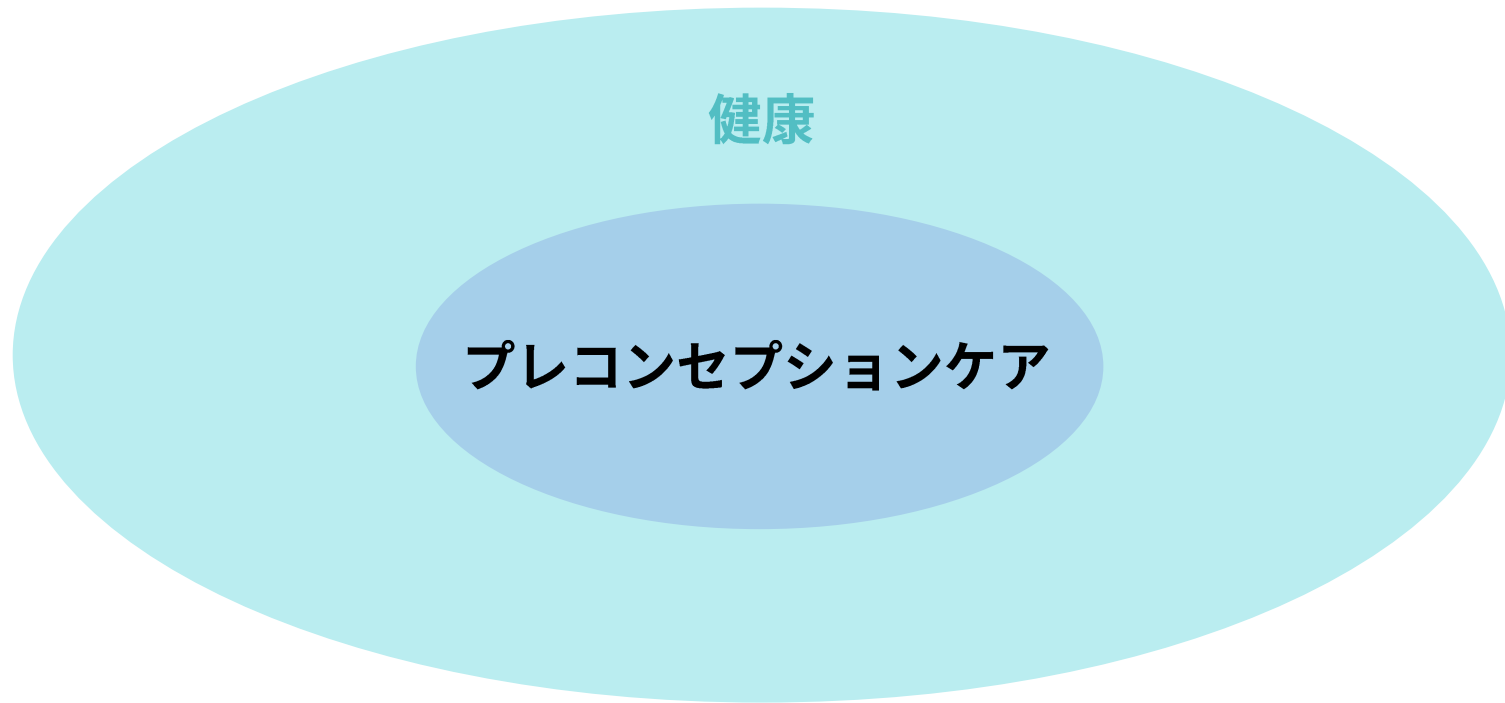


キャリア・ライフデザインの基盤



基盤となるのは「健康」です

なぜ健康がキャリアとライフにとって、大切なのか



未来の選択肢は、「健康」という基盤の上であり、
「プレコンセプションケア」もそこに包摂されています

プレコンセプションケアとは

~前の **Preconception**
受胎・妊娠

元来

「受胎・妊娠」の前、
つまり「妊娠前」に行うケアという意味をもつ言葉です

プレコンセプションケアとは

SRHR（性と生殖に関する健康と権利）

性と生殖に関する健康について、自分の意思が尊重され、
自分の身体に関することを自分自身で決められる権利のこと

セクシュアル

リプロダクティブ

ヘルス

ライツ

Sexual **R**eproductive **H**ealth and **R**ights

プレコンセプションケアとは

現在

こども家庭庁が定義するプレコンセプションケアは
「性別を問わず、適切な時期に、性や健康に関する正しい知識を持ち、妊娠・出産を含めた
ライフデザイン（将来設計）や将来の健康を考えて健康管理を行う取組」のこと

SRHRに基づき、将来の妊娠だけでなく、
生涯にわたる「自分自身の健康」「未来の可能性」と向き合うこと
それは、ライフデザインにおけるリスク管理であるだけでなく、
選択できる未来を増やす取組です

なぜ「いま」プレコンを考えることが大切なのか

1. キャリアとライフの基盤

■キャリア

- ・日々の仕事のパフォーマンスにも直結
- ・アクセルを踏みたい時もそうでない時も、キャリアとライフをトレードオフにしない選択や行動ができる可能性を高める

■ライフ

- ・健康であることで、休暇や趣味、パートナーや家族との時間を楽しむことができる
- ・妊娠や出産を含むライフイベントにおいて、自分が望む生き方（ウェルビーイング）を実現できる可能性を高める

2. 自分やパートナーを大切にできる

■自分

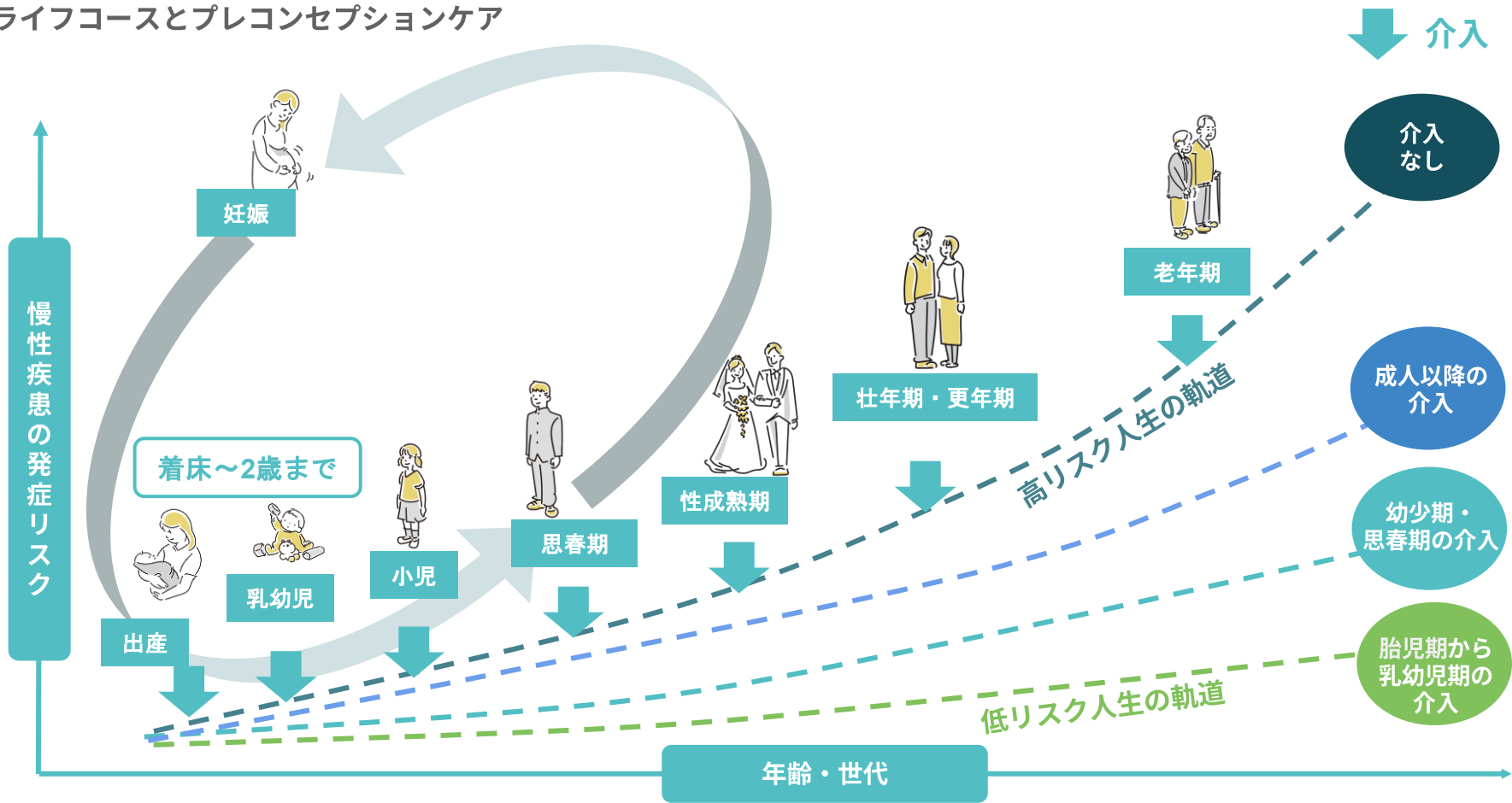
- ・「今の自分にとって何が大事か」を判断し、行動できる

■パートナーシップ

- ・パートナーが描く「ありたい姿」の実現に向けてアシストしやすくなる
- ・自分の周りの他者を尊重できる

選択できる未来を増やすために、一緒に考えましょう！

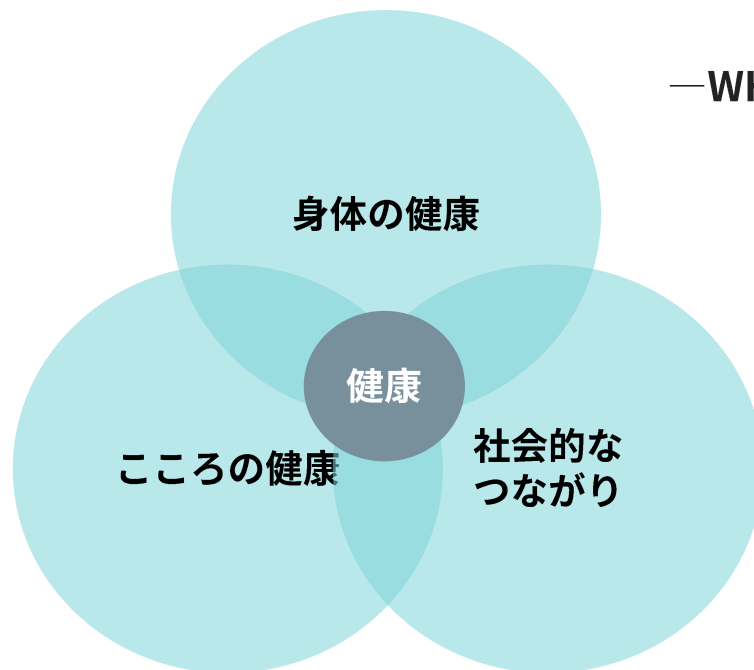
ライフコースとプレコンセプションケア



健康とは

「健康とは、病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます（日本WHO協会訳）」

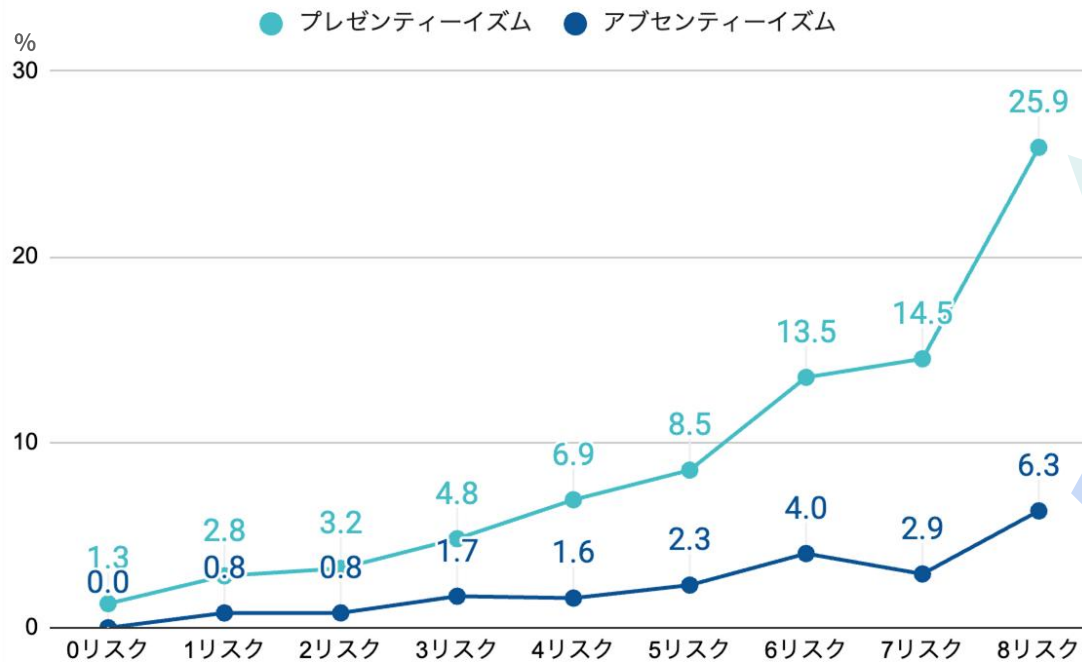
—WHO（世界保健機関）憲章前文



あなたはいま、健康ですか？

健康リスクと労働生産性

健康リスク数別 労働生産性損失の平均割合 ※n=2,264



【健康リスク項目】

- ① 栄養バランス不良
- ② やせ・肥満
- ③ 高コレステロール
- ④ 運動不足
- ⑤ 高ストレス
- ⑥ 予防ケア未受診
- ⑦ 生活不満足
- ⑧ 高血圧
- ⑨ 糖尿病
- ⑩ 飲酒

✓ プレゼンティーイズム

欠勤にはいたっておらず勤怠管理上は表に出てこないが、健康問題が理由で生産性が低下している状態のこと

✓ アブセンティーイズム

健康問題による仕事の欠勤（病欠）のこと

「やせ・肥満」の影響

女性



<やせ・肥満>

●**排卵障害**

<主にやせ>

●**将来の不妊**

●**骨粗鬆症**

●**低出生体重児の出産（妊娠時）**

●**こどもの生涯健康へのリスク
（妊娠時）**

<主に肥満>

●**巨大児出産や帝王切開率増加**

●**こどもの生涯健康へのリスク
（妊娠時）**

共通

<やせ>

●**骨折リスクの増加**

●**感染症リスクの増加**

<肥満>

●**糖尿病、肝疾患、心疾患、脳
卒中**

●**大腸がんや乳がんのような、
がん発症リスクの増加**

男性



<やせ・肥満>

●**将来の不妊**

・**男性ホルモンの低下**

・**精液所見への悪影響**

（特に数・量の減少）

将来健康に過ごしていくために必要な健康の基盤がつかれない

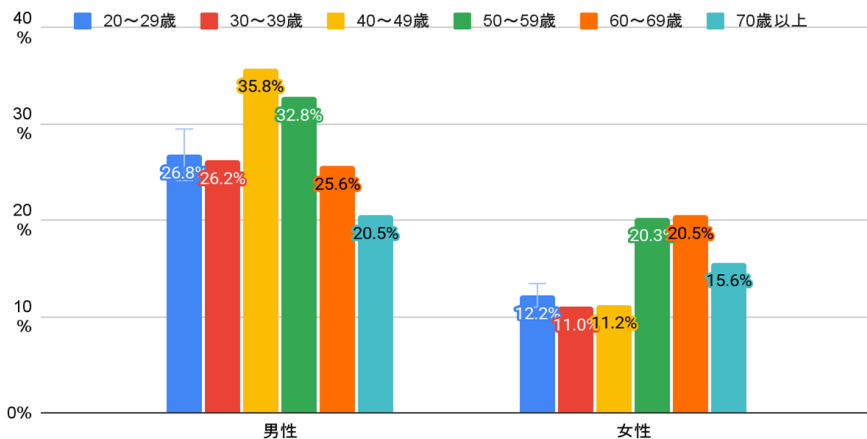
出典：

- Katanoda K, Noda M, Goto A, Mizunuma H, Lee JS, Hayashi K. Being underweight in adolescence is independently associated with adult-onset diabetes among women: The Japan Nurses' Health Study. J Diabetes Investig. 2019 May; 10(3): 827-836.
- Sato M, Tamura Y, Nakagata T, Someya Y, Kaga H, Yamasaki N, Kiyama M, Kadowaki S, Sugimoto D, Satoh H, et al. 2021. Prevalence and features of impaired glucose tolerance in young underweight Japanese women. J Clin Endocrinol Metab. 106(5): e2053-e2062. doi:10.1210/clinem/dgab052.
- Singh M, Rajoura OP, Honnakamble RA. Menstrual patterns and problems in association with body mass index among adolescent schoolgirls. J Family Med Prim Care. 2019 Sep; 8(9): 2855-2858.
- Iida M, Ideno Y, Nagai K, Miyazaki Y, Toki R, Sato Y, Iwasa T, Arata N, Kurabayashi T, Hayashi K. Being underweight or obese in adolescence may increase the risk of female infertility later in life: The Japan Nurses' Health Study. Maturitas. 2025 Feb; 193: 108172.
- Guo D, Xu M, Zhou Q, Wu C, Ju R, Dai J. Is low body mass index a risk factor for semen quality? A PRISMA-compliant meta-analysis. Medicine (Baltimore). 2019 Aug; 98(32): e16677.

「やせ・肥満」に関する京都府のデータ

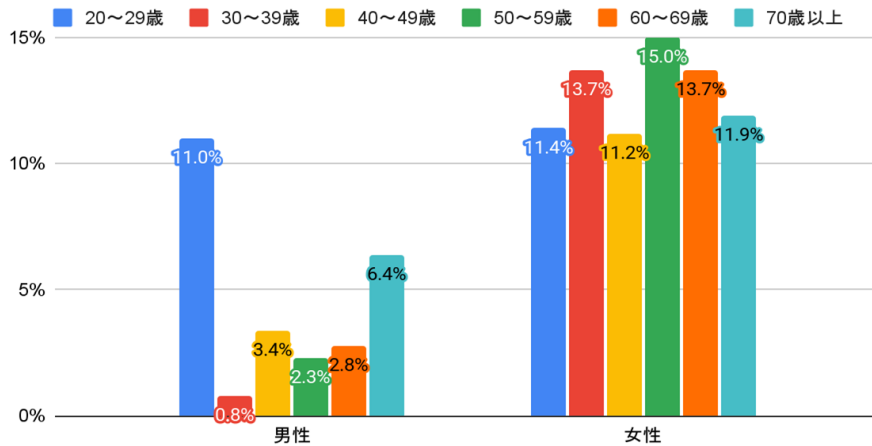
京都府では、20～30代男性の約4人に1人が「肥満」であり、
20代女性の約9人に1人が「やせ」です

【京都府】肥満（BMI：25.0以上）の割合



20～30代男性の
約4人に1人が肥満

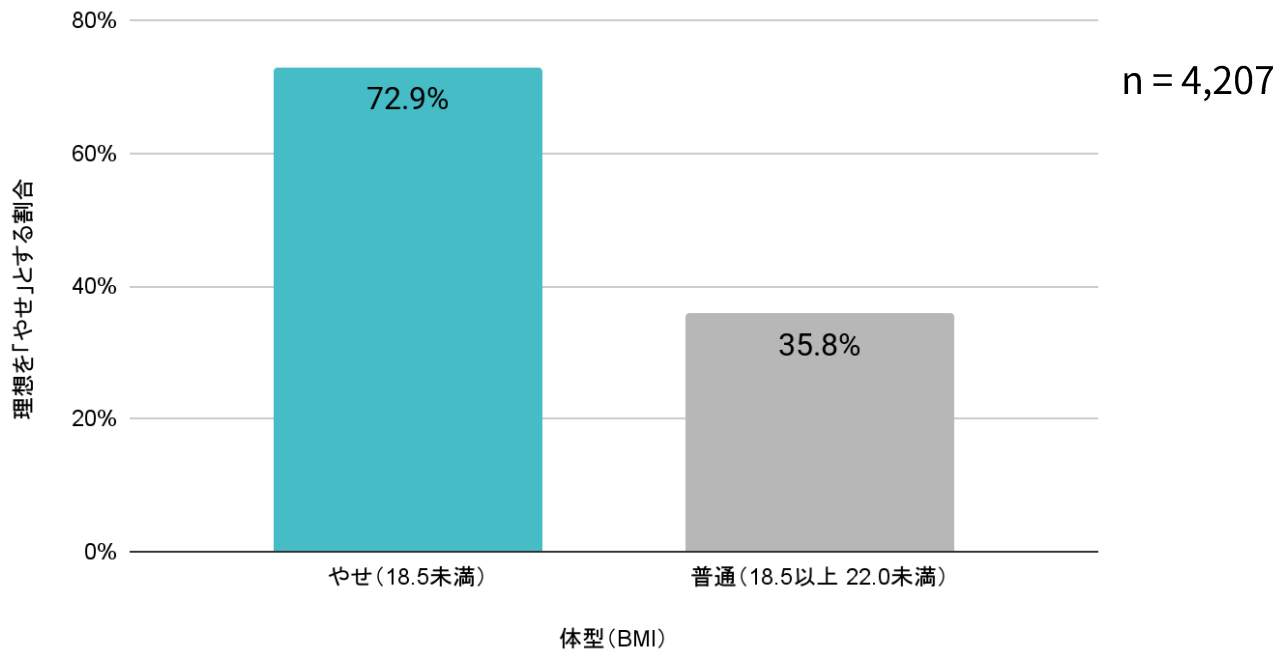
【京都府】やせ（BMI：18.5未満）の割合



20代女性の約9人に1人
30代女性の約7人に1人がやせ

現在BMIから見る「やせ」を理想とする割合の比較

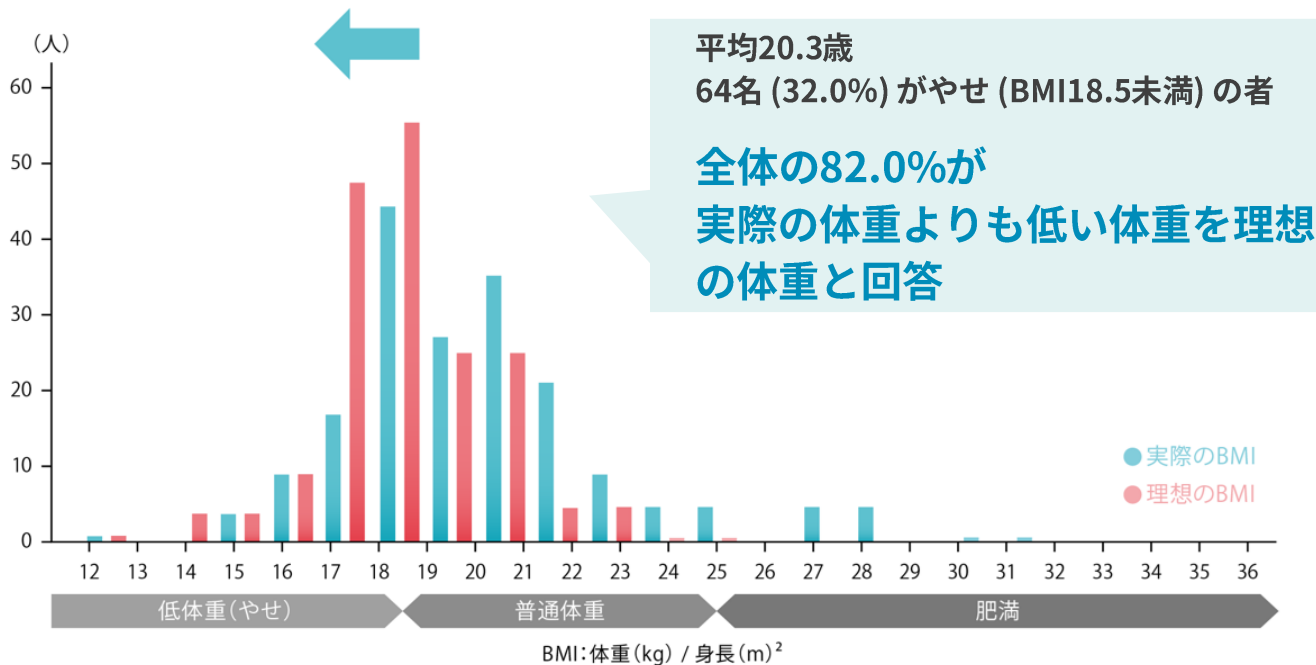
【全国】現在がやせ・普通体型の人のうち、理想を「やせ」とする人の割合



出典：厚生労働省「女性のやせのインターネット調査（結果概要）」（2023年3月調査）

大学生（女性）の「やせ」願望

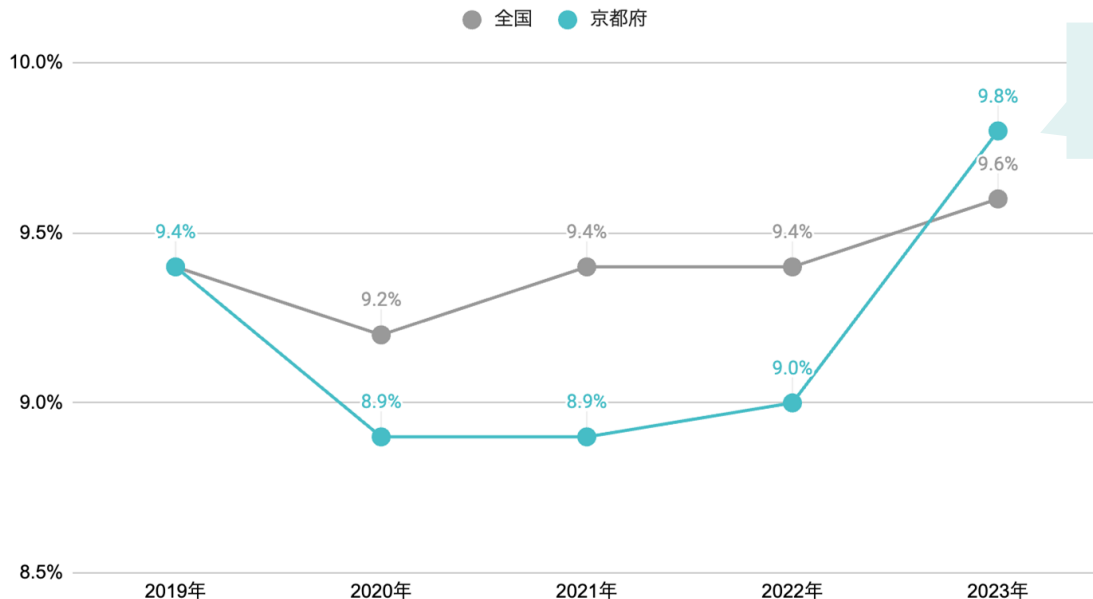
【都内大学生（女性）の体重事情】 回答数：200人



「やせ」が背景にある低出生体重児の出生割合

京都府では、約10人に1人が出生時体重2,500g未満で生まれてきています
原因のひとつに**妊婦のやせの問題**があり、母体の低栄養に伴う低出生体重児は、
生後の糖尿病や高血圧等の**生活習慣病の発症リスクが高い**ことが分かっています

低出生体重児の出生割合（全国・京都府）



京都府：9.8%

「やせ」は将来のこどもの生活習慣病の発症リスクにも影響

母親の「やせ」や妊娠中の低栄養状態があると、
将来のこどもの肥満や生活習慣病のリスクが高まります

胎内

出生後



胎児への必要な
栄養が十分に供給
されない状態が
続く



胎内環境に合わせて
DNAが調整される等



エネルギーの消費を
抑え、蓄えようとする
体質となる



出生後も体質が変わらないため、
通常のエネルギー摂取でも過剰となり
やすい



小児期から肥満や生活習慣病を
発症するリスクが高まる

出典：

• Hanson MA, Poston L, Gluckman PD. DOHaD- the challenge of translating science to policy. J Dev Orig Health Dis 2019; 10: 263-267.

適正体重を知ろう

BMI 18.5 以上 25 未満を維持しましょう

将来の妊娠・出産にも影響するだけでなく、健康に過ごすためにも重要です

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}} \quad (\text{kg} / \text{m}^2)$$



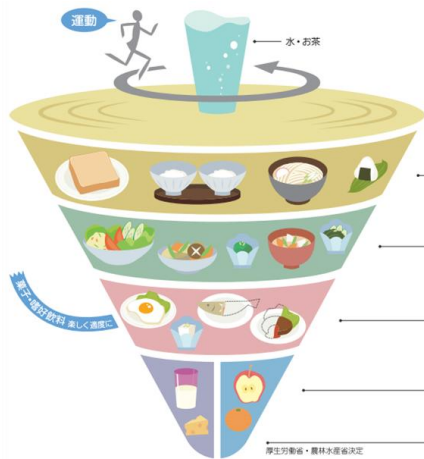
数値	判定
18.5 未満	低体重 (やせ)
18.5以上25未満	普通体重
25以上	肥満

出典：日本肥満学会「肥満度分類」

※ BMI (body mass index) は低体重 (やせ) や肥満の判定に用いられる指標です。また、低体重 (やせ) や肥満などの分類は、日本肥満学会の肥満度分類を参考にしています。

栄養と食事

1食の中で「主食+主菜+副菜」の組合せを意識しましょう



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5-7 主食 (ごはん、パン、麺) <small>260kcal</small> ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、うどん1束、ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1束、おにぎり1個、ロールパン1個
5-6 副菜 (野菜、きのこ、しいたけ、海藻料理) <small>260kcal</small> 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめ、わかめ、ほうろく菜の佃煮、きんぴら、煮干し、きのこのスープ、きのこの炒め物 2つ分 = 野菜の味噌汁、野菜炒め、きのこのごぼう炒め
3-5 主菜 (肉、魚、卵) (大豆料理) <small>260kcal</small> 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 焼肉、鶏肉、白玉焼き、鶏肉、鶏肉の炊き込み、鶏肉の炊き込み、鶏肉の炊き込み 3つ分 = パンチステーキ、鶏肉のしょうゆ焼き、鶏肉のしょうゆ焼き
2 牛乳・乳製品 <small>260kcal</small> 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳(常温)、チーズ(100g)、アイス(100g)、ヨーグルト(100g)、牛乳(常温) 2つ分 = 牛乳(常温)
2 果物 <small>260kcal</small> みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん(1個)、りんご(1個)、かき(1個)、梨(1個)、ぶどう(実)1房、りんご(1個)、りんご(1個)

※各1つはサービング(食事の提供量の単位)の指

症状	不足しやすい栄養素	取り入れたい食材
貧血	鉄、葉酸、ビタミンB12、たんぱく質	レバー、赤身肉、大豆製品等
肌荒れ	ビタミンB2/B6/C、たんぱく質、必須脂肪酸	緑黄色野菜、青魚、種実類、納豆等
便秘	食物繊維、マグネシウム、水分	根菜類、全粒穀物、海藻、発酵食品等
疲労感	ビタミンB1/B2/B6、鉄、マグネシウム、たんぱく質	卵、赤身魚、豚肉、納豆等

調理が難しい場合の工夫

- ・ 冷凍野菜の活用
- ・ チルド商品やお湯を注ぐだけの商品等の活用
- ・ 惣菜や缶詰等の組み合わせ

栄養と食事

💡 **これから1～2年以内の妊娠を望む方に
意識して摂取いただきたい栄養素**

妊娠前から妊娠初期の十分な**葉酸**の摂取は、
赤ちゃんの「神経管閉鎖障害」（脳や脊髄の先天異常）の
リスク低減につながります

赤ちゃんの神経管がつくられるのは、**受胎後およそ28日頃**
のため、**妊娠の1ヶ月以上前～妊娠3ヶ月の間に**
意識して摂取することが重要です

★**食事 + サプリメントによる葉酸 1日400 μ g の摂取を推奨**

葉酸を多く含む食材



+



サプリメント

喫煙

たばこの煙による健康への悪影響は本人だけにとどまりません
他人のたばこの煙を吸わされる受動喫煙によって健康への悪影響が生じることも指摘されています

✓ 能動喫煙：

がん、循環器疾患（脳卒中、虚血性心疾患）、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、糖尿病等に関連

✓ 受動喫煙：

肺がん、循環器疾患（脳卒中、虚血性心疾患）等に関連

✓ 妊娠中の喫煙は、流産、死産、早産、胎児発育不全、低出生体重児、先天的な異常のリスクが増加することが多く報告（受動喫煙を含む）



【女性】

卵巣機能の低下や子宮内膜の状態悪化が着床不全と関連すること、不妊治療の成功率の低下するという報告があります

【男性】

精子の数・運動率・質の低下や勃起不全と関連があります



出典：

・厚生労働省「喫煙と健康問題について簡単に理解したい方のために（Q&A）」
・厚生労働省「健康日本21」（第三次）

・Grewal J et al. Maternal periconceptional smoking and alcohol consumption and risk for select congenital anomalies. Birth Defects Res A Clin Mol Teratol. 2008; 82 (7): 519-26., Shawe J et al. Preconception Health and Care: A Life Course Approach. Springer.

性別にかかわらず、飲酒は不妊リスクの増加や、
妊娠率が低下する傾向が報告されています

✓ 女性の飲酒は不妊リスクの増加、妊娠率の低下等、有害な影響があることが示唆されている

✓ 男性の飲酒は精液量の減少、性成熟期の男性で主に働くホルモンである血清テストステロン値の減少と関連しているという報告がある

✓ 妊娠の可能性があるとき、妊娠が判明したあとは禁酒が必要

妊娠中の飲酒は周産期合併症のリスクとなり、こどもに長期的な影響（「胎児性アルコール症候群」等）を及ぼすリスクがあります

【胎児性アルコール症候群】

- ・特徴的な顔貌（小さな目、薄い唇など）
- ・発育の遅れ
- ・中枢神経系の障害（学習、記憶、注意力の持続、コミュニケーション、視覚・聴覚などの障害）などの先天異常

出典：

- ・プレコンセプションケア医療者用マニュアル 第1版
- ・メジカルビュー社 プレコンセプションケア
- ・厚生労働省「健康日本21」（第三次）

歯と口腔のケア

歯や口腔の健康は、健康で質の高い生活を営む上で重要
歯周病は全身の健康（糖尿病や循環器疾患など）にも関係することが指摘されています

- ✓ 妊婦の歯周病は、低出生体重児や早産とも関連
- ✓ 妊娠前にむし歯の治療やクリーニングを行っておくことが推奨されている
- ✓ かかりつけの歯科で定期的に口腔チェックを受けておくことが理想



出典：

- ・プレコンセプションケア医療者用マニュアル 第1版
- ・メジカルビュー社 プレコンセプションケア
- ・厚生労働省「健康日本21」（第三次）
- ・Korostovtseva L et al. Sleep and Cardiovascular Risk. Sleep Med Clin. 2021 Sep; 16(3)

運動

運動は、適度な筋肉量と体脂肪を伴った適正体重の維持において重要です

✓ 1日60分以上からだを動かそう

★目安：1日8000歩以上

✓ 週60分以上の運動や週2~3日の筋トレを

✓ 座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように、身体を動かすようにしましょう

✓ メンタルヘルスの向上にも良い



【女性】

過度な運動は月経異常や無月経を起こすことがあると報告されています。適度な運動が妊娠率に好ましい影響を及ぼすとする報告もあります。

【男性】

適度な運動は精子の質や量の改善につながるという報告があります



出典：

- ・厚生労働省「健康日本21」 (https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b2.html#A26)
- ・健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023 (厚生労働省)
- ・プレコンセプションケア医療者用マニュアル 第1版 メジカルビュー社 プレコンセプションケア

睡眠

睡眠には心身の疲労だけでなく、体内に蓄積した老廃物の除去、免疫力の向上、さまざまなホルモンの分泌調整などの働きがあります

✓ 夜は明るい光を長く浴びすぎないようにし、生活リズムを整えることを心がけましょう

✓ 短い睡眠時間や不眠は、肥満・高血圧・耐糖能障害・循環器疾患の発症リスクを増加させる

✓ いびきや睡眠の質が気になる場合、医療機関に相談しよう



妊娠中は、睡眠不足・過多のいずれも妊娠合併症のリスク上昇と関連することが報告されています

妊娠と睡眠との関係はまだ明確ではありませんが、睡眠時間が短いとホルモン分泌を介して、月経周期や精子の状態に影響するおそれが見られています



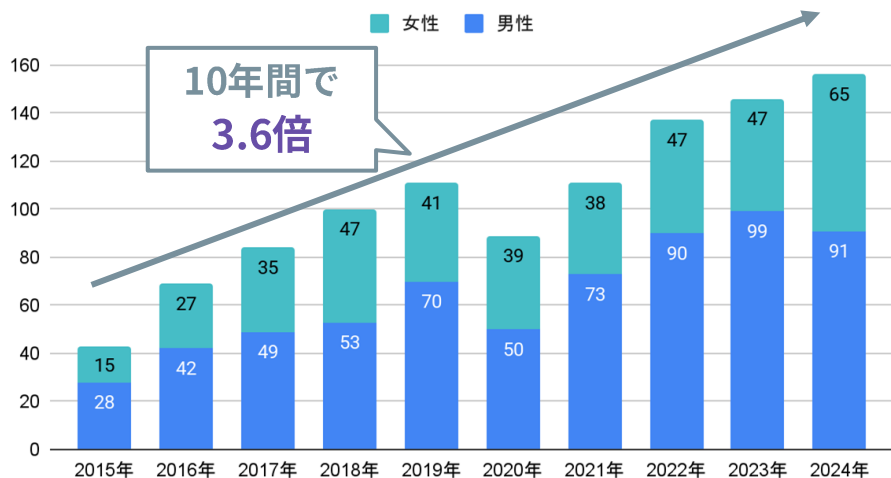
出典：

- ・プレコンセプションケア医療者用マニュアル 第1版 メジカルビュー社 プレコンセプションケア
- ・Korostovtseva L et al. Sleep and Cardiovascular Risk. Sleep Med Clin. 2021 Sep; 16(3)

性感染症

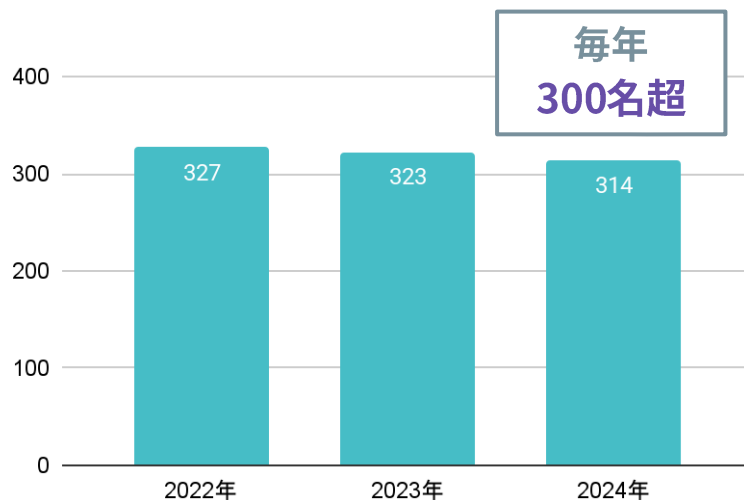
京都府において、梅毒は2015年からの10年間で3.6倍にまで罹患報告数が増加
性器クラミジア感染症は日本で最も罹患者数が多い性感染症で、府内だけでも毎年300名超が罹患
京都府内の保健所では、検査を受けることができます（要予約 / 詳細は各保健所Webサイトを確認）

【京都府】梅毒の報告数推移（男女別）



出典：京都府感染情報センター

【京都府】性器クラミジア感染症の報告数推移



出典：京都府感染情報センター

HPV感染とワクチン



子宮頸がんは性交渉によるヒトパピローマウイルス（HPV）感染によって起こります
HPVワクチンは、子宮頸がん・その前がん病変の原因となるHPVの感染を予防できます

1. HPVワクチン（予防）

- ・目的：子宮頸がんの原因となるヒトパピローマウイルス（HPV）の感染をブロックし、**がん化を未然に防ぐ**
- ・ワクチンの種類：2価ワクチン、4価ワクチン、9価ワクチンの3種類

2. がん検診（早期発見・早期治療）

- ・目的：症状のない段階でがん（または前がん状態）を発見し、適切な治療により死亡率を減少させる
 - ・子宮頸がん検診の検査項目概要：問診、視診、子宮頸部の細胞診、内診（20歳以上 / 2年に1回）
- ※加えて、30歳以上はHPV検査単独法を5年に1回（罹患リスクが高い場合は1年後に）受けることが推奨されている

男性のHPV関連がんについて

男性のHPV関連がんとしては、
中咽頭がん、肛門がん、陰茎がん等が
あります

出典：

- ・厚生労働省「ヒトパピローマウイルス感染症～子宮頸がん（子宮けいがん）とHPVワクチン～」 (<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou28/index.html>)
- ・厚生労働省「がん検診」 (<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000059490.html>)

かかりつけ医について



「かかりつけ医」をもちましょう



気になる症状の相談や検診等、信頼できるかかりつけ医に定期的に診てもらうことは、**ライフイベントにかかわらず、心身ともに健康で快適な生活を送るために大切**



女性 → 婦人科医へ

婦人科系の疾患や
ライフステージごとの身体の変化に対応



男性 → 泌尿器科医へ

男性の性器に関する悩みに対応

メンタルヘルス

メンタルヘルスも、将来の健康や将来の妊娠しやすさ、未来のこどもの健康に影響
メンタルヘルス、運動、睡眠は互いに影響し合っています

✓ 適切な栄養・運動・睡眠のほか、社会的つながりをもつことや、自然に触れること等が、メンタルヘルスに良い影響を与える

✓ 「うつ」等の心の不調があると、健康的な生活習慣が続けにくくなり、食行動の問題、飲酒、喫煙の増加を招くことがある。医療機関を受診しましょう

妊娠期に男性の精神的な不調が悪化することや、父親と母親の産後うつは、互いに影響しあうことが知られています

男性のメンタルヘルスも大切です



社会的なつながりについて

✓ 社会的なつながりがある状態とは：

「ひとりじゃないと感じられ、困ったときに頼っていい場所がある」と思っている状態のこと

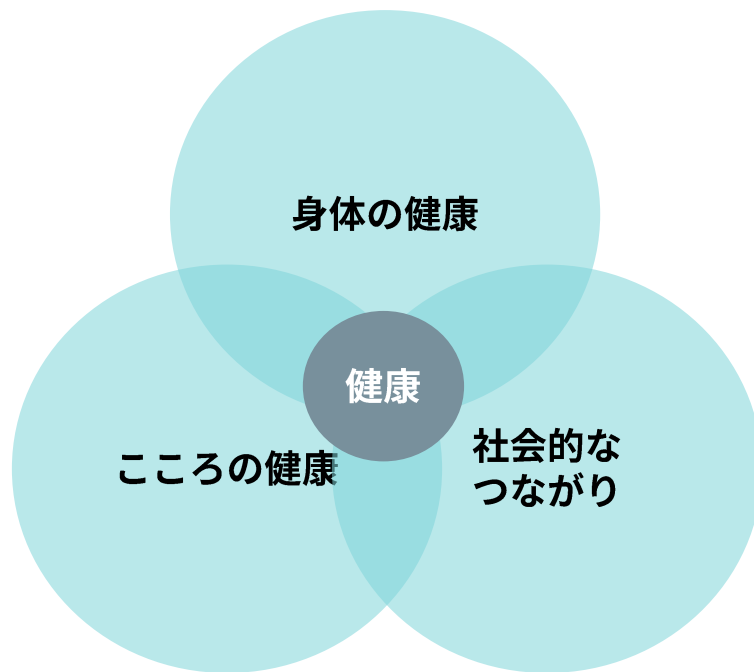
受援力

→ 必要なときに、適切に助けを求め、支援を受け入れ、
それを活かすことのできる力

- └ 自分の困難やニーズを認識する力
- └ 周囲に助けを求める力（Help-seeking ability）
- └ 差し出された支援を受け入れる力
- └ 受けた支援を活かして状況を改善する力

健康の捉え方

「健康」ひとつとっても多方面から捉えましょう





**ここで、質問です。
次のうち、誤りはいくつあるでしょうか？**

1. 月経があるうちは100%妊娠が可能
2. 月経が始まってから卵子ができてくる
3. いくつになっても妊娠率・流産率は変わらない
4. 男性の喫煙は妊娠・出産に影響しない
5. 男性は年齢を重ねても生殖機能が低下しない



すべて誤りです

1. 月経があるうちは100%妊娠が可能
2. 月経が始まってから卵子ができてから受精可能
3. いくつになっても妊娠率・流産率は変わらない
4. 男性の喫煙は妊娠・出産に影響しない
5. 男性は年齢を重ねても生殖機能が低下しない

妊よう性について

男性の精子

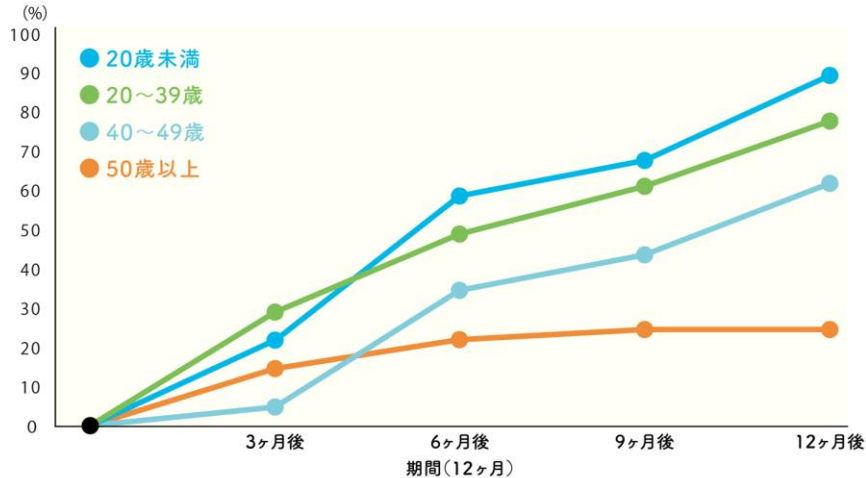
毎日精巣内で作られ、精巣の上に位置する精巣上体と呼ばれる場所に蓄積
加齢によって精子の質は低下

女性の卵子

胎児期につくられ、そこから徐々に減っていきます。卵巣は卵子を貯蔵する役割があり、30歳の時には30年前の卵子がおなかにいる状態。加齢によって卵子の質は低下

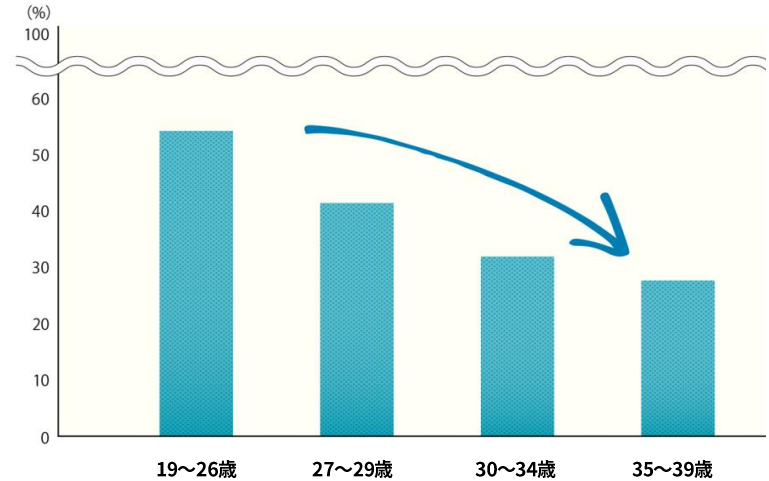
男性の妊娠率は年齢とともに低下

男性の年齢別累積妊娠率



女性の妊娠率は年齢とともに低下

妊娠しやすいタイミング（排卵日2日前）での性交による妊娠成功率



卵子の数について

胎生期

- 胎生20週時：約700万個

思春期

- 出生時：約100万～200万個

性成熟期

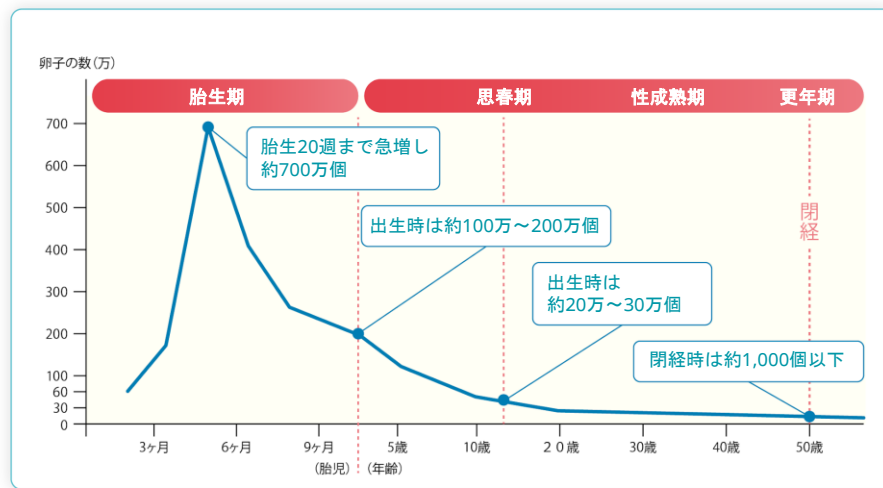
- 思春期：約20万～30万個
* 思春期までに大部分が自然消失します

更年期

- 閉経時：約1,000個以下

実際に排卵される卵子は、
約400～500個

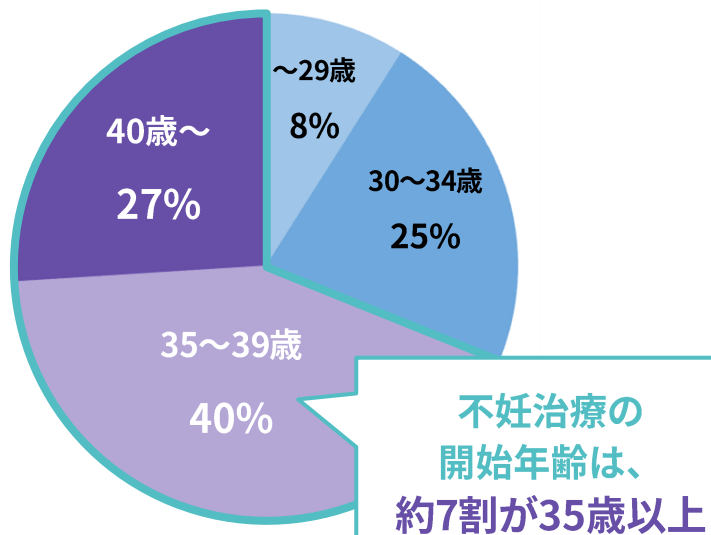
* 毎月1個程度排卵されるだけで
残りの多くは閉鎖卵胞となります



不妊治療と年齢について

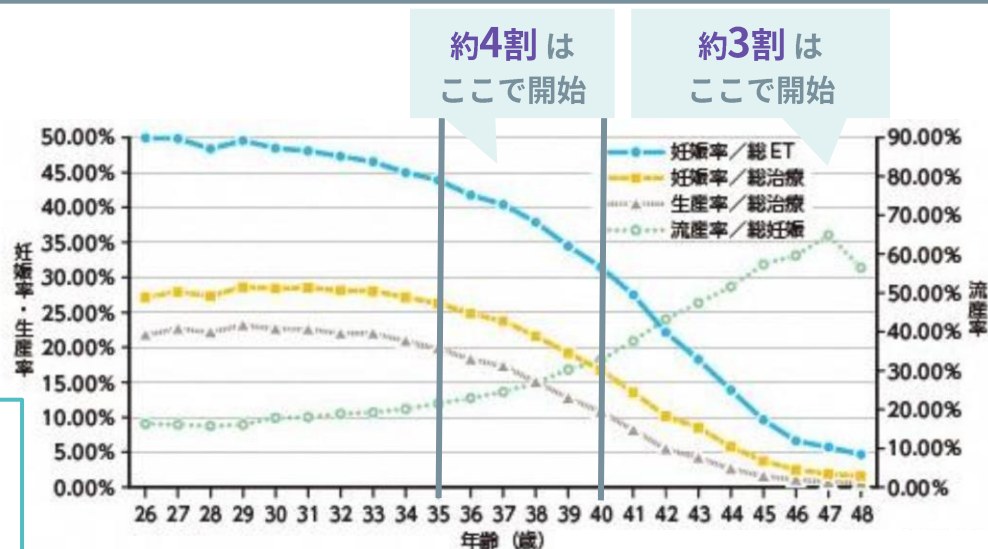
30代中盤から、生殖補助医療を用いた妊娠率は低下、流産率は上昇することが分かっていますが
京都府で不妊治療を開始した方の年齢は、35歳以上の方が約7割です

【京都府】 不妊治療の開始年齢



出典：R5,R4,R3年度特定不妊治療助成（府事業）実績より作成

生殖補助医療を用いた妊娠率・流産率



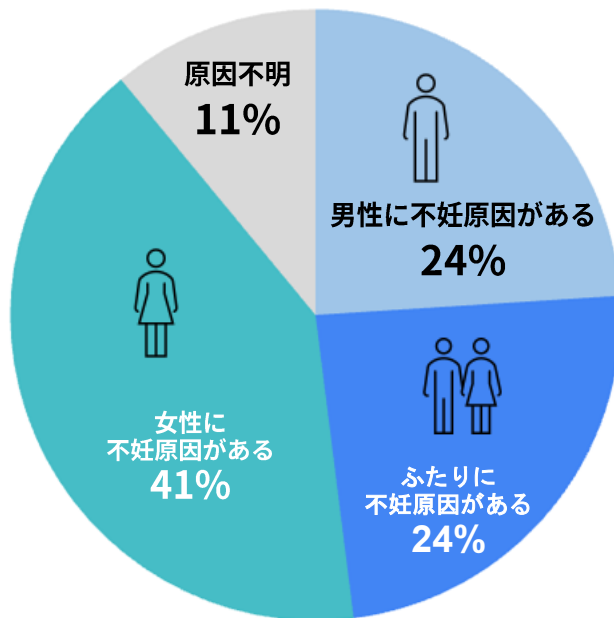
※ETとは、受精卵を子宮に移植すること

出典：日本産科婦人科学会「2022年体外受精・胚移植などの臨床実施成績」



不妊原因の男女比

日本の夫婦全体の2.6組に1組が、不妊を心配したことがあるというデータがあります
実際に不妊検査や治療を受けたことがある（または現在受けている）夫婦は、夫婦全体の4.4組に1組
不妊の原因の約半分は、男性にあります



出典：WHO「不妊症原因調査」

**「子どもを持つかどうか、持つとしたらいつ、どのように、
何人の子どもを持つか」等について、
よく考えてみましょう。**

これらをパートナーと対等に話し合っておくことも大切です

仕事を通じてどんな経験をしていますか？

今後は、どんな経験を積んでいきたいですか？

「仕事」とは？



- 社会貢献をすること
- 自己実現をすること（何かを成し遂げるためにする行動）
- 生計を立てるために従事する職業のこと

**仕事の定義は人によって回答が異なりますが、どれも正しいです
大切なのは、その時々自分の価値観に合わせて、納得して働いているかどうか**

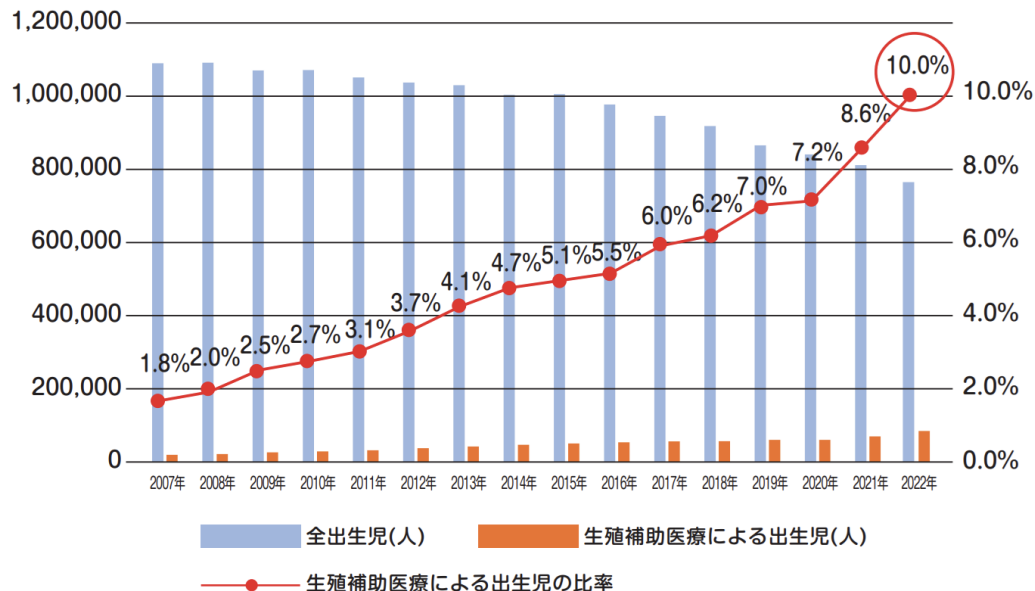
事例1

40代女性 管理職

管理職への昇進というキャリア構築と、妊娠・出産・子育てのタイミングについて悩みを持つ



▼全出生児に占める生殖補助医療による出生児の割合：約10人に1人



出典：生殖補助医療による出生児数 公益社団法人日本産科婦人科学会「ARTデータブック(2022年)」、全出生児数 厚生労働省「令和4年(2022)人口動態統計(確定数)」

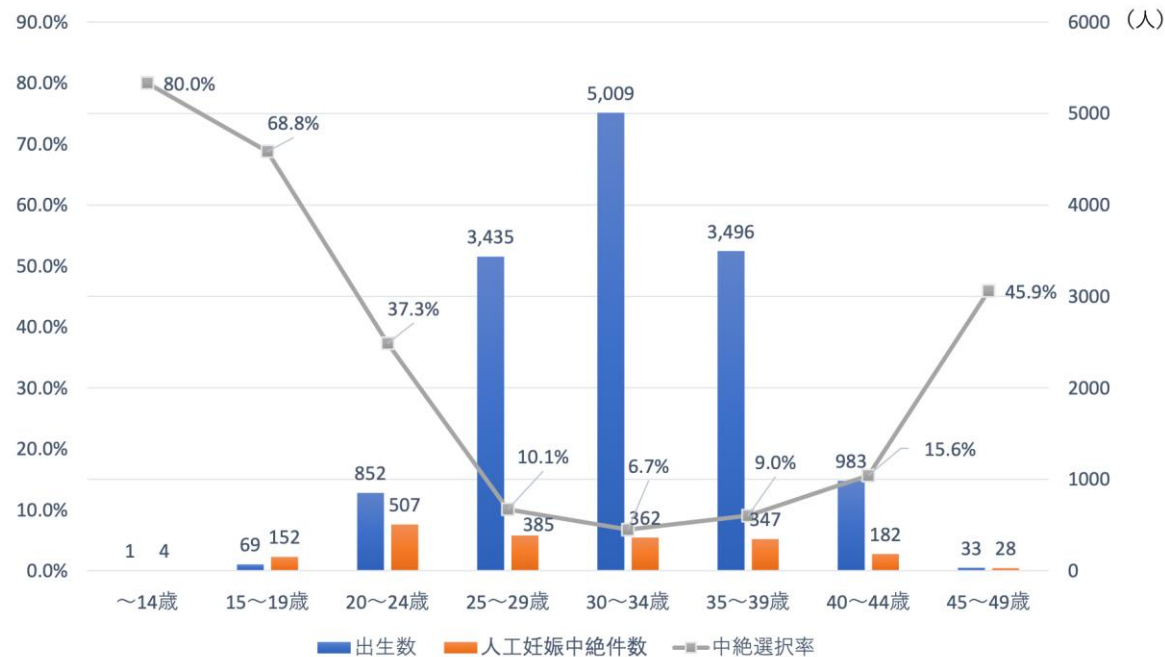
事例2

人工妊娠中絶を選ぶケース

【理由事例】

- ・ 想定外の妊娠（婚姻関係や子どもの人数を問わず）
- ・ 「仕事がやめられない」という理由 等

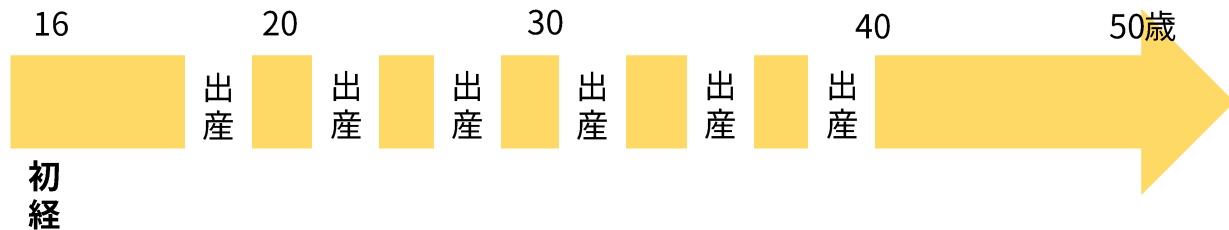
▼京都府における人工妊娠中絶の選択率（R5）



出典：衛生行政報告例・人口動態統計 ※中絶選択率は人工妊娠中絶件数／（人工妊娠中絶件数＋出生数）×100で計算

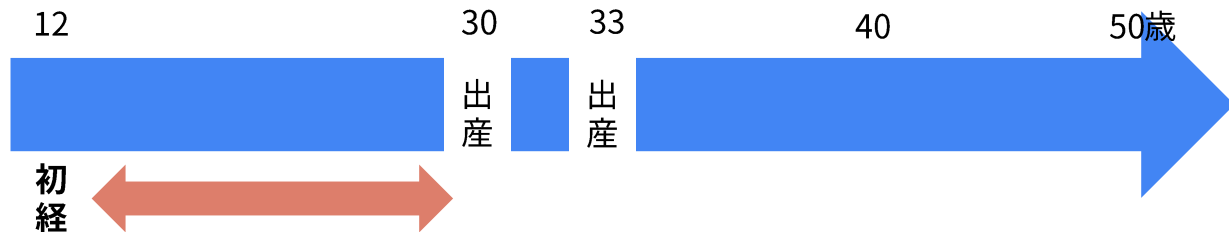
女性が生涯経験する月経の回数は、昭和初期から大幅に増加している

昭和初期の女性



生涯の月経回数は
50~100回

現代の女性



生涯の月経回数は
450回に増加

初経から出産までの期間が長くなっています

出典：
・日本産婦人科学会 HUMAN+ 女と男のディクショナリー（改訂第二版）
・厚生労働省「働く女性の心とからだの応援サイト」

月経について

✓ 月経＝生理

約1ヶ月の間隔で自発的に起こり、限られた日数で自然に止まる子宮内膜からの周期的な出血のこと
月経の量や痛み、随伴症状には個人差がありますが、個人差の範疇に収まらない月経異常もあります
以下に1つでも当てはまる場合は婦人科を受診しましょう

【正常な月経】

- 月経周期日数：25～38日
- 月経期間：3～7日

項目	症状
月経痛	鎮痛薬を飲んでも仕事に行けない日がある
経血量	<ul style="list-style-type: none">• 昼に1～2時間おきにナプキンを交換する• 昼に夜用ナプキンを2～3回以上交換する日がある• オムツタイプでも一晩交換せずに過ごすことができない• 歩くとすぐに動悸・息切れがする• 目の前が真っ暗になる
月経不順	毎回周期が24日未満または35日以上、毎回周期がバラバラ（1週間以上違う）、2ヶ月以上月経がない
月経前の不快な症状	社会生活に影響が出る（人に会うのが億劫など）

日常生活に支障が出るほど強い月経痛は、月経困難症かもしれません

月経困難症の背景には、**子宮内膜症**など不妊の原因となり得る病気が隠れていることがあります

「たかが生理痛」と思わず、**早めに婦人科で相談**しましょう

出典：

- ・「日本産科婦人科学会用語集」
- ・厚生労働省「働く女性の心とからだの応援サイト」<https://www.bosei-navi.mhlw.go.jp/health/menstruation.html>



月経周期に伴う体調の変化

月経の1週間前にこれらの症状があり、月経とともに消失することを繰り返す場合、PMSまたはPMDDとされています

月経前症候群（PMS） / 月経前不快気分障害（PMDD）

身体的症状

- ✓ むくみ
- ✓ 頭痛
- ✓ 肩こり
- ✓ 腹部膨満感
- ✓ 便秘
- ✓ 体重増加
- ✓ 乳房のはり 等

精神的症状

- ✓ イライラ感
- ✓ 怒りやすい
- ✓ 無気力
- ✓ 集中力低下 等

※精神的な症状が日常生活に支障をきたす程に顕著な場合は月経前不快気分障害（PMDD）のおそれがあります

出典：

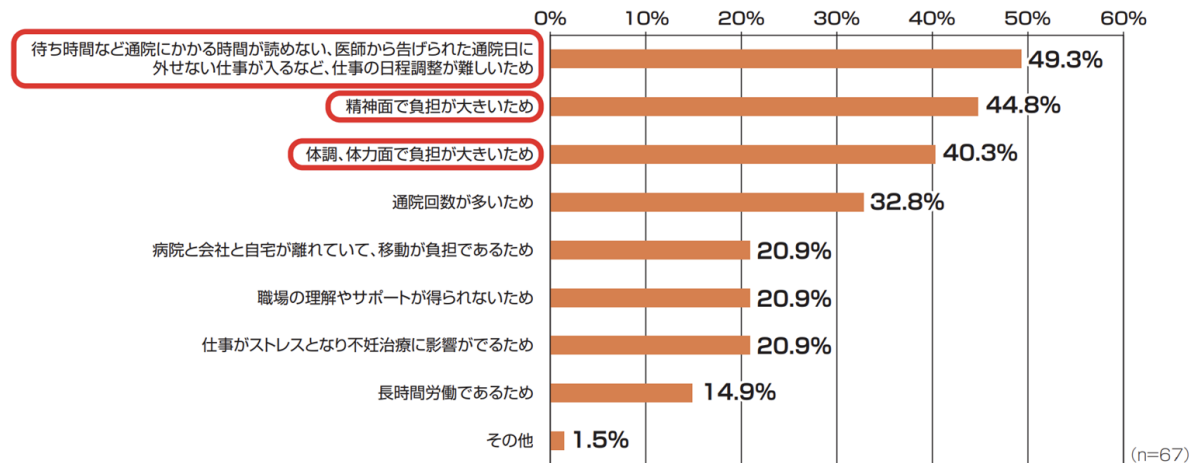
- ・『標準生理学 [第9版]』（医学書院，2021，pp.1017-1022）より作図
- ・日本産科婦人科学会／日本産婦人科医会「産婦人科診断ガイドライン—婦人科外来編 2023」CQ405,p.190-193

事例2

30代後半 男性
妻が不妊治療に専念するため
離職し、自身も転職



▼仕事と治療の両立ができなかった理由（複数回答）

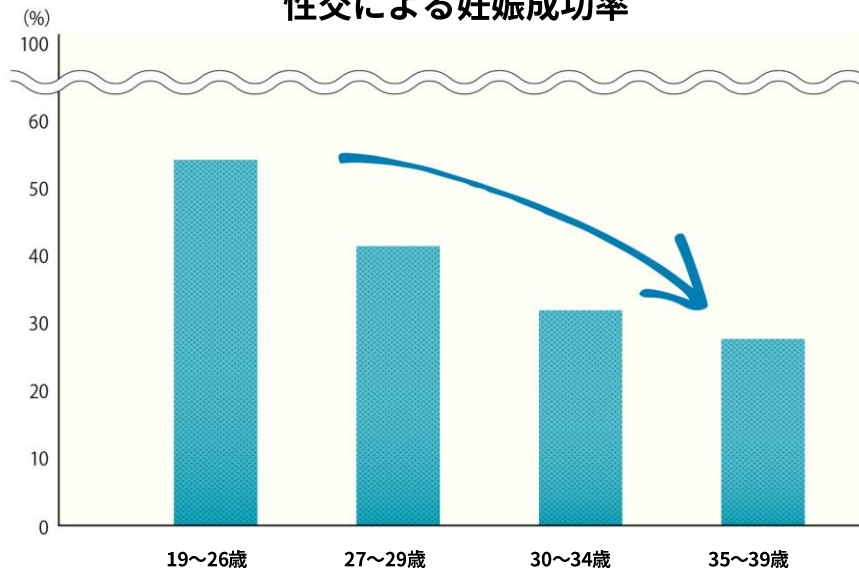


出典：厚生労働省「令和5年度 不妊治療と仕事の両立に係る諸問題についての総合的調査」



不妊治療開始の検討タイミングについて

▼妊娠しやすいタイミング（排卵日2日前）での 性交による妊娠成功率



排卵日2日前のタイミングにおける性交で
6~12ヶ月妊娠しない時は、
不妊治療開始の検討タイミング

不妊の原因について

- ① 女性因子 (41%)
 - ↳ 排卵因子、卵管因子、子宮・頸管因子
- ② 男性因子 (48%)
 - ↳ 造精機能障害、精路障害、性機能障害
- ③ 原因不明不妊 (11%)

【精液の状態を悪化させるおそれのある生活習慣】

喫煙

過度な飲酒

禁欲

締め付けの強い下着

育毛剤の使用

長時間のサウナや長風呂

膝の上でのPC使用

【男性不妊症の原因】

造精機能障害：82.4%

— 原因不明：51.0%

— 精索静脈瘤：36.6%

— その他：12.4%

精路通過障害：3.9%

性機能障害：13.5%

その他：0.2%

✓ 精索静脈瘤は、解剖学的に左側に多い

(両側例は10%程度)

✓ 健常者でも15~20%にみられ、陰のう違和感や陰のう痛がみられる場合がある

✓ 手術によって精液所見の改善が期待できる

✓ 手術適応となる精索静脈瘤は自己診断が可能 (陰のう表面がデコボコする、腫れている等)

✓ 存在を知っていることが重要

出典：

・ Comhaire FH, Male infertility, London: Chapman & Hall Medical, 1996

・ 日本生殖医学学会「生殖医療の必修知識2020」

・ 日本泌尿器科学会「男性不妊症診療ガイドライン 2024年版」



不妊治療について

検査（原因探索）

①男性不妊、②女性不妊、③原因が分からない機能性不妊に大別される
※診察所見、精子所見、画像検査や血液検査等を用いて診断

原因疾患への治療

男性側に原因

精管閉塞、先天性の形態異常、逆行性射精、造精機能障害等

女性側に原因

子宮奇形や、感染症による卵管の癒着、子宮内膜症による癒着、ホルモンの異常による排卵障害や無月経等

一般不妊治療

タイミング法

排卵のタイミングに合わせて性交を行うよう指導

人工授精

精液を注入器で直接子宮に注入。主に、夫側の精液の異常、性交障害等の場合に用いられる

生殖補助治療

体外受精

精子と卵子を採取した上で体外で受精させ（シャーレ上で受精を促す等）、子宮に戻す

顕微授精

体外受精のうち、卵子に注射針等で精子を注入する等、人工的な方法で受精させる

男性不妊の手術

射精が困難な場合等に、手術用顕微鏡を用いて精巣内より精子を回収（精巣内精子採取術（TESE）。その後、顕微授精につなげる

胚移植時、以下に分かれます

- ・新鮮胚移植
- ・凍結胚移植



不妊治療の通院日数目安

一般不妊治療の場合は排卵周期等に合わせた通院、生殖補助医療の場合は排卵誘発剤に対する卵巣の反応性等による通院が求められます。**月に何回通院するかは年齢や個人の状況によって異なります**

治療		月経周期ごとの通院日数目安	
		女性	男性
一般不妊治療	タイミング法、人工授精等	診療時間 1回 1～2時間程度の通院：2日～6日	0～半日 ※手術を伴う場合には1日必要
生殖補助医療	体外受精・顕微授精、精巣内精子採取術等	診療時間 1回 1～3時間程度の通院：4日～10日 + 診療時間 1回 半日～1日程度の通院：1日～2日	0～半日 ※手術を伴う場合には1日必要

**治療には少なからず、身体的・精神的・経済的な負担を伴い
不妊治療を受けているカップルには、様々な場面で意思決定が求められます**

卵子凍結について

採卵 ※1

卵巣の中にある卵子を、身体に針を刺して取り出すこと

卵子凍結

取り出した卵子を凍結保存すること



卵子凍結により将来の妊娠の可能性を高めることが期待されます。しかし、凍結した卵子を使用して確実に妊娠できるわけではなく※2、卵子凍結は将来の妊娠を保証するものではありません。

※1：採卵をするためには、通常1か月に1個だけ成熟・排卵する卵子を複数個育てるために1～2週間のホルモン剤の自己注射や内服を行います。また、1回採卵するためには1か月間に3～5回程度の通院が必要になり、ホルモン剤の影響で体調が悪くなる場合や、卵巣が腫れて腹水がたまるなどの副作用が生じることがあります。急な受診や入院が必要になる場合もあり、一定の負担がある技術です

※2：凍結卵子を融解（解凍）したもののうち、受精ができる状態になる確率が78%、子宮に移植できる状態になる確率が72%、生児を得ることができる確率が28%（年齢を考慮した解析では、40歳以上の生児獲得率は19%、35歳以下では52%）との報告もあります

出典：

・ こども家庭庁「卵子凍結について (<https://precon.cfa.go.jp/dictionary/column-eggfreezing/>)」

・ Hirsch A, et al. Planned oocyte cryopreservation: a systematic review and meta-regression analysis. Hum Reprod Update. 30:558-68, 2024

キャリアとライフを支える「制度」

ライフイベントを迎える際、皆さんの働き方をサポートする法律や制度があります

労働基準法

男女雇用機会均等法

育児・介護休業法

働き方改革関連法

次世代育成支援対策推進法

雇用保険法

知っておきたい制度①：不妊治療



- 就業規則を見てみましょう
- 困ったときは社内の相談窓口（人事、産業保健スタッフなど）へ

- 不妊治療に利用可能な休暇制度・休職制度（不妊治療に特定または多目的）
- 半日単位・時間単位の年次有給休暇制度
- 残業免除
- 短時間勤務制度
- テレワーク
- その他不妊治療に関する支援制度
- 失効年次有給休暇の積立制度
- 時差出勤制度
- 在宅勤務等
- 不妊治療に係る費用の助成制度

不妊治療連絡カード

事業主様
〒 年 月 日
所属部署 _____
氏 名 _____

医師の連絡先
【必ず必ず事項に○を付けてください】
下記の欄は、 無し、不妊治療を実施していません。
または、 不妊治療の実施を予定しています。

【連絡事項】

不妊治療の実施(予定)開始	
特に配慮が必要な事項	
その他	

不妊治療と仕事との両立に係る申請書
上記のとおりに、主治医等の連絡先等に書面で申請します。

事業主様
〒 年 月 日
氏 名 _____

▲ 「不妊治療連絡カード」

※妊娠・出産・育休などを理由とする不利益な扱いは禁止されています（マタハラ、パタハラ）

※**ご自身のプライバシーを保護**するために、相談内容をどこまでの部署や誰（上司、人事部、人事課長・係長等）に共有してよいか、あらかじめ想定し、人事労務の担当者に相談しておくのがよいでしょう

知っておきたい制度②：妊娠・出産・育児期

母性健康管理指導事項連絡カード Maternal Health Management and Guidance Card				英語	
事業主 殿 To Employer,		医療機関等名 Name of Medical Institution		年 月 日 YY MM DD	
		医師等氏名 Name of Dr., etc.			
下記の1の者は、健康診査及び保健指導の結果、下記2～4の措置を講ずることが必要であると認めます。 I have confirmed that the patient described below (1) needs to take measures described in the following (2-4) as a result of a checkup and health guidance.					
1. 氏名 等 Name, etc.					
氏名 Name	妊娠週数 Weeks of pregnancy	週 weeks	分娩予定日 Expected date of delivery	年 月 日 YY MM DD	
2. 指導事項 Guidance items (症状等 必ずしも継続せずともよい。) (symptoms, etc. (Only the appropriate symptoms, etc.))					
措置が必要となる症状等 Symptoms, etc. required to take measures		標準措置 Standard measures		指導事項 Guidance	
つわり、妊娠悪阻、貧血、めまい立ちくらみ、 Morning sickness, hyperemesis, anemia, dizziness / vertigo, 腹筋緊張感、子宮収縮、腹痛、性器出血、 Abdominal bloating, uterine contraction, abdominal pain, vaginal bleeding、 腰痛、痔、静脈瘤、浮腫、手や手足の痛み、 Back pain, hemorrhoids, varicose vein, edema, pain in the hand or wrist、 頻尿、排尿時痛、排尿感、全身倦怠感、動悸、 Frequent urination, pain at the time of urination, feeling of residual urine, general malaise, palpitation, 頭痛、血圧の上昇、蛋白尿、妊娠糖尿病、 Headache, blood pressure rise, proteinuria, diabetes in pregnancy、 赤ちゃん(胎児)が週数に比べ小さい、 The baby (fetus) is small for weeks、 多胎妊娠(胎)・産後体調が悪い、 Multiple pregnancy (conception), Feeling sick after childbirth、 妊娠中・産後の不安・不眠、落ち着かないなど、 Anxiety / sleeplessness / uneasiness, etc. during pregnancy / after childbirth、 合併症等 Complication, etc. ()		休業 Leave 入院加療 Hospitalization for treatment 自宅療養 Home healthcare			
		勤務時間の短縮 Shortening of working hours			
		本邦制限 Restriction of work			
		身体的負担の大きい作業 (注) Work with heavy physical burden (Note)			
		長時間の立作業 Standing work for long hours			
		同一姿勢を強制される作業 Work that requires workers to take the same posture			
		腰に負担のかかる作業 Work with heavy burden on the lower back			
		寒い場所での作業 Work at a cold place			
		長時間作業を離れることのできない作業 Work in which workers can't leave the workplace for long hours			
		ストレス・緊張を多く感じる作業 Stressful work			
<small>(注) 「身体的負担の大きい作業」の注、特定の作業について制限の必要がある場合には、 指導事項欄に○を付して、具体的な作業内容を記入してください。 (Note) If specific work is restricted out of work with heavy physical burden, please circle the guidance item field and put ○ in the specific work.</small>					
標準措置に関する具体的内容、標準措置以外の必要な措置等の特記事項 Specific contents on standard measures, special notes of necessary measures other than standard measures, etc.					
3. 上記2の措置が必要な期間(毎週の予定期間に○を付けてください)。 Period when the measures described in 2 are required to be taken. (Circle the scheduled period.)					
1週間 1week (月 MM 日 DD ~ 月 MM 日 DD)					
2週間 2weeks (月 MM 日 DD ~ 月 MM 日 DD)					
4週間 4weeks (月 MM 日 DD ~ 月 MM 日 DD)					
その他 Other (月 MM 日 DD ~ 月 MM 日 DD)					
4. その他の指導事項(措置が必要である場合は○を付けてください)。 Other guidance items (If necessary, please circle the required measures.)					
妊娠中の通勤緩和の措置(在宅勤務を含む。) Measures for easing commuting during pregnancy (Including working at home.)					
妊娠中の休憩に関する措置 Measures related to taking a rest during pregnancy					
指導事項を守るための措置申請書 Application for taking measures to follow the doctor's guidance items					
上記のとおり、医師等の指導事項に基づき措置を申請します。 I hereby apply for taking measures to follow the doctor's guidance items mentioned above.				年 月 日 YY MM DD	
所属 Department				氏名 Name	
事業主 殿 To Employer,					

妊娠・出産期

- 産前・産後休業
- 妊婦健診のための時間確保
- 時間外労働の制限 など



育児期

- 育児休業（性別問わず取得可能）
- 出生時育児休業（産後パパ育休）
- 3歳までの短時間勤務制度 など



京都府の制度：不妊治療への支援

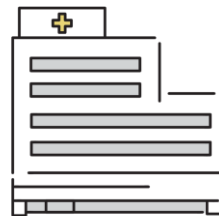
政府の取り組み

不妊治療については、**生殖補助医療（体外受精、顕微授精）**を含め、令和4年4月から**保険適用**
※回数制限あり

京都府の取り組み

全国トップクラスの不妊治療助成を実施

- ・保険適用の治療について、**自己負担分の半額**を助成
- ・**通算10回目まで**、保険適用の回数制限を超えた治療（**保険適用外**）を助成
- ・不妊治療に係る**通院に要した交通費**を助成





疾患と妊娠

・妊娠・出産は、**ホルモンバランス、免疫機能、代謝機能、血液循環**などにおいて、様々な変化が起こります。そして、それが母体にも赤ちゃんにも影響を及ぼすおそれがあります

【妊婦がかかりやすい疾患】 妊娠高血圧症候群・妊娠糖尿病・感染症・貧血・血栓症・精神疾患など

・過去に疾患（糖尿病・気管支ぜんそく・がん・関節リウマチ・バセドウ病など）で通院していた経験がある方、現在通院している方が妊娠する場合には、様々なリスクを伴うことがあります

**「いつ子どもを持つか、持たないか」を相談する相手として、
かかりつけ医も含めましょう**

出典：

- ・日本産科婦人科学会「産婦人科診療ガイドライン ― 産科編 2023」
- ・日本精神神経学会, 日本産科婦人科学会「精神疾患を合併した、或いは可能性のある妊産婦の診療ガイド」
- ・厚生労働省「働く女性の心とからだの応援サイト (<https://www.bosei-navi.mhlw.go.jp/health/pregnancy.html>)」
- ・村島温子監修 臨床医のための膠原病・リウマチ疾患と妊娠・授乳ハンドブック 南山堂, 東京 2019



疾患と妊娠（がん）

がん治療後の 妊娠

- ・がん手術後に妊娠を目指す場合、**主治医に手術の詳細や妊娠・分娩時の注意点について確認し、産婦人科主治医とも情報を共有しましょう**
- ・胎児への先天奇形のリスクがあるため、**治療中の妊娠は控えるケースが多いです**
- ・がん治療後の妊娠は、**再発リスクが十分に低い時期に行うことが望ましいとされています（安全な妊娠時期についてがん治療の主治医に相談が必要）**
- ・**京都府では、がん患者の方の妊よう性温存を支援する助成金制度があります**

家族やパートナーの支えを得ながら、治療の各段階で医療者と十分に話し合い、あなたが納得のいく決断ができるようにすることが大切です

出典：

- ・総論 3. がん治療の妊娠に関する留意点、小児・AYA 世代がん患者等の妊孕性温存に関する診療ガイドライン 2024 年 12 月改訂第 2 版日本癌治療学会編、金原出版社株式会社、東京、2024 年 12 月 25 日
- ・日本がん・生殖医療学会 (<https://www.i-sfp.org/network/>)
- ・京都府「がん患者等生殖機能温存療法等助成事業について」 (<https://www.pref.kyoto.jp/gan/aya.html>)



疾患と妊娠（自己免疫疾患）

自己免疫疾患 と 妊娠

- ・妊娠の計画：妊娠前に疾患が十分にコントロールされていることが大切です。**主治医と相談しながら計画的に妊娠を進めましょう**
※妊娠に有害な薬剤を中止し、**代替治療を検討**します
- ・妊娠中の管理：自己免疫疾患は妊娠の進行や胎児の発育に影響を与えるおそれがあるため、**産科と疾患の専門科の診療科を定期的に受診**しましょう
- ・分娩・出産の注意点：自然分娩可能な場合が多いですが、合併症のリスクによっては**帝王切開を選択**することもあります

疾患の種類や活動性、治療内容によって影響の程度は異なります
妊娠前から主治医と十分に話をしておきましょう

出典：

・村島温子監修 臨床医のための膠原病・リウマチ疾患と妊娠・授乳ハンドブック 南山堂、東京 2019

・National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. 2022.Enhancing NIH, Research on Autoimmune Disease. Washington, DC:The National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/26554>.(2025.3.2)



妊娠初期（～12週）

- ・器官形成期であり、**薬剤の影響により先天的な異常が発生**するおそれがある（催奇形性）
- ・催奇形性が明らかになっている薬剤と妊娠週数の把握が重要

妊娠中期以降（13週～）

- ・器官形成は完了するが、**薬剤の投与は胎児の発育・機能に影響**を与えるおそれがある（胎児毒性）
 - ・胎児毒性が明らかになっている薬剤と妊娠週数の把握が重要
- ※一例として、羊水過少・新生児腎不全、胎児の動脈管早期閉鎖等

妊娠を考えたら、主治医や「妊娠と薬外来」の専門医師・薬剤師に相談を

※『妊娠と薬外来』は全国47都道府県の拠点病院に設置されており、
京都府は、**京都大学医学部附属病院、京都府立医科大学附属病院**に設置されています

プレコンセプションケア外来

【今の自分をチェック】

- ✓ 検査（超音波検査、血液検査、感染症検査、精液検査等）
- ✓ ワクチン接種（風しん等）



【将来の妊娠に向けた相談】

- ✓ 個別カウンセリング
- ✓ 栄養・生活指導
- ✓ 慢性疾患管理、専門医への紹介



プレコンセプションケア外来は、個別カウンセリング中心のところから、検査までできるところなど医療機関によって内容が異なります

京都府内でも産婦人科や不妊治療専門クリニックで実施しているところがあります

京都府の相談窓口

■ きょうと妊娠から子育てSNS相談

妊娠、出産、子育てに関する幅広い相談に対し、**LINEテキスト**と**オンラインによる対面相談**で相談可能

(受付時間) 24時間365日 24時間以内に返信

(※ただし、日曜、祝日、年末年始は除く)

■ きょうと妊娠SOS

予期せぬ妊娠等に関する相談を**LINEテキスト**で相談可能

(受付時間) 24時間365日

(対応時間) 月・水 9:00～12:00

火・金・土 15:00～18:00

木 17:00～20:00

(※ただし、日曜、祝日、年末年始は除く)

きょうと **妊娠から子育て**
SNS相談

不妊治療のこと 誰かに聞いてほしい
仕事と子育て 今、育児がづらい
生理不順が 気になる

24時間受付、原則24時間以内に返信します
(ただし、日曜・祝日・年末年始等は除く)

ご本人だけでなく、ご家族等どなたでも相談可能です

オンラインでの対面相談も可能です ※事前予約制

京都府 京都市 子育て支援センター

きょうと **妊娠SOS**

秘密は必ず守られます

思いがけない妊娠など

妊娠したかもしれない...
相談できるところが分からない
パートナーが妊娠してしまったかもしれない...

24時間受付 (ただし、日曜・祝日・年末年始等は除く)

対応時間	月曜日	9:00～12:00	火曜日	15:00～18:00
	水曜日	9:00～12:00	木曜日	17:00～20:00
	金曜日	15:00～18:00	土曜日	15:00～18:00
	日曜日			

京都府の相談窓口

■ こころの健康相談

気持ちが落ち込んで誰かに話をきいてほしいと思った時に、電話できます

- ・ 京都府（京都市を除く）にお住まいの方：京都府精神保健福祉総合センター ※075-645-5155
 - ・ 京都市にお住まいの方：京都市こころの健康増進センター ※075-314-0874
- （対応時間）月～金、9:00～12:00、13:00～16:00（祝日および年末年始を除く）

■ 京都府男女共同参画センターらら京都

生活する上で直面するあらゆる悩みの相談窓口です。自分自身の生き方、家庭や職場のこと、将来の不安などの相談の他、女性のための法律相談（面接相談のみ・予約制）も実施

※女性相談 075-692-3437（相談・面接予約）、075-692-3433（面接予約・問合せ）
（対応時間）月～土、10:00～12:00、13:00～18:00（電話相談）

※男性相談 075-692-3433(面接／電話・予約制)



Session02

【トークセッション】先輩から学ぶ

登壇者紹介（1人目）



肩書 / 部署名 ●●●●●●●●



ヨミガナ

経歴

項目

項目

登壇者紹介（2人目）



肩書 / 部署名 ●●●●●●●●



ヨミガナ

経歴

項目

項目

- ① 今日に至るまでの「キャリア」「ライフ」
- ② ライフイベントで特に大変だったこと、想像とのギャップ
- ③ 健康のために実践しているアクション、今振り返ってみて思うこと

① 今日に至るまでの「キャリア」「ライフ」

1. 入社当時、将来のキャリアやライフデザインをどのようにイメージしていましたか？

2. 健康についての考え方は、何をきっかけに、どのように変化してきましたか？

② ライフイベントで特に大変だったこと、想像とのギャップ

1. 特に大変だったこと、想像とのギャップは？

2. 会社の制度（育休など）を実際に使ってみてどうでしたか？

③ 健康のために実践しているアクション、今振り返ってみて思うこと

1. 健康のためにしていることはありますか？

2. 今振り返って「もっと早くに知っておけばよかったな」と思うことは？



Session03

【ワーク】 学びを言葉にしてみよう

【個人ワーク】 学びを言葉にしてみよう

※ワークシートは3種類あります。研修目的に沿うものを選択の上、活用ください

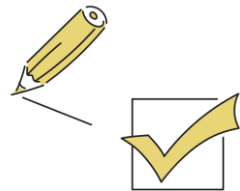
Session03 | 【ワーク】 「未来」→「今」を言葉にしてみよう

【未来】 10年後、どんな暮らしを していきたいですか？	【今】 未来のために 今、大切にしたいことは？	今回のレクチャーでの気づき
------------------------------------	-------------------------------	---------------

【個人で取り組んでいただくこと】

ワークシートに記載

- 記載できるところからでOK
- 記載内容は、このあとのグループワークでシェアいただきます





※ワークシートは3種類あります。研修目的に沿うものを選択の上、活用ください

Session03 | 【ワーク】「未来」→「今」を言葉にしてみよう

【未来】

10年後、どんな暮らしを
していきたいですか？

【今】

未来のために
今、大切にしたいことは？

今回のレクチャーでの気づき



Session03 | 【ワーク】学んだことを言葉にしてみよう

※ワークシートは3種類あります。研修目的に沿うものを選択の上、活用ください



あなたにとって「健康」とは？

今回のレクチャーやワークショップでの気付き



※ワークシートは3種類あります。研修目的に沿うものを選択の上、活用ください

Session03 | 【ワーク】あなたが大切にしたいことは？

あなたが人生で
大切にしたいことは？

人生で大切にしたいことを
大切にするために
取り組みたいことは？

今回のレクチャーでの気づき

個人ワーク

15分程度

【グループワーク】 学びを言葉にしてみよう

※ワークシートは3種類あります。研修目的に沿うものを選択の上、活用ください

Session03 | 【ワーク】 「未来」→「今」を言葉にしてみよう

【未来】 10年後、どんな暮らしを していきたいですか？	【今】 未来のために 今、大切にしたいことは？	今回のレクチャーでの気づき
------------------------------------	-------------------------------	---------------

【発表いただくこと】

1. ワークシートに記載した内容
2. レクチャーの感想（気づき / 学びなど）

- 発表者が話を終えたあとは、拍手しましょう
- 「〇〇の話が印象的でした」「△△のように考えている理由は
何ですか？」など、感想や質問を伝えましょう



グループワーク

20分程度

グループワークお疲れさまでした！

全体発表

【発表いただくこと】

1. ワークシートに記載した内容
2. レクチャーの感想（気づき / 学びなど）
3. グループワークの感想

- 全体に向けて発表をお願いします
- 発表者が話を終えたあとは、拍手しましょう



研修のゴール

01

プレコンセプションケアを知る

02

健康について考える

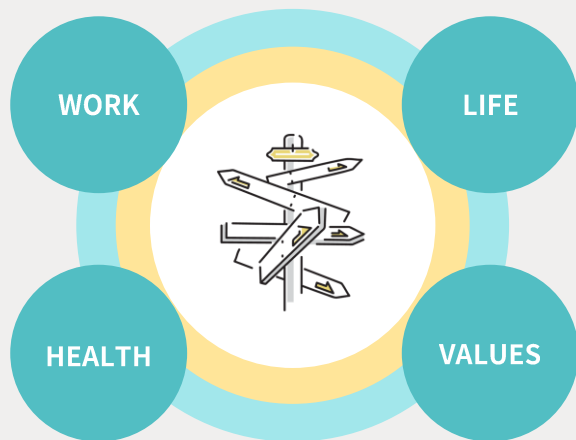
03

学びを言語化する



最後にメッセージ

自分らしくいようとする意思を、きっと健康が支えてくれます
人生にオーナーシップを持つためにプレコンに取り組もう



選択できる未来を増やそう

アンケート

大変お疲れ様でした
アンケートにご回答をお願いいたします

アンケートの
QRコード等