

## 3 高等学校

---



## 高等学校：産婦人科医による「性について」の実践

対象学年（全学年） 教科・領域（特別活動） 所要時間（50分）

### 計 画

#### 1. 目的

教科の授業を基盤に、臨床現場の話を聞くことにより知識と理解を深める。また、学年ごと毎年継続的に実施することで性に対する考え方や意識を深める。

#### 2. 日時・講師・内容 講師：長野県立〇〇病院 産婦人科 〇〇〇〇 医師

《全日制》 1 学年 8 月 28 日（木）15：25～16：15（7 時間目）

演題：『笑顔の多い人生を（男性と女性）』

2 学年 10 月 30 日（木）15：25～16：15（7 時間目）

演題：『笑顔の多い人生を（妊娠）』

3 学年 7 月 17 日（木）15：25～16：15（7 時間目）

演題：『笑顔の多い人生を（STD と避妊）』

《定時制》

\* 全日制と同じ内容で実施している。

\* 定時制女子生徒対象 10 月 16 日（木）19：20～20：00（2 時間目）

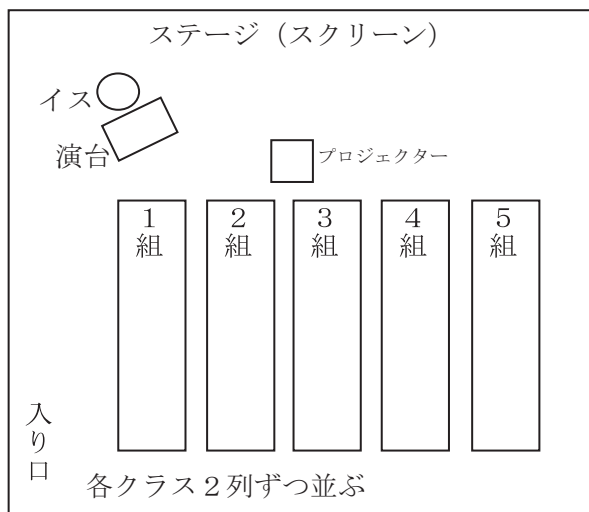
演題：『笑顔の多い人生を（基礎体温・月経・帯下 など）』

#### 3. 当日の日程

入場 15：15～15：25

講話 15：25～16：15

#### 4. 会場



#### 当日の次第

(司会：各学年学習指導係)

- ① 講師紹介・・・学年主任
- ② 講話
- ③ 質疑応答
- ④ お礼の言葉・・・学年主任
- ⑤ 講師退場（拍手）

#### 5. 準備等

- ① 講師との日程調整、依頼状作成・送付・・・学校保健係
- ② マイク 2 本（司会・講師用）・プロジェクター・ノートパソコン・・・学年担当者
- ③ 生徒への配布資料印刷・・・学校保健係
- ④ 整列等の指導・・・HR 担任
- ⑤ 講師送迎、接待・・・学校保健係、学校長
- ⑥ 司会進行・・・学年担当者
- ⑦ 感想文用紙配布・回収（翌日 SHR）・・・HR 担任

### 講師と事前打ち合わせする際のポイント

- ・学習指導要領に示された特別活動の目標や内容について説明し，理解していただく。
- ・今年度課題になっていることや，特に重点的に取り組む必要性を感じている内容について確認をする。
- ・当日生徒への配付資料を事前に確認する。
- ・講話内容に沿った事前アンケートを実施し，現状を確認する。
- ・家庭環境について，配慮を要する生徒の確認をする。
- ・男女ともに講話を聞いて良かったと思えるよう，表現に配慮していただく。

### 講師依頼先及び予算（講師謝金）

- ・依頼先：地方独立行政法人 長野県立病院機構 長野県立〇〇病院
- ・予算：謝礼－長野県統一単価 高校教員級  
旅費－国家公務員の旅費規程に基づき在勤地内旅行日当なし

### 授業の概要

全日制 1 学年対象講話

時間	内 容
5 分	本日の目的及び内容説明，講師紹介
40 分	1. 性教育とは何か 正しい知識，考え方 2. 思春期について 子供・大人とは何か，第二性徴 3. 男女の違い ・解剖学的な肉体，考え方の違い ・性交渉，欲求について ・理性と本能の思考タイプを比較 ・性的欲求に対する男女差 4. コミュニケーションの必要性 5. 最近の男女関係の問題点 6. 情報について 正しい情報を見抜く力
5 分	質疑応答・感想

## 授業の様子

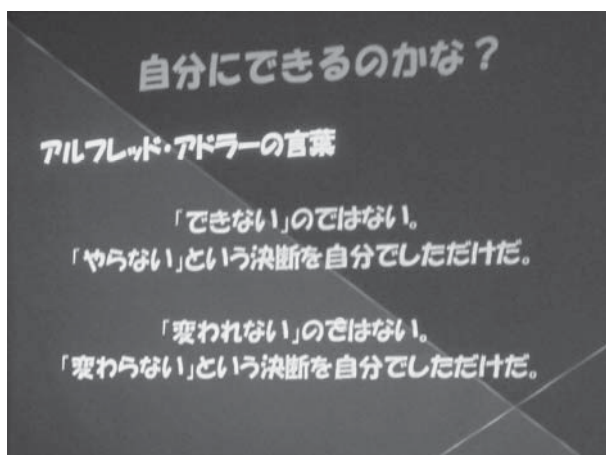
講師



講師の話聞く生徒の様子（定時制）



スライドの一部



## 生徒の感想

- ・本題に入る前に「性教育とは何か」ということから始まることで、改めてしっかりと学習しなければいけないと感じたし、性教育の大切さを知ることが出来ました。
- ・今回の講話で具体的に知ることができて、命がけで行う出産の意味を知ることができた。
- ・命をかけて産んでくれたお母さんのためにも、将来の自分のためにも、自分の身体を大切にしようと思います。
- ・将来結婚して子供を持ちたくなったときは、子供を持つことへの覚悟を持ち、生まれてくる子供に対して愛情を持って大切に育てていきたいです。
- ・今の自分たちの年齢の人たちにはとても大切な話でした。性感染症には色々な種類があり、とても怖いものが多いのだと改めて実感しました。
- ・自分とは遠い話だと考えがちになってしまいましたが、教わった知識を忘れずに、いざという時に思い出せるようにしたいです。

性教育を通して学んでほしいこと

①なんといっても「コミュニケーション」の必要性

**男女関係がすべての基本**

男女 ⇒ 夫婦 ⇒ 親子 ⇒ 親戚・友人 ⇒ コミュニティー ⇒ 世界

②エッチですることは全世界同じこと

大切なのはそこに行くまでの過程 = **個性の尊重**

帯下（おりもの）について

①正常の帯下

- ・ 白色～クリーム色
  - ・ 月経前に量がやや増える
  - ・ 10才代後半～20代が分泌量のピーク
- <注意点> 入浴時，外陰部の洗い過ぎにご注意ください

②専門医に相談した方がいい帯下（必ずしも病気とは限りません）

- ・ 月経時の様にナプキンをあてなければならない量の場合
- ・ **臭い**が気になる場合
- ・ **色**が気になる場合
- ・ 月経以外に**出血**が混じる場合（排卵日出血は除きます）
- ・ **痒み**を伴う場合
- ・ **気泡**（ツブツブした印象）がまじる場合

講師からのメッセージ

**「幸せ」はそこに「あるもの」ではない**  
**自分で積極的に「幸せになる」ものだ**  
**幸せかどうかを決めるのは自分だ**  
**幸福な気持ちは皆に伝わる**  
**「微笑み」という形で人から人に伝わる**  
**楽しい、嬉しい、幸せだ**  
**プラスの感情が表に出れば人が集まる**  
**プラスの人が集まれば「上昇エネルギー」が生まれる**  
**by ショーン・エイカー**

## 高等学校：泌尿器科医による「男子の性について」の実践

対象学年（1 学年男子） 教科・領域（特別活動） 所要時間（60 分）

### 計 画

1. 目的 男子生徒が思春期における心身の発達や健康課題を理解し，異性を尊重した行動や性に関する情報等への適切な対処ができるようにする。

2. 日時・講師・内容

日時 7 月 10 日（木）14：25～15：25（6 時間目）

講師 ○○病院 泌尿器科 ○○○○ 先生

演題 「思春期男子の性と性感染症」

\* 女子は同日程，別会場で市の健康推進課の助産師さんの講話を聞いた。

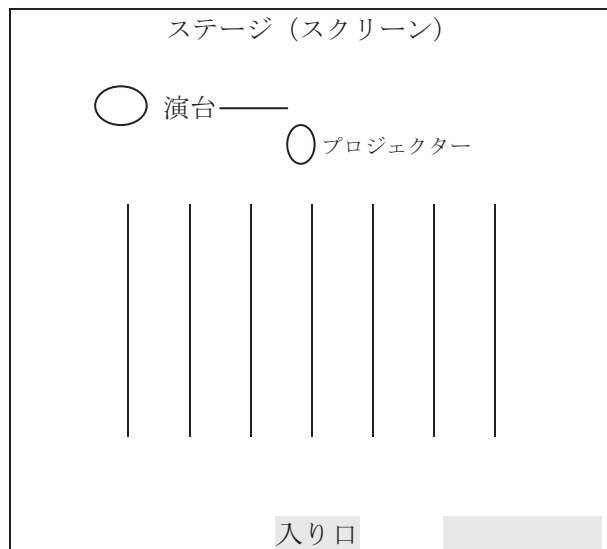
3. 当日の日程

入 場 14：15～14：25

講 話 14：25～15：25

（教室へ移動）アンケート記入

4. 会場：第 1 体育館



1 年保健講話 当日の次第  
（司会：保健係）

- ① 講師紹介…学年主任
- ② 講話
- ③ 質疑応答
- ④ お礼の言葉…生徒代表
- ⑤ 講師に拍手（退場）

5. 準備等

- ①マイク 2 本（司会…学年保健係）
- ②スクリーン・プロジェクター（視聴覚係）
- ③パソコン（講師持参）
- ④整列指導（HR 正副担任）
- ⑤講師送迎・接待（保健係）
- ⑥事前・事後アンケートまとめ（保健係）

## 講師と事前打ち合わせする際のポイント

- ・あらかじめ実施した「性の意識アンケート」結果を見て、実態を知っていただくとともに、疑問・質問について講話の中でふれてもらえるようお願いをする。

性教育講話に向けて

H26.6

### 性の意識アンケート

このアンケートは、7月10日（木）の性教育講話に向けて皆さんの性に関する意識を知るために行います。無記名で行い、男女別の集計のみします。あてはまる番号に○をつけてください。

- 問1 性別はどちらですか？ ①男 ②女
- 問2 あなたは自分のことが好きですか？  
① とても好き ② まあ好き ③ あんまり好きではない ④ 好きではない
- 問3 自分の身体や健康を大切にしたいと思いませんか。  
① そう思う ② 少しそう思う ③ あんまりそう思わない ④ 思わない
- 問4 あなたは家族に大切にされていると思いませんか。  
① そう思う ② 少しそう思う ③ あんまりそう思わない ④ 思わない
- 問5 あなたは人に誘われた時、断るべき時ははっきり「ノー」と言える方ですか？  
① そう思う ② 少しそう思う ③ あんまりそう思わない ④ 思わない
- 問6 特定の異性の友だち（交際している人）がいますか。 ① いる ② いない  
・特定の異性の友だちがいる人にうかがいます。その人は次のどれにあたりますか。  
①中学生 ②高校生 ③学生 ④社会人 ⑤わからない  
・その人に大切にされていると思いませんか？  
① そう思う ② 少しそう思う ③ あまりそう思わない ④ 思わない
- 問7 デートDVについて知っていますか？ ①知っている ②よく知らない ③知らない
- 問8 自分の体の生理について（月経や精通のしくみなど）理解していますか？  
① 理解している ②少しは理解している ③あまり理解していない ④理解していない
- 問9 性感染症（HIVやクラミジアなど）について理解していますか？  
① 理解している ②少しは理解している ③あまり理解していない ④理解していない
- 問10 あなたは、自分もエイズにかかる可能性があると思いませんか？  
① そう思う ②そうは思わない ③わからない
- 問11 インターネットや携帯電話の出会い系サイトにアクセスしたことがありますか？ ① ある ② ない
- 問12 あなたは、好きであれば性交をしてもいいと思いませんか？ ① そう思う ② 思わない
- 問13 自分の体の悩みや性に関する疑問・質問がありますか？自由に記入してください。



### 講師依頼先及び予算（講師謝金）

- ・ 依頼先：〇〇病院院長および泌尿器科 〇〇〇〇先生
- ・ 予算：県費 報償費より支出

### 授業の概要

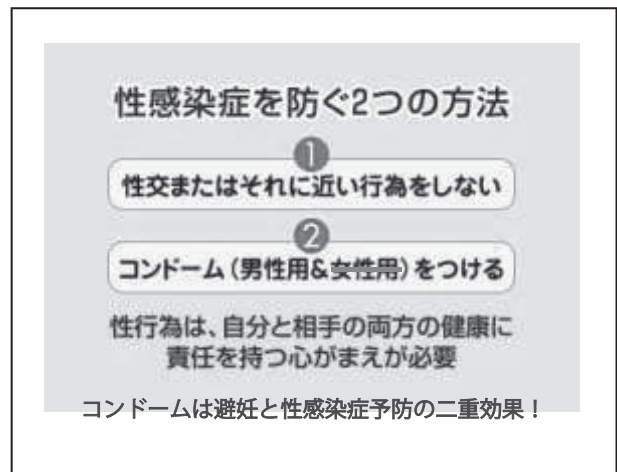
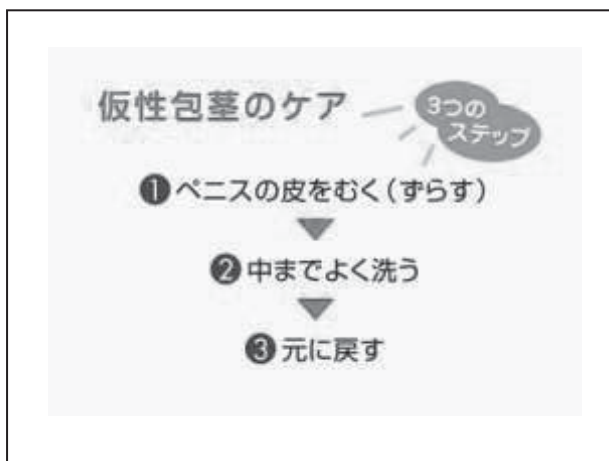
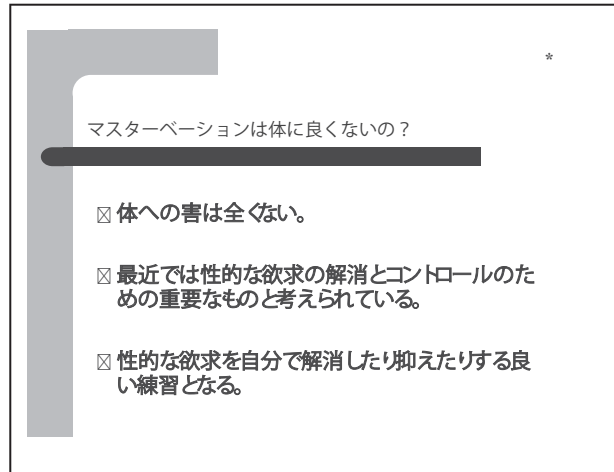
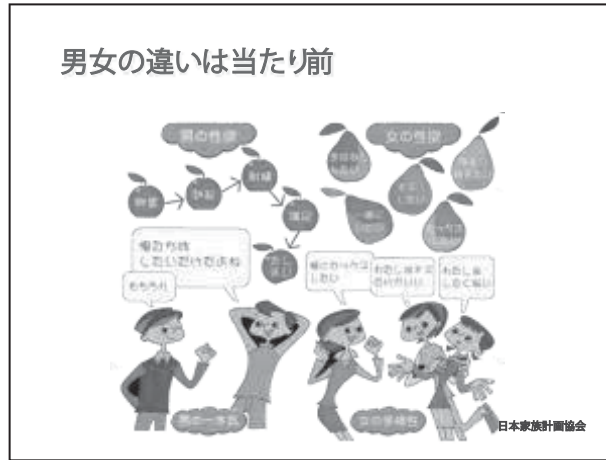
時間	内 容
2分	学年主任の話・講師紹介
60分	講話 <内容> ・男子の身体の悩み・性器の悩み ・勃起と射精 ・マスターベーション ・性行為 ・性感染症と望まざる妊娠（予防・避妊）
3分	質疑 御礼の言葉（生徒代表）
	感想文は放課後または SHR にて記入する。

### 生徒の感想

- ・性交為をするには、性感染症やコンドームの使い方などをしっかり学んで正しくやらないといけないということを改めて学んだ。性交為は、快樂のためだけでなく、生殖のため、絆を深めるためだと新しく知った。
- ・やっぱり男は女性を大切にしなければいけないと改めて思った。また、コンドームの大切さを知った。
- ・ネットの情報をすぐ信じないようにするのも大事だと思いました。相手のことも考えていきたいと思います。
- ・(包茎の手術と不要な処置で) 101万とられないようにしたいです。よく考えて行動したいです。
- ・性病が思った以上に多かった。自分の体、心を改めて考える事ができた。コントロールがいかに大事かわかった。
- ・性について間違った考えなどがあると、大変危険だということがわかりました。
- ・講話を聞いて、自分の体を大切にしようと思った。

資料等

パワーポイントのスライドより

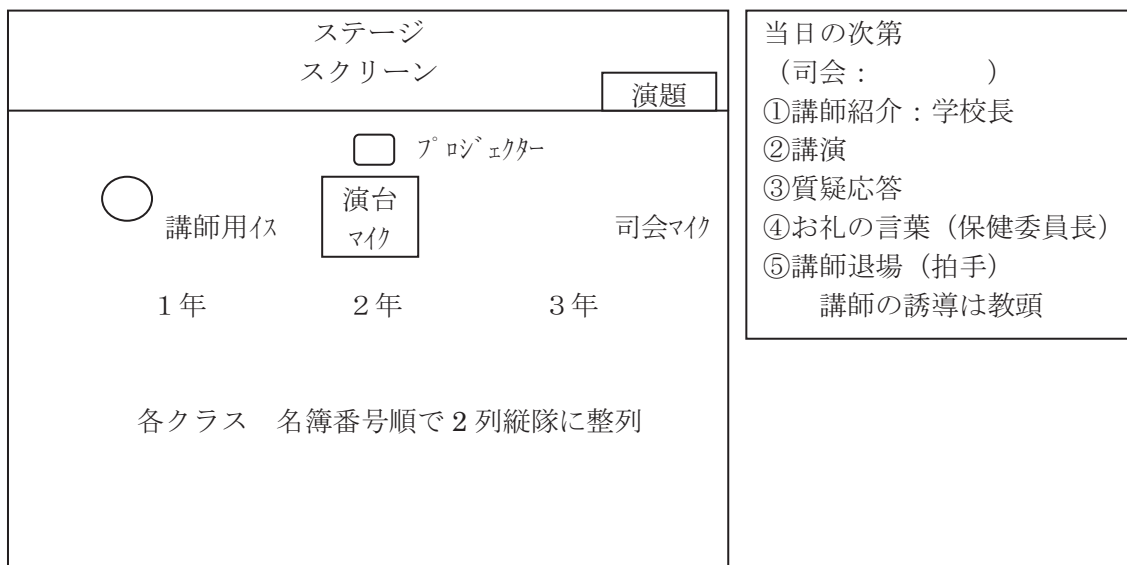


## 高等学校：助産師による「命の教育」の実践

対象学年（全校生徒） 教科・領域（特別活動） 所要時間（60分）

### 計 画

1. 目的 性に関する意識や価値観の多様化にともない、生徒の性に関する健康問題が深刻化している中、生徒一人ひとりが命の大切さについて理解し、自他ともに健康を害するさまざまな行為についての認識を深める。
2. 日時・講師・内容  
平成26年10月10日（金） 10:20～11:20（2, 3時間目）  
講師 助産師 ○○○○ 氏（○○助産院 香川県）  
演題 「いのち 輝いて ～命の大切さと温かさ～」
3. 当日の日程  
入 場 9:50～10:05（放送で入場指示）  
整 列 10:05～10:15  
講 演 10:20～11:20（終了後教室へ移動）  
感想文記入 11:30～11:50（HR 教室）
4. 会場：小体育館 生徒はサンダル（上履き）を脱ぎ、整列  
※携帯電話は電源を切り担任に預ける。



5. 準備等 当日1時間目に会場・機材の準備
  - ①マイク2本（講師1, 司会者1） 放送委員顧問
  - ②スクリーン, プロジェクター, パソコン, DVD プレーヤー 放送委員会顧問
  - ③整列指導 HR 正副担任
  - ④講師接待・誘導 教頭
  - ⑤演題・水差し・講演台・椅子の準備・片付け 保健厚生係
  - ⑥お礼の言葉 生徒代表 保健委員会委員長 指導：保健委員会顧問
  - ⑦感想文用紙の準備 保健厚生係

## 講師依頼先及び予算（講師謝金）

- ・依頼先 ○○助産院 または NPO 法人 ○○応援舎（香川県）
- ・予算 北信地区5高校にて負担。決められた金額はない。  
（講師の住まいが遠方のため、複数校の賛同により総額費用を分割）  
2泊3日で来県していただいた。

## 講演の概要

時間	内 容
10分	自己紹介・なぜ助産師を目指すようになったのか。
40分	「命の大切さと温かさ」について、事例を挙げながら、お話しいただいた。
10分	DVD 視聴（Eテレ：「げんばるマン」 ～命を支える仕事～ ） ○○応援舎の施設・活動の様子等を紹介

## 講演の様子



## 生徒の感想

- ・いのちの大切さを改めて実感でき、鳥肌が立つようなすばらしいお話に感謝します。（男子）
- ・自分のやることには責任を持って真剣に考えたいです。両親が自分を産んでくれたことに感謝し、両親から生まれたことを誇りにこれからを生きたいと思いました。（女子）
- ・私はすごく悩むと自分を傷つけていると親から言われます。○○先生の話をお聞きして、自分自身を傷つけている様子を見ている親も悲しいことに気づきました。もっと自分のこれからの人生を大切にしたい。そう思ったら涙が止まりませんでした。（女子）
- ・僕の両親はよくけんかをします。何度か自分に対して暴力もありました。お話を聴いて自分の親より良い父親になろうと思いました。（男子）
- ・親が「あなたが生まただけで幸せ」と言ったことの意味がわかりました。（女子）
- ・この世にいらぬ命は一つもないということを改めて感じました。（男子）

健康学習「いのち 輝いて」～いのちの大切さ温かさ～  
を聴いた感想を書いて下さい。

\_\_\_\_年 \_\_\_\_組 \_\_\_\_番 氏名 \_\_\_\_\_.

- 1 講演を聴いて、知ったことや覚えたことを書いて下さい。


- 2 講演を聴いて、感じたことや思ったことを書いて下さい。


- 3 今後、健康学習として、どのような話を聴きたいですか。

--

- 4 その他、意見など気がついたことがあったら書いて下さい。

--

### 性教育はいのちの教育

「生」は「いのち」の源です。  
だから性教育はいのちの教育だと思っています。  
性なくしていのちの誕生はあり得ません。

### 「性」を正しく伝えるのは 私たち大人の責任

助産師の私は、多くのいのちの誕生に立ち会いました。どのお産も両親は感動の涙を流し、おじいちゃん、おばあちゃんをはじめ多くの人に祝福されて生まれてきたときの様子を伝えます。それが一番の性教育だと思います。

大人たちにも自分の出産の感動を記録や記憶に残し、時にはそれを思い出してほしいのです。子どもたちにとってその話は大きな宝物です。

私の話を聞いてくれた子どもたちの中に、その話で私は立ち直れたというのがありました。多感な年ごろで自分の存在に確信が持てなかったのが自分が愛されて望まれて生まれてきたということで立ち直れたというのです。

### 「性」は心が生きること

「性」という字は心が生きると書きます。だから性教育は心の教育でもあるのです。性器やセックスの教育ではありません。ですが、性教育に性器やセックスの話は避けて通れません。セックスなしに「いのち」の誕生はあり得ないからです。

ここで考えていただきたいのは「愛」についてです。愛はお互いを思いやる心です。結婚、妊娠、子育て、それらの準備が整うまでは本能を押さえこまなければならないこともあります。それが愛だと思います。心が生きるということです。セックスには愛と同時に義務と責任が伴います。

## 高等学校：ピアカウンセラーによる「性感染症について」の実践

対象学年（3学年） 教科・領域（特別活動） 所要時間（50分）

### 計 画

1. 目的 ピア（peer 仲間）との交流を通し、同世代の価値観を共有する仲間が本音で話し合い、正しい知識の修得や生・性に関わる態度や行動を意思決定できる能力を高める。
2. 日時・講師・内容  
3年生 6クラス  
日時 2月19日（木）11：00～11：50（3時間目）  
講師 ピアカウンセラー（大学生・専門学校生）6～12名  
1クラスにピアカウンセラー1～2名  
テーマ 「自分の人生とは」
3. 当日の日程  
当日の打ち合わせ 10：30～10：50  
各クラスでピアエデュケーション 11：00～11：50  
（3年生の2月頃の登校日等で柔軟に時間設定できる場合は、60～70分の設定で実施してもよい。）
4. 会場：3年生の各クラスの教室
5. 準備等
  - （1）事前準備  
学習指導要領に示されている目標や内容とピアカウンセラーが行いたい指導内容について事前に十分検討・調整を行う。
  - （2）当日
    - ①ピアの送迎・接待（保健厚生係）
    - ②ピアの各クラスへの誘導・紹介（HR担任）
    - ③各クラスでピアエデュケーションに使用する資料についてはピアカウンセラーが準備
    - ④ワークシートの配布回収（ピアカウンセラー）

#### ○ピアカウンセリングとは

ピアとは仲間のこと。ピアカウンセリングとは仲間相談。性に関する指導だけでなく障がい者、子育てをしている人同士など、同じ立場で価値観を共有できる人たちがお互いに支えあう手法として世界的に行われている。

ここでのピアカウンセリングは思春期の若者同士という思春期ピアカウンセリングを指している。

正しい知識のもとに同世代の価値観を共有する仲間が本音で話し合い、親や教師など大人の押し付けでなく、生・性に関わる態度や行動を意思決定できる能力を高めるサポート。

### 講師と事前打ち合わせする際のポイント

- ・保健福祉事務所やピアカウンセラーと実施日程や内容について打ち合わせをする。
- ・学習指導要領に示された特別活動（ホームルーム活動）の目標や内容について説明し、理解してもらう。
- ・特に、授業の終末段階で、ワークシートに、今後どのような点に気をつけて生活するか「自己決定」した個人の目標を記入する時間を設けるようお願いする。
- ・生徒の希望等アンケート調査を行い、集計した結果をピアカウンセラーに渡し、指導案を作成してもらう。
- ・学年のクラス毎に同時展開する場合は、ピアの力量にあわせクラスに入るピアの人数を調整する。
- ・ピアカウンセラーの指導案について確認や調整を行う。
- ・当日使う資料等の確認や調整を行う。
- ・配慮すべき生徒がいる場合は、守秘義務に注意しながらその旨を伝えておく。

### 講師依頼先及び予算（講師謝金）

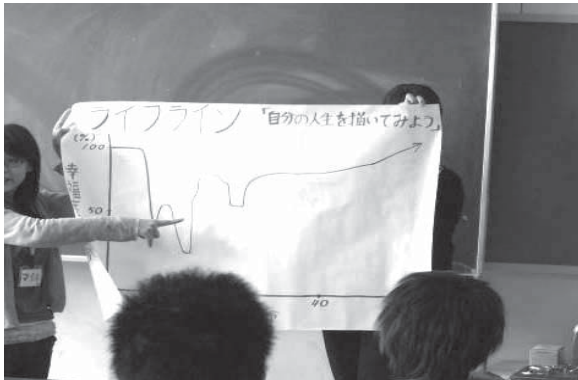
- ・依頼先：保健福祉事務所
- ・予算：無料（交通費のみ支給）

### 授業の概要

時間	内 容
5分	自己紹介
40分	ピアについての説明 テーマ提示 テーマ「自分の人生とは」 グループに分かれてエクササイズ ライフラインをワークシートに各自で書く 一人ずつ自分のライフラインを紹介する 充実した人生を送るために必要な知識について説明する （性交渉やS T D・避妊 等について）
5分	まとめ（ワークシートへの記入）・質問



## 授業の様子



ライフライン「自分の人生を描いてみよう」



男らしい、女らしい、どういうことだと思う？



充実した人生を送るために必要な知識について

## 生徒の感想

- ・わかりやすかった。人に聞けないことが聞けてよくわかった。
- ・今までの性教育とは違ったやりかたで楽しかった。
- ・ピアの学生が楽しい人でわいわいした雰囲気がよかった。
- ・卒業前にグループでたくさん話し合えたことがとてもうれしかった。
- ・性のことは、人間関係やコミュニケーションが大事だと思った。
- ・自分の気持ちをちゃんと言えるようになりたい。
- ・真剣なテーマを、ゲームや話合いを通して考えられてよかった。
- ・将来のことまで考えることができた。自分を大切にしようと思った。
- ・避妊や性感染症予防について、人生設計と合わせて自分の問題として考えられた。

資料等

ピアカウンセリング アンケート

ピアカウンセラー

2月19日に性教育の授業があります。その時にみなさんが知りたい内容でお話をしたいと思っています。ぜひみなさんの知りたいと思っていることを教えてください。

1 興味のあること、知りたいことは何ですか。この中から○をしてください。

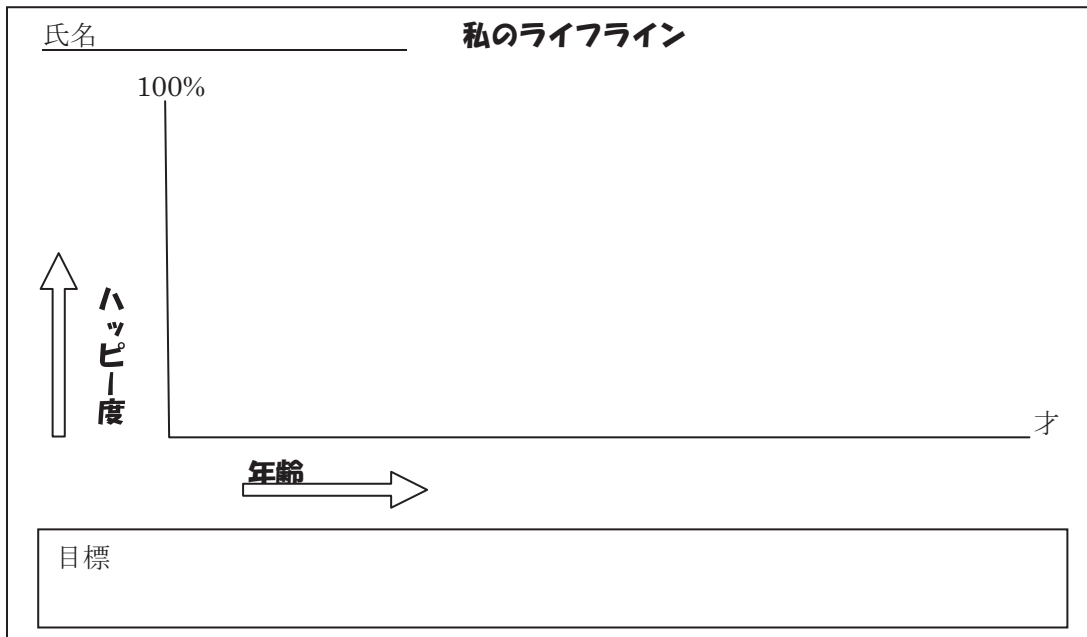
(複数回答可)

夢 進路 価値観 ジェンダー ダイエット  
性交渉 人工妊娠中絶 妊娠 性感染症 月経  
避妊

2 その他にも聞いてみたいことがあったら書いてください。

事前のアンケート

これまでの人生と、このさき思い描く未来の人生について、出来事とハッピー度を書き入れ、ライフラインを描こう。



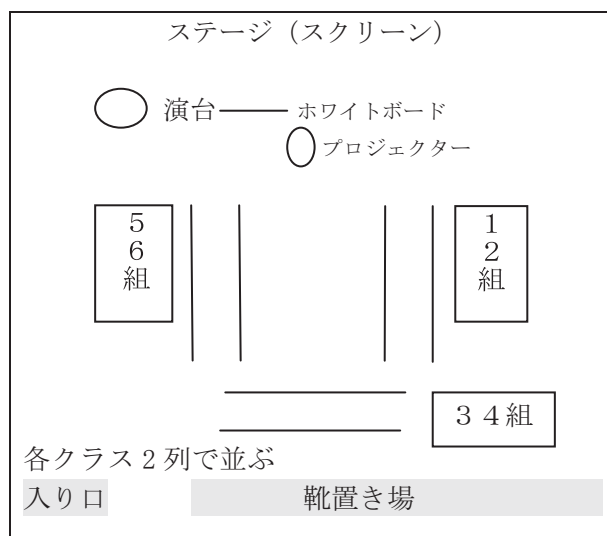
当日のワークシート

## 高等学校：男女共同参画センターによる「デートDV」の実践

対象学年（3学年） 教科・領域（特別活動） 所要時間（60分）

### 計 画

1. 目的 生徒に現在及び将来の生活において直面する様々な問題（薬物・人間関係）に対して適切な意志決定や行動選択ができるようにする。
2. 日時・講師・内容  
3年生 10月20日（水）11:00～12:00（3, 4時間目）  
講師 ○○○助産院 助産師 ○○○○ 先生  
演題「デートDVについて」
3. 当日の日程  
入 場 10:45～11:00  
講 話 11:00～12:00  
（教室へ移動）アンケート記入 12:00～12:40
4. 会場：第2体育館 生徒は靴を脱いでシートに置く。携帯電話の電源は切る。私語は慎む。



- 3年講演会 当日の次第  
（司会： ）
- ① 講師紹介・・・学年主任
  - ② 講話
  - ③ 質疑応答
  - ④ お礼の言葉・・・学年主任
  - ⑤ 講師に拍手（退場）

5. 準備等 当日1・2時間目空き時間で機材準備
  - ①マイク2本（コードレス、司会）
  - ②プロジェクター・DVDプレーヤー・ノートパソコン
  - ③ホワイトボード、靴置き用シート（保健厚生係）
  - ④整列、靴指導・・・HR正副担任
  - ⑤講師送迎・接待（保健厚生係・校長先生）
  - ⑥司会進行・○○講師紹介とお礼の言葉・・・学年主任
  - ⑦ロールプレイ実施者（3年生徒：保健委員，職員：保健厚生係）
  - ⑧アンケート配布回収・・・HR担任（回収後）

### 講師と事前打ち合わせする際のポイント

- ・学習指導要領に示された特別活動（ホームルーム活動）の目標や内容について説明し、理解してもらう。
- ・特に、授業の終末段階で、ワークシートに、今後どのような点に気をつけて生活するか「自己決定」した個人の目標を記入する時間を設けるようお願いする。
- ・DVDを見たり、ロールプレイを見たりするので、会場作りについて図面で確認する。  
（スクリーン、プロジェクターの位置や生徒の並ばせ方など）
- ・ロールプレイに参加する生徒、先生に事前説明、練習できるように使うシナリオを前もってもらっておく。
- ・男女ともに講話を聞いてよかったと思えるように、男性側を加害者と決めた言い方にならないよう配慮してもらう。
- ・デートDVにあったときの相談機関については、その地域にあった、生徒が相談できそうな場所を示してもらうようにする。
- ・デートDVに関して把握している生徒の実態があれば事前に伝えておくとよい。

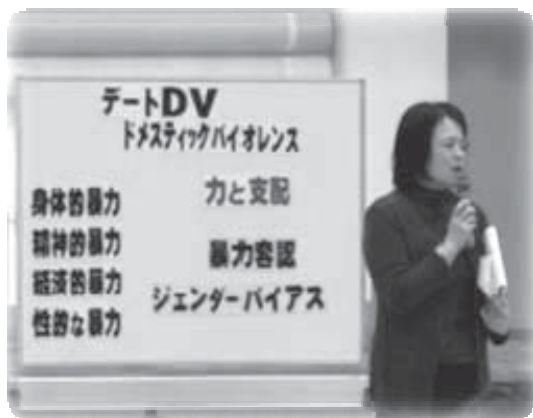
### 講師依頼先及び予算（講師謝金）

- ・依頼先：男女共同参画センター
- ・予算：男女共同参画センターの事業を活用したため無料

### 授業の概要

時間	内 容
10分	自己紹介とプログラムの予定とデートDVについて簡単な説明をする
20分	DVD 視聴 上映後の解説
20分	DVD の会話を再現し、生徒男女1組に感想を聞く 解説を加える 資料4のロールプレイをし、生徒男女1組に感想を聞く 解説を加える 資料5のロールプレイをし、生徒男女1組に感想を聞く 解説を加える 恋の奴隷・ポーノの歌詞を読む DVDを視聴する
10分	まとめ（ワークシートへの記入）・質問

## 授業の様子



講師（看護師・助産師）



講師の話聞く生徒の様子



教師によるロールプレイ

## 生徒の感想

- ・しっかり自分の思っていることを相手に伝えるのも大切だと思った。（女子）
- ・お互いを尊重しあえる関係を築きたいと思った。（女子）
- ・お互いが相手のことを大切にして、自分らしさを持たないといけないと思った。（女子）
- ・自分は暴力をしているつもりがなくても相手はいやな気持ちになっているかもしれないから気をつけたいと思った。（男子）
- ・デートDVは自分たちの身近にあるのだと思った。自分も被害者にも加害者にもならないように気をつけたい（女子）
- ・ヒロは愛し方がよくないと思いました。彼女もDVに寛容だった様な気がします。（男子）
- ・男性の自己中心的な考えはよくないと思った。無理に女性を従わせようとするのはいけないことだ。（男子）

資料等



内閣府作成DVD

<ケース2：ロールプレイ用シナリオ>

ナレーション：なつきとあおいは、最近交際を始めたばかりで、一緒にいるのが楽しくて仕方ありません。学校の行き帰りはもちろん、いつも一緒にいます。そんなあるとき、なつきが別の女子と仲良く話しているところをあおいは目撃しました。

あおい： 「ひどい！なんで私以外の子と仲良くしゃべってるのよ！」

ナレーション：と言って、あおいはなつきに詰め寄りました。あおいは、なつきが自分以外の女子と話すことが気に入りません。

なつき： （ちょっとふてくされて）「何言ってるんだよ。仲良くて、同級生なんだから当然だろう。」

ナレーション：なつきは、「ボクがだれと話をしたって、ボクの自由だと思うけど・・・」とっていました。

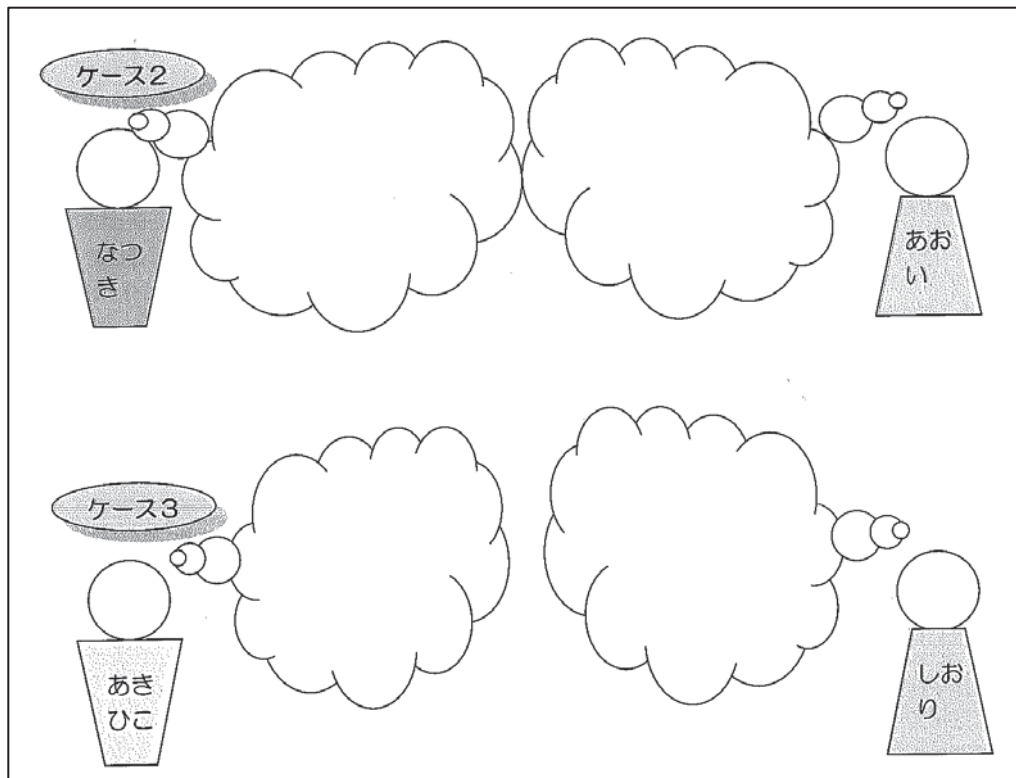
あおい： 「こないだだって、私と一緒にいるときに女の子からメールが来たってうれしそうにしていたじゃない！」

なつき： 「うれしそうになんかしてないよ。」

あおい： 「私以外の女子と話すのは禁止！ケータイのメモリも消しちゃう！他の女の子とメールする必要ないでしょ！」

ナレーション：と、言ってあおいはなつきの携帯電話を取り上げ、勝手にメモリを消し始めました。なつきはあっけにとられてしまいました。

ロールプレイシナリオ



ワークシート

## 高等学校：保健師による「ライフデザインセミナー」の実践

対象学年（3学年） 教科・領域（特別活動） 所要時間（60分）

### 計 画

1. 目的 生殖に関する身体の仕組みや妊娠・出産適齢期について学び、正しい知識を得た上で、妊娠・出産を含めたライフデザイン（人生設計）を考えることにより、将来の身体的リスクや精神的負担の少ない「健やかな妊娠・出産」を叶える。

2. 日時・講師・内容

(1) 日 時：平成27年2月13日（金） 14：00～15：00

(2) 講 師：保健福祉事務所 保健師

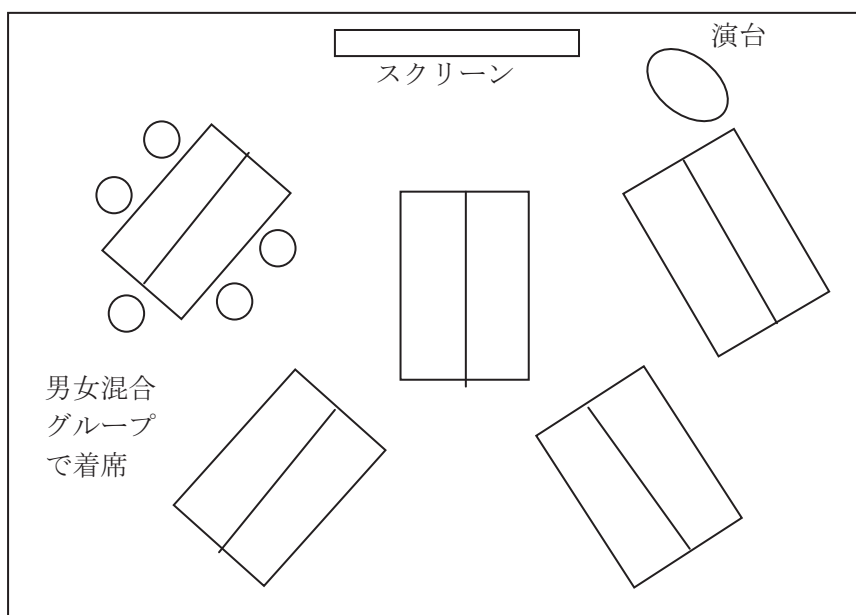
(3) 演 題：「ライフデザインセミナー ～あなたの未来を描いてみよう～」

3. 当日の日程

入場 13：55

講話 14：00～15：00

4. 会場：教室



プログラム

- 1 講師紹介
- 2 セミナー
- 3 終わりの言葉

5. 準備等

- ・プロジェクター
- ・ノートパソコン
- ・DVDプレイヤー
- ・スクリーン
- ・筆記用具

\*一人に冊子とワークシートを1セットずつ配布する。

### 講師と事前打ち合わせする際のポイント

- ・将来の夢や妊娠・出産について、自分のこととして前向きに考えられるよう、楽しい雰囲気づくりに配慮する。
- ・結婚や出産は個人の自由な選択であり、男女の役割を押し付けたり子どもを持つことを強要するような印象を与えないよう配慮する。
- ・スクリーンが見やすい位置で、男女混合の4～5名ごとのグループで着席。事前にスクリーン、配置等を図面で確認しておく。
- ・性感染症予防、避妊等、併せて学びたい内容があれば、講師に希望を伝える。
- ・妊娠や性に関することについて把握している生徒の実態があれば事前に伝えておく。

### 講師依頼先及び予算（講師謝金）

- ・依頼先 長野県健康福祉部保健・疾病対策課  
保健福祉事務所  
長野県看護協会  
長野県助産師会
- ・予算 無料（長野県妊娠・出産相談支援事業）

### 授業の概要

時間	内 容
5分	自己紹介，テーマの説明
15分	DVD 視聴（12分）
15分	DVD の解説 冊子を用いた妊娠・出産の講義
20分	ワークシート実習 ・ワークシートに夢やライフイベントを記入 ・グループでシェアリング
5分	まとめ

\*長野県が作成したDVDを使用。

\*講師が配布物として、冊子、クリアファイル、ポケットティッシュ（相談窓口一覧につながるQRコード付き）を持参。



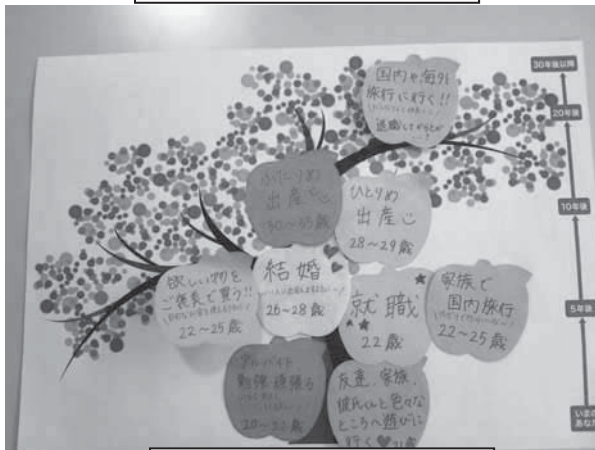
## セミナーの様子



助産師・保健師の講義



ワークシート実習



ワークシート記入例



## 生徒の感想

- ・結婚や出産の年齢が年々高くなっていること、不妊治療を受ける人が増えていることが分かった。将来家族を持つことについて、今から考えておきたいと思った。(女子)
- ・卵子や精子が老化することや、35歳頃から妊娠しにくくなることを知らなかった。男女の身体の変化を知った上で、ライフデザインを考えることの大切さが分かった。(女子)
- ・4月から就職し、今後、資格をとったり海外でも働いてみたいと思っているが、結婚や子どもを持つことを含めてキャリアプランを考えておく必要があると思った。(男子)
- ・DVDで初めてお腹の赤ちゃんの成長の様子を見ることができて感動した。小さい命を大事にしたいと思った。(女子)
- ・結婚したら自然に子どもができるものだと思っていた。不妊症には男はあまり関係ないと思っていたが、今から健康に気をつけたい。(男子)

資料等



クリアファイル 冊子 ポケットティッシュ



ワークシート

子どもは「欲しい時にできる」と思っていないですか？  
**男性、女性ともに、妊娠には適した年齢があります。**

■ 妊娠に至るまで

- ① 排卵  
ひと月に1回、卵巣の中で成熟した卵子が1つ排出されます。排卵された卵子は卵管の先端部分(卵管家)より取り込まれ、卵管へ移動します。  
(排卵イメージ)
- ② 性交  
膣の中に射精された精子は様々な障害を乗り越えながら卵子を自然に逢います。  
(受精イメージ)
- ③ 受精  
卵管までたどり着き、生き残った精子と卵子がタイミングよく出会うことが出来て成立します。受精した卵子は細胞分裂を繰り返しながら、子宮へ移動します。  
(細胞分裂イメージ)
- ④ 妊娠の成立  
ふわふわのベッドのように準備された子宮内腔ににつき、子宮内腔の内側へ吸収されます。無事に着床した受精卵は更に細胞分裂を繰り返し、赤ちゃんになっていきます。  
(着床イメージ)

■ 女性の年齢の変化による卵子の数の変化

資料：Faddy, et al, 1992 and te Velde and Pearson, 2002

■ 妊娠を希望しない場合

上記の過程を抑制することで、妊娠の成立を回避することができます。  
 例) 排卵を抑える：ピル 受精を防ぐ：コンドーム等

**女性の場合**  
 卵子は、あなたが生まれる前に一生分が作られ、生まれた後は自然消滅や排出により、減少し続けます。新しく作られることが無いため、卵子はあなたの年齢と同じ年を重ね、老化していきます。卵子の機能が衰えるにつれ、妊娠の成立に必要な条件がクリアできず、不妊の原因に繋がっています。

**男性の場合**  
 精子は、毎日新しい精子が作られています。しかし、種人差がありますが、身体が年齢を重ねることで精子を育てるホルモンの分泌や受精能力の低下、精子の数の減少、染色体異常、DNA損傷精子が増えるなどのリスクが発生しやすくなります。

結果、男女共に年齢が上がる毎に自然妊娠が難しくなり、  
**妊孕性(=妊娠できる力)は減少していきます。**

主に20代、30代は仕事や結婚など、ライフステージの変化、社会の中での役割が充実していく時期。その中で、妊娠・出産をどう迎えるか想像してみましょう。

考えておこう!  
 ● いつ子どもを持ちたいか  
 ● 子どもが生まれた後のワークライフバランス

冊子内容