令和8年度第2回滋賀県総合教育会議
2026年11月26日13:00～14:30＠滋賀県庁新館7階大会議室

資料３

子どもたちの今と未来の健康を支えるプレコンセプションケア
～科学的知識を、判断・将来設計・相談につなぐ～

性別や妊娠の希望の有無にかかわらず、一人ひとりが自分の人生を選ぶための学びを

滋賀医科大学産科学婦人科学講座
教授　辻　俊一郎

COIの開示

令和8年度第2回滋賀県総合教育会議
利益相反状態の開示

演者氏名：　辻　俊一郎
所属：滋賀医科大学　産科学婦人科学講座

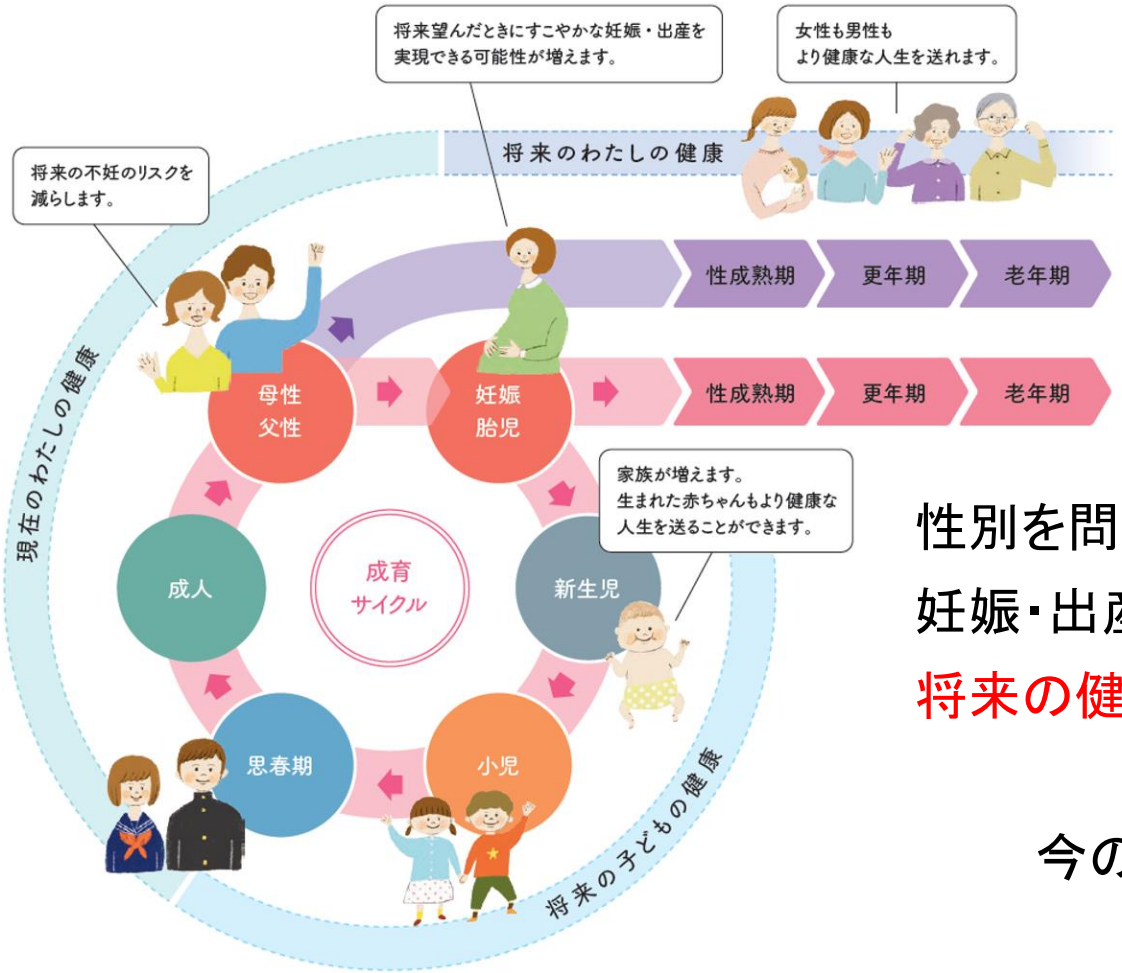
本発表に関して開示すべき利益相反はありません

Agenda

1. なぜ今プレコンセプションケアの教育が必要か

2. そのために、どのような試みが考えられるのか？

プレコンセプションケアについて



国立成育医療研究センターHPより

プレコンセプションケア

前　妊娠　管理

性別を問わずに、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り組み。

⬇

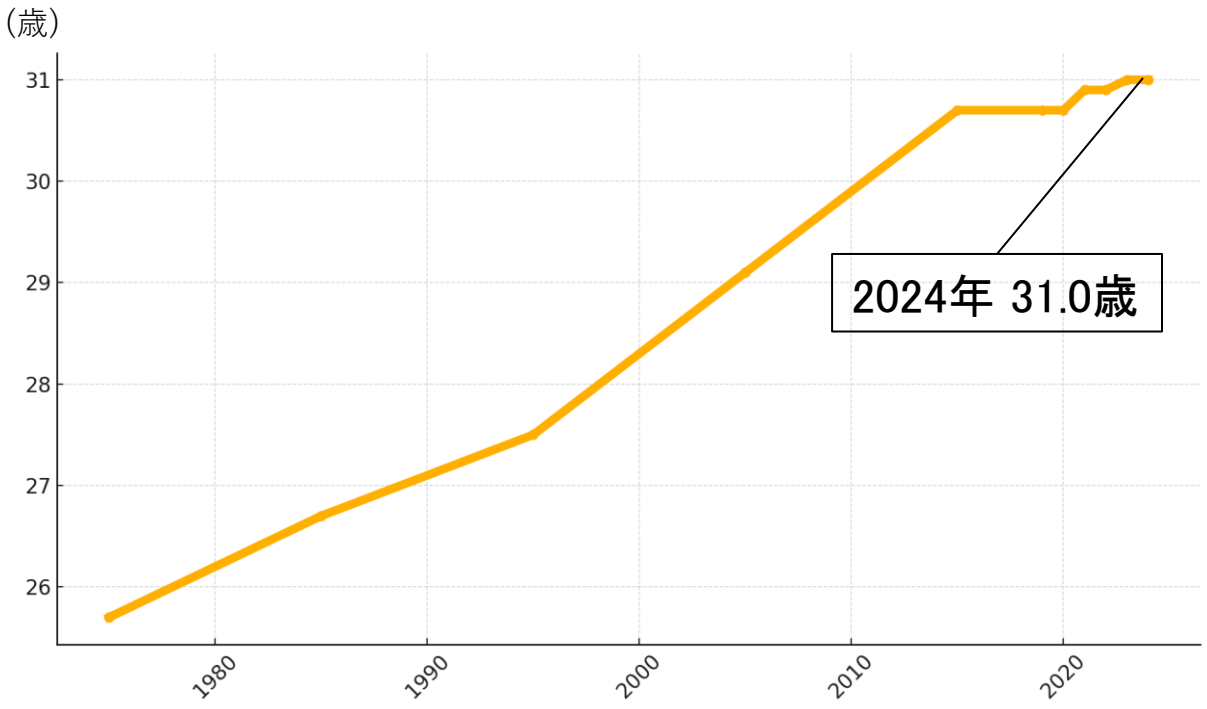
今の健康管理が、将来の自分と次世代の健康につながる

⬇

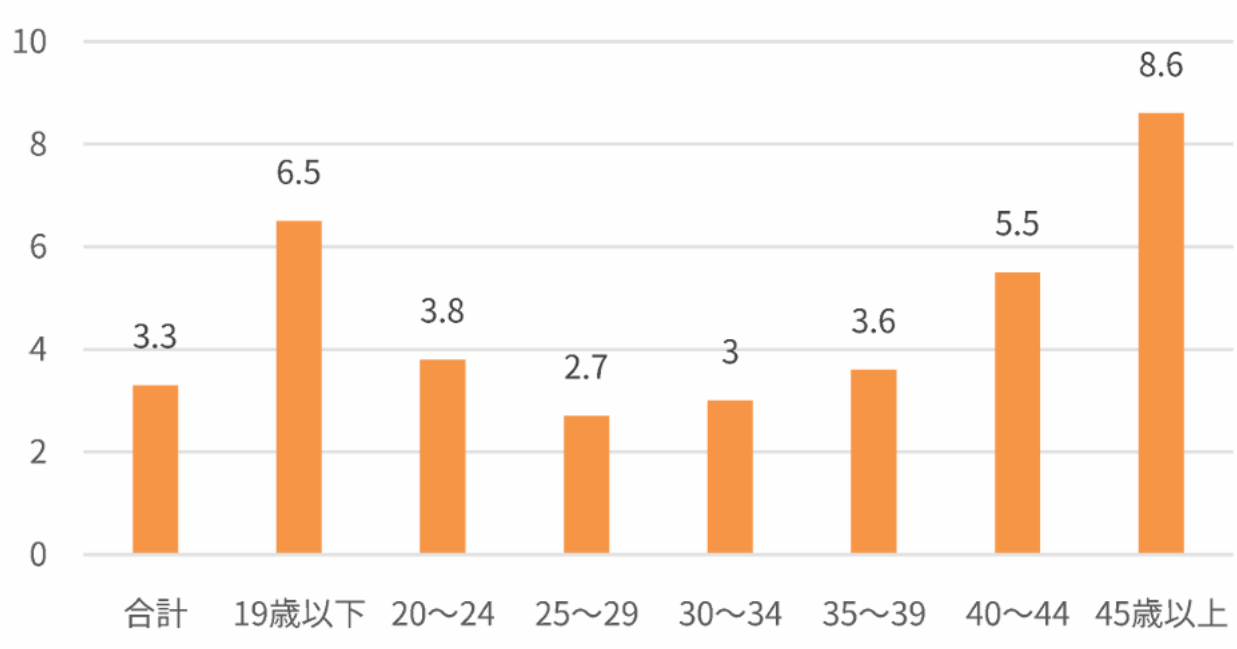
『究極の先制医療』

なぜ今プレコンが必要なのか（晩婚化と晩産化）

第1子出生時の母の平均年齢の推移



母の年齢と周産期死亡率（出生千対）



人口動態統計2024より

結婚や妊娠の時期を自分で選ぶために、年齢による妊孕性の変化と、
生殖補助医療(ART)の可能性・限界、周産期リスクを知っておく。

なぜいまプレコンが必要なのか？（若年女性の性と健康に関する知識・情報活用の課題）

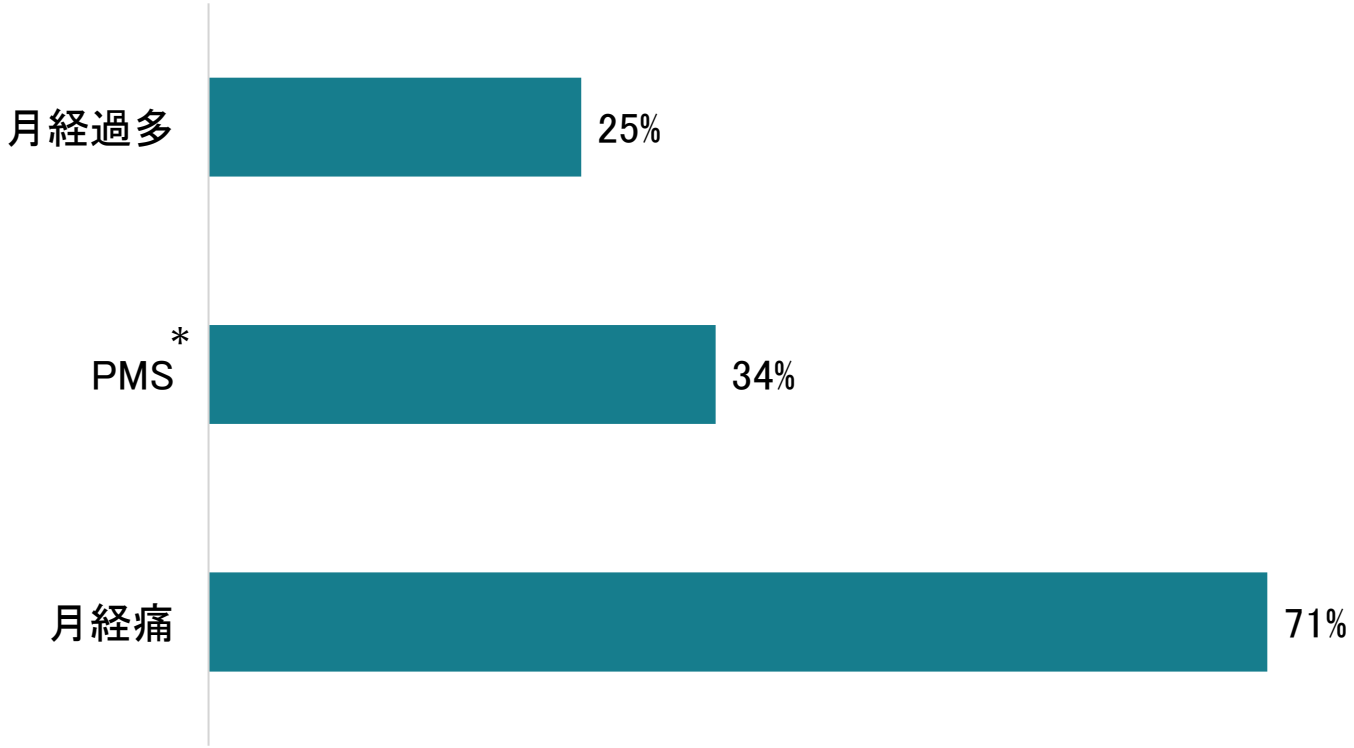
- ボディイメージの歪み（やせ）
- 自己肯定感の低さ
- SNSなどによる誤った情報
- ヘルスリテラシーの低さ
  - 葉酸摂取不足
  - ビタミン不足
  - 朝食欠食
  - 性感染症
  - 月経困難症状の放置



将来の不妊症・ハイリスク妊娠の増加に関連する

なぜいまプレコンが必要か？（月経の不調が学校生活に及ぼす影響）

中高生女子の勉強・運動に影響する月経関連症状



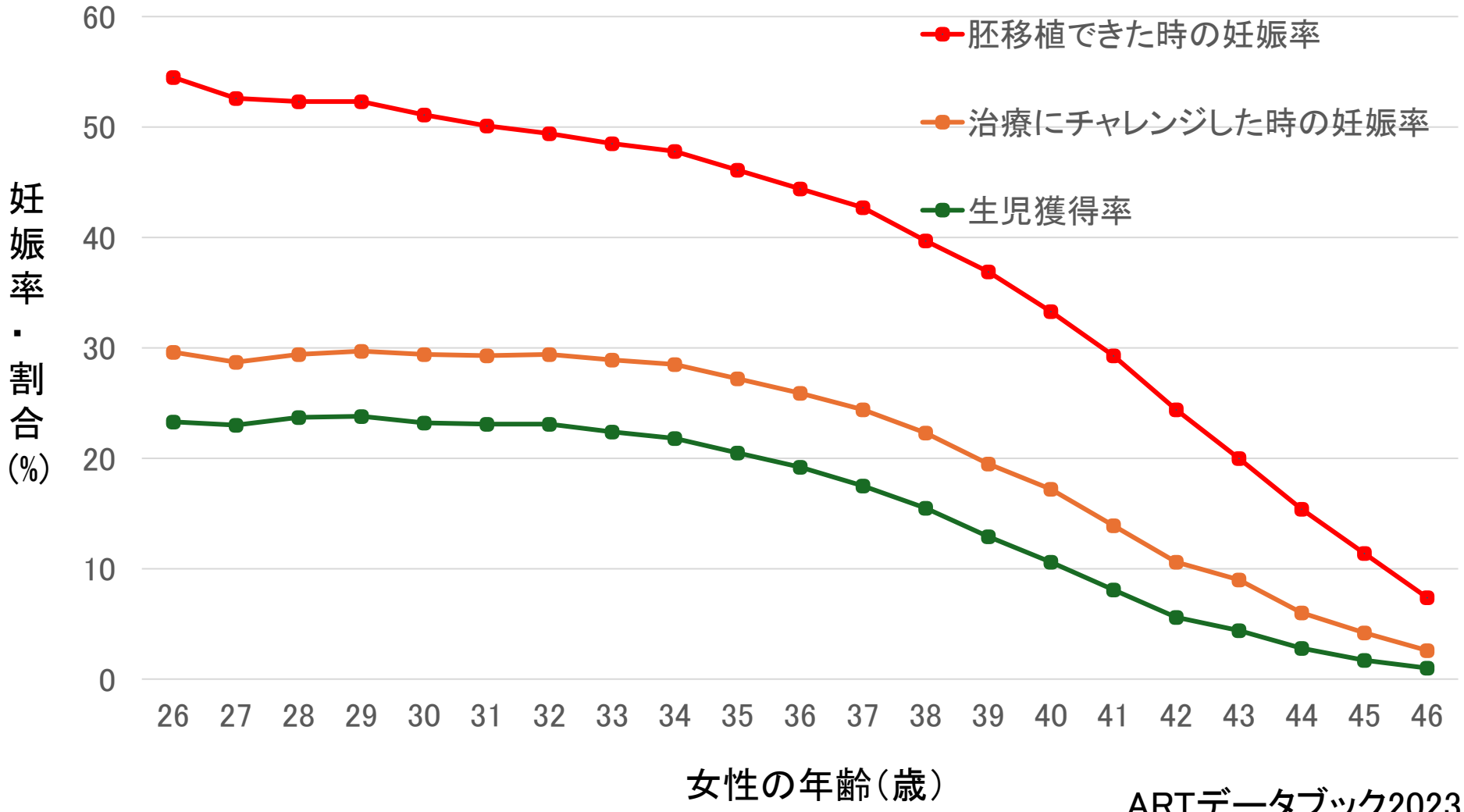
「我慢する」から
「相談できる」へ

学校生活の支障に気づき、
保健室や医療につなぐ

* PMS: Premenstrual Syndrome（月経前症候群）

子宮内膜症啓発会議／平成28年度スポーツ庁委託事業「子供の体力向上課題対策プロジェクト」より

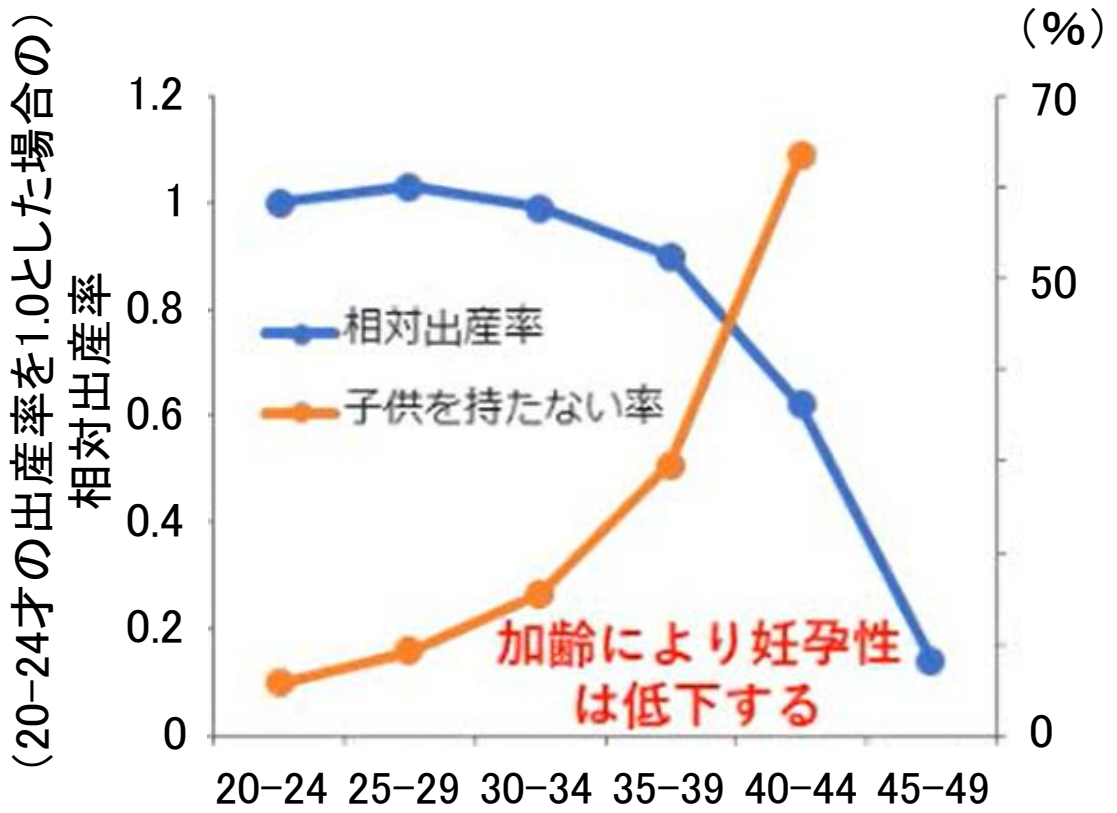
生殖補助医療における妊娠率の現実



ARTデータブック2023より作図

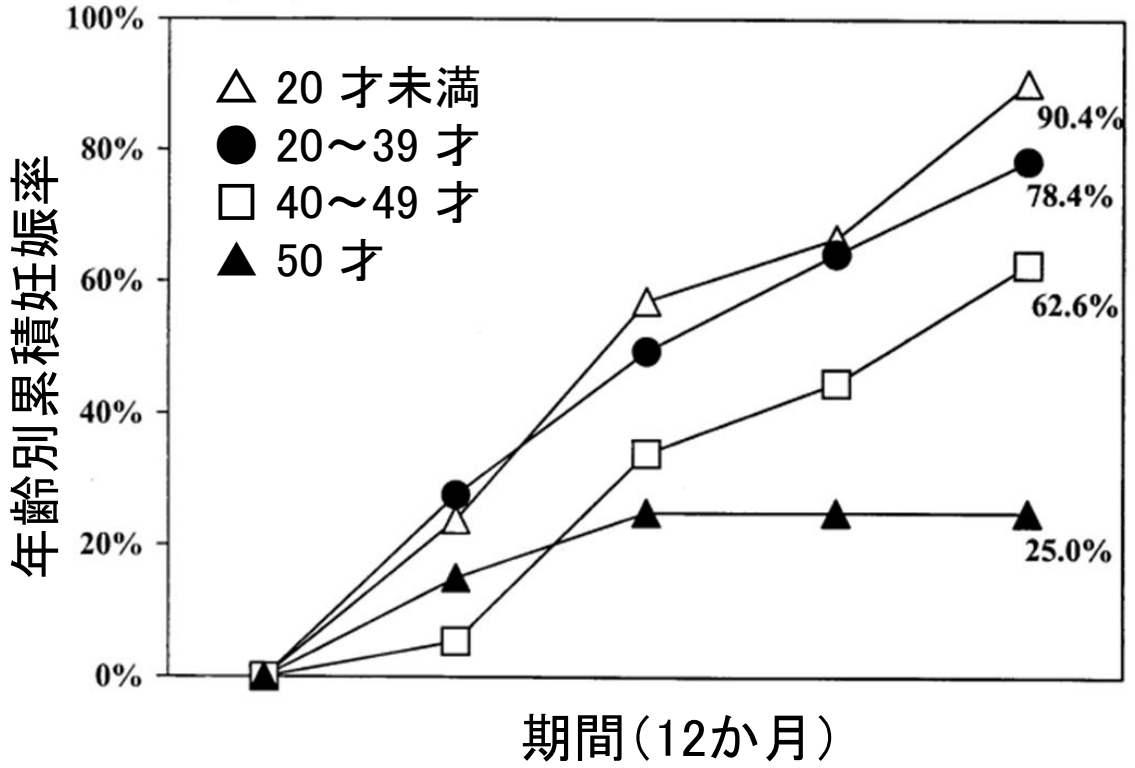
男女とも妊孕能は加齢によって低下する

女性の年齢と出産率



Menken et al. 1986, Scienceを改変

男性の年齢別累積妊娠率



Mohamed A, et al. Fertility and Sterility 2003を改変

男性も高齢になるほど先天性構造異常、流産、精神疾患をもつ子が増加する

Ewen Callaway: Nature 2012

なぜ今プレコンが必要なのか？（生殖に対する知識不足）

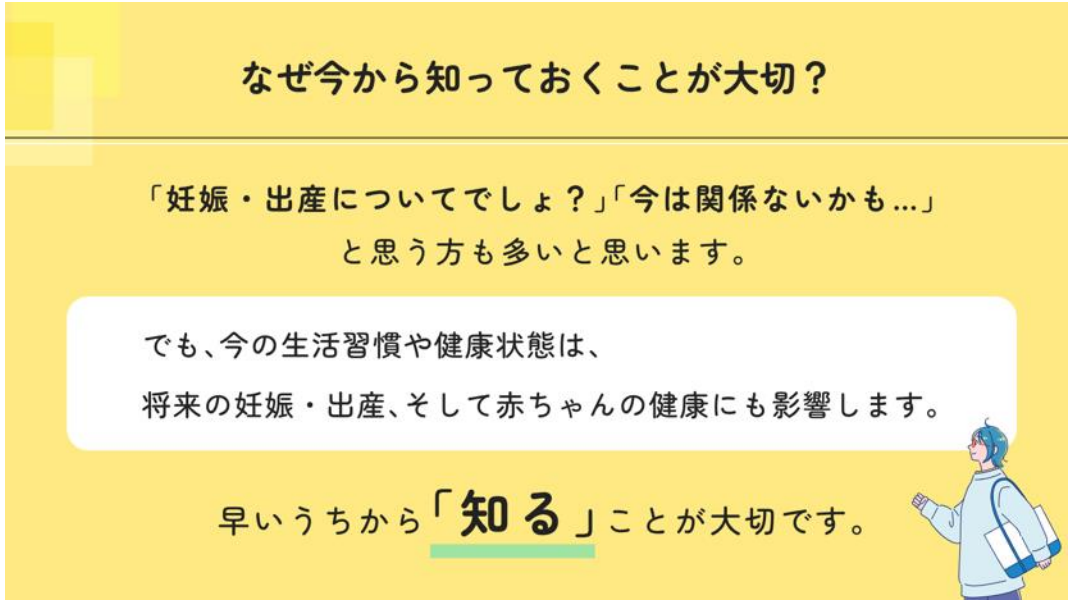
- 39歳女性：「2年前に結婚した。自然に妊娠しないので、夫と話をして、そろそろ体外受精でも考えていこうか」と話し合って来院した。
- 40歳女性：体外受精すれば子供が授かると思ってました。月経も順調にきます。
- 27歳男性：奥さんのおなかが大きくなってから気をつければよいと思ってました。

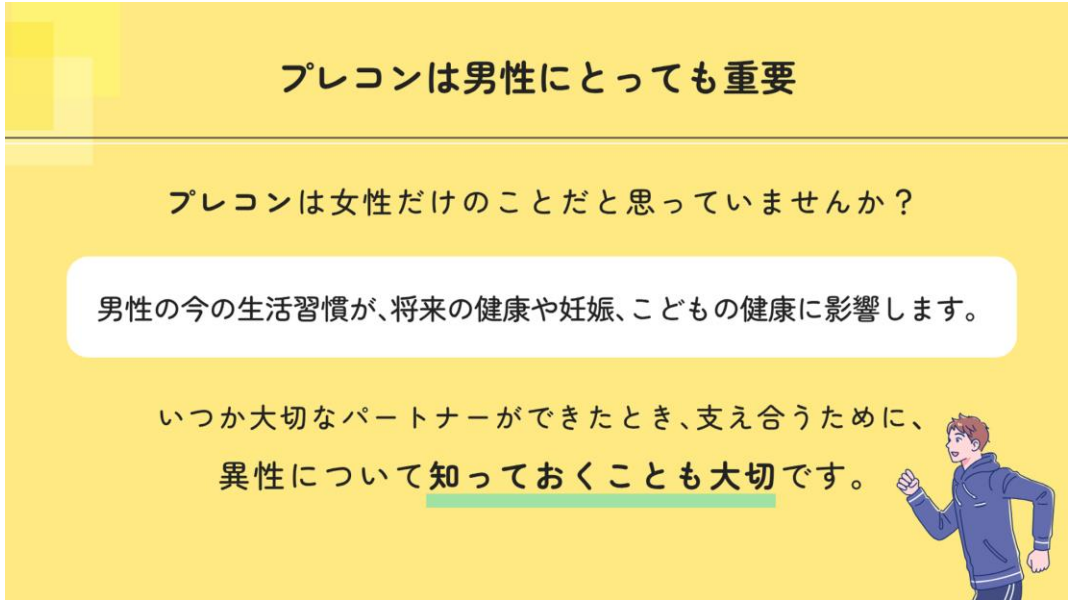
生殖と健康に関する科学的な情報が、
十分に届いていないと日々の臨床で感じます

プレコンセプションケアの周知は国策でもある









こども家庭庁：プレコンセプションケアスマート相談室HPより引用

Agenda

1. なぜ今プレコンセプションケアの教育が必要か

2. そのために、どのような試みが考えられるのか？

他国を参考に、自国の「性と健康に関する教育」を考える

日本の指導範囲と運用

小学校理科：受精に至る過程
中学校保健体育：妊娠の経過
には、扱う範囲を定める規定がある

文科省は、中学校の規定について
一切の禁止ではなく、生徒の状況に
応じた個別指導で対応すると説明

国際的な視点

年齢に応じ、繰り返し学ぶ
知識・判断・対話・相談を結びつける

例:スウェーデン
「性・同意・人間関係」を複数教科で継続して扱う

UNESCOが主導し、他の国連機関*と共同で作成した
「国際セクシャリティガイダンス」が参考になる

＊
UNESCO：国連教育科学文化機関
UNAIDS：国連合同エイズ計画
UNFPA：国連人口基金
UNICEF：国連児童基金
UN Women：国連女性機関
WHO：世界保健機関

生殖について、発達段階に応じて繰り返し学ぶ

学習指導要領（日本の学習指導要領・解説等）	国際セクシュアリティガイダンス
中学校：主に取り上げられるが，「受精・妊娠を取り扱い妊娠の経過は取り扱わない」とされている。簡単な妊娠経過の胎児のイメージを含む教科書は多い。喫煙の害への言及も多い。 高等学校：生殖機能については必要に応じて関連付けて扱う程度。生涯の思春期の段階では望まない妊娠など責任ある行動について取り上げられる。結婚生活の段階では，受精・妊娠・出産（排卵から着床まで，妊娠初期の胎児の各器官の形成，出産と母体の回復），さらには家族計画，避妊（コンドーム，低用量ピル），人工妊娠中絶などが取り上げられている。妊娠あるいは妊娠の可能性がある時期における喫煙・飲酒の回避などの注意についても触れられているが各教科書により異なる。	生殖 **レベル1(5-8歳)**：赤ちゃんがどこから来るのか，妊娠の基本的な仕組みについて説明できる。 **レベル2(9-12歳)**：どのように妊娠するのか，どのように妊娠を避けることができるのかについて説明でき，基本的な避妊方法について確認することができる。 **レベル3(12-15歳)**：妊娠の徴候，胎児の発達と分娩について説明することができる。健康な妊娠と安全な分娩を進めるための措置を講じることができる。 **レベル４(15-18歳)**：生殖，性的機能，性的欲求の違いを区別することができる。パートナーとの性的な関係について，双方の合意は，必ず要求されるものである。意図しない妊娠や性感染症を予防するためのリスクを低減させる方法について事前に考慮することができる。すべての人に生殖能力が備わっているわけではなく，また不妊に取り組む方法がある。

滋賀県令和7年度プレコンセプションケア研修会における三戸麻子先生プレゼン資料（西岡笑子先生作成資料）を参考に作成

妊娠を避ける知識と、将来の妊娠に備える知識を、ともに学ぶ

高等学校の学習指導要領・解説（要旨）	国際セクシュアリティガイダンス
・受精・妊娠・出産と、それに伴う健康課題を理解する。 ・健康課題には、年齢や生活習慣などが関わることを理解する。 ・家族計画の意義や、人工妊娠中絶の心身への影響を理解する。 ・保健相談など、保健・医療サービスの活用を理解する。 妊娠のしやすさを含む男女それぞれの生殖に関わる機能については，必要に応じ関連付けて扱う程度とする。	避妊 **レベル1 (5-8歳)**：すべてのカップルに子どもがいるわけではないこと，子どもの世話をすることができない人もいることを理解できる。 **レベル2 (9-12歳)**：妊娠と避妊の主な特徴，意図しない妊娠による身体的・社会的な影響と，それを防ぐ方法について説明できる。 **レベル3 (12-15歳)**：意図しない妊娠を防ぐ方法と，それらの関連する効果について説明できる。 **レベル４(15-18歳)**：利用可能な避妊方法の個人にとっての利点や起こりうるリスクを説明できる。 意図しない妊娠について ・将来的に意図しない妊娠を防ぐための計画を立てることができる。 ・緊急避妊薬を含め，意図しない妊娠を防ぐ方法を知っている。 ・意図しない妊娠をした場合でも安全で質の高いさまざまなサービスにアクセスできることを知っている。 ・意図しない性交渉に際して，意思を伝え，交渉し，拒否することができる。 ・生殖や妊娠，性感染症等に関する悩み，暴力等に関してサポートを求める際に，どのような情報やサービスにアクセスすべきかがわかっている。その際，プライバシーが保護され，また罪悪感を持たずにサポートを求めることができることを知っている。 健康的な妊娠・不妊について ・ライフサイクルの中で，妊娠のしやすさが変化することについて理解している。 ・誰しもが妊娠できるわけではなく望んでも不妊症の人が一定数存在すること，またその際にどのような選択肢があるか理解しており，不妊症当事者の気持ちに立って考えることができる。 ・生殖機能と性的欲求，ホルモンに関しては人生の中で男性も女性も変化があることを理解している。

滋賀県令和7年度プレコンセプションケア研修会における三戸麻子先生プレゼン資料（西岡笑子先生作成資料）を参考に作成

情報を見極め、必要な支援につながる力を育てる

学習指導要領	国際セクシュアリティガイダンス
高等学校：自他の健康を保持増進するには，ヘルスプロモーションの考え方を生かした健康に関する環境づくりが重要であり，それに積極的に参加していくことが必要であることまたそれらを実現するには適切な健康情報の活用が有効である。性情報・性行動の選択など取り上げられる。	セクシュアリティとメディア **レベル1 (5-8歳)**：メディアのさまざまな形態を確認することができる。テレビやインターネット等の現実と虚構の事例を区別することができる。 **レベル２(9-12歳)**：マスメディアにおいて男性，女性がどのように描かれているかを確認することができる。セックスとジェンダーに関連する個人の価値観，態度，行動にマスメディアの影響を明確にすることができる。 **レベル３(12-15歳)**：セクシュアリティや性的関係について，マスメディアの中の非現実的なイメージを確認することができる。ジェンダーステレオタイプにおけるこうしたイメージの影響について説明することができる。 **レベル４(15-18歳)**：セクシュアリティや性的関係について，マスメディアが与える潜在的影響について批判的に評価することができる。マスメディアが，より安全な性的行動とジェンダー平等を推進するために積極的に貢献できる方法を確認することができる。 「セクシュアリティとメディア」が項目として設定されており，5～8歳から、情報を見極める学習目標が示されている ・インターネットやSNS上の情報は便利である一方，倫理的，法的に問題がある情報や不正確，非現実的な性描写や男性・女性像，性的行動を含む情報があることを認識し，それらを疑うことができる。

滋賀県令和7年度プレコンセプションケア研修会における三戸麻子先生プレゼン資料（西岡笑子先生作成資料）を参考に作成

情報を見極め、判断と相談ができる

例：「SNSで見た性や妊娠の情報を、そのまま信じてよい？」

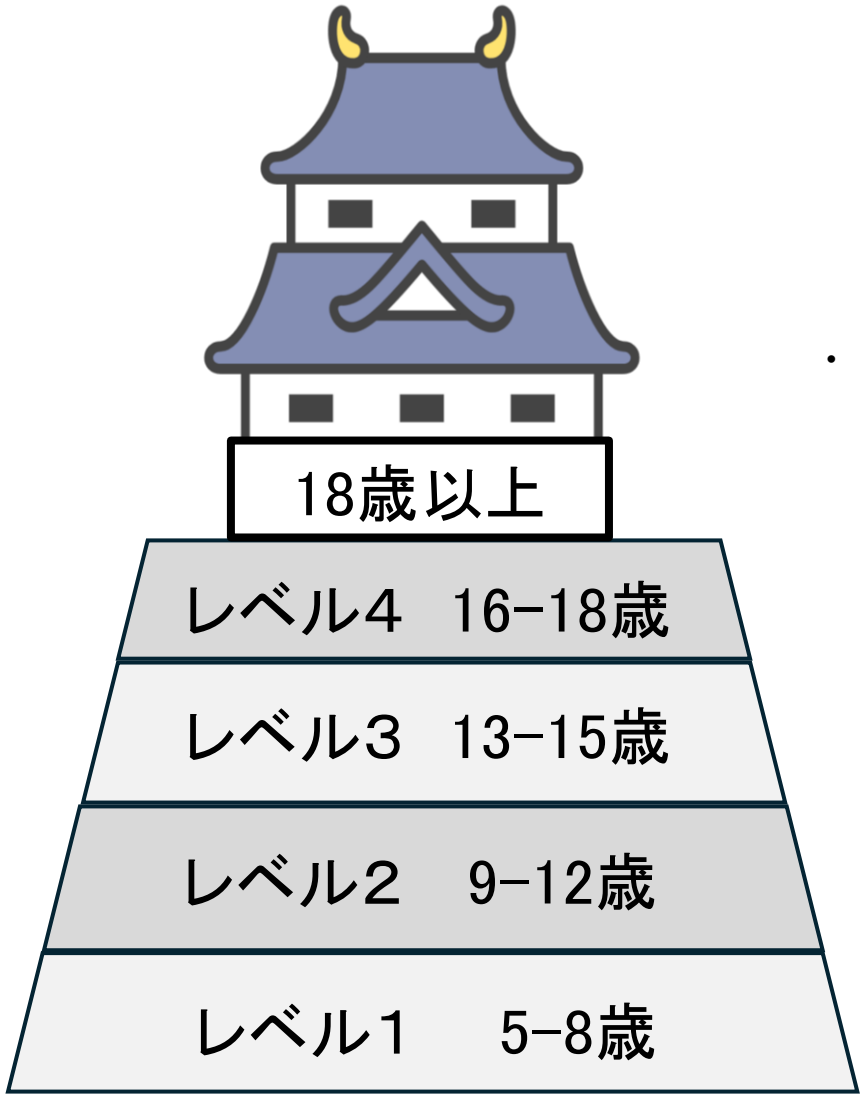
確かめる	誰が、いつ、何を根拠に発信しているか 体験談や広告と、科学的な情報を区別する
比べる	公的機関や学会などの情報と照らし合わせる 分からない点や食い違いを、そのままにしない
相談につなぐ	県の教材や相談先へアクセスする 信頼できる大人や専門職に質問できる

学年別の教育目標(提案)

段階	重点とする目標案
小学校 低学年	自他の身体を大切にし、嫌なこと・困ったことを信頼できる大人に伝えられる。 ネットなどで見た情報で分からないことや不安があれば、大人に確かめられる。
小学校 高学年	思春期の変化と個人差を理解し、月経などの困りごとを相談できる。 SNSやネット上には誤った情報もあることを知り、信頼できる大人や公的な情報源にアクセスできる。
中学校	相手の意思を尊重し、相談先を選べる。今の健康が将来にも関係することを理解する。 性や健康の情報の発信元・根拠を確認し、公的機関などの情報と比較して信頼性を判断できる。
高校	妊娠・避妊・性感染症の知識を判断に使える。加齢に伴う妊孕性の低下と 生殖補助医療(ART)の可能性・限界を理解し、将来設計や適切な時期の相談に役立てられる。 SNSやネットの情報を批判的に吟味し、信頼できる情報や専門家にアクセスして 意思決定に活用できる。

SNSやインターネットに関する向き合い方の教育は年齢に応じ、繰り返し学ぶ

プレコンの学びは、子どものころから段階的に



・・・・・ (狭義の)プレコンセプションケア

・・・・ 妊娠、生殖、将来設計について考えられるようになる

・・・・ 他者（交際する相手）への尊重、今の健康が将来の健康に関係することを学ぶ

・・・・ 思春期の体の変化・月経、SNSへの向き合い方を学ぶ

・・・・ 自分を大切にすること、自己肯定感を学ぶ

学校段階に合わせた学習の積み重ねを示す概念図

学校の教員をプレコンサポーターに

信頼できる情報を、日々の学びと相談へ

育てる人材	養護教諭と授業担当教員が養成講座を受講 まずモデル校で各2名程度から始める
学校での実践	県の教材を授業に活用し、情報を見極める力を育てる 相談先を全員に案内し、必要時に専門職へつなぐ
県・医療の支援	県・教育委員会：研修の位置づけ、指導内容・連携の調整 医療者・大学：教材の医学的確認、教員の質問・専門相談に対応

評価：修了者数に加え、授業での活用と生徒の相談先の認知を確認

湖国から、この国を変える



正しい知識を、自分の未来を選ぶ力に