

## 「Z世代のためのプレコンセプションケア講師派遣事業」に申し込まれた先生方へ

プレコンセプションケアの講演の主な内容については以下の通りです。ご質問やご要望があればお知らせください。なお、受講者の皆様の人生に係わる内容でもありますので、事前に保護者の方々等へ講演についてお知らせ頂ければと考えております。

※参観も可能です。

### 1) プレコンセプションケアとは

人生 100 年時代を迎え、様々な生き方があることをふまえながら、より健康的で質の高い生活の実現のために必要な情報を得ることの大切さを共有する。

### 2) 恋愛について

パートナーの選び方として、DVや同意のない性行為等の危険性について知る。  
また性行為は心と体が一つになる素晴らしいものであるが、一步間違えると心と体の両方を傷つける暴力になることを認識する。

### 3) 妊娠について

自らの人生設計の中で妊娠を考えるための情報として、妊娠の機序や精子と卵子の老化、また胎児の成長について知る。

### 4) 予期せぬ妊娠について

予期せぬ妊娠をした時の選択肢とそれぞれのリスクと利点について。また新生児の殺害遺棄事件につながりかねない重要なことと認識する。避妊の方法と失敗率を知る。

### 5) 性感染症について

性感染症の種類と特徴について。たった 1 回の行為でも感染することがあり、症状が出にくいことも多い。また、将来の妊娠に影響することがある他、パートナーと一緒に治療する必要がある。

### 6) 健康的な生活について

心、体、社会性（WHO の健康の定義）の 3 つの面から健康について考える。また、たばこ、薬物、飲酒、ダイエットなどが心身に与える影響と妊娠時の胎児への影響について知る。

### 7) 結婚について

幸せな結婚生活を送るための秘訣について。また、妊娠を考えた時は葉酸の摂取、風疹抗体のチェック、歯科検診などが必要であることの情報提供。

### 8) 子育てについて

子育てについてイメージすることと、行政とのかかわりや育児に関する制度について知る。

#### \* オプション

体験（妊婦ジャケット、胎児・新生児人形の抱っこ）またはディスカッション

#### \* 特別支援学校に対してはわかりやすい表現内容で実施

視覚支援学校に対しては、触れることができる教材を工夫して実施