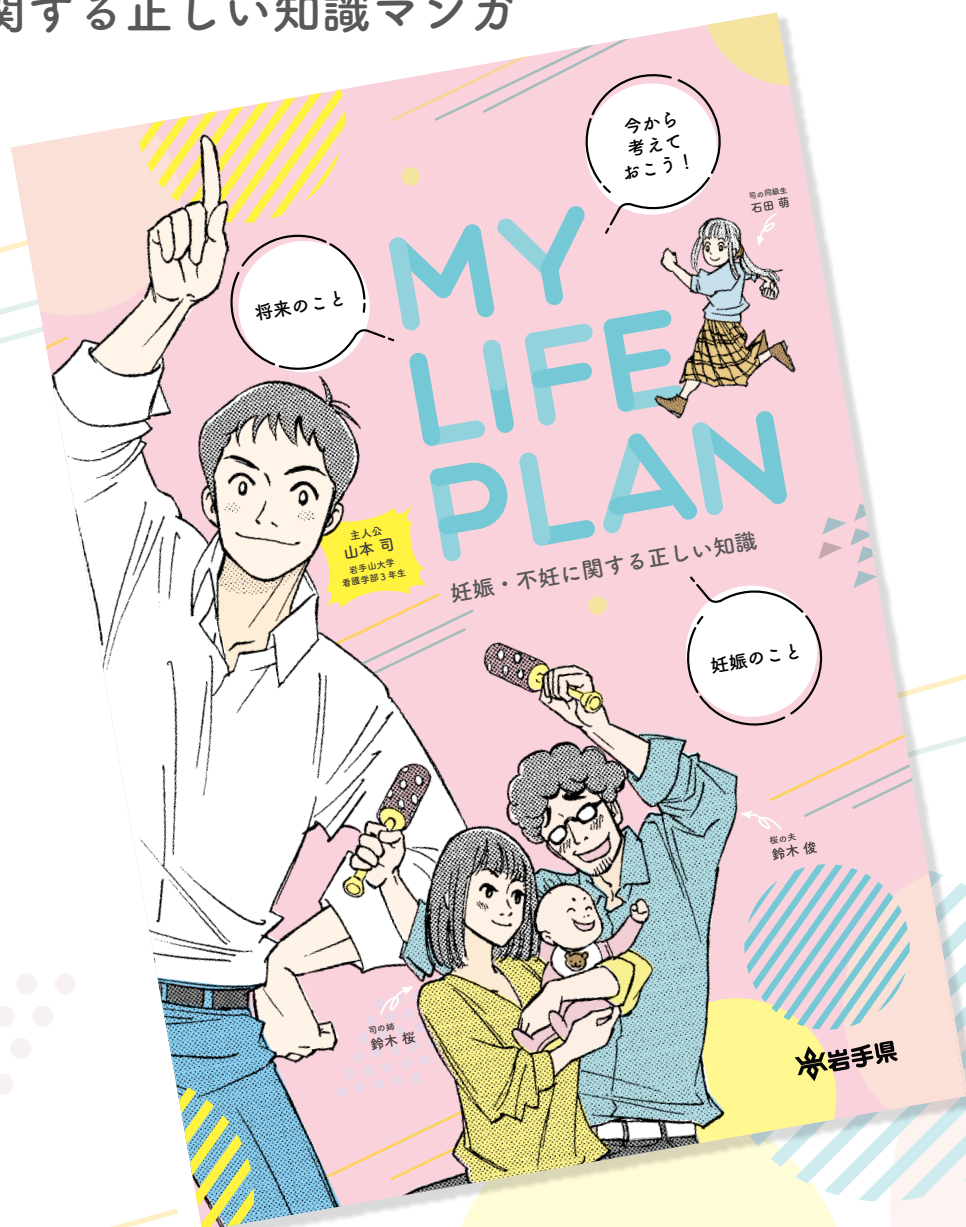


MY LIFE PLAN

指導のポイント
マニュアル

妊娠・不妊に関する正しい知識マンガ



岩手県

はじめに

この「MY LIFE PLAN～妊娠・不妊に関する正しい知識」は、楽しく漫画を読みながら正しい知識を身につけることによって、早い段階から将来のこと＝ライフプランを考える機会をつくり、「より良い人生を送る」ために行動してもらうことが目的です。

普段なかなか踏み込めない性や妊娠に関わる話題を取り上げていますので、冊子を手渡すだけでなく、授業などでも活用していただくことができます。

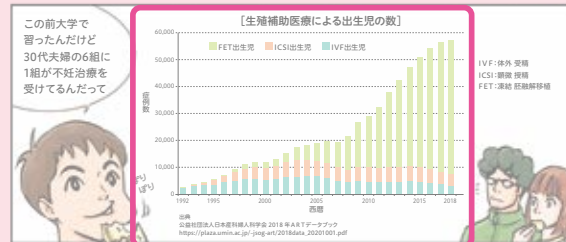
ポイント！

「妊娠適齢期」「不妊」「不妊の原因」「不妊治療」「ライフプラン」の5つのテーマに分けて、妊娠・不妊に関する知識を理解できる構成になっています。

ポイント！

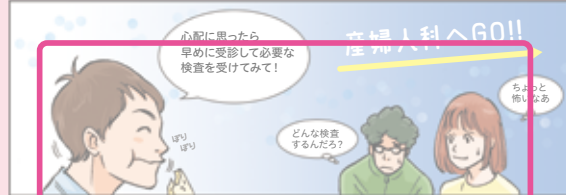
テーマごとに「ワンポイント MEMO」として、補足情報を PICK UP。テーマに関わる症状や専門用語が出てきますので、授業でも活用することができます。

2 不妊に悩むカップルが増えている？



ポイント！

説明を裏付けるグラフやデータを豊富に使っています。ストーリーと合わせながら、興味を持って情報を理解できる構成になっています。



ポイント！

生徒と年齢の近い大学生とその家族を主役に使っていますので、生徒が共感しやすく、自身を振り返りながら「自分ごと」として理解させることができます。

ポイント！

11 ページに「ライフプランシート」を設けています。自分自身の将来設計を考えさせることで、妊娠に関わることを具体的かつ身近に考えさせます。

【ライフプランシートとは】

10年後、20年後、30年後、どんな人生を送っていきたいのか。就職や結婚、子どものことなど、人生に起こる重要な出来事に照らし合わせながら、自分の将来について考えを整理させることができます。進学や仕事を中心としたキャリアプランと違い、結婚や出産・子育てに踏み込んだ内容になっていますので、近い将来直面することとしてリアルに実感させ、考えさせることができます。

① 今の自分を見つめ直そう！

自分の普段の生活習慣を振り返り、体のことや健康管理に意識を向ける質問をあげています。高校生の今この時から、日常的な健康管理が大切であることを理解させることができます。

② これからの自分を考えてみよう！

結婚や子育て、仕事のことなど、高校生がこれから直面することを具体的に考えさせます。こうした質問は、仕事と子育ての両立といった問題を先取りし、早い段階から意識させる狙いがあります。

③ ②の回答をベースに、自由に自分のライフプラン表を描いてみよう！

10代の今を起点に、時系列で将来のことを考えさせるライフプラン表です。いつ、どのタイミングで、何をどうしたいのか。将来を想像し、実際に書き込むことによって、妊娠や子育ての時期について意識させ、計画性を持って行動する重要性を理解させます。

④ 未来の自分のために気を付けることをチェックしよう！

男女別に、妊娠につながる体のことや性器について、目を向けてもらうためのチェック項目です。気にしてほしい項目ごとに注意喚起や解決法を表記することで、心配事を抱える生徒のアクションを促します。

ライフプランシート

① 今の自分を見つめ直そう！

生活リズムの乱れが、知らず知らずのうちに将来の健康や妊娠に影響する可能性があります。今の自分を見つめ直し、健康的な生活を送るよう心がけましょう。

- 朝ごはんは食べていますか？ ☐ はい ☐ いいえ
- 睡眠時間は何時ですか？ () 時間
- 身体の不調はありませんか？ ☐ ある ☐ ない
→ ☒ あるを選んだ方 具体的に ()
- 太り過ぎ・痩せすぎではありませんか？
☐ BMI (ボディマス指数) を計算してみましょう。

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
 判定基準: 低体重→18.5未満 / 適常体重→18.5以上25未満 / 肥満→25以上30未満
 例えば体重55kgで身長160cmの人のBMIは次のような計算となり、
 (55kg) ÷ (1.6m × 1.6m) = 21.5BMI 【適常体重】となります。

② これからの自分を考えてみよう！

人が一生の間にたどる道筋のことを「ライフコース」といいます。人生の節目となるライフイベントを目安に将来の生活設計を考えてみましょう。

- 今後の進路は何ですか？
☐ 就職 ☐ 大学 ☐ 短大 ☐ 専門学校 ☐ その他 ()
- 就きたい職業は何ですか？ ()
- 結婚はしたいですか？ ☐ はい ☐ いいえ
→ ☒ はいを選んだ方 何歳で？ () 歳
- 子どもは欲しいですか？ ☐ はい ☐ いいえ
→ ☒ はいを選んだ方 何人？ () 人
- 結婚後仕事はどうしたいですか？
☐ 続ける ☐ 退職する ☐ 転職する
- 子どもが生まれた後の仕事はどうしたいですか？
☐ 続ける ☐ 退職する ☐ 転職する
- 何歳まで働きたいですか？ () 歳

③ ②の回答をベースに、自由に自分のライフプラン表を描いてみよう！

	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
ライフイベント								
学業・資格								
仕事								
結婚								
出産・子育て								
趣味など								

④ 未来の自分のために気を付けることをチェックしよう！

「将来子どもが欲しい!」、「健康で元気に暮らしたい!」など、自分の将来のために、自分のカラダを知り、健康的な生活をする事がとても重要です。不安なことがあれば早めに医療機関や専門窓口を受診・相談をしましょう。

- | | |
|--|--|
| 男性
<ul style="list-style-type: none"> □ 長時間、膝上でノートパソコン使う。
→ 精子は熱に弱いので、注意が必要。 □ 過去にヘルニアの手術やおたふく風邪にかかった後に精巣が腫れたことがある。
→ 精子に問題がある可能性があります。 □ 立ち上がり、左右の陰嚢を比べた際に、大きさが感触が違う。
→ 精索静脈瘤が疑われます。 | 女性
<ul style="list-style-type: none"> □ 月経が不規則、量が少ないと感じる。
→ 排卵していない可能性があります。 □ 昔と比べ月経時の痛みが強くなった。排便時に痛みを感じる。
→ 子宮内腺症の可能性があります。 □ クラミジアや淋病などの性感染症にかかったことがある。
→ 不妊リスクが上昇します。 |
|--|--|

冊子に関するお問合せ



岩手県保健福祉部子ども子育て支援室

〒020-8570 岩手県盛岡市内丸10-1 県庁9階
TEL : 019-629-5456 / FAX : 019-629-5464