

令和 7 年度
岩手県 ライフプラン設計講座実施事業

実施報告書

令和 8 年 3 月 31 日
株式会社テントテン

目次

1.目的	P. 3	4-6.岩手県立千厩高等学校	P. 28-31
2.実施概要	P. 4-5	4-7.岩手県立前沢高等学校	P. 32-35
3.授業モデル	P. 6	4-8.岩手県立盛岡農業高等学校	P. 36-39
4.モデル校での実施報告	P. 7-47	4-9.盛岡大学附属高等学校	P. 40-43
4-1.岩手県立紫波総合高等学校	P. 8-11	4-10.岩手県立福岡高等学校	P. 44-47
4-2.岩手県立西和賀高等学校	P. 12-15		
4-3.岩手県立大迫高等学校	P. 16-19		
4-4.岩手県立釜石商工高等学校	P. 20-23		
4-5.岩手県立花巻南高等学校	P. 24-27		

1. 目的

岩手県内のモデル校（高校）において、結婚・妊娠/出産・子育てを
選択肢に入れたライフプランを描く機会を提供することで、
将来や人生を自ら切り拓くために、受講生徒1人1人が何を大切に
していきたいかを考えるきっかけとする。

2. 実施概要 (1/2)

No	日程	高校名	対象学年・参加人数	テーマ	満足度	ページ
1	2025年10月30日(木) 13:35-14:25, 14:35-15:25	岩手県立紫波総合高等学校	1年生 71人 (総合学科)	結婚・妊娠/ 出産・子育て	97.2 %	P.8-11
2	2025年11月6日(木) 11:00-11:50, 12:00-12:50	岩手県立西和賀高等学校	3年生 13人 (普通科)	結婚・妊娠/ 出産・子育て	100 %	P.12-15
3	2025年11月21日(金) 13:35-14:25, 14:35-15:25	岩手県立大迫高等学校	3年生 19人 (普通科)	結婚・妊娠/ 出産・子育て	94.7 %	P.16-19
4	2025年11月27日(木) 13:45-14:35, 14:45-15:35	岩手県立釜石商工高等学校	3年生 59人 (機械科・電気 電子科・総合情 報科)	結婚・妊娠/ 出産・子育て	100 %	P.20-23
5	2025年12月2日(火) 14:35-15:25 2025年12月4日(木) 14:35-15:25	岩手県立花巻南高等学校	3年生 27人 (普通科)	結婚・妊娠/ 出産・子育て	96.3 %	P.24-27

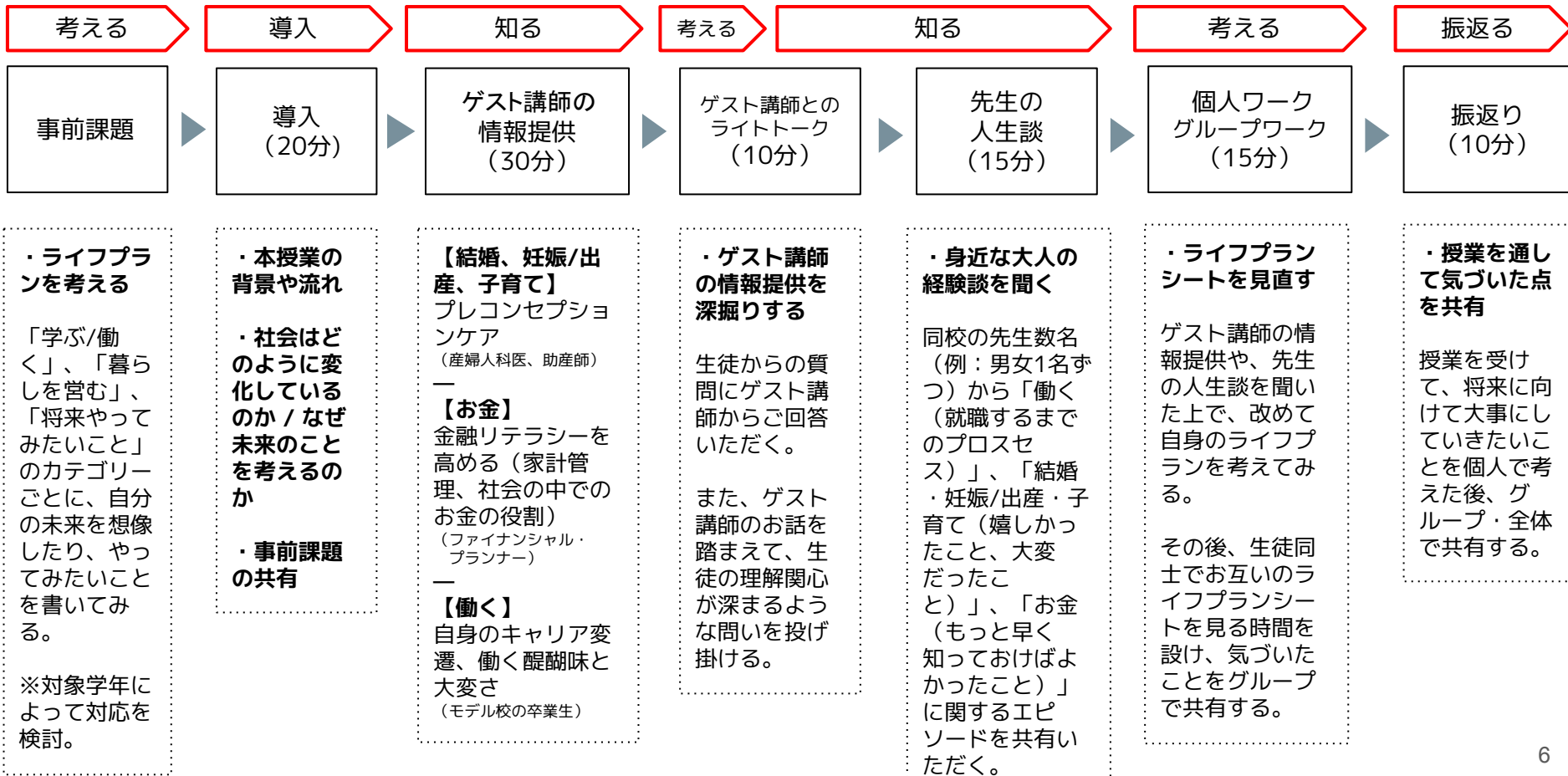
※満足度は4段階評価の上位2以上の合計値。

2. 実施概要 (2/2)

No	日程	高校名	対象学年・参加人数	テーマ	満足度	ページ
6	2025年12月8日(月) 13:35-14:25, 14:35-15:25	岩手県立千厩高等学校	3年生 107人 (普通科・生産技術科・産業技術科)	結婚・妊娠/ 出産・子育て	98.2 %	P.28-31
7	2025年12月11日(木) 11:00-11:50, 12:00-12:50	岩手県立前沢高等学校	3年生 30人 (普通科)	働く	100 %	P.32-35
8	2025年12月15日(月) 11:00-11:50, 12:00-12:50	岩手県立盛岡農業高等学校	1年生 34人 (人間科学科)	結婚・妊娠/ 出産・子育て	100 %	P.36-39
9	2025年12月16日(火) 13:30-14:20, 14:30-15:20	盛岡大学附属高等学校	3年生 118人 (普通科)	お金	96.7 %	P.40-43
10	2026年1月28日(水) 10:40-11:25, 11:35-12:20	岩手県立福岡高等学校	3年生 14人 (普通科)	結婚・妊娠/ 出産・子育て	100 %	P.44-47

※満足度は4段階評価の上位2以上の合計値。

3. 授業モデル (50分 × 2コマ)



4. モデル校での実施報告

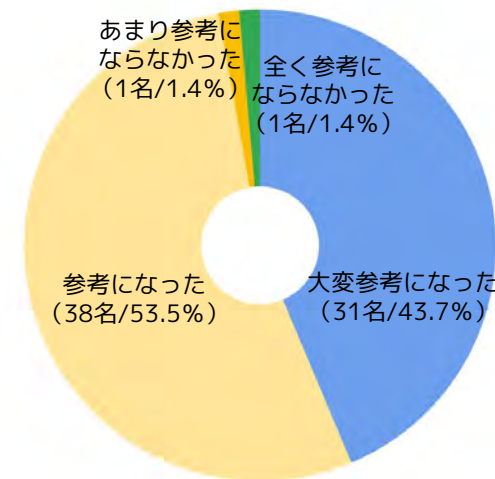
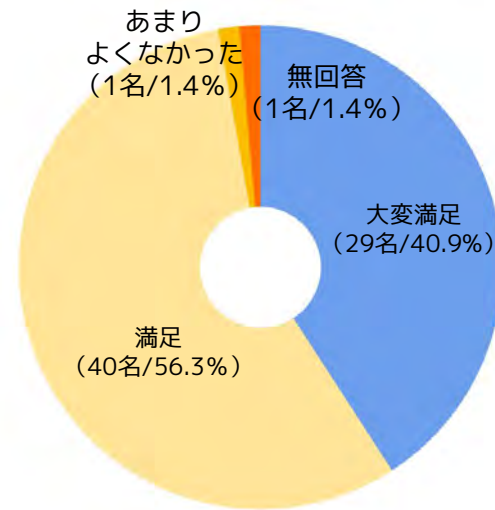
モデル校における授業内容に関して、以下項目に沿って報告します。

- ・ 実施概要
- ・ 授業の様子（スライドと写真を中心に）
- ・ 参加生徒の感想（事後アンケートより抜粋）

4-1. 岩手県立紫波総合高等学校

(実施概要)

テーマ	結婚・妊娠/出産・子育て
内容	プレコンセプションケアについて専門家から講演いただき、「結婚・妊娠/出産・子育て」を選択肢に入れたライフプランを考えるきっかけを提供する。
日程	2025年10月30日（木） 13:35-14:25, 14:35-15:25
対象学年・参加生徒数	1年生（総合学科）71人
ゲスト講師	西里 真澄 さん （岩手医科大学 看護学部 成育看護学講座）



4-1-1. 授業の様子

導入 (20分)



- ・ 授業の実施背景
- ・ 授業の進め方・スケジュール
- ・ ウォーミングアップ・ワーク
- ・ 社会の変化について
(働き方・学び方の多様化 / 技術革新 / 人生100年時代)

ゲスト講師の
情報提供
(25分)

プレコンセプションケアってなんだ？

プレ:~の前 コンセプション:受胎(妊娠)

日本語直訳「**妊娠前の健康管理**」という意味。

将来、妊娠するか、しないかに関わらず、
女性だけでなく**若い世代**の男女が
未来の**ライフプラン**を考えて、
日々の**生活や健康**と向き合うこと



- ・ プレコンセプションケアに関する情報提供
(生物学的な体の作り / 妊娠の仕組み / 妊娠・出産の適齢期 / 適正体重 / 冷えへの対策 / 飲酒・喫煙による問題 / 栄養 / 検査やワクチン / かかりつけ医 など)

感想・質問をお寄せください

もっと詳しく聞いてみたいこと、疑問に思ったことなど
なんでも書いてみよう。
(感想・コメントだけでもウェルカムです)



- ・ 生徒からの質問へ回答
(体のリズムや体調管理 / 感情コントロール / パートナーとのコミュニケーション など)
- ・ 不妊治療に関しての情報提供

ゲスト講師との
ライトトーク
(15分)

4-1-1. 授業の様子

個人ワークと共有
(15分)



ライフプランシート記入
(10分)

振り返り / まとめ
(10分)

(ワークシート2)

5年以内にやってみよう

※金額や実現度合いは一旦忘れて、自由に書いてみよう
※目標：付箋に3つ以上
(付箋1枚に、やってみようこと1つ)

(ワークシート3) 自分自身のライフプランを考えてみよう

学ぶ(専門学校・大学など) / 取得したい資格 / 働く(どんな仕事をどこで) (自由記述)

高校卒業後の進路をどのように考えていますか
「進学()」、「就職()」、「どちらもない()」

取得したい「資格」はありますか
「資格名」

「働く」ことについてどう思いますか
「楽しい、手堅い、できれば働きたい」、「どちらでもない」、「嫌いな仕事」

暮らしを営む(結婚 / 妊娠・出産 / 子育て、自動車や住居購入、健康面で気をつけたいこと、など) (自由記述)

将来、どこに住みたいですか
「都内()」、「関西()」、「どこでもない()」

将来、結婚したいと思いますか
「したい、したくない、どちらもない()」

将来、子どもが欲しいですか
「欲しい、ほしくない、どちらもない()」

趣味 / 好きなこと / 将来やってみようこと (自由記述: 9歳以上でよい)


将来にわたって、続けたい趣味はありますか
「ある()」、「ない、やらないが好きなことがある()」

将来の夢はありますか
「ある()」、「ない、やらないが好きなことがある()」

将来行ってみたい国や場所はありますか
「ある()」、「ない、やらないが好きなことがある()」

グループ共有 / 全体シェア

- 本日の授業の感想 / アンケートで書いたこと
 - 印象的だったこと
 - 大切にしたいと思ったこと
 - 初めて知ったこと など
- 他生徒のライフプランシートを見ての感想・コメント



3分



・将来を考えるにあたって「5年以内にやってみようこと」を1人3つ以上付箋に書いて共有

・専門家からの情報提供や個人ワークを参考に、選択式のライフプランシートを記入

・授業を受けて、将来に向けて大事にしていきたいことなどを個人で考えた後、グループで共有

4-1-2. 参加生徒の感想（事後アンケートより抜粋）

（授業の感想・コメントや、本日の授業を受けて大切にしたいと思ったこと）

- ・自分の存在や将来を大事にしようと思った。
- ・自分の身体と心を大切に将来のことを考えて生活をしていきたいです。
- ・高校が終わった後は、進学しようと今のところは考えていますが、まだ自分の中で、何の仕事に関わりたいのかが詳しく決まっていません。今回の授業では、全ての悩みを解決できませんでしたが、いい参考になり役立ちました。
- ・これからの自分の人生を少しでも考えることができた。自分が叶えたいことを少しずつ叶えていきたい。
- ・自分の意見を友達と共有するのが楽しかったです。
- ・ライフプランを自由に考えてみたら、思いの外楽しくて盛り上がっていました。
- ・5年以内にやってみたいことを考えてみて、いろいろ自分はあるんだなと思いました。
- ・大切にしたいのは、改めて自分自身だと分かりました。
- ・いま仲良くしている仲間や自分の好きな事を大切に生きたい。
- ・少しでも未来の自分がどんな感じか想像するのが楽しくなりそうです。
- ・将来、結婚して子どもを作る時に、男女ともに健康であることが大事だし、作るタイミングも重要なんだなと分かった。
- ・これから起きることは何も分からないし不安だけど、そういう時のためにライフプランを立てることは、とても大切だと思った。
- ・妊娠などは未来の話だと思っていたけど、今の健康状態にも影響されるんだなと思いました。
- ・生理についてや、妊娠する仕組み、気を付けることなどを深く知れた。
- ・月経のことで、異性に分かって欲しい部分もあったので、話してもらって良かった。
- ・婦人科は怖いイメージしかなかったので、今日の話聞いて行きやすくなりました。

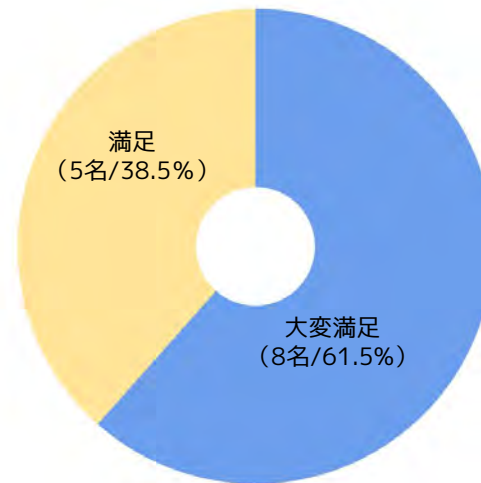
（改善してほしいこと）

- ・もう少し友達と考えを共有する時間が欲しかった。
- ・将来についてもっと考える時間が欲しかった。

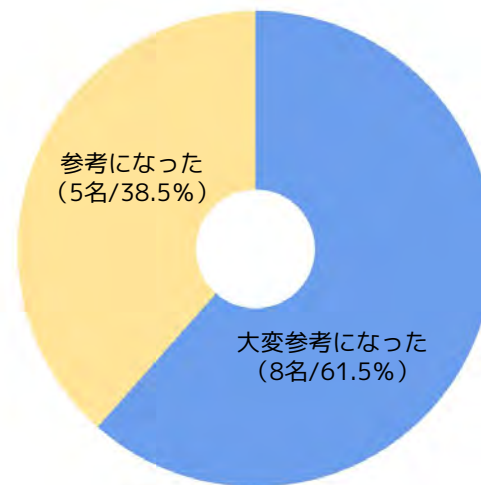
4-2. 岩手県立西和賀高等学校

(実施概要)

テーマ	結婚・妊娠/出産・子育て
内容	プレコンセプションケアについて専門家から講演いただき、「結婚・妊娠/出産・子育て」を選択肢に入れたライフプランを考えるきっかけを提供する。
日程	2025年11月6日(木) 11:00-11:50, 12:00-12:50
対象学年・参加生徒数	3年生(普通科) 13人
ゲスト講師	白澤 周子 さん (花巻高等看護専門学校 専任教員)



授業全体の満足度
(4段階評価)



ライフプランを
考えるにあたり、
参考になったか
(4段階評価)

4-2-1. 授業の様子

導入 (20分)



- ・授業の実施背景
- ・授業の進め方・スケジュール
- ・ウォーミングアップ・ワーク
- ・社会の変化について
(働き方・学び方の多様化 / 技術革新 / 人生100年時代)

本日の内容

1. 不妊について
2. 妊娠について
3. 自分の将来に向けて今できること



- ・プレコンセプションケアに関する情報提供
(生物学的な体の作り / 妊娠・出産の適齢期 / 不妊 / 適正体重 / 飲酒・喫煙による問題 / 栄養 / 性感染症 / 検査やワクチン / PMS (月経前症候群) など)

感想・質問シート記入
(5分)

感想・質問シート

この講義の講義も印刷して、感想・コメント、質問、よく分からなかったこと(クイズ・演習)は()に記入をお願いします。
1.コマ印刷時に回収して、スマホで授業の感想をさせていただきます。

(感想)	(質問)
------	------




- ・生徒からの質問へ回答
(ワクチンについて / 避妊薬について など)

ゲスト講師との
ライトトーク
(10分)

4-2-1. 授業の様子

個人ワーク
(15分)

(ワークシート) 価値観ワーク (将来に向けて自分の価値観を探ろう)



・好きな言葉/座右の銘
 ・好きな本/漫画/映画
 ・好きな価値観/作家/ミュージシャン/youtuber
 ※理由も書いてみよう

・高校時代、(一番) 楽しかったこと
 ・高校時代、(一番) 嬉しかったこと
 ・高校時代、(一番) 悔しかったこと
 ・高校時代、(一番) 怒ったこと
 ※出来事とその時の具体的な感情・気持ちも書いてみよう

・今までに影響を受けた人
 ・今までに影響を受けた出来事
 ・今までに影響を受けた言葉
 ・今までに影響を受けた本/漫画/映画
 ※理由も書いてみよう

・卒業式の日、自分へ一言伝えたとしたら?
 ・将来(3-5年後)になりたい自分
 ・将来(3-5年後)なりたくない自分
 ・自分が大事にしたいと思っていること



- ・今までの人生や高校3年間に振り返り、自身の価値観を探る

ライフプランシート記入
(10分)

(事前課題/ワークシート) 自分自身のライフプランを自由に思い描こう



年: (専門学校・大学など) / 取得したい資格 / 働く (どこでどんな仕事を)

暮らしを思い描く (結婚 / 結婚 / 出産 / 子育て、自動車や住居購入など、憧れ画像で描いてみよう)

習得ややってみたいこと (趣味や好きなことなど何でもOK、自由に5年以上書いてみよう)

20歳 30歳 40歳 50歳



- ・専門家からの情報提供や個人ワークを踏まえて、事前に記入したライフプランシートを加筆

振り返り / まとめ
(10分)

5. 振り返り




- ・授業を受けて、将来に向けて大事にしていきたいことなどを個人で考えた後、グループで共有

4-2-2. 参加生徒の感想（事後アンケートより抜粋）

（授業の感想・コメントや、本日の授業を受けて大切にしたいと思ったこと）

- ・事前課題でライフプランシートを書いたときは、暮らしについてあまり書けなかったけど、話を聞いて、不妊ということもあるので妊娠については計画的にした方が良いのかなと思いました。これから、ゆっくり将来について考えてみようと思いました。
- ・お金だったり、データを見ることで、他の人の意見を見たり聞いたりできるいい機会だと思いました。
- ・ライフプランをもう一度考えてみようと思った。健康面には特に気をつけていきたい。
- ・皆、自分が思ったよりも将来のことを考えてシートを書いていて驚いた。今からでも少しずつ将来のことを考えていきたいと思った。
- ・今回の授業で、自分の将来のことや、自分の価値観について深く考えることができた。
- ・ライフプランシートの40-50代が空白なので、年齢を重ねながらコツコツ考えていきたい。男だけの問題や女だけの問題ではなく、両者ともお互いについて理解し合うことが大切だと思った。
- ・BMIが平均だったけど、常にダイエットしなきゃと思うので、やせすぎも将来赤ちゃんに影響出ちゃうって聞くと、そこまでやせなくていいかと思えました。
- ・子宮頸がんのワクチンは、早めに受けたいと思いました。
- ・偏った食生活をしてしまっているので、将来のために栄養素に気をつけながら食事をしていきたいと思いました。

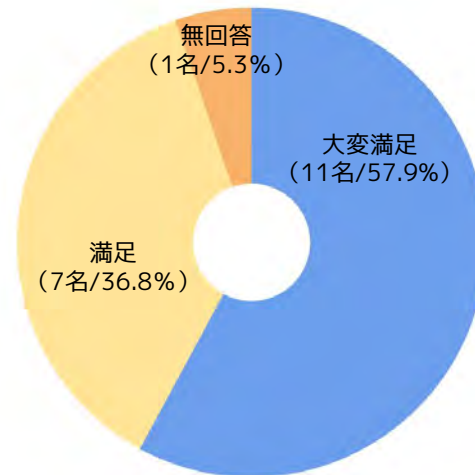
（もっと聞きたいこと）

- ・子育ての大変さをもっと知りたいと思いました。

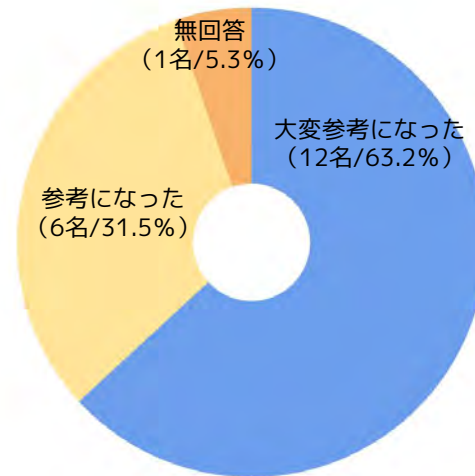
4-3. 岩手県立大迫高等学校

(実施概要)

テーマ	結婚・妊娠/出産・子育て
内容	プレコンセプションケアについて専門家から講演いただき、「結婚・妊娠/出産・子育て」を選択肢に入れたライフプランを考えるきっかけを提供する。
日程	2025年11月21日(金) 13:35-14:25, 14:35-15:25
対象学年・参加生徒数	3年生(普通科) 19人
ゲスト講師	黒沢 悠 さん (岩手医科大学 看護学部 成育看護学講座)



授業全体の満足度
(4段階評価)



ライフプランを
考えるにあたり、
参考になったか
(4段階評価)

4-3-1. 授業の様子

導入 (15分)

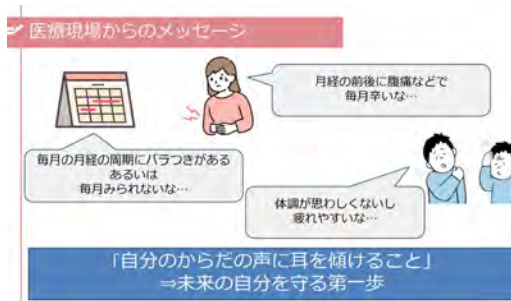


ライフプランシート
の共有
(5分)



ゲスト講師の
情報提供
(25分)

感想・質問シート記入
(5分)



- ・授業の実施背景
- ・授業の進め方・スケジュール
- ・ウォーミングアップ・ワーク
- ・社会の変化について
(働き方・学び方の多様化 / 技術革新 / 人生100年時代)



- ・事前に書いたライフプランシートを生徒同士で共有



- ・プレコンセプションケアに関する情報提供
(妊娠の仕組み / 妊娠・出産の適齢期 / 高齢妊娠・出産 / 生活習慣 など)

4-3-1. 授業の様子

ゲスト講師との
ライトトーク
(10分)

(ワークシート) 感想・質問シート

※各学生の課題をお聞きして、感想・コメント、質問、よく分かったポイント「知り-理解が深まった点」を講師と共有させていただきます。
パソコンでダウンロードして、2コマ目の授業の開始までお持ちください。

(感想)	(質問)
------	------



- ・生徒からの質問へ回答
(体のリズム / 子宮頸がん / 高齢出産 / 妊娠中の栄養取得 / 仕事と子育ての両立 / 妊娠中の男性のサポートについて など)

先生の人生談
(30分)



- ・先生から「働く / 結婚・子育て / お金」に関するエピソードをご披露

振り返り / まとめ
(10分)

個人ワーク (アンケート)

各自、アンケートフォームへの記入をお願いします。



4分



- ・授業を受けて、将来に向けて大事にしていきたいことを個人で考えた後グループで共有

4-3-2. 参加生徒の感想（事後アンケートより抜粋）

（授業の感想・コメントや、本日の授業を受けて大切にしたいと思ったこと）

- ・ライフプランや今後のことを改めて考えさせてくれる様々な内容だった。
- ・自身のライフプランについて見つめ直すきっかけをつくることができた。
- ・未来のことがあまり想像できていなかったが、今回の授業を通して、深く想像するいい機会になった。
- ・人生は生活しているうちに、やりたい仕事などが変わると、体調管理は大事というのに気がきました。
- ・他の人のライフプランが見れて、参考にしたいと思いました。
- ・妊娠などの話をあまり触れる機会がないので、お話を聞いて初耳だったこともたくさんあったので知れてよかった。
- ・妊娠や出産に関する知識を得ることができ良かった。
- ・仮に結婚することになったら、結婚相手の事を一生大事にしたい。
- ・質疑応答でパートナーが意識・行動することは大変ためになったので、これからも情報を集めていきたい。
- ・これからの生活習慣を大切にしたいです。
- ・先生は普段自分語りをするタイプではないので、聞いて面白かった。
- ・先生の人生の失敗や成功、体験談などはとても参考になりました。
- ・担任の話で、志望が変わったという所が、少し自分と重ねて話を聞くことができた。周りの意見も大切だが、しっかり自分の軸となる部分を築いた上で、取り入れるようにしたい。
- ・働いていくと様々な出会いがあるとわかりました。
- ・未来の自分が幸せに生活できるように、今できることを頑張りたい。
- ・明確にグランドルールを設けたり、みんなで「参加」できる授業で楽しくできたので参考にしたい。

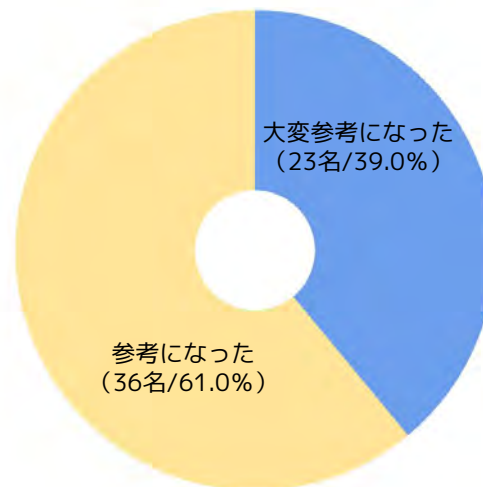
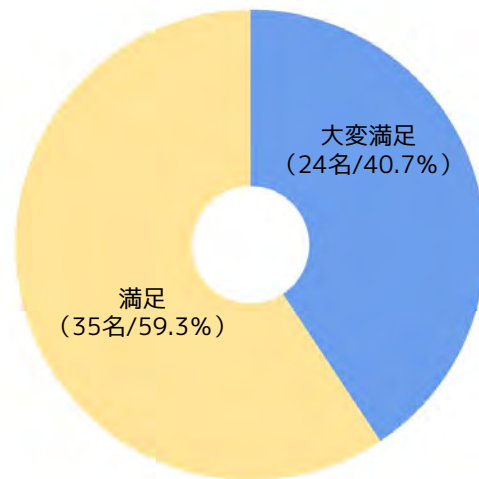
（もっと聞きたいこと）

- ・ライフプランのところで、お金に関してお話しをお伺いしたかった。

4-4. 岩手県立釜石商工高等学校

(実施概要)

テーマ	結婚・妊娠/出産・子育て
内容	プレコンセプションケアについて専門家から講演いただき、「結婚・妊娠/出産・子育て」を選択肢に入れたライフプランを考えるきっかけを提供する。
日程	2025年11月27日(木) 13:45-14:35, 14:45-15:35
対象学年・参加生徒数	3年生(機械科、電気電子科、総合情報科) 59人
ゲスト講師	西里 真澄 さん (岩手医科大学 看護学部 成育看護学講座)



4-4-1. 授業の様子

導入 (20分)



- ・授業の実施背景
- ・授業の進め方・スケジュール
- ・ウォーミングアップ・ワーク
- ・社会の変化について
(働き方・学び方の多様化 / 技術革新 / 人生100年時代)

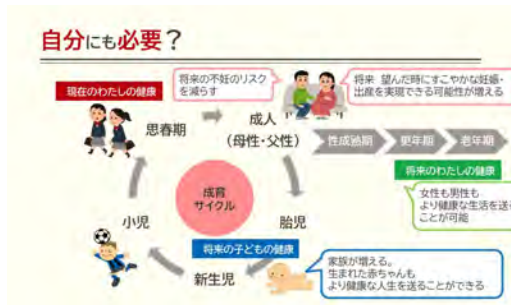
ライフプランシートの共有 (5分)



- ・事前に書いたライフプランシートを生徒同士で共有

ゲスト講師の情報提供 (20分)

感想・質問シート記入 (5分)



- ・プレコンセプションケアに関する情報提供
(生物学的な体の作り / 妊娠の仕組み / 妊娠・出産の適齢期 / 適正体重 / 冷えへの対策 / 飲酒・喫煙による問題 / 栄養 / 検査やワクチン / かかりつけ医 など)

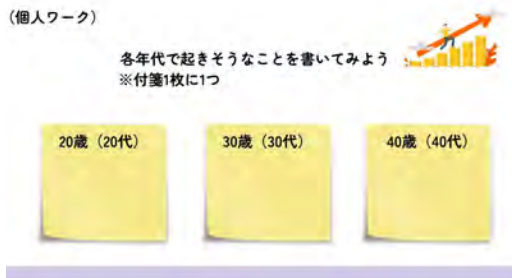
4-4-1. 授業の様子

先生の人生談
(15分)



- ・先生から「お金」に関するエピソードをご披露

個人ワークと共有
(20分)



- ・将来を考えるにあたって「20代、30代、40代で起きそうなこと」を付箋に書いて共有

振り返り / まとめ
(15分)



- ・専門家からの情報提供や先生の人生談、個人ワークを踏まえて、事前に記入したライフプランシートを加筆

4-4-2. 参加生徒の感想（事後アンケートより抜粋）

（授業の感想・コメントや、本日の授業を受けて大切にしたいと思ったこと）

- ・自分だけでライフプランを考えたときは、あまり思いつかなかったけど、案を出し合った後に書いたらたくさん思いついたので良かったです。
- ・自分の人生で、40代・50代のときのことを考えたことがなかったので、意識するいいきっかけになったと思います。
- ・先生の20代の経験を聞いたり、他の人の考えを聞いて、もう一度自分のライフプランを見直すことができました。
- ・自分の未来を考えることはとても難しいことが分かったし、健康でいることが大切ということが分かったので、これから気をつけて生活したいです。
- ・自分は先の事を考えるのがすごく苦手だったが、今回の授業で少しだけ自分の先について考えることができた。
- ・プレコンセプションケアについて初めて知ることができた。
- ・自分を大切にすることもそうだけど、相手への思いやりを持って生活していきたいと思いました。
- ・妊娠・出産の際は、パートナーとのコミュニケーションや生活面で健康に気を付けるべきだということを知れて良かったです。
- ・あまり結婚や子どものことは考えていませんでしたが、いつかのために今から健康に気をつけることが大切だと思いました。
- ・子供を授かる上で大切なことや、今の生活習慣が大切になってくるということが印象に残りました。ライフプランが崩れないように健康でいられるようにしたいです。
- ・これからの生活で、湯船に浸かること、温野菜を食べる等、身体を温めることを意識することが大切だと思った。今までよりも、自分の身体を大切にしたいと思った。
- ・飲酒や喫煙は悪影響を及ぼすことや、未来のライフプランを考えて、日々の生活や健康と向き合うことが大切だと感じました。
- ・1人暮らしをしても、バランスの良い食事をするようにしたい。
- ・自分に合ったストレス解消方法を増やしたいと思った。

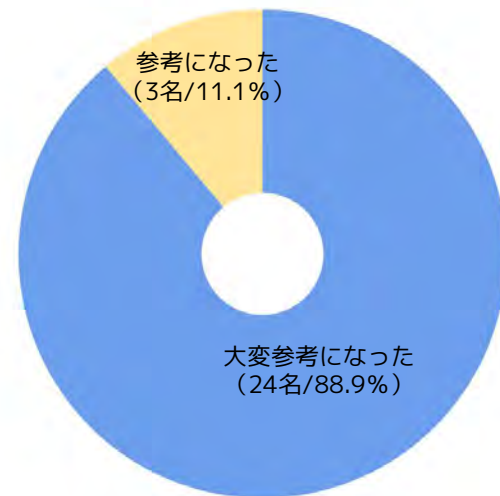
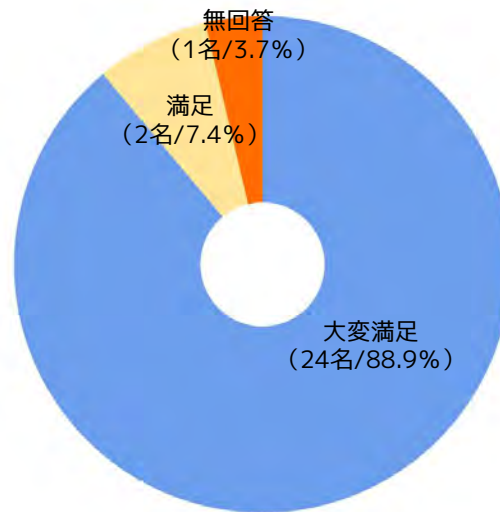
（もっと聞きたいこと / 改善してほしいこと）

- ・他の先生の話も聞いてみたいです。
- ・スクリーンが少し見えにくかった。

4-5. 岩手県立花巻南高等学校

(実施概要)

テーマ	結婚・妊娠/出産・子育て
内容	プレコンセプションケアについて専門家から講演いただき、「結婚・妊娠/出産・子育て」を選択肢に入れたライフプランを考えるきっかけを提供する。
日程	2025年12月2日(火) 14:35-15:25 2025年12月4日(木) 14:35-15:25
対象学年・参加生徒数	3年生(普通科) 27人
ゲスト講師	高橋 結衣子 さん (盛岡赤十字病院 助産師)



4-5-1. 授業の様子

導入 (15分)



- ・授業の実施背景
- ・授業の進め方・スケジュール
- ・ウォーミングアップ・ワーク
- ・社会の変化について
(働き方・学び方の多様化 / 技術革新 / 人生100年時代)

ライフプランシート
の共有
(5分)

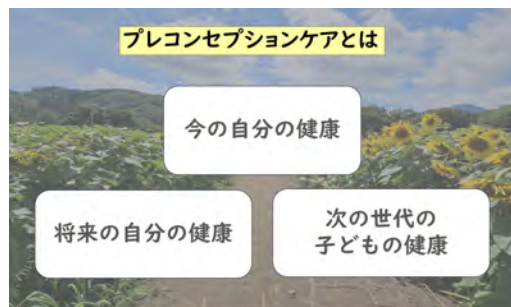
数名のライフプランシートを
シェアさせていただきます



- ・事前に書いたライフプランシートを
生徒同士で共有

ゲスト講師の
情報提供
(25分)

感想・質問シート記入
(5分)



- ・プレコンセプションケアに関する情報提供
(これからの人生を考える / 出産に関わる問題点 / 妊娠・出産の適齢期 / 卵子の数 / 不妊治療 / 適正体重 / 食事 / 睡眠 / パートナーとのコミュニケーション など)

4-5-1. 授業の様子

先生の人生談
(15分)

トピック

- ・働く
 ↳高校時代に就きたいと思っていた職業・職種
 ↳高校卒業から就職するまでのプロセス
- ・結婚 / 妊娠・出産 / 子育て
 ↳上記ライフイベントにおけるエピソード
 (嬉しかったこと・大変だったこと)
- ・お金
 ↳もっと早く知っておけばよかったこと





・先生から「働く / 結婚・子育て / お金」に関するエピソードをご披露

個人ワークと共有
(20分)

(個人ワーク)

こんな20歳(20代)には
なっていたくない(嫌だ)。




・将来を考えるにあたって
「こんな20歳にはなりたくない」
と思うことを付箋に書いて共有

個人ワーク
振り返り / まとめ
(15分)

(ワークシート2) 価値観ワーク (今までの人生を振り返って、自分の価値観を探ろう)

- ・好きな言葉 / 座右の銘
- ・好きな本 / 漫画 / 映画
- ・好きな俳優 / 作家 /ミュージシャン / youtuber
 ※理由も書いてみよう
- ・高校時代、(一番) 楽しかったこと
- ・高校時代、(一番) 嬉しかったこと
- ・高校時代、(一番) 怒ったこと
- ・高校時代、(一番) 恥じたこと
 ※出来事とその時の具体的な感情・気持ちを書いてみよう
- ・今までに影響を受けた人
- ・今までに影響を受けた出来事
- ・今までに影響を受けた言葉
- ・今までに影響を受けた本 / 漫画 / 映画
 ※理由も書いてみよう

※全部書かなくてもOK!
(書けるところを記入してみよう)

・自分が大事にしたいと思っていること



・今までの人生を振り返る価値観ワーク
・専門家からの情報提供や先生の人生談、
個人ワークを踏まえて、事前に記入した
ライフプランシートを加筆

4-5-2. 参加生徒の感想（事後アンケートより抜粋）

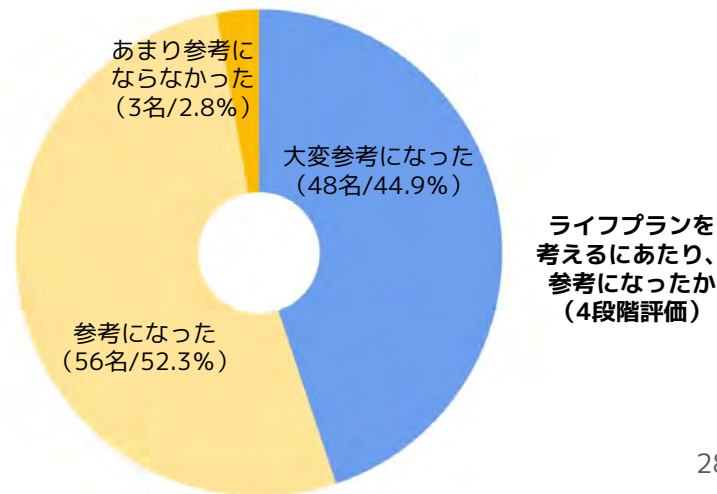
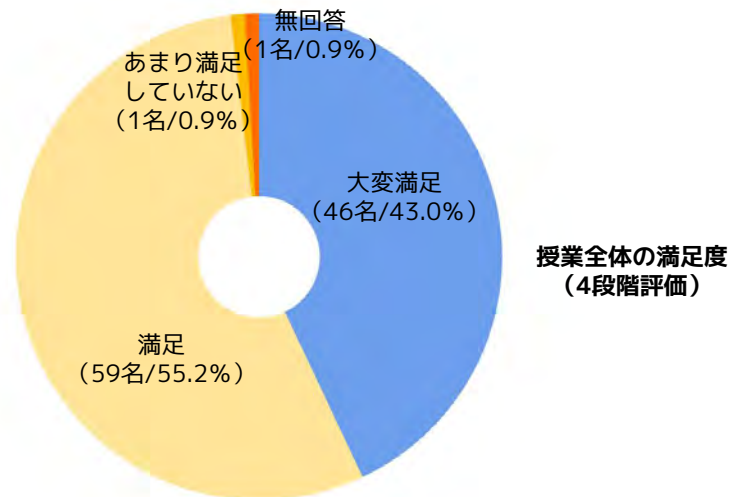
（授業の感想・コメントや、本日の授業を受けて大切にしたいと思ったこと）

- ・子供が欲しいと思った時に健康に気をつけるのではなく、今のうちからちゃんとした生活を送り、健康に気を付けることが大切だということが分かりました。これからは、今だけではなく、将来のためにも、これまで以上に健康に気を付けて生活していきたいと思いました。
- ・将来の事をあまり考えたことがなかったけど、考える機会になりました。結婚や出産・子育てなど、遠い未来じゃないので、しっかり考えたいなと思いました。
- ・今回の授業を通して、普段考えることのないライフプランを想像しながら計画することができた。先生や講師さんの話を聞きながら、年齢的・金額的な面まで配慮しながら楽しく将来を考えることができた。
- ・授業を受ける前に、未来をイメージすることは大変で難しいと考えていたけれど、授業を受けてから自分がしたいことをイメージできるようになった。また、もっと自分の体を大切にしてお過ごししていきたいとも思った。
- ・自分の人生について改めて考えられるきっかけになった。妊娠のことは、知っているようで知らないことが多いから、この年齢だからこそ詳しく聞けて良かったと思う。正直10年後に何をしているか分からないし、結婚もしているかすら分からないけれど、どんな選択をしても、自分が後悔しないようにはしていきたいと思った。
- ・いつまでに結婚して、妊娠・出産してなど、その時に考えれば大丈夫かななど軽い気持ちだったけど、それをするためには何が必要で何をしなければならぬなど、たくさん考えることができた。
- ・周りを気にしすぎず、自分に合った結婚や出産のタイミングなどがあることを知り、焦らなくていいことを学んだ。
- ・ワークシートを通し、自分の感情を素直に書いてみると、案外自分のことが分かったり、気持ちが楽になったりすることを学び、アウトプットの大切さを改めて実感した。
- ・自分が思っているライフプランがあっても、もしパートナーがいた場合、パートナーのライフプランも尊重しなければいけないと思った。
- ・お話を聞くだけでなく、楽しく講座を受けることができた。
- ・5年以内にしたい事を付箋に書いた時、私はやりたいことが少ないのだと分かった。人から影響を受けつつ、やりたいことが増えていけばいいと思った。

4-6. 岩手県立千厩高等学校

(実施概要)

テーマ	結婚・妊娠/出産・子育て
内容	プレコンセプションケアについて専門家から講演いただき、「結婚・妊娠/出産・子育て」を選択肢に入れたライフプランを考えるきっかけを提供する。
日程	2025年12月8日(月) 13:35-14:25, 14:35-15:25
対象学年・参加生徒数	3年生(普通科・生産技術科・産業技術科) 107人
ゲスト講師	佐々木 るみ さん (岩手県立一関高等看護学院 主任看護教員)



4-6-1. 授業の様子

導入 (20分)



- ・授業の実施背景
- ・授業の進め方・スケジュール
- ・ウォーミングアップ・ワーク
- ・社会の変化について
(働き方・学び方の多様化 / 技術革新 / 人生100年時代)

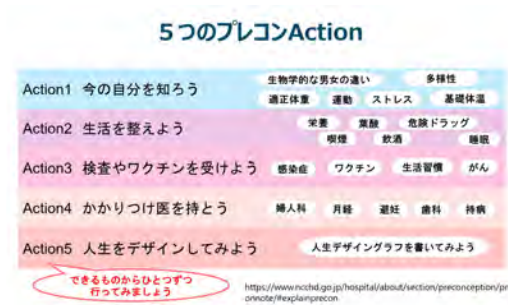
ライフプランシート
の共有
(5分)



- ・事前書いたライフプランシートを生徒同士で共有

ゲスト講師の
情報提供
(25分)

感想・質問シート記入
(5分)



- ・プレコンセプションケアに関する情報提供
(生物学的な体の作り / 妊娠の仕組み / 妊娠・出産の適齢期 / 適正体重 / 飲酒・喫煙による問題 / 栄養 / 検査やワクチン / かかりつけ医 など)

4-6-1. 授業の様子

先生の人生談
(10分)

トピック

- ・働く
▶高校時代に就きたいと思っていた職業・職種
▶高校卒業から就職するまでのプロセス
- ・結婚 / 妊娠・出産 / 子育て
▶上記ライフイベントにおけるエピソード
(嬉しかったこと・大変だったこと)
- ・お金
▶もっと早く知っておけばよかったこと



・先生から「働く」に関するエピソード
をご披露

個人ワークと共有
(20分)

(個人ワーク)

- 卒業後、5年以内にやってみたいこと
- ※金額や実現度合いは一旦忘れて、自由に書いてみよう
- ※自筆：付箋2つ以上（付箋1枚に1つ）
- ※趣味/学び/未来の仕事/人とのつながり/暮らし
- ※いつまでに/どこで/誰と/何を



・将来を考えるにあたって
「高校卒業後、5年以内にやってみたいこと」
を付箋に書いて共有

振り返り / まとめ
(15分)

今回の授業を踏まえて、
あなたのライフプランをもう一度考えてみよう
(追記修正してみよう)



・専門家からの情報提供や先生の人生談、
個人ワークを踏まえて、事前に記入した
ライフプランシートを加筆

4-6-2. 参加生徒の感想（事後アンケートより抜粋）

（授業の感想・コメントや、本日の授業を受けて大切にしたいと思ったこと）

- ・自分のライフプランについて全然想像できなかったけど、今回の授業で少しだけ具体性を持って考えられた。
- ・将来のことを考えることがあまりなかったので、今回の取組で深く考えることができた。健康に気をつけて楽しい人生にしたい。
- ・先のことを考えるためには、自分のことをしっかり知るのが大切なのが分かりました。
- ・自分の人生なので、やりたいことを全力でやって、悔いのない人生にしたいと思いました。
- ・将来どうなるか分からないけど、事前の準備が大切。
- ・自己理解が一番大切かなと思いました。自分自身と向き合った上で、他人との共生が成り立つんだなと、身体な心の面で分かりました。
- ・友達のライフプランを見て良かった。自分もあれこれしようかなあと思った。
- ・自分の生き方を丁寧に決め、それを大切にしていきたい。
- ・健康やプレコンについても詳しく知ることができたので良かったです。
- ・出産のことなど、自分は関係ないと思っていた部分もあったが、講座を聞いて、自分にも深く関わっているということが分かったので、自分ができる所から取り組みたい。未来を想像するのが楽しかった。
- ・月経の話などを聞いて、考えたりすることができて良かった。
- ・妊娠や月経などに対するケアについて学ぶことができたので、今からできることを行っていきたい。
- ・先生の経験などを詳しく聞けることができて良かった。
- ・話を聞くだけでなく、みんなと意見交換しながら学ぶことができた。

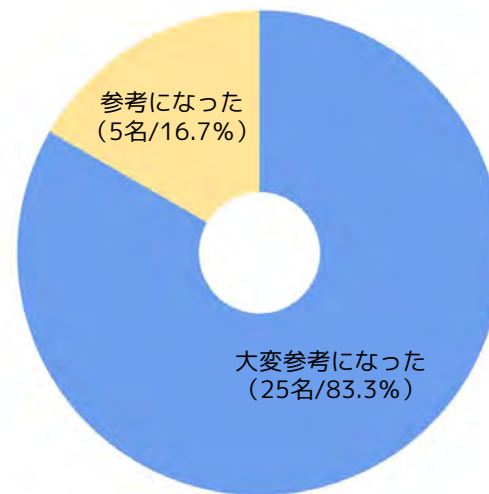
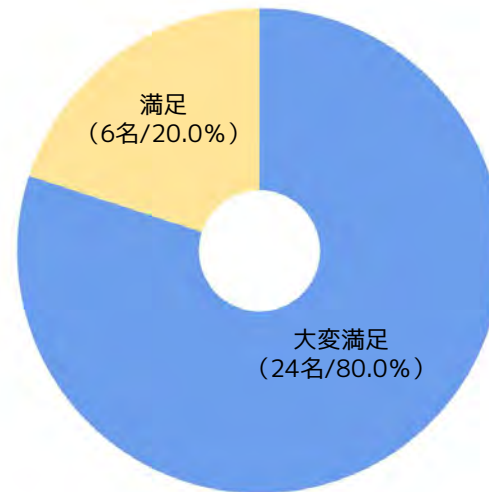
（もっと聞きたいこと / 改善してほしいこと）

- ・他の先生の話も聞きたかったです。
- ・スライドの文字をもう少し大きくしてくれると、後部席からも見やすくなるかと思います。

4-7. 岩手県立前沢高等学校

(実施概要)

テーマ	働く
内容	卒業生から「働く」ことの大変さ・醍醐味やライフプランをお聞きすることで、「結婚・妊娠/出産・子育て」を選択肢に入れたライフプランを考えるきっかけを提供する。
日程	2025年12月11日(木) 11:00-11:50, 12:00-12:50
対象学年・参加生徒数	3年生(普通科) 30人
ゲスト講師	佐藤 絢華 さん (花巻温泉郷 山の神温泉 優香苑) 小原 結 さん (株式会社かぢや 専務取締役)



4-7-1. 授業の様子

導入 (20分)



若手県ライフプラン設計講座実施事業

ジブンのミライ

2025.12.11 thu
11:00-11:50, 12:00-12:50
若手県立前沢高等学校



- ・授業の実施背景
- ・授業の進め方・スケジュール
- ・ウォーミングアップ・ワーク
- ・社会の変化について
(働き方・学び方の多様化 / 技術革新 / 人生100年時代)

ゲスト講師の
自己紹介
(5分)

ゲストのご紹介



ゲストのおふたり (前沢高校卒業生)



佐藤 絢華さん

花巻温泉郷
山の神温泉 俊香苑



小原 結さん

株式会社かちや
専務取締役

- ・ゲスト講師は、前沢高校の卒業生2名

ゲスト講師との
ライトトーク
(35分)

ゲストとのライトトーク (20分程度)

<ul style="list-style-type: none"> ・どんな高校生でした？ ・高校時代に取り組んだこと ・卒業後の進路をどう考えましたか ↳職種 ↳勤務場所 ↳キャリア形成 ・驚くってどういう印象？ 	<ul style="list-style-type: none"> ・社会人として働いた1年目の感想 (思っていたことと違ったこと) ・20歳 ・大きなことと醍醐味 (この仕事をやっていてよかった) ・忘れられないエピソード (失敗をどうやって乗り越えましたか) ・20代の過ごし方 (やりたいこと/やってよかったこと) ・結婚・妊娠/出産・子育て 	<ul style="list-style-type: none"> ・30-40代に向けて ・これからやってみたいこと
--	---	--

15 18 30 40 歳



- ・ゲスト講師のお二人に、「高校時代」、「卒業後の社会人経験」、「結婚・妊娠/出産・子育て」、「今後のライフプラン」についてインタビュー

4-7-1. 授業の様子

Q & A
(20分)

(ワークシート) 感想・質問シート

から受講生(受講生)の皆さんへのご意見を伺います。感想・コメント、質問、またお礼の言葉を記入してご返信させていただきます。

1. 感想欄に記入して、2. 質問欄に記入してください。

(感想)	(質問)



- ・生徒からの質問に回答
(人と関わる時に大切にすること / 大きな失敗をした時の乗り越え方 / 目標の定め方 / 結婚の決めて / リフレッシュ方法 など)

個人ワークと共有
(10分)

(個人ワーク)

●卒業後、5年以内にやってみたいこと

※金額や実現度合いは一旦忘れて、自由に書いてみよう

※目録：付箋2つ以上 (付箋1枚につき)

※趣味/学び/未来の仕事/人とのつながり/暮らし

※いつまでに/どこで/誰と/何を



- ・将来を考えるにあたって
「高校卒業後、5年以内にやってみたいこと」を付箋に書いて共有

振り返り / まとめ
(10分)

グループワーク / 全体シェア

- ・本日の授業の感想/アンケートで書いたこと
 - ↳印象的だったこと
 - ↳大切にしたいと思ったこと
 - ↳初めて知ったこと など
- ・他生徒のライフプランシートを見ての感想

4分



- ・授業を受けて、将来に向けて大事にしていきたいことを個人で考えた後、グループで共有

4-7-2. 参加生徒の感想（事後アンケートより抜粋）

（授業の感想・コメントや、本日の授業を受けて大切にしたいと思ったこと）

- ・自分のやりたいことは何なのかを明確にして、それに向けて取り組むことや、自分が楽しく人生を過ごすことを大切にしたい。
- ・自分の思い描いている未来が待っていなかったとしても、壁にぶち当たってもめげずに人生を歩んでいきたいです。
- ・2人の講師の方から、人生のことや仕事での考え方、人としての教訓を教わることができました。私もサービス業を目指しているのでとても参考になりました。「できることを最後までやってみる」、「しない後悔よりも、した後悔」というのが印象に残りました。
- ・先輩方のリアルな経験を聞いてとても楽しかった。経験した人にしか分からない苦労ややり甲斐などがあって面白かった。自分の未来について、少し見通しを持つことができた。
- ・将来の不安などについて考えすぎてしまうことがあるので、自分がどのような人間でありたいかを考えながら、社会人になりたいと思った。
- ・今は大きな目標はないけど、目の前にあることに一生懸命になりたいと思った。
- ・未来を暗く考えていたので、もっとポジティブに考えたいと思った。人生は案外何とかなると思った。
- ・先のことを考えることも大事だけど、目の前のことに取り組んでみてから、本当に自分に合っているものなのか、これから続けて苦しめないかを判断することを大切にしたいです。
- ・理想はもちろんあるけれど、上手にいかなかったその先にあるものも、ある意味運命だと思ったので、目の前のことに全力で取り組んでいきたいと思った。
- ・選択肢から「その時」のベストを選ぶこと。そして、それが結果的に良かったと思えるように頑張る。
- ・失敗しても次があることを知れて良かった。

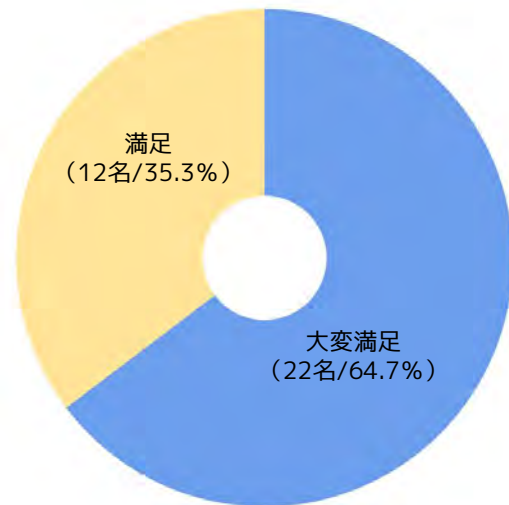
（もっと聞きたいこと）

- ・趣味の時間の確保。
- ・1人暮らしで苦労したこと。
- ・資格はどのように活用され、どのような利点があるのかをその重要性を聞きたかった。

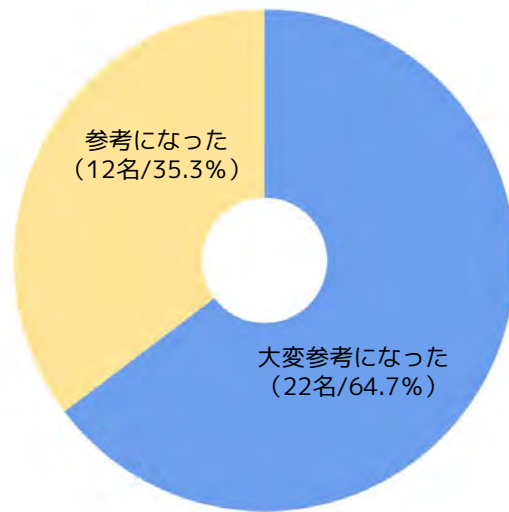
4-8. 岩手県立盛岡農業高等学校

(実施概要)

テーマ	結婚・妊娠/出産・子育て
内容	プレコンセプションケアについて専門家から講演いただき、「結婚・妊娠/出産・子育て」を選択肢に入れたライフプランを考えるきっかけを提供する。
日程	2025年12月15日(月) 11:00-11:50, 12:00-12:50
対象学年・参加生徒数	1年生(人間科学科) 34人
ゲスト講師	金谷 掌子 さん (岩手県立大学 看護学部)



授業全体の満足度
(4段階評価)



ライフプランを
考えるにあたり、
参考になったか
(4段階評価)

4-8-1. 授業の様子

導入 (20分)



- ・授業の実施背景
- ・授業の進め方・スケジュール
- ・ウォーミングアップ・ワーク
- ・社会の変化について
(働き方・学び方の多様化 / 技術革新 / 人生100年時代)

ゲスト講師の
情報提供
(25分)

感想・質問シート記入
(5分)



- ・プレコンセプションケアに関する情報提供
(生命の始まり / 食事・睡眠・運動 / 体のリズムとホルモン / PMS (月経前症候群) と PMDD (月経前不快気分障害) / 適正体重 / 妊娠・出産が可能な時期 / パートナーとのコミュニケーションの重要性 など)

ゲスト講師との
ライトトーク
(15分)



- ・生徒からの質問へ回答
(体のリズム / コミュニケーションをうまくやる方法 など)

4-8-1. 授業の様子

先生の人生談
(15分)

4 先生の人生談

トピック

- ・働く
 - ↳ 高校時代に就きたいと思っていた職業・職種
 - ↳ 高校卒業から就職するまでのプロセス
- ・結婚 / 妊娠・出産 / 子育て
 - ↳ 上記イベントにおけるエピソード (嬉しかったこと・大変だったこと)
- ・お金
 - ↳ もっと早く知っておけばよかったこと

先生から「働く / 結婚・子育て / お金」に関するエピソードをご披露

ライフプランシート記入
(10分)

(ワークシート3) 自分自身のライフプランを考えてみよう

学ぶ (専門学校・大学など) / 取得したい資格 / 働く (どんな仕事をどこで)

高校卒業後の進路をどのように考えていますか
「進学」 ()、就職 ()、その他 ()、どこでも良い ()

「取得したい資格」はありますか
「職名」 ()、取得したい ()、どこでも良い ()

「働く」はどのような仕事ですか
「働く」 ()、職名 ()、どこでも良い ()

暮らしを営む (結婚 / 妊娠・出産 / 子育て、自動車や住居購入、健康面で気をつけたいこと、など)

「結婚、妊娠したい」と思っていますか
「したい、しなくてもいい、わからない」 ()、どこでも良い ()

「結婚、子育てが楽しいですか」
「楽しい、楽しくない、わからない」 ()

趣味 / 好きなこと / 将来やってみたいこと

「趣味、好きなこと、将来やってみたいこと」
「趣味、好きなこと、将来やってみたいこと」 ()、どこでも良い ()

「将来、お金を貯めたい」と思っていますか
「貯めたい、貯めたくない、わからない」 ()、どこでも良い ()

「旅行で行ってみたい国はありますか」
「ある」 ()、ない、今はないがどこか行ってみたい ()、一歩踏み出した方がいい ()

自由記入 (5分以上書いてみよう)



専門家からの情報提供や先生の人生談を踏まえて、選択式のライフプランシートを記入

個人ワークと共有
振り返り / まとめ
(10分)

(個人ワーク)

5年以内にやってみたいこと

※金額や実現度合いは一旦忘れて、自由に書いてみよう
※目標：付箋に2つ以上 (付箋1枚に、やってみたいこと1つ)



将来を考えるにあたって「5年以内にやってみたいこと」を付箋に書いて共有

授業を受けて、将来に向けて大事にしていきたいことを個人で考えた後、グループで共有

4-8-2. 参加生徒の感想（事後アンケートより抜粋）

（授業の感想・コメントや、本日の授業を受けて大切にしたいと思ったこと）

- ・BMIから今の健康と向き合うのが大切なのと、自分を見つめて今後を考えていく、計画していくのが大切だと思った。
- ・自分の身体を大切にしたいと思いました。月経について知れたことが、一番良かったなと感じました。
- ・女性ホルモンだけでなく、男性ホルモンについても知れた。
- ・自分自身のライフプランを考えてみて、自分自身のことをしっかりと知るきっかけになって良かったと思いました。学ぶ/暮らしを営む/趣味や好きなことをざっくりと分類して考えたことがなかったけれど、考えるきっかけになって良かったと思いました。
- ・人それぞれのライフプランがあるので、自分も自分に合ったライフプランを歩んでいけるように頑張りたいです。自分を大切にすることも大事だなと思いました。
- ・自分の将来について不安なこともあるけど、楽しいこともあるなと思った。1つ1つの自分の目標を大切にしていって、将来実現したい。
- ・自分の将来について考えるのが少し大変だけど、ざっくりと夢を見て考える方が楽に考えることが出来るし、そこから参考にしたい、やってみたいことなどが分かるなと思った。自分はやりたいことが一杯あることも気付いた。
- ・皆、色々な考えを持っているなと思いました。個人的に将来が楽しみに思えてきました。
- ・健康に生きられることが、どれだけ幸せで、すごいことなのか考えた。
- ・将来についての生き方が限られていなくて、こんな生き方もあるんだと参考になったし、自分の将来の考え方が広がった。
- ・コミュニケーションをしっかりと取ること。自分の気持ちを伝えるのが苦手だから、伝えられるように努力したいです。
- ・協同（協働）して生きていくことの大切さがよくわかりました。
- ・先生や色々な人の人生の話を聞いて、何かのきっかけで世界が180度変わることもあるのだと分かりました。今、ああしたい、こうしたいと考えていても、5年後思ってもみない人生を歩んでいる可能性もあると考えたら、とても楽しみです。

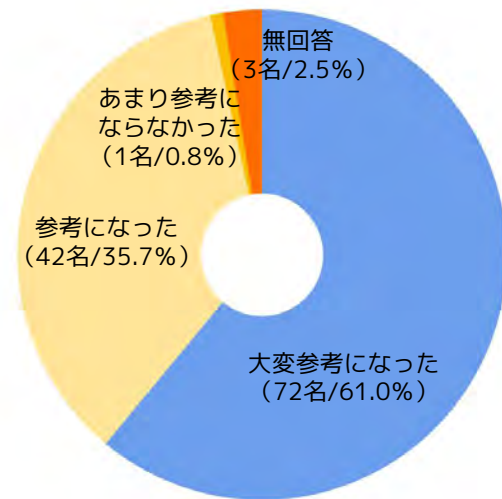
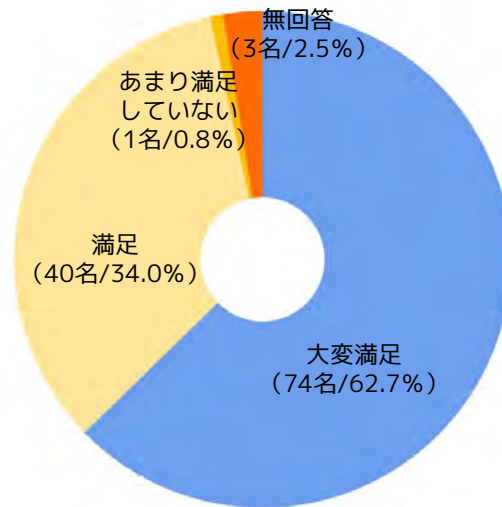
（もっと聞きたいこと）

- ・子育てについてもっと聞きたかったです。

4-9. 盛岡大学附属高等学校

(実施概要)

テーマ	お金
内容	ライフプランナーと一緒に「お金との向き合い方」について考え、「結婚・妊娠/出産・子育て」を選択肢に入れたライフプランを考えるきっかけを提供する。
日程	2025年12月16日（火） 13:30-14:20, 14:30-15:20
対象学年・参加生徒数	3年生（普通科）118人
ゲスト講師	松本 恭史 さん (プルデンシャル生命保険株式会社 盛岡支社 シニア・コンサルティング・ライフプランナー)

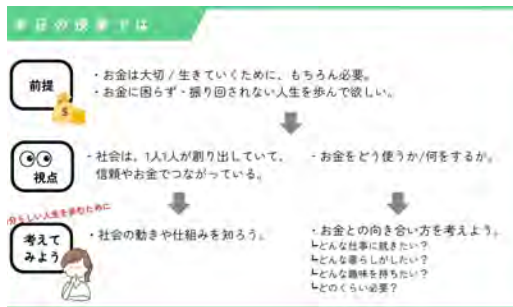


4-9-1. 授業の様子

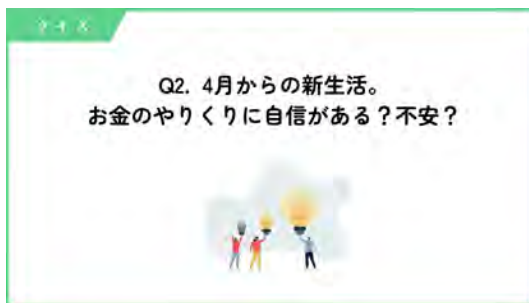
導入 (20分)



授業の骨子 (10分)



クイズ (5分)



- ・授業の実施背景
- ・授業の進め方・スケジュール
- ・社会の変化について
(働き方・学び方の多様化 / 技術革新 / 人生100年時代)



- ・今回考えてほしいことを整理
(社会の動きや仕組みを知る / お金との向き合い方を考える)



- ・お金に関するウォーミングアップ・クイズ

4-9-1. 授業の様子

ゲスト講師との
ライトトーク
(30分)



・ゲスト講師ヘインタビュー
(お金の貯め方 / 学生時代のお金の使い方 / お金の価値観形成 / 幸せとの関係性 / NISA・iDeCo など)

先生の人生談
(15分)



・先生から「働く / 結婚 / 子育て / お金」に関するエピソードをご披露

個人ワークと共有
振り返り / まとめ
(20分)

(ワークシート) 未来の出来事ワーク

・ライフプランシートを見直す前に、少しワークをやってみます。
・次の「未来の出来事」のうち、当てはまるもの「真になるもの」に口をつけてみよう。

A. 専ら	B. 学ぶ・働く	C. 家族
<ul style="list-style-type: none"> 初めての人と暮らし シェアハウスで生活してみる アルバイトで暮らし始める 家族を養育する / 親を養育 親と一緒に暮らす 家族を養育 親を養育 マイホームを建てる 二軒目住宅を建てる 海外移住する 海外移住で人間関係を次から次へと築く 毎日ルーティンがある ペット (犬 / 猫) を飼う 新しい趣味と出会う 海外旅行で価値観が変わる 	<ul style="list-style-type: none"> 初めてのアルバイト 初めての結婚 地元を離れて働く 職名を替えて働く 地元に戻って就職するか悩む 学びながら大学・大学院へ進む 職で悩むことがある 働き方を見直す 転職するか悩む 転職する 職に定着する 海外移住する 仕事で悩むことがある 仕事で悩むことがある 新しい趣味と出会う 海外旅行で価値観が変わる 	<ul style="list-style-type: none"> 大卒なパートナーと出会う 兄弟姉妹に手慣れが生まれる 結婚する 家族が人間になる パートナーの転職 家族旅行に行く 親の健康や老後について考える 子供が結婚する 家が生まれる 親の健康問題について考える 時間を考える



・将来を考えるにあたって「5年以内にやってみたいこと」を付箋に書いて共有

・未来の出来事ワークに記入

・授業を受けて、将来に向けて大事にしていきたいことを個人で考えた後、グループで共有

4-9-2. 参加生徒の感想（事後アンケートより抜粋）

（授業の感想・コメントや、本日の授業を受けて大切にしたいと思ったこと）

- ・今からでも自分のライフプランを設計することで、今後自分が働いた時に、困らずに生活を送ることができるということが理解できた。
- ・人生においてのお金のあり方や大切さ、ライフプランを設計することの大切さなどを知ることができた。
- ・人生は自分で決めて、自分次第で変わるため、自分になりたい姿になれるようにしていきたい。
- ・お金が溜まった時が危険な時だと思うので、自分が本当にお金を使う場面なのか、というのを判断していきたいです。
- ・お金をどう振り分けるか、しっかり考えようと思った。
- ・近いうちにお金にまつわる知識を身に付けた方が良いなと思った。誰も教えてくれないので、自分から勉強することが大切だと分かった。
- ・自分もアルバイトをしているから、お金の使い方は気を付けたいなと思えた。
- ・すぐにお金を使ってしまう癖があるので、「分散」を意識したいと思いました。
- ・お金については貯め方も使い方も勉強しようと思った。大学中に自分はどのような人生を歩みたいのか考えたい。
- ・ファイナンシャルプランナーというお仕事を初めて知れたし、お金についても以前より知れた気がします。
- ・NISAは母から年末やるように言われていて、今日の授業を通して大切だと思った。
- ・今まで人生のプランをあまり考えることがなかったから、今回たくさん考えることができて楽しかったし、必要な事だなと思った。
- ・先生や松本さんのお話を聞いて、お金の使い方や自分のやりたいことなどを大切にすることを学んだ。
- ・みんなと交流することで、色々な意見が聞けて良かった。

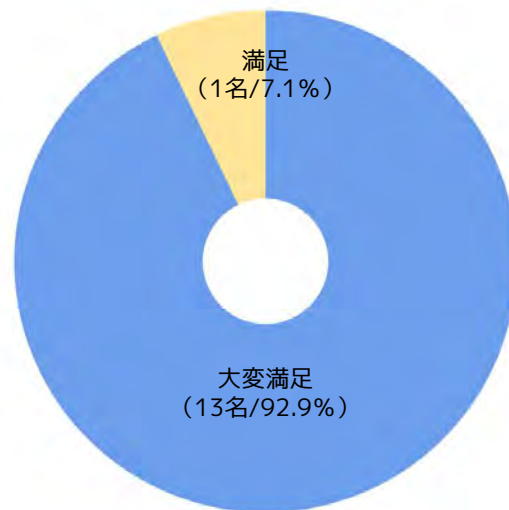
（もっと聞きたいこと）

- ・貯金する上で大切なこと。
- ・簡単な株の始め方など、今度聞こうと思う。
- ・NISAについて。
- ・先生達の体験談をもっと聞きたいと思いました。

4-10. 岩手県立福岡高等学校

(実施概要)

テーマ	結婚・妊娠/出産・子育て
内容	プレコンセプションケアについて専門家から講演いただき、「結婚・妊娠/出産・子育て」を選択肢に入れたライフプランを考えるきっかけを提供する。
日程	2026年1月28日(水) 10:40-11:25, 11:35-12:20
対象学年・参加生徒数	3年生(普通科) 14人
ゲスト講師	横濱 幸恵 さん (岩手県立二戸病院 教育専従看護師長・アドバンス助産師)



授業全体の満足度
(4段階評価)



ライフプランを
考えるにあたり、
参考になったか
(4段階評価)

4-10-1. 授業の様子

導入 (15分)



- ・授業の実施背景
- ・授業の進め方・スケジュール
- ・ウォーミングアップ・ワーク
- ・社会の変化について
(働き方・学び方の多様化 / 技術革新 / 人生100年時代)

ライフプランシート
の共有
(5分)



- ・事前に書いたライフプランシートを
生徒同士で共有

個人ワークと共有
(15分)

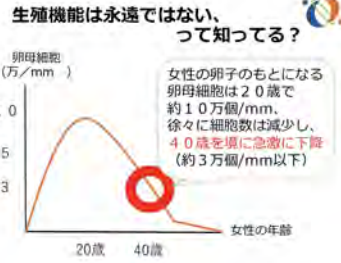


- ・「将来について」、「結婚・妊娠/出産・
子育て」について記入して共有

4-10-1. 授業の様子

ゲスト講師の
情報提供
(25分)

感想・質問シート記入
(5分)



(ワークシート) 自分自身のライフプランを自由に思い描こう

学ぶ (専門学校・大学など) / 取得したい資格 / 働く (どこでどんな仕事か)

暮らしを営む (結婚 / 妊娠 / 出産 /子育て、自動車や住居購入など、健康面で気を付けたいこと)

将来やってみたいこと (趣味や好きなことなど何でもOK、自由に5年以上書いてみよう)

20歳 30歳 40歳 50歳

ライフプランシート記入
(5分)

個人ワークと共有
振り返り / まとめ
(20分)

個人ワーク

- 卒業後、5年以内に行ってみたいこと
- ※金額や実現度合いは一旦忘れて、自由に書いてみよう
- ※目標：付箋2つ以上 (付箋1枚に1つ)
- ※趣味 / 学び / 未来の仕事 / 人とのつながり / 暮らし
- ※いつまでに / どこで / 誰と / 何を



- ・プレコンセプションケアに関する情報提供 (妊娠の仕組み / 妊娠・出産の適齢期 / 適正体重 / 飲酒・喫煙・危険ドラッグによる問題 / 性感染症 / 生活習慣病 / かかりつけ医 など)



- ・専門家からの情報提供を踏まえて、前に書いたライフプランシートを加筆



- ・将来を考えるにあたって「5年以内に行ってみたいこと」を付箋に書いて共有
- ・授業を受けて、将来に向けて大事にしていきたいことを個人で考え後、グループで共有

4-10-2. 参加生徒の感想（事後アンケートより抜粋）

（授業の感想・コメントや、本日の授業を受けて大切にしたいと思ったこと）

- ・自分が健康な体で生活することは、将来生まれてくる子どもの健康にもつながると分かったので、今のうちから病気などに気を付けて生活したいと思った。
- ・妊娠中は自分だけの身体ではないので、たばこやお酒などの悪影響になることは絶対にしないこと。パートナーともしっかり話し合い、健康な体づくりをしていきたいと思います。
- ・将来、パートナーができた時、相手だけに出産のことなどを丸投げするのではなく、自分も一緒に、我慢するところは我慢して、健康な子どもを産めるようにしたいと思った。
- ・妊娠した場合、正しい知識がなければ何もできないと感じたので、今日学んだことを忘れないようにしたい。
- ・親になるためには、先を見通して気を付けることがたくさんあることが分かった。
- ・ライフプランを友達と共有することで、将来してみたいことが増えました。プラン通りに進むことは少ないと思うけれど、今の自分と向き合って、焦らずに過ごしたいと思いました。
- ・ライフプランを加筆していくことを大切にしたいと思った。
- ・将来のプランを立てることで、楽しめると思った。
- ・将来の見通しがより明確になりました。ワクワク（7割）：不安（3割）という感じだけど、一人で生きていくために大事な時間になりました。

（もっと聞きたいこと）

- ・妊娠・子育てに関しての話をもっと聞きたかった。