

令和7年度（2025年度）北海道こども施策審議会 こども部会 議事録

【日時】 令和7年（2025年）8月20日（水）13:00～17:00

8月21日（木） 9:00～12:00

【場所】 北海道庁旧本庁舎（赤れんが庁舎） 赤れんがホールA

【出席者】

< 8月20日（水） >

- （1）北海道こども施策審議会こども部会長 1名
- （2）北海道こども施策審議会こども部会委員 15名
- （3）講師 1名
- （4）子ども応援社会推進監、次長、子ども政策局長、子ども政策企画課長ほか事務局 等

< 8月21日（木） >

- （1）北海道こども施策審議会会長 1名
- （2）北海道こども施策審議会こども部会長 1名
- （3）北海道こども施策審議会こども部会委員 15名
- （4）次長、子ども政策局長、子ども政策企画課長ほか事務局 等

●20日の内容

- 1 開会、オリエンテーション
- 2 部会長挨拶
- 3 副部会長の選出
- 4 講義「プレコンって何だろう？」～私とあなたの今とこれから～
- 5 グループワーク（1日目）
テーマ：性や健康に関する正しい知識を同年代や若い世代に広めていく
ための方法について

1日目開会挨拶

【事務局（久保課長補佐）】

それでは、令和7年度こども施策審議会こども部会を開始したいと思います。

本日は暑い中ご出席いただきありがとうございます。私は北海道保健福祉部こども政策局こども政策企画課の久保と申します。よろしくお願いいたします。

本日は太田部会長のほか、高校生や大学生の委員14名に出席いただいております。事前に欠席のご連絡をいただいている5名と、それから遅れてくる方が1名となっております。これで出席のご報告とさせていただきます。

次にお手元に配布しております資料についてご確認をお願いします。

まず本日と明日の次第、1枚ものとなります。その次に委員名簿、その下にグループ分け一覧があるかと思っております。そのほか、講義と行政説明までの配席図、その後のグループワークの配席図となります。

資料としまして、資料1は講義いただく関係の資料、資料2で行政説明を事務局で行いますので、その資料となります。お手元の資料漏れ等ありましたら、事務局にお声がけいただけたらと思います。よろしくお願いします。

続いて改めまして本こども部会について、ご説明させていただきます。

こども部会は北海道こども施策審議会のもとに、子どもの視点による子どもの施策の推進に関する事項を調査、審議することを目的に設置されたもので、今年のテーマについては「性や健康に関する正しい知識を同年代や若い世代に広めていくための方法」として、皆さんに話し合っていたきたいと思っております。

その後、こども施策審議会に本部会の概要と内容を報告し、12月にまた皆さんに集まっていただき、知事への提言を行いたいと考えているところでございます。

次に日程についてご説明させていただきます。

本日1日目は、この後「プレコンって何だろう」をテーマに、医師の佐野友宇子様から講義をいただいた後、休憩を挟んで行政説明、事務局からプレコンに関する動向や、道の取り組みなどについてご説明させていただきます。その後3班に分かれてグループワークを行い、おおむね17時の終了を予定しております。

続きまして、明日の予定について簡単にご説明をさせていただきます。

明日は8時50分までにこの会場に集合いただきたいと思います。先ほど皆さんゲートを通られましたが、同じQRコードで中に入れますので、よろしくお願いいたします。

ここに集まっていただいて受付で出席を確認させていただいた後、9時から各グループに分かれて、グループワークをしていただこうと思っております。

その後は全体発表として、各グループから討議いただいた内容を発表いただく予定でございます。

2日目の最後になりますが、2日間を通して皆さんの感じたことなどについて、お1人ずつ発表していただく時間を設けたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。全体を通して明日は12時の終了を予定しているところです。

なお、本赤れんが庁舎については、この会議室以外の展示スペースが有料となっております。

もし展示を見たい方がいましたら、事務局にひと声かけていただければと思います。よろしくお願いいたします。今日の部会終了後でも見たい方がいれば教えてください。

今日と明日の2日間ですが、どうぞよろしくお願いいたします。

それでは、部会の開会にあたりまして、北海道保健福祉部子ども応援社会推進監の竹澤からご挨拶を申し上げます。

推進監挨拶

【事務局（竹澤子ども応援社会推進監）】

皆さん、こんにちは。夏休みの終盤に差ししかかった貴重な2日間の今日、お集まりいただきまして本当にありがとうございます。改めて感謝を申し上げたいと思います。

それから2日間にわたって、会議進行役の太田部会長、それから講師の佐野先生、ファシリテーターの3名の皆さん、ご協力をいただきましてありがとうございます。この場をお借りしてお礼を申し上げます。

皆さんもこの審議会に手を挙げていただくぐらいなので、新聞なんかの報道でも聞いていると思いますが、北海道もそれから日本全体でも少子化の進行が止まらず、子どもの数がずっと減少の傾向をたどっています。

教育の現場にいて、実際にその世代に触れ合っている皆さんが、多分一番感じていらっしゃるのではないかと思います。そうした時代であっても、そうした時代だからこそ、逆にすべての子供たち、それから若い世

代の皆さんが、この北海道で幸せに生活をしていくこと。そして今、これから先、何が自分たちにとって一番良いことなのか、何が必要なのかをしっかりと考えて、それを大人と一緒に支える仕組み。そういった社会がやっぱりこどもまんなか社会と言っていますが、その社会を実現して目指していくことが、何より大事ななと思っています。

そのためには、さっき事務局からお話がありましたが、やはり当事者である若い世代の皆さんの意見を、我々行政の政策にしっかりと反映していかなければいけない。それが我々の役目だと思っています。

今回は皆さん初めて出席いただいたかもしれませんが、実はこども部会は平成 17 年からやっているのです。

歴史と伝統のあるこども部会です。今年はちょっとリニューアルしたのですが、今までは中学生、高校生の皆さんに来ていただいて、色々な意見を出していただきました。

今年は今お話したように、やっぱり当事者の世代の皆さんの意見をしっかりと僕らの政策に反映させるためにも、少し年齢を上げて、大学生を主体とした皆さんを委員としてお願いしたというのが今年の経過です。

また、テーマについても、プレコンセプションケアと言いますが、この世代の皆さんにとって、より身近で現実的なテーマを選定しました。

これを北海道の中でどのように進めていくかということについて、2 日間皆さんの意見を伺えればと思っています。

また、今日明日は「審議会」なので、雰囲気も堅苦しいですが、本当なら鈴木直道知事が来て「皆さん頑張ってね」と言ってくればいいのですが、ちょっと知事忙しいので、代理の私がお話をしていますが、この 2 日間の会議だけではなく、年末にもう一度お集まりいただける機会があるかなと思いますので、その時にはちゃんと知事を出しますので、年末にもう一回来てください。

今日この場で見たこと、学んだこと、聞いたこと。ぜひ自分で持ち帰って日常生活の中でお友達や家族、それから関係する皆さんに、日常の話題の中の 1 つとして提供していただいて、その中でどんな反応があるかというの、私たちにフィードバックしていただければありがたいなと思っています。

短い時間ですが、ぜひそういった意味で皆さんのご意見を期待していますので、積極的にご意見出していいただければと思います。

それから、私にも学生時代があったので、「夏休みの一番楽しい時期になんで 2 日間も」ときっと思っている方も何人もいるのではないかなと思いますが、せっかくなので、この機会、テーマについて色々聞いたり、意見をするだけではなく、これから社会に羽ばたく皆さんだからこそ、考えて理解していただきたいなと思っていることが 2 つあります。

1 つは、これまでも色々な価値観が違う人と生活する機会は少なからずあったと思いますが、今日は 1 つのテーマに対して例えば年齢も、住んでいるところも、それから学んでいる場所も違う人、そして社会経験とか知識なんかも違う人が一堂に会して、同じテーマについて色々な話をします。

だからこそ、様々な意見、考え方が出てくると思うので、そういった意見が考えられていることをしっかりと学んで、もう一回理解していく機会にしていいただきたいということ。

それから、多様な意見がある中で、皆さんで 1 つの方向性のある程度取りまとめていただくと、「どんなことが出来て、どんなことをしたら良いのか」ということを一緒に考えていただく中で、自分の考えをどうやって反映させるか、どこまでだったら反映できるのかということも、しっかりと考えていただく機会になればなというふうに思います。

私も仕事をして 30 年以上になりますけど、いずれ社会に出たら色々な方がいて、色々な人と色々な接し方をしなければなりません。

その中で、今日こうした出会えたわけですから、出会いというのも大事ですし、色々な人の価値観、考えを

聞いて、その中で素晴らしいものを取り込んでいく、そういうことが多分、僕らの世代でも、一人一人が成長出来るきっかけになる、というふうに思っていますので、この審議会場を活用していただけたら嬉しいなと思っています。

いずれにしても2日間という短い時間ではありますが、今お話したように、12月には知事が来て皆さんの意見を提言書としてしっかり執行してくれますし、その時には知事の名刺もみんなもらえると思いますので、楽しくですね、にぎやかに沢山の意見が出ることを期待しまして、開会にあたってのご挨拶とさせていただきます。

2日間どうぞよろしくお願いいたします。

【事務局（久保課長補佐）】

次に、こども部会の部会長をご紹介します。

北海道こども施策審議会こども部会の太田部会長です。

部会長挨拶

【太田部会長】

皆さんこんにちは。今回、部会長を務めさせていただく太田といいます。

実は、私はいつもですね、「しろいし幼稚園」という白石区にある幼稚園の園長をしまして、いつもは2歳から5歳までの小さい人を相手にしているので、ここで、大人の人たちを前にしてドキドキしています。

今回、プレコンセプションケアということで、皆さんが将来、大人になって家庭をもったり、子どもをもったりといった時のために、「どのような準備をしたら良いのか？」ということを考えることだと思うのですが、普段、子どもたちと過ごしている私にとっては、とても大事なことだなというふうに考えています。

今日は全道各地から15名の大学生と高校生の皆さんにご参加いただいていますけども、ちょっと大きいテーマではありますが、基本の目的は、まだ中々浸透していないこの言葉を「どうやって身近な人や社会に伝えていくべきか」ということを考えることですので、そこをみんなで共有していきながら、話し合いを進めていければと思っていますし、私もそのお手伝いが出来たら良いなと思っています。

2日間ということで、長時間にはなりますけど、どうぞよろしくお願いします。

【事務局（久保課長補佐）】

太田部会長ありがとうございます。それでは、この後の進行を太田部会長にお願いいたします。

副部会長の選出

【太田部会長】

それでは、早速始めていきたいと思います。

これから講義やグループワークに入る前に、皆さんと一つ決めたいことがあります。

このこども部会は、設置要綱により部会長、副部会長、部会委員をもって構成するとなっております。

副部会長の役割については、部会長の補佐と事故等があったときの代理となります。

なお、副部会長の決め方は、互選となっています。

これから副部会長を決めたいと思いますが、皆さん方は今日、この場で出会ったばかりですので、互選するのは難しいと思いますが、この中で副部会長をやりたいと立候補される方はいらっしゃいますか？

※ 亀井委員・石名坂委員・工藤委員が挙手

3人も手を挙げていただいて、ありがとうございます。それでは、亀井さんと石名坂さんと工藤さんの3名にせっかく立候補していただいたので、お願いしたいと思いますが、他の皆さんはよろしいですか。

(全員がうなづく等ジェスチャー)

素晴らしい。流石にこのような場に自ら参加される方たちなので、すんなりと決まることが出来ました。

3名の皆さま、副部長としてよろしくお願いします。

それでは、早速ですがここから講義に入りたいと思います。今日は医師の「佐野 友宇子(さの ゆうこ)」様から「プレコンって何だろう?～私とあなたの今とこれから～」という題目で講義をいただきます。

それでは、佐野様、よろしくお願いいたします。

講義: 「「プレコンって何だろう?」～私とあなたの今とこれから～」

講師: 医師 佐野 友宇子 氏

【佐野講師】

皆さんこんにちは。私は北海道江別保健所で医師として働いています「佐野 友宇子」と申します。どうぞよろしくお願いいたします。

私からはプレコンに関し皆さんと共有したいなということをお話しさせていただきます。堅苦しい話ではないので、ぜひ気軽に聞いてもらえたらいいなと思っています。

今日、この講義を考えるきっかけにしてもらえたらと思います。

講師自己紹介

まず簡単に自己紹介から。私は北見出身です。今日、北見から来てくれている方がいらっしゃいましたよね。

元々、文系の大学を中退した後志が変わって、医学部を卒業し医者として働き始めました。最初は産婦人科医として、臨床をやっていたのですが、2023年から江別保健所で公衆衛生の医師として働いています。

去年の12月に39歳で第1子を産みました。今、子どもは7ヶ月で、今日は夫が預かってくれている状況です。明日、タイミングが合って子どもの機嫌がよければ、皆さんの活動を一緒に見させてもらおうかなと思っていますので、抱っこしてくれたら嬉しいなと思います。

現在、育休中ですが、今回このような話があるよということで、ありがたいことに皆さんの前で話させてもらうことになりました。妊娠前は割とプレコン力高めな女だったのではと思っています。この辺の話は、後で私のライフプランや心の変化りょうの部分で話そうと思っています。

プレコンについて

さて、プレコンなのですが、大前提として「妊娠・出産」の話として語られることが多いですが、それだけではありません。

もちろん、妊娠・出産に関わる話ではありますが、妊娠・出産をするにしないにしても、また、子を

持つにしろ持たないにしろ、自分が将来、希望の選択をするための健康の話となります。

今日、何度も繰り返すことになると思いますが、ぜひ、頭の片隅に置いておいてください。

それでは、プレコンセプションケアって聞いたことありました？この話があったから皆さんも少し学んでくれたのではと思いますが、この話の前からプレコンって聞いたことあった人は挙手してもらえますか。

(挙手なし)

いませんか。そうですね。プレコンって普通の若者の健康の話ですし、これから大事になってくる話だと思いますが、認知度がとても低いです。今回の部会が拡散していくきっかけとなりますので、よろしくお願いします。

プレコンセプションケアの定義の話から、まず、「コンセプション」とは「受精・受胎」という意味となります。「プレ」は「その前」といった接頭語であり、総じて「受精前のケア」という意味になります。

WHOは「妊娠前の女性とカップルに医学的・行動学的・社会的な保健介入を行うこと」としています。

また、「若い男女が将来のライフプランを考えながら日々の生活や健康と向き合うこと」というように、皆さんに確認してもらったプレコンチェックシートやプレコンノートでは定義づけられています。

ただ、女性の話だけではないですし、男女だけのジェンダーではない人たちも関わってくる話ですので、私の中では、「若い世代が、将来子どもを作るか作らないかに関わらず、自分の将来のライフプランについて考え、自分の希望のライフプランを実現することが出来る知識を身につけ、健康な心と体を養っていくこと」と定義づけています。

元々、健康な赤ちゃんを産むために健康な母体を育むことが大事と母子保健の中では語られてきました。

ただ、研究が進む中で、妊娠してから母親だけが健康を意識するのでは少し遅い、少し足りないと考えられるようになってきました。

プレコンでは、子を持つ前から健康な男女が、健康な両親となって健康な赤ちゃんを育んでいくことが重要であると考えられています。皆さんの今の過ごし方が、将来持つかもしれない赤ちゃんの健康に直結しています。

それでは、プレコンは誰のためかという、すぐに妊娠を考えていない人にも関係がありますし、逆説的にいうと、妊娠をしない人たちにとっても関係のある話ではないかと思っています。

この中でも現時点で子を持ちたいという人や、将来は持ちたいと考えている人もいるかもしれませんが、逆に今は、子どもを持つことに否定的で、考えられないなと思っている人もいるかもしれませんが、気持ちは出会いや人生経験で意外と変わります。

今は、子どものいる生活や子どもを持ちたいと思わないかもしれませんが、もし思った時にその可能性を残しておくことは大事ではないかと思います。

たとえ、子どもを持たないという人生の選択をしても、健康な身体を持っているということは、自分の人生を豊かにし、行動の幅を広げてくれることになるので、若い身体と心を持っている皆さんは気づかないかもしれませんが、今の過ごし方が10年後、20年後に効いてくるというのは覚えておいてほしいです。

プレコンシートについて

このシートを見た人も多いと思いますが、「特別な事を今からする必要があるのか？」という、そうではなく、このシートを見てもわかるように「バランスの良いご飯を食べよう」といったものや「痩せすぎ・太り過ぎないようにしよう・運動しよう」といった普通のことが大半を占めています。元々子どもでもあった大人

にも直結する話となってきます。

「子どもを持ちやすい心と身体を作る」ことは、「健康で豊かな人生を送るための心と身体を作っていく」ことと同じです。

プレコンの必要性について

さて、普通の健康の話でもあるプレコンですが、なぜ、特にプレコンが必要と言われるようになったのかというと、その理由は、男女ともに子どもを持つ年齢が高くなり、今までよりも生活習慣や持病が、妊娠・出産に影響を与えることが多くなってきてしまったということもあります。

20代のうちに子を産むならば、それまで多少の無理をしても健康が損なわれる前に妊娠・出産に至るかもしれませんが、それが10年以上経過し、40歳を手前にして出産しようとなった時、それまで蓄積した10年の悪習慣が効いてしまうということがあるかもしれません。

健康の自己管理というのが、より重要となってきた時代と言えるかもしれません。

「プレコンがなぜ必要か」一つ例を挙げます。これは「ドーハ学説」というもので、出生時の体重が低いと生活習慣病に赤ちゃんがなりやすいということが示されています。日本で生まれる赤ちゃんの体重は、実は私たちの親世代から見ると減少しています。

それまでは、男女ともに3,000グラムを超える赤ちゃんが多かったのですが、最近は盛り返しつつあるものの、3,000グラムを下回る赤ちゃんが多いです。

これは平均値ですので、不妊治療や周産期医療の発展の結果、今までは小さく産まれてしまい生きていけなかった赤ちゃんが、医学の進歩により生きていけるようになったため、下がってきているとも言われますが、理由は複合的であり、「痩せ気味女性の増加」や「妊婦の低栄養」も低体重で出生する赤ちゃんの増加につながる背景ではないかと言われています。

皆さんや皆さんの友人にも「痩せたい」と思っている人がいるのではないかと思います。

私は適正体重を産後に超えてしまったままなので、痩せたいなと思うこともありますし、適正体重以上に痩せたいと思ったこともありますのでよくわかりますが、適正体重を下回る状態を維持することや、無理なダイエットの経験は、将来の選択肢を狭める原因となる可能性もあります。

それでも痩せたいという願望はあると思いますが、正しい知識をつけて行動することが重要であることは、この資料からもわかるかと思います。

ここまで説明してきたように、プレコンとは、「子どもを持つ前から健康を意識すること」、「子どもを持たなくても自身の健康について若いうちから考えるためのもの」となります。

それとともに自分が今、子どもを持つか持たないか、といったことを自分の意思で選択し、どのように行動するか、正しい行動が取れるかということもプレコンの目的に入ってきます。そのため、「子どもを持ちやすい身体を作る」、「健康な身体を作る」だけではなく、自分のライフプランの上で今は望まないという時は、「妊娠を防ぐ」、「しっかりと避妊をする」といったことや、親になる準備、自分の将来設計の一部として考え行動することが、プレコンの大きな目的の一つとなります。

プレコンのお話まとめ

プレコンのお話をまとめます。元々、妊娠してから母胎の健康に介入することが、健康な赤ちゃんを育んでいくのに必要なことだと思われてきました。

ただ、もっと前から、生まれた時から、女の子がお母さんのお腹の中にいる頃から卵子はもっているのですが、そのような精子と卵子の頃から健康に介入する方が、より効率的に将来の健康を培っていけると考えられ

ています。

なので、皆さんの赤ちゃんの健康は、これからどんどん、今この瞬間に培われていますし、その前の段階から育まれているということがわかってきたので、それを大事にしようというのがプレコンセプションケアの考え方となります。

妊娠について

妊娠のしやすさと関係のありそうな生活習慣というのは、特別な取り組みではなく、プレコンチェックシートにも示されているような普通の生活習慣であったりします。太り過ぎず、痩せ過ぎず、喫煙はしない、お酒を飲み過ぎない、ジャンクフードは食べ過ぎない、添加物に気をつけてみる、薬物は日本ではあまりないですが、不適切な薬物の使用はしない、後、男性ではきつい下着を使用しない、女性では産婦人科にかかっているということが重要になってきます。

それをプレコンの考え方では、若いうちから習慣付けようとする考えになります。

そもそも子どもを持つと思った瞬間から、これまでの不健康な生活を改め、健康的な生活に切り替えるのは、とても難しいのではないかと私は思っています。

イギリスの調査では、妊娠前から健康な食生活をしている人は、妊娠後も健康な食事をしており、逆に妊娠前から高カロリーで不健康な食事をしていた妊婦は、妊娠後も不健康な食事をしていて、そこにはかなり高い相関関係があることが示されています。

この中では、不健康な食事をしていて人がどれくらい自分を変えようとしていたかは示されていませんが、おそらく変えようとした人が多い中で、中々変えることが出来なかったことが推測されており、長年培ってきた生活習慣をすぐに変えることは、愛する子どものためでも難しいのかもしれない。

プレコンセプション期に望ましい食生活について

プレコンセプション期に望ましい食生活として、皆さん頭では知っていると思いますが、野菜を沢山とり、タンパク質は魚を中心にとり、時々、お肉は食べるけど油っぽいお肉はとり過ぎない、豆類もとる、主食は玄米や全粒粉といった茶色のものをとればよいということは、知識として、カップラーメンをずっと食べているよりは野菜も食べた方がよいなというものはあると思うのですが、これを子どもが欲しくなったといって、コンビニのお弁当や外食ばかり、お肉ばかりといった食生活に対して、「今日から妊活は始めるから玄米を食べる」となると、無理ではないかと思うのです。

私は元々、野菜が好きなので、割と健康な食事が好きなタイプではありましたが、一時期、もう少し身体を絞りたいと思った時期があり、玄米生活に挑戦してみたのですが、はっきりいって続きませんでした。

習慣づいていないことで生活を変えていくということは、中々難しいのではないかと思います。

後は、ここまで割と理想的な話をしてきたかと思うのですが、ライフプランや将来の計画を立てるために健康な食事が必要といいながら少し矛盾しますが、子どもが出来るのは妊活を始めたから出来るのではなく、順番がごちゃごちゃになってしまうこともあると思うのです。人間ですので、毎回、正しい行動が出来るわけではないのかなと思います。

次に、葉酸という栄養素は、赤ちゃんの神経系の奇形を予防するため、妊娠する1ヶ月前から十分な量を摂取しておく必要があると言われていますが、先ほど話したように、順番がごちゃごちゃになってしまい、妊娠する1ヶ月前から葉酸が摂取できず、妊娠した後から摂取した場合、お母さんとなった女性やそのパートナーとしては、慌てることもあると思います。自分の子どもが神経系の奇形がないかと不安になることもあると思います。

そのため、若い女性は日頃から葉酸を摂取する習慣付けをしておくことが、大事ではないかと思います。

男性の健康について

ここまでは女性の話が多かったかと思いますが、男性の健康も当然子どもの持ちやすさに関係してきます。

このグラフでは、肥満であると精子の数と運動率に悪影響が出ること、また、テレビの視聴時間が長いほど精液所見がよくないことが示されています。

ここでは、直接的ではないにしろ、座位時間が長い人や運動習慣がない人ほど、精液所見がよくないことが示唆されています。

運動習慣や日頃の肥満にならないための食事もやはり、一朝一夕で身に付くものではないので、若いうちから自身の運動習慣や適切な体重維持は、男性にとっても重要なことです。

世界の状況について

ここまでプレコンの概要を説明してきましたが、それを広げる取り組みはどうなっているのか、ここから説明していきます。

国際的には、2006年からWHOにおいてプレコンの重要性を提言してきました。欧米諸国では、性教育や保健の授業において、10代から健康教育にプレコンが組み込まれています。

それに対し日本の取り組みは、10年ほど前からプレコンの取り組みが始まっており、国立成育医療研究センターにおいて「プレコンセプションケアセンター」が設立されました。

また、この後、北海道職員の方からも話があると思いますが、昨年、「骨太の計画」という、これからの5年間の日本をどうしていくか決める計画内で、「相談支援などを受けられる体制の構築」といった、「プレコンセプションケアについての5ヶ年戦略」を策定しています。

ただ、皆さんが知らなかったように日本での普及は少し遅れているのではないかと印象があります。

プレコンセプションケアを知っている人となると、現在、不妊治療をしている人たちになってくるかと思えますし、ネットで調べてみると不妊治療のクリニックが検索上位に表示されます。

なお、一部の自治体ではもっと積極的にプレコンの名のもと、若い世代への健康の介入をしようという試みが行われており、北海道でもこれから政策に組み込まれていく予定です。

そもそもこのこども部会がそのきっかけとなりますので、どうぞよろしくお願いします。

プレコンの認知度について

中々、普及していないプレコンですが、やはり認知度が低く、医療・看護系の学生では、ここ1・2年の間で看護系の試験や医師の国家試験の基準にプレコンが載りましたので、少しずつ高くなってきていますが、他では低いため、国では、全体の認知度は10%程度ではないかと考えています。

この場に集まってくれた人は意欲的な方が多いと思いますが、そのような皆さんでも、この会があるまでは知らなかったという状況でした。

ちなみに、去年関わったプレコンのイベントに際し、自分の職場（保健所）で行った調査においても、プレコンの認知度は37%程度という少し残念な結果が出てしまいました。

おそらく北海道でこれからプレコンを進めていくとなった時、保健所は拡散や介入の一つの場となると思いますが、その職員が知らないということは、一般の皆さんが知るはずもないと思います。

ただ、プレコンについて「若い世代の心と身体の健康を高めること」だとお伝えすると、自分たちはプレコ

ンに関わる業務をしていると回答した割合が60%以上いたということで、実は知らない間にプレコンに関する業務を行っている人たちも多いのではないかと思います。

保健所職員に限らず、プレコンは健康に関する大きい概念なので、関わっていく人たちはこれからも多いのではないかと思います。

プレコン認知度の目標は、現状知っている1割の状況を、次の5年で8割以上にすることです。

講師の実体験について

さて、ここまでプレコンの概要と身体のことを中心にお話してきましたが、ライフプランや心の移り変わりといった話は、今までのプレコンの資料ではできないため、どのような話をしようか考えていましたが、ちょうど私は去年出産した身ですので、僭越ながら私の話をさせていただきます。

私は元々、子どもが好きで欲しいとうっすら思っていました。ただ、大学の時に「双極性障害」を発症し、その治療薬は妊娠を希望する際、絶対に辞めないといけないう薬でした。

また、気持ちの浮き沈みもあり、学生時代に婚約していましたが別れることとなり、自分はパートナーシップを持続することが難しく、子どもを持たない人生を送るのではないかと考えていた時期もありました。

ただ、夫に出会ってから自分の浮き沈みも含め、システムの介入してくれる、一緒に寄り添ってくれるけど流されない、「症状により発生している行動」と理解し、調節してくれるおかげで、落ち着くことが出来るようになりました。

この人となら結婚し、パートナーシップを続けていくことも出来ると思いましたが、子どもが欲しいと純粋に思うようになりました。でも、「絶対欲しい」という訳ではなく、「いてもいいかな」と、この夫との間にいたら楽しそうだな、良い人生が送れそうだなと感じるようになり、結婚後、気持ちを共有しながらゆるく妊活をスタートしました。

34歳の時に結婚しましたが、1年半ほど子どもができない時期があり、正常なカップルが1年以上子どもができないということが、不妊の定義ですが、それに当てはまるということで、36歳の時にスクリーニング検査を実施し、自然妊娠の可能性は十分にあると判明しましたが、35歳以上になると「高齢出産」の定義に入ってくるため、選択肢として積極的な不妊治療の対象ともなりましたが、夫と相談の上、治療しないという選択をしました。

ただ、「絶対に欲しい」と気持ちが変わることもありえますので、気持ちが変わった都度、お互い話し合っ

て共有しようと伝え、パートナーシップを続けていました。

その後、39歳の5月（去年の5月）に妊娠が発覚し、特に問題もなく、スムーズに出産することができました。

最初にも伝えましたが、私は健康オタクというか、割と運動もしており、食事もおっさりとした和食が好きでしたし、妊娠する少し前に筋トレにはまっていて、トレーニングをしていた時期でしたので、妊娠から出産は順調でした。

出産の時も、お産について調べ、知識を有した状態であったため、落ち着いて対応することができました。また、体力もあったおかげで、産後の回復もスムーズでした。

一番大切だと思うこと

今日はあまり触れることができませんでしたが、プレコンは健康な心と身体を作っていく、身体の健康だけでなく、心の健康も将来のライフプランを実現していく中で重要ではないかと思います。

子どもを持つことも含めた性的な関係を築いていくためには、自分を大切に思い、また、相手を大切に思う

ことが大切であり、自分の心が健康でなければ、自分を大切にし、相手を大切にしたら上で対等な話し合いをしていくことは難しいのではないかと思います。

まだ、育児は始まったばかりではありますが、子どもを持つにあたって一番大事と感じたことは、夫と気持ちを言語化し、丁寧に話し合う。自分の感情や希望をお互いによく話し合うということが、大切であると思います。

また、「気持ちは変わるもの」という前提で話し合えるという関係が大切であると思っており、そのために心も健康にしておく、心の健康のためにも身体も健康にしておく必要がありますし、話は戻りますが身体の健康のためにも心も健康でなければいけないと思うので、この2つは両軸として大事だと思います。

本日のまとめ

最後に、今日と明日で考えて欲しいことは、「皆さんにとって健康とはどういう状態か」ということと「あなたは、誰に健康であってほしいか」ということです。

私の場合、今までは周りの友人や親、そして子どもを持つようになって、「この子が独り立ちするまでは絶対にいなくなれない」という気持ちが大きくなり、自分も健康でいる必要がありますし、「この子を健康に育てないといけない」という使命を帯びるようになりました。

後、皆さんには「自分の将来や身体のこと、心のことを誰と話したいと思うか」、「もし将来子どもを持つとしたらどのような準備をしておきたいか」ということを考えて欲しいと思います。

まとめとして、「プレコンセプションケアは今すぐ妊娠したい人のためだけではない」ということ、「未来の自分を守るために今知っておくことが重要である」ということ、正解はないと思います。

今、ものすごく頑張りたいことがあって不眠不休で取り組みたいということがあれば、若いうちにしかできないので取り組んだ方がよいと思いますし、ただ、それをずっと続けてはいけないので、将来のために計画していこうという、情熱さの中に冷静さも持ち、考えて欲しいと思います。

一人ひとりに正解・不正解がないと思いますし、「知っていて良かった」と思える準備になるようなプレコンセプションケア。皆さんにも知っていて欲しいですし、周りの人たちにも広げて欲しいなと思います。

ありがとうございました。

講師による総評

- 身体の健康だけではなく、心の健康も将来のライフプランを実現していくために重要。
- プレコンセプションケアは今すぐ妊娠したい人のためだけではなく、未来の自分を守るために今から知っておくことが重要。

【太田部会長】

佐野先生、ありがとうございました。

全体のお話だけではなく、ご自身の経験も踏まえたお話しをしていただけたことで、より具体的に理解できたのではないかなと思います。

それでは、今の講義を聞いて質問したい方はいらっしゃいますか？それでは、亀井委員お願いします。

【亀井委員】

本日の講演ありがとうございました。1件お伺いしたいのですが、佐野先生がプレコンを知ったきっかけや知るタイミングはどのようなものであったのか。

また、知る前と知った後でどのような心の変化があったのか教えてほしいです。

【佐野講師】

プレコンセプションケアを知ったきっかけは、産婦人科医になった1年目の学会にブースが出展されていて話を聞いた時です。

それ以降は、産婦人科医の仕事の中で知識を身に付けていくというよりは、ユーチューブの中で性教育を広めたいと活動しているユーチューバーの話を聞いて、知識を付けていったかなと思います。

また、知る前と知った後では、知識としては変化なかったです。葉酸を摂取しようとか、妊娠しやすい身体とはとか、女性と男性での妊娠率の変化について、職業柄、元々知っていたので。

一方で、外来に来る中学生や高校生の女の子に対して、時間があれば話すようになったかと思います。

「妊娠したいとは今、思わないかもしれないけど、いつか気持ちが変わることもあるから、身体を大事にしよう」といったことや、「生理痛が辛すぎて子宮を摘出したい」という相談も受けた際、「うまく一緒に治療していくから、将来のために可能性を残しておこう。それでも気持ちが変わらないとなった場合は、相談しよう」といった話しをしたことがあります。

また、プレコンの知識があることで、今の職業に活きているところは、保健所の医師として公衆衛生等に取り組んでおり、H I Vの匿名の検査をすることがありますが、若い女性が性感染症の調査に来た時、将来のことについて伝えたり、男性に対しても、自分のパートナーやパートナーではない相手に対しても、その人の将来を狭める可能性があるといった説明をすることがあります。

【亀井委員】

ありがとうございます。追加で質問ですが、将来の選択肢についての言及は、今までの性教育や保健教育ではあまり言及されてこなかった印象があるのですが、そのような理解でよろしいでしょうか。

【佐野講師】

逆に皆さんに質問ですが、今までの性教育の中では避妊ついてばかり教えられてきませんでしたか。「妊娠する可能性もあるが、今は妊娠したくないなら避妊をしましょう」ではなく、「子どもを持たないために避妊」ということだけ言われてきたのではないかと思うのですよね。その弊害として、20代前半までは「避妊しろ」と言われてきたのに、20代後半から急に「こどもは？」と言われる、このパラダイムシフトは中々難しいと思います。

ずっと性の話はタブーとされてきたのに、急に「こどもを作れ」と言われたら戸惑いますよね。

皆さんそのような性教育を受けてきたのではないかと思います。学校によっては、もう少し踏み込んだ話をする場合もありますが、そうではない所が多いと思います。

性やセックスの話は避妊だけではないです。やるなという話ではないので、その教育を変える必要はあると考えます。

【亀井委員】

ありがとうございました。

【太田部会長】

他に質問がある方はいますか。それでは石名坂委員お願いします。

【石名坂委員】

性教育や保健教育の話で、こういったことを習う小学生や中学生の時期は、性に関することが「恥ずかしいこと」や「卑猥なこと」というイメージがありますが、どのタイミングでプレコンについて学ぶことが効果的だと思いますか。

【佐野講師】

私は、プレコンは健康の話として、特に性教育は幼稚園の頃からするべきと考えます。

自身の性的なパーツ。胸やお股、お尻は、人に触らせてはいけない大事な場所であるという話を幼稚園の頃からするべきと考えます。

小学校中学年くらいから、おそらく恥ずかしいと感じる子どももいると思います。早い子によっては、幼稚園の年長くらいから思う子どももいるかもしれません。

物心がついた時点で性の話、「男女でこのように違う」といった話や「あなたはどのように産まれてきた」という話を、タブー感がない状況からするべきではと考えています。

【石名坂委員】

ありがとうございます。追加で葉酸についての話がありましたが、これを効果的に摂取する方法やどのような料理を食べていたというお話はありますか。

【佐野講師】

ありがとうございます。葉酸について多く含んでいるブロッコリーにおいても、沢山摂取しないとダメですね。そのため、普段から野菜を取っている生活でも足りません。妊娠・出産の準備としては半分程度しか取れていないと思います。

そのため、私はサプリメントで摂取すべきと思っていて、葉酸のサプリもありますし、マルチビタミンの中に十分含まれているものもありますので、特に若い女性向けのマルチビタミンやサプリメントを活用することが現実的ではないかと考えます。

本当は食べ物で摂取できればよいですが、難しいと思うので、サプリの力を借りることもいいのではないかと思います。

【石名坂委員】

ありがとうございます。

【太田部会長】

それでは、先ほど手を挙げてくれた朝倉委員をお願いします。

【朝倉委員】

2つ質問があります。1つ目は私の友人の意見ですが、低体重児増加の要因として「痩せている人が危険」と聞いたのですが、私の友人はBMIが18.5以下なのです。

それでも私より健康なのですが、元々の体質的に太れない人の方が、低体重児の出産率が高くなってしまうのでしょうか。

【佐野講師】

この話はどうしても平均の話となってしまうので、痩せ型の集団では多かった、適正体重の集団では少なかったというデータはありますが、やはり個人差はあり、どうしても沢山食べても太れない方はいると思いますし、そういう人たちが無理してBMI 18.5以上を目指し、吐くまで食べる必要は全くないと思います。

しっかり適切な食事を取れているならば、それは個人の体質なので気に病む必要はないかと考えます。

骨の付き方や筋肉の付きやすさは、人によって変わるので、健康的な食事量と運動ができていれば、いいのではないかと思います。

なので、友人にはこのまま健康な生活を過ごしてねと伝えてください。

【朝倉委員】

ありがとうございます。もう1つは性教育について恥ずかしいということもあり、教えてもらってはいるが深くは知らない状況です。

私も友人にプレコンセプションケアの話題を話すことで、広めていっているのですが、知らなかったという人が大半で、男性については、生理の仕組みもあまりわかりません。

よく考えてみると、自身が中学生の時、女子と男子で別れて自分の身体について知るという形式でした。

そのように恥ずかしいこととして分けられてしまうことで、どれだけ気まずい内容でも相手のことについて知らない、その後の妊娠などのリスクが高まってしまうと思うのですが、どこまで深く教えるべきと考えますか。

【佐野講師】

ありがとうございます。まさに現状の課題だと思います。

諸外国では10代、ローティンの頃から学校で女性・男性問わずに「ジェンダーとは多様」という話から、お互いの身体の話、妊娠から出産に至るまでの経緯やパートナーシップを築いていくための心の話、性的な行為をする際の性的合意の取り方といった話まで深く行う国もある中、日本ではそれができていないのが現状かと思います。

私は諸外国のように、教えていくのが良いと考えます。知らない知らないままになってしまいます。

女性からみて男性側の性的衝動の強さを理解することは難しいですし、逆に女性の性のメカニズムがわからないため、男性がどのように気使いすればよいかわからないということは、性にタブー感を持つ前からきちんと教えるべきと考えます。

【太田部会長】

ありがとうございます。他に質問される委員の方はいますか。それでは工藤委員お願いします。

【工藤委員】

プレコンセプションケアについて本日の話を聞いた中で、平たく言えば「健康づくり」という内容に落ち着くのかなという印象を持っており、現状、そのことを知っている人が1割で、最終的にはその割合を8割にしたいという国の目標でしたが、少し小さい視点でみると、「知る人が増える」ということよりは、プレコンセプションケアや若者たちの健康ということについて、どのような印象を持っているかという点や今後、健康に気をつけて生きていこう、もしくは健康に気をつけようと思わなくても、自然と健康に過ごせる仕組み作りといった、知っている人を増やすことだけではなく、よいイメージを持ってもらうことに取り組むべきかと思いますが、いかがですか。

【佐野講師】

私もとても思います。プレコンセプションケアについて現状の流れは、不妊治療の関係で話されてしまい、「まさに妊娠したいと考えている人にしか関係がない」という文脈で広がってしまうのではないかと危惧しています。

それについて、「普通の健康の話であり、みんなに関係する話である」ということを浸透させていきたいと考えますので、今日・明日のこの部会で一緒に議論出来ればと思います。

また、セミナーや勉強会とは違った形で普及させていく方法についても一緒に考えていきたいと思います。

【太田部会長】

まさに、このこども部会から広めていくかということですね。そしてやらなければならないということではなく、当たり前自分の身体のことを考え、ケアしていく視点というのが大事だなと感じました。

それでは、ここで10分間の休憩に入りたいと思います。それでは皆さん、休憩に入ってください。

休憩

【太田部会長】

それでは、次に次第4の「行政説明」について、事務局から説明をお願いします。

行政説明

「プレコンセプションケアに関する行政機関の様々な取り組みについて」

【事務局（小田桐主任）】

それでは今から行政説明をさせていただきたいと思います。皆さん、お手元に資料を準備できていますか。

1ページ目をめくってご覧ください。プレコンセプションケアについて北海道庁から今までどのような行政機関の取組を行ってきたかについてご説明させていただきます。

国の取組

最初に国の取組を紹介します。

先ほど、佐野先生の講義の中で色々な部分を説明させていただきましたが、改めて国では、若い世代が自分の将来を展望するにあたって、性や健康・妊娠に関する正しい知識の取得方法や、相談する場所・手段について、必ずしも広く知られていない現状を踏まえ、今年、令和7年にプレコンセプションケア5か年計画を策定しました。

この計画は、大きく3つの基本的な考え方を柱に構成されています。

一つ目は、全ての世代の方々を対象に、プレコンセプションケアの概念、すなわち「性別を問わず、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や将来の健康を考えた健康づくりを行っていこう」という考え方そのものの認知度を高めていこうというものです。

二つ目は、若い世代の皆さんがよりプレコンセプションケアについて相談しやすくなるよう、一般的な相談が出来る施設の認知度を高めていこうということです。

三つ目は、専門的な相談をしたい若い世代の皆様に対して、プレコンセプションケアの専門相談医療機関数を増加させていき、相談支援体制の強化を図っていくこと。

この3点を基本的な方向性に基づき、これから5年間で集中的に取り組んでいくことを決めました。

取り組みの推進について、若い世代の皆さんの意見を聞いて、皆さんのニーズに沿った取り組みを行っていきたいと考えていますので、定期的な取り組み状況の評価、道庁も含め、市役所や国の機関など全ての自治体が、国の5か年計画を参考にしながら、計画的に取組を推進していく予定です。

次のページでは、先ほど説明した3つの基本的な考え方に基づき、プレコンセプションケアの推進を色々な機関が、どのような形で取り組んでいくかという図になります。

関係者の取組

プレコンセプションケアの推進について、国、そして医療機関、お医者さんや保健師の先生、関係団体を含め、更に色々な企業、学校を含めた教育機関、そして自治体が連携して取り組む必要があると考えています。

特に自治体や企業、教育機関等については、プレコンセプションケアの考え方を広めていく人材を育てていこうということで、「プレコンサポーター」を今後認定していきながら、色々な活動を皆さんと協力し、やっていきたいと考えています。

北海道の取組

それでは、次のページをご覧ください。ここからは北海道庁の取組について説明させていただきます。

一つ目は、皆さんに委員就任いただきました、「北海道こども施策審議会こども部会」についてです。

令和6年3月に制定した「北海道こども施策審議会条例」がありまして、こちらは今年の3月末に「北海道こども基本条例」に名称が変更になったのですけれども、こちらに知事の附属機関として、皆さんが参加いただいているこども部会というものが設置されました。

北海道こども施策審議会の部会の位置づけとして、こども施策の推進に関して、皆さんが意見を出していただいて、色々な話し合いをしていく中で出た意見、その考えを、これから北海道が行っていく様々な取り組みに反映させていく、ということを目的に実施しています。

今年は「プレコンセプションケア」をテーマとして、皆さんから同世代の方々に広めていくにはどうしたらよいか、認知度を広めていくにはどうしたらよいだろうと、今回のこども部会を通して意見をもらいたいと考えています。

続きまして、次のページの「次世代教育関連の取り組み」についてです。

こちらは北海道で定めている「こども計画」というものがありまして、この中で基本方針のひとつとして、「こどもや若者、子育て当事者のライフステージに応じて切れ目なく対応し、十分に支援する」に基づき、スライドに記載のとおり、次世代の教育、この部分を推進していくことを取り組んでいます。

具体的には、次世代教育コーディネート事業として、3つの取組を実施しています。

一つ目は、高校生や大学生、教職員を対象に、母子保健やプレコンセプションケア、そして仕事と家庭の両立など、何個かのテーマがありますけれども、これらから希望するテーマに応じた講師を道から派遣し、授業等を活用して、講師の方から講義を聴いて学んでいこうという出前講座を実施しています。

次に二つ目は、住民や市町村職員、関係団体職員、子育て関係者の方を対象に、地域の子育て支援や結婚支援を推進するため、全道14振興局でセミナーやイベントを開催しています。

最後に三つ目として、今年から新社会人になる若い世代の方々を対象として、将来のライフデザインを描く上で参考となるような様々な知識や考え方等を提供するセミナー及びワークショップを行っていくという取り組みです。

次は母子保健の関連の取組になります。

「母子保健」というと、皆さん、どういうことをイメージしますか。

名前の通り、赤ちゃんとお母さんの健康を守るというイメージかなと思いますが、まさしくその通りで、母子保健の活動は、親子が住み慣れた地域で、当たり前のように暮らしていけるために、親子の健康を守り、育んでいく。そしてそれを支える人と地域を育てていこうという取組となっております。

予防的な活動が主となりますが、先ほどお話しした「こども計画」が関連してくるのですけれども、子ども計画の基本方針として、「こどもや若者、子育て当事者のライフステージに応じて切れ目なく対応し、十分に支援する」という部分があります。

これに基づいて、スライド内容について取組を行っております。

実際はもう少し量がありますが、今回抜粋したもので、一つ目は、プレコンセプションケアを含む成育医療等に関する相談支援等で、プレコンの普及啓発や効果的な取組を検討していこうというものです。

二つ目は、妊娠・出産に関する情報提供としまして、小・中学生等の若い世代の方々が、妊娠や出産に関する正しい知識をしっかりと知ってもらうための周知を図っていくことを行っています。こちらはホームページに掲載されています。また、学校に出向いていく健康教育などの取組も行っています。

三つ目は、相談体制等の整備として、市町村や道立保健所など身近な地域で相談できる体制を作っていくとして、切れ目のない支援を行っていくとしています。

四つ目、不妊・不育治療等への支援、こちらにつきましては、子どもを持つことを希望していても、子どもに恵まれない方の悩みですとか、専門的な内容を相談するために、そしてその相談を受け、対応するために、不妊専門相談センターの設置などを行っています。

最後の五つ目、学童期・思春期から成人期に向けた保健対策の充実ということで、若い世代のライフステージに応じた心と体の悩みについて、正しい知識を身につけて、そしてそれをより活かしていく取組を行っています。

それでは次のページをご覧ください。

先ほどお話しした事業を二つピックアップしています。

一つ目は、「思春期保健対策事業」として、道内に26カ所ある道立保健所が主に対応し、正しい知識の普及を目的とした健康教育、そして思春期保健に係わる関係者をメンバーとした会議や研修会の開催を実施しています。

下の枠に移りますが、道立保健所に設置された「性と健康の相談センター」、「不妊専門相談センター」等で、予期せぬ妊娠などの相談もできますし、それとは別に、24時間365日対応できる場所として、「にんしんSOSほっかいどう」という団体があり、こちらにも協力いただいておりますという形で、相談体制等の整備を進めているところでございます。次のページからは北海道以外、他県の取組についてご紹介します。

その他自治体の取組

一点目は、石川県加賀市です。

こちらでは、こどもの命を大切にする啓発事業、親子ふれあい体験（ようこそ赤ちゃん）事業と書いてありますが、各地域にある「こども家庭センター」で、乳児と乳児を持つお母さんとお父さん、助産師さん、先生と、実際に中学生、高校生、小学生等も含めて、こども達に自分達の親の思いを聞いてもらったり、また、赤ちゃんと実際に触れあう機会を提供するという授業を行っています。

2例目として、山梨県の事例をみていきます。

こちらでは、実際に会社で働いている人を対象として、出張で出前講義を行っています。

この講義の中で男女比も大体半々近くあり、満足度を聞いても満足したということで、実際に保健師さんが会社に出向いてプレコンの関係も含めた啓発の推進も行っています。

次のページで、同じく山梨県ですけれども、プレコン健診事業についてです。

職場で受ける健康診断として、皆さん、大人になって会社等で働いていくと、必ず、年に1回健康診断を受けなければならないのですけれども、同じように健康診断を受けた後にプレコン健診を受けるという取組を実施しています。

こちらは会社だけではなくて、地域の産婦人科でも受けられる取組を進めているということでございます。

最後に京都府の事例として、「プレコンセプションケアプロジェクト」という内容です。

妊娠に関する医学的な知識やライフデザインについて考える機会を、生まれてすぐの幼児期から大人になる社会人まで、一貫して色々学ぶ機会を提供していくという全国的にもあまりないプログラムを開発して、皆さんに切れ目のないプレコンセプションケアに関する教育・研修を実施しています。

皆さんは、早い段階でプレコンセプションケアの言葉を聞いて、色々と調べたりしたと思うのですが、そのような内容を早い段階で知って考えるきっかけを作っていくことで、皆さんの人生設計も含めて、よりよいものにしていこうという形で取組を行っています。

これで行政説明は以上になります。

【太田部会長】

ありがとうございました。ただいまの説明について質問はありますか。

(確認後) 特にないようですね。

それではここから次第5のグループワークとなりますが、開始にあたり事務局から説明をお願いします。

【事務局（久保課長補佐）】

それでは、ここから3つのグループに別れグループワークを開始していきますが、机の配置について、委員の皆さんにも御協力いただきたいと思いますので、お手元の荷物をもった上、事務局職員の指示に従い、机の移動をお願いします。

(委員・事務局職員で机の移動を実施)

【事務局（久保課長補佐）】

皆さん、室内のレイアウト変更に御協力いただき、ありがとうございます。

それでは、ここから本日から明日の2日間にかけて行うグループワークについて説明していきます。

各グループには、1名ずつ進行役として、ファシリテーターの方をお願いしております。北海道大学大学院教育推進機構科学技術コミュニケーション教育研究部門「CoSTEP（コーステップ）」に所属する松下 様、正田 様、染谷 様です。Aグループは松下 様、Bグループは正田 様、Cグループは染谷 様をお願いします。

また、グループワークの進め方や休憩のタイミングにつきましては、ファシリテーターを中心にグループの皆さんで相談しながら進めていただきたいと考えていますのでよろしくお願いします。

次に留意事項を2点お知らせします。

1点目は、本日参加されている皆さん一人ひとりが自分の考えをお話する際、事前にお知らせした「グラウンドルール」

- 1 個人的な内容を話す時は、自分事として伝えてもよいし、他人事として伝えてもよい。
- 2 話したくないことは話さなくてよい。また、周りの話す内容に合わせて無理に話す必要はない。
- 3 地域、学校、年齢、家庭環境等の背景が異なる参加者の考えを真摯に受け止め、発言に対する否定はしない。
- 4 発言内容は後で変更や取り消すことも可能。
- 5 全員が発言する機会を有する。
- 6 ここで聞いた他者の意見は口外しない。

これらを守っていただきますようお願いいたします。

2点目は、事前にお知らせしていた議事録作成に際し、皆さんの発言内容を事務局で確認する必要がありますので、グループごとにボイスレコーダーでグループワークの様子を録音させていただきます。留意事項は以上でございます。

なお、グループワークでの使用を目的として、各グループに模造紙とペン、付箋を配付していますので、ご自由にご使用ください。こちらは明日の全体発表時にも使用します。

本日は16時40分頃からグループワークで出てきた課題などについて、各グループに発表してもらい、17時終了を予定しています。

以上で事務局からの説明を終わります。よろしくお願いします。

【太田部会長】

それでは、グループごとにファシリテーターの皆さんの進行でグループワークを開始してください。

グループワークテーマ

「性や健康に関する正しい知識を同年代や若い世代に広めていくための方法について」

グループ討議開始

Aグループ



Bグループ



Cグループ



グループ討議結果の発表

【太田部会長】

それでは、時間となりましたので、ここまで出た意見を各グループに発表してもらいます。

Aグループから順番をお願いします。

Aグループ発表

Aグループは、根本に「認知度が低い」という話になりました。

日本の中でもプレコンという言葉の認知度が低いとともに、男性も当事者であることがあまり知られていないため、まずは認知度が低いと認識しました。

そこで、自分たちも当事者であるという認識を持ってもらうことができれば、認知度向上に繋がるのではないかと思います。

認知度が低い理由として、「タブー」のような意識があるのではないかと考えますが、この意識をなくそうと思うと時間がかかると思うので、「健康づくり」という部分に重点を置くことで、タブー感をあまり意識せずに、幸せな人たちを増やすことができるのではという話になりました。

また、健康づくりに重点を置くとなった際、「経験談を講義形式で聞く」ことや「身近な人から話を聞く」ほうが、より話として聞けるのではないかという意見も出ました。

なお、講義をする人は特別な知識や経験がある人よりも、トークスキルが高い人の方が良いのではないかと思います。

形式ばった形ではなく、健康ということにみんなが取り組みたいと思えるムーブメントが起きれば、なおよいと思います。

他には、健康的な食事よりも不健康な食事の方が美味しい、楽である、安いといった価値観が多いというのも問題ではないかという意見も出ました。

現実問題として、お金や時間をかければよいですが、大変なことをしてまで美味しい食事を食べるイメージがあまりない点と労力がかかる点も課題と考えます。

そして、普及させるにあたり、当事者意識を高める必要があると考えます。細かいデータを提示しても小学生や中学生では、抽象的であまりイメージが沸きにくいと考えます。

イメージが沸かないということに対して2つの方向性があると考え、一つ目の方向性としては、プレコンに取り組まなかった場合、このような悪影響があるということを、煙草やお酒と同じように提示する。

2つ目の方向性は、プレコンに取り組むと楽しい、良い影響があるということを押し出していく。この2点に取り組んでいきたいと思います。

Bグループ発表

Bグループでは、まず始めに講義を聞く前と聞いた後での心境の変化について話をしました。

聞く前は知らないことが多かったので、女性や大人特有の問題だと思っていたという声が多く、プレコンという言葉の意味合いとして、「健康や将来のこと」、「身体のこと」、「自分のパートナーや大切な人」、「将来生まれてくるかもしれない子どものこと」といった、愛のある健康のことなのだという意見も出ました。

出てきた課題として、根底にあるのは「性的な話がタブーである」という今の世の中の風潮から話すきっかけににくい、話すことが難しいといった問題点や、男性から女性に対して、プレコンについて話をもちかけることに難しさを感じたり、教育の現場において性教育の中にプレコンが含まれると思うが、その時、保護者がプレコンについてどのように思うのか。

昨今はセクハラなど、性的に厳しい風潮があるので、保護者の方から理解を得て、子どもに正しく性教育をすることの難しさが課題として考えます。

その対象としてよいのは、物心がつく前の小学校1年生と考え、ピュアな状態で話を聞けることで、その子たちが思春期になった際、正しい理解はできている中で、プレコンや妊娠ということも理解はできるのではないかという意見にまとまりました。

Cグループ発表

Cグループでは、プレコンで大事なことは何か、なぜ浸透しないのか、という課題からどのような人に伝えたいのか、逆に、どのように考えればよいのか、という点について考えました。

始めにプレコンを浸透させたいという考えの先に、どのようなことがあるのか検討しました。

少子化対策やウェルビーイング、新しく教えてもらった概念として「リプロダクティブヘルス/ライツ」

こういったことを達成するための一つのツールとして、プレコンがあるという前提を念頭に置き、その先にある目的というものを見据えて考えていこうという共通認識を持ったところです。

そこでプレコンで大事なことは何か考えると、大きくわけて3つあると考えました。

1つ目は、「葉酸を取る」ことや、「正しい生活習慣」といった知識を持つこと。2つ目は「将来設計」として、長い人生を考え取り組むことは、自分の人生の幸福度に関わってくるので、大切であると考えます。

3つ目は「パートナー」のことで、プレコンセプションケアは、一人だけのことではないということが伝わってきたので、パートナーとお互い変化を許容しながらも支え合える関係が大事だと思いました。

これら3つを含めたものがプレコンだと理解したので、これからも広めていきたいと考えます。

そして、これらをどんな人に伝えたいかというと、高校生は授業の中で学んでいけると考え、主に大学生以上に広めるための方法について話し合いました。

そこで、大学生以上になぜ、プレコンが浸透していないのか課題を考えたところ、「プレコンという名称自体がわかりにくい」といったものや、「意識が高い」というイメージを持たれること、健康でいるためには手間がかかるといった意見が出ましたが、根本的なことを考えると、プレコンや自分の健康・身体について考える機会がないこと、あったとしても自分事として捉えていないこと、若いが故に考えないといった意見が出ました。

それらの課題解決に向けて、明日は話し合っていきたいと考えています。

【太田部会長】

3グループともありがとうございました。これで、本日予定されていた日程は終了となりますので、進行を事務局にお返しします。委員の皆さまお疲れ様でした。

【事務局（久保課長補佐）】

太田部会長、ありがとうございました。それでは、本日はこれで終了となります。

ここで事務局から明日の予定をお知らせします。明日は9時から部会開始となりますので、8:50までに、受付を済ませていただきますようお願いいたします。

また、会場に入るには、お手元にあるQRコードが必要となっておりますので無くすことがないようにお願いします。

以上をもちまして、令和7年度こども部会1日目を終了いたします。お疲れ様でした。