

自分らしい 「幸せ」って？



本冊子は、大学のゼミ授業の一環で2種類の高校家庭基礎の教材開発を行った成果の一部です。

ワークシート以外に音声入りの授業スライドも作成しました。そのスライドとワークシートを用いて授業を進めたり、独自に資料を追加したりして授業を行うなど多様な使い方を想定しています。これらの教材は、大阪教育大学の大本久美子HPの教材紹介に掲載していますのでご活用ください。なお回答例を記入したワークシートも準備しています。

教材を作成する上で留意した点は、多様な学習者を想定し、漢字にルビを付けたことや、あなたならどうする?の問いかけで自分事としてとらえることができるようにしたこと、見やすさを重視し、1ページに文字を詰め込まないようにしたこと、「楽しく」学習に取り組める工夫を随所にいれたことなどです。

18歳成年を見据えて、自分は何を大切に生きていきたいか、理想のライフプランを考え、社会人になった時に金銭管理がきちんとできる消費者力を身につける必要があります。後編の「『大人』になる準備できてる?」の冊子教材とあわせてご活用ください。

令和4年1月

大阪教育大学 家庭科教育ゼミ
大本久美子

はじめに

みなさんは自分らしい「じぶん 幸しあわ せなん おも」って何だと思いますか？

この授業は、自分以外の他者と良好な関係(恋愛・結婚・家族)を築くために必要

な知識や価値観を身につけられるよう、全5時間で学ちしき か ちかん み習ぜん じかん がくしゅうします。

第1・2回目は、恋愛、第3回目は結婚、第4・5回目は家族についての内容で、これ

らの最後には自分に向けて手紙を書く活動があります。

10年後の自分の姿ねんご じぶん すがた そうぞうを想像しながら、「幸しあわ せみ」のカタチを見つけてみましょう。

大阪教育大学 家庭科教育ゼミ

青木 涼音

増田 侑奈

もく じ 目 次

第1回 「あなたの理想のパートナー像とは？」	1
第2回 「パートナーとのトラブル、どうやって解決する？」	3
～コラム～「ストーカー規制法について」	6
第3回 「結婚あるある」	7
第4回 「家族になるということ」	9
～コラム～「不妊の原因って？」	13
第5回 「自分らしい「幸せ」って？」	14
毎時間ごとの振り返りページ	16
教材作成者から皆さんへ	17

第1回

あなたの理想のパートナーとは？

「パートナー」とは…恋人および結婚相手やそれに準ずる相手



理想のライフプランを考えてみよう！

現在

- ・(①) : 「男性は仕事、女性は家事・育児」という考え方
- ・(②) : すべての男性と女性が個性と能力を最大限に発揮し「自分らしく」生きていくことができるように、これまでの社会に存在していた固定観念や男女差別の解消を目指している。



理想のパートナーを考えてみよう！

profile

名前：

生年月日： 年 月 日

職業：

出身地：

似顔絵

長所

短所

性格

favorite
食べ物
音楽
テレビ
本

一緒にしたいこと・行きたい所

1 _____

2 _____

3 _____

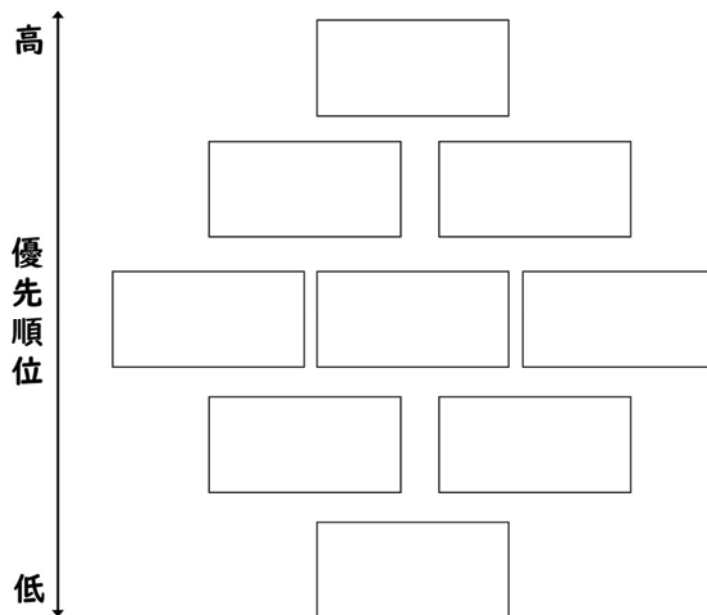
出会い

あなたにとってパートナーとの「幸せ」は何だと思いますか？

- | | | |
|----------------|----------------|-------------------|
| ① パートナーを愛すること | ④ 家庭をつくること | ⑦ 対等な関係であること |
| ② パートナーに愛されること | ⑤ 子どもをもつこと | ⑧ 価値観が自分と近いこと |
| ③ 一生涯、一緒にいること | ⑥ ありのままで居られること | ⑨ パートナーの家族と仲がいいこと |



上の9つをダイヤモンドランキングに書いてみよう！



重視したポイントを書こう！

「70億人が暮らすこの星で、結ばれる。珍しいことではなくても、奇跡だと、思った。」

「結婚しなくても幸せになれるこの時代に 私は、あなたと結婚したいのです。」

ゼクシィより

学びの確認

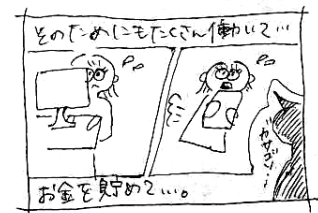
- ☐ 自分自身と向き合い、理想のパートナーを設定できた。
- ☐ 多様な価値観があることがわかった。

パートナーとのトラブル、どうやって解決する？

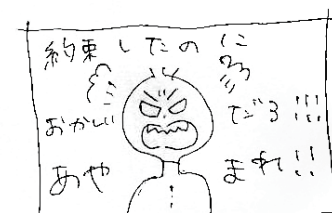
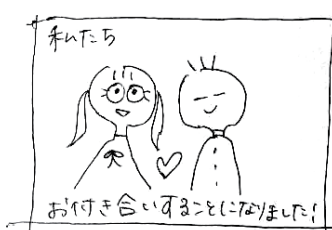


恋愛に関する4コマ漫画を読んでみよう！

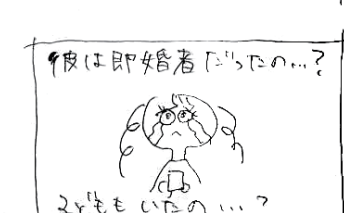
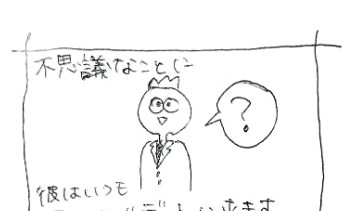
①婚活パーティーで...



②いつも穏やかな彼が...



③彼には秘密が...？



Q1. 女性は どうして いたら
このような目に 遭わずに
済んだら どうか。

Q2. 女の子は この 後 どの
ような 対応 を すべき か。

Q3. 女性は この 後 どう した
ら よい か。



あなたなら、この場合どうしますか？ 4コマのQ1～3に答えよう！

Q1()

Q2()

Q3()

【デートDVの種類】

(画像:春日市)



① _____:殴る、蹴る、突き飛ばす、引きずり回す、物を投げつける、など

② _____:酷い言葉で侮辱する、脅す、無視する、など

③ _____:つきまとい、頻繁なメールや電話、詮索、監視、など

④ _____:お金や物を貢がせる、お金を返さない、など

⑤ _____:性行為の強要、望まないことをされる、避妊に協力しない、など

【DVの加害者はなぜ暴力をふるうのか】

・相手の力で支配し、自分の思いどおりにコントロールするため。また、自分のイライラを解消するため、理由もなく暴力をふるう場合もある。暴力の背景には、「女性(男性)とはこういうもの(こうあるべき)」といった考え方や、社会的・経済的に優位な立場にある人が弱い立場の人を支配する構図など様々な要因が絡み合っている。

【DVを防止するための法律】

・(⑥)

配偶者等から身体に対する暴力を受けたり、生命・身体に対する脅迫を受けた被害者が地方裁判所に保護命令の申し立てを行うことによって、DV加害者が被害者や被害者の子ども、または親族等へ接近することなどを禁止する命令を発する。

・(⑦)

この法律による規制の対象となるのは、「つきまとい等」と「ストーカー行為」の二つ。



このような関係にならないためにはパートナーとどんな関係を築くべきか



恋愛をするときに必要な力を3点にまとめよう！

1

2

3

学びの確認

- ☐ 恋愛におけるトラブルにおいて、自分なりの解決策を考えられた。
- ☐ 恋愛する際に求められる力を考え、表現した。

第2回の授業の中で、DVから身を守るための法律として、「ストーカー規制法」について学習しました。この法律は過去に起きたある事件をきっかけとして作られています。



「桶川ストーカー殺人事件」

1999年10月26日、埼玉県のJR桶川駅前で21歳の女子大学生猪野詩織さんが何者かに刺殺された。執拗なストーカー行為を受け、それを警察に訴えていたにもかかわらず起こった悲劇だった。（抜粋）

この事件は、メディア、警察、司法行政に深い自省と大きな転換を迫った事件でした。警察はその無気力捜査と隠蔽体質を厳しく問われ、3人の警官が懲戒免職、書類送検され有罪判決を受けました。一方で、警察はメディアに対しても被害者の事実とは違う人物像を非公式の形で流しました。一部の新聞やテレビのワイドショー、週刊誌などは、この情報をもとに被害者の誤った姿を報道したため、被害者報道の意義も改めて学ぶことになりました。そしてこの事件を機に「ストーカー規制法」が生まれ、ストーカー事案に司法・行政が向き合う体制が動き始めました。

【場面1】

あなたは結婚することになりました。名字をそろえるのかそろえないのかで意見が分かれています。こんなときあなたならどうしますか？

- ① パートナー側の名字に変える
- ② パートナーに名字を変えてもらう
- ③ 夫婦別姓で生活する(法律上は婚姻関係にない:事実婚)
- ④ 夫婦別姓で生活する(戸籍上はどちらかの名字に合わせるが、普段の生活では旧姓を使用する)
- ⑤ その他()

【場面2】

あなたは結婚しています。パートナーの両親とは家が近く、頻繁に家にお土産を持ってきてくれます。はじめのうちはありがたいと思っていたのですが、頻度が増えたのと、好みではないものも持ってきてくれるので、あなたは断りたいと思いました。こんなときあなたならどうしますか？

- ① 「もう持ってこないでください」ときっぱり断る
- ② 自分では断り切れないので、パートナーに伝えてもらう
- ③ あまり頻繁には関わりたくないなので、引っ越しを考える
- ④ 関係を悪化させたくないなので、そのまま受け取り続ける
- ⑤ その他()



もし自分なら…() 場面()(① ② ③ ④ ⑤)

理由は？



班の人の意見を聞いてみよう！

同じ意見

違う意見

【場面3】

あなたは結婚式を挙げることになりました。パートナーが自分の両親を結婚式に呼びたくないと言っています。理由を聞いたうえで、こんなときあなたならどうしますか？

- ①どんな理由であれ、パートナーの両親も参加してほしい
- ②理由によっては、パートナーの両親の参加はあきらめる
- ③自分の両親も呼ばないことにする
- ④挙式自体をあきらめる
- ⑤その他()

【場面4】

あなたは結婚しています。あなたもパートナーも会社に勤めています。もし、パートナーが転職しなければならなくなったら、あなたはどのようにしますか？

- ①お互いに仕事をやめたくないの、パートナーには単身赴任を選択してもらう
- ②自分がいまの仕事をやめて、パートナーの転職先で一緒に暮らす
- ③パートナーに仕事をやめてもらって、今の場所で一緒に暮らす
- ④お互いに仕事の継続を優先させたいので、別れを考える
- ⑤その他()



自分の班では取り組んでいない場面について考えてみよう！

場面()

(① ② ③ ④ ⑤)

場面()

(① ② ③ ④ ⑤)

場面()

(① ② ③ ④ ⑤)



良い夫婦関係であるためには？

学びの確認

- ☐ 結婚生活で起こりうる問題について理解できた。
- ☐ 良い夫婦関係であるために求められる力を理解できた。

家族になるということ

家族について

- ① : 生まれ育つ家族のこと。ここでは基本的な生活習慣を身につけ、
- ② が築かれる。
- ③ : 結婚によって形成する家族。どのようなパートナーを選ぶのか、いつ結婚するのかなど自らの意思で決定する。そして、子どもの数や産む時期、どのような家族運営をしていくのかなどをパートナーと話し合って決定し、
- ④ 家族である。



不妊について知ろう。

【不妊症の定義】

- ⑤ を望む健康な男女が避妊をしないで性交しているにもかかわらず、一定期間
- ⑥)妊娠しないもの。

【データを読み取ろう】

第15回出生動向基本調査より(2015年)

子どもの有無・妻の年齢		総数 (客体数)	不妊の心配・治療経験							不詳
			(不妊を)心配したことはない	心配したことがある	(再掲)現在、心配している	医療機関にかかったことはない	検査や治療を受けたことがある	(再掲)現在、受けている	不詳	
総 数	20～29歳	100.0% (472)	63.8	29.9	9.1	17.8	11.9	3.6	0.2	6.4
	30～39歳	100.0 (2,023)	55.4	38.5	8.9	19.5	18.6	3.1	0.4	6.1
	40～49歳	100.0 (2,835)	59.2	33.4	1.9	13.9	19.0	0.6	0.4	7.4
	総 数	100.0 (5,334)	58.2	35.0	5.2	16.4	18.2	1.8	0.4	6.8
子どものいない夫婦	20～29歳	100.0 (146)	48.6	45.2	21.9	26.7	17.8	8.9	0.7	6.2
	30～39歳	100.0 (259)	31.7	64.1	42.5	29.7	32.8	15.8	1.5	4.2
	40～49歳	100.0 (293)	39.6	52.2	14.0	22.9	29.4	3.4	0.0	8.2
	総 数	100.0 (698)	38.5	55.2	26.2	26.2	28.2	9.2	0.7	6.3
子ども1人の夫婦	20～29歳	100.0 (189)	70.4	25.4	5.8	15.9	9.5	2.1	0.0	4.2
	30～39歳	100.0 (573)	45.4	49.2	10.3	24.1	24.8	3.3	0.3	5.4
	40～49歳	100.0 (565)	45.0	48.3	1.9	15.8	31.9	1.1	0.7	6.7
	総 数	100.0 (1,331)	48.8	45.4	6.2	19.3	25.6	2.3	0.5	5.9
(参考)	総 数	100.0 (6,705)	59.4	31.1	5.5	14.5	16.4	1.5	0.2	9.5
第14回調査	子いない	100.0 (914)	40.6	52.2	26.8	23.3	28.6	8.4	0.3	7.2
第13回調査	総 数	100.0 (5,932)	63.8	25.8	4.0	12.1	13.4	1.2	0.4	10.4
	子いない	100.0 (745)	49.0	44.7	22.4	19.6	24.3	6.8	0.8	6.3
第12回調査	総 数	100.0 (6,949)	58.3	26.1	4.8	13.0	12.7	1.2	0.4	15.6
	子いない	100.0 (881)	41.2	48.2	26.3	21.7	25.5	7.5	1.0	10.6

注：対象は初婚どうしの夫婦。妻20歳未満の夫婦（4組）については掲載を省略。ただし、総数にはこれを含む。

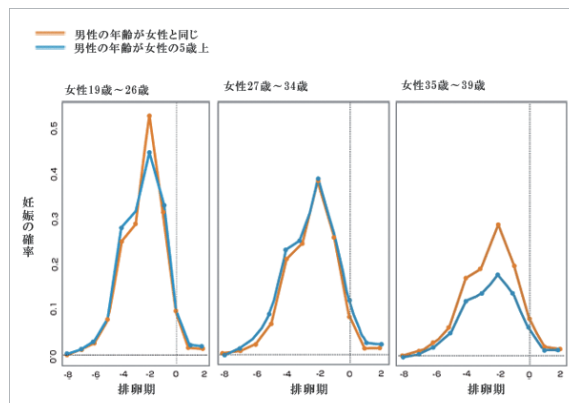
- ・不妊を心配したことがある夫婦の割合は⑦ %
- ・第14回調査(2010年実施)の時は⑧ %であり、5年間で⑨ %増加している。
- ・実際に不妊治療や検査を受けたことのある夫婦の割合は、全体の⑩ %である。

年齢別に見た妊娠しやすさについて

・フランスで行われた研究

排卵期に性交した場合の妊娠率を年代ごとにあらわしたものである。

排卵期：卵子が腹腔内に飛び出す期間のこと。
この時期、女性は妊娠しやすくなる。



Date: Human Reproduction 17 1399-1403, 2002 (DusunDB 5)

〈グラフからわかること〉

19-26歳では一番タイミングが合ったときで⑪ _____ %の妊娠率なのに対し、27-34歳では⑫ _____ %、35-39歳では⑬ _____ %という結果になっている。

不妊のおもな治療法とその費用

・タイミング療法…1回5,000円～10,000円ほど

婦人科で排卵のタイミングを診てもらい、医師に指導を受けたタイミングで性交渉を行う。男女ともに若く、特に異常が無ければ5～6回のタイミング療法で妊娠するとされる、最もコストのかからない不妊治療。

・人工授精…およそ10,000円～30,000円(保険適用なし)

精液を洗浄し医師が細い管を使って子宮に直接精子を送り込み、卵管に届きやすくする。この治療で妊娠できた人のほとんどは、5～6回以内に妊娠しており、比較的成本のかからない治療法。

・⑭ _____ …およそ300,000円～500,000円

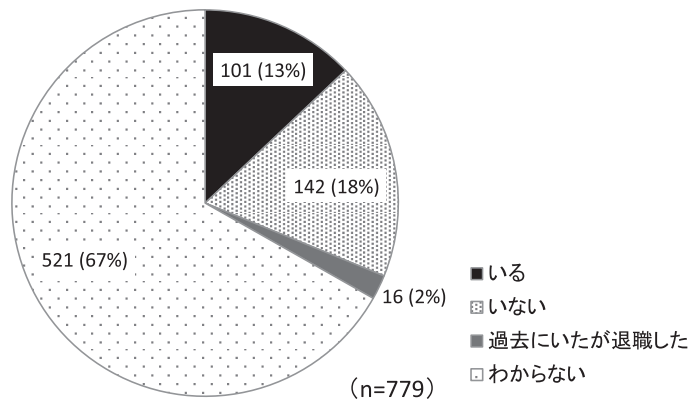
取り出した卵子と精子を同じシャーレに入れ、受精したら子宮内に戻す方法。この治療の費用には、採卵、受精卵の培養、子宮への胚移植などの技術料が含まれるが、健康保険は適用されない。

・⑮ _____ …入院・全身麻酔。採卵などにおよそ700,000円～1,000,000円、保管料が毎年15,000円～20,000円

今すぐには妊娠を望まない(望めない)ので、少しでもフレッシュで良質な卵子を凍結保存しておくこと。

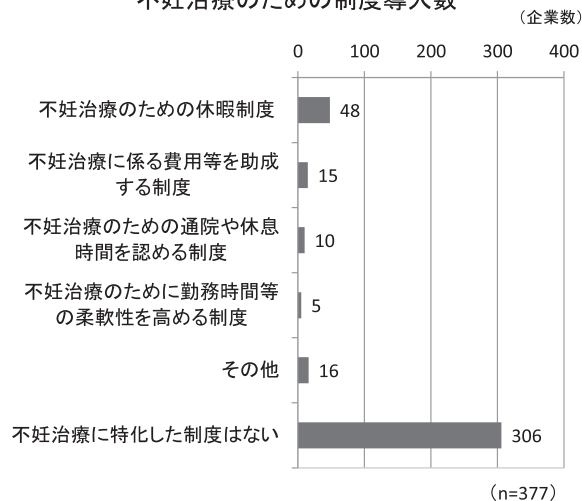
さらに学ぶ ～社会的な原因について～

不妊治療を行っている従業員の把握状況

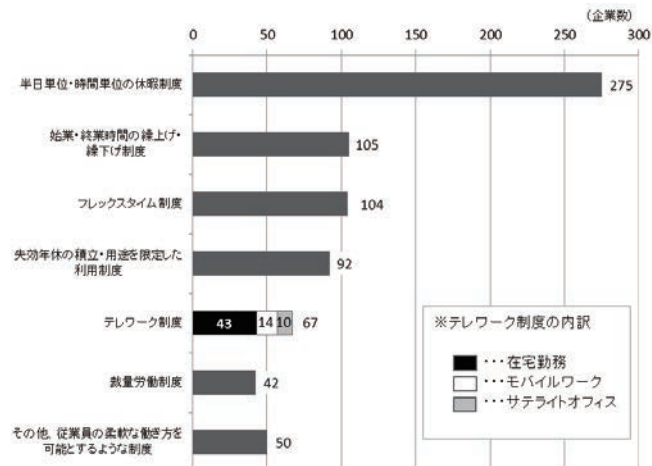


※「いる」と「過去にいたが退職した」の両方にチェックをつけている企業が1社

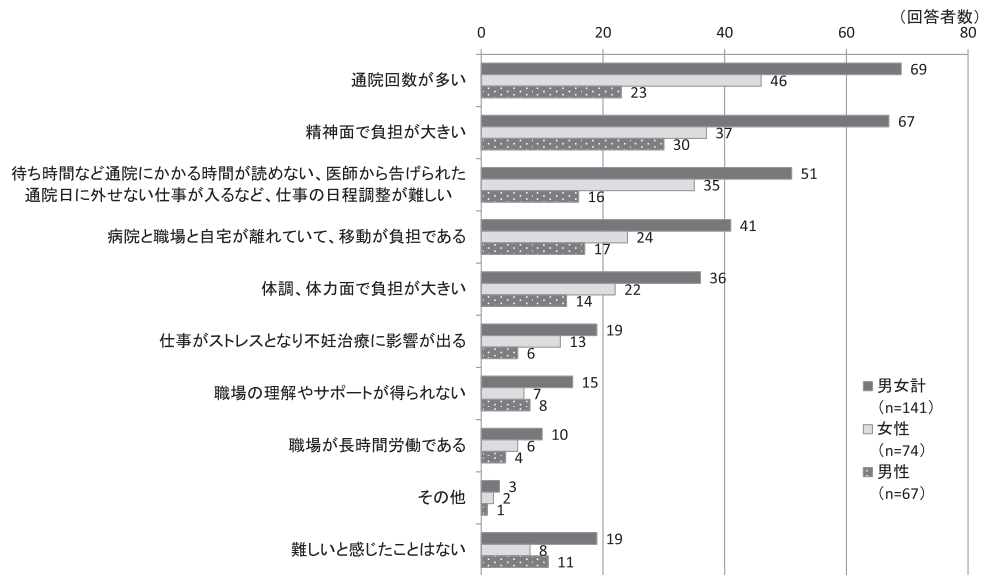
不妊治療のための制度導入数



不妊治療を行っている従業員が利用できる制度



仕事と治療の両立が難しいと感じる内容(両立中・両立経験者)



厚生労働省「不妊治療と仕事の両立に係る諸問題についての総合的調査事業」(2018)

これらのグラフからわかることは、

⑯ %の企業は不妊治療を行っている従業員がいるかどうか把握できておらず、不妊治療のための制度を導入している企業は全体の⑰ %である。

(そもそも制度を導入している企業がとても少ない!)

また、不妊治療を行っている従業員が利用できる制度は、⑱ _____ がほとんどである。

この制度では、不妊治療と仕事を両立している従業員が両立を難しいと考える理由に上位で挙がっている

- ・⑲ _____
- ・⑳ _____
- ・㉑ _____

という問題を解決するのは難しい。

【さらに学ぼう ～社会的な原因について～】まとめ

学びの確認

☐ 不妊を自分事として捉え、どのような判断をするか理由と共に述べられた。

コラム

「不妊の原因って？」

皆さんは、不妊の原因は何にあると思いますか。赤ちゃんを産むのは女性だから、女性の体に問題があることが不妊の原因になっていると考える人も多いのではないのでしょうか。では、不妊は本当に女性だけに原因が起るものなのでしょうか。実際に図を見て考えましょう。



● 男性因子 ● 卵巣因子 ● 卵管因子 ● 子宮因子 ● 免疫因子 ● その他

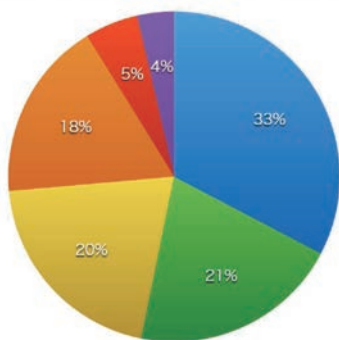


図2 不妊原因の割合

このグラフは、不妊の原因の割合を表しています。グラフを見ると、いきなり「男性因子」という原因が見られます。つまり、男性も不妊の原因になるということです。

割合を見てみると、男性因子が33%、女性因子は「卵巣因子」「卵管因子」「子宮因子」をすべて合わせるとよいので、59%となりますね。

先ほどのグラフから、女性因子の割合の方が高いものの、不妊の約3割は男性側に原因があるということがわかりました。不妊の原因は女性だけにあるわけではありません。女性、男性、また男女ともに不妊の原因が考えられるうえ、それぞれの夫婦間によっても事情が異なります。

以下は不妊治療体験者からのコメントです。

わたしたち夫婦は、不妊治療の経験があります。

不妊原因はどちらの側にもありましたが、治療の体への負担は圧倒的に女性のほうが大きいのです。

また、妻の年齢も当時32歳と比較的若かったのですが、妊娠判定は陰性続き。

金銭面でも百万単位でお金が飛んでいき、苦悩の日々を過ごしました。

そんな治療の苦しみをともに分かち合い、二人三脚でがんばることができたとき、夫婦になれたと実感しました。

自分らしい「幸せ」って？



10年後の自分に向けて手紙を書こう

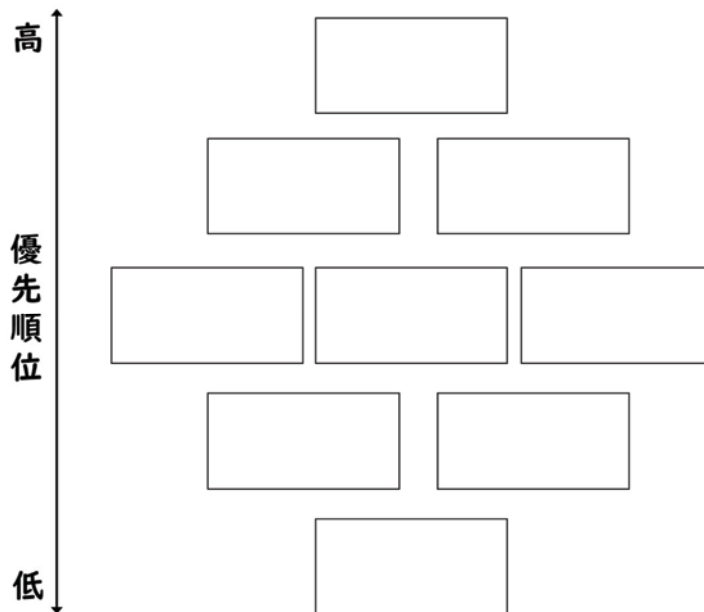
メモ

あなたにとって、パートナーとの「幸せ」とは何だと思いますか？

- ① パートナーを愛すること
- ② パートナーに愛されること
- ③ 一生涯、一緒にいること
- ④ 家庭をつくること
- ⑤ 子どもをもつこと
- ⑥ ありのままで居られること
- ⑦ 対等な関係であること
- ⑧ 価値観が自分と近いこと
- ⑨ パートナーの家族と仲がいいこと



上の9つをダイヤモンドランキングに書いてみよう！



重視したポイントを書こう！

1回目と比較してみよう！

これまでの授業を通して学んだことを考えながら10年後の自分に向けて手紙を書こう。

例) 理想の姿、パートナー像、身につけた価値観、これからの目標、恋愛、結婚などで気をつけたいことなど



10年後の _____ へ



A series of horizontal lines for writing a letter.

各回の授業をふり返し、課題に答えよう。

第1回	Q ペアの人の理想のパートナー像を知って、どんなことが分かりましたか？
第2回	Q あなたの周りで恋愛トラブルが起きた時、何を重視して解決しますか？
第3回	Q あなたが考えた「良い夫婦関係であるために求められる力」の決め手は？
第4回	Q もしあなたが不妊だとわかったら？その理由は？ 不妊治療する（治療法： ）・妊娠をあきらめる・その他
第5回	Q 自分らしい「幸せ」について、あなたは何を大切に生きていきたいですか？

学びの確認

- ☐ 5回の授業を通して学んだこと、考えたことを伝えたり書きまとめたりできた。
- ☐ 将来の自分にどのように活かすことができるか考えられた。

教材作成者から皆さんへ

これまで家庭科の授業であまり取り扱われることがなかった恋愛や結婚に着目して今回の教材を作成しました。高校生にとって関心のある内容を題材に設定し、問題解決型の学習を行えるようになっていきます。理想のライフスタイルに合わせた「幸せ」を考えられる教材にすることで、高校卒業後に自分自身で、自分らしい生活を実現させることができるような力を身につけてほしいと思っています。

高校1年生の皆さんにとって、「恋愛」「結婚」「家族」というテーマはどれほど身近なものでしょうか。テーマによっては「自分にはまだ関係ない」と思っているものもあるのではないのでしょうか。この教材ではこれらのテーマについてあなた自身に焦点を当て、この先どのような生き方をしていきたいか考えられるようにすることを大切にしています。この授業を受けたことがあなたの将来に少しでも役に立てば嬉しいです。

じぶん しあわ 自分らしい「幸せ」って？

2022年1月発行

編 者 大阪教育大学
家庭科教育ゼミ
印 刷 城南印刷所

本冊子は大阪教育大学男女共同参画推進事業（2021年度）の助成を得て作成しました。

