

プレコンセプションケアにおける思春期・青年期の健康教育 ー助産師課程の学生による月経教育の実践から ピアエデュケーションの効果を考えるー

Adolescent and adolescent health education in pre-conception care - The effectiveness of peer education from the practice of menstrual education by students in midwifery courses -

野々山英里¹ 大瀬恵子¹
Eri Nonoyama, Keiko Ose

要 旨

プレコンセプションケアは、妊娠前の健康管理として若い男女に対して、健康教育を通じてリスクを軽減するための介入として重要である。日本では、若者の健康教育が不足しており、性感染症の罹患、性暴力などの問題が深刻となっている。これに対処するため、学校教育や様々な場面で、プレコンセプションケアの推進が求められている。本学の助産師課程では、月経教育をプレコンセプションケアの一環として実施し、思春期や青年期の健康教育を実践している。高校生を対象に本学の教員と助産師課程の学生で模擬講義を行い、月経の理解とセルフケアの重要性を伝えた。これにより、学生同士の相互支援や教員との協働が促進され、実践的な教育を実現することができた。今後は、プレコンセプションケアを包括的性教育の一部として位置づけ、国際基準に基づいた健康教育の実践を進めていくことが重要である。取り組みを進めていくことで、思春期・青年期の男女が自らの健康を管理し、社会全体の問題解決に寄与することにつながっていくのではないかと考える。

キーワード

プレコンセプションケア 健康教育 月経教育 助産実践能力 ピアエデュケーション

I はじめに

1) プレコンセプションケアの必要性

現在の日本が抱えている社会課題の根本には、若者への健康教育が十分に行われていないことが挙げられ、意図しない妊娠、児童虐待、性暴力、性感染症及びそれと関連したがんといった、様々なリスクに晒されている子どもや若者が、自身の身を守るための知識とスキルを備え、男女いずれも健康増進し、将来の子どもたちの健康も増進させる基盤構築のために必要なのが、プレコンセプションケアである(吉沢, 2024, pp.316)。

プレコンセプションケアは、米国疾病管理予防センター(CDC)によって 2006 年に提唱され、「予防と管理を通じて、女性の健康または妊娠の結果

に対する生物学的、行動的、社会的リスクを特定し、修正することを目的とした一連の介入」と定義された(Johnson et al., 2006)。2013 年には世界保健機構(WHO)がプレコンセプションケアの定義を「妊娠前の女性とカップルに医学的・行動的・社会的な保健介入を行う」としている(WHO, 2012)。それぞれの定義から、生殖年齢にあるものの、まだ妊娠していない男性または女性に対して、女性や胎児、新生児の健康を最適化するために、妊娠前に医学的・行動学的・社会保健介入を行うこととまとめることができる(吉沢, 2024, pp.315)。

日本のプレコンセプションケアを取り巻く環境が大きく変わりつつある背景においては、2023 年 3 月に成育基本法の基本方針が改訂されたことが

¹ 一宮研伸大学 看護学部看護学科 母性看護学・助産学

大きいが、2020 年 12 月に策定された第 5 次男女共同参画基本計画においても、学童期・思春期に「医学的に妊娠・出産に適した年齢、計画的な妊娠、葉酸の摂取、男女の不妊、性感染症の予防など、妊娠の計画の有無に関わらず、早い段階から妊娠・出産の知識をもち、自分の身体への健康意識を高めること(プレコンセプションケア)に関する事項」の取り組みの推進が掲げられたことである(西岡, 2022)。

日本の性成熟期の女性は、月経障害などの不調や妊娠という理由で初めて産婦人科を受診することが多いのが現状である。妊娠をする以前の段階で、自身の心身や生活習慣について、医療者の指導や支援を受けて健康管理する機会が少ないといえる。そのため、子どもや思春期男女に対しては、学校教育現場、地域保健者、医療者、両親などの扶養者が主な提供者となり、すぐに妊娠する意思のない成人には、大学などの教育現場や就労場所、医療者、地域保健者がプレコンセプションケアの主な提供者となりうる(荒田, 2022)。

以上のことから、大学の教育現場においてプレコンセプションケアを実施することは、対象者となる思春期男女あるいはすぐに妊娠する意思のない成人に対するケア実践の場として合致していることから、それを実践していく意義が十分にあると考えられる。

そのため、本学における助産師教育において、助産師課程の学生が実践した思春期・青年期の健康教育として含まれるものの中で、月経教育を選択した理由について以下に述べる。

2) 月経教育の必要性

月経は、女性の日常生活に影響を及ぼす生理現象の一つであり、月経におけるセルフケアの能力を高めていくことは、初経から閉経までの女性の健康課題となっている(植村ら, 2014)。さらに、月経は女性にとってリプロダクティブヘルス(性と生殖の健康)に強く関連する現象であることから、ライフステージを通して月経周期に伴う諸症状に対して、症状を軽減し生活の質を維持する、異常の際は受診するなどの継続したセルフケアが求められる(外ら, 2022)。わが国における月経教育は小学校 4 年生からとされており、主に月経のしくみが教育されているが、月経のセルフケア法については教育されていることが少ないこと(福重, 根路銘, 2022)や、現行の月経教育に加え、月経異常に関する知識の提供と正しい対処法の教育を行う必要があること(妹尾, 上村, 2021)が先行研究では明らかにされている。さらに、月経教育では、月経のポジティブな変化についての知識を与え、月経イメージを肯定的にするような教育が必要であり、

月経を肯定的に受け止めるにはピアグループ活動が効果的であるとされている(宮崎, 2017)。また、月経教育は主に小学校と中学校の義務教育期間に行われていたが、高等学校では約半数に減少しており、高等学校では直接的に月経の内容が学習指導要領に含まれないことから、教育内容として不十分であることが考えられるという報告もなされている(坂木ら, 2019)。そのため、月経教育を高校生以降の思春期・青年期を対象として実施していくことは、現在の日本において必要であることがわかる。

以上のことから、本学の助産師教育において、プレコンセプションケアにおける月経教育を思春期・青年期の健康教育として実践していくことを教育課程に盛り込んだ。

プレコンセプションケアにおける月経教育を中心とした健康教育について、本学の助産課程における位置づけ、教員と学生の協働実践した内容の詳細、そしてその実践報告を以下に述べる。

II 助産師課程における健康教育の位置づけ

1) 助産師の役割

助産師には、周産期の枠をこえた多様な役割が期待されている。1 人ひとりの助産師が、みずからの助産師としてのあり方を考え、自身の助産師像を確立していくことが重要である。そのためには、助産師として自律するための実践能力を有することが必要である。助産師におけるコンピテンシーとは、「助産師教育や実践で定められた熟練度で示される知識、専門家としての行動、特定の技術の組み合わせ」とであると定義されており(国際助産師連盟, 2010)、助産師の総合的な実践能力といえる。さらに、「コア・コンピテンシー」とは、助産師として助産実践を行ううえで最も核となるものであり、最低限必要な知識、技術、行動を意味している。助産師のコア・コンピテンシーにおけるウィメンズヘルスケア能力には、「女性とパートナーの健康が促進できるようプレコンセプションケアを行う」と定められており(我部山, 2022, pp.57-58)、助産師に求められる必須の実践能力である。そのため、助産師の役割として、また必要な実践能力として求められるウィメンズヘルスケア能力を養うために、2022 年度から施行された新カリキュラムにおいて、その内容を補充するべく健康教育の強化のため、助産師教育の検討及び工夫を行った。2023 年度助産師課程 5 期生では、助産学演習内における講義・演習を学内のみで実施した。さらに、2024 年度助産師課程 6 期生においては、助産学演習及び助産学実習Ⅱの科目で、健康教育の企画・運営及び実施を学内及び学

外で取り込んで実践した。

2) 助産学演習の位置づけ

シラバスにおいて、助産学演習は1単位30時間の科目となっており、4年前期に開講している科目である。科目概要として、助産診断・技術学I・IIで学んだ知識や助産技術を活用し、臨床推論に基づいた異常分娩へのケアを提供できる能力や技術を修得する。加えて、急速遂娩時やフリースタイル分娩介助、産科処置、分娩期に必要な技術、健康教育など、今後、助産師として必要な知識や技術を学修するとなっている。そのため、到達目標の4つ目に、健康教育・保健指導の企画、運営について修得するが挙げられている。助産学演習では、3コマを健康教育の準備、発表の時間として授業展開している。

3) 助産学実習IIの位置づけ

シラバスにおいて助産学実習IIは2単位90時間の科目となっており、4年次に開講している科目である。科目概要として、助産学実習Iを踏まえ、ハイリスク児の特徴とケア、新生児医療システムの現状と課題について理解を深める。また、母子保健活動における助産師の役割を理解し、関係する多職種と連携・協働ができる能力を養う。さらに助産所での実習を通して、開業助産師の地域における母子保健活動及び助産所業務の管理運営の実際を学び、地域で活動する助産師の専門性と役割について理解を深めるとなっている。そのため、到達目標の2つ目に、②母子保健活動における助産師の役割と実際を理解できるが挙げられている。母子保健活動における助産師の役割として、「健やか親子21(第2次)」の中間評価により、学童期・思春期から成人期に向けた保健対策において、10代のメンタルヘルスケアや性に関する課題が指摘され、10代の性に関する正しい知識や態度を身につけることが必要とされ、助産師の出張講義などが行われている。さらに、プレコンセプションケアをはじめ、女性の生涯にわたる健康支援が助産師の役割として求められている(我部山, 2022, pp.56)。以上のことから、本学における助産学実習IIにおいては、助産師教育の基本的考え方から、性と生殖をめぐる健康に関する課題に対して継続的に支援する能力を養うことを目的とし、健康生活支援活動として健康教育の実践を実習内容に掲げ、思春期・青年期の健康教育・健康支援とした実習内容を盛り込んでいる。

III 健康教育の実践内容

1) 学修目的・学修目標

シラバスにおける助産学演習での思春期・青年期の健康教育・保健指導の企画・運営を修得するために、以下の内容で学修目的・目標を設定した。

学修目的を、思春期から青年期及び更年期に必要な「人間の性」に関する健康教育・保健指導のニーズについて理解し、思春期・青年期及び更年期を取り巻く健康保健の課題を明確化する。また、対象に応じた健康教育の企画・運営及び実施を通して、必要な助産技術について学ぶとした。

さらに、学修目標においては、1) 思春期・青年期、更年期の特徴・健康課題及び健康教育への取り組みについて理解できる。2) 健康に関するニーズ・背景などの情報収集の方法について把握し、対象者の知識・ニーズをとらえることができる。3) 把握したニーズや健康課題を基に、必要な健康教育・保健指導について考えることができる。4) 健康教育・保健指導(思春期・青年期・更年期)の演習を通して健康教育の企画・運営及び実践ができるの4点を目標とした。

2) 対象者

対象者を思春期・青年期に加え更年期も含めた健康教育として、対象とするライフサイクルに共通する変化としての月経に焦点を当てながら、各期の特徴を取り入れた組み立てを行った。対象者に更年期を含んだ背景としては、近年における出産年齢の高齢化により、思春期と更年期を同時に迎える家庭が増えていること(高尾, 2023)から、更年期を含めた健康教育を実施していくこととした。

3) 演習内容

健康教育の実施目標として、①自分自身のからだ(月経やホルモンの変化、更年期症状)について理解し自分に合った対処法を見つけること、②親子の心身の変化における相互の理解を深めることができる、を掲げ指導案を作成した。

具体的な内容としては、月経のイメージを問いながら、月経の正常・異常として月経周期と期間、経血量について、ホルモン変化、PMSと月経時の対処法について、更年期症状とその対処法についてであった。

IV 健康教育の実践報告

1) 学内での実践 助産学演習の実際

対象年代を思春期・青年期・更年期を対象とした健康教育として、大学生とその親世代を対象とし、月経を中心とした月経随伴症状や更年期障害について焦点を当てた内容で立案を行った。3コマでの演習計画となっており、講義を含めた企画・立案では、学生間でのワークや自習時間を確

保しながら準備を進めていった。

「母と娘のからだ塾」と題し、親子世代を対象としたテーマとすることで、両者の月経に関する悩みを共有し理解することで支えあう効果も期待しながら立案した。月経や更年期症状に関する知識教授や月経随伴症状に対するセルフケアや対処方法についての内容を、体験学習型として 50 分の健康教育を学生が実施した。教員は、参加者(母と娘役)として参加し、今回の演習の実践が今後の実践につなげられるように、十分な時間を確保して振り返りを行った(表 1)。

表 1 演習時間と演習内容

演習時間(コマ数)	演習内容
1 コマ(100 分) + 自習・ワーク	講義・企画・立案 (補填時間を含む)
1 コマ(100 分)	準備
1 コマ(100 分)	発表(50 分)、 振り返り・片付け等(50 分)

2) 高校での模擬講義 助産学演習の実践

進路指導の一環として、高校へ出前講義として模擬講義を実施した。高校での模擬講義では、対象者が高校生であるということから助産学演習で実施した内容を思春期から青年期にかけての対象とし、内容を改変して実施した。今年度はボランティアという位置づけで参加した。

高校 1、2 年生を対象に希望した学生 37 名に対して、「ピアエデュケーションで学ぶ、自分のカラダと対処方法」と題して 50 分の模擬講義を 2 回実施した。3 つのセクションに分かれて行い、助産師及び本学における助産師課程の紹介、女性のライフサイクルから考える女性のからだについて、月経とその対処方法(セルフケア方法)について実施した。実践した授業において、助産師及び本学における助産師課程の紹介と女性のからだについて知識教授となる部分を教員が行い、セルフケアとしての月経時の対処法について学生が実施した。

3) 研伸祭での体験型授業 助産学実習Ⅱの実践

1 年に 1 回本学で開催される研伸祭にて、「親子で学ぶ、自分のカラダ・月のものってなあに？」と題し、女性のからだどころについて学べるよう実施した。研伸祭での実際は、助産学実習Ⅱの実習を兼ねており、性と生殖をめぐる健康に関する課題に対して継続的に支援する能力を養うことを目的とし、健康生活支援活動として健康教育の実践を実習内容に掲げている。また、幅広い年代の来場者が予想されたため、親子や大学生を対象とした内容に改変した。

V まとめ

本学における助産師課程内の助産師教育において、思春期・青年期・更年期への健康教育の実践報告を行った。

助産師の役割には、地域助産師としての役割があり、地域母子保健活動において思春期に対する健康教育としてのプレコンセプションケアの必要性が年々高まっている。10 代の若い世代に対するプレコンセプションケアの介入は、地域の学校教育において外部講師として医療従事者が実施されることが望ましいと言われていること(北村, 2020)からも、思春期を対象としたプレコンセプションケアの一環として健康教育を助産師が実践していくことは助産師の役割の一つとして重要である。思春期・青年期への健康教育はプレコンセプションケアの実施として成育基本法の基本方針の改訂により実施の需要が高まっている。その中で、助産師の役割にも掲げられているウィメンズヘルスケア能力として、プレコンセプションケアを実施することが求められてくる。その能力を養う部分として、カリキュラムにプレコンセプションケアの実践として健康教育を企画・運営することは、助産師課程の学生が卒業到達時の目標を達成することにもつながっている。

さらに、助産師課程の学生が思春期・青年期にある対象者に実施することは、ピアエデュケーションとしての効果を得られる教育形態として望ましい形であるといえる。2000 年以降、ピアエデュケーションは生徒らが主体的に自己決定する能力を育むための健康教育の一手法として注目されており、先行研究において、教諭らは性教育に対する戸惑い感や限界感を感じている中でもピアエデュケーションに対する肯定感があったとの報告(岡本ら, 2014)や、さらに、ピアサポートは、同じような属性、課題を持つなど、共通点のある人同士の支えあいを意味し、大学生同士の学びあいは、大学キャンパスにおける学生同士の相互支援に有用であり、教員と協働して活動を行うことで一層効果を高める可能性がある(大島ら, 2022)と述べられている。

以上のことから、社会背景として求められるプレコンセプションケアをピアエデュケーションの効果を得ながら助産師課程の学生が教員と協働して健康教育を実施していくことは、さらなる効果を高め、今後の日本が抱える社会問題の解決にもつながっていくものと考えられる。

助産師課程におけるカリキュラムでは、学生の能力を養いながら健康教育を企画・運営していくことを今後も継続していくことが必要であると考える。そのため、今年度から新カリキュラムとな

ったことを受け、4年生の助産学演習で実施していた健康教育を、3年生の助産診断技術学Iへ移行している。健康教育の企画・運営に時間的余裕をもって実施している状況である。

VI 今後の課題

近年、男女ともに健康教育の必要性が高まる中で、企業や市町村など様々な場面で健康教育がなされることが以前よりも多くなってきた。しかし、日本における学習指導要領に沿った実践内容では、プレコンセプションケアとして必要な内容を学校教育の場面で十分に行っていくには難しい現状もある。そのため、プレコンセプションケアの概念も含めた世界基準の包括的性教育の枠組みとして国際セクシュアリティ教育ガイダンスの学習目標を参考にしたプレコンセプションケアの実践を今後は取り組んでいく必要があると考える。

教員と学生の協働実施による学修効果やピアエデュケーションによる効果を期待した健康教育の組み立てを今後も継続して行っていくことが重要である。さらに、助産師能力を高めるような講義や演習・実習の組み立てや工夫を引き続き行っていきたいと考えている。

利益相反

本報告における利益相反はない。

文献

吉沢豊予子(編).(2024).助産師基礎教育テキスト第2巻ウィメンズヘルスケア.日本看護協会出版会.

Kay Johnson, Samuel F. Posner, Janis Biermann, et al.(2006).Recommendations to improve preconception health and health care-United States.A report of the CDC/ATSDR Preconception Care Work Group and the Select Panel on Preconception Care.MMWR, 55(RR06), 1-23.

World Health Organization. (2012).Preconceptioncare to reduce maternal and childhood mortality and morbidity. Paper presented at Meeting Report and Packages of Interventions. 1-77.

吉沢豊予子(編).(2024).助産師基礎教育テキスト第2巻ウィメンズヘルスケア.日本看護協会出版会.

西岡笑子.(2022).プレコンセプションケアと包括的性教育.思春期学, 42(1), 22-28.

荒田尚子.(2022).思春期とプレコンセプションケア.思春期学, 42(1), 8-13.

植村裕子, 榮玲子, 松村恵子.(2014).月経における自己管理と月経随伴症状の関連.母性衛生, 54(4), 512-518.

外千夏, 玉熊和子, 葛西敦子.(2022).月経に関する教育介入研究の文献レビュー.日本ヒューマンケア学会誌, 15(2), 15-21.

福重杏梨, 根路銘安仁.(2023).月経に対する主観項目と教育を受けた場所および内容との関係.母性衛生, 64(1), 77-87.

妹尾未妃, 上村茂仁.(2021).我が国の性教育における月経教育に関する文献レビュー.母性衛生, 62(2), 478-485.

宮崎仁美.(2017).月経随伴症状に関する文献レビュー-日本の看護学研究論文による検討-.母性衛生, 58(1), 31-39.

坂木奈都美, 笹野京子, 長谷川ともみ.(2019).小学校、中学校、高等学校における月経教育の内容への要望-看護学生を対象にした質問紙調査-.母性衛生, 59(4), 655-661.

国際助産師連盟.(2010). 基本的助産実践に必須なコンピテンシー 2010 年(改訂 2013 年)

<https://www.jyosan.jp/uploads/files/information/icm/Essential%20Competencies%20for%20basic%20midwifery%20practice.pdf>. [2024/10/24 閲覧]

我部山キヨ子(編).(2022).助産学講座[1]助産学概論.医学書院.

高尾美穂(2023).娘と話す、からだ・こころ・性のこと.(pp.14-26),朝日新聞出版.

北村邦夫.(2020).3.小児期から思春期女性のプレコンセプションケア.産科と婦人科, 8(19), 887-894.

岡本麻代, 齊藤佳余子, 永山くに子.(2014).性教育をめぐる高等学校教諭の意識の検討-ピアエデュケーションの視点から-.母性衛生, 54(4), 548-555.

大島紀人, 荒井穂菜美, 落合舞子他.(2022).大学生同士の支えあいを広げるピアエデュケーションの効果.CAMPUS HEALTH, 59(2), 32-37.