

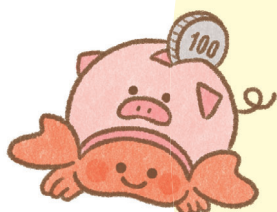
Metis

メティス

2025
May



考えることは、
私たちの未来をつくる。



特集

令和 8 年度からの開隆堂の新しい教科書

教科書を選ぶ視点は「授業が進めやすい」「教育の考え方が近い」など多様にあると考えています。教科書は、生徒の思考を促し、知を踏まえて友達と議論し、新しい生活、将来を切り拓いていけるものでなくてはなりません。

「次何すればよいですか？」ではなく、「次はこれをやってみたい!」。開隆堂の教科書は、生徒の「考える」力を育み、将来を切り拓いていきます。



考えることは、 私たちの未来をつくる。

高校生になった今、 「考える」

自分で考え行動することが求められていくなかで、悩むこともあります。立ち止まってしまったとしても、自由に考え、自分なりの答えを見つけることを応援する教科書です。

勉強を頑張れない

自分らしさを
隠しているのは苦しい

私の長所とは
何だろうか

将来、
何がしたいのか

どれくらいの給料で
どのような生活が
できるのか



直面する「課題」のなかで

気候危機が進めるいのちの危機、人間尊重の危機、人間らしさの変化……。私たちが直面している様々な課題から、問題を見出し、解決に向かう力を身につける教科書です。

人とつながり、 これからの生活を「築く」

成長していくなかで、一人での解決が難しいことも、様々な人と出会い、社会とかかわり合っていくことで課題を乗り越えていく力を育む教科書です。





ポイント

1 人間的・科学的アプローチで捉える生活

多様な人々の様子から、他者を理解し「知ろうとする」視点を育み、**誰もが認め合い尊重し合える社会**へと生徒たちを導きます。さらに、形として見えないものを視覚的に表すことで、生徒は**科学的に理解**し、思考を膨らませます。

● 温かい支援の形や笑顔で生き生きと働く人たちを知る

参考「注文をまちがえる料理店」

ホットコーヒーを頼んだのにアイスコーヒーが出てきちゃう。もしかしたら、あなたが頼んだ料理が来るかわからないけれど、そういったまちがいが、スタッフとお客さんとのコミュニケーションが生まれる。それが注文を取るスタッフがみんな認知症である「注文をまちがえる料理店」だ。

もちろんこの料理店で認知症の様々な問題が解決するわけではない。しかし、間違いを受け入れて、まちがえることをむしろ楽しむことがこの料理店のコンセプトであり、そのような新しい価値観をこの料理店から発信している。



参考 認知症と共に生きる

普段と同じように迎えた朝、起きると仕事に関する記憶が消えていました。病院へ行く、脳の一部に血が流れておらず、40歳にして認知症だと告げられましたが、不思議とショックは受けませんでした。以前から、目の前の書類が急に消えたり、今言われたことが思い出せないなどの症状はあり、仕事に対して怖さを感じていたので、そうだったのかと安心しましたね。

休職を決めてからは、何もかも忘れていくのだとゲーム漬けの日々を送っていましたが、同じ若年認知症の方の話を聞いて認知症でも新しい挑戦はできるのだと、今後に希望を感じました。

それから、当事者の方が集まる場をつくったり、講演したりと積極的に活動しています。今は、新しい仕事にも就き認知症と向き合いながら工夫して生活しています。そのおかげか、症状は進行していません。

認知症という名は知られていても、まだ世の中には受け入れられていない現状があります。風邪と同じように誰でもなるものだという感覚で受け入れられるようになるのかなと思います。



渡邊雅徳さん

基礎 p.79 総合 p.82・83

● 介助が必要な人、介助のしかたにふれる

ボディメカニクスの基本条件

- ① 支持基底面(注1)を広くとり、重心を低くする。 ② 重心を震動する。
 - ③ 大きな筋群(注2)を使う。 ④ 対象者の身体を小さくまとめる。 ⑤ 押すよりも引く。
 - ⑥ 重心移動で動かす。 ⑦ 身体をひねらない。 ⑧ 「てこの原理」を活用する。
- 注1) 体重を支えるために必要な床面積のこと。
注2) 例えば股関節を曲げて重心を低くすると、太腿の前側だけでなく、太腿全体の筋肉を活用できるなど、全身の筋肉を運動させて使うこと。

1. ベッドから車イスへの移乗



- ① 膝を曲げて、前かがみになる
- ② 膝を伸ばして立ち上がる
- ③ 体の向きを変える
- ④ 膝をゆっくり曲げていく
- ⑤ 膝をさらに深く曲げる
- ⑥ 片膝を床につける
- ⑦ 姿勢を整えて完了

2. 車イスでの移動



- ◆前に進むとき
車イスを押すスピードは、高齢者が歩く速さが基本。動き始め、止まるとき、曲がる時には必ず声をかける。
- ◆坂道を下るとき
バランスを安定させるため、後ろ向きに下るのが原則。姿勢を安定させてゆっくり下る。

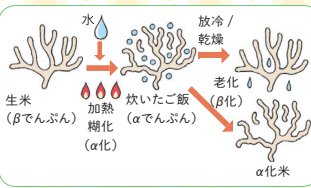
姿勢や身体各部の位置関係を覚え、効果的に力を発揮することをボディメカニクスという。

基礎 p.85 総合 p.90

● 栄養素や食品の性質を目で見えて確かめる

Q 米を加熱するとどうなる？

- ① 生でんぷん(βでんぷん)は、消化が悪く味も悪い。これに水を加えて加熱すると分子がほぐれ、糊化(α化)してのり状になる。これを糊化でんぷん(αでんぷん)といい、消化がよく、おいしい。しかし放置するとβでんぷんに近い状態に戻る。これを老化(β化)という。インスタントラーメンや災害時の加工米はでんぷんのα化を利用してつくられている。



基礎 p.109 総合 p.115

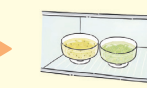
たんぱく質分解酵素によりたんぱく質が分解される。
例) キウイフルーツ + ゼラチン



- ① 耐熱皿にゼラチン5gと砂糖20gを入れ、熱湯150mLを加えてよく溶かす。



- ② キウイフルーツの生のもの10gと加熱したもの10gをそれぞれ別の容器に入れ、①を半分ずつ加えて混ぜ、粗熱を取る。

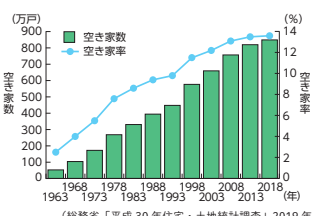


- ③ 冷蔵庫、または氷水を入れたバットに②を入れ、冷やし固める。

基礎 p.95 総合 p.101

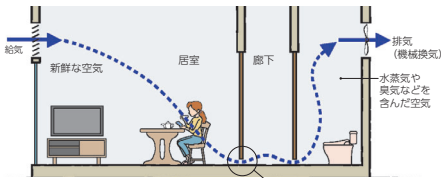
● 科学的事象から思考を深める

2 空き家数と空き家率の推移



基礎 p.182 総合 p.204

4 住宅全体を機械的に換気する例



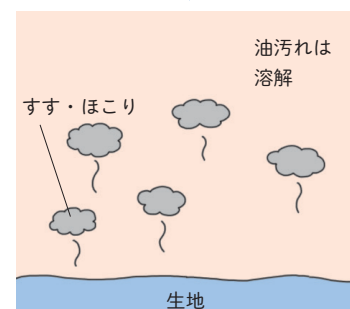
アンダーカット：24時間換気のため、開き戸を設置した場所を常時通気させるために、建具の下を床から約1cm程度あけること。

基礎 p.175 総合 p.197

● ドライクリーニングの仕組みを理解する



□の部分是有機溶剤



有機溶剤に油汚れが溶け、同時にすす・ほこりもとれる

基礎 p.162 総合 p.174



ポイント

2 自分ごととして捉えられる 課題・活動・キャリア

学習する内容を「**自分のこと**」として捉えるための様々なアプローチを用意しました。
「専門家から」「高校生の取り組み」「話し合ってみよう」など、特出したデザインとしての紹介もしていますが、開隆堂の教科書では、教科書を読み進めるなかで、**多様な人や視点に自然とふれながら**考えられる構成となっている魅力があります。

自然に「自分ごと」として考えられるアプローチが魅力

教科書を読み進めるなかで、生徒は多様な人や視点にふれながら、自然に「自分だったら」と考え、生活を創造していきます。そういった自然なアプローチを大切にしています。

基礎 p.42・43 総合 p.42・43

多様な人と暮らすなかで、
社会の一員として自分に
できることを考える。

の交流のなかで

らす地域社会には、色々な障がい、困難を抱えている。そこにはどのような支え合いや交流があると暮らそうか。
しやすい地域になるよう居場所づくりや子ども食堂。人々による様々な支え合い活動、つながる活動が行われる（⇒ p.35）。



親として、社会の一員として

私の子どもは身体と知的の障がいがあります。小学校・中学校、高校は、特別支援学校に通いました。みなさんの学校には、落ち着きなく動き回ったり、声を出しているクラスメイトはいませんでしたか。そのとき、どうしていましたか。
父親としては「地域社会や学校は様々な特性のある人が共に暮らし、一緒に学べる場であってほしい」と思っています。最初はびっくりするかもしれませんが、でも、最初から上手く

いくことはありません。誰でもいきなり「友達」にはならないのです。お互いの「対話」と「理解」が大切です。こうした取り組みやプロセスを大切にしながら、「安心して暮らせる」共生社会をつくるのです。そのなかで障がい者に障がいのある人と共に、ノーマルな社会をつくっていききたいと思っています。

はるなパパ

7 地域での支えあい

身近な問題からグローバルな問題まで、「おかしいぞ」「どうにかしたい」と思ったり、「人の役に立ちたい」と思ったりすることはないだろうか。**ボランティア活動**とは、自らの意思で、金銭を目的としない社会的活動であり、様々な活動がある¹⁾。
活動を通じて、誰かの「役に立つ」経験だけでなく、世代を越えた仲間や豊かな地域をつくり出すことにつながることもある。

1) 様々なボランティア活動の例



●国際協力に関係した活動



●子どもを対象とした活動
●高齢者を対象とした活動
●障がい者を対象とした活動

グローバル社会に
目を向ける

人とかかわる

地域や自然に
向き合う

健康や文化を
守る・つくる

- まちづくりのための活動
- 安全な生活のための活動
- 自然や環境を守るための活動
- 災害に関係した活動



- スポーツ・文化・芸術・学術に関係した活動
- 健康や医療サービスに関係した活動



42 43 2020年以降、新型コロナウイルス感染症での外出自粛、営業時間の短縮などで外出自費支出が減少し、外食率と食の外部化率は共に大幅に減少している。

4 共生社会を生きる 43

はるなパパの気持ちを知り、自分の考えを整理する。視野を広げる。

人や地域の活動をこれまでより身近に感じる。そして「自分だったら…」とふり返り、考える。

「キャリア」「自分ごと」考えるヒントをくれる多様な方々

自立って
どういうこと？

自立とは
「依存先を
増やすこと」



くまがやしんいちろう
熊谷晋一郎さん

基礎 p.12 総合 p.12

多様な
家族の形って？

3人親として
2人の子どもを
育てる



LGBTQ 家族

基礎 p.29 総合 p.29

養子の家族って？

複数の国の子を
養子にしている



アンジェリーナ・
ジョリーさん

基礎 p.29 総合 p.29

教育格差は
解消できる？

学ぶ機会を
すべての人に



教育格差解消に
取り組む高校生

基礎 p.73 総合 p.77

高齢期って
どんな感じ？

105歳の
“現役大学生”



小林ふみ子さん

基礎 p.77 総合 p.85

高齢者とつながる？

買い物代行、
草刈り、
話し相手の活動
「たらこみゅにてい」



栃木県
なすしおぼろし
那須塩原市の
高校生

基礎 p.77 総合 p.85

栄養を考えるのは
面倒くさい？

一汁一菜で
よいという提案



家庭料理研究家
どいしあきお
土井善晴さん

基礎 p.89 総合 p.95

腸活って
話題だけれど

人間は加齢と
ともに腸も老化する



農学博士
べん の よしあき
辨野義己さん

基礎 p.90 総合 p.96

まだ食べられるのに
もったいない

フードドライブの
呼びかけを体験して



埼玉県
北本市の
高校生

基礎 p.141 総合 p.153

ユニバーサル
ファッションとは？

“着たい服”を
“着やすい服”に



お直しサービス代表
まえだ てつぺい
前田哲平さん

基礎 p.146 総合 p.178

着なくなった
衣服はどうする？

自動車用
シートベルトから
バッグを製造



アップサイクル製品を
販売する企業

基礎 p.167

古い建物は
燃えやすい？

京都の風情を
守りたい



防災の
案内板の制作に
取り組む小学生

基礎 p.177 総合 p.199

空き家カフェって
どんな場所？

誰でも利用できる
無料カフェを実現



高校生
くまがはいだいすけ
熊谷大輔さん

基礎 p.183 総合 p.205

高校生の
まちづくりとは？

自分たちが
育てた木材を
地域で活用



岐阜県立
飛騨高山高校の
生徒

基礎 p.185 総合 p.207

「18歳成人」
高校生のリスクは？

社会問題への意識が
キャリアにつながる



国民生活センター
みやまか な
宮山華奈さん

基礎 p.205 総合 p.229

脱プラスチックは
可能？

高校生が取り組む
ストップ過剰包装



菓子メーカーにお菓子の
過剰包装を指摘した高校生

基礎 p.212 総合 p.236

多様な「生き方」にふれたい



つづき のりこ
都築 則彦さん
NPO法人おりがみ 理事長
ボランティアの可能性



なかむら いっしん
中村 一心さん
漁師
出会いから生まれた道



かなはし りょうこ
金橋 諒子さん
大工
憧れを追い続けて



みずたに み の り
水谷 実乃理さん
臨床心理士、公認心理師
「私は私のままで」と思うように

基礎 p.222・223 総合 p.246・247



著者から見た！

教科書のポイント

著者の先生方に、開隆堂の教科書のポイントを聞いてみました。



東京学芸大学

ふじた ともこ
藤田 智子先生

自分らしく生きるためのヒントがちりばめられています

毎日楽しく充実し、目標に向かって頑張っている高校生たち。一方で、自分のおかれている状況に悩んだり、将来に対して不安に思ったりしている人もいないでしょうか。一人のひとのなかでも、希望に満ちている時もある、悩み苦しむ時期もあるでしょう。そういう青年期を生きる高校生たちが、今のありのままの自分を受け止め、受け入れることができることを願って編集しました。

その上で、生活の主体である自分が、どう生きたいのか、そのためにはどうすればよいのかを考えられるよう、自分自身や周りの人たちのことを見つめ直し、将来のことを考えるためのヒントをたくさんちりばめました。「青年期」についての学びは、高校家庭科での様々な領域の学びともつながっていきます。

早く使いたい！高校生に寄り添った教科書

高校生にとって身近な話題が豊富で、家庭科の内容を「自分のこと」として学べる構成になっている教科書です。実在する多様な人、多様な立場の人を掲載していることで、他者への理解が広がります。「首相として初めて産休を取得したアーダーン元首相」の話（基礎・総合p.14）や「子育てをするLGBTQ家族」（基礎・総合p.29）などを取り上げて、生徒のこれまでの認識や価値観を揺さぶる授業を展開していきたいと思います。高校生にとって実感がわきにくい「社会保障制度」については高校生に読みやすい漫画を取り入れているので、興味をもちながら内容を理解できると思いました（基礎・総合p.36～）。

充実した内容はもちろんですが、高校生が手にとって読みたくなる表紙のデザイン・イラストも等身大の高校生を映し出していて、魅力的だと思います。早くこの教科書を使って授業を展開したいです。



神奈川県立

横浜清陵高等学校

の はら しん たろう
野原 慎太郎先生



東洋大学

しば えり
柴 英里先生

視野が広がる食の学び—知ることから始める持続可能な食生活の探究

「世界ではどのくらい飢餓の人々がいるの?」「気候変動は私たちの食生活に関係あるの?」「食品ロスってどのくらい?」「食の安全って何が問題なの?」——そんな生徒の素朴な疑問を出発点に、現代社会が直面する食の課題について幅広く学べるのが、「持続可能な食生活」（基礎p.138～、総合p.150～）です。飢餓や気候変動といったグローバルな問題から世界と自分のつながりを見つめたり、食品ロスといった日本の食の課題と自分たちの行動との関係に気づいたり、スマート農業やゲノム編集など新たな食の技術から未来の食の姿を考えたりと、様々な切り口から学びを展開することができます。食の社会課題を自分ごととして捉え、行動へとつながる気づきや学びが得られる内容となっているのが特徴です。



千葉大学
なかやま せつこ
中山 節子先生

生活設計の学習は、生徒の主体性を引き出し、思考力を育成する

「自分の将来を考えるのは難しい…」そんな生徒の声に応え、生徒の「なぜ?」「どうしたら?」を起点に、生活設計を「自分ごと」として捉える授業を目指したワーク型の構成になっています。

導入では、生徒の将来への不安と期待に寄り添い、多様な生き方やキャリアを紹介することで、高校生が10年後の自分をイメージするきっかけを提供します。また、人生で遭遇するかもしれないリスクを取り上げ、グループワークを用いた学習活動を提案しています。さらに、具体的な事例を通して共生社会や社会保障の必要性を理解させ、図表の読み解きを通じて、課題の整理や思考力の育成を促します。

生徒が社会とのつながりを実感し、自らの未来を切り拓く力を育む。そのための足がかりとなる授業づくりを応援します。

乳幼児のリアルな姿から子どもを取りまく社会的課題まで

多岐にわたる家庭科の学びについて、領域同士の結びつきをわかりやすく、かつ高校生が学習内容を身近に感じられるような構成となっています。保育領域では、幼い子どもと接する機会が少ない高校生にも乳幼児の様子が伝わるよう、子どもたちの自然な表情の写真や動画（QRコンテンツ）、リアルな子どもの声を多数掲載しました。さらに、子どもをめぐる社会的課題については、子どもたちを支える当事者の声を紹介し、高校生が自分ごととして考えられる問いを随所に盛り込んでいます。授業ですぐに使える動画教材や資料、アクティブラーニングや探究活動に活用できるウェブサイトへのリンクなどのQRコンテンツも豊富に展開しています。ぜひご活用ください。



川村学園女子大学
かのうち あかね
叶内 茜先生

思考力と実践力を育む、未来志向の教科書！

開隆堂の教科書は、高校生が自らの生活に結びつけて「自分なりの答え」を導き出す力を育み、実践的で思考力を重視した構成が魅力です。生活上の課題が具体的な事例で豊富に盛り込まれており、生徒が主体的に考えて学びを深める授業展開が作りやすい教科書になっています。特に「食生活」に関しては、栄養素と食品を結びつける科学的な理解を深めるための実験や分析を通して、他教科との発展授業へとつなげる高度な学びを得られることが期待できます。ゆえに、単なる知識の習得にとどまらず、生徒のよりよい社会や生活を創造する視点を育てる点において、これからの時代に相応しい家庭科教育を実現できる教科書として強く推薦いたします。



明治大学付属明治
高等学校・中学校
はやかわ ひさこ
早川 尚子先生



福島大学

ちば けいこ
千葉 桂子先生

自分らしい衣生活とは？－知る・考える・実践する－

現代の高校生たちには、自分たちの衣生活の成り立ちや、それを支えている資源や技術を理解することが重要です。そして、未来にわたって誰もが自分らしさを大切にしたい衣生活を送るために必要なことを考え、実践する能力を伸ばしてほしいと思います。開隆堂の教科書（衣生活）では、豊富な資料により被服の着装の目的、消費、性能、伝統文化、持続可能な社会の形成について多角的に学習できるように工夫しています。世界の状況にも目を向け、グローバルな思考力を向上させることを目指しています。また、日々発展する科学技術を取り入れたスマートテキスタイルや、持続可能な衣生活のためのアップサイクルを目指した製作教材も多数掲載しており、衣生活を総合的に知る・考える・実践する学習が可能な内容になっています。

他教科の学びを実感・統合し、自分の住まいから地域へ

高校生はこれまで歴史や地理などで書院造や町家など、言葉では聞いて理解してきたと思います。今回の教科書では「日本の住まいのうつり変わり」（基礎p.172、総合p.192）で、歴史的な流れやその空間の特徴を写真でまとめているので、イメージしやすくなっています。災害に備えることについても、他教科で学んできたことと思います。日本の伝統的な住まいが、そうした災害への備えを考えてつくられてきたことを「災害に備えた日本の住まい方の工夫」（基礎p.173、総合p.193）で写真を用いてまとめています。言葉とイメージが合致して納得する人も多いのではないのでしょうか。

高校卒業後には一人暮らしを始める人も多いと思いますが、どのような間取りを選ぶのか語り合うなかで、自分にとって住まいで優先したいことは何か、理解を深めてもらうきっかけになるのではないのでしょうか。健康で快適に住むにはどうすればよいか、防災・減災の視点からも住まいを考えられるように構成されていて、自分のことから地域や社会、持続可能な住まいとまちへと考えられるようになっています。高校生が明日の生活を築けるよう、一緒に取り組んでいきましょう。



群馬大学

たなか まり
田中 麻里先生

自立と生涯学習を育む教科書

高校最後の授業にておもむろに伝えます。「教科書の一番目立つところに、一番目立つペンで書いてください。」

そして、「家庭基礎p.187～214、家庭総合p.211～238（消費生活と持続可能な社会）を、2031年3月（5年後）と2036年3月（10年後）に読む！」と板書します。

すると生徒は苦笑しながらも、意図を理解して教科書に書き込みます。

消費生活については、例えば金融に関しては華やかな面ばかりではなく、そもそもの仕組みをわかりやすく考えられるようになっています。高校時代に身につけた力が、5年後・10年後にまた異なった観点から新しい力に変化し得ます。10年間保管した後、10年目以降は教科書なしでも自分で考えて行動できるように、一生学び続けなきゃですね！「自立と生涯学習」。生徒をそんな気持ちにさせる教科書です。



成蹊中学・高等学校

さかい ふみこ
坂井 史子先生



愛媛県立松山東高等学校
たかはし えりか
高橋 恵里香先生

点から線へ 現在から未来へ

「あっ!」と思わせることが大切です。小・中学校で学んだ知識はこういうことだったのか、こんな考え方もあるのか、他の教科でも学んだなど、気づき、つながる仕掛けがされており、学びが深まる内容となっています。

「考えてみよう」は、衣生活の学習（機能・構造・素材・性能・選択・管理・製作）で得た知識が現在の生活と、現在の行動（意思決定）が未来の地球環境とつながっていることに気づく内容となっており、社会を構築する一員としての自覚を高めるために、まとめとして活用してもらいたい部分です。

衣生活での学びが未来の生活のなかで「あっ!高校の家庭科で学んだな」とつながって生かされると思うと楽しみです。

昔の人の生活の知恵を今に活かす

昔の人は、衣食住の日々の暮らしを、その地域の自然から得たものを巧みに利用して営んできました。そこには人間として生きる知恵がたくさんつまっています。

基礎p.172・173、総合p.192・193ではプラスチック製品などのない時代の人々が木や土など自然にあるもののみを利用して、安全で快適に暮らすための工夫の一端を見ることができます。人々は厳しい自然環境と共存して、生きぬくためにはどのような工夫をしてきたのでしょうか?想像をしてみてくださいと思います。その上で現在の住環境の現状や課題について学び、改めて昔の人の知恵のなかから、私たちの住まい方、防犯や災害への備え、地域のあり方などをみんな考えて、話し合ってくださいと思います。



正則高等学校
すずき ひろみ
鈴木 博美先生

将来の生活をリアルにイメージ

高校生の約8割が「将来、お金持ちになりたい」と考えていますが、将来自分が稼げる年収を聞くと、最多だったのは300万円未満（12%）だったといえます（ベネッセ教育情報、2023）。開隆堂の教科書8章（消費生活と持続可能な社会）では、家計を収入、支出、貯蓄、負債の4つの側面から紹介し、ライフステージ別に将来の生活をリアルにイメージできるように工夫しました。本章は生活設計のための家計に関する基礎知識を提供しています。また、金融リテラシーに自信をもってもらえるように金融との付き合い方も詳しく説明しているので、将来の経済的自立に直結する家計管理能力を学ぶことができます。「将来、お金持ちになりたい」高校生たちが、どのようにしたらその希望を叶えられるのか、ぜひ、本章から学んでください。



お茶の水女子大学
さいとう えつこ
斎藤 悦子先生



現場著者が語る

開隆堂の教科書は こう使いたい！！



なすの やすたか
那須野 恭昂

神奈川県立大和高等学校家庭科教諭。
横浜国立大学教育人間科学部学校教育課程
家庭科専攻卒業。専攻は保育学。

実際に開隆堂の教科書を使ってどのような授業を展開していくことができるのか。

那須野恭昂先生（神奈川県立大和高等学校家庭科教諭）に語っていただきました。

授業のはじまり（導入）

① 胎児はおなかのなかで、何をしているだろうか？
（⇒基礎 p.48、総合 p.50「導入課題」）→予想

② 胎児に関するクイズ！

- ・胎児はおなかのなかでずっと寝ている？
- ・胎児には外界の音が聞こえている？

☆様々な問題を出し、イメージを膨らませる。

展開①

① 質問に対する自分の意見を書き、ペアワークなどで意見を共有する。

Q あなたは子どもを育てたいと思う？思わない？

Q 親になる、ならないにかかわらず子どもをはぐくむためにどのような力が必要だと思う？

② 育児性の説明をする。

育児性は男女の区別なく、学習によって身につくもの。

③ 親として、社会の一員として何ができるか？

☆ 妊娠初期～後期にかけての胎児と女性の体の変化（⇒基礎 p.48、総合 p.50）について確認する。

学習のねらいの設定

あたらしい生命の誕生について理解し、これから生まれてくる命に対する行動を考えることができる。

2

あたらしい生命の誕生

QR



胎児はおなかのなかで何をしていると思いますか？



1 次世代をはぐくむ

◆ 私たちにできること

親になる、ならないにかかわらず、私たちはこれから次世代を育む立場になる。子どもの発達を支援するために環境を整え、様々な制度についての情報をもち、子どもと適切にかかわれるおとなの存在は重要である。

妊娠初期（妊娠4週～15週）	妊娠中期（妊娠16週～27週）	妊娠後期（妊娠28週～39週）
● 4週頃に心臓や脳などがつくられ、7週頃に超音波検査で心臓の音が聞こえる。 身長：1.2cm～1.6cm程度 体重：4g～100g程度	● お腹の中で排泄をする。 ● 性別がわかる。 ● 27週頃には聴覚が発達し、音が聞こえるようになる。 身長：38cm程度（27週時） 体重：250g～1200g程度	● 皮下脂肪が増えてふっくらし、体重が増える。 ● 筋肉や神経系、肺の機能が整い、呼吸運動が始まる。 身長：40cm～50cm程度 体重：1500g～2800g程度
● 基礎体温の高い状態が続き、月経が停止する。 ● つわりがはじまる。 ● 流産しやすい時期。出血、下腹の痛みに注意する。	● つわりが落ち着き、徐々にお腹が大きくなる。 ● 貧血、足がつる、足のむくみ、便秘などが起こることがある。 ● 胎盤ができ、流産の危険が減少する。 ● 胎動（胎児の動き）を感じるようになる。	● 足元が見えにくいお腹が大きくなる。 ● 胎児が大きくなり、膀胱が圧迫され頻尿、胃が圧迫されて食欲がなくなることがある。 ● 妊娠糖尿病・妊娠高血圧に注意する。 ● 分娩に備えてお腹が張り、出産に至る。

注意すること

妊娠中のアルコール摂取量が多いと、流産、死産、先天異常が生じやすくなるため摂取を控える。

タバコの煙によって流産、早産の可能性が高まる。周囲の人の喫煙も胎児に悪影響を与える可能性があるため控える。

薬の内服、X線検査は医師の指示に従うようにする。

まめ知識の内容も
授業に盛り込んで活用することが
できます！

私は、意識的に様々な発問をしています！
知っていそうで知らないことなど、
発問を通して多くのことを
考えさせてみてください！



展開②

① マタニティマーク（基礎 p.49、総合 p.51「参考」）を見せて、
意味や名称を考えさせる。

動をとるか友達同士で話し合い考えてみよう！（電車やバスの
場面、階段、妊婦さんの近くに喫煙者がいる場面 など）

② 考えよう part 1

今後、マタニティマークを身につけた妊婦さんに会った時、
どのようなことに注意をしたらよいか、あなたはどのような行

☆胎児に悪影響を及ぼす主なものの説明をする。

→たばこ、飲酒、薬の内服、ダイエット など

◇ 生命の誕生

人間の始まりは**受精卵**であり、それが子宮に**着床**することで
妊娠が成立する。誰もが妊娠、中絶、出産などについて自分自身
で決めることができ、その選択が守られる権利をもっている。これ
を**リプロダクティブ・ヘルス/ライツ**（性と生殖に関する健康
と権利）といい、人権の重要な概念の一つである。こうした権利
が尊重されて、あたらしい生命の誕生を安心して迎えることが
できる。

◇ 妊娠期を支える

妊娠中は、母体が健康でいられるようにすることが大切であり、
栄養のある食事、ストレスのない生活が送れるように社会全体で
支援することが求められている。妊娠中の過度なダイエットや
栄養の偏り、ストレスなどは、生まれてくる子どもの発達への影
響につながる。また、子どもが誕生したら、お風呂に入れたり、
おむつを変えたり、ミルクを飲ませたり、あやしたりすることが
必要になるため、周囲の人たちも子どもの世話をできる体制を整
えておくことがよい。妊婦とパートナーと一緒に妊娠から育児につ
いて学んだり、体験できる両親学級を主催している自治体や病院、
民間企業などもある。

参考 母子健康手帳・マタニティマーク



母子健康手帳：妊娠届を市
区町村に提出すると、母子
健康手帳が交付される。



マタニティマーク：妊産婦
が交通機関や職場などで身
につけることで、周囲の人
が妊産婦に配慮を示しやす
くなるものである。

① 妊娠期の支援

妊婦健診の14回分については各自治体から助
成がある。助成額は自治体により異なるので、
詳細は住んでいる市区町村の窓口などで確認す
る。その他にも、生まれてくる子どもや妊婦の
様々な支援がある。

② マタニティー・ブルーズ

女性ホルモンバランスの変化から、女性は妊
娠・出産・出産後と精神的に不安定になりやす
い。このような時期は周囲のサポートが必要で
あり、専門家の支援を受けることもできる。

3
章
保
育

展開③

① 考えよう part 2

Q 日本の人工妊娠中絶の件数はどれくらいだろう
か？

Q 出生前診断のメリット・デメリットは何だろう
か？

☆用語の確認（⇒基礎 p.49、総合 p.51）

誰もが妊娠、中絶、出産などについて自分自身
で決めることができ、その選択が守られる権利
をもっている。

→リプロダクティブ・ヘルス/ライツ

☆悩みを相談できる専門家や相談機関もあること
を確認する。（⇒基礎 p.49、総合 p.51「専門家
から」）



専門家から

助産師として若者の性や妊娠の相談に対応

助産師として約10年病院に勤務後、若者の性や子どもの虐待問
題に関心をもち、医療職等の仲間たちと2000年にNPO法人を
設立、以来これらの地域活動に奔走しています。2012年からは
子どもの「10日目の虐待死」を防ぐ活動、予期しない妊娠の専門
相談「妊娠SOSみえ」を県とともに運営しています。この窓口で
は電話とLINEを使っ
て多くの若者の性や
妊娠の問題に対応して
います。相談内容は多
様で性の悩みや妊娠の
不安などがあります。
中には性被害の相談も
あります。私たちはそ
の訴えに寄り添い、専
門職としてどうすれば



いいかを助言し、解決の糸口と一緒に探してい
きます。相談で気を付けていることは相談して
くれたことを「ありがとう」ことです。それにより相
談者に安心を与え、相談者が信頼できる身近な
大人に相談できたりするようになります。それがやりがいの一つ
です。現代社会はネットでは性情報が氾濫しています。それらの
情報は正しいものばかりではありません。皆さんはそれに惑わさ
れることなく正しい性の知識を持つようにしてください。そして
もし性に関する課題を抱えたら一人で抱えず、全国にある「に
んしんSOS」という窓口を思い出して相談してください。

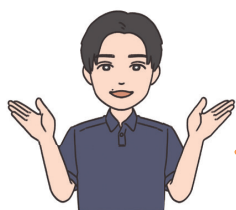


全国妊娠SOS
ネットワーク
松岡 典子さん

まとめ

これから生まれてくる命に対して、今と未来で、
できることはどのようなことだろうか？

授業を通じて考えたことをまとめよう！

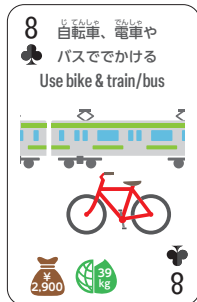


今回の授業では、悩みを相談できる
専門家として紹介します！
キャリアとして紹介することもでき
ます。

Information

—インフォメーション—

改訂 省エネ行動トランプ



省エネ七並べ

カードを場に出す時は、必ず日本語で書かれている内容を読み上げよう！

遊び方 1 七並べで遊ぶ。親を一人決め、七並べを行います。全部のカードをよく切って人数分裏向きで均等に配ります。(ジョーカーを含む)

2 7を持っている人は、カードに書かれている内容(日本語)を読み上げながら場にします。

3 親の隣の人から時計回りで7の隣のカード(6または8)から、内容を読み上げながら場にします。同じマークの隣り合ったカードは出せません。

4 出せるカードがない時は「バス」になります。バスは3回までです。

5 ジョーカーはいつでも出せます。ジョーカーが置かれたところのカードを持っている人はそのカードを出し、そのカードをジョーカーの上におきます。(ジョーカーであることはできません)

6 はやくカードがなくなった人が勝ちです。

七並べが終わったら、カードが並んだ状態で並び順マークごとの違い、ジョーカーやキングに書かれているエネルギーについて確認してみましょう。

遊び方 2 「省エネさん」は何を出す？

1 基本的には遊び方1と同じですが、「省エネさん」(実際にはいません)もゲームに参加します。省エネさんの分のカードも配り、表向きに並べてください。

2 省エネさんの順番になったら、省エネさんが出すカードを他の人たちが代わりに出してください。省エネさんは省エネなので、より効果の高いカードから出してあげてください。出す順番は、「ジョーカー」⇒「キング」⇒「Queen」⇒「CO2削減量の大きい方」の順です。

3 はやくカードがなくなった人が勝ちです。

※ジョーカーとキングには、金額とCO2削減量は書かれていません。

どっちが省エネ？

1 JOKER(ジョーカー)とK(キング)、Q(クイーン)、J(ジャック)を除いた40枚のカードを使います。同じ枚数(人数に応じて決める)を人数分裏向きで配ります。

2 「節約金額の多い方」か「CO2削減量の大きい方」のどちらで勝負するかを決めます。

3 同時にカードを出し、②で決めたルールで勝ったら表向きに、負けたら裏向きにして自分の前に置きます。

4 手持ちのカードがなくなったら終了。表向きに置かれたカードが多い方が勝ちです。

2025年5月発行 トランプ(52枚、ジョーカー2枚)／説明書 定価1,870円(本体1,700円)

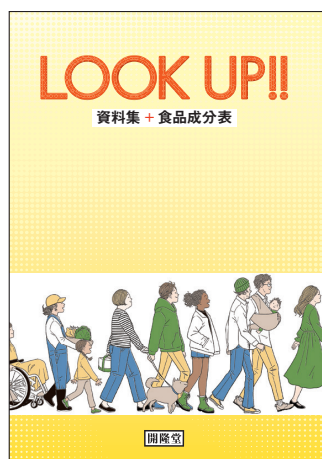
地球温暖化問題について、家庭での省エネ、CO₂の削減が求められています。楽しく遊びながら日常生活のなかの「省エネ行動」にふれることで、生活を改善する意識を養います。

トランプ遊びを通して身につけた省エネ行動への意識は、世界規模で取り組まれているSDGsの目標7「エネルギーをみんなにそしてクリーンに」だけでなく、他のSDGsの目標にもつながっていきます。

LOOK UP!! 資料集+食品成分表

本書は大きく分けると次の4つの構成で成り立っています。

- 1 各内容のより詳しいデータや関心が高まるコラム
- 2 日本と世界の衣食住の伝統文化
- 3 自分の考えを深めるための探究的な課題
- 4 食品成分表



2022年4月発行
B5判 144ページ
定価690円
(本体627円)



生徒が自分の課題を見つけ、自分なりの考えに出会える資料集となっています。授業の教材やレポート課題として使用することのほか、生徒が各自で取り組む課題として、また大学受験の小論文対策にも活用できます。

Metis
2025
May
非売品

令和7年5月12日印刷 令和7年5月19日発行 編集兼発行人 岩塚太郎 アートディレクション・DTP／パシフィック・ウイステリア
発行所／開隆堂出版株式会社
〒113-8608 東京都文京区向丘1-13-1 03(5684)6121【営業】 03(5684)6118【販売】 03(5684)6116【編集】



開隆堂出版株式会社

〒113-8608 東京都文京区向丘1-13-1 ☎03(5684)6111

北海道支社 札幌市中央区大通西11-4-21 52 山ビル7階
東北支社 宮城県仙台市宮城野区榴岡3-10-7 サンライン第66ビル5階
名古屋支社 名古屋市中区栄1-15-18 オフィスサンナゴヤ9階
大阪支社 大阪市西区新町2-10-16
九州支社 〒810-0075 福岡市中央区港2-1-5 F Y C ビル3階

☎011(231)0403
☎022(742)1213
☎052(908)5190
☎06(6531)5782
☎092(733)0174