プレコン！

ワークショップ設計書

作成：北海道大学 CoSTEP

「プレコンセプションケアワークショップ」を通して学ぶ科学と自分

目標

知識：プレコンセプションケアとそれに関する知識を得る
思考：ライフキャリアを俯瞰することによって、開放的な未来展望を得る
態度：自分のライフデザインを想像することへの抵抗をなくす

概要

本ワークショプでは、架空のカップルが 30 代に重なったライフイベント（恋人探し／健康習慣／結婚／出産／育児＋仕事）に対する課題を設定し、生徒は 5 つのライフイベントを 20 代や他の世代に移動させるとしたらどうなるかを考える。
「架空のカップル」と特定しない理由は、自分事として考えるための客観性を担保したためである。ワークショップではライフプランを立てるのではなく、ライフプランを選択するという活動で、曖昧ではなく具体的かつ開放的な未来像を描けるのではないかと仮定している。
また、ワークショップを体験した後の個人での振り返りの活動として、架空のカップルのライフプランを組み立てる中で、違和感や共感を示すために、本ワークショップでは「自分だったらどうするか」を考えるワークシートを用意している。これは緩やかにライフプランと自分の未来像をつなげる工夫である。

背景

プレコンセプションケアでは、妊娠を意識し自分のライフデザインや健康づくりを意識することが求められているが、ライフプランを明確に、具体的に立てることは参加者の抵抗が強いと言われている。そこで本ワークショップで着目したのが未来展望である。未来展望とは、未来に対して個人が抱く知覚と期待の意識のことである。「未来を開けたものと感じる「開放」の未来展望は、人生の満足度と正の相関があり、開放的な未来展望を持つことは、人生の納得感を高めることが示唆されている。一方で、若年層は未来を曖昧だと感じる「曖昧」な未来展望の意識が強く、曖昧であればあるほど不安が強くなる傾向が指摘されている（白石・堀内　2022）。
よって、この解放と曖昧の未来像の違いに着目し、曖昧ではないが解放的である未来像がイメージできるライフプランの設計をワークショップに取り入れたデザインを行なっている。

© 2026 北海道大学 CoSTEP. All rights reserved.