



PLAUGH
-Life & Wellness support-

プ ラ ウ

はじめまして PLAUGHです

人は 誰でもみんな
『育つチカラ』と『治るチカラ』を持っている

その根底を 大切に
このまちに 暮らす人々の
多様な 「自分らしさ」 と
幸せで 健康な ゴキゲンな毎日を 応援したい

巷にあふれる情報に惑わされ タスクに追われ
こころとからだの 快・不快 を感じにくくなっている

こんな今だからこそ
わたしの 「今」 に目を向けて
わたしの 「今」 を感じて 満たす

自分の いいも わるいも 評価せず受けとめて
わたしらしく 心地よい毎日を 創る人を増やしたい



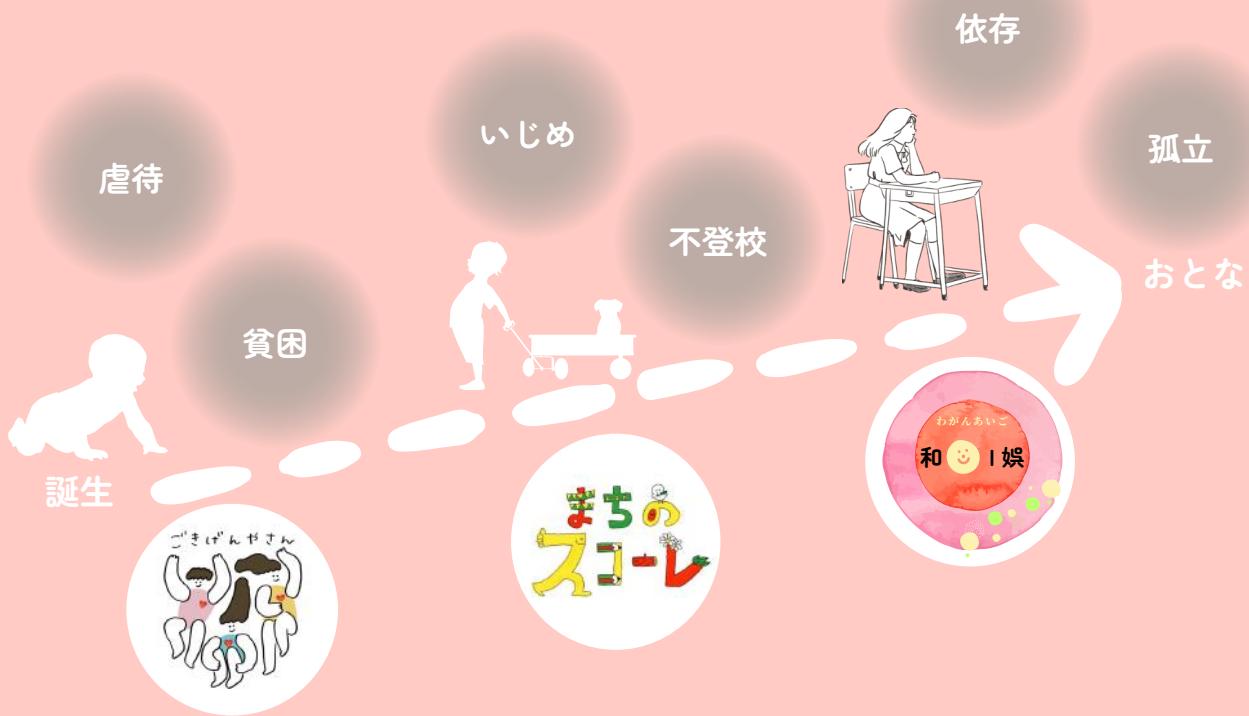
MISSION

- 自らの幸せと健康のために
「自己決定」「自己実現」できる
こどもと女性をふやすこと
- こどもと女性が自分らしくごきげんに
生きることができるまち(社会)を創ること



目指すのは 『ウェルビーイング』なまちづくり

このまちに暮らす人々の
「ウェルビーイング」どう実現する？



生きづらさとハイリスクをやっつける！
3つのプロジェクト

大事にしたいこと

おとなにむかう中で(おとなは今からでも)・・・

- ◆ 「自分の今までいい」を感じられること
- ◆ 「NO」と「SOS」を言える力を持つこと
- ◆ 自分の「好き」「気になる」を見つけること
- ◆ 世界を広げてくれる多様なおとな(価値観)と出会うこと

「共創」と「協働」で実現する 『わたしらしくここちよい』くらしとしごと

事業内容

- ◆ 包括的性教育(※)事業
- ◆ おやこ探求Labo「ごきげんやさん」
- ◆ まち全体があそび場×まなび場「まちのスコーレ」
- ◆ こども＆ユースと創るコミュニティ「和^{わがんあいご}〔 娯 〕」 ☆準備中☆

※『包括的性教育』とは

ニセ性徴や生殖についての知識教育だけでなく、『人権』を基盤とし、人間関係や性的多様性、ジェンダー、性暴力の防止、自己決定能力などを含め科学的根拠に基づいて幅広く性(生)を学ぶ教育のこと。

ユネスコなどが作成した国際的な性教育の指針となっている「国際セクシュアリティ教育ガイドンス(手引き)」において、5歳から18歳までに学ぶ内容について、年齢や発達段階に応じたカリキュラムが示されている。

包括的性教育



FOR BABY&MOM

「生まれてきてよかったです！」
と思える人生を歩む基盤づくりは
乳幼児期から。
毎日の暮らしの中でできる
自分のこころとからだを大切にする
感覚の育み方をお伝えします。

FOR KIDS&STUDENT

からだに興味津々！
自分のからだを触ってみたり
「おっぱい」「おちんちん」「うんち」
のワードが頻発したり…。
大人がちょっと困ってしまう
そんな言動が見られたときが
性教育の【はじめどき】
からだと性を楽しく学ぶ、
体験型のワークショップならお任せ！

FOR TEACHER

「性教育」をまとまにうけて
育ってきてない私たち大人。
そんな中でこどもたちに
何を・どう伝えたらいいの？
性教育の必要性は分かっている
けど、目まぐるしい日々の業務の中で
何を学び、どう授業を組立てたらいいか
分からず、正直性は伝えにく…。
そんな先生方のお困りをサポートします。

■過去の講座一例

【学校】

- ・おやこで楽しむ「性」のはなし（小学校5年生PTA行事）
- ・おやこで学ぶからだのお話×触ってみよう！生理用品大実験（小学校3・4年生保健／授業参観）
- ・「じぶんのからだはじぶんのもの！」－ゲームで学ぶプライベートゾーン－
(小学校1～3年生・保護者対象／学校保健委員会)
- ・いろんな性／いろんな生き方－私らしい人生を歩むために知っておきたい話－（中高生向け授業）

【地域】

- ・今日からできる！おうち性教育はじめの一歩
- ・ママのためのおちんちん講座
- ・オトナ女子のための生理のお話／更年期の備え方
- ・こどもに性をどう伝える？大人の引き出しを増やす性教育ワークショップ

【教員・保健福祉専門職向け】

- ・今こそ知りたい 大人のための性教育 ーこどもを取り巻く社会課題解決のためにみんなで考えたいことー
- ・こどもに伝わる 性教育の作り方

【その他】

- ・お子様の特性、受講者様の性に関するご経験・お悩みに応じたパーソナル講座及び個別相談

■受講者様の声

こういう講座には初めて参加させて頂きましたが、わかりやすいお話と優しい雰囲気で、とても聞きやすく、どんどんお話を聞きたくなる会でした！自分自身は、少し恥ずかしい内容で、伝えづらいなと思っていた時に、色々とアドバイスや参考になる声かけの仕方や本などを教えて頂き、性教育というものの概念が変わりました！正しい知識を教えていく事で明るい家族関係が築けるのではないかと思いました。保護者S様

学校では時間的にも内容的にも、なかなかそこまで触れられない、という内容も上手にお話していただきました。デジタルネイティブと呼ばれる今の子ども達は、良くな悪くも簡単に性の情報を手に入れることができるので、早いうちから正しい情報に触れること、そして男女がそれぞれの性について理解しあうことがより求められる時代だと感じています。今後の性に関する指導の在り方を、霜鳥さんのお話から、養護教諭としてとても刺激を受けました。また是非、違う学年でもお願ひしたいです。 養護教諭 Y様

SERVICE

おやこ探求Labo ごきげんやさん



みて 聞いて さわって
かいで 味わって 感じて 愉しむ

子どもの心が動くとき

子どもの
「できた！」 「やりたい！」 「楽しい！」
が溢れるとき

「今」を感じて おやこで楽しむ

わが子の「好き」と「自信」を育む
センス・オブ・ワンダー な体験を

■What is !? ごきげんやさん

ちいきLabo

からだLabo

あそびLabo

はたけLabo

ママ's Labo



MISSION ! このまちをあそびつくせ

5つのLaboを通じて こどもとおとの
「育つチカラ」 「治るチカラ」 「考えるチカラ」
を最大化！！！

ひとりじゃできないことも みんなで楽しく体験を



■受講者様の声

娘(0歳)の「寒天が気になるけど触れない…」と
何度も手を伸ばしたりひっこめたりする様子が
五感の刺激につながっている感じがして印象に
残りました。汚れや片付けが気になり家ではな
かなかできないあそびができて、こどもたちは
とても楽しんでいました。

「また行きたい！」と話しています♪

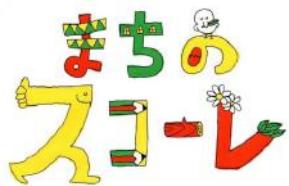
3児のママ・K様

最初は恐る恐るでしたが、自分にハマる遊び方
を見つけると自然と手が進んでいたのが印象的
でした！改めて子どもの性格を知れておもしろ
かったです。普段家ではできないおおがかりな
遊びも、ハードルがぐっと下がって親も一緒に
楽しめました。家でもマネできそうなネタをた
くさん知れたので、挑戦してみたいです！

1児のママ・M様

SERVICE

まちのスコーレ



チラシPDFを貼る

OTHER

■移動式 まちの保健室 &からだと性の図書館

■性×生のカタリバ

■医療職・看護職、保育・教育・福祉専門職のキャリアサポート、スタートアップ支援

■健康診断後の保健指導、特定保健指導

■各種健康相談 etc...

PRICE

●包括的性教育、健康＆コミュニケーションセミナー

■小規模グループ様(5組以上)

講座1回/20分 おひとり3,300円(税込)～

※上越妙高地区以外の場合、交通費別途

■パーソナル講座、個別相談

講座1回60分 7,700円(税込)

90分 11,000円(税込)

※上越妙高地区以外の場合、交通費別途

■園・学校様

1コマ(～60分) 22,000円(税込)

2コマ(～120分) 33,000円(税込)

※上越妙高地区以外の場合、交通費別途

■企業・行政様

120分 33,000円(税込)～

内容、人数等ご相談の上、お見積りいたします

お問合せフォームよりお気軽にお問合せください

●ごきげんやさん、まちのスコーレ

■単発イベント参加費

1組 2,200円～ ※内容によって変動します

■企業様、園・学校様への出張プログラム提供も可能です

内容、人数等ご相談の上、お見積りいたします

お問合せフォームよりお気軽にお問合せください

PROFILE

しもとり
霜鳥 めぐみ

開業保健師／看護師

(一社)"人間と性"教育研究協議会 新潟サークル副代表

新潟県長岡市(与板町)生まれ、上越市在住。

行政保健師として、規模・地域の異なる3つの市に12年間勤務後、開業保健師となる。

保健センターや児童福祉の現場で、様々な背景をもつ子どもたちや家庭と会う中で
人々の「生きづらさ」を目の当たりにし、
子どもや女性を取り巻く社会課題解決のために
【予防活動】を地域の中で始めるこことを決意。

暮らしの中にあふれる健康や性に関する

「知らなかつた」

「気が付かなかつた」

「相談できなかつた」を解消し、

【わたしらしく決める・暮らす・働く】を
実現できる人を増やすことを目指し活動中。

屋号のPLAUGHには

Play (遊ぶ) X Laugh (笑う) X Plow (耕す)

の意味が込められている。



CONTACT



お問合せフォーム



Instagram
@omeg.phn_plaugh
◆包括的性教育
◆ごきげんやさん



Instagram
@machi_no_schole
◆まちのスコーレ



PLAUGH/保健師おめぐ
公式LINE

PLAUGH
-Life & Wellness support-