



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  
幸せて 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)・・・

- ◆「自分のままでいい」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」
- ◆まち全体がめそび場×まなび場「まちのスコール」
- ◆こども＆ユースと創るコミュニティ「和<sup>わがんあいご</sup> I 娛」 ☆準備中☆

※『包括的性教育』とは

二次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、人間関係や性の多様性、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ダンス(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！」  
 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  
 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に  
 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」をまともにうけて  
 育ってこない私たち大人。  
 そんな中で子どもたちに  
 何を・どう伝えたいのか？  
 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いのか  
 分からない、正直性は伝えにくい…。  
 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！」ーゲームで学ぶプライベートゾーンー  
 （小学校1～3年生・保護者対象／学校保健委員会）
- ・いろんな性／いろんな生き方ー私らしい人生を歩むために知っておきたい話ー（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步
- ・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
- ・子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子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
- ・子どもに伝わる 性教育の作り方

### 【その他】

- ・お子様の特性、受講者様の性に関わるご経験・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、とても聞きやす  
 く、どんどんお話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す。  
 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、良くも悪くも  
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、違う学年でもお願いしたいです。 養護教諭 Y様



# おやこ探求Labo ごきげんやさん



みて 聞いて さわって  
かいて 味わって 感じて 楽しむ

こどもの心が動くとき

こどもの  
「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 こどもとおとなの  
「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!改めてこ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!

/児のママ・M様

SERVICE

# まちのスコレ



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 / 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 / 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  
「知らなかった」  
「気が付かなかった」  
「相談できなかった」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) × Laugh (笑う) × 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

◆まちのスコール

LINE



PLAUGH/保健師おめぐ  
公式LINE

PLAUGH

-Life & Wellness support-