

思春期の今だからこそその

性教育講座

性教育って？

かつては「からだの変化」「生殖」についての内容が主であったが、それだけでは自分の体を守ることはできない。さらに幅広く、「自分のからだ、自分の生き方をより幸せなものとしていくために必要な知識(科学的に正しい知識)を身に付けること」と考える。思春期に限らずすべての世代で大切なこと。

自分のからだは自分だけの大切なもの
自分のからだのことは自分で決める

それって当たり前?⇒⇒⇒!意外と難しい!

間違った知識に基づいた決定だとしたら?

手段や選択肢がないとしたら?

※例えば…アフターピル(性交後72時間以内に服用する必要がある避妊薬)

日本では8千円~2万円。婦人科の受診がなければ手に入らない

かたや、数百円で購入できドラッグストアや学校の保健室に置いてある国もある。

思春期の子どもへの性教育

本来は子どもが小さいうちが話しやすい。子どもにもよるが4年生位までなら面と向かって話す事ができる。しかし思春期の子どもに対しても方法はある。

方法① つぶやく

やりやすい方法。改まって話すのではなく、ニュース(性暴力、生理の貧困)、ドラマ、漫画(恋愛関係、同意の有無)…などなどについての、自分(親)の考えをつぶやいてみる。少し意識を持つだけで、きっかけはいったるところに見つかる。まずは自分自身、親自身が様々な考え方や課題に興味を持ち、まわりを見渡してみる。

方法② 「困ったらいつてね」

思春期になればなるほど子どもは親に話をしなくなってくる。

詮索はせず、かつ困ったときは相談できるような関係性を築く。

方法③ 他人と比較しない

思春期に限ったことではないが、思春期は特に自己評価のブレが激しい時期。

友だちだけでなく、「昔の自分」などとも比較しないように気を付ける。

思春期のからだの変化

- ・胸が大きくなる ※個人差がかなりあるが目安として…

3～4年生：少しふくらんでくる。胸の部分が2重になったキャミソールなど

5～6年生：結構ふくらんでくる。カップ付きの下着

中学生～：胸を支える下着

形のしっかりした下着（ブラジャーなど）でより体の線が強調されると考えている子もいる。

無理強いではなくてよいが、正しい知識を伝えることが大事。

- ・性器が大きくなる、毛が生える…

自身のからだの変化に抵抗を感じる子もいる。性器には様々な形があることなど、さりげなく伝えるのが難しい内容もあるが、例えばフェルト作品など（アクロストン著書に使用）少しは抵抗が少ないものを選んで伝えるのも一つの方法。

自身の見た目についても敏感な時期。褒めたつもりでも傷つく場合も。

生来のもの（顔かたち、体格）ではなく自身で選んでいるもの（髪型、服装）を評価する。

生理

3割の子が12歳ごろ初潮を迎える。個人差があり、学校で教わる前に起こることも。子どもの体格を見て家庭で伝えておく子ども戸惑いが少ない。異性の家族（父・兄など）にも話してよいかどうかは本人の意思を尊重する。無理強いほしくないこと。

アイテムいろいろ

- ・ナプキン 様々な機能、デザインがある。可愛いものやおしゃれなもの、猫のステッチがあるものなど。
- ・吸水ショーツ 最近は値段も安くなって使いやすい。2000円程度。ショーツだけでナプキン2枚分の吸水力があるものも。多い日はナプキンが必要だが、吸水ショーツであれば普通のショーツより安心。生理が来そうな時期にはくという使い方もできる。思春期は周期が定まらない子も多いので、毎日はいてもよい。
- ・タンポン 子どもでも使用可。痛みも全くないし、処女膜（もともとあるかなきかのもの）等体を傷つけるということもない。垂直ではなく少し斜めに入れるなど練習が必要。
- ・月経カップ 思春期を過ぎて体ができあがってからの使用を推奨。8時間くらい持つ。エコ。
- ・痛み止め 体が未熟なうちは生理痛が強くなる傾向。遺伝はあまり関係ないので、自分（親）が軽いからと言って子どもも軽いとは限らない。本人が痛いと言えば痛い。痛みが強くなってからでは効きにくいので、痛いかな？位で飲むとよい。用量を守れば、くせになったり効きが悪くなるということはないが、期間中常時飲み続けるほどの痛みの場合は医師への相談も検討。



4年生位になったら（子の体格に合わせて）一緒に商品を買いにいったり選んだりして、好きなポーチにひとまとめにして持たせたり、一度それぞれの使い方を実際に試して、子どもが自分で対処できるようにしておく。服を汚してしまっても、誰でも経験することだと話しておけば戸惑いが少ない。

射精

最も伝えづらい項目の1つ。ブラックボックス。

母：自身のからだでは起こらない事なのでわからない

父：きちんと学んだことがないので、どう伝えればよいのかわからない。

体のしくみとして伝えておき、罪悪感を持たせないようにすることが大切。

セルフプレジャー（マスターベーション）は ・一人ですること（人前でやらない）

- ・ゆで卵をつぶさないくらいの強さで（強い刺激は膣内射精障害となるおそれも）。床にこすりつけない。



クイズ！

20歳男性の精巣にはいくつくらい精子があるでしょうか？

- ① 5個 ② 10万個 ③ 10億個

正解は ③

包茎

性器の皮は無理にむく必要はないが ・おしっこが思う方向にいかない

・においがする（子どもではほとんどないが）

・炎症を起こしている（亀頭包皮炎など）

など支障がある場合は泌尿器科か小児科へ。

美容系のクリニックなどは包茎＝治療という考え方のところもあるので避ける。

恋愛・セックス

恋愛については基本的に親が関与する必要はない。「彼」「彼女」と性別を限定する事は、とまどう子供もいるので注意する。

恋愛、セックス経験は近年遅くなっている傾向にあり、高校生の性交経験者の数も減少傾向にある。一方でとても早く経験する子もおり、二極化している。

恋愛からのセックスの話の前に、からだの仕組み・生殖としての話をしておくのが望ましい。

思春期になったら（誕生日や高校、大学入学などの節目に）伝えたいことが一枚のシートにまとまったものを渡すとよい。面と向かって話しにくいことでも紙にすれば伝えやすく、本を読むのが苦手な子も紙1枚であれば読みやすい。アクロストンの本のシートを使ってもよいし、違うものでもよい。

「アフターピル」など、知ってほしい事を単語だけでものせておけば、本人がスマホなどで調べることができる。

性暴力

レイプ、性暴力などの他、自分が触られたくない時に触られることなども「性暴力」

なんとなく嫌だ、もやもやするという感覚を経験したことがある女性は少なくないと思う。性暴力の被害者は特別な少数ではない。

子どもが被害にあったとき、思わず「なぜ？」「どうして？」と言いたくなってしまうが、そのような働きかけは、親に意図がなくとも子どもは「責められている」と感じてしまうので言わないようにする。

まずは「教えてくれてありがとう」。その他一人でいるのを怖がる、眠れなくなるなどのサインがあることも。

#8891ワンストップ支援センターは、緊急の事でも過去の事でも対応してくれる機関。

HPV ワクチン（子宮頸がんワクチン）

10年以上推奨が差し控えられていたが（費用は無料）昨年の秋に差し控えの状態が終了した。

性的接触で感染し、喉頭がんなどの原因ともなるため男性にも有効なワクチンであるが、現時点で男性には公費助成がないため3万～4万程度費用がかかる。

おわりに

まずは自分自身をみつめ、考えてみる。今まで知らなかったこと、大人になって学べた自分を肯定しよう！

知ることは必ずたすけになる。つらくなったら中断してOK。

全部を一度に子どもに伝えようと焦る必要はない。がんばらなくて大丈夫。毎日の日常の中で、少しずつ伝えていけるとよい。

安心できるもの（こと）を3つ決めておく。辛くなってからだと思いきい浮かばないので、朝などに「これ（安心できるもの）があるからがんばるぞ。大丈夫だぞ。」と決めておく。チョコレート、入浴剤、ペット…なんでもよい。



Q&A

Q：地域の家庭教育学級などに以前から関わっている。このような内容を学校や地域に広めるためには、どのようなアプローチが有効であるのか。事例などがあれば教えてほしい。

A：学校には「はじめて規定」があり、小中学校で“性交”について教えてはいけないことになっている。“性交”を扱わずして“避妊”を扱う矛盾があるのが現状。しかし、学校によっては教師でなくゲストティーチャーならOKというところもある。

神奈川の逗子の事例では、PTAが学校に働きかけ性教育の授業を行った。保健の先生も熱心に取り組み、学校全体が変わった。性教育の必要性を感じている先生は少なくないと感じる。保護者からの要望や働きかけによって、意識を持った先生が動きやすくなるということもあると思う。

感想：現在助産師として働いている。おととしから包括的性教育にも取り組んでいるところ。学生時代は「性」に関する話に抵抗を感じる方だったが、「性教育」は生殖だけではなく人間関係にも深いかわりがあると考えるようになった。新生児訪問にいくと、男児の包茎に関する相談をよく受ける。女性に比べて男性に対するサポートが少ないと感じている。わが子から学校での性教育の話を知ると、「女の子は血がでる。男の子は白い液がでる」程度の内容であった。特別なことではなく、日常的に性教育ができるとういと考えている。

A：日常の一部となるのが大事。例えば、性教育関連の本をリビングにさりげなく置いておく。あえて勧めないで、ちらっと見たり、斜め読みしたり、あるいは読んでくれないこともあるかもしれないが、1つの方法。

Q：今日のような講座を、ぜひ親子で受講したい。そのようなワークショップ、イベントなどの開催予定はあるか？

A：もともとはワークショップを中心に活動していた。最近は依頼も増えてきており、個人的なものは難しいが、10組程度集まれば何うことも可能。アクロストンのホームページにも活動予定を掲載している。