

(小)資料1

(小学校 1学年)

男の子と女の子の体のちがい ～大切なプライベートゾーン～

【ねらい】

男の子と女の子の体のちがいを知り、自分や周りの人の体に関心を持たせ、大切にしようとする態度を身に付けることができるようにする。

参考資料：『ぐーちよきばー vol.8 こどもに伝える性と性』
(公財) 高知男女共同参画社会づくり財団
<http://www.sole-kochi.or.jp/info/dtl.php?ID=532&routekbn=S>



解説

高等学校まで続く12年間の性に関する指導を突りあるものにするためには、性に関する指導の入口となるこの時間に、男女の体の違い、プライベートゾーンの大切さをしっかりと理解させることが重要です。

「自分だけの大切な場所だから、守らなければならない」と正しく伝えることで、「自分の身体は大切」という意識に繋がります。

* T：指導者の説明・発問 C：予想される児童の反応

解説

T：この絵は、どちらが男の子でどちらが女の子でしょうか。

C：髪が長い方が女の子。

T：髪が長い男の子（アニメの主人公など）もいるし、髪が短い女の子（ショートカットの先生など）もいますね。

T：どこを見れば、わかるでしょうか。

T：このままではわからないので、服を脱がしてみましよう。

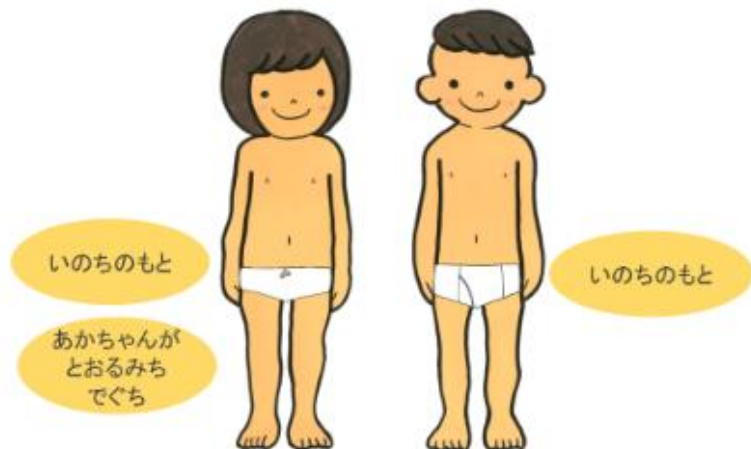
パンツをはいた状態までは、違いがありませんね。

男の子と女の子では、おちんちんの形が違います。

おちんちんが外にあるのが男の子、ないのが女の子です。

お医者さんも、赤ちゃんが生まれたときにおちんちんの形を見て、生まれた赤ちゃんが男の子か女の子かを判断します。

おとなになったら
 あたらしいいのちをつくる



解説

T : みんなのまたのところは、今、どんな役目をしていますか。
 C : おしっこを出す。うんちを出す。
 T : またのところには、大人になると、「新しい命を作る」という働きが加わります。
 男の子にはおちんちんの部分に、女の子にはおへその下あたりのおなかの中に、生まれたときから「命のもと」が入っています。
 女の子には、またの部分に「赤ちゃんが生まれてくるときに通る道と出口」があります。
 T : なぜパンツをはくのでしょうか。
 C : 病気から守る。ばい菌から守る。
 T : 命を作る大切なところだから守るため、体の中と通じる穴があり、そこからばい菌が入らないように清潔に守るために、パンツをはきます。

プライベートゾーン



とくに たいせつな じぶんだけのところ

解説

T : 水着で隠れる部分には、特別な名前が付いていて、「プライベートゾーン」といいます。
 おちんちんと呼んでいるところは、「性器」といいます。
 胸、性器、おしりは、プライベートゾーンです。
 水着では隠れていないけれど、口と顔も大切な部分です。
 T : 女の子も男の子も、胸の部分も大切です。特に女の子は、下着をつけたりして守ります。なぜでしょう。
 C : 赤ちゃんにおっぱいをあげるから。心臓があるから。
 T : おなかの中に赤ちゃんができると、女の人の胸では、赤ちゃんを育てるための母乳（おっぱい）が作られるようになります。
 また、男の子も女の子も、胸には心臓などの大切な臓器があるので、大切に守っています。

プライベートゾーンのやくそく①



ほかのひとの「プライベートゾーン」をみない

プライベートゾーンのやくそく②



ほかのひとの「プライベートゾーン」をさわらない

*ほかのひとにじぶんの「プライベートゾーン」をさわらせてもいけません

解説

自分だけの大切な所である「プライベートゾーン」を守るために、6つのお約束があります。

自分も友達も「プライベートゾーン」を大切に守れるように、ひとつずつ確認していきましょう。

(次頁に続く6つの約束を確認後)

今日から、プライベートゾーンを大切にするためにやってみようと思うことを考えて、ワークシートに書いてみましょう。

プライベートゾーンのやくそく③



じぶんの「プライベートゾーン」をひとにみせない

*びょうきやけがをしたときには おいしやさんに みてもら

プライベートゾーンのやくそく④



じぶんの「プライベートゾーン」を
ひとがいるところで さわらない

プライベートゾーンのやくそく⑤



けったりたたいたり しない

解説

見た人が嫌な気持ちになるので、自分の「プライベートゾーン」を他の人がいるところで触るのは、やめましょう。

触るのは、他の人がいない自分の部屋などで一人をしているときにしましょう。

プライベートゾーンのやくそく⑥



お風呂できれいにあらう

大切な プライベートゾーン

とくに大切な
自分だけのところ

いのちのもとが
つまっている

大切にまもる
ところ

①

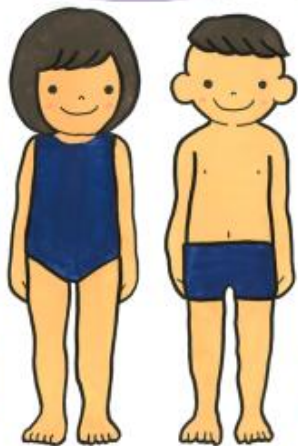
ほかの人のを
かっさに みない

②

ほかの人のを
かっさに さわらない

⑤

けったり
たたいたりしない



③

人にみせない

④

人の前でさわらない

⑥

せいけつにする

解説

まとめ・復習

(小)資料2

(小学校 1学年)

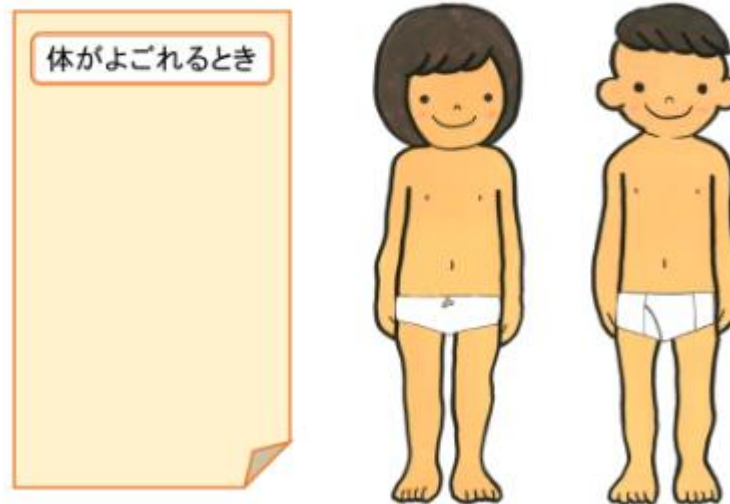
体をきれいに

【ねらい】

体を清潔にすることの大切さを理解させ、清潔にしようとする態度を身につけることができるようにする。

参考資料：『ぐーちよきばー vol.8 こどもに伝える性と性』
(公財) 高知男女共同参画社会づくり財団
<http://www.sole-kochi.or.jp/info/dtl.php?ID=532&routekbn=S>

体がよごれるのは どんなときだろうか
どんなところが よごれるだろうか



解説

思春期に自分の身体的変化に気づき肯定的に受け止めるためには、思春期前の「自分の体に興味を持ち、大切にすること」が重要となります。

思春期に入る前の体を理解し大切にすること、体を清潔にすること、下着を毎日変えること、栄養バランスのとれた食事をする、早寝早起きをするを指導していくことが大切です。

思春期になって性的な発達が進んでくると、性器の洗い方が分からないという悩みを持つ子が出てきます。

低年齢のうちから、体を清潔にする方法として正しく教え、自分の体を理解し大切にすることへつなげられるようにしましょう。

* T：指導者の説明・発問 C：予想される児童の反応

解説

T：私たちの体が汚れるのは、どんなときでしょう。

C：外で遊んだとき。汚いものを触ったとき。トイレに行ったとき。

T：外で遊んで汗をかいたり、土や色々な物を触って遊んだりすると、体や手が汚れますね。

T：では、服で隠れている部分で汚れるところは、どんなところでしょう。

T：トイレに行っておしっこやうんちをした時に、性器におしっこやうんちがついて汚れていることがあります。

なぜ よごれたままにしているは いけないのだろうか



- ばい菌がつくから
- 体の中にばい菌が入って
病気になるから
- きもちよくすごすため



体をきれいにする方ほう

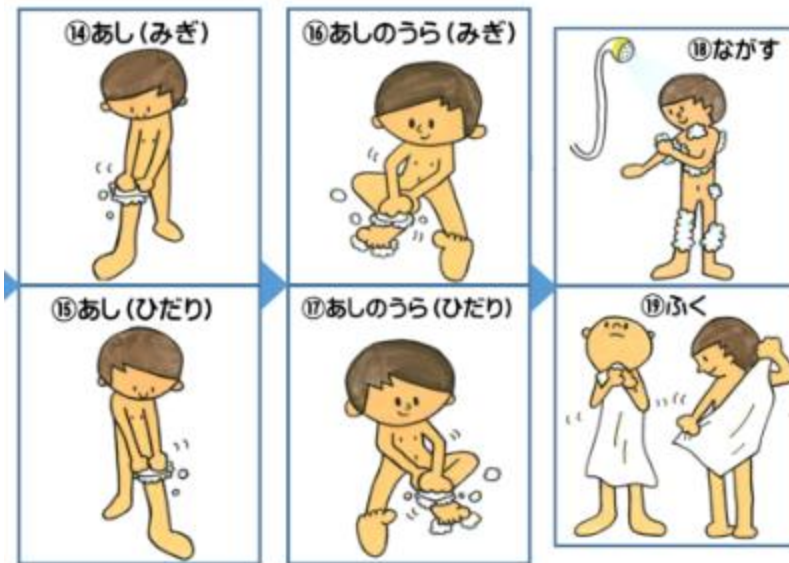
解説

T : 体が汚れたら、そのままにしておいていいでしょうか。
 C : いけない。
 T : それはなぜでしょう。
 C : ばい菌がつくから。病気になるから。
 T : 汚れた手についたばい菌を落とさないと、食事の時に手から口の中、そして体の中にばい菌が入って病気になってしまうことがあります。また、性器のところは、体の中とつながっているので、清潔にしないとばい菌が入って病気になってしまうことがあります。
 きれいにしていないと、ばい菌が増えて嫌なおいがしたりするので、気持ちよく過ごすためにも体をきれいにすることは大切です。
 T : では、体をきれいにする方法には、どんなことがあるでしょうか。
 C : 手を洗う。お風呂に入る。



解説

(以下、手洗いや体の洗い方を具体的に学習)



解説

【また・おしりの洗い方】

○女の子はおしっこの出口の周りや肛門の周りに、男の子はおちんちんの先や肛門の周りに、おしっこやあせ、垢などの汚れがたまる
ことがある。

○女の子は、おしっこの出るところとその周りは皮膚が柔らかく傷つきやすいので、優しく丁寧に湯で流して洗う。

○男の子は、おちんちんの皮を痛くないところまでお腹の方へ引っ張り、おしっこが出る場所を出す。おしっこが出る場所の周りは皮膚が柔らかく傷つきやすいので、お湯で流して優しく洗う。



(小)資料3

(小学校 2学年)

じぶんをまもろう

【ねらい】

プライベートゾーンをわらった犯罪があることを知り、自分を守るための方法を考えることを通して、自分の命と体を守るための方法に気付くことができる。

参考資料：『生命（いのち）の安全教育 小学生向け教材』文部科学省 内閣府
『ぐーちよきばー vol.8 こどもに伝える性と性』
(公財)高知男女共同参画社会づくり財団
<http://www.sole-kochi.or.jp/info/dtl.php?ID=532&routekn=5>

解説

令和元年度に性的虐待を受けた18才未満の子どものうち、全く知らない人から被害を受けた人は約7.6%となっており、被害者の多くは面識のある人（実父母、養父、継父、内縁関係の男女）から被害を受けています。

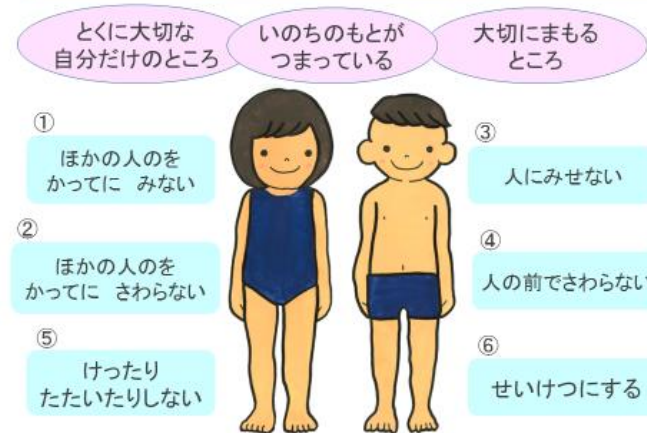
また、女の子だけでなく男の子も被害に遭っており、性被害・性犯罪に巻き込まれる可能性や被害者の心に与える影響は、性別に関係はありません。

もしもの場合には一人で抱え込まず誰かに相談できる態度を育成できるように指導していきましょう。

【子どもが性被害を受けてしまったとき】

- ①まず、子どもの言うことを否定せず受け入れましょう。
- ②過度に感情的にならず、冷静に話を聞きましょう。
- ③「あなたは悪くない」「心配なくていい」ということははっきりと伝え、安心感を与えましょう。
- ④子どもを援助してくれる専門機関（手引きP.24）や病院に相談してください。（手引き「個別指導（家庭内性的虐待・家庭外性被害を疑う場合）」参照）

大切な プライベートゾーン



解説

私たちの体の中で、水着を着ると隠れる部分（胸、性器、おしり、（口や顔も大切な部分））は、特に大切な自分だけのところで、「プライベートゾーン」という名前がついています。

プライベートゾーンには、生まれたときから命のもとがつまっています、大切に守るところです。

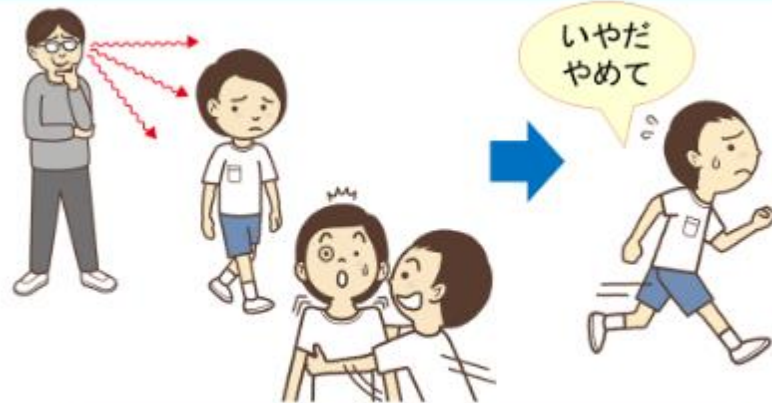
自分も友達も「プライベートゾーン」を大切に守れるように、約束がありました。

- ・他の人のを勝手に見ない
- ・他の人のを勝手に触らない
- ・人に見せない
- ・人前で触らない
- ・蹴ったり叩いたりしない
- ・清潔にする

プライベートゾーンには、今みんなで確認した約束がありますが、中には約束を守らず、子どものプライベートゾーンを見たり触ったりしようとする大人やお兄さん・お姉さん（上級生や中高生）もいます。

今日は、自分の体や大切なプライベートゾーンに、嫌なことをされそうになった時に、自分を守るための方法について、考えていきましょう。

つかまえられたり さわれそうになったら どうすればよいか



さけて にげる
その場所をはなれて ほかの人がいる場所に行く

プレゼントやおかしをあげる といわれたら どうすればよいか



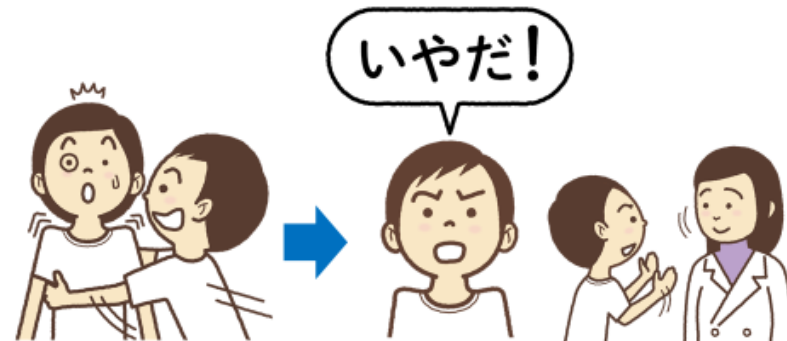
ことわって その場所を はなれる
人が たくさんいる場所へ いく

だれに「助けて」といったらよいか どこに逃げたらよいか



おとなに話す
(かいつてももらえなかったら、べつのおとなに話してみる)
人が たくさんいる場所へ にげる

体をさわられるなど いやなことをされたら どうすればよいか



相手がおとなでも 知っている人でも
いやなことをされたら 「いや」と言ってい

いやなことをされたとき「だれにも言ってはダメ」と言われたら



いやなことをされたときに したやくそくは 守らなくてよい
どんなことでも まわりのおとなに そうだんしてよい

自分を守るために
これから気をつけようと思うことを
考えよう

解説

○もしも大人やお兄さん・お姉さん（上級生や中高生など）に怖い
思いをさせられても、あなたが悪いからではないこと、怖い思いを
したときには一人で我慢せず、必ず大人に話し助けてもらうことが
必要であることを伝える。

(小)資料4

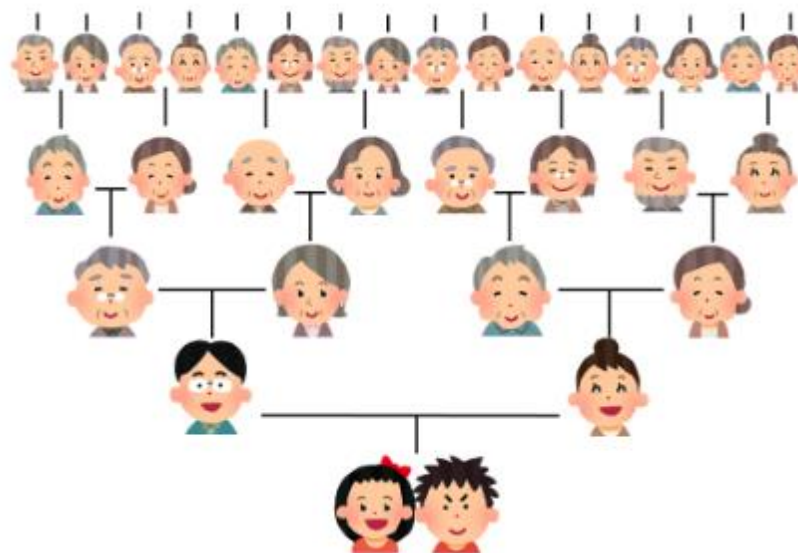
(小学校 3学年)

いのちのつながり
～支えられているわたしたち～

【ねらい】

命は太古の昔から様々な人によってつながれてきたものであることを知り、自分
一人の命ではなく周囲の人によって支えられ育まれている命であること、自分たちも
また命をつないでいく大事な存在であることに気付くことができるようにする。

参考資料：『いのちのまつり～ヌチヌグスージ～』
著：草場一壽 絵：平安座真尚
サンマーク出版



(小)資料5

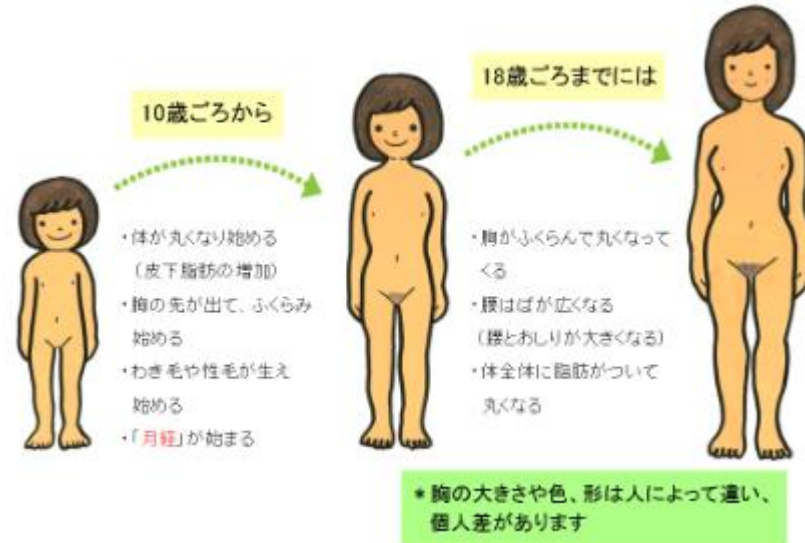
(小学校 4学年)

大人に近づいていく体
～体の外側の変化～

【わらい】

体は年齢によって変化し、体つきが変わったり初経や精通などが起こったりすることや、発達や発育には個人差があることを理解する。

参考資料：『ぐーちょきばー vol.8 こどもに伝える性と性』
(公財) 高知男女共同参画社会づくり財団
<http://www.sole-kochi.or.jp/info/dtl.php?ID=532&routekbn=5>



解説

思春期の体の変化はホルモンの働きによって引き起こされること、それぞれの変化には理由があることをおさえることで、人間の体の不思議さや尊さを伝え、自分の体の変化を肯定的に受け止められるようにしましょう。

また、男女の体の変化を対比させながら学習を進め、どちらにも命を育むための変化が起こることやそれぞれの体の仕組みを理解することで、男女が互いの体を思いやることや性について話しやすい関係を作ることに繋がっていくと考えられます。

解説

〈女の子の体の変化〉

【脂肪がついてふっくらする】

妊娠・出産に備えて多くのエネルギーを蓄えられるようにするため。

【わき毛や性毛が生える】

頭を守る毛髪や目を守るまつげのように、大切な部分を暑さや寒さ、外からの刺激から守るため。(大人になると、自分の体を自分で守るようになる。)

【胸がふくらむ】

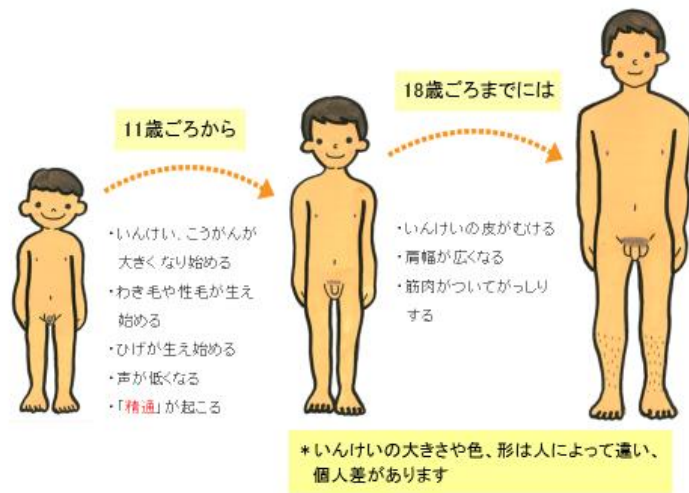
将来、妊娠した時、母乳を作れるようになるため。

【腰幅が広がる】

妊娠や出産の時に胎児を支えるため。

【月経 (排卵)】

新しい命をつくるため。



解説

〈男の子の体の変化〉

【わき毛や性毛、ひげが生える】

頭を守る毛髪や目を守るまつげのように、大切な部分を暑さや寒さ、外からの刺激から守るため。(大人になると、自分の体を自分で守るようになる。)

【肩幅が広がる】

骨格が大人の体つきになるため。

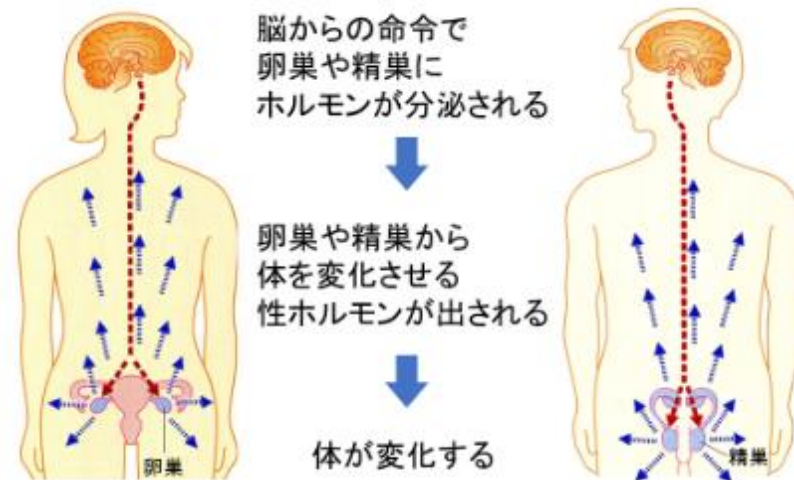
【筋肉がついてがっしりする】

男性ホルモンが分泌されるようになるため。

【声変わり (のど仏が出てくる)】

のど仏が大きくなるので、声帯が太く長くなり (一年で約2倍になる)、低くてよく通る声になる。

【射精】 新しい命をつくるため。



解説

男女とも、10歳頃から(早い人は8歳頃から)体が変わり始めます。これは、脳が性ホルモン(男性ホルモン・女性ホルモン)を分泌するように命令を出すためです。

男子の場合は、脳から精巣に命令がいき、そこで男性ホルモンが出され、血液に混ざって全身に運ばれます。女子の場合は、脳から卵巣へ命令がいき、そこで女性ホルモンが出され、血液に混ざって全身に運ばれます。

男子では男性ホルモンの働きにより、精通や声変わりが起きたり、ひげが生えたり、がっしりした体つきに変わっていきます。

女子は、女性ホルモンの働きにより、月経が始まったり、胸がふくらんだり、ふっくらした体つきになります。男女ともに性毛やわき毛が生えてきます。

(参考)

胸がふくらむのは女子だけと思われがちですが、男子でも女性ホルモンが少量作られるため、思春期に性ホルモンが活発に働くと、女性ホルモンの働きで、胸にしこりができて痛んだり、少しふくらんだりすることがあります。しばらくすると、男性ホルモン、女性ホルモンの活動やバランスが落ち着いて、元に戻るので心配はいりません。

大人に向かっての変化

新しい命をつくり、産み、育てる体になる



子孫を残すため

(あらゆる動物で起こる自然な変化)

解説

男女とも、10歳頃から（早い人は8歳頃から）始まるこの体の変化は、大人に向かっての変化です。

これは、新しい命を作り、産み、育てる体になるという変化で、子孫を残すために、あらゆる動物で起こる自然な変化で、健康に成長している証です。

成長している時期に、食事をとらないなどの無理なダイエットを行うと、成長に悪影響を及ぼすことがあります。

バランスよく栄養をとること、しっかり眠ること、適度に運動をすることに気をつけて、健康に成長できるようにしていきましょう。

(小)資料6

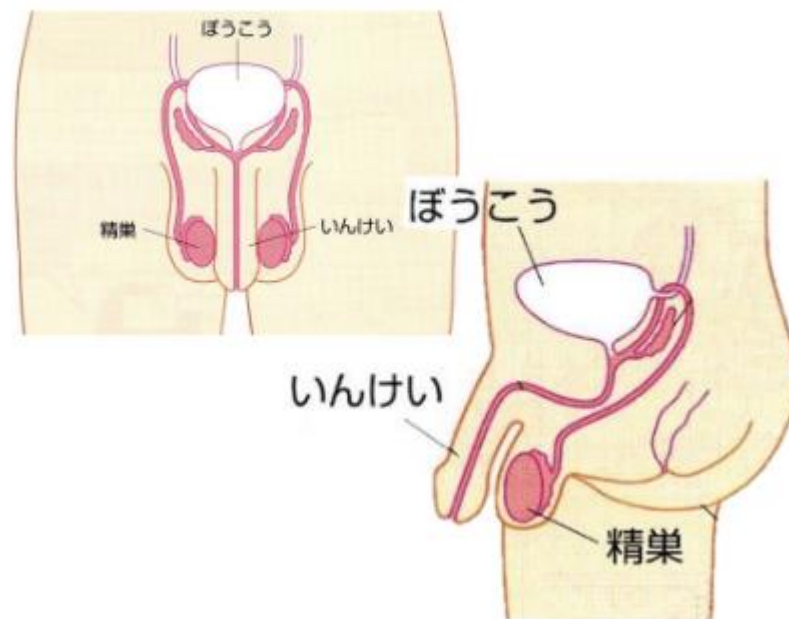
(小学校 4学年)

大人に近づいていく体
～体の内側の変化～

【ねらい】

体は年齢によって変化し、体つきが変わったり初経や精通などが起こったりすることや、発達や発育には個人差があることを理解する。

参考資料：『ぐーちよきばー vol.8 こどもに伝える性と性』
(公財)高知男女共同参画社会づくり財団
<http://www.sole-kochi.or.jp/info/dtl.php?ID=532&routekbn=S>



解説

思春期の体の変化はホルモンの働きによって引き起こされること、それぞれの変化には理由があることをおさえることで、人間の体の不思議さや尊さを伝え、自分の体の変化を肯定的に受け止められるようにしましょう。

また、男女の体の変化を対比させながら学習を進め、どちらにも命を育むための変化が起こることやそれぞれの体の仕組みを理解することで、男女が互いの体を思いやることや性について話しやすい関係を作ることに繋がっていくと考えられます。

解説

前の時間には、男の子も女の子も10歳から11歳頃から体が大人へと変わり始め、性器のところに「新しい命を作る」という働きが加わってくることを学習しました。

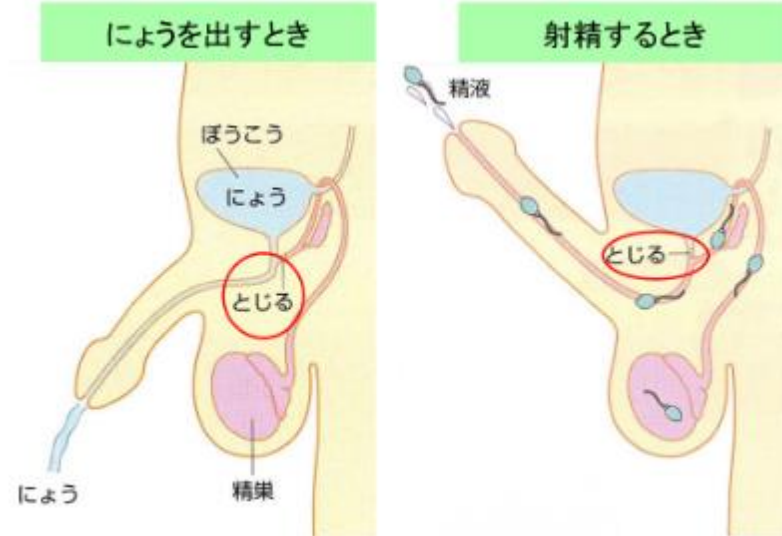
その働きを、男性では「射精」、女性では「月経」といいました。今日は、この2つについて詳しく学習していきます。

男性の射精は、陰茎と精巣が関係して起こります。体が成長すると精巣では、男性が持つ命のもとである「精子」が作られるようになります。



精子(染色したもの)

出典: 日本産科婦人科学会「性教育ガイド」



* 射精する時には、脳から命令が出されて、いんけい(尿道)が上を向く。

解説

これが精子です。精巣でつくられます。

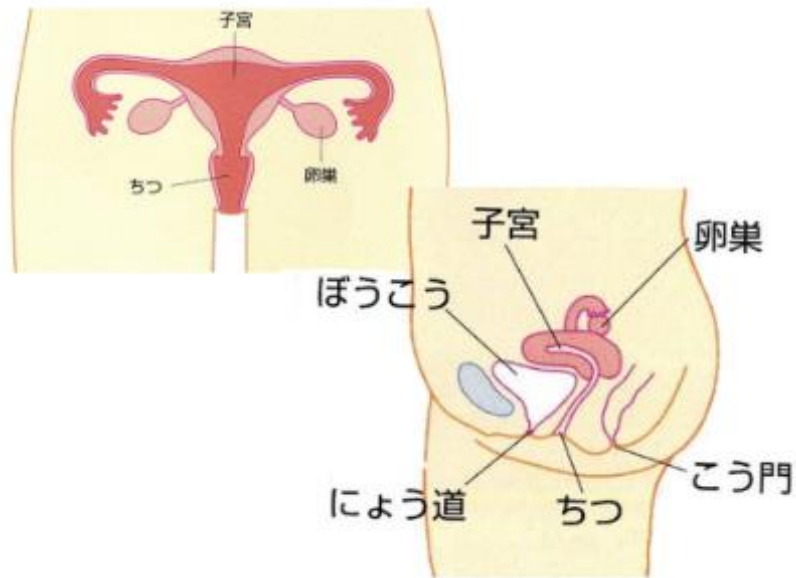
大きさは、0.05mm~0.06mm、1回の射精で出る精液は3~5mlで、精液1ml中に5000万~1億の精子がいます(成人男性の正常性液)。

解説

尿を出す管と射精をするときに精液が出る管は同じです。
 尿を出すときは、陰茎は下を向いていますが、射精をするときには、脳から命令が出されて、陰茎が上を向きます。
 精巣で作られた精子は、管を通過して、途中で白っぽいとろとした精液と混ざって、陰茎の先から出されます。これが射精です。
 射精は、陰茎に直接刺激を与えることで起こります。また、性的な夢を見て寝ている間に射精をすること(夢精)もあります。
 射精の時には、膀胱の入り口が閉まって尿が尿道に出ないようになっています。そのため、尿と精液が混ざることはありません。

(参考)

朝、目覚めたときに陰茎が上を向いていることがあり、これは、睡眠中に脳波の刺激で勝手に起こることで、目覚めてしばらくするとおさまります。病気ではなく、自然なことです。



卵子



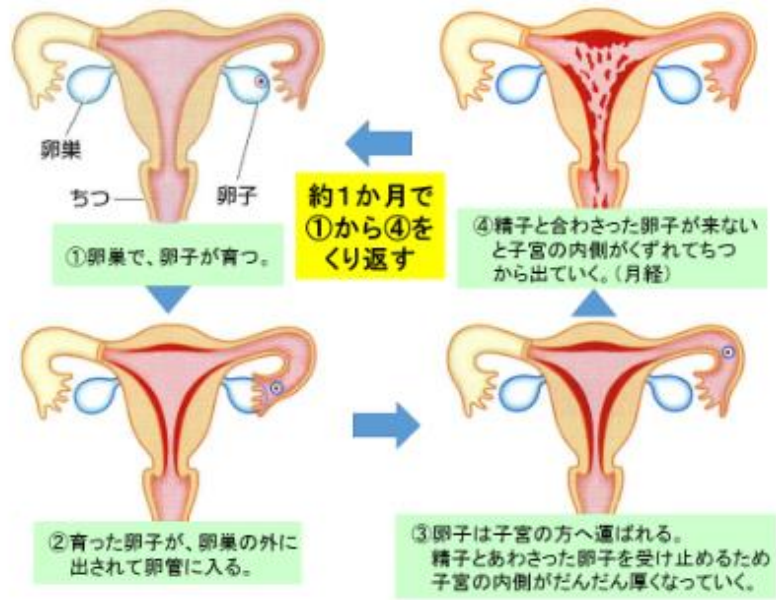
東京医科大学産科婦人科図説 第4巻 第11頁

解説

次に、女性の「月経」について学習していきましょう。
 「月経」も射精と同じで、新しい命を作るために、なくてはならない働きです。
 「月経」は、卵巣・子宮・膣が関係して起こります。
 体が成長すると卵巣では、女性が持つ命のもとである「卵子」が育てられるようになります。

解説

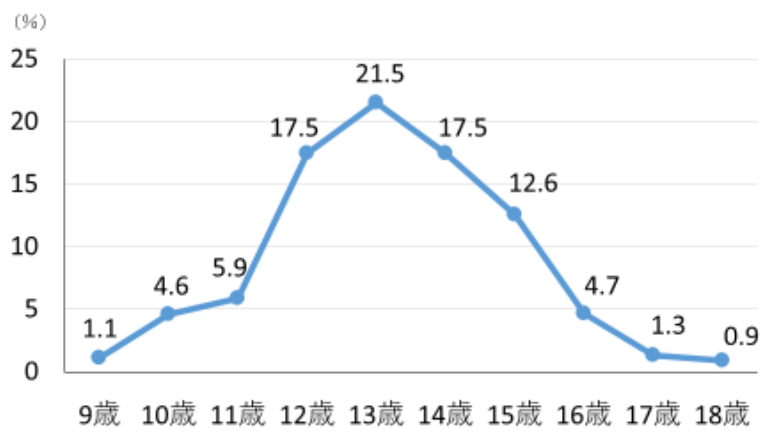
女性の卵子です。
 思春期になると、卵巣の中で卵子が育ち、性ホルモンの影響で毎月1つずつ（くらい）育ちます。
 大きさは、約0.1mmです。



解説

- ①女性の卵巣の中には生まれたときから、卵子のもとになる細胞が約 35 万个も用意されています。
この卵子のもとが、思春期を迎える頃、ホルモンの働きにより新しい命になる卵子へと成長します。
- ②思春期を過ぎると、卵巣はほぼひと月に 1 回、左右のどちらかから成熟した卵子を 1 つ、卵巣の外へ出します。これを排卵といいます。
出された卵子は卵管へ吸い込まれます。受精しなければ、約 1 か月後にはまた新しい卵子が押し出されます。
- ③子宮の内側では、排卵に合わせて、いつ精子と合わさった卵子（受精卵）が来てもいいように、赤ちゃんを育てるための栄養いっぱいの血液に似たベッドを準備します。
- ④しかし受精をしなかった場合にはこのベッドが必要なくなるので、それがはがれ落ちて「月経血」となり、体外に出ます。これを月経といいます。
月経は、ほぼひと月に一度、3～7日間くらいあり、初経のあと 50 歳くらいまで繰り返されます。

初めて射精(精通)あった年齢

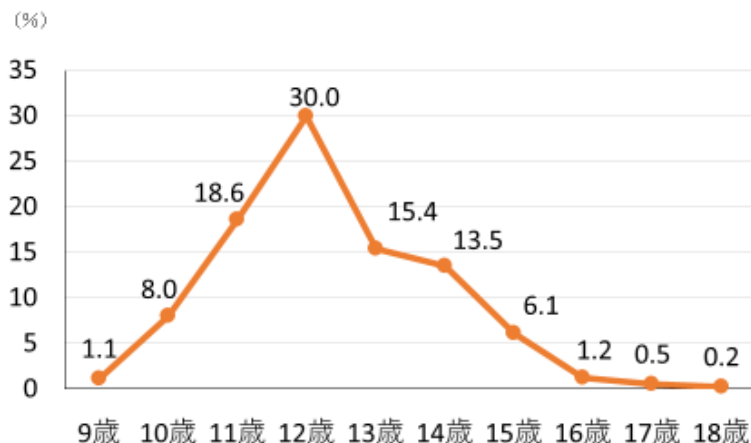


出典：第 8 回青少年の性行動全国調査（2017 年）日本性教育協会

解説

- 精通年齢のグラフを示しながら、成長の速度は人それぞれ個人差があり、誰もが迎える変化であることを伝える。
- 精通が近づいているサインについては、資料を配付し一緒に読んで確認する。

初めて月経(初経)があった年齢



出典：第8回青少年の行動全国調査（2017年）日本学教育協会

解説

- 初経年齢のグラフを示しながら、成長の速度は人それぞれ個人差があり、誰もが迎える変化であることを伝える。
- 初経が近づいているサインについては、資料を配付し一緒に読んで確認する。

おとなに近づいていく体 ~体の内側の変化~

おとこのこだより
中学生から大学生に、精通があった時期を過ぎました。早いからおそろいからで、心配することはいらないんだね。

おんなのこだより
中学生から大学生に、初めてあった時期を過ぎました。人によって、始まる時期はずいぶん違うんだね。

精通(初めての射精)をわかる4つのサイン
①性毛やわき毛がはえてくる。(毛がこくはってくる)
②身長がぐんと伸びて、筋肉が発達する。
③声変わりをする。
④喉が伸びる。

おむっている間に起こることが多い、精通(初めての射精)
精通は多くの場合、おむっている時に起こります。肌、パンツがぬれていておどろく人がいますが、心配いりません。ごく自然なことなので、ほっとかしても大丈夫です。

精通について男子がむげけること
◎ 体はいつも清潔にしましょう。入浴のとき、性器はよく洗ってあげましょう。
◎ よかれ度まで、性器をさわらないようにしましょう。
◎ 強く打ったりすることがないように気を付けましょう。

精通について知っておくこと
精通は、男子の体の中で新しいいのちをつくる準備がすすんでいることを意味します。

初経(初めての月経)をわかる4つのサイン
①胸にぐりぐりとしたしこりのようなものができる。
②パンツに『おりもの』(白や透明のネバネバしたもの)がつく。
③身長がぐんと伸びる。
④性毛やわき毛がはえてくる。

初経(初めての月経)があったら
初経があったら、すぐに家の人や先生に話して、しよりのしきりや心がまえを伝えてもらいましょう。きっと、あなたの体の中でおとなの準備がはまったことを喜んでくれるでしょう。

月経について女子がむげけること
◎ 前足ではありませぬ、体調が悪い日は、おうちの人に相談しましょう。
◎ 体を清潔にしましょう。お風呂は毎日洗ってあげてください。

月経について知っておくこと
月経は、女子の体の中で新しいいのちをつくる準備がすすんでいることを意味します。この月経のしきりがはたらいたら、わたしたちははじめてのことのできたのです。月経のときは、体や心の調子がいつもと違うことがあります。月経の大切さを知って、周りの人が思いやりをもつことも大切です。

解説

- 【初経や精通が近づいているサイン】
- (女子)
 - ①胸にぐりぐりとしたしこりのようなものができる (男子も一時的にできる場合がある)
 - ②パンツに『おりもの』(*)がつく
 - ③身長がぐんと伸びる
 - ④性毛やわき毛がはえる

* 膣や子宮頸管から出される白や透明のネバネバしたもののこと。
卵巣が動き出し、女性ホルモンが分泌されだしたという証。
- (男子)
 - ①身長がぐんと伸びて、筋肉が発達する
 - ②陰茎や睾丸が大きくなってくる
 - ③声変わりをする
 - ④性毛やわき毛、ひげがはえる (毛が濃くなる)

(小)資料7

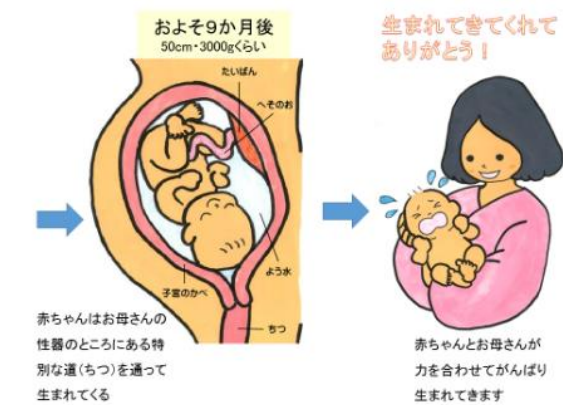
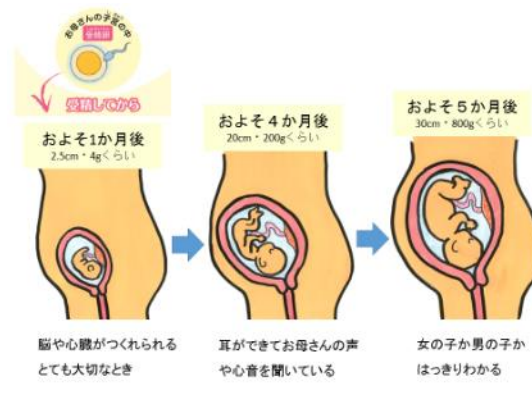
(小学校 5学年)

人のたん生について知ろう

【ねらい】

人の誕生や成長について興味・関心をもって学習する活動を通して、それらについての理解を図り、生命を尊重する態度を育てる。

参考資料：『くーちよきばー vol.8 こどもに伝える性と性』
(公財) 高知男女共同参画社会づくり財団
<http://www.sole-kochi.or.jp/info/dtl.php?ID=532&routekbn=5>



解説

【羊水の働き】

一つには、クッションの役割をしています。お母さんが転んだり、おなかに何かぶつかったときに、赤ちゃんに直接衝撃が伝わらず、赤ちゃんを守ることができます。

【胎盤の働き】

おなかの中に赤ちゃんができると、「胎盤」という赤ちゃんのための栄養タンクが子宮の中にできます。お母さんの血液は、この胎盤に栄養と酸素を届け、そこにつながっているへその緒を通して、赤ちゃんはお母さんから栄養や酸素をもらいます。胎盤は、赤ちゃんに必要な栄養や酸素を送り届けています。

また、お母さんが飲酒や喫煙（受動喫煙を含む）をすると、たばこやアルコールの有害物質もお母さんの血液を通して胎児に届けられます。これらの有害物質は、早産や流産などの可能性を高めたり、低出生体重などの発育の障害を起こりやすくします。

【陣痛】

赤ちゃんを押し出すために子宮が収縮する力が陣痛です。陣痛には、赤ちゃんを子宮の外に送り出す働きがあります。

【出産時の胎児の動き（回旋）】

陣痛の力を受けて、赤ちゃんは子宮の外へと向かって進みます。せまい産道の中を、身体を上手に回旋させながら、自分のペースで少しずつ進んでいきます。赤ちゃん自身も体を動かしながら上手に回って出てくることで、お母さんが少しでも楽になるように工夫し、お母さんと協力して生まれてきます。

【産声】 この世界に生まれ出て、初めて自分の力で呼吸をした証拠

(小)資料8

(小学校 5学年)

不安や悩みへの対処

【ねらい】

心と体には密接な関係があること、心の発達及び不安や悩みへの対処法を理解できるようにする。

参考資料：『子供・若者白書 平成27年版(平成27年6月)』内閣府

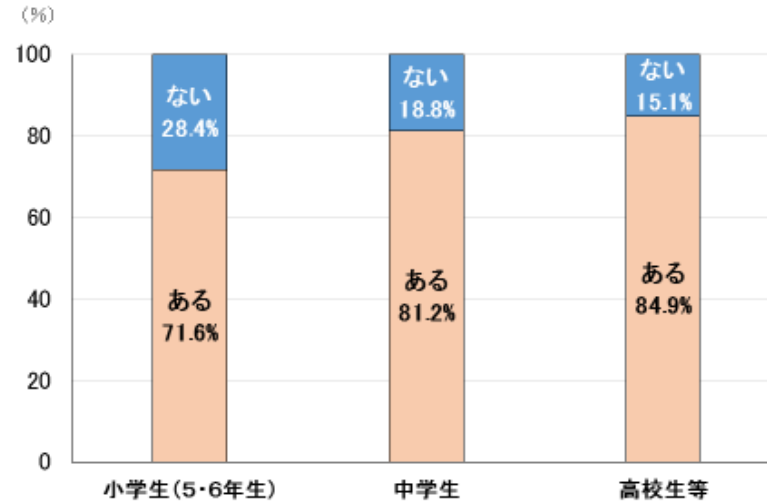
解説

思春期は、自分を見つめるようになり、他人の目を気にするようになる時期です。思春期が終わる頃には、心が安定し、その後も様々な経験を積むことで見方・考え方が広がり、心は成長し続けていきます。

中でもイメージすることや人の気持ちを読み取ることなどが苦手な子どもは、自分と他人の違いを感じて孤立感を深めてしまったり、自分がどう思われているのかわからずに混乱したりすることがあります。思春期の頃から対人関係が複雑になり、周りとのギャップが次第に大きくなるために、発達障害等の特性による生きづらさも表面化しやすくなります。

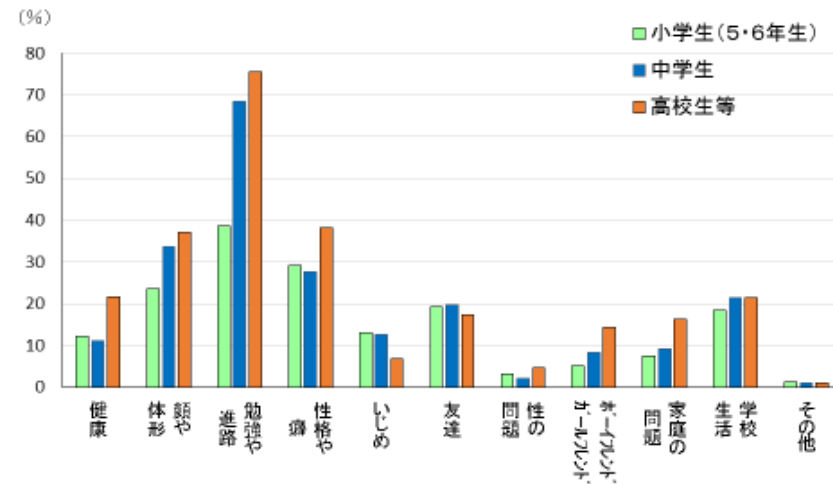
心身の変化の意味や誰にでも起こる当たり前のことであること、相談することの大切さを伝え、少しでも不安を解消していくようにしましょう。

不安や悩みがあるか



参考資料：『子供・若者白書 平成27年版(平成27年6月)』内閣府

不安や悩みの内訳



参考資料：『子供・若者白書 平成27年版(平成27年6月)』内閣府

(小)資料9

(小学校 6学年)

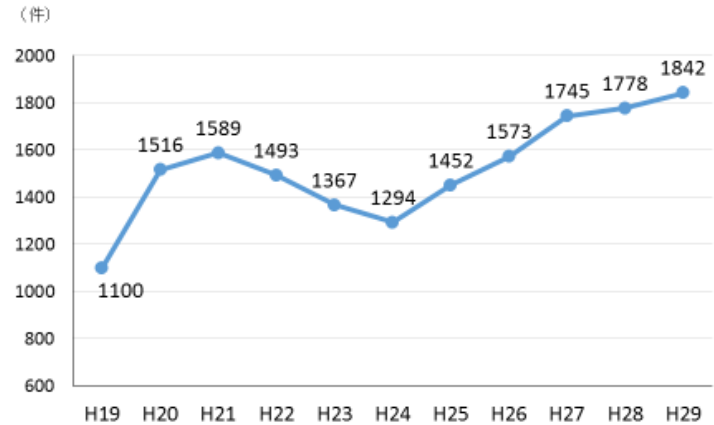
犯罪から身を守ろう
～安全なインターネット利用～

【ねらい】

インターネット上の見知らぬ人と安易にID交換をしたり、写真や個人情報を提供したりすることの危険性や情報の正確性に気付かせることを通して、安全にインターネットを利用しようとする態度を養う。

参考資料：「SNS等に起因する被害児童の現状と対策」警察庁生活安全局少年課

SNS等に起因する事犯の被害児童数の推移



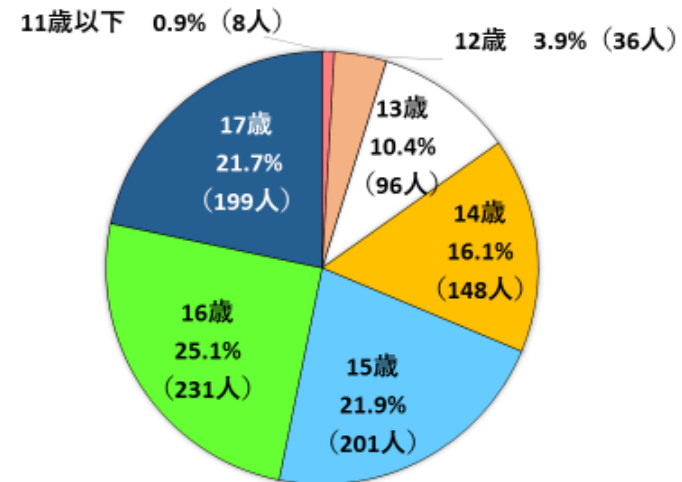
出典：「SNS等に起因する被害児童の現状と対策」警察庁生活安全局少年課

解説

安全にインターネットを利用するために、以下の点を伝えましょう。

- ①インターネット上で知り合った人を簡単に信用しない
- ②自分や他人の写真、個人情報を送らない
個人情報（学校名や学年・名前等）を知らない人に教えると、実際に訪ねてくる等インターネット上でのやりとりだけで収まらず、つきまとわれたり、脅されたり、犯罪に巻き込まれる危険がある。
- ③現実の世界でしないことはインターネット上でもしない
危険から身を守るために、例えば、直接、道で声をかけられた知らない人に、簡単に個人情報を教えたり写真を撮らせたりしないようにすることは、インターネットの世界でも同様のことが言える。
- ④困ったときはすぐに保護者や学校の先生、警察などに相談する

SNSにおける年齢別の被害児童数の構成比の推移(H29.1～6)



出典：「SNS等に起因する被害児童の現状と対策」警察庁生活安全局少年課

(小)資料10

(小学校 6学年)

多様な性について知ろう

【ねらい】 多様な性が存在することを理解できるようにする。



解説

性同一性障害の人の 58.6%が自殺念慮（死にたいという思い）を持ち、28.4%は自傷・自殺未遂を経験したというデータがあります。

また、「性同一性障害の人が自殺念慮を持つ年齢の第1のピークは、思春期である中学生の頃」と言われています。

性同一性障害の人々の生きづらさを少しでも解消し、一人ひとりの考え方や個性を尊重し合える社会をつくっていくためには、多様な性について正しい知識を身に付けること、多様な見方や理解を深めて相手を理解しようとする事、誰もがプライバシーが守られ相談できる人や場所があること等が大切です。

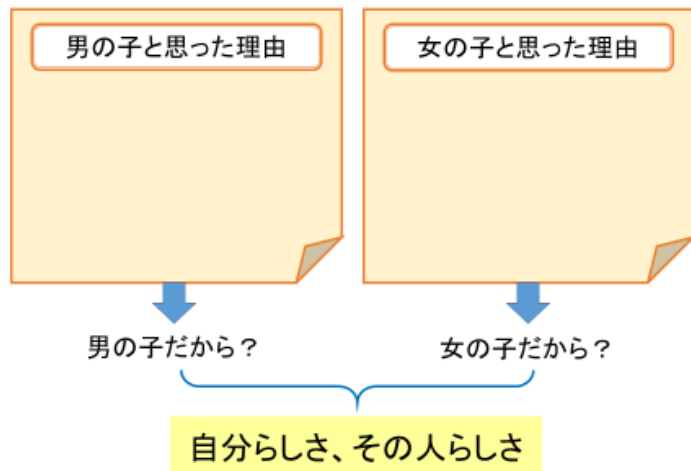
* T：指導者の説明・発問 C：予想される児童の反応

解説

T：①から⑥のイラストは、それぞれ、男性だと思いますか、女性だと思いますか。

C：④と⑤は女の子。①と⑥は男の子。

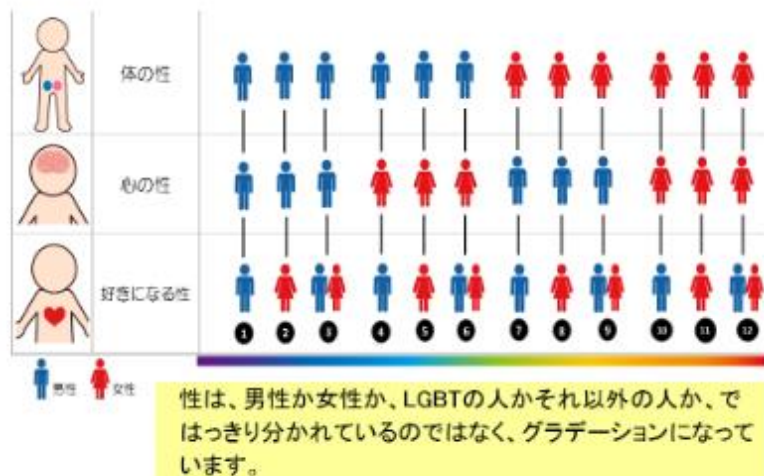
なぜ、「男の子」または「女の子」と思ったのだろうか



解説

- T : 先ほどのイラストで、「男の子」「女の子」と考えた理由を書いてなぜそう思ったのか、グループで意見を交流してみましょう。
- C : ④と⑥は髪が長いから女の子。④はピンク色のユニフォームを着ているから女の子。①と⑥は、髪が短いから男の子。
- T : グループで出された男の子と思った理由（男らしさ）と女の子と思った理由（女らしさ）は、それぞれ逆の性別の人には、あてはまらなかったり、してはいけなかったりすることか、考えてみましょう。
- C : そんなことはない。性格は人それぞれで、性別は関係ない。
- T : みんなで意見を出し合った男の子と思った理由や女の子と思った理由は、逆にしても当てはまります。行動や服装、性格は、「男性だから」「女性だから」とはっきりと決められるものではなく、全ては一人ひとり違っており、一つひとつの項目は「自分らしさ」「その人らしさ」と言えます。

以下の図はとても簡単に表された図ですが、3つの性の組み合わせにより多様な性を持つ人がいることが分かります。



解説

- 性は、「体の性」、「心の性」、「好きになる性」など、様々な捉え方ができ、一人ひとり違う「性」をもっていること。
- 自分の性別をどう感じるか、どんな相手を好きになるか、それはその人の生まれついた個性の一つであること。
- 「LGBT」という言葉は、性的指向・性自認の一部を表している言葉であり、性はLGBTだけでなく、多様であること。
- 困ったら相談してもよいこと。とても大切なことなので、きちんと話を聞いて理解してくれそうな信頼できる大人や相談機関に話すこと。
- （電話相談・面接相談：思春期相談センターPRINK 088-873-0022）
- 誰にも言いたくない人は、自分の中にしまっておいてもよいこと。



- 性は一人ひとり違って、何種類もある
- 自分も多様な性のひとつの中にいる
- 性は、その人らしさを作るひとつの個性



電話相談(月～土 13:00～18:30 *予約をすれば面接もできます)
思春期相談センターPRINK : 088-873-0022

解説

○身近な人に相談しにくい人は、相談窓口を利用する方法があることも知らせる。

(中)資料1

(中学校 1学年)

大人に向かったの体の変化
～二次性徴とホルモン～

【ねらい】

大人に向かう体の変化について、なぜ、そのような変化が起こってくるのかを科学的に理解できるようにし、異性の体についても理解し含えるようにする。

参考資料：『性教育 実践のための資料集』 元高知県立学校養護教諭 松田さよ子氏編集
『学校医と養護教諭のための思春期婦人科相談マニュアル』 公益社団法人 日本産婦人科医会
『ぐーちょきばー vol.8 こどもに伝える性と性』
(公財)高知男女共同参画社会づくり財団
<http://www.sole-kochi.or.jp/info/dtl.php?ID=532&routekbn=5>

解説

思春期の体の変化は性ホルモンの働きによって引き起こされること、それぞれの変化には理由があることをおさえることで、人間の体の不思議さや尊さを伝え、自分の体の変化を肯定的に受け止められるようにしましょう。

* T：指導者の説明・発問 C：予想される生徒の反応

思春期とは

子どもから大人へと、心も体も大きく変わる時期

9歳から18歳頃まで

性ホルモンの分泌が始まる

- ・2回目の発育急進期
- ・心が大きく揺れ動く時期
- ・男女の体の違いが大きくなる(二次性徴)

脳が発達し、体や心を変化させる性ホルモンを分泌するように命令を出す

解説

9歳から18歳頃までの子どもから大人へと心も体も大きく変わる時期を、思春期といいます。

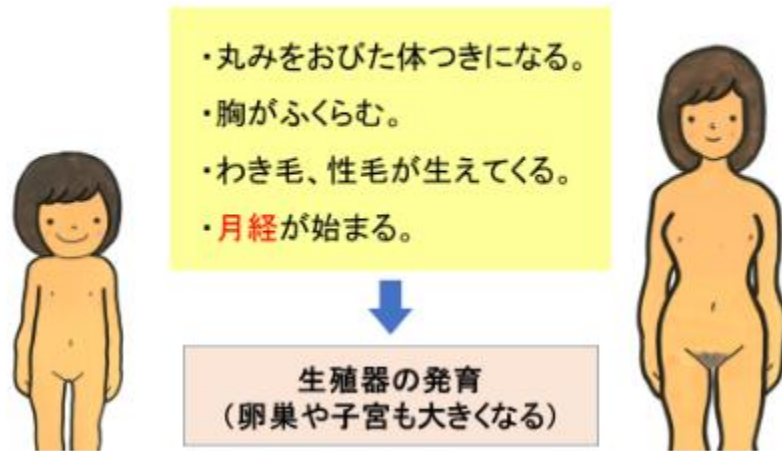
なぜ、心も体も大きく変化するかというと、性ホルモン(男性ホルモン、女性ホルモン)の分泌が始まるからです。

性ホルモンの影響により、体が急激に成長したり、心が大きく揺れ動いたりします。

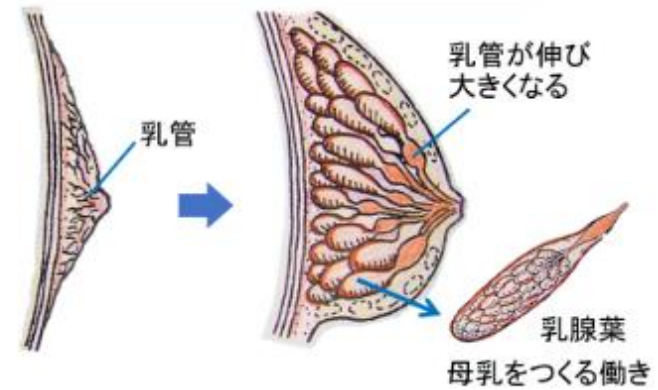
また、二次性徴が起こり、男女の体の違いが大きくなる時期でもあります。

これらの変化は、脳が発達し、体や心を変化させる性ホルモンを分泌するように命令を出すためです。

女の子の体の変化(二次性徴)



なぜ 胸がふくらむのだろうか



母乳を作れるようになるため

解説

まず、二次性徴で起こる女性の体の変化について、見ていきましょう。

最も大きな変化は、「月経」という新しい命を作るための働きが加わってくるということです。

新しい命を作り育むために、生殖器も発育してきます。

解説

T：二次性徴が発現するまで胸の大きさは男女とも変わらないのに、なぜ女性の胸だけがふくらむのでしょうか。

C：赤ちゃんが生まれたら母乳を飲ませるため。

(図を用いて説明)

T：思春期に入り、女の子の体の中で女性ホルモンが作られるようになると、胸に脂肪がつくとともに、胸の中では「乳管」というものが成長して伸び大きくなって、だんだん胸がふくらんできます(図の赤い部分)。

さらに成長した「乳管」の先端に、母乳を作る「乳腺葉」という房(片方の乳房に15から20個ある)が作られるようになります(図 赤い乳管の先端のふくらみ)。

この1個の乳腺葉の中には、ぶどうの房(乳腺胞)のようなものが詰まっていて、その一つ一つの中で母乳が作られます。

胸のふくらみは、乳管や乳腺葉が発達している証です。

T：女性の胸がふくらむのは、妊娠・出産をした時に、母乳を作れるようになるためです。

なぜ 男女で骨盤の形が異なるのだろうか



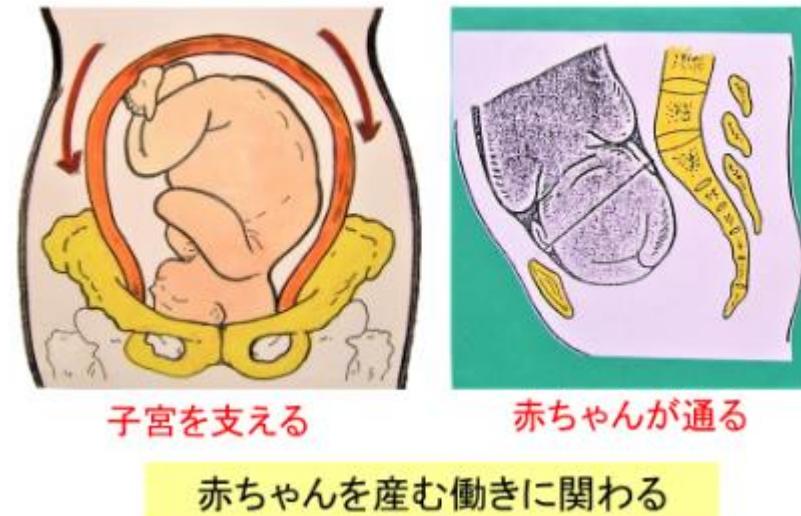
解説

T : 骨盤の発達や形には、男女で違いがあります。
骨盤とは、腰のところにある人間の姿勢や足の動きを支える大切な骨です（位置を確認。自分の骨盤を触らせてみる等）。
どちらのイラストが女性の骨盤（男性の骨盤）だと思いますか。
また、どのような違いがあるのでしょうか。

C : 女性の方が大きい。女性の方が丸みがある。穴が大きい。

T : なぜ、男性と女性で骨盤の形が違うのでしょうか。

女性の骨盤



解説

女性の骨盤のあたりには、赤ちゃんを育む子宮があります。
子宮の中の胎児は、誕生直前には、身長約 50cm、体重約 3000 g になります。
この大きさの胎児が入った子宮をおなかの中でしっかり支えて守るため、女性の骨盤は横幅が広く円に近い形になっています。
また、赤ちゃんが生まれるときにも骨盤の間を通るので、赤ちゃんの頭が通りやすいように腰幅が広がっています。

男の子の体の変化(二次性徴)



- ・声変わりする。
- ・体全体の筋肉が発達する。
- ・わき毛、性毛が生えてくる。
- ・ひげが生える。
- ・精巣、陰茎が大きくなる。
- ・**射精**が起きる。



なぜ 声変わりするのだろうか

のど仏が発達する



声帯がのびる
(1年で2倍の長さ)



声が低くなる
(落ち着いた大人の声)

* 女子もゆるやかに声変わりをする



解説

次に、二次性徴における男性の体の変化について見てみましょう。
最も大きな変化は、「射精」という新しい命を作るための働きが加わることです。
新しい命を作り育むために、精巣や陰茎も大きく発育してきます。

解説

声変わりは、体の成長に伴う生理現象で、男性の方に明瞭に現れます。
男性ホルモンの分泌によって声帯を支えている甲状軟骨が前後、上下に発達する(いわゆるのど仏が前方に飛び出す)ため、声帯も長く伸び、声が低くなります。
男子の声帯は、女子の2倍の速さで急速に成長し急に声が変わり、声の不安定な時期が3~12カ月ほど続きます。
声変わりは女子にもありますが、時間をかけて少しずつ行われ、甲状軟骨が前後に飛び出すのではなく軟骨の周りが同じように発達します。

体のおいが変わってくるのも成長の証



におい → 生理的に異性を引きつける役割があった

解説

汗腺には「エクリン汗腺」と「アポクリン汗腺」の2種類があり、それぞれに汗の性質や汗を出す仕組みが異なります。

「エクリン汗腺」は、全身のほとんどの部分に分布しています。

主に体温調節のために汗を出す汗腺で、分泌される汗は無臭です。

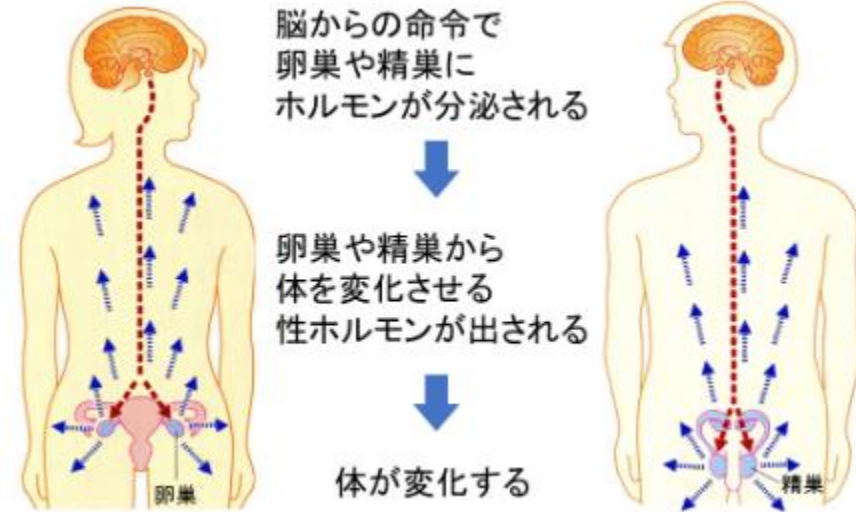
一方、「アポクリン汗腺」は体の限られた部分にあり、外耳道、脇の下、乳頭、へそ、下腹部に多く分布しています。

「アポクリン汗腺」から出る汗は白く濁っていて、脂質やタンパク質などにおいのもととなる成分を多く含んでいます。

思春期になると、「アポクリン汗腺」の働きが活発になり、においのもとになる成分を多く含む汗の分泌が増えます。

これは、動物では、自分が発するにおいによって生理的に異性を引きつける役割があったため、と考えられています。

誰でも起こる変化なので、体を清潔に管理することにも、気を配っていきましょう。



解説


思春期に体を大人に変化させるのは「性ホルモン（男性ホルモン、女性ホルモン）」の働きです。

思春期になると、脳から卵巣や精巣に「性ホルモン（男性ホルモン、女性ホルモン）」を作るように命令が出されます。

これを受けて、男性ホルモンは精巣で、女性ホルモンは卵巣で作られます。

作られた性ホルモンは血液によって全身に運ばれ、体の色々なところに変化が起き、子どもの頃は男女とも似通っていた体つきが、徐々に大人の男性と女性の体になっていきます。

また、腎臓の上にある副腎で男子にも女性ホルモンが、女子にも男性ホルモンが作られています。男子はたくさんの男性ホルモンと少しの女性ホルモン、女子はたくさんの女性ホルモンと少しの男性ホルモンを作っていることになります。

<p style="text-align: center;">誰でも抱える体の悩み 人より毛深いかも・・・、人より小さいかも・・・など</p> <p style="text-align: center;">一人ひとり顔や体格が違うように、 大人への変化の仕方や時期、その様子も 一人ひとり異なる。</p> <p style="text-align: center;">個人差</p> <p style="text-align: center;">自分の体は自分自身のもの 自分で自分を大切にあげよう</p>	<p style="text-align: center;">思春期の体や心の変化は 大人に向かうみんなに起こること</p> <p style="text-align: center;">新しい命をつくり、産み、育てる体になる</p> <p style="text-align: center;">→ 子孫を残すため (あらゆる動物で起こる自然な変化)</p> <p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: center;">自分のことは、自分で考え、守り、育てて いける時期にきた</p> <p style="text-align: center;">→ 自立に向けて準備を始める時</p>
<p style="text-align: center;">解説</p> <p>一人ひとり顔や体格が違うように、大人への変化の仕方やその時期、その様子も、一人ひとり違い、個人差があります。 自分の体は自分のものであり、人と比べる必要はありません。 自分で自分を大切にあげましょう。</p> <p>(参考)</p> <p>女子に性毛やわき毛が生えるのは、少量作られている男性ホルモンの働きであり、思春期に急に性ホルモンが活発に働くと、腕や足などが急に毛深くなることがあります。毛深さは個人差が大きいので、性ホルモンが落ち着いても毛深い女子もいるし、逆に毛深くならない男子もいます。毛は剃ると濃くなったように見えますが、実際には濃くなることはありません。</p> <p>男子にも女性ホルモンが少量作られますが、思春期に性ホルモンが活発に働くと、女性ホルモンの働きで、男子の胸にしこりができて痛んだり、少しふくらんだりすることがあります。しばらくすると、男性ホルモン、女性ホルモンの活動やバランスが落ち着いて、元に戻るので心配はいりません。</p>	<p style="text-align: center;">解説</p> <p>ここまで学習してきた思春期の体や心の変化は、大人に向かう過程で全員に起こることです。 今、大人になっている人たちも、この時期を通り過ぎてきました。 この大人に向かった変化は、子孫を残すために新しい命を作り、産み、育てる体になるという、あらゆる動物で起こる自然な変化です。 体も心も大人に向かって成長している証であり、これまで親や周りの人たちに守られてきた存在から、自分のことは、自分で考え、守り、育てていける時期が来たといえます。 つまり、思春期は、自立に向けて準備を始めるときなのです。</p>

(中)資料2

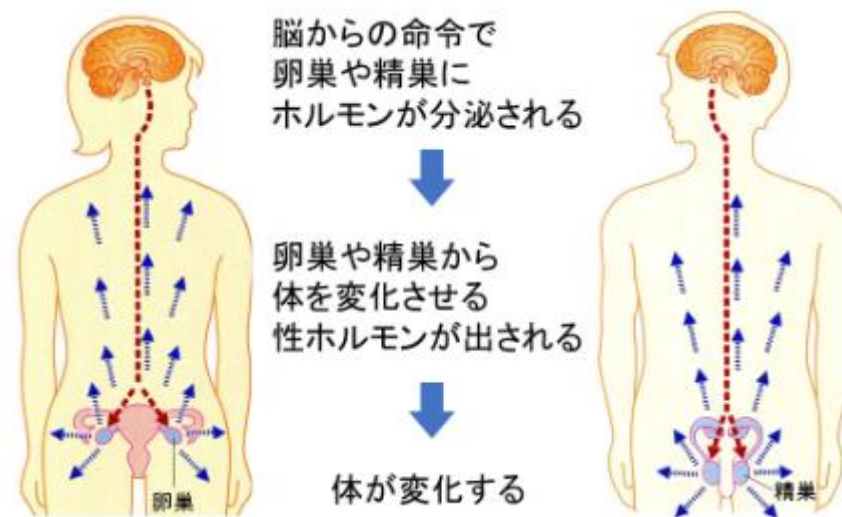
(中学校 1学年)

月経(排卵)と射精について
～生命を生み出す体に変化～

【ねらい】

月経・排卵、射精について学び、自分の体が命を生み出す体に変化していることを理解できるようにする。

参考資料：『性教育 実践のための資料集』元高知県公立学校養護教諭 松田さよ子氏編集
『思春期ハンドブック』高知県健康政策部健康対策課
『「若者の性」白書 第8回青少年の性行動全国調査報告』日本性教育協会編
『性教育スライド』公益社団法人 日本産婦人科医会



解説

思春期の体の変化は性ホルモンの働きによって引き起こされること、それぞれの変化には理由があることをおさえることで、人間の体の不思議さや尊さを伝え、自分の体の変化を肯定的に受け止められるようにしましょう。

* T : 指導者の説明・発問 C : 予想される生徒の反応

解説

思春期に体を大人に変化させるのは「性ホルモン（男性ホルモン、女性ホルモン）」の働きです。

思春期になると、脳から卵巣や精巣に「性ホルモン（男性ホルモン、女性ホルモン）」を作るように命令が出されます。

これを受けて、男性ホルモンは精巣で、女性ホルモンは卵巣で作られます。

作られた性ホルモンは血液によって全身に運ばれ、体の色々なところに変化が起き、子どもの頃は男女とも似通っていた体つきが、徐々に大人の男性と女性の体になっていきます。

また、腎臓の上にある副腎で男子にも女性ホルモンが、女子にも男性ホルモンが作られています。男子はたくさんの男性ホルモンと少しの女性ホルモン、女子はたくさんの女性ホルモンと少しの男性ホルモンを作っていることとなります。

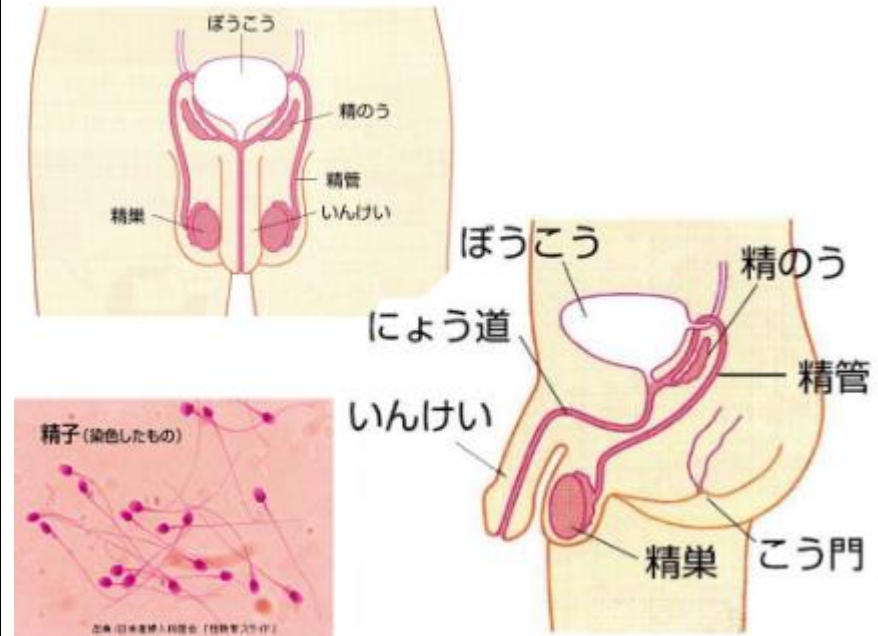
大人に向かっての変化

新しい命をつくり、産み、育てる体になる



子孫を残すため

(あらゆる動物で起こる自然な変化)



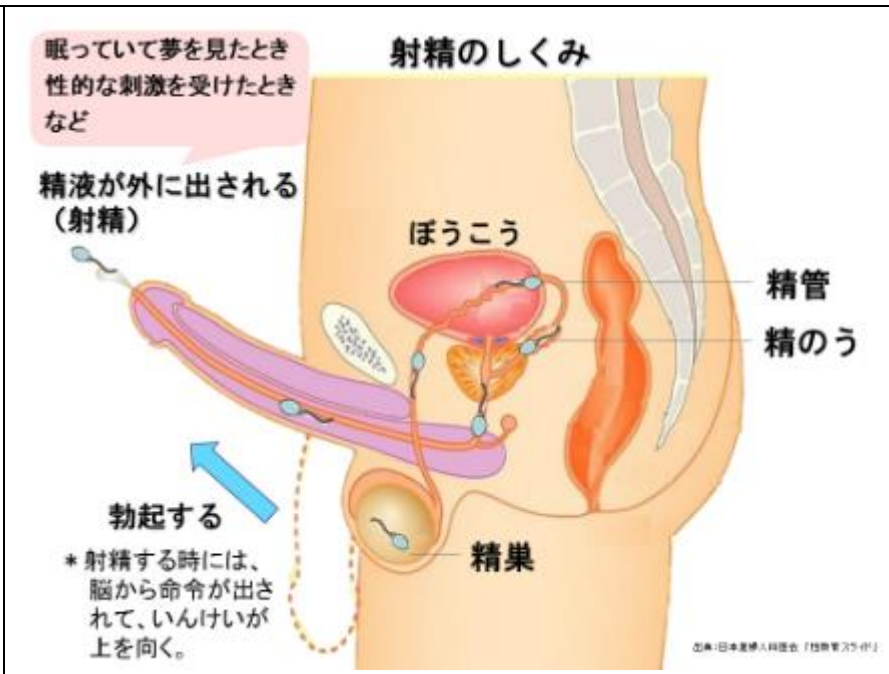
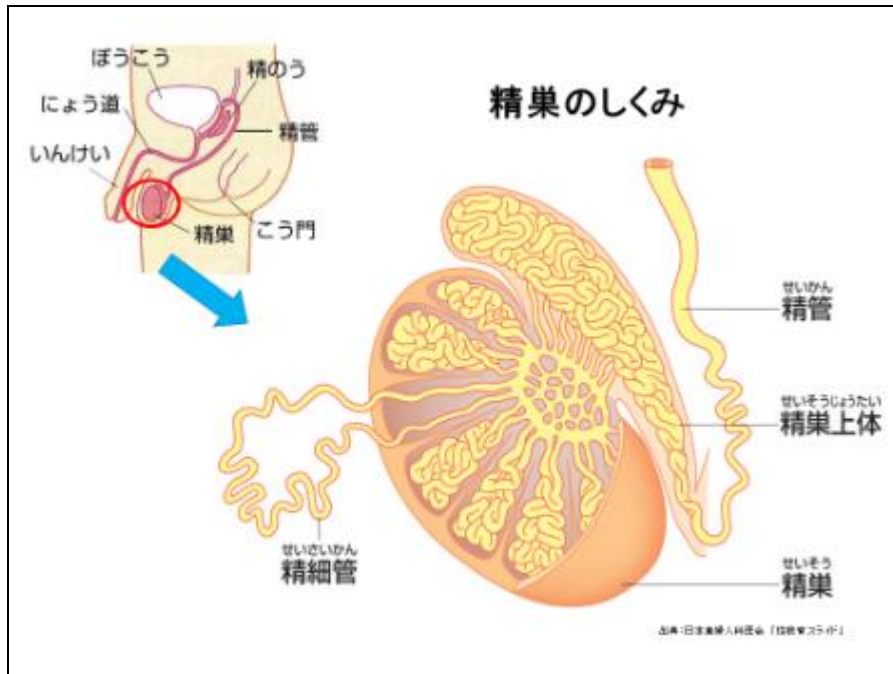
解説

前の時間には、男の子も女の子も思春期になると子孫を残すために、新しい命を作り、産み、育てる体になるという自然な変化が起こってくることを学習しました。

今日はその中でも、最も大きな変化である男性の「射精」、女性の「月経」について詳しく学習していきます。

解説

男性の射精は、陰茎と精巣が関係して起こります。
体が成長すると、精巣では、男性が持つ命のもとである「精子」が作られるようになります。

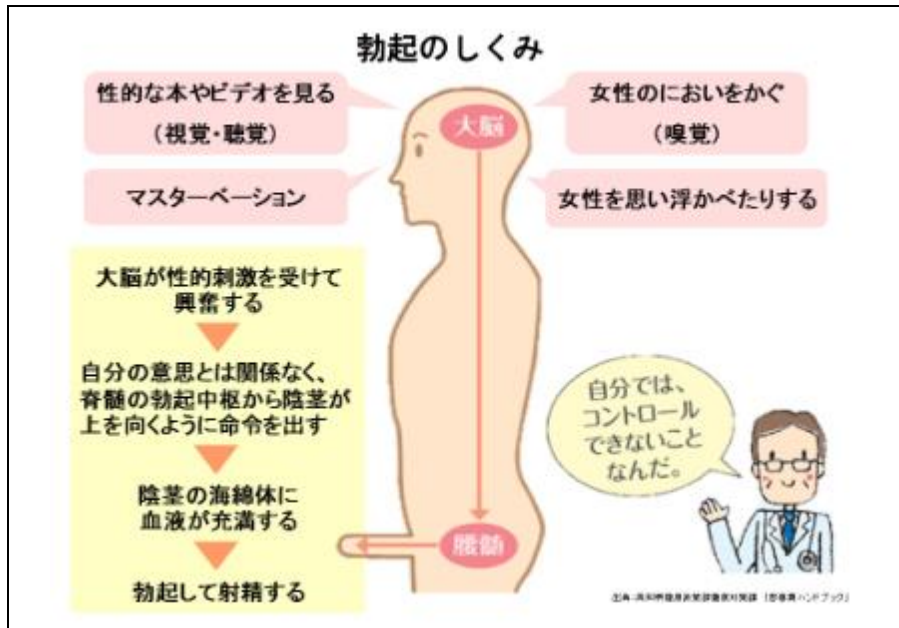


解説

精巣の中の仕組みを見てみましょう。
 精巣は、精子の製造工場です。
 精巣の中には「精細管」という細い管（精管に続く黄色い部分）があり、精子はこの中で作られます。
 精細管の中には、胎児のときから、精子のもとになる細胞（精祖細胞）があり、思春期になると、精子細胞となります。
 この精子細胞が成熟して、頭と尾のある精子となります。
 作られた精子は、精巣上体にためられ、精管を通して外に出ます。

解説

尿を出す管と射精をするときに精液が出る管は同じです。
 尿を出すときは、陰茎は下を向いていますが、射精をするときには、脳から命令が出されて、陰茎が上を向きます。
 精巣で作られた精子は、管を通して、途中で白っぽいとろっとした精液と混ざって、陰茎の先から出されます。これが射精です。
 射精は、陰茎に直接刺激を与えることで起こります。また、性的な夢を見て寝ている間に射精をすること（夢精）もあります。
 射精の時には膀胱の入り口が閉まって、尿が尿道に出ないようにになっています。そのため、尿と精液が混ざることはありません。



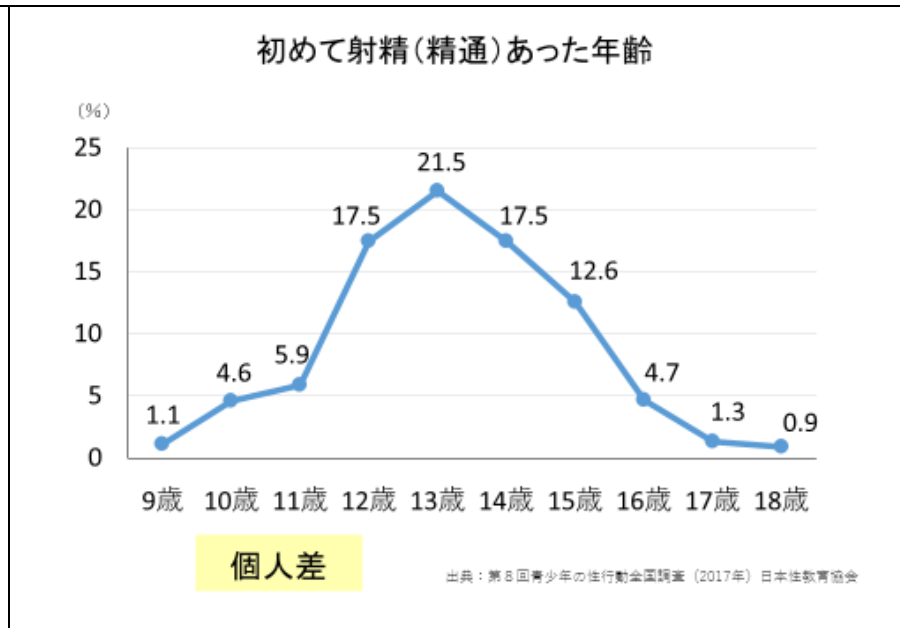
解説

性的な刺激を視覚や聴覚から受け取ると、腰のところにある腰椎の勃起中枢が神経反射を起こして、陰茎の中にあるスポンジ状の陰茎海绵体に大量の血液が流れ込むことで、陰茎が大きく固くなり上を向きます。このことを「勃起」といいます。

性的な刺激があるときだけでなく、男子は赤ちゃんの頃から、一日に何度も勃起していて、何もしていなくても起こる自然な現象です。

朝、目覚めたときに陰茎が上を向いていることがあり、これは、睡眠中に脳波の刺激で勝手に起こることで目覚めてしばらくするとおさまります。病気ではなく、自然なことです。

性的な興奮を感じることで勃起が起こるのは、個人差はありますが小学校高学年頃からといわれています。



解説

○精通年齢のグラフを示しながら、成長の速度は人それぞれ個人差があり、誰もが迎える変化であることを伝える。

精子は、毎日、7千万～1億個つくられる

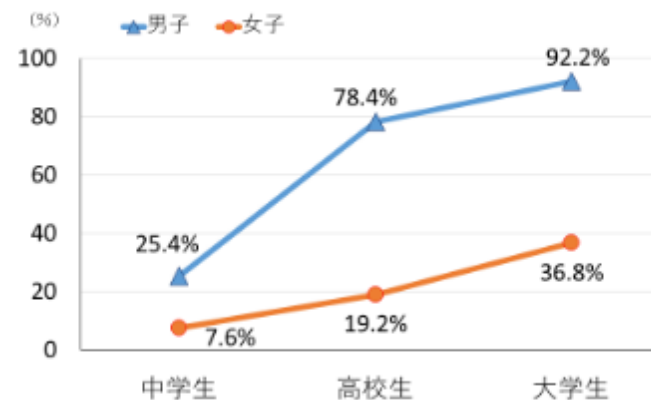
射精されなかった精子は
どうなるのだろうか

解説

精子は1分間に5万個、1日約7千万から1億個作られますが、精液中の精子の量は約1%で、射精されなければ再吸収されます。

そのため、射精しないからといって、精子が体にたまり続け病気になるということはありません。

マスターベーションの経験がある



出典：第5回青少年の性行動全国調査（2017年）日本性教育協会

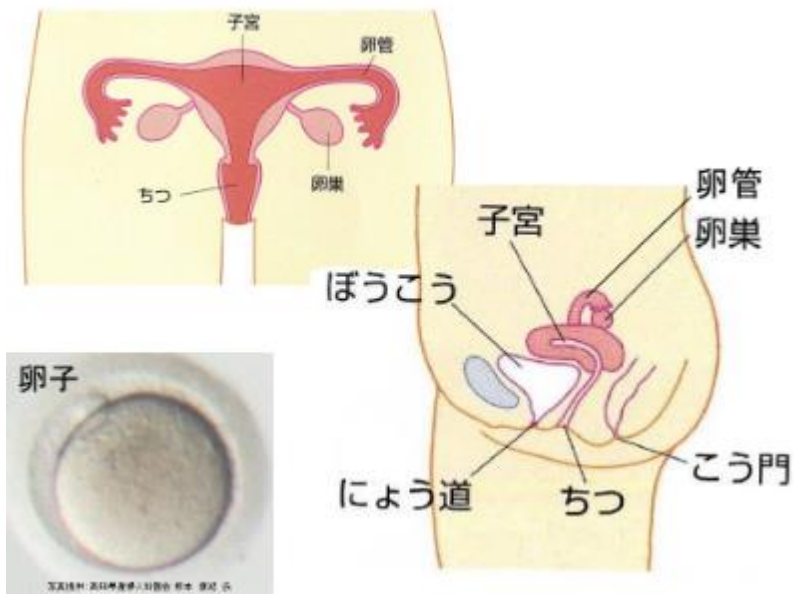
解説

思春期になると、ホルモンの作用によって性的欲求が高まります。また、思春期には精巣で精子が盛んに作られます。それを出したいという欲求は人間の体の自然な欲求です。

マスターベーションは、その欲求を一人で解消するよい方法といえます。「性的欲求のコントロール」を身につけるためにも、欠かせない行為です。

マスターベーションをすることは体にも心にも全く問題のないことがはっきりしています。

- ①清潔な手ですること
 - ②傷がつくような強い刺激や固いものでの刺激は与えないこと
(将来不妊の原因になる場合がある)
 - ③プライベートな場所を確保してからすること(人前でしないこと)
 - ④他の人を巻き込まないこと(見せない・触らせない)
- の4つのルールを守りましょう。



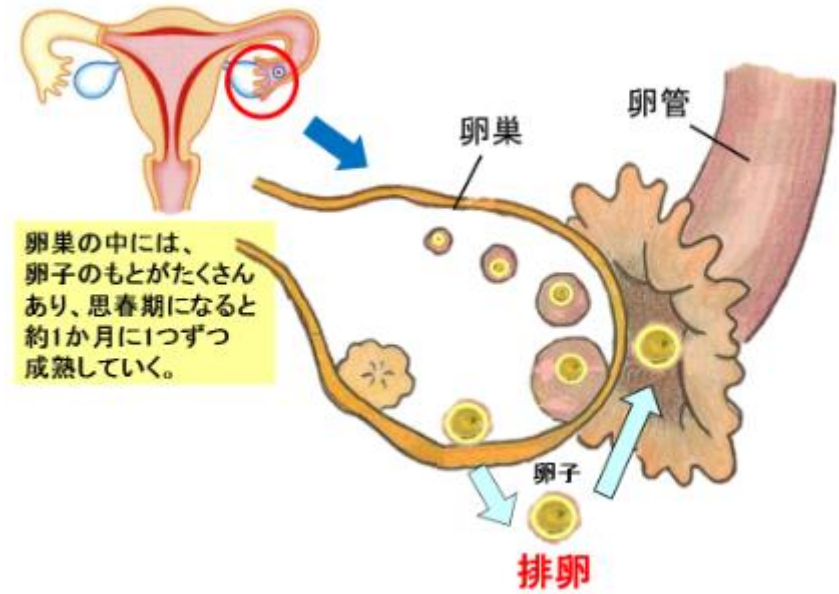
解説

次に、女性の「月経」について学習していきましょう。

「月経」も射精と同じで、新しい命を作るために、なくてはならない働きです。

「月経」は、卵巣・子宮・膣が関係して起こります。

体が成長すると、卵巣では、女性が持つ命のもとである「卵子」が育てられるようになります。



解説

女性は、生まれたときから左右の卵巣の中に、卵子のもとになる卵胞を約 35 万個も持って生まれてきます。

そして、体が大人に向かって変化を始めると、ほぼひと月に 1 回、卵巣の中の卵胞が成熟して卵子が 1 つ、卵巣から飛び出します。これを「排卵」といいます。

飛び出した卵子は、卵管の先の「卵管さい」という部分にうまくキャッチされ、卵管へと運ばれ精子が来るのを待ちます。

「卵管さい」は、花びらのような形ですが、排卵の時期には卵巣の近くに行き、出された卵子を卵管の入り口に吸い込むような働きをします。

<p>約1か月で①から③を繰り返す</p> <p>排卵</p> <p>①成熟した卵子が、 卵巣の外に出されて 卵管に入る。</p> <p>月経</p> <p>③受精卵が来ないと 子宮内膜がくずれて 膣から出ていき、 新しい子宮内膜を 作る準備をする。</p> <p>②卵子は子宮の方へ運ばれる。 子宮の内側(子宮内膜)が だんだん厚さを増していく。</p> <p>*卵子は精子と出会わなければ、 埋れてなくなる。</p>	<p>精子と出会い受精</p> <p>受精卵は、子宮へ移動</p> <p>子宮内膜へもぐりこんで 根のようなものを出して 結びつき、成長する。</p> <p>月経が起こらなくなる</p> <p>妊娠</p>
<p style="text-align: center;">解説</p> <p>①女性の卵巣の中には生まれたときから、卵子のもとになる細胞が約 35 万個も用意されています。 これは未成熟な卵子で、思春期を迎える頃、女性ホルモン（卵胞ホルモン）の働きにより卵子へと成長します。 思春期を過ぎると、卵巣はほぼひと月に1回、左右のどちらかから成熟した卵子を1つ、放出します。これを排卵といいます。</p> <p>②放出された卵子は卵管へ吸い込まれます。受精しなければ、約1か月後には新しい卵子が放出されます。 排卵に合わせて子宮内膜（子宮の内側の膜のこと）は、女性ホルモン（卵胞ホルモンと黄体ホルモン）の働きで、充血し厚くなります。 これは受精卵を受け止め育てるための準備です。</p> <p>③受精卵が子宮内膜に着床（妊娠）しない場合は、子宮内膜は剥がれて体外に出され、子宮は新しい子宮内膜を作る準備をします。 これが月経で、ほぼひと月に一度、3～7日間くらい出血があり、初経のあと50歳くらいまで繰り返されます。</p> <p>*子宮内膜の肥厚は、健康な状態で周期的に起こることであって、無理なダイエットなどで栄養状態が悪い等があれば、月経が起こらないこともあります。</p>	<p style="text-align: center;">解説</p> <p>射精により出された精子は、膣から子宮内に入り、子宮を通過して卵管へ行きます。そのとき、卵巣から排卵された卵子が卵管に来ていれば受精が起こり、新しい命になります。</p> <p>妊娠をすると、受精卵が子宮内膜に潜り込み結びついて育つため、子宮内膜が剥がれ落ちることがなくなり、月経が起こらなくなります。</p> <p>女性が、妊娠しているかどうかを知ったり健康管理をしていくために、自分の月経周期を把握していくことは非常に大切なことです。</p>

月経の様子 → 個人差がある

- 月経から次の月経までの周期(約25日～38日)
* 3か月以上月経がないときは病院へ
- 経血の量(50ml～150ml)
- 1回の月経の長さ(3～7日間)
- 月経の前や月経中に腹痛や頭痛、腰痛、吐き気などが起こる

大人の体になるまではホルモンの働きが不安定



月経や排卵も不安定

解説

月経については、症状が様々で、個人差もあります。

全員に共通して言えることは、大人の体になるまでは、ホルモンの働きが不安定で、毎月練習を繰り返しながら、大人の体へと徐々に成熟していくということです。

月経の周期は、約28日に一度巡ってきて5日間程度続くといわれています。しかし、このリズムは、短かったり長かったりと人それぞれです。

ただし、今までリズムよくあった月経が急になくなってしまったとき、月経がなくなって3か月以上経っているとき、月経痛がひどい時などには、病院を受診しましょう。

10代は子宮や卵巣が未熟で、女性ホルモン(卵胞ホルモン、黄体ホルモン)の分泌もまだ安定していません。そのため、リズムよく月経がこないこと(月経不順)もあります。

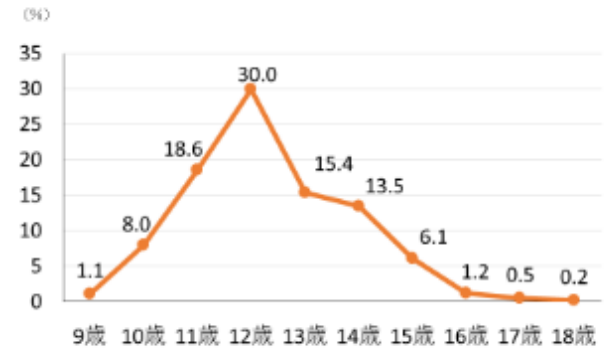
また、経血の量についても多い人もいれば、とても少ない人もいます。

月経の1週間くらい前になるとホルモンの影響により、イライラする、眠くなる、食欲が出る、乳房がはる、ニキビができる、など、体調に変化が起こる人もいます。しかし、月経が終わると体調が戻ります。

初めての月経(初経)があったからといって、女性としての体が完成されたわけではありません。

初経から数年かけて女性ホルモン(卵胞ホルモン、黄体ホルモン)の分泌が徐々に安定し、排卵を中心とした体のリズムができていきます。

初めて月経(初経)があった年齢



個人差

出典: 第8回青少年の性行動全国調査 (2017年) 日本学術振興会

解説

○初経年齢のグラフを示しながら、成長の速度は人それぞれ個人差があり、誰もが迎える変化であることを伝える。

月経や射精が始まったということは、自分の体が
新しい命を生み出す体になったということ

(これらの変化はみんなに起こること)

体は自分自身のもの



- 自分の体は、一生付き合う大切なもの。
- 自分の生殖器の仕組みや働きをよく知って、
将来に向けて、自分で考え、管理していく。

解説

「月経」や「射精」が起こるようになる体の変化は、大人に向かう過程で全員に起こることです。

「月経」や「射精」が始まったということは、自分の体が「新しい命を生み出す体になった」ということです。

自分の体は自分自身のものであり、体や心が大人になってきたみなさんは、自分自身で体や健康を管理していく時期にきています。

自分の体は、一生付き合うかけがえのない大切なものです。

自分の生殖器の仕組みや働きをよく知って、将来に向けて、自分で考え健康に気をつけて管理していきましょう。

(中)資料3

(中学校 1学年)

受精と妊娠
～生命の誕生～

【ねらい】

受精・妊娠と胎児の発育・出産について、科学的に理解できるようにするとともに、自分の命も守り育まれてきたかけがえのない存在であることを考えることができるようにする。

参考資料：『性教育 実践のための資料集』元高知県立学校養護教諭 松田さよ子氏編集
『思春期ハンドブック』高知県健康政策部健康対策課
『性教育スライド』公益社団法人 日本産婦人科医学会

出産予定日は、何をもとにして
決めるのだろうか

解説

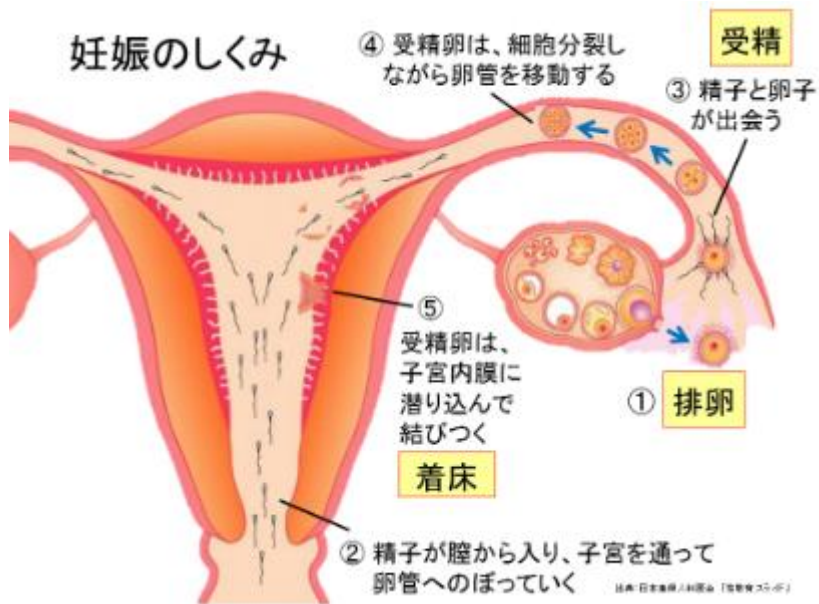
受精・妊娠と胎児の発育・出産について、科学的に理解できるようにするとともに、自分の命も守り育まれてきたかけがえのない存在であることを考えることができるようにしましょう。

出産予定日は、
女性の月経(生理)の日をもとに決める

※妊娠する前の最後の月経(生理)が始まった日から
数えて、「280日目」が出産予定日

※赤ちゃんは、妊娠10ヶ月(28×10=280日)で
生まれる。(妊娠の1ヶ月は28日で数える。)

妊娠の様子を知るために、普段から月経周期
や月経の様子を把握しておくことが大変重要



女性は、妊娠したかどうか
どんなことでわかるのだろうか

解説

射精により出された精子は、膣から子宮内に入り、子宮を通って卵管へ行きます。そのとき、卵巣から排卵された卵子が卵管に来ていれば受精が起こり、新しい命になります。

受精卵は細胞分裂を繰り返しながら子宮へと移動し、子宮内膜の中に潜り込み結びつきます。

これを着床といい、着床してから赤ちゃんが生まれるまでの女性の体内に胎児が宿っている状態を、「妊娠」といいます。

(参考)

子宮の中に入った精子（一度の射精で約3億個）が卵管で卵子にたどり着くまでには、いくつもの難関があります。

- ・膣の中は酸性なので、死んでしまう精子もいる。
- ・子宮には粘液があり、排卵期以外は通りにくい。
- ・卵管の入り口までたどり着けるのは、ほんの6,000個。左右二つの卵管があるので、ここで卵子がない方の卵管へ行ってしまう精子もいる。

身長0.06mmの精子にとってみれば、卵子が待つ卵管までは自分の身長約3,500倍も遠く離れた地点まで泳いでいかねばなりません。

中には、道に迷ったり途中で力尽きてしまう精子もいます。卵子のいる卵管まで進むことができた精子の中でも、たった一つの精子だけが卵子の中に入ることができます。

妊娠すると

- (月経) が起こらなくなる
- 病院で医師による (触診・超音波診断) などで確定

* 女性が、自分の月経周期を把握しておくことは、健康管理をしていく上でとても大切なこと

「へその緒」を流れる血液は、
どちらの血液が流れているのだろうか

- ① 母親の血液
- ② 胎児の血液
- ③ 両方の血液が混ざっている

解説

妊娠をすると、受精卵が子宮内膜に潜り込み結びついて育つため、子宮内膜が剥がれ落ちることがなくなり、月経が起こらなくなります。

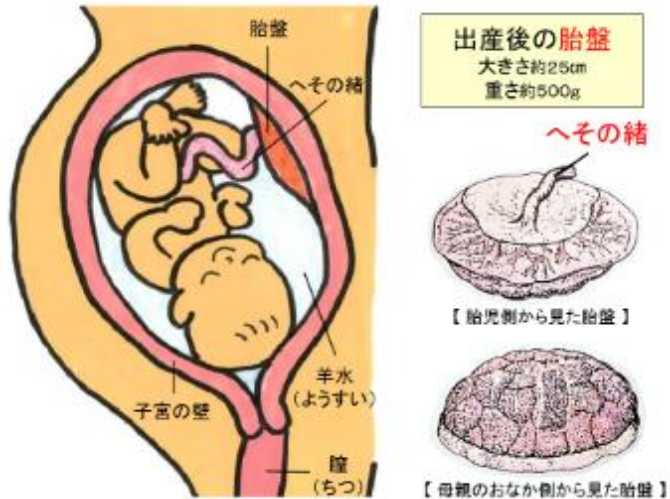
また、病院で医師による診断を受けると、妊娠していることが確定されます。

女性が、妊娠しているかどうかを知ったり健康管理をしていくために、自分の月経周期を把握していくことは非常に大切なことです。

解説

へその緒を流れる血液は、どちらの血液が流れているのだろうか。

- ① 母親の血液
- ② 胎児の血液
- ③ 両方の血液が混ざっている



胎児は、母親の子宮の中で
「羊水」という温かい水の中にいる。

「羊水」は、どんな働きをするのだろうか

解説

答えは、「②胎児の血液」です。

へその緒は胎盤とつながっており、胎児から伸びるへその緒を通る血液が、お母さんから栄養や酸素が送られる胎盤の中に入り込んで、栄養分、老廃物、酸素、二酸化炭素のやり取りをしています。

胎盤とは、女性が妊娠したときに子宮内に形成される新たな臓器で、お母さんが摂取した栄養や酸素を赤ちゃんに届ける役割があります。

胎盤のほぼ中央についているものが臍帯（へその緒）で、ここを輸送経路として、胎児に必要な栄養や酸素を送り届け、そして二酸化炭素などを受け取っています。

胎盤ではお母さんの血管と胎児の血管はつながっておらず、接しているだけなので、互いの血液が混ざることはありません。

また、お母さんが飲酒や喫煙（受動喫煙を含む）をすると、たばこやアルコールの有害物質もお母さんの血液を通して胎児に届けられます。

これらの有害物質は、早産や流産などの可能性を高めたり、低出生体重などの発育の障害を起こりやすくします。

解説

胎児は、母親の子宮の中で、羊水という温かい水の中にいます。

「羊水」は、どんな働きをするのでしょうか。

羊水の働き

羊水は、常に約37℃に保たれている

- 胎児が自由に動けるようにしている。
- 胎児に伝わる衝撃を和らげ、守る。
- 子宮内を一定の温度に保つ。
- 胎児の動きから母親の内臓を守る。

胎児は、子宮の中で

おしっこやうんちをしているのだろうか

解説

一つには、クッションの役割をしています。お母さんが転んだりお腹に何かぶつかったときに、胎児に直接衝撃が伝わらず、胎児を守ることができます。

また、胎児は羊水の中で手足を曲げたり伸ばしたり、体を回転させたりして、自由に運動し筋肉や骨格を発達させます。

そして、だんだん大きく活発になっていく胎児の動きから、母親の内臓を守る役割もしています。

赤ちゃんは、お母さんの子宮から外に出るまでは、肺呼吸をしていないので、羊水の中にもおぼれることはありません。

胎盤を通してお母さんの血液から酸素をもらい、成長しています。

解説

お母さんから栄養をもらう代わりに、胎児はいらなくなった老廃物を血液として、へその緒を介してお母さんへ戻します。だから排便はしなくても平気です。

胎児は時々羊水を飲み込んで腎臓できれいにこし、尿として羊水に戻します。胎児はお母さんに育てられるだけでなく、自分がいる場所を自分できれいにしています。

赤ちゃんが生まれる

～出産のしくみ～

約280日かけて子宮いっぱいになり成長し、生まれる時を待つ



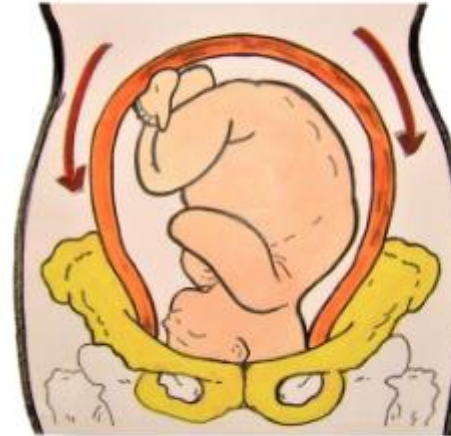
ここまでたどり
つけなかった
赤ちゃんも・・・

解説

- すべての妊娠が順調に進むわけではなく、流産や早産など、出産までたどりつけなかった赤ちゃんも約15%いる。
- 流産の原因は、赤ちゃん自体の染色体異常が多く、早産の原因は、細菌感染が多くなっています。
- また、妊婦の飲酒や喫煙（受動喫煙を含む）による影響としては、たばこの有害物質が早産や流産などの可能性を高めること、アルコールの有害物質が低出生体重などの発育の障害を起こしやすくする可能性があることなどがあげられます。

◆ お産が始まるサイン

陣痛(子宮の収縮)



陣痛は、規則正しく起こり、次第に痛みの間隔が短くなり、強くなっていく。

陣痛から出産まで、およそ**十数時間**かかる。

解説

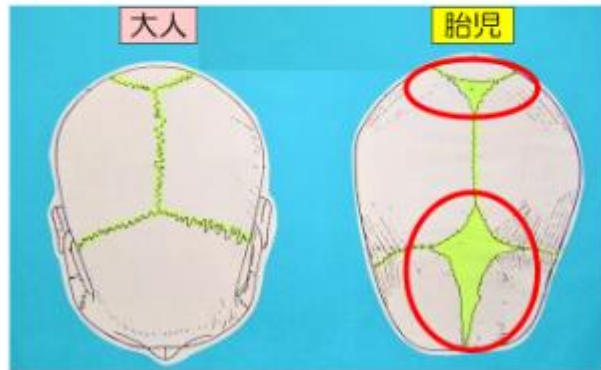
- 赤ちゃんを押し出すために子宮が収縮する力が陣痛です。
- 陣痛には、赤ちゃんを子宮の外に送り出そうとする働きがあります。
- はじめは10分程度の間隔で20秒から30秒の陣痛が続きます。
- やがて、1回の陣痛が長く（約60秒）、陣痛と陣痛の間が短く（2分程度）なってきます。個人差はありますが、初めての出産には、14～15時間程度かかります。

胎児のがんばり その1

せまい骨盤をぬける
ために、できるだけ
頭を小さくする。



頭の骨を重ね合わせる
(胎児の頭の骨には隙間がある)

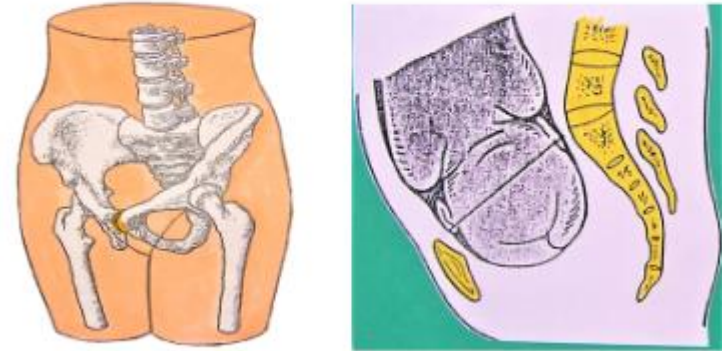


解説

出産のときに赤ちゃんが通る道を産道と呼びます。
産道は、狭いだけでなく、場所によって幅が違っていたり曲がって
いたりしています。
そのため、赤ちゃんはそのままの状態では産道を通るのは難しいので、
産道を通りやすくするために自分で工夫をしています。
まず赤ちゃんは自分の胸にくっつくくらいあごを引いて、体を少し
丸めたような姿勢になります。
しかし、それだけでは狭い産道を通ることはできないので、産道に
圧迫されながら自らの頭の骨同士を重ね合わせて、通りやすいように
頭を小さく変形させます。

胎児のがんばり その2

骨盤の大きさや産道の形に合わせて体を回転
させながら生まれてくる。



解説

産道を通るために自らの頭の骨同士を重ね合わせて、小さく変形さ
せた後、お母さんの産道の形に合わせて、身体を上手に回旋させ、
自分のペースで産道を下りてきます。
この回旋が一番時間がかかるといっても過言ではありません。
お母さんがつらい陣痛に耐えて頑張っているとき、赤ちゃん自身も
体を動かしながら、お母さんと協力をして生まれてきます。

産声は、
「初めて自分の力で呼吸をした証」

解説

産道から生まれ出て、初めて息を吸い込んだ瞬間、肺に空気が入り、肺胞が大きく膨らみます。

そして、息を吐くことで「オギャー」と声を上げるのです。

同時に、肺と心臓を結ぶ血管に血液が流れ、肺が働き始め肺で呼吸ができるようになります。

また、「へその緒」の血管も閉じられてしまうので、胎盤からの血液は送られなくなります。

生まれてきた赤ちゃんが「オギャー」と泣くことは、自分で呼吸ができることを示す、非常に重要な証です。

(中)資料4

(中学校 2学年)

多様な性ってなんだろう

【ねらい】

性のあり方は多様であり、一人ひとり異なっていることに気付くとともに、誰もが生きやすい社会のあり方を考えることができるようにする。

参考資料：『「高知市パートナーシップ制度」チラシ』高知市人権同和・男女共同参画課



解説

性同一性障害の人の58.6%が自殺念慮（死にたいという思い）を持ち、28.4%は自傷・自殺未遂を経験したというデータがあります。また、「性同一性障害の人が自殺念慮を持つ年齢の第1のピークは、思春期である中学生の頃」と言われています（出典：中塚幹也(2010)『学校保健における性同一性障害—学校と医療の連携—』『日本医事新報』60-64：4521）

性同一性障害の人々の生きづらさを少しでも解消し、一人ひとりの考え方や個性を尊重し合える社会を作っていくためには、多様な性について正しい知識を身に付けること、多様な見方や理解を深めて相手を理解しようとする、誰もがプライバシーが守られ相談できる人や場所があること等が大切です。

解説

高知市をはじめ、全国の様々な自治体で施行（2022年3月4日現在で全1753自治体のうち155自治体で導入）されているパートナーシップ制度等について取り上げ、多様な性を持つ私たちが、自分らしく安心して暮らせるようになるために、社会全体で取り組んでいる事柄であることを確認する。

(参考)

○性別に関係なく、誰でも使いやすいように、公共機関にあるトイレなどの表示も工夫されてきている。

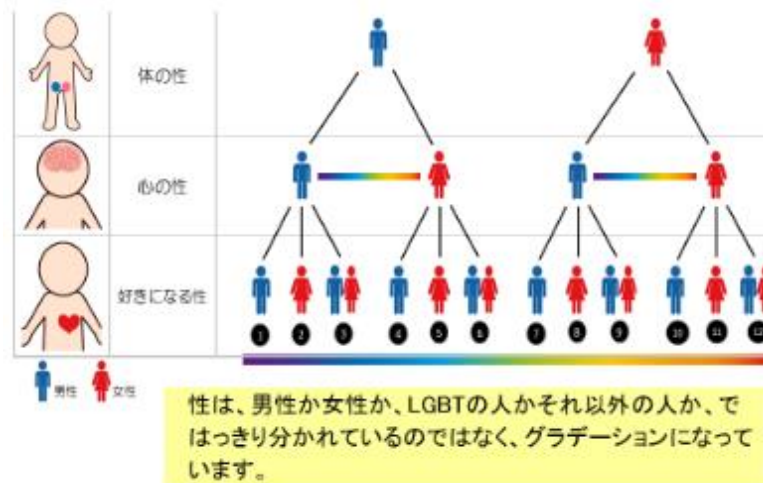
○レインボーフラッグ（虹の旗）

6色から構成されており、レズビアン、ゲイ、バイセクシュアル、トランスジェンダー（LGBT）の尊厳とLGBTの社会運動を象徴する旗で、多様な性を生きる人を理解し、認知しているという意思表示を表す。

○プライド・パレード

レズビアン・ゲイ・バイセクシュアル・トランスジェンダー（LGBT）文化を讃えるイベントをさす言葉。各時代における法的権利（同性結婚や反差別など）を求めるLGBTの社会運動の場ともなっている。

以下の図はとても簡略化された図ですが、3つの性の組み合わせにより多様な性を持つ人がいることが分かります。



解説

性の在り方は、①体の性（解剖学的な体の性：身体的性別）、②心の性（自分の性別をどう認識しているか：性自認）、③好きになる性（どの性別を好きになるか：性的指向）などの要素から考えられます。これらの組み合わせにより、一人ひとり異なる多様な性が存在しています。

性の多様性は持って生まれたものであり、自分の意思で変えられるものではありません。

また、変えるように強制されるものでもなく、その人らしさを作る一つの要素です。

性は、体の性で分けられる男性・女性の2種類だけでなく、一人ひとりにその人らしい性の在り方があるのです。

(参考)

LGBTとは、体の性（身体的性別）、心の性（性自認）、好きになる性（性的指向）、の組み合わせを表しているものです。

性にはこの他にも多様な組み合わせがあり、LGBTはそれらの一部を指します。

レズビアン (L)：心の性が女性で、好きになる性の対象が女性である人

ゲイ (G)：心の性が男性で、好きになる性の対象が男性である人

バイセクシュアル (B)：心の性がどうであるかに関わらず、好きになる性の対象が男性と女性両方である人

トランスジェンダー (T)：生まれたときの体の性と心の性が異なる人

多様な存在である私たちが
自分らしく暮らしやすい社会にするために
できることは何だろうか

- ◆ 正しい知識を身に付ける
- ◆ お互いのことを理解し、違いを認め合う
- ◆ お互いの立場や考え方、個性を尊重しよう
- ◆ 自分の性について人に話すことは、個人の自由であり強制されるものではない



- 性は一人ひとり違って、何種類もある
- 自分も多様な性のひとつの中にいる
- 性は、その人らしきを作るひとつの個性

電話相談(月～土 13:00～18:30 *予約をすれば面接もできます)
思春期相談センターPRINK : 088-873-0022

解説

多様な存在である私たちが、誰もが自分らしく暮らしやすい社会にするためにできることは何でしょうか。

解説

- 好きなものや顔・体格が一人ひとり異なるように、違いがあっても当たり前であり、お互いのことを理解し違いを認め合うことが大切であること、「自分らしく」いられるということは、お互いの立場や考え方、それぞれの個性を尊重できることが大切であるということに気付かせる。
- 自分の性について困ったら相談してもよいこと、とても大切なことなのでちゃんと話を聞いて理解してくれそうな信頼できる人や相談機関に話すこと、誰にも言いたくない人は自分の中にしまっておいてもよいこと、について理解させる。

(電話相談・面接相談：思春期相談センターPRINK 088-873-0022)

(中)資料5

(中学校 3学年)

性感染症について

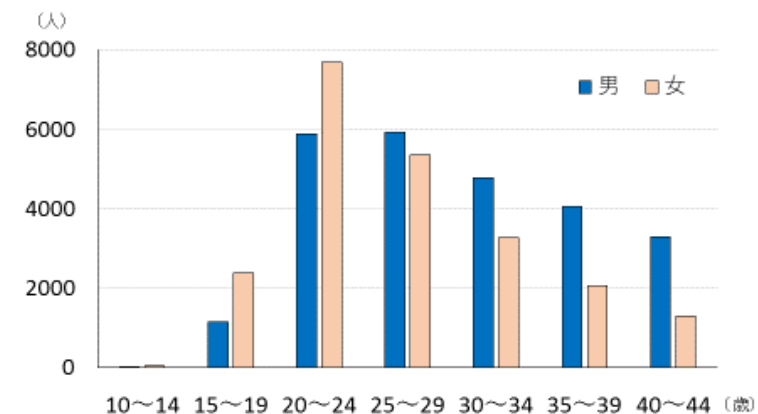
【ねらい】

エイズを含む性感染症について正しい知識や予防方法について理解できるようにする。

参考資料：『性教育 実践のための資料集』元高知県公立学校教員研修 松田さよ子氏編集
『感染症発生動向』厚生労働省

年齢別にみた性感染症報告数(令和元年度)

(性器クラミジア感染症+ 性器ヘルペスウイルス感染症+ 尖圭コンジローマ+ 淋菌感染症+ 梅毒)



資料：『感染症発生動向調査』厚生労働省

性感染症は、どの年代に多いでしょうか

- ① 10代~20代
- ② 30代~40代
- ③ その他

男女どちらに多いでしょうか

男性 女性

解説

このグラフは、令和元年度に全国で報告された年齢別の性感染症に感染した人の数です。

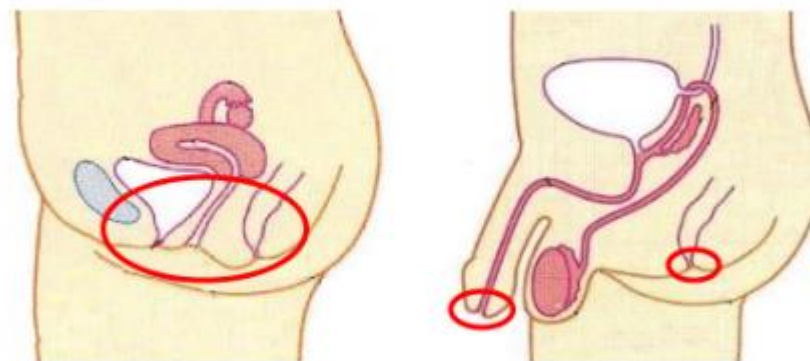
性感染症は、20歳から29歳で感染している人が多くっており、男性よりも女性の方が性感染症に感染している人が多いことがわかります。

<p style="text-align: center;">性感染症について考えよう</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 性感染症って<u>どんなもの</u>があるのだろう 2 <u>どんなふう</u>にして、<u>感染</u>するのだろう 3 <u>私たちに関係あるの</u>だろうか 4 感染しないための<u>予防法</u>はなんだろう 	<p>性感染症とは</p> <p><u>性行為によって粘膜から、病気を引き起こすウイルスなどが体内に入り感染する病気</u></p> <p style="background-color: #ffffcc; padding: 10px; text-align: center;">性行為をする人なら、 <u>誰でも感染する可能性のある病気</u>です</p>
解説	解説
<p>今日は、この4つの項目について、考えながら勉強をしていきましょう。</p>	<p>【病原体】 精液・膣分泌液・血液等の体液、性器や口等の粘膜やその周辺の皮膚に存在する。</p> <p>【感染経路】 細菌や原虫等の病原体を含む精液や膣分泌液、血液等が、口や性器の粘膜、皮膚等に接触することで起こる（主に性的接触の際に粘膜から病原体が侵入することによる）。</p>

なぜ、女性に多いのだろうか

ヒント：体の仕組みの違い

性器の粘膜の面積の比較



面積が広い = 感染の危険性が高い

解説

グラフから、男性よりも女性の方が性感染症に感染している人が多いことがわかりました。

なぜ、男性よりも女性の方が、性感染症に感染している人が多いのでしょうか。

解説

図は男性器と女性器の断面図です。粘膜にあたる場所はどこでしょうか。

男性では陰茎の先・肛門、女性では尿道・膣・肛門が粘膜です。

男性に比べ、女性の膣の粘膜の広さは100倍以上もあります。

そのため、男性よりも女性の方が、性感染症に感染しやすい体のつくりになっています。

性感染症の種類

- 性器クラミジア感染症
- 性器ヘルペスウイルス感染症
- 尖圭(せんけい)コンジローマ
- 淋菌(りんきん)感染症
- 梅毒
- エイズ など

* 性行為によって感染するヒトパピローマウイルスの一部は、子宮頸がんの原因になることがある。

性感染症に感染すると

どんな症状が出るのだろうか



性感染症は、性別によって症状の現れ方が違う場合があります。



性器クラミジア感染症



症状は軽い

- ・排尿のときに軽い痛み
- ・尿道から膿(うみ)が出たり、尿の回数が多くなる



ふつうは無症状

- ・自覚症状がない場合が多いため、無自覚のうちにパートナーや新生児に感染させてしまう
- ・不妊の原因となる
- ・「おりもの」が増える

淋菌感染症



すぐにはっきりと症状が出る

- ・尿道のかゆみや熱感、粘液や黄色い膿(うみ)が出る
- ・尿をするときに激しい痛みがある



初めは症状が軽く進行するまでわからない

- ・自覚症状がない場合が多く、放置されやすい
- ・進行すると、下腹痛・発熱を起し、子宮外妊娠の原因になることも

性器ヘルペスウイルス感染症



- ・発熱、全身倦怠感等とともに、性器に腫れや痛みを伴う
- ・小さな水ほうや潰瘍(かいよう)ができる

性器ヘルペスウイルス感染症の問題点

- 繰り返し再発する
- 感染しても発症せず、無症状でウイルスを排出している場合が多く(70~80%)、気づかないまま相手に感染させてしまう
- HIVに感染しやすくなる
- 妊婦が性器ヘルペスに感染している場合、出産時にお母さんから赤ちゃんに感染

エイズ



- ・HIVにより免疫の働きが壊され、感染症や悪性腫瘍など、様々な病気を引き起こす状態をいう
- ・早期に服薬治療を受け継続すれば、免疫力を落とすことなく、通常の生活を送ることが可能となってきた

エイズの問題点

- 潜伏期間が約10年と長く、その間は自覚がないため感染を広げる可能性がある
- 妊婦がHIVに感染している場合、出産時にお母さんから赤ちゃんに感染
- 感染者へのいわれのない差別や偏見

感染していないか、健康状態にはよく注意して



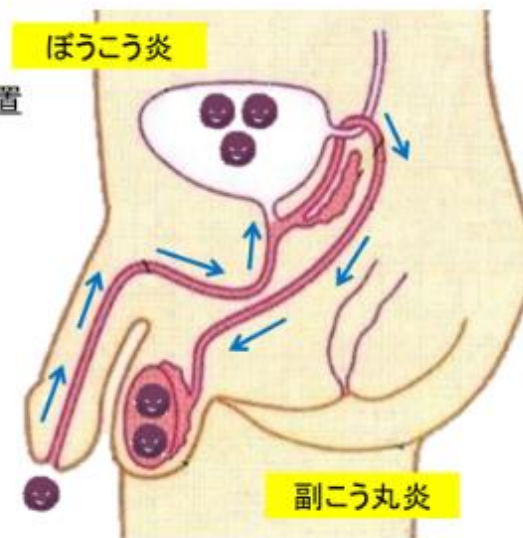
- 尿をするときに痛みがないか
- 尿道から膿(うみ)は出ていないか
- 性器にイボができていないか
- 性器に痛みやかゆみはないか



- 「おりもの」の色やにおい、量に異常はないか
- 性器にイボができていないか
- ※女性は痛みや症状が出ないことが多いので、要注意

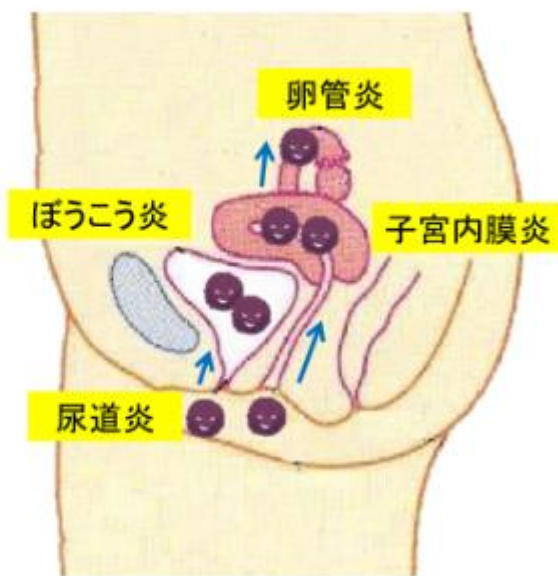
性感染症を放置すると...

無精子症
不妊症



性感染症を放置
すると…

子宮外妊娠
不妊症



性感染症は、そのまま放置していても
自然には治りません。

放置している間に性行為をすれば、パートナー
に感染させます。

早めにパートナーと一緒に治療しましょう。

解説

女性の場合には、男性よりも性器の粘膜の面積が広い等、解剖学的に感染の危険性が高く、感染しても無症状の場合が多い一方で、感染すると慢性的な骨盤内炎症疾患の原因となりやすく、放置すると、不妊症になる可能性や胎児への影響が出てきます。

解説

性感染症の治療を放置すると、症状がなくても病気が進行し、知らない間に重症になっていくこと（HIVなど死に至る感染症もある）、男女とも不妊の原因となること、胎児への感染（流産、早産、死産、肺炎、結膜炎、失明、HIV感染を起こす等）が起こります。

症状が出た場合には

気になる症状が
少しでも出たら

男性 …… 泌尿器科

女性 …… 産婦人科

必ず、パートナーも同じように治療を受けること



解説

気になる症状が出た場合には、男性は泌尿器科、女性は産婦人科を受診し、診てもらうようにしましょう。

自分が感染していることがわかったら必ずパートナーに伝え、同じように検査や治療が受けられるようにしましょう。

性感染症の予防方法①

安易に性関係を持たない

性的関係があると、感染する(パートナーに感染させる)
危険性は誰にでもあります。

感染が不安なときは、パートナーと病院へ行きましょう。

解説

性感染症を予防するには、性的接触を避けることが最も有効です。

性感染症の予防方法②

コンドームを使用する

粘膜や精液などが接することを避ける。

最初から使用し、粘膜などが触れ合わないようにする。

なぜ、20代の若者の間で
流行しているのだろうか

解説


性行為をする上での、性感染症の予防方法としては、「コンドームの使用」があります。

コンドームを使用することで、粘膜や精液などが接すること避けることで、予防することができます。

性行為の時には最初からコンドームを使用し、直接粘膜や精液などが触れ合わないようにするのが大切です。

解説

予防方法があるのに、どうして20代の若者の間で性感染症が流行しているのでしょうか。

<p>「1人の人との性行為」 直接関わりがない人からのウイルスが パートナーからあなたのもとへ</p> <p>性関係を持ったら誰でも感染する可能性</p>  <p>病気のことを「知らない」 症状も出ないことが多く「気づかない」 気づかないので「治さない」 本人も知らないうちに相手に感染させている</p>	<p>性感染症は 誰もが感染する可能性がある病気</p> <p>予防するためには</p> <p>○正しい知識 ○ふたりの関係が大切</p> <p>話し合える関係 お互いを思いやれる関係</p>
<p>解説</p> <p>全国の1万3千人の大学生への調査結果で、過去1年間に性感染症に感染した人の半分以上は、性行為をした相手は1人だけでした。 つまり、相手が1人でも、感染する可能性は十分あるということです。 1人の人との性行為の背後には、自分には直接関わりがない人からもたらされたウイルスが何人もの人を介して、自分の元へもたらされ感染する可能性があります。</p> <p>性感染症は、性的関係を持つことによって、誰にでも感染する可能性がある病気です。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・病気について知らず正しい予防法がとられていない現状があること ・無症状である場合も多く、感染しても気がつかないこと ・気がつかなかったり恥ずかしいという感情から、検査や治療を積極的に受ける人が少ないこと ・知らない間に感染を広めていること（特に男性は自分が感染源だと気づかないまま知らない間にパートナーに感染させてしまうこと） ・自分には関係ないという気持ちから、感染予防への意識が低いこと等が、感染拡大の背景にあります。 	<p>解説</p> <p>性感染症を予防するためには、性行為をすれば誰でも感染する可能性がある病気であることや予防方法などについての正しい知識を持つこと、性感染症の予防や治療について話し合える関係、お互いの体の健康を思いやれる関係を、パートナーと築くことが大切です。</p>

(中)資料6

(中学校 3学年)

パートナーとのよりよい関係

【ねらい】

いわゆるデートDVについて知り、パートナーとよりよい関係を
 作っていくために大切なことは何か、考えることができるようにする。

参考資料：『人と人とのよりよい関係をつくるために』 内閣府共同参画局
 『それってラブラブ?』 こうも男女共同参画センター ソーレ



【出典】『人と人とのよりよい関係をつくるために』 内閣府共同参画局

はるとの気持ち

つきあってるんだから、俺がメールしたらすぐ返信するのが当たり前だ。あかねが口悪えるから、むかついた。



ケース1

あかねの気持ち

何もそんなことでなくて、殴らなくて...でも、殴られたのは自分が悪かったから? はるとの言うことをきかなきゃ、また殴られそうで怖い...



【出典】『人と人とのよりよい関係をつくるために』 内閣府共同参画局



【出典】『人と人とのよりよい関係をつくるために』 内閣府共同参画局

交際中に起こる困ったこと



これらの行為は、すべてデートDVです

デートDV：付き合っているカップルの中で起こるDV
 DV(ドメスティック・バイオレンス)：暴力で相手を思い通りにすること

身体的暴力

なぐる、ける、物を投げつける

心理的暴力

無視、束縛、おどす
 人前で侮辱する
 激しく嫉妬する

性的暴力

裸の写真や動画を撮る
 避妊に協力しない

行動の制限

勝手にスマホをチェックする
 連絡先の削除、友達と遊ばせない

経済的暴力

お金を払わない
 お金を要求する

解説

○思春期特有のパートナーとの関係のみに人間関係が偏りがちな側面や、好きという気持ちを優先させるあまり自分の意見を言えない、断れないといった自分の心の在り方にも目を向けられるように指導し、将来、互いが自立した関係性の中で人間関係を結んでいくことの大切さに気がつけるようにしましょう。

解説

このような暴力を振るうのは、愛しているから、相手のことを考えているからではなく、自分のために相手を思い通りにしたいという思いの表れです。

どんな理由があっても、暴力を振るう方が悪く被害者は悪くありません。

デートDVの被害を受けない・起こさないためには、自分の意見や考えを押し付けず、お互いの違いを認め受け入れて、相手に言葉で伝えていくことが重要です。

友だちからこれらの暴力をパートナーに受けていると相談された時には、先生や大人、相談機関に相談することを勧めましょう。

よりよい関係って？

他の人とよりよい関係を作っていくことは、将来にわたって自分の人生を豊かなものにするにつながります。

これから先、もっともっとたくさんの人との出会いが待っています。大好きな人ができて、お付き合いをすることも…

あなたにとって、「好きな人とお付き合い」とは、どんなイメージですか。どんな付き合いをしたいですか。

すてきな関係になるためには

大切なのは自分らしさ

自分のことを大切に

気持ちを伝える工夫

相手のことも大切に

お互いを認め合う対等な関係

暴力を認めない

一人で悩まないで 困ったら早めに相談

- ◆体の悩み、性的指向・性自認の悩み
高知県思春期相談センターPRINAK 088-873-0022
- ◆妊娠の不安
高知県思春期相談センターPRINAK 088-824-1221
- ◆予期せぬ妊娠に関するSOS
にんじんSOS高知 みそのらんぶ 0120-820-331
misonolampoco@gss.ocr.na.jp
- ◆デートDV
こうち男女共同参画センター「ソール」 088-873-8555
- ◆性被害・性被害
性暴力被害者サポートセンターこうち 0120-835-350
- ◆心の相談
高知県心の教育センター 088-866-0901

解説

【大切なのは自分らしさ】

男だから、女だから、先輩だから、年下だから…。人と関係を築くとき、こんな考えが影響していませんか。しかし、一番大切なのは、“自分らしさ”です。あなたの気持ち、考え、体、生き方を大切にしましょう。人はみんな生まれながらにして、一人ひとり大切にされるべき存在です。また、自分を大切にしない気持ちを持っていないと、暴力を振るわれたとき、相手に対してはっきり「NO」の意思表示をすることが難しくなります。自分の気持ち、自分の体を大切にすることを大切にしましょう。

【気持ちを伝える工夫】

自分のことを大切に思う気持ちと同じように、相手への思いやりの心、相手を大切にすることを常に持つことも大事です。相手の話に耳を傾けましょう。意見の“違い”にぶつかったとき、「私（僕）はこう思う、こう感じる」と、自分を主語にして気持ちを伝えてみましょう。自分の意見や考えを押しつけず、相手が自分と異なる意見や考えを持っていたとしても、まずはそういった違いがあるということを受け入れましょう。そして、自分はどう思うのか、相手に伝えましょう。

【お互いを認め合う対等な関係】

相手の存在を大切に、考え方や生き方を知り、受け入れることができれば、お互いの違いを認め合えることができます。それが、互いを尊重し合う対等な関係です。二人のことは、一緒に考え、一緒に決めましょう。どんな事情があったとしても、暴力を振るっていいという理由にはなりません。暴力を振るわれていい人など、一人もいません。暴力は身体的なものに限らず、精神的なものや性的なものもあります。どのような暴力であったとしても、暴力を振るうことは決して許されるものではないのです。

性をめぐる問題で困ったら、保護者や信頼できる身近な大人に早めに相談をし、アドバイスをもらうようにしましょう。身近な人に相談することができない人は、これらの相談窓口を上手に活用してください。

(高)資料1

(高等学校 1)

思春期と健康
～自立について考えよう～

【ねらい】 思春期の心身の変化や健康課題について理解できるようにする。

参考資料：『第8回青少年の性行動全国調査（2017年）』日本性教育協会
『正しいパンツのたたみ方』 著：南野 忠晴 岩波ジュニア新書
『性教育スライド』公益社団法人 日本産婦人科医会

解説

思春期の心身の変化や健康課題について理解させ、現在の自分の心の状態について考えることができるように指導しましょう。

自分も他人も大切にできる責任ある大人になるためには
4つの点で自立することが必要

経済的
自立

- 計画的な見通しを持ち、金銭を使っている
- スマホ決済や通信販売、クレジットカード等による購入の仕組みと注意点を理解している。
- 一人暮らしに必要な1か月の生活費がどのくらい分かっている。

精神的
自立

- 自分の将来の職業や進路について考えている。
- 誰もそばにいないでも、自分でしっかり生きていく自信がある。
- 物事を決めるときに、最終的には自分で決断することができる。

生活上の
自立

- 調理器具を使い、栄養バランスを考えた料理を作ることができる。
- 常に清潔な衣服を身につけ、ボタンが取れたら自分でつけることができる。
- 身の回りの整理整頓ができ、定期的に掃除をしている。

性的
自立

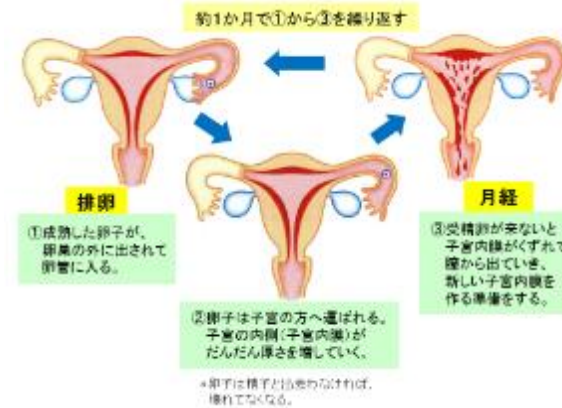
- 男女の体の仕組みや生理的な特徴・相違を理解している。
- 性感染症予防や避妊についての正しい知識がある。
- 好きな相手であっても、自分にとって嫌なことは「嫌だ」と伝えることができる。

解説

今の時点でどのくらいクリアできているか、考えてみましょう。

「保健」では、「性的自立」を果たすために
必要な知識を学習していく

- 1 自分やパートナーの性について理解し、大切にできる。
- 2 性に関するトラブルを回避する力を身に付ける。
- 3 自分やパートナーの性や性的欲求について理解し、コントロールする力を持つ。



解説

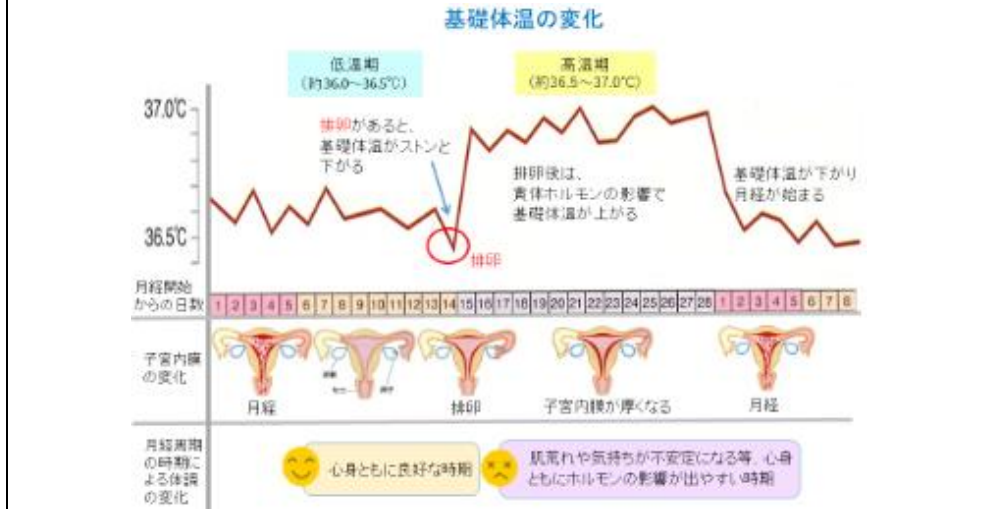
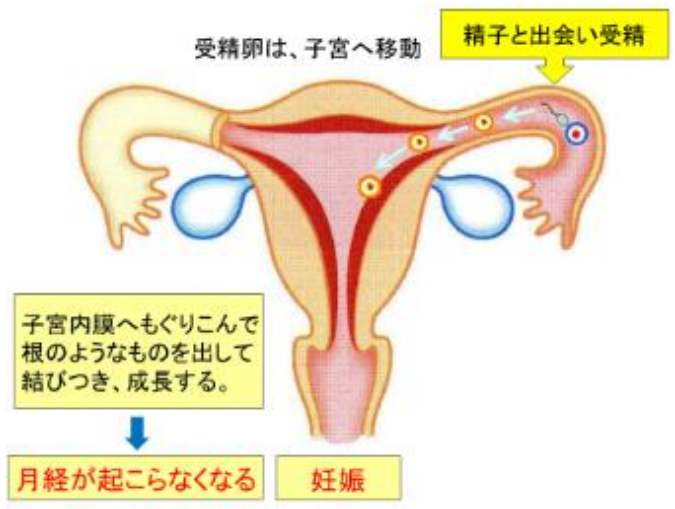
「保健」の授業では、4つの自立のうち、「性的自立」を果たすために、この3点を目標に学習していきます。

この時間は、自分やパートナーの性について理解し大切にできるように、必要な知識を学習していきましょう。

解説

まず、女性の「性」についてです。

- ①女性の卵巣の中には生まれたときから、卵子のもとになる細胞が約35万個も用意されています。
これは未成熟な卵子で、思春期を迎える頃、女性ホルモン（卵胞ホルモン）の働きにより卵子へと成長します。
思春期を過ぎると、卵巣はほぼひと月に1回、左右のどちらかから成熟した卵子を1つ、放出します。これを排卵といいます。
- ②放出された卵子は卵管へ吸い込まれます。受精しなければ、約1か月後には新しい卵子が放出されます。
排卵に合わせて子宮内膜（子宮の内側の膜のこと）は、女性ホルモン（卵胞ホルモンと黄体ホルモン）の働きで、充血し厚くなります。
これは受精卵を受け止め育てるための準備です。
- ③受精卵が子宮内膜に着床（妊娠）しない場合は、子宮内膜は剥がれて体外に出され、子宮は新しい子宮内膜を作る準備をします。
これが月経で、ほぼひと月に一度、3～7日間くらい出血があり、初経のあと50歳くらいまで繰り返されます。
*子宮内膜の肥厚は、健康な状態で周期的に起こることであって、無理なダイエットなどで栄養状態が悪い等があれば、月経が起こらないこともあります。



解説

射精により出された精子は、膣から子宮内に入り、子宮を通過して卵管へ行きます。そのとき、卵巣から排卵された卵子が卵管に来ていれば受精が起こり、新しい命になります。

妊娠をすると、受精卵が子宮内膜に潜り込み結びついて育つため、子宮内膜が剥がれ落ちることがなくなり、月経が起こらなくなります。

女性が、妊娠しているかどうかを知ったり健康管理をしていくために、自分の月経周期を把握していくことは非常に大切なことです。

解説

基礎体温とは、朝、目が覚めてから、まだ身体を動かしていない状態で基礎体温計を使用し測定した体温のことです。

女性の体は、排卵と月経の周期により、日によって基礎体温に変化が認められます。

女性の基礎体温を変化させるのは、卵巣から分泌される黄体ホルモンです。女性の月経周期は、黄体ホルモンによってコントロールされており、基礎体温の変化とともに、子宮内膜の変化や体調の変化も起こります。

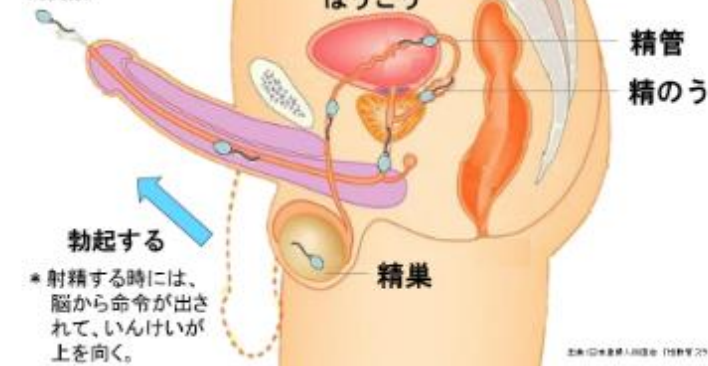
- ①月経から排卵が起こるまでの約2週間は低温（約36.0℃～36.5℃）が続きますが、排卵が起こるとストンと体温が下がった後、体温が上がり高温（約36.5℃～37.0℃）となります。
- ②高温期は2週間程度続き、このとき、子宮内では子宮内膜が厚くなり、妊娠した時に受精卵を受け止めるための準備を始めます。
- ③しかし、妊娠しないと次の月経が始まる前には再び体温が下がります。

ホルモンバランスの変化により、体調不良に悩まされる女性も少なくありません。

眠っていて夢を見たとき
性的な刺激を受けたとき
など

射精のしくみ

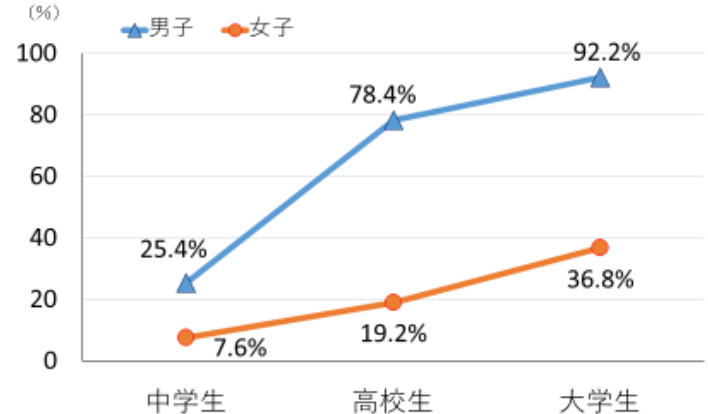
精液が外に出される
(射精)



勃起する
*射精する時には、
脳から命令が
出されて、
いんげいが
上を向く。

出典：日本産科婦人学会（1999年）

マスターベーションの経験がある



出典：第8回青少年の住行動全国調査（2017年）日本住教育協会

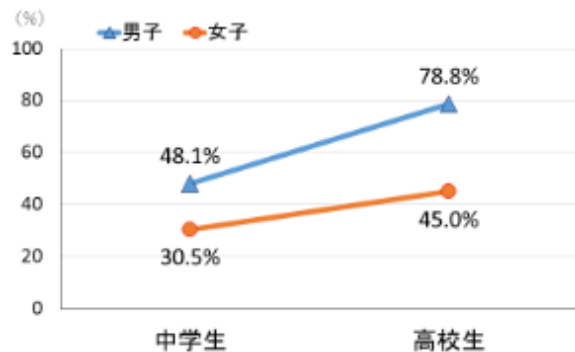
解説

次に、男性の「性」についてです。
尿を出す管と射精をするときに精液が出る管は同じです。
尿を出すときは、陰茎は下を向いていますが、射精をするときには、脳から命令が出されて、陰茎が上を向きます。
精巣でつくられた精子は、管を通過して、途中で白っぽいとろっとした精液と混ざって、陰茎の先から出されます。これが射精です。
射精は、陰茎に直接刺激を与えることで起こります。また、性的な夢を見て寝ている間に射精をすること（夢精）もあります。
射精の時には膀胱の入り口が閉まって、尿が尿道に出ないようになっています。そのため、尿と精液が混ざることはありません。

解説

思春期になると、ホルモンの作用によって性的欲求が高まってきます。
また、思春期には精巣で精子が盛んに作られます。それを出したいという欲求は人間の体の自然な欲求です。
マスターベーションは、その欲求を一人で解消するよい方法といえます。「性的欲求のコントロール」を身につけるためにも、欠かせない行為です。
マスターベーションをすることは体にも心にも全く問題のないことがはっきりしています。
①清潔な手ですること
②傷がつくような強い刺激や固いものでの刺激は与えないこと
（将来不妊の原因になる場合がある）
③プライベートな場所を確保してからすること（人前でしないこと）
④他の人を巻き込まないこと（見せない・触らせない）
の4つのルールを守りましょう。

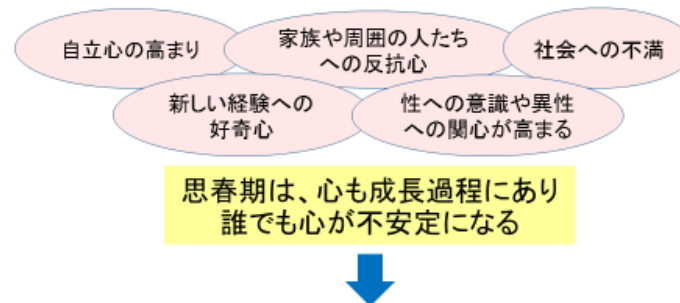
性的なことに関心があると答えた人の割合



思春期には、性への意識や異性への関心が高まる

出典：第8回青少年の行動動向全国調査（2017年）日本学童教育協会

思春期の心の状態と健康課題



たばこ・酒・薬物に手を出したり、安易に性的関係を結んだり、自他への暴力等に及んでしまうことがある。

解説

さらに、「性的なことに関心がある」と答えた人は、中学生よりも高校生が多くなっています。

これもホルモンの作用によるもので、特に思春期には、女子よりも男子の方が性的欲求が強くなる傾向があります。

お付き合いをしても、男子と女子で考え方や思いが違う場合があります。

これは自然なことですが、考え方や思いの違いから、様々な問題が起きてきます。

これまでの説明のように、思春期は、性ホルモンの影響によって、心も体も大きく揺らぎながら成長する時期なのです。

解説

また、思春期になると心が大人へと成長する過程の中で、大人や社会への不満や反抗心、自分ではコントロールできないような怒り、自分への自信のなさ、異性と親しくなりたいという気持ち等が出てきます。

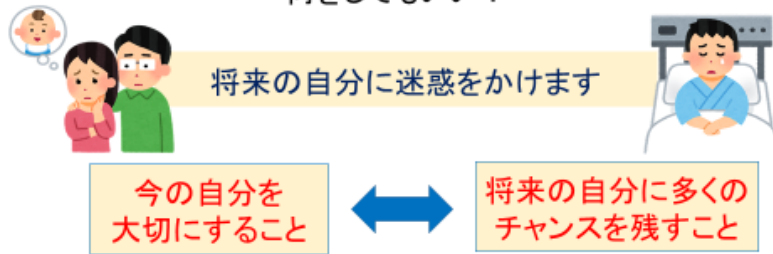
これは、ホルモンの影響によるもので、成長過程で誰にでも起こる変化です。様々な経験を積む中で徐々に心が安定していきます。

しかし、このような心の不安定さから、法律で禁止されているたばこや酒・薬物に手を出したり、好奇心や寂しさから安易に性的関係を結んだり、自分で怒りをコントロールできず自他への暴力に及んでしまうことがあります。

(参考)

高校生の時期は、精神疾患の好発年齢（15～30歳）にあたり、思春期の心の不安定さが極端な場合には、自ら命を絶ったりすることがあります。我が国における若い世代の自殺は深刻な状況にあり、10～29歳の各年代の死因の第1位は、男女とも自殺となっています（令和元年版自殺対策白書 厚生労働省）。

誰に迷惑をかけるわけでもないから
何をしてもいい？



自らの意志決定や行動選択が、今後の人生に大きく影響することを考えて、自ら行動をコントロールしていくことが大切

解説

思春期には、誰でも心が不安定になることを知り、自分や他の人のことを大切に考えた行動がとれるように、気をつけましょう。

今の自分を大切にし、色々な人に相談をしながらよく考えて行動することは、将来の自分に多くのチャンスを残すことにつながります。

- (例) ・将来、資格取得を目指して進学を希望していたが、予期せぬ妊娠をして悩んでいるうちに人工妊娠中絶ができる時期を過ぎてしまい、出産・育児のため進路変更した。
- ・受験勉強が進まず焦っているときに、友だちから「眠くならない薬」を勧められ飲んだ。その薬は依存性がある違法薬物であることが後に判明したが、進学後も薬をやめることができず、薬を手に入れること以外に興味がなくなって勉強にも集中できなくなり、退学した。

(高)資料2

(高等学校 2)

性意識と性行動の選択
～性をめぐるトラブルへの対処～

【ねらい】

性をめぐるトラブルについて知り対処方法を考えることを通して、一人ひとりが生きやすい社会にするためには自分の行動に責任を持つことや他者を理解し尊重することが大切であることを理解できるようにする。

参考資料：『人と人のよりよい関係をつくるために』 内閣府共同参画局
『それってラブラブ?』こうち男女共同参画センター ソーレ
『第8回青少年の性行動全国調査(2017年)』日本性教育協会

よりよい関係って？

他の人とよりよい関係を作っていくことは、将来にわたって自分の人生を豊かなものにつな갑니다。

これから先、もっともっとたくさんの人との出会いが待っています。大好きな人ができて、お付き合いをすることも…

あなたにとって、「好きな人とのお付き合い」とは、
どんなイメージですか。どんな付き合いをしたいですか。

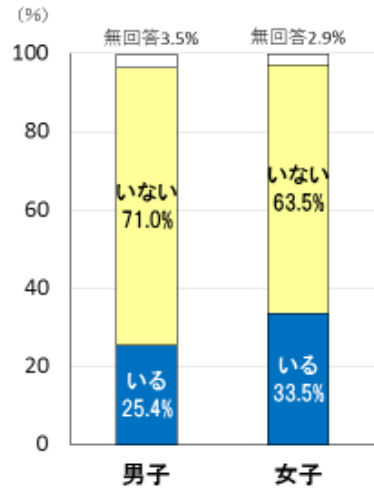
解説

○性をめぐるトラブルについて知り対処方法を考えることを通して、一人ひとりが生きやすい社会にするためには、自分の行動に責任を持つことや、他者を理解し尊重することが大切であることを理解できるようにしましょう。

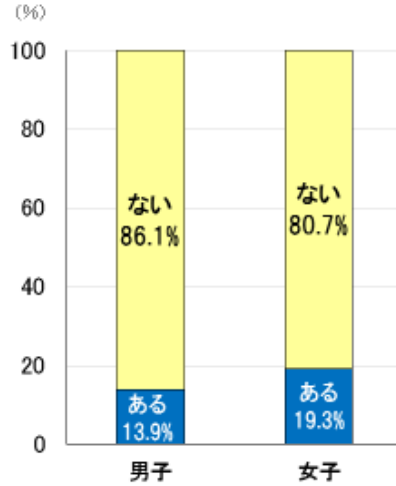
解説

○思春期特有のパートナーとの関係のみに人間関係が偏りがちな側面や、好きという気持ちを優先させるあまり自分の意見を言えない、断れないといった自分の心の在り方にも目を向けられるように指導し、将来、互いが自立した関係性の中で人間関係を結んでいくことの大切さに気づけるようにしましょう。

付き合っている人がいる
(高校生)

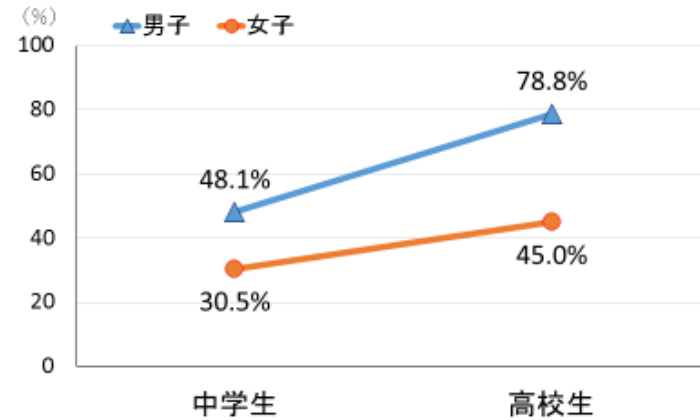


性的行為をしたことがある
(高校生)



出典：第8回青少年の性行動全国調査（2017年）日本性教育協会

性的なことに興味があると答えた人の割合



出典：第8回青少年の性行動全国調査（2017年）日本性教育協会

男子と女子で考え方や思いが違う

解説

では、全国の高校生の状況を見てみましょう。

付き合っている人がいる高校生は、男子で 25.4%、女子で 33.5%です。

性的行為をしたことがある高校生は、男子で 13.9%、女子で 19.3%となっています。

解説

また、「性的なことに興味がある」と答えた人は、中学生よりも高校生が多くなっています。

特に思春期には、女子よりも男子の方が性的欲求が強くなる傾向があるので、お付き合いをしても、男子と女子で考え方や思いが違う場合があります。

これは自然なことですが、考え方や思いの違いから、様々な問題が起きてきます。

性意識への違いの無理解から起こる問題

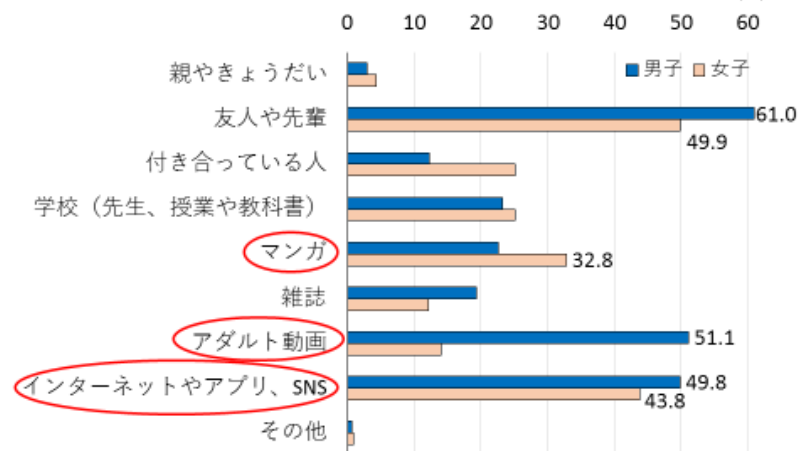
1 誤った性情報の氾濫

2 セクシュアル・ハラスメント

3 デートDV

1 誤った性情報の氾濫

性の情報をどこで得ているか（高校生） (%)



出典：第8回青少年の性行動全国調査（2017年）日本性教育協会

性意識への違いの無理解から起こる問題

1 誤った性情報の氾濫

- 雑誌や動画などの中には、**利益を上げるために**興味や欲求を引き出すように性を取り上げ、**事実とは異なっている**ことも多い。
- 科学的な正確さに欠ける**場合が少なくない。

性情報は、正しいかどうかを判断しながら受け取ることが大切

性意識への違いの無理解から起こる問題

2 セクシュアル・ハラスメント

- 行う側が意図する・しないに関わらず、相手が不快に思い、**相手が自身の尊厳を傷つけられたと感じるような性的言動、性的いやがらせ**のこと。
- 「男性(女性)だから、こうあるべき」等の発言をする、身体に触る、性的な話や質問をする、しつこく食事に誘う等。

相手の人格と立場を尊重して捉えることが大切

3 デートDV：付き合っているカップルの中で起こるDV

DV(ドメスティック・バイオレンス): **暴力で相手を思い通りにすること**

身体的暴力

なぐる、ける、物を投げつける

心理的暴力

無視、束縛、おどす
人前で侮辱する
激しく嫉妬する

性的暴力

裸の写真や動画を撮る
避妊に協力しない

行動の制限

勝手にスマホをチェックする
連絡先の削除、友達と遊ばせない

経済的暴力

お金を払わない
お金を要求する

交際中に起こる困ったこと

自分のことを最優先にしないと怒る

その人らしさがなくなるような服装チェックや髪型への注文

勝手にスマホをチェックして、SNSの履歴を見たりアドレスを消す

性感染症の予防や妊娠の可能性など性のことをちゃんと話し合えない

他の子と話していたら叩かれる

一日中メールが来る、すぐに返事をしないと怒る

これらの行為は、すべてデートDVです

解説

このような暴力を振るうのは、愛しているから、相手のことを考えているからではなく、自分のために相手を思い通りにしたいという思いの表れです。

どんな理由があっても、暴力を振るう方が悪く被害者は悪くありません。

デートDVの被害を受けない・起こさないためには、自分の意見や考えを押し付けず、お互いの違いを認め受け入れて、相手に言葉で伝えていくことが重要です。

友だちからこれらの暴力をパートナーに受けていると相談された時には、先生や大人、相談機関に相談することを勧めましょう。

Case1 放課後の予定を話している2人

- A：今日の放課後、いつものところで待ってるからな。
B：ごめん。今日は友達の家で勉強するって約束したの。
A：え～、今さら勉強なんかしたってしょうがないじゃないか。
B：でも、約束したし…
A：何だよ。放課後は毎日おれと一緒にいろって、言っただろ。
B：でも、毎日なんか無理だよ。私だって予定があるのに。
A：おれと約束と、どっちが大事なんだよ。
B：わかったよ…そんなに言うなら、約束を断るよ。

Case2 スマホを巡って口論に・・・

A：ねえねえ、ちょっとスマホ見せて。

B：え、なんで？いやだよ。

A：いいから見せてよ。すごく気になるんだもん。

あれえ、女の子からメッセージとかがきてる！

B：部活の連絡だよ。

A：女の子じゃなくて、男の子から聞けばいいじゃん。

私だって、他の男の子とは話してないよ。

それとも、その子のこと好きなの？

B：そうじゃないけど・・・わかったよ。

他の女の子とは、もう電話もメールもしないから。

Case3 お酒を勧められて

仲のよい先輩に誘われ、カラオケボックスで遊ぶことになりました。

周りの人たちがお酒を飲み始め、あなたにもお酒を勧めてきます。

雰囲気壊すのが嫌なので、少しだけ口にしました。

一度口にすると、周りに盛り上げられて、断ることができなくなり、次々お酒を勧められます。

すると、頭がボーっとし、体に力が入らなくなってきました。

そうしているうちに、先輩達の手が服の中に入ってきました。

2人の関係を考えてみよう

○どちらの気持ちが優先されている？

○どちらの意見・考えによって、物事が決まっている？

○どちらが相手の顔色をうかがってびくびくしている？

○2人の関係は「上-下」「主-従」になっていない？

○どちらかが大きな「力」を持って、相手を思い通りにしていない？

○2人の関係は、対等？

どんな言葉で伝え合えば
対等な関係になれるだろう

Case1 放課後の予定を話している2人

- A：放課後、いつものところで待ってるよ。
B：ごめん。今日は友達の家で勉強するって約束したの。
A：そうなんだ。残念！試験勉強するの？えらいなあ。
でも、なんで友達と勉強するの？
B：勉強を教えるのが上手な友達なの。
一緒だと集中してできるし。
A：そっか。じゃあ、今度の土曜日は空いてる？
B：うん。空けとくよ。
A：よかった。試験、頑張ろう。

Case2 スマホを巡って口論に・・・

- A：ねえねえ、ちょっとスマホ見せて。
B：え、なんで？いやだよ。
A：だって、女の子からメッセージとかがきてるんじゃないかって、
すごく気になるんだもん？
B：ああ、そうなんだ。でも、Aのことも大事だけど友達も大事なんだ。
A：えー、女の子も？そんなの私いやだ。
B：ぼくだって、Aが男の子としゃべっていたら気になるよ。
でもAの気持ちを大事にしたいんだ。
A：うん。友達も大切だよ。Bの気持ちが分かって、ちょっと安心。

Case3 お酒を勧められて

- お酒や薬を飲ませて抵抗できない状態にし、性被害に遭う場合があることを覚えておきましょう。
- お酒や薬は勧められても簡単に口にしない。
- 被害に遭ったら、信頼できるおとなや相談機関に話しましょう。
*「性暴力被害者サポートセンターこうち」TEL:0120-835-350
- 信頼できない人と密室(カラオケボックス、自宅の部屋、友達の部屋(パートナーの友達が来ていて性被害にあうことも))で二人きりになるのは避けましょう。

解説

○被害が急増している「レイプドラッグ」についても触れ、こういった犯罪があることを知らせ、注意を促しましょう。

(参考)

性暴力の被害に遭ってしまった場合には、すべての都道府県にあるワンストップ支援センターというところに相談することができます。

性犯罪被害者の方に向けた専門の支援センターを開設していて、妊娠や怪我が心配な場合には病院に付き添ってくれたり、心理カウンセリングを受けることができます。警察に行きたいという場合にも、警察への付き添いもしています。

性被害にあった場合には、病院を受診して相談をすれば、被害に遭ってから72時間以内に服用することで約80%の確率で妊娠を防ぐことができる緊急避妊薬の処方を受けることができます。

* 高知県ワンストップセンター

「性暴力被害者サポートセンターこうち」

TEL:0120-835-350 (フリーダイヤル)
080-9833-3500 (専用電話)

好きという気持ちと自分の心

お互いを大切にするためには
お互いの気持ちを理解しあわなければなりません



相手や自分を大切にしたいと思うとき、話し合うことが重要

自分の意思や考えを伝え合い、一緒に考えられる対等な関係が
お互いの心と体を守ります。

解説

「好きなんだから、要求どおり動いてもらって当たり前」と、好きな人や友人に対して思ってしまう気持ちはありませんか。

相手が思い通りに動いてくれているのは、愛情や友情からではなく、「本当は嫌だけど、断ったら嫌われるかも…」

「嫌われて1人になると自分も寂しいから…」

など、自分の気持ちを隠してしまっているのかもしれませんが。

相手や自分を大切にしたいと思う時、大切なことはお互いの気持ちを伝え「話し合うこと」が重要です。

自分の意思や考えを伝え合い、一緒に考えられる対等な関係が、お互いの心と体を守ります。

対等な関係とは

- お互いの心、体、考え方、時間、友人や家族を大事にできる
- お互いに嫌なことは「NO」と言える、相手の「NO」を尊重できる
- わかり合うために、気持ちを言葉で伝えられる

* パートナーが年上や成人の場合、学生と社会人など立場が違う場合でも、この3つができる対等な関係を築くことがお互いを大切にするためには大変重要

解説

対等な関係とは、

- ① お互いの心、体、考え方、時間、友人や家族を大事にできること
 - ② お互いに嫌なことは「NO」と言える、相手の「NO」を尊重できること
 - ③ 分かり合うために、気持ちを言葉で伝えられること
- について、どちらか一方だけでなく、お互いに行うことのできる関係のことです。

パートナーが年上や成人の場合、学生と社会人などの立場が違う場合でも、この3つがお互いに行える対等な関係を築くことが、お互いを大切にするためには重要です。

すてきな関係になるためには

大切なのは自分らしさ

自分のことを大切に

気持ちを伝える工夫

相手のことも大切に

お互いを認め合う対等な関係

暴力を認めない

一人で悩まないで 困ったら早めに相談

- ◆体の悩み、性的指向・性自認の悩み
高知県思春期相談センターPRINK 088-873-0022
- ◆狂騒の不安
高知県思春期相談センターPRINK 088-824-1221
- ◆予期せぬ妊娠に関するSOS
にんしんSOS高知 みそのらんぷ 0120-620-331
misonotempsos@gaea.ocn.ne.jp
- ◆デートDV
こうち男女共同参画センター「ソール」 088-873-9555
- ◆性犯罪・性被害
性暴力被害者サポートセンターこうち 0120-835-350
- ◆心の相談
高知県心の教育センター 088-866-0801

解説

【大切なのは自分らしさ】

男だから、女だから、先輩だから、年下だから…。人と関係を築くとき、こんな考えが影響していませんか。

しかし、一番大切なのは、“自分らしさ”です。あなたの気持ち、考え、体、生き方を大切にしましょう。

人はみんな生まれながらにして、一人ひとり大切にされるべき存在です。

また、自分を大切にしている気持ちを持っていないと、暴力を振るわれたとき、相手に対してはっきり「NO」の意思表示をすることが難しくなります。自分の気持ち、自分の体を大切にしている気持ちを持ちましょう。

【気持ちを伝える工夫】

自分のことを大切に思う気持ちと同じように、相手への思いやりの心、相手を大切にすることを常に持つことも大事です。

意見の“違い”にぶつかったとき、「私（僕）はこう思う、こう感じる」と、自分を主語にして気持ちを伝えてみましょう。

自分の意見や考えを押しつけず、相手が自分と異なる意見や考えを持っていたとしても、まずはそういった違いがあるということを受け入れましょう。そして、自分はどう思うのか、相手に伝えましょう。

【お互いを認め合う対等な関係】

相手の存在を大切に、考え方や生き方を知り、受け入れることができれば、お互いの違いを認め合えます。

それが、互いを尊重し合う対等な関係です。二人のことは、一緒に考え、一緒に決めましょう。

どんな事情があったとしても、暴力を振るっていいという理由にはなりません。暴力を振るわれていい人など、一人もいません。

暴力は身体的なものに限らず、精神的なものや性的なものもあります。

どのような暴力であったとしても、暴力を振るうことは決して許されるものではないのです。

「性」の問題は、「二人の問題」、「分かってもらえない自分が悪い」と考えて、問題を抱え込みどんどん深刻になってしまいます。

性をめぐる問題で困ったら、早めに相談をし、アドバイスをもらうようにしましょう。まずは、あなたのことを一番心配している保護者の方や身近にいる大人に相談してみましょう。身近な人に相談することができない人は、これらの相談窓口を上手に活用してください。

性的指向や性自認に起因する 差別的な言動(SOGIハラ)の例

- ◆「ホモ」「オカマ」「男らしくない」「女らしくない」などからかう
- ◆「どこかおかしいのでは」「問題があるのでは」「気持ち悪い」などとうわさ話をする
- ◆本人の了承なく、その人の性的指向や性自認について暴露する(アウトティング)



解説

SOGI (ソジ) とは、①どの性別を好きになるか(ならないか)を表す「性的指向 (Sexual Orientation)」と、②自分の性別をどう認識しているかを表す「性自認 (Gender Identity)」の二つを表す言葉です。

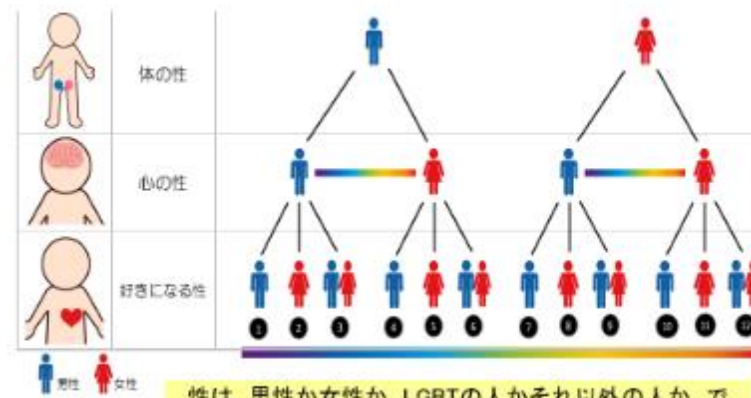
SOGI ハラとは、性的指向や性自認に起因する差別的な言動のことをいいます。

LGBT 当事者の中には、性的指向や性自認をカミングアウトすることによって、「自分を偽ることなく生きたい」と思っている人がいます。

しかし、周りの人の何気ない言動により差別や偏見を感じていたり、「カミングアウトをすると、これまでの人間関係が崩壊してしまうのではないだろうか」、「友人や職場の同僚から否定的な反応が返ってくるのではないだろうか」と悩んで、カミングアウトできない人たちがいます。

LGBT や典型的ではない性別表現を嘲笑したり、からかいの会話が日常的にある環境では、一人ひとりの個性を尊重し、誰もが安心して生活できる社会を実現することはできません。

以下の図はとても簡略化された図ですが、3つの性の組み合わせにより多様な性を持つ人がいることが分かります。



性は、男性か女性か、LGBTの人かそれ以外の人か、ではつきり分かれているのではなく、グラデーションになっています。

解説

性の在り方は、①体の性(解剖学的な体の性:身体的性別)、②心の性(自分の性別をどう認識しているか:性自認)、③好きになる性(どの性別を好きになるか:性的指向)などの要素から考えられます。これらの組み合わせにより、一人ひとり異なる多様な性が存在しています。

性の多様性は持って生まれたものであり、自分の意思で変えられるものではありません。

また、変えるように強制されるものでもなく、その人らしさを作る一つの要素です。

性は、体の性で分けられる男性・女性の2種類だけでなく、一人ひとりにその人らしい性の在り方があるのです。

- ◆ 問題を自分のこととして捉える
- ◆ 正しい知識を身に付ける
- ◆ 多様な見方を深め、相手を理解しようとする
- ◆ 誰もがプライバシーが守られ、相談できる人や場所がある
 - * 自分の性について人に話すことは、個人の自由であり強制されるものではない



- 性は一人ひとり違って、何種類もある
- 自分も多様な性のひとつの中にいる
- 性は、その人らしきを作るひとつの個性

電話相談(月～土 13:00～18:30 *予約をすれば圏外でもできます)
思春期相談センターPRINK : 088-873-0022

解説

OSOGI ハラをなくすためには、一人ひとりが問題を自分のこととして捉えること、SOGI について正しい知識を身に付け、多様な見方や理解を深めて相手を理解しようとする、誰もがプライバシーが守られ相談できる人や相談できる場所ができることが大切であることについて、気づかせ理解させる。

(参考)

LGBT とは、体の性(身体的性別)、心の性(性自認)、好きになる性(性的指向)、の組み合わせを表しているものです。

性にはこの他にも多様な組み合わせがあり、LGBT はそれらの一部を指します。

レズビアン (L) : 心の性が女性で、好きになる性の対象が女性である人

ゲイ (G) : 心の性が男性で、好きになる性の対象が男性である人

バイセクシュアル (B) : 心の性がどうであるかに関わらず、好きになる性の対象が男性と女性両方である人

トランスジェンダー (T) : 生まれたときの体の性と心の性が異なる人

(高)資料4

(高等学校 4)

性感染症について知ろう

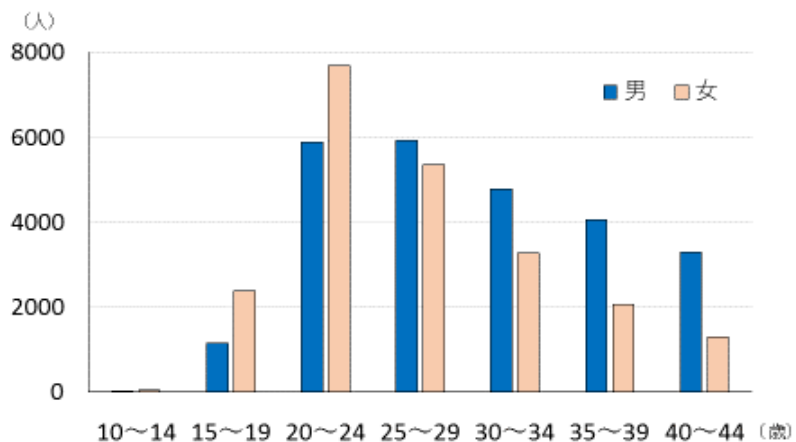
【ねらい】

性感染症が若年層で増加傾向にある現状から、性感染症は誰でも感染する可能性のある病気であり、その予防には個人的及び社会的な対策を行う必要があることについて理解できるようにする。

参考資料：『性教育 実践のための資料集』元高知県公立学校養護教諭 松田さよ子氏編集

年齢別にみた性感染症報告数(令和元年度)

(性器クラミジア感染症+性器ヘルペスウイルス感染症+尖圭コンジローマ+淋菌感染症+梅毒)



資料：「感染症発生動向調査」厚生労働省

解説

このグラフは、令和元年度に全国で報告された年齢別の性感染症に感染した人の数です。

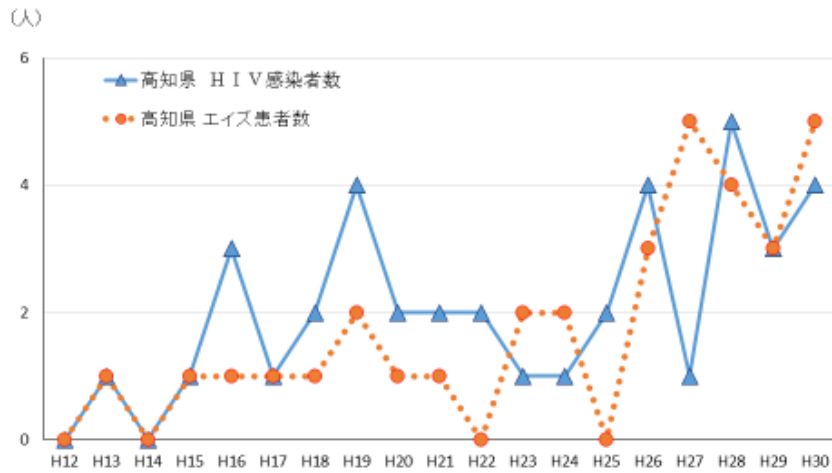
性感染症は、皆さんがもうすぐ迎える20歳から29歳で性感染症に感染する人が多くなっており、男性よりも女性の方が性感染症に感染している人が多いことがわかります。

「性感染症」について

知っていることはありますか。

どんなイメージを持っていますか。

新規HIV感染者・エイズ患者報告数の推移(高知県)



資料：平成30年度高知県感染症発生動向調査

性感染症について考えよう

- 1 性感染症って**どんなもの**があるのだろう
- 2 **どんなふう**にして、**感染**するのだろう
- 3 **私たちに**関係ある**の**だろうか
- 4 感染しないための**予防法**は**なん**だろう

解説

また、命に関わる性感染症であるエイズについても、高知県でも毎年、新規 HIV 感染者が報告されており、その数は年々増加しています。
性感染症は、日常の中で話題になることは少ないですが、皆さんの近い将来に深く関係がある病気です。

解説

今日は、この4つの項目について考えながら勉強をしていきましょう。

性感染症とは

性行為によって粘膜から、病気を引き起こすウイルスなどが体内に入り感染する病気

性行為をする人なら、
誰でも感染する可能性のある病気です

性感染症の種類

- 性器クラミジア感染症
- 性器ヘルペスウイルス感染症
- 尖圭(せんけい)コンジローマ
- 淋菌(りんきん)感染症
- 梅毒
- エイズ など

* 性行為によって感染するヒトパピローマウイルスの一部は、子宮頸がんの原因になることがある。

解説

【病原体】

精液・膣分泌液・血液等の体液、性器や口等の粘膜やその周辺の皮膚に存在する。

【感染経路】

細菌や原虫等の病原体を含む精液や膣分泌液、血液等が、口や性器の粘膜、皮膚等に接触することで起こる（主に性的接触の際に粘膜から病原体が侵入することによる）。

性感染症に感染すると

どんな症状が出るのだろう



性感染症は、性別によって症状の現れ方が
違う場合があります。



性器クラミジア感染症



症状は軽い

- ・排尿のときに軽い痛み
- ・尿道から膿(うみ)が出たり、尿の回数が多くなる



ふつうは無症状

- ・自覚症状がない場合が多いため、無自覚のうちにパートナーへ感染させてしまう
- ・出産時に赤ちゃんへ感染させてしまう
- ・不妊の原因となる
- ・「おりもの」が増える

淋菌感染症



すぐにはっきりと症状が出る

- ・尿道のかゆみや熱感、粘液や黄色い膿(うみ)が出る
- ・尿をするときに激しい痛みがある



初めは症状が軽く進行するまでわからない

- ・自覚症状がない場合が多く、放置されやすい
- ・進行すると、下腹痛・発熱を起し、子宮外妊娠の原因になることも

性器ヘルペスウイルス感染症



- ・発熱、全身倦怠感等とともに、性器に腫れや痛みを伴う
- ・小さな水ぼうや潰瘍(かいよう)ができる

性器ヘルペスウイルス感染症の問題点

- 繰り返し再発する
- 感染しても発症せず、無症状でウイルスを排出している場合が多く(70~80%)、気づかないまま相手に感染させてしまう
- HIVに感染しやすくなる
- 妊婦が性器ヘルペスに感染している場合、出産時にお母さんから赤ちゃんに感染

エイズ



- ・HIVにより免疫の働きが壊され、感染症や悪性腫瘍など、様々な病気を引き起こす状態をいう
- ・早期に服薬治療を受け継続すれば、免疫力を落とすことなく、通常の生活を送ることが可能となってきた

エイズの問題点

- 潜伏期間が約10年と長く、その間は自覚がないため感染を広げる可能性がある
- 妊婦がHIVに感染している場合、出産時にお母さんから赤ちゃんに感染
- 感染者へのいわれのない差別や偏見

感染していないか、健康状態にはよく注意して



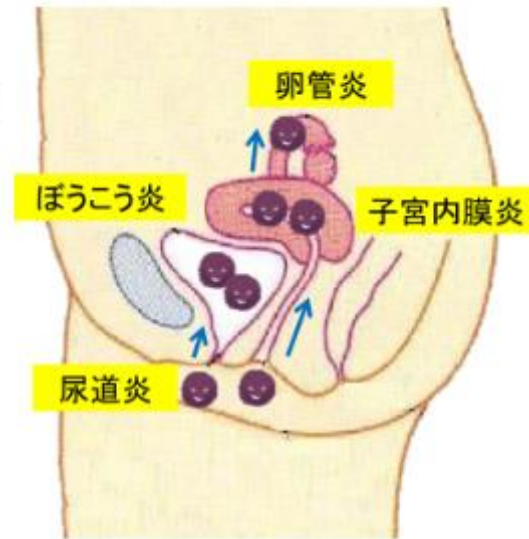
- 尿をするときに痛みがないか
- 尿道から膿(うみ)は出ていないか
- 性器にイボができていないか
- 性器に痛みやかゆみはないか



- 「おりもの」の色やにおい、量に異常はないか
 - 性器にイボができていないか
- ※女性は痛みや症状が出ないことが多いので、要注意

性感染症を放置すると...

子宮外妊娠
不妊症

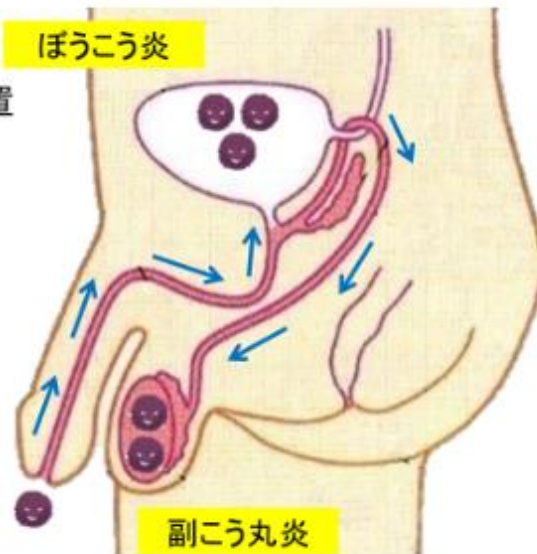


解説

女性の場合には、男性よりも性器の粘膜の面積が広い等、解剖学的に感染の危険性が高く、感染しても無症状の場合が多い一方で、感染すると慢性的な骨盤内炎症疾患の原因となりやすく、放置すると、不妊症になる可能性や胎児への影響が出てきます。

性感染症を放置すると...

無精子症
不妊症



性感染症は、そのまま**放置**していても
自然には治りません。

放置している間に性行為をすれば、パートナー
に感染させます。

早めにパートナーと一緒に治療しましょう。

症状が出た場合には

気になる症状が
少しでも出たら

男性 …… 泌尿器科

女性 …… 産婦人科

必ず、パートナーも同じように治療を受けること



解決

性感染症の治療を放置すると、症状がなくても病気が進行し、知らない間に重症になっていくこと（HIV など死に至る感染症もある）、男女とも不妊の原因となること、胎児への感染（流産、早産、死産、肺炎、結膜炎、失明、HIV 感染を起こす等）が起こります。

性感染症の予防方法①

安易に性関係を持たない

性的関係があると、感染する（パートナーに感染させる）
危険性は誰にでもあります。

感染が不安なときは、**パートナーと病院へ**行きましょう。

性感染症の予防方法②

コンドームを使用する

粘膜や精液などが接することを避ける。

最初から使用し、粘膜などが触れ合わないようにする。

なぜ、女性に多いのだろうか

ヒント：体の仕組みの違い

解説

性行為をするうえでの、性感染症の予防方法としては、「コンドームの使用」があります。

コンドームを使用することで、粘膜や精液などが接することを避けることで、予防することができます。

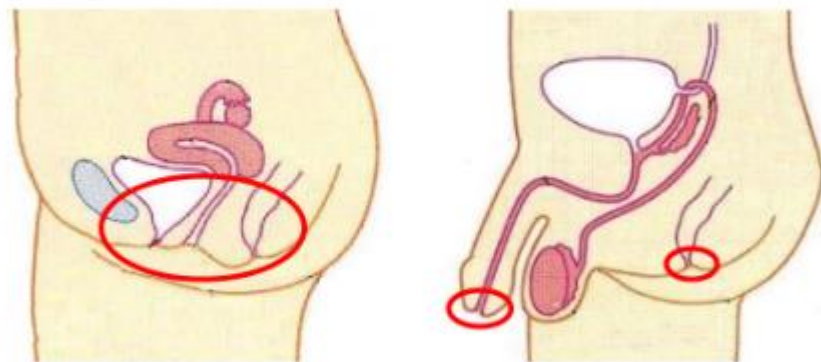
性行為の時には最初からコンドームを使用し、直接粘膜や精液などが触れ合わないようにするのが大切です。

解説

授業の初めに、男性よりも女性の方が性感染症に感染している人が多いことをグラフで確認しました。

なぜ、男性よりも女性の方が性感染症に感染している人が多いのでしょうか。

性器の粘膜の面積の比較



面積が広い = 感染の危険性が高い

なぜ20代の若者の間で
流行が拡大しているのだろうか

解説

図は男性器と女性器の断面図です。粘膜にあたる場所はどこでしょうか。

男性では陰茎の先・肛門、女性では尿道・膣・肛門が粘膜です。

男性に比べ、女性の膣の粘膜の広さは100倍以上もあります。

そのため、男性よりも女性の方が、性感染症に感染しやすい体のつくりになっています。

解説

性感染症に感染している人は、皆さんがもうすぐ迎える20歳から29歳の人に多くなっていました。

なぜ、20代の若者の間で流行しているのだと思いますか。

「1人の人との性行為」
直接関わりがない人からのウイルスが
パートナーからあなたのもとへ

性関係を持ったら誰でも感染する可能性



病気のことを「知らない」
症状も出ないことが多く「気づかない」
気づかないので「治さない」
本人も知らないうちに相手に感染させている

どうすれば感染拡大を
防ぐことができるのだろうか

個人の対策
社会的対策

解説

全国の1万3千人の大学生への調査結果で、過去1年間に性感染症に感染した人の半分以上は、性行為をした相手は1人だけでした。つまり、相手が1人でも、感染する可能性は十分あるということです。

1人の人との性行為の背後には、自分には直接関わりがない人からもたらされたウイルスが何人もの人を介して、自分の元へもたらされ感染する可能性があります。

性感染症は、性的関係を持つことによって、誰にでも感染する可能性がある病気です。

- ・ 病気について知らず正しい予防法がとられていない現状があること
 - ・ 無症状である場合も多く、感染しても気がつかないこと
 - ・ 気がつかなかったり恥ずかしいという感情から、検査や治療を積極的に受ける人が少ないこと
 - ・ 知らない間に感染を広めていること（特に男性は自分が感染源だと気づかないまま知らない間にパートナーに感染させてしまうこと）
 - ・ 自分には関係ないという気持ちから、感染予防への意識が低いこと
- 等が、感染拡大の背景にあります。

個人の対策

- 正しい知識をもつ
- コンドームを正しく使用する
(最初から使用し、粘膜や精液などが接することを避ける)
- 不安なときは早めに病院へ行く
- ふたりの関係が大切

話し合える関係
お互いを思いやれる関係

社会的対策

- 発生状況に関する情報提供
- 専門的な治療が行える病院の整備
- 無料かつ匿名での検査 など

解説

○個人の対策

- ・相手が感染していないことが確実でないときは性行為をしないこと
性行為の時には最初からコンドームを使用し、直接粘膜や精液等が接することを避けること
- ・感染が不安なときに、早めに病院を受診し検査を受けること、必ずパートナーと一緒に治療すること
- ・性感染症の予防や治療について、話し合える関係、お互いの健康を思いやれる関係をパートナーと築くこと等

解説

○社会的対策

- ・性感染症の発生状況について調査し公表する等の情報提供
- ・治療の拠点となる病院を定めて専門的な治療を行えるように整備していること
- ・全国の保健所で HIV 抗体検査とエイズに関する相談を無料かつ匿名で行っていること (クラミジア検査や梅毒検査を同様に行っている保健所もある) 等

(高)資料5

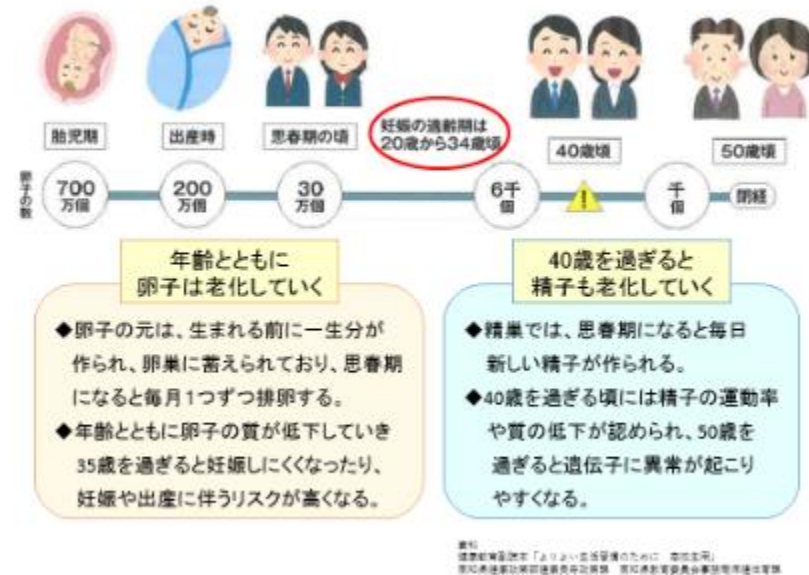
(高等学校 5)

家族計画と人工妊娠中絶

【ねらい】

家族計画の意義や人工妊娠中絶の心身への影響を理解し、それらに伴う適切な意志決定と行動選択について考えることができるようにする。

参考資料：健康教育副読本『よりよい生活習慣のために 高校生用』
高知県健康政策部健康長寿政策課 高知県教育委員会事務局保健体育課
衛生行政報告 厚生労働省



解説

妊娠の適齢期（医学的・生理学的に妊娠に適した時期）は、20歳から34歳頃までといわれています。

女性は35歳を過ぎると、妊娠中や出産時のリスクが高くなります。また、37歳を過ぎると卵子の数は急速に減少し、卵子自体も歳をとって質が低下します。

精子も35歳～40歳頃を境に、数が減少したり精子自体の質が低下したりします。

未来を想像しよう



将来子どもがほしいか、ほしくないか

ほしい場合は、何歳の時に何人くらいほしいか



家族計画とは

子どもの人数や子どもを産む時期、間隔を考えること

- 子育てができる状況か(健康面、仕事面等)
- 経済面ではどうか
- パートナーの協力が得られる状況か
- 今後の人生設計と照らし合わせるとどうか
- お互いに妊娠を望んでいるか など

避妊とは

薬剤や器具を使用し、人為的に妊娠しないようにすること

解説

家族計画とは、子どもの人数や子どもを産む時期と間隔を考えることをいいます。

妊娠は、特に女性にとって健康のみならず、その後の人生設計に影響を及ぼす重大な出来事です。

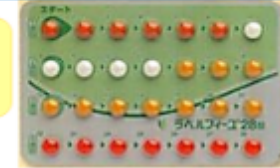
また、胎児にとって母体は生きていくための環境の全てであり、母体の健康状態がそのまま子どもの健康状態に重大な影響を及ぼします。

そのため、母体となる女性の心身の健康状態、経済面、パートナーとの関係や人生設計など、様々な問題を考慮して、子どもを望むときだけ妊娠するようにし、子どもを望まないときには避妊をすることは、女性の健康だけでなく子どもの健康を守ることにもつながります。

避妊とは、薬剤や器具を使用し、人為的に妊娠しないようにすることをいいます。

低用量ピル

女性が服用することによって女性ホルモンを調節し、排卵を抑えることなどで避妊する方法



使用方法

- 女性が28日を1周期として21日間服用し、7日間服用を休止する。
- **毎日服用**しないと、避妊効果が期待できない。価格もやや高価。
- 婦人科の**医師の診察を受けて処方箋**を出してもらう必要がある。

留意点

- **性感染症への予防効果はない。**
- 人によっては**副作用**(気持ちが悪くなる、乳房がはる、体重が増える等)が出ることもある。
- 医師の指示のもと正しく使用すれば、**他の避妊法に比べて避妊効果が高い。**

解説

避妊法の一つとして、低用量ピルの使用があります。

ピルは2種類の女性ホルモンが合成された薬で、産婦人科で処方してもらいます。

ピルを飲むことで血液中の女性ホルモンの量を調整できるので、排卵を止めることができます。

ピルは飲み忘れがなければ確実な避妊法で、副作用が起こる心配もほとんどありません。

ただし、性感染症を防ぐためには、コンドームを使用することが必要です。

また、ピルは飲む時期や期間を考えて服用することで、自分で月経の時期をコントロールすることができます。月経不順や月経痛を軽くしたりする治療に使われることもあります。

避妊の失敗率は、0.3～8%です。

コンドーム

性行為の際に陰茎に装着し、膣内に精液を入れないようにすることで避妊する方法



使用方法

- 男性の陰茎が勃起状態になってから、**性行為前に装着**する。
(**射精以前にも、精子を含む分泌液が陰茎から出ているから**)
- 正しく装着をしないと、はずれて精液が膣内に漏れることがある。
- 爪等によってコンドームが傷つくと、使用中に破れることがある。
- 簡単に購入でき、価格は安価。

留意点

- 使用の仕方によっては**避妊効果がなくなる**。
- 正しく使用すれば、**性感染症への予防効果がある**。



解説

もう一つの避妊法として、コンドームの使用があります。
避妊の失敗率は、2～15%です。

避妊法の選択の仕方

- 避妊効果や副作用などを考慮しながら、安全かつ確実な方法を選ぶ
- パートナーとよく話し合い、それぞれの考えを尊重しながら協力する

避妊法を選択する視点

- ◆ 避妊効果が高い
- ◆ 安全である
- ◆ 使用法が簡単である
- ◆ 継続使用できる
- ◆ 安価である
- ◆ 女性の意志で使用可能 など

- * 膣外射精は、射精以前にも精子を含む分泌液が陰茎から出ているので、避妊法とはいえません。
- * 周期から妊娠しない日を選ぶ方法も、月経周期は変動しやすいため、避妊効果は非常に低いといえます。

解説

避妊は、自分とパートナーのどちらか一方が行えばよいものではありません。

今説明した2つの方法の他にも、様々な避妊法がありますが、安全かつ確実な方法をパートナーとよく話し合い、お互いを尊重しながら協力して行うことが大切です。

人工妊娠中絶とは

妊娠した場合にやむを得ない理由があれば、母体保護法に基づき限られた妊娠期間内に、手術によって胎児を母体外に出すこと

- 人工妊娠中絶手術が受けられるのは、**妊娠22週未満(21週6日)まで**。
- 人工妊娠中絶手術を実施できるのは、母体保護法により指定された『**指定医師**』のみ。
- 女性にとって**身体的・精神的な負担が大きく、手術の時期が遅くなるほど健康を損なう可能性が高くなる**。
- 妊娠12週未満とそれ以後では、手術の方法が異なる。

妊娠週数による中絶手術方法

妊娠時期(週数)	中絶手術方法
初期(妊娠12週未満)	掻爬法(そうは法)、吸引法
中期(妊娠12~22週未満)	人工的に陣痛を起こし流産させる方法 死産届と埋葬許可証が必要

妊娠週数を重ねるほど、母体への影響が大きい手術となる

解説

妊娠は、特に女性にとっては、その後の人生にも関わる非常に大きな出来事です。

妊娠をした場合、出産できないやむを得ない理由があるときには、人工妊娠中絶という選択肢があります。

解説

もしも人工妊娠中絶という選択をした場合も、心も体も傷つく手術を女性が受けることとなります。

そして、その決断が遅くなるほど、母体への影響が大きい手術をすることとなります。

女性はもちろん男性も、性行為をする前に、パートナーの心身に大きな影響を与える妊娠について、よく考えなくてはなりません。

○体への影響

掻爬(そうは)や吸引は手探りで行うため、胎盤の一部が残ったり、まれにですが子宮を傷つけることも起こりえます。傷跡から、子宮や卵管が感染症などで炎症を起こすと、不妊症や子宮外妊娠の原因となることがあります。

○心への影響

中絶した子どもへの罪悪感や後悔の気持ちが、ストレスとなって長期間残る女性は少なくありません。

また妊娠を知ってから中絶を選択するまでの期間に、パートナーとの気持ちの行き違いなどで傷つく女性もいます。

妊娠期間の数え方

3月17日から最終月経、4月1日に受精すると…(28日周期の場合)



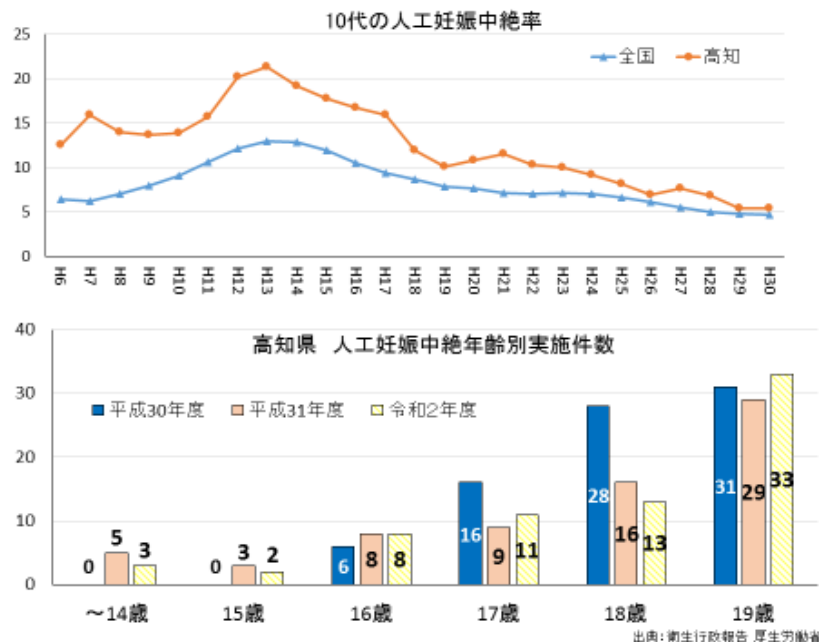
3月17日から最終月経、4月1日に受精すると…



解説

では、人工妊娠中絶ができる妊娠 22 週未満というのは、具体的にはどのくらいのことでしょうか。

3月17日から妊娠前の最後の月経が始まり、それから4月の月経が始まるまでに排卵・受精して妊娠した場合を例に、考えてみましょう。



生まれてくる命へ責任を持つことができますか

- ① パートナーや周りの協力は得られるか
- ② 経済的な面ではどうか
- ③ 自分が考えている進路(夢)はどうするか

解説

○高知県は全国の人工妊娠中絶率を長年上回っている。
中・高校生の年代での中絶も、毎年報告されている。

解説

性行為は知識がなくても、本能や興味だけでできる行為です。
しかし、その結果として起こる妊娠は、一つの命に関わる大変責任が重い事態です。

本能や興味だけで性行為に及ぶのではなく、まずは、正しい知識に基づいた避妊や性感染症の予防について話し合える関係になることが重要です。

今の自分の状況と照らし合わせて、①から③について考えてみましょう。

(高)資料6

(高等学校 6)

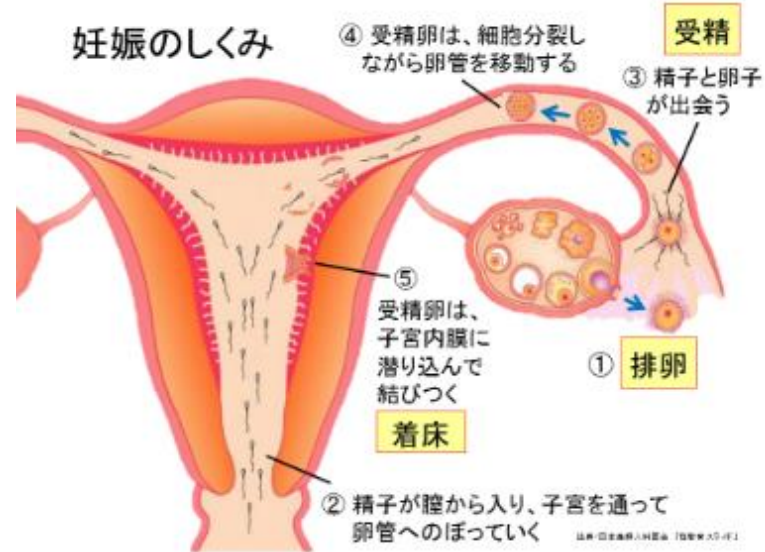
妊娠・出産と健康

【ねらい】

結婚生活について、心身の発達や健康の保持増進の観点から理解し、受精・妊娠・出産とそれに伴う健康課題について理解できるようにする。

また、結婚生活を健康に過ごすには、自他の健康に対する管理や責任感、良好な人間関係、家族や周りの人からの支援の大切さなどが不可欠であることに気付かせる。

参考資料：『性教育 実践のための資料集』元高知県公立学校養護教諭 松田さよ子氏編集
『思春期ハンドブック 改訂版 高知県』高知県健康政策部健康対策課
『ぐーちょよきばー vol.8 こどもに伝える性と性』
(公財)高知男女共同参画社会づくり財団
『性教育スライド』公益社団法人 日本産婦人科医学会



解説

射精により出された精子は、腔から子宮内に入り、子宮を通過して卵管へ行きます。そのとき、卵巣から排卵された卵子が卵管に来ていれば受精が起こり、新しい命になります。

受精卵は細胞分裂を繰り返しながら子宮へと移動し、子宮内膜の中に潜り込み結びつきます。

これを着床といい、着床してから赤ちゃんが生まれるまでの女性の体内に胎児が宿っている状態を、「妊娠」といいます。

(参考)

子宮の中に入った精子（一度の射精で約3億個）が卵管で卵子にたどり着くまでには、いくつかの難関があります。

- ・腔の中は酸性なので、死んでしまう精子もいる。
- ・子宮には粘液があり、排卵期以外は通りにくい。
- ・卵管の入り口までたどり着けるのは、ほんの6,000個。左右二つの卵管があるので、ここで卵子がない方の卵管へ行ってしまいう精子もいる。

身長0.06mmの精子にとってみれば、卵子が待つ卵管までは自分の身長約3,500倍も遠く離れた地点まで泳いでいかねばなりません。

中には、道に迷ったり途中で力尽きてしまう精子もあります。卵子のいる卵管まで進むことができた精子の中でも、たった一つの精子だけが卵子の中に入ることができます。

女性は、妊娠したかどうか
どんなことでわかるのだろうか

出産予定日は、何をもとにして
決めるのだろうか

妊娠すると

- (月経) が起こらなくなる
- 病院で医師による
(触診・超音波診断) などで確定

* 女性が、自分の月経周期を把握しておくことは、健康管理をしていく上でとても大切なこと

出産予定日は、
女性の月経(生理)の日をもとに決める

※妊娠する前の最後の月経(生理)が始まった日から
数えて、「280日目」が出産予定日

※赤ちゃんは、妊娠10ヶ月(28×10=280日)で
生まれる。(妊娠の1ヶ月は28日で数える。)

妊娠の様子を知るために、普段から月経周期
や月経の様子を把握しておくことが大変重要

解説

妊娠をすると、受精卵が子宮内膜に潜り込み結びついて育つため、子宮内膜が剥がれ落ちることがなくなり、月経が起こらなくなります。

また、病院で医師による診断を受けると、妊娠していることが確定されます。

女性が、妊娠しているかどうかを知ったり健康管理をしていくために、自分の月経周期を把握していくことは非常に大切なことです。

妊娠から出産まで



出典：「妊娠期ハンドブック 改訂版 高知県」高知県健康政策部健康対策課

解説

医師によって妊娠が確認されたら、妊娠届を市町村役場に提出して、母子健康手帳を受け取ります。

高知県では、市町村子育て世代包括支援センター等で妊娠届を受取り、妊娠や子育てへの支援の充実を図るため、保健師等による面談を行い母子健康手帳の交付を行っています。

その後、母体や胎児が健康な状態で妊娠が継続しているか、定期的に無料の妊婦健診（14回）を受けながら、出産に備えます。

この間、妊婦教室にパートナーと一緒に参加したりしながら、赤ちゃんを迎えるための準備をします。

そして、順調に妊娠が進めば、約280日後（約10か月）に赤ちゃんが生まれます。

赤ちゃんが生まれる

～出産のしくみ～

約280日かけて子宮いっぱい成長し、生まれる時を待つ



ここまでたどりつけなかった赤ちゃんも...

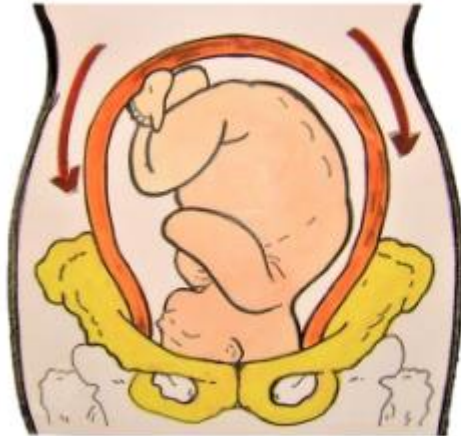
解説

○すべての妊娠が順調に進むわけではなく、流産や早産など、出産までたどりつけなかった赤ちゃんも約15%いる。

○流産の原因は、赤ちゃん自体の染色体異常が多く、早産の原因は、細菌感染が多くなっています。

また、妊婦の飲酒や喫煙（受動喫煙を含む）による影響としては、たばこの有害物質が早産や流産などの可能性を高めること、アルコールの有害物質が低出生体重などの発育の障害を起こしやすくする可能性があることなどがあげられます。

◆ お産が始まるサイン



陣痛(子宮の収縮)

陣痛は、規則正しく起こり、次第に痛みの間隔が短くなり、強くなってくる。

陣痛から出産まで、およそ**十数時間**かかる。

解説

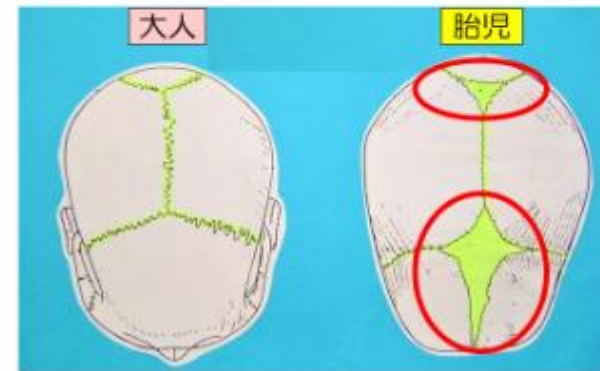
赤ちゃんを押し出すために子宮が収縮する力が陣痛です。陣痛には、赤ちゃんを子宮の外に送り出そうとする働きがあります。はじめは 10 分程度の間隔で 20 秒から 30 秒の陣痛が続きます。やがて、1 回の陣痛が長く (約 60 秒)、陣痛と陣痛の間が短く (2 分程度) になってきます。個人差はありますが、初めての出産には、14~15 時間程度かかります。

胎児のがんばり その1

せまい骨盤をぬけるために、できるだけ**頭を小さくする。**



頭の骨を重ね合わせる
(胎児の頭の骨には隙間がある)



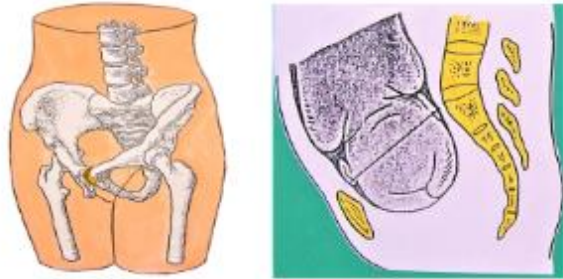
解説

出産のときに赤ちゃんが通る道を産道と呼びます。産道は、狭いだけでなく、場所によって幅が違っていたり曲がっていたりしています。そのため、赤ちゃんはそのままの状態では産道を通ることは難しいので、産道を通りやすくするために自分で工夫をしています。

まず赤ちゃんは自分の胸にくっつくくらいあごを引いて、体を少し丸めたような姿勢になります。しかし、それだけでは狭い産道を通ることはできないので、産道に圧迫されながら自らの頭の骨同士を重ね合わせて、頭を通りやすいように小さく変形させます。

胎児のがんばり その2

骨盤の大きさや産道の形に合わせて体を回転させながら生まれてくる。



- 妊娠中は、母体の健康が胎児へ直接影響する
- 胎児と母体の健康を守るために、妊婦の心身の状態や日常生活への配慮が必要
- 体調の変化や不安から、精神的に不安定になることもある

胎児と母親の健康を守るために
自分やパートナーができる行動や配慮には
どのようなものがあるだろうか

解説

産道を通るために自らの頭の骨同士を重ね合わせて、小さく変形させたあと、お母さんの産道の形に合わせて、身体を上手に回旋させ、自分のペースで産道を下りてきます。

この回旋に一番時間がかかるといっても過言ではありません。

お母さんがつらい陣痛に耐えて頑張っているとき、赤ちゃん自身も体を動かしながら、お母さんと協力をして生まれてきます。

解説

【胎児と母体の健康を守るための行動】

- ・無理な姿勢をせず正しい姿勢に留意する、適度な仕事量に調整し過労を避ける
- ・バランスの取れた食事をする
- ・適度な運動をする
- ・たばこ、アルコール、ウイルス感染(*)を避ける
 - *例えば、妊婦が風疹ウイルスに感染すると、生まれてくる赤ちゃんが難聴や白内障・心臓疾患などの生まれつきの病気を起こすことがある。妊婦の周りにいる人も感染しないようにすることが 大切。
- ・定期的に健診を受け健康状態を把握する 等

【パートナーとしてできること】

- ・パートナーに寄り添う気持ち
- ・自分に何をしてほしいか、何ができるか聞く等、不安な気持ちを共有する
- ・出産、子育てについて一緒に考える
- ・協力して一緒に家庭を築いていくという気持ち、相手を思いやる気持ちを持つ 等

(高)資料7

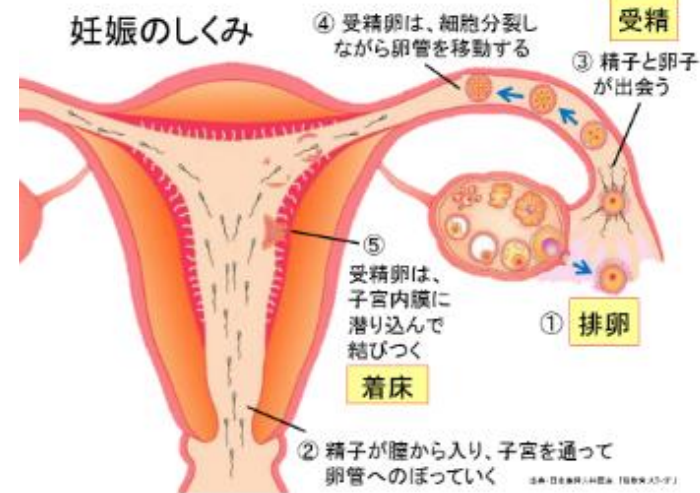
(高等学校 7)

妊娠・出産と健康②
～育児シミュレーション～

【ねらい】

妊娠や子どもの誕生・育児は、人生の中の大きな出来事であることを理解し、自分の行動や考えに責任を持って生きていくことの大切さについて考えることができるようにする。

参考資料：『ぐーちょきばー vol.8 こどもに伝える性と性』
(公財)高知男女共同参画社会づくり財団
『性教育スライド』公益社団法人 日本産婦人科医会
『性教育 実践のための資料集』元高知県公立学校養護教諭 松田さよ子氏編集
『思春期ハンドブック 改訂版 高知県』高知県健康政策部健康対策課
健康教育副読本『よりよい生活習慣のために 高校生用』
高知県健康政策部健康長寿政策課、高知県教育委員会事務局保健体育課



解説

射精により出された精子は、膣から子宮内に入り、子宮を通過して卵管へ行きます。そのとき、卵巣から排卵された卵子が卵管に来ていれば受精が起こり、新しい命になります。

受精卵は細胞分裂を繰り返しながら子宮へと移動し、子宮内膜の中に潜り込みます。これを着床といい、着床してから赤ちゃんが生まれるまでの女性の体内に胎児が宿っている状態を、「妊娠」といいます。

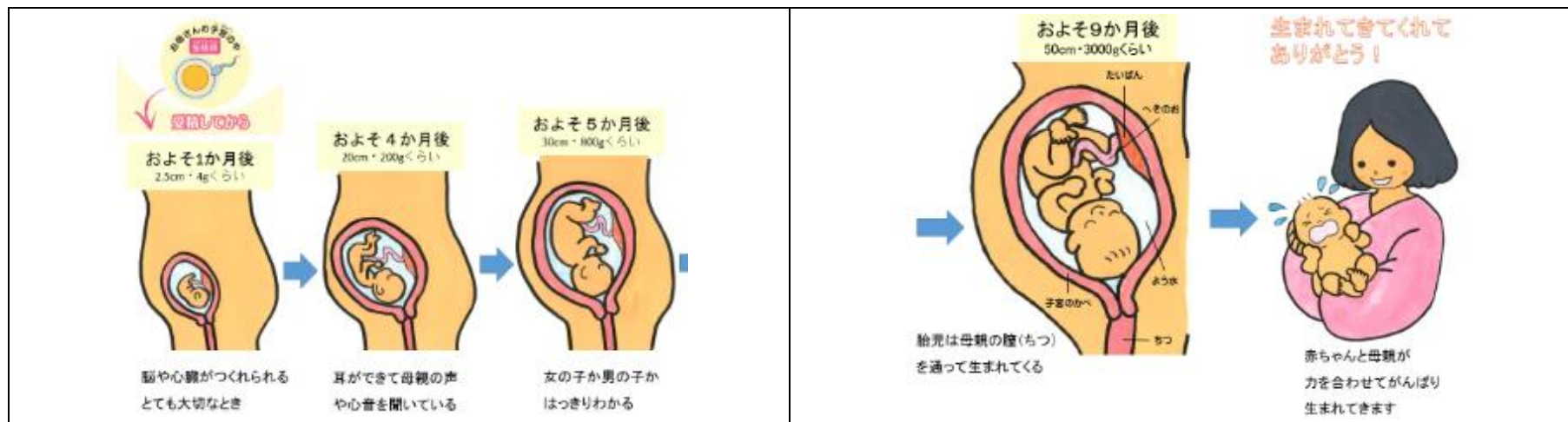
(参考)

子宮の中に入った精子（一度の射精で約3億個）が卵管で卵子にたどり着くまでには、いくつかの難関があります。

- ・膣の中は酸性なので、死んでしまう精子もいる。
- ・子宮には粘液があり、排卵期以外は通りにくい。
- ・卵管の入り口までたどり着けるのは、ほんの6,000個。左右二つの卵管があるので、ここで卵子がいない方の卵管へ行ってしまいう精子もいる。

身長0.06mmの精子にとってみれば、卵子が待つ卵管までは自分の身長約3,500倍も遠く離れた地点まで泳いでいかねばなりません。

中には、道に迷ったり途中で力尽きてしまう精子もいます。卵子のいる卵管まで進むことができた精子の中でも、たった一つの精子だけが卵子の中に入ることができます。



解説

【羊水の働き】

一つには、クッションの役割をしています。お母さんが転んだり、おなかに何かぶつかったときに、赤ちゃんに直接衝撃が伝わらず、赤ちゃんを守ることができます。

【胎盤の働き】

おなかの中に赤ちゃんができると、『胎盤』という赤ちゃんのための栄養タンクが子宮の中にできます。お母さんの血液は、この胎盤に栄養と酸素を届け、そこにつながっているへその緒を通して、赤ちゃんはお母さんから栄養や酸素をもらいます。胎盤は、赤ちゃんに必要な栄養や酸素を送り届けています。

また、お母さんが飲酒や喫煙（受動喫煙を含む）をすると、たばこやアルコールの有害物質もお母さんの血液を通して胎児に届けられます。これらの有害物質は、早産や流産などの可能性を高めたり、低出生体重などの発育の障害を起こりやすくします。

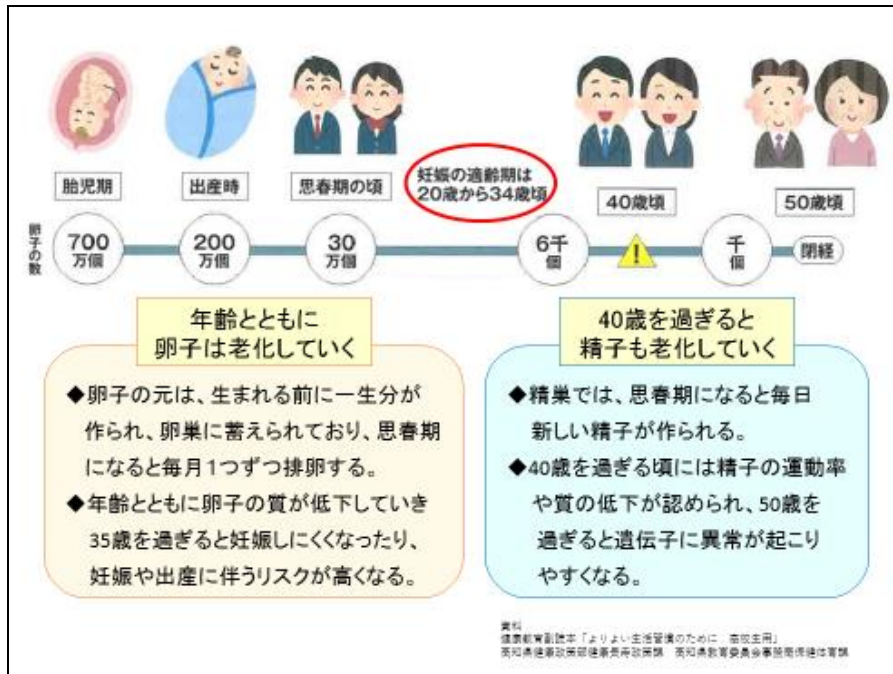
【陣痛】

赤ちゃんを押し出すために子宮が収縮する力が陣痛です。陣痛には、赤ちゃんを子宮の外に送り出す働きがあります。

【出産時の胎児の動き（回旋）】

陣痛の力を受けて、赤ちゃんは子宮の外へと向かって進みます。せまい産道の中を、身体を上手に回旋させながら、自分のペースで少しずつ進んでいきます。赤ちゃん自身も体を動かしながら上手に回って出てくることで、お母さんが少しでも楽になるように工夫し、お母さんと協力して生まれてきます。

【産声】 この世界に生まれ出て、初めて自分の力で呼吸をした証拠



解説

妊娠の適齢期（医学的・生理学的に妊娠に適した時期）は、20歳から34歳頃までといわれています。

女性は35歳を過ぎると、妊娠中や出産時のリスクが高くなります。また、37歳を過ぎると卵子の数は急速に減少し、卵子自体も歳をとって質が低下します。

精子も35歳～40歳頃を境に、数が減少したり精子自体の質が低下したりします。

未来を想像して『未来設計図』を書いてみよう

未来を想像してみよう - (名前) [] の未来設計図 -

30歳までの自分の未来を想像して、仕事や結婚・子育てについて考えてみてください。

30歳の自分	20歳の自分	30歳の自分
どこに住んでますか？ YES・NO (職業) []	どこに住んでますか？ YES・NO (職業) []	どこに住んでますか？ YES・NO (職業) []
結婚してますか？ YES・NO	結婚してますか？ YES・NO	結婚してますか？ YES・NO
子どもがいますか？ YES・NO	子どもがいますか？ YES・NO	子どもがいますか？ YES・NO
収入がいくらですか？ 円 []	収入がいくらですか？ 円 []	収入がいくらですか？ 円 []
健康の心配はありますか？ YES・NO	健康の心配はありますか？ YES・NO	健康の心配はありますか？ YES・NO
30歳までのやりたいこと []	30歳までのやりたいこと []	30歳までのやりたいこと []

解説

今の自分の状況や希望する進路、将来自分の家庭を築きたいか、子どもを持ちたいか等を考えて、30歳までの未来設計図を作成してみましょう。

育児シミュレーション

あなたに、子どもが生まれました。
どんな名前を付けますか。

解説

- 自分も家族や周りの人々に支えられて育てられたことに気付けるようにする。
- 自分が将来育児をする立場になったとき、どのように行動していきたいかを考えさせる。
- 家族の協力など、育児は1人では行えないことに気付かせ、子どもを健やかに育てるためには、互いに協力し合うことが必要であることを伝える。



自分が、親になったつもりで
みんなで考えてみましょう



もしも、自分の子どもにこんなことが
起こったら、あなたたちはどうしますか。

0歳

毎晩、2時間に1回、1時間ほどの夜泣き
何をしてもなかなか泣き止まず・・・

明日も仕事があるのに、全然眠れない

そんな時、あなたたちは
どんな気持ちになりますか。
また、どうしますか。



5歳

欲しいものややりたいことがあると、
友達がやっても、力づくで取ってしまう。

保育園の先生から相談されました。

そんな時、あなたたちは子どもに
どんな言葉をかけますか。



小学校3年生

マラソン大会で最下位をとる。
仲のよい友達は、マラソンが得意。

最近元気がなく、学校に行きたくないと言う・・・

そんな時、あなたたちは子どもに
どんな言葉をかけますか。



小学校6年生

最近は、とにかくゲームやSNSに夢中。
宿題を忘れたり、授業中居眠りをしてしまう
ことも・・・。

担任の先生に、「様子が気になる」と相談
されました。



そんな時、あなたたちは子どもに
どんな言葉をかけますか。

中学校1年生

最近、学校での出来事を家族に話すことがなくなり、自分の部屋にいることが多くなった。

心配して声をかけても、反抗的な態度。

何を考えているのか、さっぱりわからない……

そんな時、あなたたちは子どもに
どんな言葉をかけますか。



中学校3年生

毎日、友達と遊びまわっていて、とても楽しそう。

しかし、担任の先生からは、「成績が心配だ」と
言われました。

そんな時、あなたたちは子どもに
どんな言葉をかけますか。



(特)資料1

(小学部 低学年(2))

体をきれいに

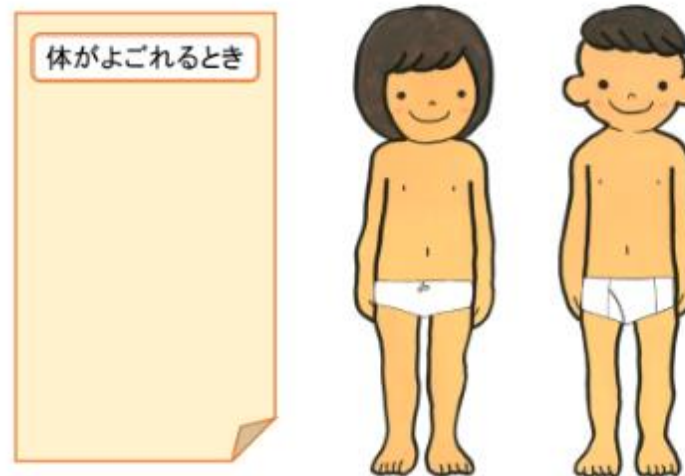
【ねらい】

自分の体に関心を持ち、健康を保つために体を清潔にする方法を理解し、体を大切にしようとする意識を高められるようにする。

参考資料：「ぐーちよきばー vol.8 こどもに伝える性と性」
(公財)高知男女共同参画社会づくり財団
<http://www.sole-kochi.or.jp/info/dtl.php?ID=532&routekbn=5>

体がよごれるのは どんなときだろうか

どんなところが よごれるだろうか



解説

思春期に自分の身体的変化に気づき肯定的に受け止めるためには、思春期前の「自分の体に興味を持ち、大切にすること」が重要となります。

思春期に入る前の体を理解し大切にせる習慣としては、体を清潔にすること、下着を毎日変えること、栄養バランスのとれた食事をする、早寝早起きをするを指導していくことが大切です。特に、体を清潔にすること(体、髪、顔、歯、手、爪、排泄後のお尻のふき方等)は、ボディイメージを作っていくことにも役立ちます。

また、この学習で男女の性器の差、性器を清潔に保つことの大切さを学習することが、次時以降のプライベートゾーンに関する学習の基礎となります。肯定的な雰囲気指導し、今後の性に関する学習に前向きに取り組めるように留意しましょう。

*T：指導者の説明・発問 C：予想される児童の反応

解説

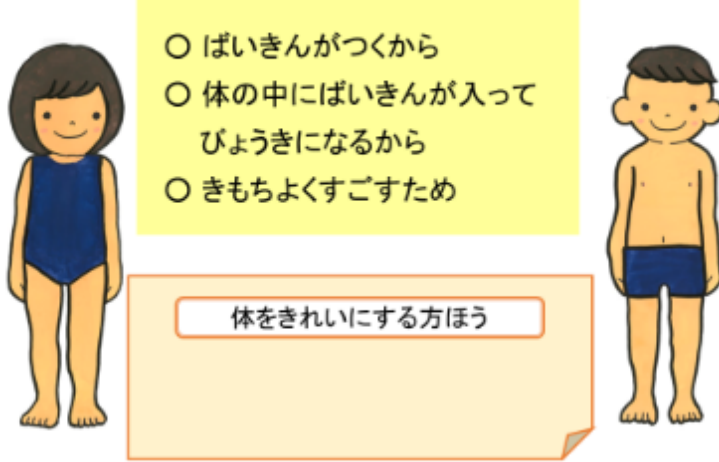

T：私たちの体が汚れるのは、どんなときでしょう。

C：外で遊んだとき。汚いものを触ったとき。トイレに行ったとき。

T：外で遊んで汗をかいたり、土や色々な物を触って遊んだりすると、体や手が汚れますね。

T：では、服で隠れている部分で汚れるところは、どんなところでしょうか。

T：トイレに行って、おしっこやうんちをした時に、性器におしっこやうんちがついて汚れていることがあります。

<p>なぜ よごれたままにしているは いけないのだろうか</p>  <p>○ ばい菌がつくから ○ 体の中にばい菌が入って びょうきになるから ○ きもちよくすごすため</p> <p>体をきれいにする方ほう</p>	
<p>解説</p>	<p>解説</p>
<p>T : 体が汚れたら、そのままにしておいていいでしょうか。 C : いけない。 T : それはなぜでしょう。 C : ばい菌がつくから。病気になるから。 T : 汚れた手についたばい菌を落とさないと、食事の時に手から口中、そして体の中にばい菌が入って病気になってしまうことがあります。 また、性器のところは、体の中とつながっているので、清潔にしないとばい菌が入って病気になってしまうことがあります。 きれいにしていないと、ばい菌が増えて嫌なおいがしたりするので、気持ちよく過ごすためにも体をきれいにすることは大切です。 T : では、体をきれいにする方法には、どんなことがあるでしょうか。 C : 手を洗う。お風呂に入る。</p>	<p>(以下、手洗いや体の洗い方を具体的に学習)</p>



解説

【また・おしりの洗い方】

○女の子はおしっこの出口の周りや肛門の周りに、男の子はおちんちんの先や肛門の周りに、おしっこやあせ、垢などの汚れがたまることがある。

○女の子は、おしっこの出るところとその周りは皮膚が柔らかく傷つきやすいので、優しく丁寧に湯で流して洗う。

○男の子は、おちんちんの皮を痛くないところまでお腹の方へ引っ張り、おしっこが出るところを出す。おしっこが出るところの周りは皮膚が柔らかく傷つきやすいので、お湯で流して優しく洗う。



(特)資料2

(小学部 中学年(1))

大切なプライベートゾーン

【ねらい】

プライベートゾーンの大切さについて知り、自分の体を守るための約束や態度を身に付けることができるようにする。

参考資料：「ぐーちよきばー vol.8 こどもに伝える生と性」
(公財)高知男女共同参画社会づくり財団
<http://www.sole-kochi.or.jp/info/dtl.php?ID=532&routekbn=S>



解説

ふざけて人にプライベートゾーンを見せるなどの言動が見られる場合には、叱るだけではなく、なぜ人に見せてはいけないのか、胸やお尻、性器を下着で守るのか、をあわせて伝えることが大切です。

叱責を重ねると、“プライベートゾーンは怒られる場所”と思い込んでしまい、万が一性被害にあった場合、「怒られる場所」を触られた自分が悪い」と誤解し、相談したり打ち明けたりできなくなります。

「自分だけの大切な場所だから、守らなければならない」と正しく伝えることで、「自分の身体は大切」という意識に繋がります。

* T：指導者の説明・発問 C：予想される児童の反応

解説

T：この絵は、どちらが男の子でどちらが女の子でしょうか。

C：髪が長い方が女の子。

T：髪が長い男の子（アニメの主人公など）もいるし、髪が短い女の子（ショートカットの先生など）もいますね。

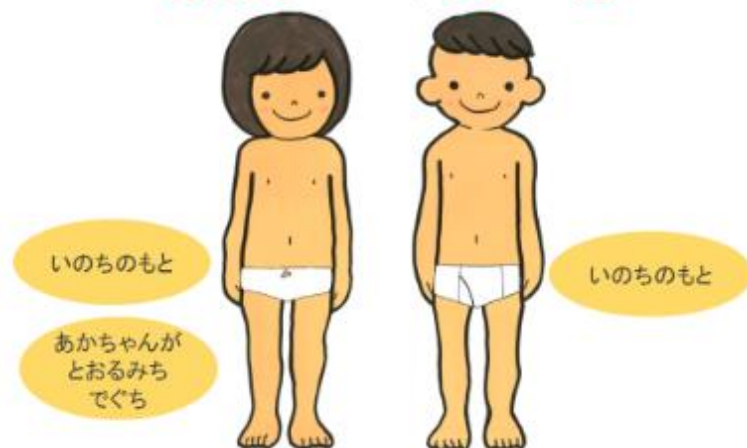
T：どこを見れば、わかるでしょうか。

T：このままではわからないので、服を脱がしてみましよう。パンツをはいた状態までは、違いがありませんね。

男の子と女の子では、おちんちんの形が違います。おちんちんが外にあるのが男の子、ないのが女の子です。

お医者さんも、赤ちゃんが生まれたときにおちんちんの形を見て、生まれた赤ちゃんが男の子か女の子かを判断します。

おとなになったら
あたらしいいのちをつくる



解説

- T : みんなのまたのところは、今、どんな役目をしていますか。
 C : おしっこを出す。うんちを出す。
 T : またのところには、大人になると、「新しい命を作る」という働きが加わります。
 男の子にはおちんちんの部分に、女の子にはおへその下あたりのおなかの中に、生まれたときから「命のもと」が入っています。
 女の子には、またの部分に「赤ちゃんが生まれてくるときに通る道と出口」があります。
 T : なぜパンツをはくのでしょうか。
 C : 病気から守る。ばい菌から守る。
 T : 命を作る大切なところだから守るため、体の中と通じる穴があり、そこらばい菌が入らないように清潔に守るために、パンツをはきます。

プライベートゾーン



とくに たいせつな じぶんだけのところ

解説

- T : 水着で隠れる部分には、特別な名前が付いていて、「プライベートゾーン」といいます。
 おちんちんと呼んでいるところは、「性器」といいます。胸、性器、おしりは、プライベートゾーンです。
 水着では隠れていないけれど、口と顔も大切な部分です。
 T : 女の子も男の子も、胸の部分も大切です。特に女の子は、下着をつけたりして守ります。なぜでしょう。
 C : 赤ちゃんにおっぱいをあげるから。心臓があるから。
 T : おなかの中に赤ちゃんができると、女の人の胸では、赤ちゃんを育てるための母乳（おっぱい）が作られるようになります。
 また、男の子も女の子も、胸には心臓などの大切な臓器があるので、大切に守っています。

プライベートゾーンのやくそく①



ほかのひとの「プライベートゾーン」をみない

解説

自分だけの大切な所である「プライベートゾーン」を守るために、6つのお約束があります。

自分も友達も「プライベートゾーン」を大切に守れるように、ひとつずつ確認していきましょう。

見た人が嫌な気持ちになるので、自分の「プライベートゾーン」を他の人がいるところで触るのは、やめましょう。

触るのは、他の人がいない自分の部屋で一人にいるときなどにしましょう。

(参考)

日常生活のなかで介助をする際にプライベートゾーンに触れる必要がある場合には、子どものプライベートを守るという意識を持ち、声をかけながら介助をすることも大切です。

プライベートゾーンのやくそく②



ほかのひとの「プライベートゾーン」をさわらない

*ほかのひとにじぶんの「プライベートゾーン」をさわらせてもいけません

プライベートゾーンのやくそく③



じぶんの「プライベートゾーン」をひとにみせない

*びょうきやけがをしたときには おいしやさんに みてもらう

プライベートゾーンのやくそく④



じぶんの「プライベートゾーン」を
ひとがいるところで さわらない

プライベートゾーンのやくそく⑤



けったりたたいたり しない

プライベートゾーンのやくそく⑥



おふろできれいにあらう

大切な プライベートゾーン

とくに大切な
自分だけのところ

いのちのもとが
つまっている

大切にまもる
ところ

- ① ほかの人のを
かってに みない
- ② ほかの人のを
かってに さわらない
- ⑤ けったり
たたいたりしない



- ③ 人にみせない
- ④ 人の前でさわらない
- ⑥ せいけつにする

(特)資料3

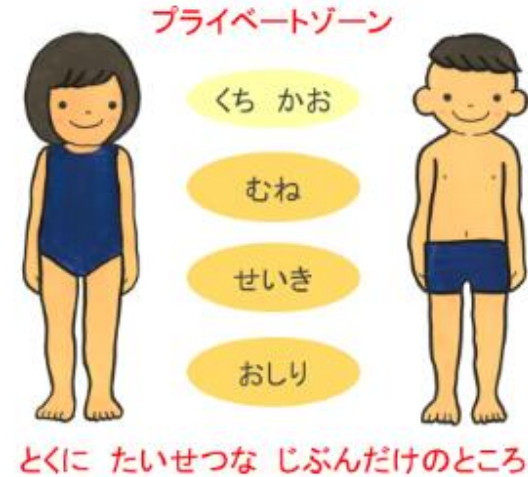
(小学部 中学年(2))

いいタッチ わるいタッチ

【ねらい】

「いいタッチ」「わるいタッチ」について知り、誰かに嫌なことをされたり怖い思いをしたときには、声を出して逃げたり、誰かに相談することができるようにする。

参考資料：『生命（いのち）の安全教育 小学生向け教材』文部科学省 内閣府
『いいタッチ わるいタッチ』
著：安藤 由紀 復刊ドットコム



解説

知的障害や発達障害がある子どもたちは、言葉を文字通りに捉えがちでだまされやすかったり、相手に不用意に近づきすぎて誤解されやすかったりします。

併せて、危険にさらされていても気付けないため、さらに被害に遭いやすくなります。また、加害者はそういった特性につけ込んで、子どもたちをねらってくる場合があります。

被害に遭った後も、SOSを出せなかったり、被害に遭っていることに気が付かなかつたりすることもあります。

「わるいタッチ」について具体的に教え、自分が嫌だと感じたときには「嫌だ」と言っていいいこと、「嫌だ」「やめて」「助けて」等大声を出すこと、その場から逃げること、親や周りの人に怖い思いをしたことを伝えること等の練習をして、行動化できるように指導しましょう。

子どもが性被害を受けてしまったときには、子どもの言うことを否定せず受け入れ、「あなたは悪くない」ということをはっきり伝え、安心感を与えましょう。

子どもを援助してくれる専門機関（手引きP.24）や病院に相談しましょう。（手引き「個別指導（家庭内性的虐待・家庭外性被害を疑う場合）」参照）

解説

水着で隠れる部分には、特別な名前が付いていて、「プライベートゾーン」といいます。

おちんちんと呼んでいるところは、「性器」といいます。胸、性器、おしりは、プライベートゾーンです。

水着では隠れていないけれど、口と顔も大切な部分です。プライベートゾーンには、命のもとがつかまっていて、「特に大切な自分だけのところ」です。

今日は、自分や友だちのプライベートゾーンを守るために、「いいタッチ」と「わるいタッチ」について勉強しましょう。



ほかのひとの
「プライベートゾーン」を さわる



だきつく



たたく ける くすぐる



なでる あくしゅ ハイタッチ



つかまえられたり さわれそうになったら どうすればよいか



さけんで にげる
そのばしょを はなれて ほかのひとが いるばしょに いく

いやなことをされたとき 「だれにもいってはダメ」といわれたら



いやなことを されたときに したやくそくは まもらなくてよい
どんなことでも まわりのおとなに そうだんしてよい

体をさわられるなど いやなことをされたら どうすればよいか



あいてが おとなでも しているひとでも
いやなことをされたら 「いや」と いったいい

解説

あなたが悪いことをしたのではなく嫌なことをする大人が悪いので、口止めをされてもその約束は守らなくてもよい。
どんなことでも大人や信頼できる周りの人に相談してよい。

【子どもが性被害を受けてしまったとき】

- ①まず、子どもの言うことを否定せず受け入れましょう。
- ②過度に感情的にならず、冷静に話を聞きましょう。
- ③「あなたは悪くない」「心配しなくていい」ということはっきりと伝え、安心感を与えましょう。
- ④子どもを援助してくれる専門機関（手引き P. 24）や病院に相談してください。

（手引き「個別指導（家庭内性的虐待・家庭外性被害を疑う場）」参照）

(特)資料4

(小学部 高学年(1))

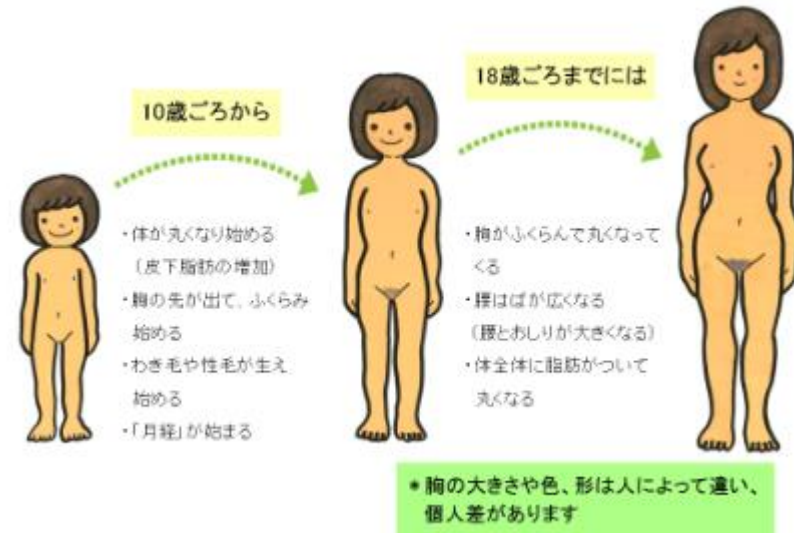
思春期の体の変化

【ねらい】

誕生からこれまでの体の成長を知り、更に大きく成長していくことが理解できるようにする。

思春期には大人に向けて体が変化することを理解し、期待を持って迎えることができるようにする。

参考資料：『ぐーちよきばー vol.8 こどもに伝える性と性』
(公財)高知男女共同参画社会づくり財団
<http://www.sole-kochi.or.jp/info/dtl.php?ID=532&routekbn=5>



解説

心身の変化が目まぐるしく起こる思春期には体が急激に変化し、本人はとても戸惑い怖い思いをしていたり、逆に全く気にせず恥じらいもなくさらけ出してしまう等、様々な子どもたちがいます。

すべての子どもたちが、自分の体の変化や性への意識の芽生えに不安を抱えないように、何がどうなっていて、何をどうするのか、はっきり示すことが必要です。そして、成長を共に喜び、体の変化を肯定的に受け止められるようにしましょう。

射精や月経など目に見えない体の変化を「見える」形にし、変化に向き合う力を育てる方法として、「下着を自分で洗うこと」を指導すると効果的です。

汚れた下着を自分で洗うことを通して体に関心を持たせ、体の変化を教えることができます。

解説

〈女の子の体の変化〉

【脂肪がついてふっくらする】

妊娠・出産に備えて多くのエネルギーを蓄えられるようにするため。

【わき毛や性毛が生える】

頭を守る毛髪や目を守るまつげのように、大切な部分を暑さや寒さ、外からの刺激から守るため。(大人になると、自分の体を自分で守るようになる。)

【腰幅が広がる】

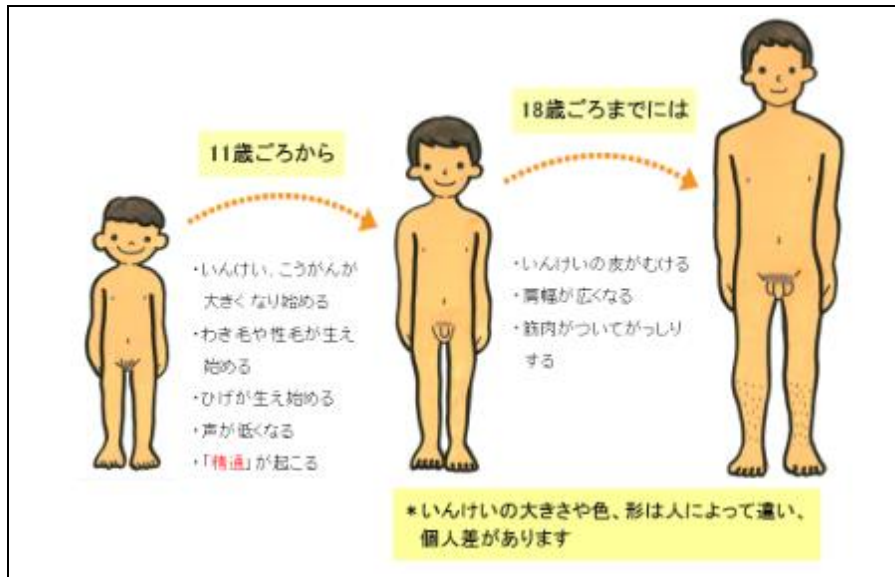
妊娠や出産の時に胎児を支えるため。

【胸がふくらむ】

将来赤ちゃんに飲ませる母乳を作れるようになるため。

【月経(排卵)】

新しい命をつくるため。



解説

〈男の子の体の変化〉

【わき毛や性毛、ひげが生える】

頭を守る毛髪や目を守るまつげのように、大切な部分を暑さや寒さ、外からの刺激から守るため。(大人になると、自分の体を自分で守るようになる。)

【肩幅が広がる】

骨格が大人の体つきになるため。

【筋肉がついてがっしりする】

男性ホルモンが分泌されるようになるため。

【声変わり (のど仏が出てくる)】

のど仏が大きくなるので、声帯が太く長くなり (一年で約2倍になる)、低くてよく通る声になる。

【射精】

新しい命をつくるため。

(特)資料5

(小学部 高学年(3))

ありがとうを伝えよう

～お世話になっている人へ感謝の気持ちを伝えよう～

【ねらい】

家族や身近な人にお世話になっていることを知り、感謝の気持ちを伝えられるようにする。
また、自分がしてもらって嬉しかったことを考え、人と自分の関わりを意識できるようにする。

参考資料：「ありがとうの花」
作詞・作曲：坂田 おさむ

ありがとうって いったら
みんなが わらってる
そのかおが うれしくて
なんども ありがとう



解説

自分のことを大切に考え育ててくれる人間関係に気付かせることで、他者との関わりを意識できるきっかけとなるように指導しましょう。

また、他者との関係の中で「ありがとう」や「ごめんなさい」といった気持ちを伝えることの大切さを知らせ、日常の指導と関連付けながら気持ちを言葉にして伝える練習につなげていくとより効果的です。

お世話になっている人に「ありがとう」をつたえよう



写真など

〇〇さん



写真など

〇〇さん



写真など

〇〇さん



(特)資料6

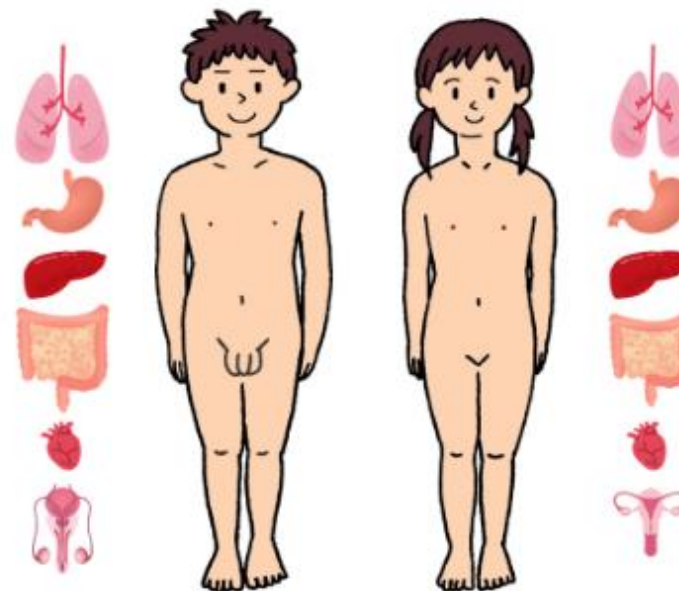
(中学部(1))

男女の体のちがいとその対処

【ねらい】

男女それぞれの体の仕組みについて知り、マナーや清潔に保つための方法について理解できるようにする。

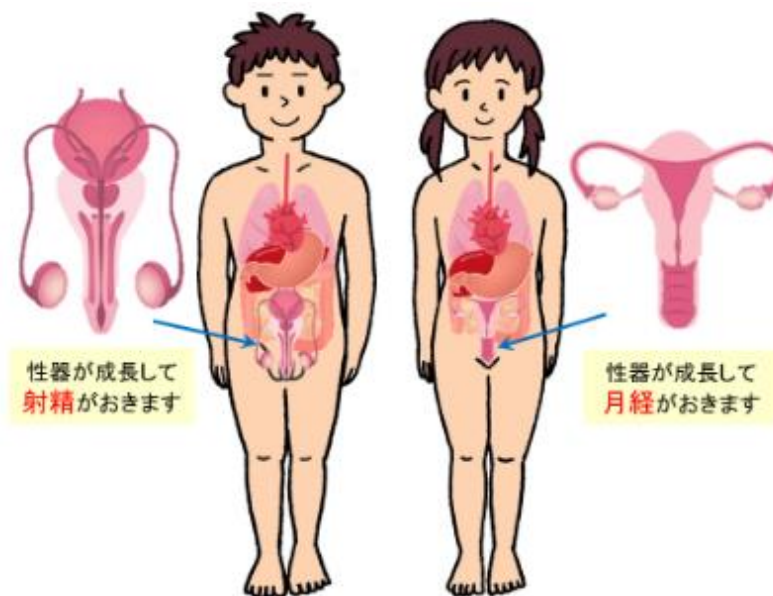
参考資料：『性教育 実践のための資料集』元高知県公立学校養護教諭 松田さよ子氏編集
『ぐーちよきばー vol.8 こどもに伝える性と性』
(公財)高知男女共同参画社会づくり財団
<http://www.sole-kochi.or.jp/info/dtl.php?ID=532&routekbn=5>

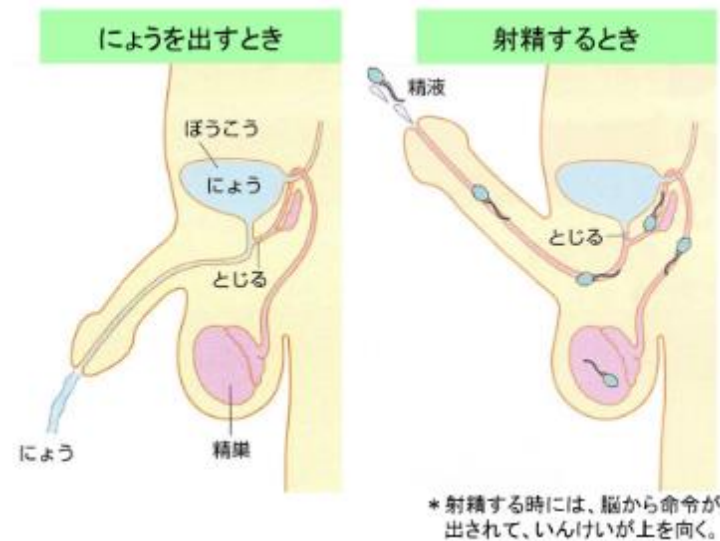
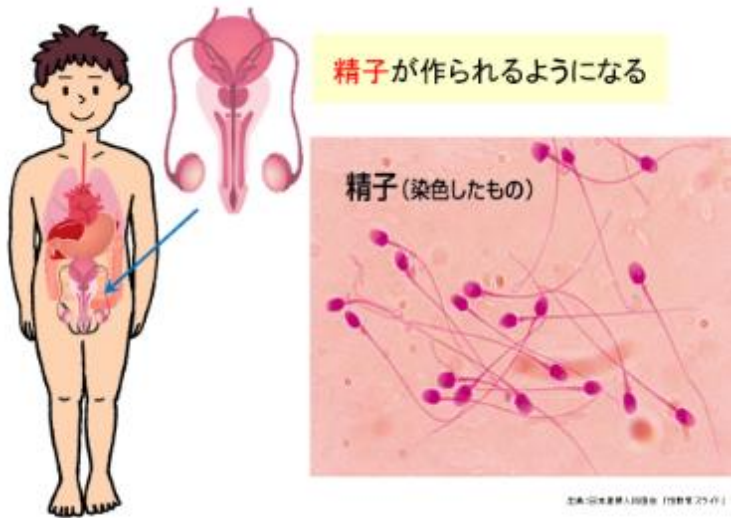


解説

射精や月経が起こるということは、赤ちゃんができる体になったという証であること、体が大人に変わることで、プライベートゾーンについてのマナーをこれまでよりもしっかり身に付ける必要があることを伝えましょう。

体が大人になることに伴い自分も相手も気持ちよく過ごせるマナーを身に付けていくことが必要である、という次時以降の学習（他の人との距離感や場を考えた行動の仕方）につなげられるように、射精や月経の役割や意味について、しっかり指導しましょう。





解説

まず、男の子の体について勉強しましょう。

体が成長すると、男性の性器（精巣）では、男性が持つ命のもとである「精子」が作られるようになります。

精子の大きさは、約0.05mm～0.06mmで、1回の射精で約3億個の精子が体の外に出されます。

解説

尿を出す管と射精をするときに精液が出る管は同じです。

尿を出すときは、陰茎は下を向いていますが、射精をするときには、脳から命令が出されて、陰茎が上を向きます。

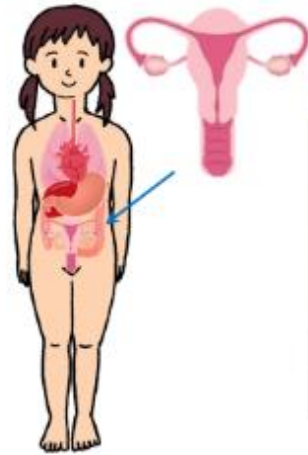
精巣でつくられた精子は、管を通して、途中で白っぽいとろっとした精液と混ざって、陰茎の先から出されます。これが射精です。

射精は、陰茎に直接刺激を与えることで起こります。また、性的な夢を見て寝ている間に射精をすること（夢精）もあります。

射精の時には膀胱の入り口が閉まって尿が尿道に出ないようになっています。そのため、尿と精液が混ざることはありません。

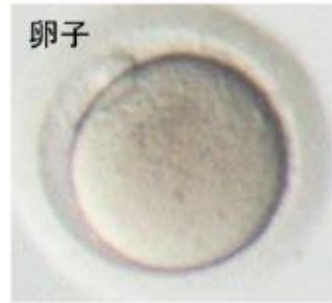
(参考)

朝、目覚めたときに陰茎が上を向いていることがあり、これは、睡眠中に脳波の刺激で勝手に起こることで、目覚めてしばらくするとおさまります。病気ではなく、自然なことです。



卵子が育てられるようになる

卵子



文部科学省 健康増進局 健康課 健康 課長 氏



解説

次に、女の子の体について勉強しましょう。

体が成長すると、女性の性器（卵巣）では、女性が持つ命のもとである「卵子」が育てられるようになります。

卵子の大きさは約 0.1mm で、毎月 1 つずつ（くらい）育ちます。

解説

- ① 女性の卵巣の中には生まれたときから、卵子のもとになる細胞が約 35 万個も用意されています。この卵子のもとが、思春期を迎える頃、ホルモンの働きにより新しい命になる卵子へと成長します。
- ② 思春期を過ぎると、卵巣はほぼひと月に 1 回、左右のどちらかから成熟した卵子を 1 つ、卵巣の外へ出します。これを排卵といいます。出された卵子は卵管へ吸い込まれます。受精しなければ、約 1 か月後にはまた新しい卵子が押し出されます。
- ③ 子宮の内側では、排卵に合わせて、いつ精子と合わさった卵子（受精卵）がきてもいいように、赤ちゃんを育てるための栄養たっぷりの血液に似たベッドを準備します。
- ④ しかし受精をしなかった場合にはこのベッドが必要なくなるので、それがはがれ落ちて「月経血」となり、体外に出ます。これを月経といいます。

月経は、ほぼひと月に一度、3～7日間くらいあり、初経のあと 50 歳くらいまで繰り返されます。

(特)資料7

(中学部(2))

マナーを守ろう①(場所と相手)
～プライベートとパブリック～

【ねらい】

人前での身だしなみやマナーについて知り、日常生活を見直すことができるようにする。
また、プライベートでは許容される行動についても理解できるようにする。

プライベート
(家、自分の部屋)



パブリック
(人がいるところ、大勢の人が使うところ)



大きな声を出す



解説

○以下の5つの場合について、人がいるところ(パブリック)でしてよいことか、自分の家や自分の部屋(プライベート)でしてよいことか、考えて意見を発表する。

はなを ほじる



じぶんの「プライベートゾーン」を さわる



だらしないかっこうを する



ふくそうや かみがたを ととのえる



(特)資料8

(中学部(3))

マナーを守ろう②(人との距離)
～パーソナルスペース～

【ねらい】

人と人の適切な距離は親しさによって異なるということを理解できるようにし、自分と他人との距離の取り方について考えることができるようにする。

解説

異性に近づきすぎたり抱きついたり触ったりする行為は、本人には悪気がなく、親しみの表現であったり安心感を得るための身体的接触であったりします。

しかし、年齢が高くなるとそうした行為は許されず、時には誤解を与えてしまいます。そのため、他者との適切な距離と接し方(触れていい場所・場面)を教える必要があります。

他者への接し方については、プライベートゾーンは大切な部分なので触れてはいけないといったルールや、自分の体を触らせたり見せたりしてはいけないことを教えましょう。

併せて、子どもによっては親しみの表現である抱きつく行為を握手に代える、他者に用事のある時は肩を軽くたたくといったように、具体的に他の接し方を教えましょう。

プライベートゾーン



とくに たいせつな じぶんだけのところ



解説

水着で隠れる部分には、特別な名前が付いていて、「プライベートゾーン」といいます。

おちんちんと呼んでいるところは、「性器」といいます。

胸、性器、おしりは、プライベートゾーンです。

水着では隠れていないけれど、口と顔も大切な部分です。

<p style="text-align: center;">大切な プライベートゾーン</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-bottom: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; background-color: #f0e6ff;">とくに大切な 自分だけのところ</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; background-color: #f0e6ff;">いのちのもとが つまっている</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; background-color: #f0e6ff;">大切にまもる ところ</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>① ほかの人のを かかってに みない</p> <p>② ほかの人のを かかってに さわらない</p> <p>⑤ けったり たたいたりしない</p> </div> <div style="width: 30%; text-align: center;">  </div> <div style="width: 30%;"> <p>③ 人にみせない</p> <p>④ 人の前でさわらない</p> <p>⑥ せいけつにする</p> </div> </div>	<div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;"> <div style="font-size: 2em; color: blue; margin-right: 10px;">✕</div> <div style="background-color: yellow; padding: 5px;">あいてに さわれる きょり</div> </div> 
<p>解説</p>	<p>解説</p>
<p>なぜ水着で隠れる部分に特別な名前が付いているかというと、大人になると、「新しい命を作る」という働きが加わるとも大切なところだからです。また男の子にはおちんちんの部分に、女の子にはおへその下あたりのおなかの中に、生まれたときから「命のもと」が入っています。</p> <p>女の子には、またの部分に「赤ちゃんが生まれてくるときに通る道と出口」があります。</p> <p>命を作る大切なところだから守るため、体の中と通じる穴があるからそこからばい菌が入らないように清潔に守るために、プライベートゾーンには、6つの約束があります。</p> <p>①他の人のを勝手に見ない ②他の人のを勝手に触らない ③人に見せない ④人の前で触らない ⑤蹴ったり叩いたりしない ⑥清潔にする</p> <p>(参考)</p> <p>日常生活のなかで介助をする際にプライベートゾーンに触れる必要がある場合には、子どものプライベートを守るという意識を持ち、声をかけながら介助することも大切です。</p>	<p>他の人のプライベートゾーンを守るため、自分も相手も嫌な思いをしないために、人との距離について、次の約束を守りましょう。</p>



解説

相手の人が安心して、気持ちよく話ができる距離は、片手を伸ばして届かない距離です。

(特)資料9

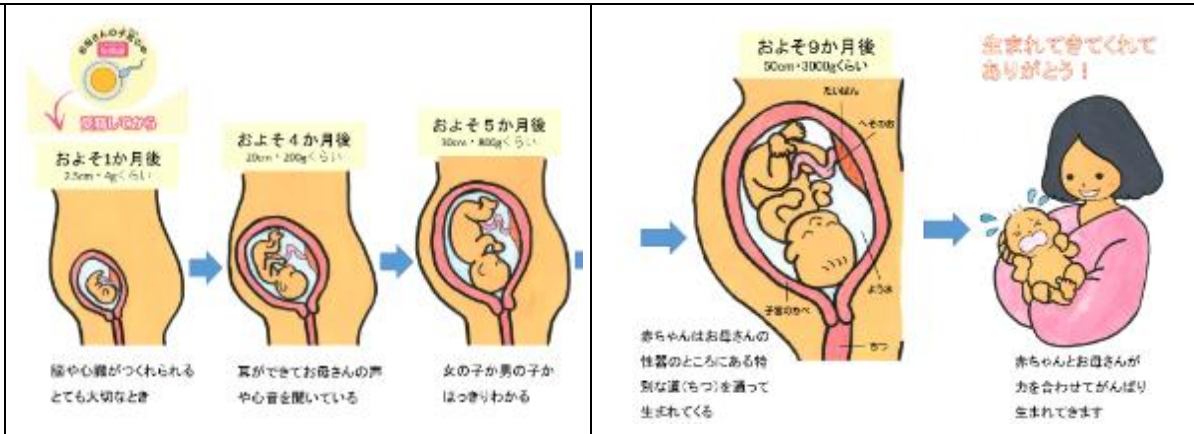
(中学部(4))

大切に育てられた私たち
～赤ちゃん人形をお風呂に入れてみよう～

【ねらい】

赤ちゃん人形の沐浴体験を通して、自分を含め友達も一人ひとりが大切に守られ育てられてきたかけがえのない存在であるという認識を持つことができるようにする。

参考資料：『くーちよさばー vol.8 こどもに伝える性と性』
(公財)高知男女共同参画社会づくり財団
<http://www.sole-kochi.or.jp/info/dtl.php?ID=532&routekbn=5>



解説

【羊水の働き】

一つには、クッションの役割をしています。お母さんが転んだり、おなかに何かぶつかったときに、赤ちゃんに直接衝撃が伝わらず、赤ちゃんを守ることができます。

【胎盤の働き】

おなかの中に赤ちゃんができると、「胎盤」という赤ちゃんのための栄養タンクが子宮の中にできます。お母さんの血液は、この胎盤に栄養と酸素を届け、そこにつながっているへその緒を通して、赤ちゃんはお母さんから栄養や酸素をもらいます。胎盤は、赤ちゃんに必要な栄養や酸素を送り届けています。

また、お母さんが飲酒や喫煙(受動喫煙を含む)をすると、たばこやアルコールの有害物質もお母さんの血液を通して胎児に届けられます。これらの有害物質は、早産や流産などの可能性を高めたり、低出生体重などの発育の障害を起こりやすくします。

【陣痛】

赤ちゃんを押し出すために子宮が収縮する力が陣痛です。陣痛には、赤ちゃんを子宮の外に送り出す働きがあります。

【出産時の胎児の動き(回旋)】

陣痛の力を受けて、赤ちゃんは子宮の外へと向かって進みます。せまい産道の中を、身体を上手に回旋させながら、自分のペースで少しずつ進んでいきます。赤ちゃん自身も体を動かしながら上手に回って出てくることで、お母さんが少しでも楽になるように工夫し、お母さんと協力をして生まれてきます。

【産声】 この世界に生まれ出て、初めて自分の力で呼吸をした証拠

(特)資料10

(高等部(2))

好きな人との接し方
～自分を大切に、相手も大切に～

【ねらい】

受精から出産までの命の始まりを知り、自分や他人の命はかけがえのないものであることが理解できるようにする。

また、家族の愛情や周りの人から守られていることに気が付けるようにする。

参考資料：『性教育 実践のための資料集』元高知県公立学校養護教諭 松田さよ子氏遺業

『ぐーちょきばー vol.8 こどもに伝える性と性』

(公財)高知男女共同参画社会づくり財団

<http://www.sole-kochi.or.jp/info/dtl.php?ID=532&routekbn=5>



解説

好きな人とお互いを大切にできる良好な関係を保つためには、自分の体と相手の体を大事に思えるか、無防備でないか、信頼できる仲間がいるかなど、小学部から学習してきた全ての知識が力になります。

「好きな人との関係の中でも危険がある」ということを、具体的に教えること（デートDV等に関すること（手引き「高等学校における指導（2）性意識と性行動の選択」参照））はもちろん、人付き合いが不器用な子に、相手を受け入れることばかりでなく、自分が直感的に嫌だと思ったことは、相手が誰でも「NO」と言っていていいこと、そして、「困っています」「助けて下さい」の一言でいいから、周りにSOSを出すことを伝えるように指導しましょう。

解説

以下の「人との接し方」について、相手も自分も楽しくお付き合いができているのはどんなときか、また、相手も自分も怖い思いや悲しい思いをしてしまう付き合いになっているのはどんなときか、考えてみましょう。

○自分が嫌なことをされた時には、「嫌だ」と言っていていいこと、断ってもいいこと、周りの人に相談することも伝えましょう。



