



北山ひとみ先生

性教育って なんだろう？



青野真澄先生

北山先生と青野先生は、
小学校・幼稚園で性教育をおこなっています。



みなさん、こんにちは。この本の監修者の北山ひとみと美です。

こんにちは、みなさん。本づくりで北山先生のお手伝いをして
いる青野真澄です。



わたしたちは、性せいと性教育せいぎょうについて、みんなと考えていきたく
て、この本ほんをつくりました。

さて、いきなりだけど、みんな、性せいとか性教育せいぎょうってことば、ど
んなイメージかな？ どんな内容ないようだと思う？

う〜ん。性は、「男女なんにょの性別せいべつ」とか、「性器せいき」とか、そういうイ
メージかな？ あと、「エッチなこと」、「恥ずかしいこと」と
いう感覚かんかくもあるかもしれない。

北山先生きたやませんせい、「性せい」や「性教育せいぎょう」ってどんなものですか？



みなさんは「性せい」と聞くと、性器せいきやセックスなどのイメージが
浮かぶかもしれませんがね。ただわたしたちは、性せいとは生殖せいじく
(子どもをつくること)だけでなく、からだのしくみを知るこ
とや、家族かぞえや友だちとの関係かんけいを考えること、自分の生き方いきかたにつ
いて考えることなど、たくさんの要素ようそが「性せい」「性教育せいぎょう」にふ
くまれると考えています。

からだのことだけでなく、じつはものすごく幅広い内容ひろびろで
すね！ だから、「**包括ほうくわく的てき性教育せいぎょう**」とよばれるようになってき
ているんですね。



自分のからだを知ること、ただし知識ちしきを身につけることは、
自分じぶんはもちろん、まわりの人ひとを傷きずつけないためにも必要なこと
です。

だから性教育せいぎょうは、社会しゃかいにくらす多様たような人ひとびとすべてが、安心あんしんし
て幸しあわせせに過すごすための権利けんり (これを入権にゅうけんといいます)を守るた
めに必要なことなのです。



性器せいきのことにしても、「自分のからだはどうなっているんだろ
う？」と興味きょうみを持もったり、「なぜ？ どうして？ 知りたいな」
と思うのはごく自然しぜんなことでも、まったく後ろめたいことではな
いんですね。

さて、いよいよ、つぎのページからはじまります！
1巻まきは『知ろう！守ろう！自分のからだ』というタイトルです。
どんな内容ないようでしょうか？



からだは性せいのおおもとですが、名前なまえやしくみなど、実は知らな
いことも多いかもしれません。それをまずいっしょに見ていき
たいと思います。



「からだを大切に」って、実際じっさいにはどんな方法はうほうがあるのかも、
いっしょに考えたいですね。ときどき、「考えてみよう」とか
「やってみよう」「気きをつけよう」というコーナーがあるので、
ぜひ参加さんかしてみてくださいね！

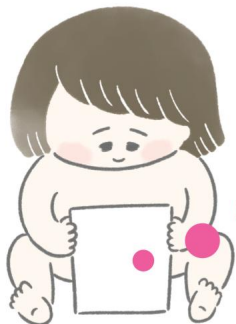


男の子の性器はどうなっているの？

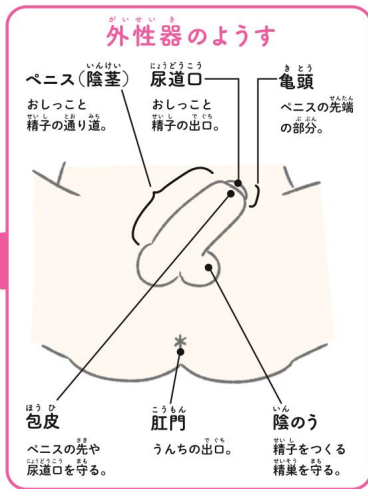
男の子の性器は足の間にある部分だけではなく、外性器と内性器に分かれていて、新しいいのちのもとをつくり、外へ送るしくみがそなわっています。

外性器を見てみよう

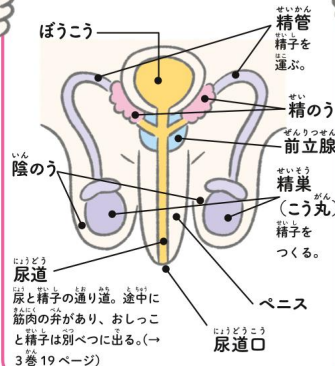
男の子の外性器はまたにあり、正面から見えるペニスと、その後ろにあるやわらかい皮ふのふくら、陰のうがあります。ペニスは陰茎ともよびます。大ききやかたち、まがりぐあいや色は人によって異なります。ペニスの先の小さな穴はおしっこの出口、尿道口で、ペニスのまわりは「包皮」という皮で包まれています。外性器はとても敏感な自分だけの大切な場所で、自分だけが見たりさわったりしてよいところです。



鏡を使って、ふだんは見えないペニスや陰のうの裏を見たりふれたりしておくと、変化があったときに気づきやすくなるよ。



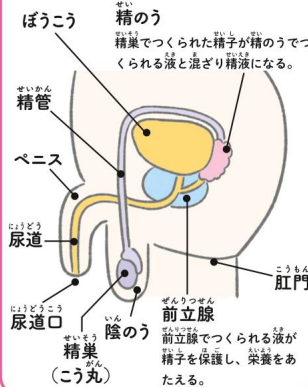
内性器を前から見たようす



内性器のしくみ

男の子の内性器は、新しいいのちのもとになる精子をつくるふたつの精巣と、精子を運ぶ2本の精管などで構成されています。精子は熱に弱く、精巣が常に体温より2~3度低くなければ生きられません。そのため精巣を包む陰のうは、寒いと縮み、暑いと伸びて、気温の変化に合わせて温度調節をします。また、精巣には神経がたくさん集まっているためショックに弱く、ぶつけると激しい痛みを感じます。

内性器を横から見たようす



わたしたちのからだ

友だちのからだも 大切に考える

遊びのつもりでも、むりやり相手のからだやプライベートゾーンを見たりさわったり、からかったりするのは、恥ずかしいふるまいです。



自分は気にならなくても、 相手は傷ついているかも

あなたのからだやプライベートゾーン(→20ページ)をあなた以外のだれが見たりさわったりしてよいか、それを決める権利はあなただけにあります。そしてそれはほかの人にとっても同じです。自分がされたくないことは、相手にも決してしないなど、おたがいを尊重しなければなりません。

たとえふざけていたとしても、むりやり相手のからだやプライベートゾーンをさわったりからかったりするのは、暴力にあたります。相手はたとえ傷つきましても、自分の言動がだれかを苦しめないかを考えてみましょう。



ふざけて スカートめくりを するのは

×。人のプライベートゾーンを見たり、まわりの人にも見えてしまうような行動をしてはいけません。



だれかの前で おしりを出すのは

×。笑う人もいるかもしれないけど、見たくない人もいます。がえのとき、はだかのままでいるのもダメ。

友だちのズボンさ 下ろすのは

×。人のプライベートゾーンを見たり、まわりの人にも見えてしまうような行動をしてはいけません。

友だちに「カンチョー！」 をするのは



友だちの好きな人を だれかに 言うのは

×。その人の許可なくほかの人に話すことはプライバシーを傷つける行為だ。うわさ広まったら、大切な友だちが傷つくのは間違いない。



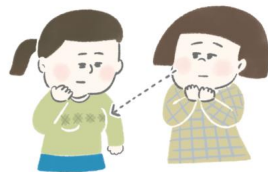
人の着がえをじろじろ 見るのは

×。じろじろ見るのは相手のプライベートゾーンに勝手に入りこむ行動だ。おたがいに見ないようにしよう。



教室のなかで 「ちんちん!」と さけぶのは

×。聞きたくない人もいるから、みんなに聞こえるような声で、プライベートゾーンについて話すのはマナー違反だよ。電車のなかでもダメ。



胸が大きくなったね、 と話しかけるのは

×。からだの変化はその人だけのプライベートなこと。やせている、ふとっている、という話題と同じで、からだの話はやめよう。

考えてみよう!

ここであげたほかに、「いやだ」「やめてほしい」と感じたことがあるかな? 思い出したり、想像したりしてみよう。

※プライバシー…自分だけの秘密にしておきたいことがらを、他人から干渉されたり、侵害されたりしない権利。目に見えない小さなことでも、自分が自分であるために必要なことなんだ。

自分のからだは自分のもの

「いやだ」という感覚も

大事

だれかにふれられて、「気持ち悪い」「さわられたくない」と感じたら、それが危険を知らせる合図です。「いやだ」と感じることは、自分を守る第一歩です。

いやな気持ちは危険を知らせるサイン

好きな人や信頼できる相手とふれあうと、うれしかったり安心したりして、いい気持ちになります。でも、知らない人でも知っている人でも、ことわりなくあなたにふれようとしたり、あなたを大切に扱ってかわないようなさわり方をしてきたら、こわくなりませんか。

不安になったり、こわい感じがしたら、それはからだからの危険を知らせるメッセージ。「いやだ!」と言って上げてよいのです。

相手が男性でも女性でも、やさしそうな人でも知っている人でも、「なんとなく変な感じがする」という直感を信じるべきです。大切なからだところを守ることは、あなたの権利です。

さわろうとする

だれがあなたのからだを大切に考えない人なのかは、外見で判断することはできない。あなたがのぞんでいないのに、からだにさわったり、あなたの自由をうばおうとする人には注意しよう。



さわらせようとする

自分と他人との距離は自分で決めてよい。用もないのに近づいてきたり、あなたがのぞんでいないのに自分にさわらせようとする人は危険なので注意しよう。



もし勝手にからだをさわられたら……

掃らないで!

見ないで!

さわらないで!

NO!

さわりたくない!

見たくない!

はっきり「いやだ!」と言って、すぐにして、近くのお店などに助けを求めよう。ことわりもなく人にさわったり撮影したりするのは、とても失礼なこと。「相手に悪いかも」などがまんする必要はまったくない。



自分のからだは自分のもの

自分を守ろう!

自分のからだの感覚がわかり、守れるのは自分です。勝手にからだをさわられたり、不安を感じたら、どうすればよいか、ふだんから考えておくと安心です。

準備と少しの勇気で自分を守る

だれかにどこかに連れていかれそうになったり、プライベートゾーンを見たりさわられたりしたら、こわくてからだがつくみ、声も出ないかもしれません。しかし、「いやだ」と思った気持ちを次事にしてください。危険にまきこまれそうになったら、勇気をふりしぼって自分のからだを守りましょう。

力では大人にかなわないので、相手をやっつける必要はありません。ふだんからものときのことを考えておくと、そのとき、どうしたらよいかをとっさに判断でき、危険をさけることができるかもしれません。



大きな声を出そう

大きな声を出すとまわりの人が気づき、助けてもらいやすくなるよ。また、相手がひるんで、にげる時間をかせげる場合もあるんだ。危険を感じたら大きな声を出してにげよう。たとえ相手が家族や友だち、先生や知っている人でも、いやだと感じたら大きな声を出していいんだ。

にげよう

相手にまだ何もされていなくても、危険を感じたらすぐに、その人からにげよう。少しでも早く走り出せば、にげられる確率もそれだけ高くなるよ。間違いかもと考える必要はなく、直感でいいんだよ。



いろいろなにげかた

- ・にげるときはだれかに気づいてもらえるよう、人やお店のある方向をめざそう。
- ・相手が車に乗っている場合は、車の進行方向の逆方向へにげれば時間をかせげよう。
- ・話をしなくてはならないときは、相手の手がとどかない距離まではなれておこう。

大人に話そう

「いやだな」「おかしいな」と感じたできごとは、どんな小さなことでも、家の人や先生など信頼できて安心して話せる大人に話そう。話を聞いた人はあなたを守り、いやなことがおこらないように考えてくれるはずだよ。

いやなことをする人は、「秘密にするんだよ」「お家の人が悲しむよ」などと口止めをするかもしれない。でも言うことを聞く必要はないんだ。勇気を出して、あなたが信頼している人に、おきたできごとを話そう。



やってみよう

大きな声はいざとなるとなかなか出せないので、家の人と一緒に実際に声を出して練習してみよう。

「いや!」「やめて!」「さわらないで!」など具体的に言うことばを決めてやってみよう。防犯ブザーを押す練習もしておこう。

おまわりさん!

たまためて!

やめて!

いや!

自分のからだは自分のもの

被害を相談できる場所

こわい目にあっ、まわりの人に相談ができなかったり、もっと相談をしたりたい場合などは、専門家のいる相談窓口に連絡してみましょう。いっしょに考えてくれる人はたくさんいます。

いろいろな味方をたよろう

もしもこわい目にあっ、身近にすぐ相談できる大人がいなかったり、知っている人に話す勇気が出ないとき、あなたの味方になってくれるところがあります。ひとりで悩まず、まず電話やチャットで相談してみましょう。さまざまな事例にたざさわってきた経験豊富な専門の人たちが話を聞いてくれて、あなたが安心できる方法をいっしょに考えてくれます。



プライベートゾーンを見られたり、さわられたり、無理やりいやなことをされたら

性被害相談電話窓口(警察)

☎ #1103 (全国共通・無料)

受付時間 各都道府県警察による。
音声案内の場合あり。

近くの警察の性犯罪被害相談電話

窓口につながり、相談ができます。緊急の場合は迷わず、

110番通報をしましょう。

警察庁ホームページ「性犯罪被害相談電話」より
<https://www.npa.go.jp/higaiyu/seihanzai/seihanzai.html>

性犯罪・性暴力被害者のための ワンストップ支援センター(内閣府)

☎ #8891 (全国共通・2022年春より無料化予定)

受付時間 各機関による。

医療的な治療やこころのケア、警察への相談のサポート、法的な相談など、総合的なサポートをしつづける相談窓口です。各都道府県に設置されていて、最寄りのワンストップ支援センターにつながります。

内閣府ホームページより
https://www.gender.go.jp/policy/no_violence/seibouryoku/consult.html

性暴力に関するSNS相談 Cure time(内閣府)

<https://curetime.jp/>

受付時間 月・水・土、17時～21時。

被害後しばらくたつても、恐怖や不安を感じる場合はCure timeのチャットで相談できます。年齢、性別は問われません。

内閣府ホームページより

自分のこと、家族のこと、友だちのことなどで 悩みや不安があるとき

チャイルドライン

●電話

☎ 0120-99-7777 (全国共通・無料)

●ホームページ(→QR)

<https://childline.or.jp/>

受付時間 16時～21時。

開催曜日はホームページで確認。

18歳までの子どものための相談先です。悩みでも、なんとなくさびしいときでも、どんな小さなことでもとく名で話せます。ホームページからアクセスして、チャットでも相談できます。

24時間子供SOSダイヤル (文部科学省)

☎ 0120-0-78310 (全国共通・無料)

受付時間 夜間・休日を含む、24時間対応。

いじめ問題など子どものSOSに、子どもも保護者も相談できる文部科学省の相談窓口です。電話をすると、発信場所の近くの教育委員会の相談機関につながります。

文部科学省ホームページより
<https://www.mext.go.jp/fjme/detail/dial.htm>

児童相談所相談専用ダイヤル(厚生労働省)

☎ 0120-189-783 (全国共通・無料)

受付時間 夜間・休日を含む、24時間対応。

各都道府県に設けられた児童福祉の専門機関で、0～18歳の子どものことならなんでも相談できます。近くの児童相談所につながります。

厚生労働省ホームページより
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_19433.html

子どもの人権110番(法務省)

●電話

☎ 0120-007-110 (全国共通)

●メール(→QR)

https://www.jinken.go.jp/soudan/PC_CH/O101.html

受付時間 平日8時30分～17時15分。

いじめや虐待など、子どもの人権をおかす問題を解決するための法務省の相談窓口です。子どもも大人も利用でき、電話をかけるか発信場所の最寄りの法務局につながり、相談ができます。

あなたのいばしょ

<https://talkme.jp/>

(無料・1回40分まで)

受付時間 24時間 365日対応・無料。

厚生労働省が支援するNPO法人のチャット相談窓口です。年齢や性別を問わず、だれでもとく名でどんな悩みでも相談できます。国内外にいる「いばしょカウンセラー」がチャットで相談に応じます。

よりそいホットライン

☎ 0120-279-338 (無料)

▼若手県/福島県/宮城県からは
☎ 0120-279-226 (無料)

受付時間 24時間対応・無料。

厚生労働省が支援する一般社団法人の相談先です。くらしの困りごとやさびしい気持ちなど、どんな悩みも話せます。外国語による相談もできます。