

はじめに・性教育ってなんだろう? 2
 この本の見方 4
 好きってどんな気持ちかな? 6

好きになること、性のこと

だれかを好きになるって なんかこと? 8
 好きになるのは 異性とはかぎらない 10
 からだの作りだけで、性別が決まるの? 12
 どんなふうに 自分を表現したい? 14
 性別ってなんだろう? 16
 わたしがわたししていること 18



この本の見方

図解で見る 図解イラストを使って内容をくわしく紹介します。



ことばで知る ことばとイラストで性についてのさまざまな知識を紹介します。



性的同意とおたがいの尊重

好きな人と ふれあいたい気持ち 20
 つきあうってどういうこと? 22
 ふたりが 同じ気持ちになったとき 24
 赤ちゃんはまだつらくない 26
 性感染症に気をつける 28
 すれちがう気持ちと 支配する性 30
 おたがいを尊重する 32

妊娠、セクシュアリティ、性感染症のこと、恋人からの暴力を相談できる場所 34
 用語解説 36
 さくいん 39



気づく 深める コラム

性についてわかったことを発展させて考えたり、実践してみる提案をしています。

考えてみよう / やってみよう / 気をつけよう

そのページを読んで、自分の考えをまとめる。

そのページを読んで、自分でもやってみる。

そのページにあることを、実際に役立てる。

クリアって知っている?
 セクシュアルマイノリティ (性のあり方) = セクシュアリティが多数派とは異なること、

そのページに関連した情報を紹介しています。

LGBT ってなに?
 セクシュアルマイノリティ (性的少数者) をあらわすことばとして、近年広く使われている「LGBT」。これは、性的指向に

そのページのテーマから少し発展した内容を紹介します。

好きってどんな気持ちかな？

ドキドキする「好き」、ほっと安心する「好き」、
楽しくていつまでも続いてほしい「好き」、いろいろな「好き」があります。
どれも心地よい感覚です。

最近、ちょっと気になる人がいるんだ。
その人のことを考えるとドキドキしちゃう。
これって、好きってことなのかな？



そうなんだ。
わたしは、好きって思うけど、
ドキドキしたことはないなあ。

「好き」にも、いろいろな「好き」があるよね。
どんな人が好き？ どんなふうに好きなの？



家族への「好き」

- お姉ちゃんがとても好き。
いっしょにいると楽しいから。
- 自分のことをいつも気にかけてくれる。
うれしいよ。
- いつも話を聞いてくれる。
ありがとうって言いたい。



友だちへの「好き」

- いっしょにいて楽しい！と感じる
友だちがいるよ。
- その子といっしょに、もっと
いろいろなことをしたいな。
- 友だちも自分のことを好きだと
思う。気が合うんだ。



親戚や近所の人、 学校や塾の先生、 先輩たちへの「好き」

- たまに会う親戚のお兄さんやお姉さん、
いつのまにか大人っぽくて、
ちょっとドキドキするな。
- 近所のお兄さんやお姉さん、いろいろなことを
知っていて、あこがれちゃうな。
いっしょに遊ぶとわくわくするよ。
- 保健室の先生はいつもやさしくて、
なんでも相談しちゃうんだ。大好きだよ。

いろいろな「好き」があるけど、
最近のこの気持ちは、
今までの「好き」とは
ちょっとちがう気がするんだ。



好きになるのは 異性とはかぎらない

顔を見ると幸せ、いつも思ってしまう、いっしょにいたい、ふれあいたい……
恋愛感情が向く相手は、異性ではありません。

好きになる性はさまざま

あなたのまわりやテレビドラマ、マンガのなかに出てくるカップルというと、女の子と男の子の組み合わせが多いかもしれません。でも、女の子はかならず男の子を、男の子はかならず女の子を好きになるのでしょうか？ そんなことはありません。女の子にときめく女の子もいれば、男の子にドキドキする男の子もいます。また、女の子も男の子もどちらも好きになる人もいれば、恋愛に興味がない人もいます。好きになる性（性的指向）は人それぞれ、多様です。

自分の性別と 同じ性別の人を 好きになる

自分の性別と同じ性別の人を好きになることをホモセクシュアル（同性愛）という。ホモとは「同じ」「よく似た」という意味で、ギリシャ語に由来している。

女性を
好きになる
女性

レスビアンと
いうよ。



男性を
好きになる
男性

ゲイと
いうよ。



自分の性別と ちがう性別の人を好きになる

自分の性別とちがう性別の人を好きになることをヘテロセクシュアル（異性愛）という。ヘテロとは「異なる」という意味で、ギリシャ語に由来している。

男性を
好きになる
女性



女性を
好きになる
男性



どちらの性別の人も 好きになる

自分と同じ性別の人、ちがう性別の人、どちらも好きになることをバイセクシュアル（両性愛）という。バイということばは、女性・男性のふたつをさしている。

女性も男性も
好きになる
女性



男性も女性も
好きになる
男性



どの性別の人を 好きになるか わからない、 迷っている

どの性別の人を好きになるのかまだわからない、迷っていることを、クエスチョニングという。



性別に関係なく、 人を好きになる

好きになるとき、相手の性のあり方や性別は関係ないことをパンセクシュアル（全性愛）という。パンとは「すべて」という意味で、ギリシャ語に由来している。



どの性別の人でも好きに ならない、興味がない

ほかの人に対して恋愛感情をいだかないことをアロマンティックといい、ほかの人に対して性的に惹かれないことをアセクシュアル（無性愛、エイセクシュアル）という。また、恋愛感情はいだくけれど性的には惹かれれないということも、ノンセクシュアル（非性愛）という。



クィアって知っている？

セクシュアルマイノリティ（性のあり方＝セクシュアリティが多数派とは異なること、性的少数者）の当事者が自分自身をあらわすために使っている「クィア」ということばがある。これはもともと「変なもの」などの意味で、同性愛者に対して侮蔑的に使われていた。その後、当事者たちはむしろその否定的なイメージをぬりかえる意図で、あえて肯定的に使ってきたんだ。

好きになる性別の多様性

つきあうってどういうこと？

世界中のたくさんのおのなかから、好きな人と出会うのは奇跡のようなことです。そして相手も同じタイミングで同じ思いを持ってくれたら……つきあい（交際）をはじめることができます。

おたがいを大切に

人はそれぞれに考え方や感覚が異なるからこそ、好きな人とのおつきあいは、自分だけでは思いもよらなかった世界が広がるのかもしれない。最初は外見からその人に惹かれたとしても、時間をともにすると、おたがいに、話し方やものの見方、感じ方など生き方に通じる部分で、その人の魅力に強く惹かれていきます。相手の考え方を尊重したいと思う一方で、自分をまるごと理解してほしいという気持ちも強くなります。

まったく異なる人どうしが気持ちよく過ごすためには、おたがいへの敬意をいつも忘れず、自分とともに相手のところやからだ、生活、習慣などを大切にする必要があります。ただ、ひとりの人とつきあい続けることは大人でもむずかしいことです。関係性のあり方はカップルによってそれぞれですが、よく話し合うなどのコミュニケーションが自然に取れることが大切です。

今週、いっしょにハイキングに行きたいな。

いいね。じゃあ、来週はあの展覧会に行かない？



よい関係ってどんな関係？

片思いから両思いになると、胸が苦しかったことがうそのように、毎日が楽しくてしかたがなくなりますね。その間、相手から見てすてきな自分でありたいと努力することもあるかもしれません。それは自分を高め成長させる、とてもよいことです。

一方、いっしょに過ごしていると、意見のちがいで衝突することもあるでしょう。でもそれはかならずしも悪いことではなく、そこからまたおたがいを理解していけるステップでもあります。相手の自分とはちがう部分を認めて、少し距離を取ったりしながら、でもおたがいを大切にしていけるとよいのかもしれない。



ユウさんは、バスケットボール部に入っている。



ナギサさんは、軽音楽部に入っている。



ユウさんとナギサさんのカップルは、週末に電話で、今週あったことを話す。



ユウさんは、今週ひとりで図書館に行った。

ナギサさんは、今週お母さんといっしょに料理をつくった。

恋愛には失恋もある

人間はいつも変化し、成長してゆきます。交際して影響し合った結果、好きな気持ちが変わってしまうこともあります。おたがいに「関係性をはじめたい、続けた

い」という気持ちがなければ、どちらか一方は「失恋」を経験します。失恋は悲しく立ち直るのに時間がかかるかもしれませんが、自分を見直すよいきっかけにもなります。

性的同意とおたがいの尊重

この本に出てくる大切なことばについて解説しています。
掲載ページはさくいんを見てください。

あ **アウトティング**

第三者が本人の意向を無視してその人の秘密を暴露すること。特に本人が公にしていない性的指向や性自認について言いふらすこと。

アセクシュアル

無性愛。他者に対して性的に惹かれない性のあり方。エイセクシュアルともいう。

アロマンティック

他者に対して恋愛感情をいだかない性のあり方。

エイズ

後天性免疫不全症候群。HIV感染によっておこる。免疫機能がいちじるしく低下し、あらゆる病原体に対する抵抗力が失われる病気。

HIV

ヒト免疫不全ウイルス。Human Immunodeficiency Virusの頭文字をとった略称。免疫細胞に感染し、人の免疫力を弱める。

Xジェンダー

自分は女性でも男性でもある(もしくはない)と感じたり、その中間であると感じたり、

その区別に当てはまらないと感じたりする性のあり方。女性と男性の枠組みに自身を当てはめずに性表現をおこなう性のあり方はノンバイナリーともいう。

LGBT

レズビアン、ゲイ、バイセクシュアル、トランスジェンダーの頭文字をとったことばで、セクシュアルマイノリティ(性的少数者)をあらわす総称のひとつとして使われている。より多くのセクシュアルマイノリティをふくんでLGBTQ+と使われることもある。

か **カミングアウト**

言いきく自分の立場や秘密のこと、特にセクシュアルマイノリティであることを打ち明けたり、公にすること。

からだの性

生物学的な性的なこと。

緊急避妊薬

性交のあと72時間以内に服用して妊娠を回避するための経口薬のことで、避妊に失敗した場合やのぞまない妊娠を防ぐために用いる。アフターピルともいう。

クエスチョニング

からだの性と性自認が一致しているかどうかわからないと感じる性のあり方。また、どの性別の人を好きになるのかわからないと感じる性のあり方。

こころの性

性自認のこと。

コンドーム

ゴムやポリウレタンの薄い膜でできた避妊具。性交時、勃起したペニスにかぶせて使う。ペニスを膣に挿入して射精しても精液をコンドーム内にとどめ、膣内に流れ出させないことで、精子と卵子との接触をさけられ、妊娠を防ぐことができる。

ち **思春期**

子どもから大人に向けて、心身ともに大きく変化・成熟する時期。小学校高学年から18歳くらいまでをいう。女の子は初経、男の子は精通がはじまるなどの二次性徴(→3巻)があらわれる。

シスジェンダー

からだの性と性自認が一致していると感じる性のあり方。

じんげん
人権

社会にくらす多様な人びとすべてが、いのちの危険なく自由に幸せを追求するための権利。人間だれもが生まれたときから平等に持っている権利。

人工妊娠中絶

母体で育つ胎児を、外では生きられない時期(妊娠満22週未満)に、人工的な手段を用いて母体外に出し、意図的に妊娠を中断させること。

好きになる性

性的指向のこと。

性感染症

性行為で感染する病気の総称。ウイルス、細菌、原虫などが、性器、泌尿器、肛門、口腔などにふれることで感染する。症状が軽かったり見えづらいこともあるが、気がつかない間に感染していたりする。STDともいう。

性交

女性と男性が性器を結合させること。膣にペニスを入れること。

性行為

性的欲求を満たす目的でおこなう性的なからだのふれあいのこと。性器や肛門などの接触をさし、性交もふくむ。

せいじりぞ
性自認

自分自身が認識している性別のこと。「こころの性」ともよばれる。かならずしもからだの性とは一致せず、自分のからだに違和感を持つ人や、女性でも男性でもないと感じる人もいる。

生殖腺

生殖に関係する器官のことで、女性の卵巣、男性の精巣をさす。性ホルモン(→3巻)を分泌する。性腺ともいう。

性腺刺激ホルモン

性腺(生殖腺)を刺激するホルモン。卵巣や精巣に作用して、卵胞の発育や排卵、精子の形成、性ホルモンの分泌をうながす。

性的指向

自分がどんな相手に恋愛感情をいだき、性的な魅力を感じたりするのかということ。「好きになる性」ともよばれる。異性を好きになる人もいれば、同性を好きになる人も、同性も異性も好きになる人、相手の性別にこだわらない人、恋愛感情をいだかない人など、さまざまなあり方がある。

性的同意

キスやセックス、からだにふ

れるなどの性行為をおこなう際に、おたがいに自発的に性的な行為をのぞんでいるか、確認を取るのこと。

せいじりぞ
性表現

ことばばかりや服装、ふるまいなど、見た目や言動などであらわす性のあり方のこと。「表現する性」「ジェンダー表現」ともよばれる。たとえば女性全員が好んでスカートをはくわけではないように、からだの性と性自認とは別のもの。

生物学的な性

からだのつくりによって、生まれたときに当りはめられた性別のこと。「からだの性」ともよばれる。からだのつくりとは、性染色体、外性器、内性器、性ホルモンなどをさす。多くの場合、外性器のかたちによって判断される。

性暴力

脅迫などによる同意のない性行為。レイプ(強制性交→5巻)のほか、避妊に協力しない、中絶を強要するなどの行為。配偶者、交際相手からの行為でも性暴力に当たる。

セクシュアルマイノリティ

性的指向や性自認などの性のあり方が、多数派と異なる人のこと。性的少数者。