

男女共同参画社会をともに考える

MOVE

ムーブ



vol. **54**

おうちでの性教育、はじめませんか？

「私はどうやって生まれてきたの？」と
子どもに聞かれたとき、
あなたはどのように答えますか？



練馬区

MOVEとは、「うごく」という意味のほか、男女がともにより良い社会づくりに向け「行動する」、そして「感動する」という意味をこめて命名しています。

男女共同参画情報紙通刊 84号 『MOVE』 Vol.54 令和6年4月1日（年2回発行）

おうちでの



学校の授業だけでは、
子どもが十分理解しきれていないことも



子どもの身近にいる人たちが、性や人権に関することを大切なこととしてとらえ、子どもとの日々の関わりの中で、一緒に話をしていくうちに、子どもたちにとっても、大切なこととなっていくと思います。



助産師さんに聞きました



麻の実(あさのみ)助産所
土屋麻由美さん



どうして おうちでの性教育は必要?

性教育は、人権の教育でもあり、一回話を聞くだけで、十分に身に付くものでもなく、繰り返し聞いたり、考えたり、話したり、実践してみることが大切です。そのためには、親子の間でもプライベートゾーンに触れるときは相手の同意をとるようにするなど、日々の実践の積み重ねも大切だからです。



性について子どもといつから 話し始めるのが良い?

お子さんの生理が始まる頃に突然性的話をされても、お子さんも戸惑ってしまうかもしれませんね。性教育は生まれた時から始まっていると考えても良いと思います。自分を守ってくれる人と触れ合うと安心したりホッしたりする感覚、おむつ替えの時に、「おしっこが出てさっぱりしたね」「キレイになって気持ちがいいね」などの言葉がけからも、身体を大切に感じたり、清潔感を自然に身に付けていきます。自分が大切にされることから性教育は始まっているのです。



小さい子どもへは どう伝えたら良い?

絵本を活用されることをおすすめしています。絵本と一緒に読むことで、こんな風に伝えたらいいんだと保護者自身も学ぶ機会になりますし、絵がある方が話しやすかったり、お子さんもわかりやすかったり、質問をされた時も答えやすいと思います。一方的に伝えるのではなく、お子さんと対話しながら読み進めていけると良いですね。



子どもに性的話を伝える時に 気をつけたいことは?

性的ことを知っていることや、関心を持つことは、おかしいことではなく、人として生きていく上で、当たり前の事なんだと言ってあげることです。そうすることで、個人差はあるとしても、性に関してわからないことを聞いたりすることがしやすくなるでしょう。性がいやらしい恥ずかしいものではなく、大切なものだと思えるようになると良いですね。お子さんからの質問に対しては、否定しない、嘘は言わない、はぐらかさない、誤魔化さないことが大切です。



赤ちゃんってどこからくるの? と聞かれたら?

否定するのではなく、まずは知りたい気持ちを受け止めることが大切です。「あなたはどこからくると思うの?」と質問をしてみるのも良いですね。大人の勝手な思い込みで話をするのではなく、「赤ちゃんがどこを産んで産まれてくるのか知りたいの?」「お空から来るの?」など、子どもの気になったところにスポットを当てて話をしていきます。自分では説明が難しい場合は、絵本を活用して説明しても良いでしょう。そして、「またわからないことがあったら聞いてきてね」と伝えてみてください。「親にはこういう話をしていいんだ」という感覚を持ってもらうことが大切です。

乳幼児期の性に関する情報提供
https://meiiku.com/mhlw_guide/



土屋助産師には、今回のMOVEの編集についてご協力頂きました。

性教育のすすめ



若年層の性暴力被害

子どもの性暴力被害は **わかりにくい**



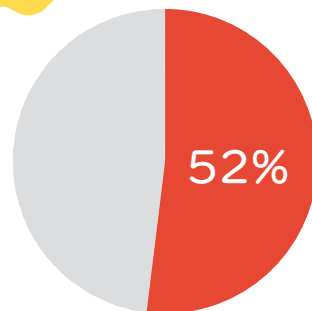
- ✓ 子ども側に被害だという認識がない
- ✓ 知っている人からの性被害も多い
- ✓ 加害者に口止めされている
- ✓ 自分が悪かったと思い込まされていることも多い



「おうちでの性教育」をしていると

- 子どもが「これはしてはいけないことじゃないかな？」と気づけるかもしれません。
- ふだんから話をしておくことで、性被害にあったり、イヤなことをされたときに、この人なら話しても良いかなと思う人に話をすることができるかもしれません。
- 親が子どもの変化に気がついて声をかけられるかもしれません。

男の子だから大丈夫と思わないで！
近年、男の子の性被害も増えています。



被害直後に自分が受けた行為が性被害だと認識できなかった

出典:性被害の実態調査アンケート 一般社団法人Spring

子供の性被害等相談窓口案内ウェブサイト

ぴったり相談窓口

- ぴったりの相談窓口への案内をチャットボットがサポート



性犯罪被害相談電話(警察)

ハートさん

#8103

- 最寄りの性犯罪被害相談電話窓口につながります



SNS相談

Cure time(キュアタイム)

- チャットでお話を伺います。年齢・性別を問いません。匿名で相談できます



性暴力救援センター

はやくワンストップ

#8891 SARC東京

- 性暴力や性犯罪の電話相談を24時間365日受付



児童生徒を教職員による性暴力等から守る

練馬区第三者相談窓口

- 心理士が相談員として性暴力被害の相談を電話等で受付



本やWEBを利用した性教育

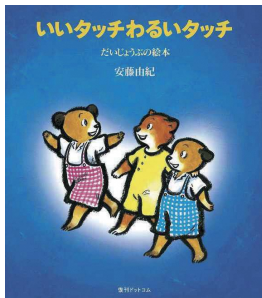


本を
きっかけにして
話してみよう。



性教育は子どもが幼い頃から、家庭で少しずつ取り組んでいくことが大事です。性教育の絵本では、いろいろなテーマが取り上げられています。絵本に言葉を添えて伝えていくことで、子どもは想像しながらすんなり受け入れることができます。また、家庭で性について会話することが当たり前である空気もつくりやすくなります。

性教育におすすめの本



未 未就学児向き
いいタッチわるいタッチ
「プライベートゾーン」の大切さについて描かれた本。わるいタッチにあったらどうする？

安藤 由紀 出版社 復刊ドットコム



小低 小学校低学年向き
ようこそ!あかちゃん
赤ちゃんはどのように生まれてくる? 生と性を科学的に説明し、帝王切開や体外受精、多様性についても触れている情報満載の本。

レイチェル・グリーナー(著), クレア・オーウェン(イラスト), 良香織(翻訳) 出版社 大月書店



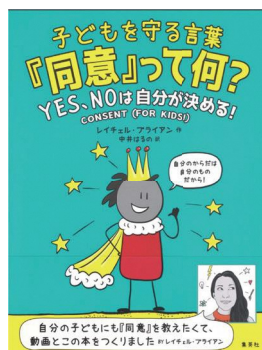
小低 小学校低学年向き
タンタンゴはパパふたり
その2羽が、他のカップルと少し違うのは、どちらも男のペンギンだから。仲良しの2羽に新しい家族ができるお話。

ジャスティン リチャードソン(著), ピーター パーネル(著) 出版社 ポット出版



小中 小学校中学年向き
赤ちゃんはどこからくるの? 親子で学ぶ はじめての性教育
どうして毛は生えてくるの? 生理って痛い? どうして男の子は妊娠しないの? 何才になったら妊娠していいの? マンガで楽しく学べる本。

のじま なみ 出版社 幻冬舎



小高 小学校高学年向き
子どもを守る言葉『同意』って何? YES、NOは自分が決める!
自分の心と身体を守るために、大切な「同意」。嫌って言わなかったら同意? 大人にも是非読んでほしい一冊。

レイチェル・ブライアン(作), 中井 はなの(訳) 出版社 集英社

図書・資料室(男女共同参画センターえーる2階)では、図書約13,000冊、新聞7紙、雑誌13誌、行政資料約1,500冊を所蔵しています。1人6冊4週間までお貸出しできます。
※貸出しには利用登録が必要です。

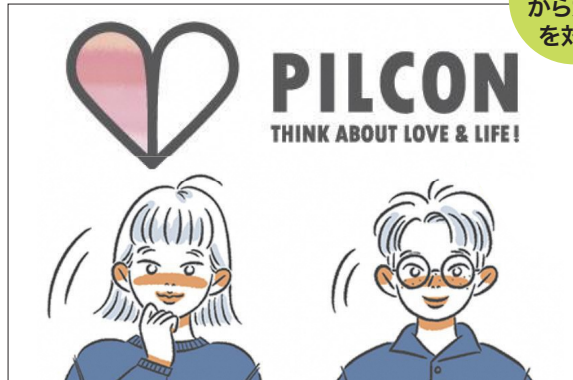
えーる
練馬区立男女共同参画センター

おすすめの本はほかにもあります。えーる図書・資料室の相談員にお気軽にご相談ください。



参考にしたい WEBSITE

10歳くらい
から大人
を対象



小学
1～6年生
を対象



ピルコン

<https://pilcon.org/>



産婦人科医や助産師、性教育研究者、LGBTQ支援団体などと協力・連携しながら、中高生・保護者向けの性教育講演・性教育教材の製作など、性の健康に関する啓発も行っている。

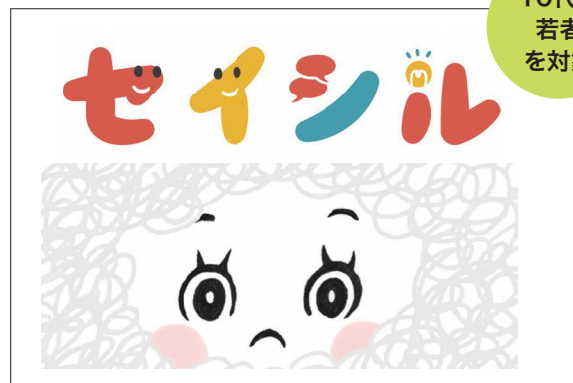
Yahoo!きっず ココカラ学園クイズ

<https://kids.yahoo.co.jp/sei/quiz/>

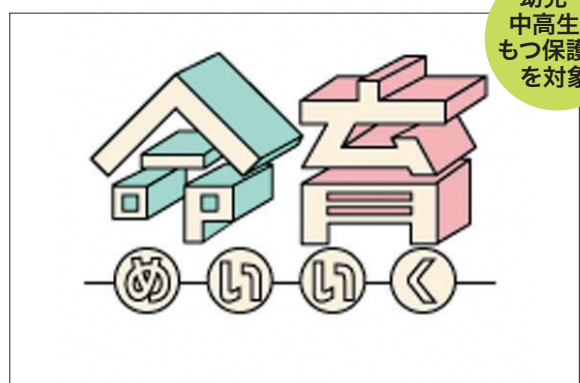


クイズや読みものを通じて「こころ」と「からだ」に関する正しい知識が学べる。国際的な性教育の指針であるユネスコ編の「国際セクシュアリティ教育ガイダンス」に準拠した内容で構成し、「性」に関する専門家が執筆・監修。

10代の
若者
を対象



幼児～
中高生を
もつ保護者
を対象



セイシル

<https://seicil.com/>



10代の若者が抱える性のモヤモヤにこたえるwebメディア。若者たちの悩みに、大人たちが耳を傾け、寄り添い、助言をしたり、ともに考えたりする場です。大人も勉強になる性教育サイトです。

家庭でできる性教育サイト 命育®

<https://meiiku.com/>



保護者の「困った!」から生まれた性教育サイト。医師専門家監修のもと、幼児・小学生・中学生・高校生の子どもの持つ親や、子どもに関わる大人に向けて、年齢に応じた家庭での性教育の方法など、性に関する情報を発信しています。



様々な



月経(生理)への理解

月経については、小学4年生と中学1年生で学びますが、自分の月経が正常か、治療が必要であるのかについては、大人でもわかっていないことがあります。お子さんが初潮を迎える前もですが、迎えた後、周期や持続日数、月経痛、出血量など、時々確認をすることも大切な関わりです。



必要時は
産婦人科へ



月経痛とPMS(月経前症候群)

月経痛(生理痛)は我慢するもの、鎮痛剤を飲んでおけば良いと思いがちですが、子宮内膜症や子宮筋腫などの疾患が隠れていることもあります。また、PMS(月経前症候群)は生理前に現れるこころや体の不調のことを言い、治療をすることができます。

放置しないで!!



おすすめの本

げっけいのはなし
いのちのはなし

おおいしな(さく),
ふかいあずさ(え)
出版社 みらいパブリッシング

練馬区では、金銭的な理由で生理用品を用意できない女性を支援するため、生理用品を配布しています。



詳しくは
こちら



コラム

子どもたちの笑顔のために



子どもたちが性暴力被害にあっている現状があります。本人が望まない、あるいはその状況がわからない中での性的な行為は尊厳と人権を傷つける暴力であり、犯罪です。このリーフレットでは、子どもたちが被害にあわないために、また被害にあった子どもたちの回復のために、保護者の皆さんができることについて紹介しています。



詳しくはこちら



性の問題



男の子のからだの理解

思春期になると、精巣は毎日精子を作り始めます。作られた精子が放出されることを「射精」といいます。はじめての射精（精通）は10～18歳くらいの間にはほとんどの男の子が経験することです。「夢精」といって、寝ている間に射精が起きることもあります。知らない、朝、下着がぬれていて驚くお子さんも多いようです。自然な現象であることを、早めに教えておいてあげられるといいですね。

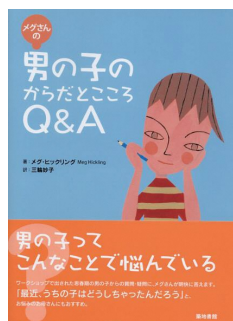


おすすめの本



小学生が知っておきたいからだの話～男の子編～

ソン・ギョンイ
出版社 アルク



メグさんの男の子のからだところQ&A

メグ・ヒックリング
出版社 築地書館



マンガでよくわかる
13歳までに伝えたい
男の子の心と体のこと

やまがたてるえ
出版社 かんき出版



マンガでわかる
オトコの子の「性」

染矢明日香
出版社 合同出版

性病

性病とは、性的な行為によって感染する病気です。性病の原因となる病原体は、性感染症に感染した人の精液や膣分泌液、性器周囲や口腔の粘膜や粘液にいます。性行為を介してこの病原体に直接接触することで感染します。

排尿時の痛み、
頻尿、性器のしこり、
ただれ、かゆみ、
おりものの増加・臭い

匿名・無料で検査が受けられます

東京都性感染症ナビ
東京都保健医療局





多様な性



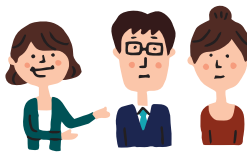
自分の性への違和感を感じるのはいつから？

幼児期や小学校低学年の頃からでも、同性の友達との違いに違和感を感じることもあります。思春期に入ると、はっきりと違和感を覚えることが多いと言われています。性的指向や性自認を理由にいじめを受けて不登校になることもあります。



自分を偽り、生きづらさを抱えることも

生まれたときの性別に違和感を感じたり、好きになる対象が異性に限定されない人など、性のあり方はさまざまです。「性的マイノリティ」であることを身近な人にも打ち明けられず、悩んでいたりと、生きづらさを抱えている人も多いです。子どもが悩みを抱えていると感じた時はしっかりと話を聞いてあげましょう。日頃から「多様な性」についての知識に触れ、理解することも大切です。



身近な大人が正しい知識を持ち、日常的に正しい知識を伝える事が大切です。

LGBTについて相談したい

- 練馬区立男女共同参画センター
- **えーる**
- 性的マイノリティに関する相談
- **03-3996-9050**
- 受付時間：毎月第三土曜日9時～17時



- 専門電話相談(東京都)
- **Tokyo LGBT相談**
- 性自認及び性的指向に関する様々な悩みや不安についての相談。本人だけでなく、ご家族等からのご相談も受けています。
- **050-3647-1448**
- 受付時間：火・金曜日18時～22時
- (祝日・年末年始除く)



- **プライドハウス東京**
- **レガシー**
- LGBTQ+の子ども・ユースのための、無料相談支援プログラム



専門の相談員が相談をお受けします。秘密は守ります。



広告募集中

男女共同参画情報紙「MOVE」では有料広告を募集しています

保育園、幼稚園、学童クラブ、区立施設などで無償配付

区立保育園の4歳児・5歳児クラス、学童クラブに所属する全保護者、私立保育園、私立幼稚園、区立小中学校、区立施設、区内事業所ほか

お問い合わせ 03-5984-4518 人権・男女共同参画課直通

費用

18,000円～
縦55mm×横90mm

詳細はこちらから▼

