

ほけんだより

丸子中学校
保健室
令和6年2月22日

1年生 命の学習(性教育)の様子について

第1時：「二次性徴・生命誕生」～命を産み出せる体への変化～

講師の先生は、助産師・先生(上田市産婦人科病院)です。この出前講座「いのちの学級」は上田市の取り組みで無料にて行われています。



<学習内容> 助産師の仕事・誕生・男女の体・二次性徴・性の多様性・妊娠の仕組み・出産適齢期・性感染症

あなたがあなたであること

中学生のみなさんは思春期と呼ばれる時期にいます。思春期は子どもから大人への準備期間です。変化のスピードは人それぞれですが、みなさんの心と体は、命のバトンを繋ぐ準備が始まっています。二次性徴を迎えた体で、愛情表現のひとつである性行為を行うと、精子と卵子が結び、受精卵となります。命の誕生です。みなさんは奇跡的な確率で、いくつもの奇跡が重なり合って、今ここに生きています。

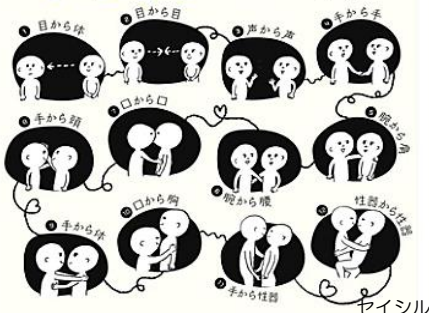
恋愛や性に関して興味が出てきたり、好きな人に触れたいなど思ったりすることは自然な事ですが、性行為を行うと、命が誕生する、性感染症になる可能性があります。命を育てるには、自分の生活を自立してできるようになることが必要です。中学生のみなさんがいまやるべきことを、しっかりやりましょう。

命を大切にする素敵なお大人になるために、いまできること

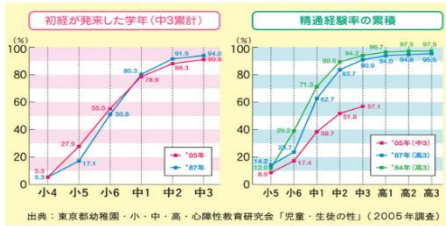
- ★ありのままの自分を大切にする
- ★自分をほめる
- ★命を真剣に考える
- ★自分・異性の体や妊娠など、性の正しい知識を身につける
- ★イヤな時は「やめて」という力をつける
- ★夜ちゃんと寝て、朝ちゃんと起きてご飯を食べる
- ★毎日やるべきことをしっかりとやる
- ★自分の気持ちをコントロールし、相手の気持ちを確認・尊重する



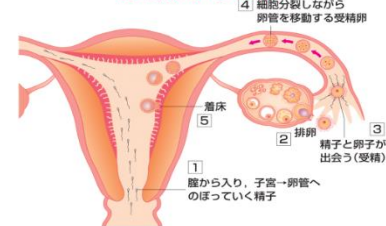
ふれあいの12段階



変化はいつごろ訪れる？



妊娠のしくみ



※自分の外性器を見たことがない人もいるかもしれません。自分の体を知ることはとても大切です。プライベートな空間で見せてくださいね。

生徒の感想

- 改めて命の大切さがわかった。例えば自分は2億分の1の確率でうまれてきたことや出産に成功したなど生まれてこれたことが奇跡だということを知れました。
- 性に関して何も知りませんでしたが「これから」のために勉強するんだなど強く思いました。何かあったら信用できる人に相談することが大切なんだなと思いました。
- 自分たちの年代も異性の人ができるかもしれないけど一定の距離を保っていきたいです。男女、お互い理解あって生活等していきたいと感じました。
- どうしてどうやって産まれてきたのかを深く知れてよかったです。僕たちがいまここに居ることがまずすごいことだと分かりました。これからも自分の命やみんなの命を大事にしていきたいです。
- 性の多様性を理解し、認め合いすべての人々が幸せに過ごせる社会になってほしいと考えました。

第2時：「体も心も大きく変化する思春期と上手に付き合おう」

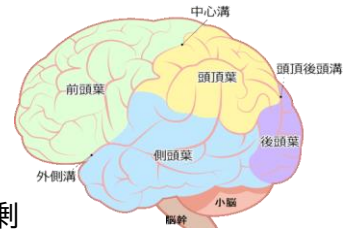
すぐに悲しくなったり、イライラしたり、容姿や異性の目を気にするようになったり…。体の変化にとともに出てくる心の変化にも適切に対処できるようになることが思春期の課題です。

思春期(10～18歳)には性腺刺激ホルモンが分泌され、大人の体・心へと成長していきます。エッチなことに興味ができるのは自然なことなのに、どうして見てはいけない R18 があるのでしょうか。

<R18(成人向けと指定された作品)がある理由>

★脳が未発達だから

脳の大部分をしめる前頭葉は、考えたり、状況を判断したり、意志決定したり、衝動をコントロールしたり、多くの役割を担っています。この前頭葉は20歳になっても成長率は80%です。成長中の18歳未満の脳では、刺激に対して過剰に反応してしまったり、現実と映像の区別がつかなくなったり、依存になったりしやすいと言われています。



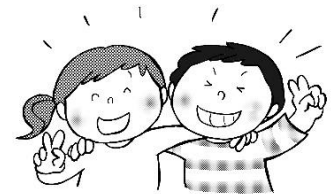
★アダルトビデオは現実とはまったくちがうものだから

アダルトビデオは、男性の興奮を高める目的でたくさん売れるように作られています。避妊や性感染症の予防をしていなかったり、嫌がる女性に無理やり性行為をしても最後にはよろこんでいたりなど、現実とはまったくちがいます。暴力や支配を愛情だと思ってしまう認知のゆがみが生じる可能性があります。

現実の性行為は人と人との信頼関係の先にあるものです。相手を尊重する経験を重ねていきましょう。

あなたのままで大丈夫

思春期は、人と比べて自分のすごいところよりも、劣っているところ(できていないところ)に目がいきがちです。自分のことが好きじゃないあなたでもいいし、コンプレックスがあってもいいです。無理に自分を好きになろうとがんばらなくていいです。あなたがあなたらしくあることができればそれでいいです。



見た目も体も性器も心もセクシュアリティも、全員ちがいます。同じ人はひとりもいません。形がちがっていても、あなたの魅力を下げることにはなりませんので安心してくださいね。

思春期のモヤモヤ対処法

- ① 相談する……………自分の中で整理ができたり、見つめなおしたり、視野が広がったりします。
- ②好きなことをする…散歩、音楽を聴く、おいしいものを食べる、お風呂に浸かる、運動をする…。
- ③ とにかく書く……………文章にすると整理できます。日記も。ぐしゃぐしゃと書くのもいいです。
- ④ 調べる……………インターネットは、複数のサイトを見比べ、著者が信頼できるか見極めましょう。

おすすめのインターネットサイト:「セイシル 知ろう 話そう 性のモヤモヤ」

などなど。自分に合ったモヤモヤ対処法やストレス発散方法を見つけよう!



生徒の感想

- R18 がなんのために、なにを守るためにあるのか、ということが分かった。
- 人の成長は個人差があるということを聞いて安心した。
- 自分を無理に好きにならなくてもいいと知った。
- 深呼吸をした時に、本当に気持ちが楽になったので、リラックスしたい時にこれからしたいと思いました。
- 自分に合ったリラックス方法を見つけていくことが大切だとわかった。思春期には自分自身と向き合っていくことが必要だと思った。悩みなどは誰かに相談するなどして、ためこまずに、解消していくことが大事だと思った。
- 最近はお気持ちの変化が激しくなってきて、悲しくなる時、イライラする時などこれ病気かとおもっていましたが、今回の授業でそれが当たり前と分かりました。