

ほけんだより

～性教育特集号～

NO. 10
令和7年12月16日発行
杉並区立高南中学校
保健室

1・2年生 性教育の授業を受けました

1年生 1日目 「体と心の変化について」

昨年に引き続き、講師に助産師の南朋恵さんをお招きしました。

中学生は体の変化が大きくなり、これは正常なの？と不安を感じたり、体の変化に心がついていかなかったりする時期。性についての正しい情報を知り、安心して自分の体の成長を受け入れてもらいたいという南さんの性教育への熱い思いを聞いて授業が始まりました。



・授業を受けて、体の成長についての悩みがなくなり、気持ちがすっきりしました。(1年女子)

・性について正しい知識をもつことで、自分自身を大切にすると同時に、相手の気持ちや体も尊重することができると思いました。(1年女子)

・みんな思春期でイライラしやすいことを知ったので、男子も女子も助けあって、思いやりをもって接してあげると嬉しいし、イライラしにくくなるのではないかなと思いました。(1年男子)

包茎について 手術、必要ですか？



ペニスの洗い方について



包茎は心配ない。仮性包茎は日本人の7割。

★性器の洗い方

「男子編」亀頭は石鹸を使わない。流すだけ。包皮の皮（仮性包茎の場合は少し剥いて洗う）は石鹸で洗う。

「女子編」洗い過ぎで常在菌が減り、かゆみが発生することもある。石鹸を使わず洗い流すだけで十分。

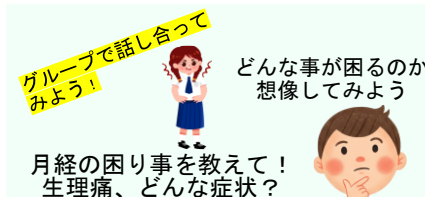


NPO 法人ピルコンが翻訳しているアメリカの性教育動画がおすすめ！！

性的欲求が高まったら自分でコントロールする方法としてマスターベーションがある。男性でも女性でもしたければいいし、したくなければしなくて良い。自分で決めれば良い。大切なことは、家の中で一人の空間で行うこと、(公的な場所や人前ではしない)、間違ったやり方をしないこと。(将来、勃起障害につながるよ)

男性の性器の洗い方を習ったが、自分はそのように洗っていなかったのだからからは習った方法で洗っていききたい。(1年男子)

1年生 2日目 「月経のはなし」



- ・生理の時プールを見学していると男子に「お前今日生理なの？」と言われ嫌だった。
- ・生理でお腹痛そうにしていると男子が察してくれているのだと思うけど気まずい。
- ・女子に生理痛のことを相談すると「それくらい我慢しなよ」と言われ傷ついたことがある。

性についての事前アンケートで上記のような声が聞かれたので、2日目は生理について理解を深めるためのワークショップをしていただきました。生理中のクラスの女子にできること(男子)家族や先生、クラスの男子に気に掛けてもらいたいこと(女子)を話し合いました。

PMSと月経困難症とは？

PMS (月経前症候群)

月経(生理)がくる前に心と体が辛くなること



月経困難症(生理痛)

月経が始まった頃に起きる下腹部痛を主とし、日常生活に支障をきたすもの

お腹の痛み・腰の痛み

生理痛に悩む人も多くいて、どんな症状があるのか知った上で話し合いました。さらに男子は僕たちも〇〇を知ってもらいたいということで話を盛りました。



・本当に信頼している人にしか生理についての悩みは話せてなかったのですが、今回の授業でその恥ずかしさは消え、共感し合える楽しさみたいなのが分かりました。また生理は憂鬱でしかなかったのが少し好きになりました。(一年女子)

・生理のつらさを分かってもらえず悩んでいましたが、今回みんなに分かってもらえて安心しました。これから男女で関わりや交流を深めていききたいと思います。(一年女子)

・生理の大変さや生理中にしてほしいことなどいっぱい知ることができたので、生理の時はそっとしてあげたり、手伝ってあげたりなど優しくすることが大事だと思いました。(一年男子)



手作りのナプキンポーチもいただきました！！

2年生 1日目 「私とあなたの境界線（バウンダリー）」

どんなことを知りたいかというアンケートで「好きな人との距離感」と「友達との距離感」を選択した生徒が最も多かった2年生。自分と相手を大切にするために何ができるだろう？をテーマに授業をしていただきました。

私はこっちが好き!



一人の時間



みんなという時間

導入でどっちが好き？ゲームをしました。人それぞれ異なる考え方や感じ方があることに気が盛りました。



自分も友達にも大事な同じもの。それは命。ということで聴診器を使い命の音をペアで聞き合いました。

自分と相手を守るための境界線（バウンダリー）



- 体も心も自分以外の人が踏み込んではいけない場所がある
- 自分が安心できる距離やルールは自分で決めよう
- お互いが境界線の内側に入る時は確認し合える関係がいいよね
- 自分が相手の境界線の内側に入る時は確認したほうが良い
- = 同意が必要
- 相手が自分の境界線の内側に入る時は一言確認がほしい。
- **納得できない時は断ることも権利だよ**

「その話は触れられたくない」心のバウンダリー
「友達でも肩組まれるのは嫌」体のバウンダリー
「今はLINEできない」時間のバウンダリー
『体に触れていいのか、繊細な話をしたいのか相手に確認しよう。』

- ・私は人からの頼み事を断れないタイプだったのですが、これからは「私にも境界線があるから嫌なものは嫌と言っていいんだ」と思って接していきたいです。（2年女子）
- ・友達とくっついてることが多かったけど、今回の授業を受けて考えてみると相手が無理に自分に合わせているかもしれないと思ったので、相手のことを考えて行動していきたいと思いました。また自分一人の時間を過ごしたい時もあるので、その時に友達が来たら、相手が嫌な気分にならないように「今はだめ」と言うこと言えるようにしていきたいと考えました。（2年男子）

自分が安心できる距離はどのくらいだろう？ということでレジャーシートを用いて考えました。



自分の体に誰がどこまで踏み込んで良いかは自分自身で決めること。自分が安心できる距離やルールは自分で決めよう。

- ・聴診器で自分と友達の心臓の音を聞いた時に生きていることは分かっているけど、それを実感することができました。（2年女子）
- ・僕はあたりまえのように友達にボディタッチをしていましたが、話を聞いて距離を考えようと思いました。今度部活が一緒の同級生や仲が良い友達のバウンダリーを聞いてみようと思います。（2年男子）
- ・人と話すことは好きだけど、一人でいたい時もあります。今回の授業でそれも私なのかなと少し好きになれた気がします。（2年女子）

2年生 2日目 「性犯罪とは？ ～自分と相手の守り方～」

恋愛とセクハラ・性犯罪の境界線

恋愛・愛情表現

相手に好意が
あり
同意がある

セクシャルハラスメント

同意がなく
不快

性犯罪

同意がなく
性的な
要求・行為

犯罪として
成立する



様々な項目をこれはセクハラ？いや犯罪になるかな？などとグループで話し合いました。

付き合っている二人が
裸の写真を送り合う。



● 将来、性犯罪に巻き込まれる可能性大！

一番盛り上がったのがこの項目。お互い同意していればいいんじゃない？という意見が多数。ただ、この写真がネットに流されたりした場合は犯罪になることもあるから要注意。気軽に送り合うものではないことを確認しました。

『最後に南朋恵さんから大切に素敵なメッセージをいただきました』

性犯罪は自分に関係ないと思っていても気付かぬうちに誰かを傷つけてしまう行動が加害につながる場合があります。相手が嫌だなと感じた時点でハラスメントになりうることに気付いてもらえたのではないかと思います。これから先、いろいろな人と関わる中で恋に発展することもあるでしょう。人を好きになることは素敵なことで自分に自信をくれるものでもあります。恋愛で大切にしてほしいこと、それは相手がどう感じているかを知ること！自分の気持ちも大事ですが、相手の気持ちも同じくらい大事。その思いやりがお互いを守り合います。

- ・異性の相手だけでなく、同性の相手でもセクシュアルハラスメントになる場合があることを今回知りました。なので相手と自分の境界線を大事にしていきたいと思いました。（2年男子）
- ・「恋バナを強要する人がセクシュアルハラスメントをしていることになる」など日頃嫌だと感じていたことも取り上げられ驚いたし、自分もそういう立場にならないように努力しようと思いました。（2年女子）

- ・一番心に残ったのは「自分の意見と相手の意見どちらも大切にする」ということです。これからはもっと意見を伝え合って「みんなが納得できる」話し合いができればいいなと思いました。（2年男子）
- ・性に関することは体のことだけでなく、心の健康にも深く関わっていることが分かりました。正しい情報を知ることが、自分も相手も守ることにつながると感じました。（2年女子）