

<BGM チェンジ>

CD3 R.E.M. 「Out of Time」

(トラック⑥をリピート)

第1部

おしゃべりルーレット

16:15~16:45(30分)

MC

それではさっそく、プログラムの第1部、〈おしゃべりルーレット〉に入っていきます。この〈おしゃべりルーレット〉は、全員とちよつとずつ話す、自己紹介をかねたウォーミングアップとしてのプログラムです。

このLIFEGUARDでは、参加者の方にもどんどん質問を投げかけていきますので、そのときに周りの目とかが気になっちゃって何も言えない！っていうことにならないように、まずはみなさん知り合っていて、和やかな雰囲気をつくっていきたいと思います。

では、〇×くん、ゲームのやり方を教えてください。

アシスタント

はい、第1部の「おしゃべりルーレット」について説明します。

今、みなさんには向かい合って座ってもらっていますが、向かいの人どうして1分間おしゃべりをしてもらいます。30秒ずつ質問をし合うという感じです。

まず、このベルを鳴らします（※マイクをベルに向け、チン！と鳴らす）。そしたら、列の外側に座っている人が、内側に座っている人に聞いてみたいことを質問して、おしゃべりしてください。（※誘導係は、アシスタントの動作を真似て、外

側の列を手で指し示し、その手を内の列に移動する）。

30秒経ったら、ベルをもう一度鳴らします（※マイクをベルに向け、チン！と鳴らす）。

はい、そしたら今度は、内側の人が外側の人に聞きたいことを質問してみてください。つまり、質問されていた人が、今度は質問する側になるわけです。

（※誘導係は、アシスタントの動作を真似て、内側の列を手で指し示し、その手を外の列に移動する）。

合計で1分たちましたら、ベルを2回鳴らします（※マイクをベルに向け、チン！チンと2回鳴らす）のでお話しを終えて下さい。これで1セットです。

そしたら今度は、皆さんいっせいに立ち上がって、左隣の席に移動してください。

はい、そして向かいの人とまた同じようにおしゃべりしてもらいます。これを繰り返していきます。どうでしょう？ 要領はつかめていましたでしょうか？

なお、席の中に1つだけポツンとしたイスがありますが、そのイスに座った方は、1回お休みとなります。これは、同じ人と2回話することが無いようにする為に必要なので、申し訳ありませんが、その席になった方は、しばしご休憩を、ということでお願いしますね。

最後に話すトピックについてですが、受付でお渡ししたもののの中に、緑色の紙が入っています（※紙を袋から取り出し、高く掲げて見せる）。自己紹介をかねたゲームですが、聞くネタが思いつかない！という人は、この紙にある質問などを参考にしてみてください。

MC

わかりましたでしょうか？ 実際にやってみると要領もわかってくると思います。

では、さっそく始めていきましょう。時間は全部で20分ですので、多くの人と話せる計算にな

ります。それでは合図をお願いします！

アシスタント

では、始めます。どうぞ！（チン！）

アシスタント

（30秒たってチン！）

はい、30秒たちましたので、それでは今度は逆の方（※誘導係は、アシスタントの動作を真似て、こちら側の方と指さす）が質問を試みてください。

（1分たってチン！チン！）

はい、1分たちました。皆さん、立ち上がって席の移動をお願いします。左隣の席に移動してください（※誘導係は、アシスタントの動作を真似て、こちらに移動と誘導する）。

（移動しない場合の文句）

席の移動で～す。立ち上がって左隣の席の一つ移動してください。この後も、まだまだお話しは出来ま～す。話せる相手の数が少なくなってしまうので、速やかな移動にご協力ください。

（最後から2番目になったら、）

はい、時間の都合もありますので、あと2回で終わりにしたいと思います。

では、席の移動で～す。立ち上がって左隣の席の一つ移動してください。

ベルに合わせて随時、どちらに座っている人が話すか／交代／座席移動についての指示（最初の1、2回は丁寧なくらいに）（後半苛立つことなく、あくまで丁寧に）

<終了（16:40をメド）>

はい、これで終わりです。

<BGMチェンジ>

CD2をフェードアウト

MC

皆さんどうでしたか？ ひっきりなしに話すと、結構体力いりますよね～。

では、第1部はこのへんで終わりとなります。スタッフがイスを移動しますので、足元を空けていただけますでしょうか。

<BGMチェンジ>

CD1a Right Said Fred「Smashing!」全曲リピート

スタッフ（イスの移動）

<セッティング5分（16:40～16:45）>

<BGMチェンジ>

CD4 New Order「Republic」全曲リピート

第2部

ミニ・レクチャー

16:45～17:25（40分）

◆MC、アシスタントの登場

MC

はい、それでは第2部を始めたいと思います。第2部「ミニ・レクチャー」では、これだけは知っておいてほしい、これを押さえとけばかなり安心！というエイズに関する基礎知識についてレクチャーします。

<関係する体液>

（アシスタント、パネルを出す）

アシスタント

まず、1番目。基礎の基礎となる、「体液」について考えていきたいと思います。

体液とは、体の液という文字通り、体内の液体のことですね。スポーツでかく汗、感動して流す涙、ちょっとエッチに精液、ケガしたときの血とかのことです。

そこで、エイズに感染する体液は何？という質問なんですけど、なんだと思いますか？

M C

(参加者にふる) → やりとり=アドリブ

M C

はい、では正解をお願いします。

アシスタント

はい。感染の可能性がある体液は…(付箋をはがしながら)血液、精液、膣分泌液、先走り液、となります。

M C

はい、先走りには、精液に比べてウイルスは少ないと言われていますが、このように関係があるかないかという意味では、「ある」に入りますね。

ということは、それ以外は、感染の可能性がないということですね。

(※アシスタントが付箋をはがす)

アシスタント

はい、尿や唾液は全く関係ありません。心配する必要は全くありません。

<関係するカラダの部分>

(※アシスタント、パネルを出す)

アシスタント

はい、2番目に行きます。次は、その関係する体液、つまり精液、血液、先走り液が、体の「どこ」に付いたら、感染が起これるのでしょう？…ということで、どうでしょう？

M C

(参加者にふる) → やりとり=アドリブ

M C

はい、ではまた正解をお願いします。

アシスタント

はい。カラダのどこに気をつければいいのか？…(付箋をはがしながら)口の中、アナルの中、尿道口、傷、となります。

M C

(パネルを示しながら)これらは、いわゆる粘膜といわれていることところですね。普段濡れているところ、そして皮膚で守られていない部分です。傷というのも粘膜の状態になっているような傷口のことですね。ここに、直接さっきの血液や精液などが接触すると、感染の可能性が出てくるんですね。

アシスタント

そうですね。ということは、(付箋をはがす)手とか、ペニスのさおの部分、は皮膚で守られているから、そこに血液や精液が付いても感染しないわけですね。

M C

えー、ここまでは「体液」と「カラダの部分」について見てきたわけですけど、ここでちょっとおさえておきたいことがあります。エイズの場合、ウイルスの感染力が弱いので、感染のリスクのある体液が粘膜や傷口についても、絶対に感染するというわけではないんですね。コンドームなしのアナルセックスで、0.1~1%の確率だと言われています。

<4パターン>

アシスタント

3番目に行きます。さっきの体液とカラダの部分を振り返って、「じゃあ、実際のエッチの場面では？」ということを考えるために、ゲイのセックス4パターンを紹介します。ゲイの場合、やる側にもやられる側にもなりうるわけですから、ここがノンケと違うところですね。

M C

なかなか、一般のエイズ教育ではここまで詳しくやらないもんね。今日はじっくり考えていきましょう。

アシスタント

はい、ではフェラチオの場合を紹介します。

◆Tシャツ隊（「フェラチオなめる側」「フェラチオなめられる側」）、登場

M C

Tシャツのスタッフにつっこみ。

（フェラチオについてどう思う？）

アシスタント

はい、では先に「なめる側」について考えていきましょう。コンドームをしていない場合、舐める側は感染のリスクはあるでしょうか？

M C

（参加者に出てきてもらう） どう思います？ 「あり」か「なし」かで答えてもらえますか？（参加者にシールを貼ってもらう）

M C

はい。じゃあ、正解をお願いします。

アシスタント

はい。「あり」です。（「あり」シールを、Tシャツに貼る）

M C

はい。そうですね。舐める側のカラダの部分は、口の中、そして相手の体液は、射精がある場合は、精液ですね。ということは「あり」なわけです。念のためですけど、射精がなくても、先走り液（ガマン汁とかも言われますね）もあるので可能性はゼロではないですね。もちろん、射精ありと比べれば可能性はかなり低くなりますね。

アシスタント

はい、では次に「なめられる側」は？ どうで

しょう？

M C

（参加者に出てきてもらう） どう思います？ 「あり」か「なし」かで答えてもらえますか？（参加者にシールを貼ってもらう）

M C

はい。じゃあ、正解は？。

アシスタント

はい。「なし」です。（「なし」シールを、Tシャツに貼る）

M C

そうですね。正解は、無しですね。舐められる側には、尿道に唾液が入るだけなので、リスクはないんです。口のなかの出血は？という心配をされる方もいるんですけど、どうでしょう普段から血が出続ける人っていらっしやいますか？例外ということであれば…ということ考えてみてください。

はい、Tシャツ隊のみなさん、ありがとうございました。

アシスタント

次にアナルにいきましょうか。はい、またもTシャツ隊のみなさん、お願いします。

◆Tシャツ隊（「フェラチオなめる側」「フェラチオなめられる側」）、登場

アシスタント

はい、では「入れる側」について考えていきましょう。コンドームをしていない場合、アナルで入れる側の感染のリスクはどうでしょう？

M C

（参加者に出てきてもらう） どう思います？ 「あり」か「なし」かで答えてもらえますか？（参加者にシールを貼ってもらう）

M C

はい。じゃあ、正解はまた〇×くんからお願いします。

アシスタント

はい。「あり」です。（「あり」シールを、Tシャツに貼る）

M C

これは、結構知らないという人まだいますよね。ホームページの掲示板とかでもまだ根強く「タチは、感染しないでしょ？」なんていう書き込みありますもんね。でも、アナルの中は出血しやすくで、それを尿道（粘膜ですね）に受けやすいので、「あり」なんですね。

アシスタント

はい、では次は「入れさせる側」はどうでしょう？

M C

（参加者に出てきてもらう）どう思います？「あり」か「なし」かで答えてもらえますか？（参加者にシールを貼ってもらう）

M C

はい。正解は？

アシスタント

はい。「あり」です。（「あり」シールを、Tシャツに貼る）

M C

入れられる側、はい「あり」ですね。入れられる側のカラダの部分は、「直腸」です。これはいわゆる粘膜ですね。粘膜に長時間、先走りや精液が触れるということは、感染の可能性はあるわけです。

そうそう、もしお尻の中で出されちゃったら、なるべくトイレできばるとかして早くお尻の中から精液を出したほうがいいですね。

M C

これで以上4つのパターンを押さえました。すでに知っている人もたくさんいらっしゃるかも

しれないですけど、HIV 感染の基本を押さえてみました。Tシャツ隊のみなさんもありがとうございました。

<リスク・グラデーション>

アシスタント

次、4番目は、どんな行為がリスクが高いのか？ グラデーションというかたちで考えていきたいと思います。

（※アシスタント、パネルを出す）

M C

はい。横軸、これがリスクが明らかなのか曖昧なのか、という軸ですね。そして縦軸、これがリスクが高いのか低いのか、という軸ですね。

アシスタント

そうなんです。（コマを取り出しながら）そして、この6つのコマを、配置していきながら考えるというのが、基礎の4番目となる「リスク・グラデーション」なんです。

M C

なるほど。

では、早速1つ目のコマからやっていきましょう。「握手」、これはどこらへんになると思いますか？

（参加者にふる）→アドリブ（アシスタントは、参加者の言う場所にコマを置く）







M C

はい。では正解をお願いします。

アシスタント

はい、こうなります。（コマを正しい位置に置く）

（残る5つのコマについても行う）

M C

なるほど。はっきりとリスクのあるもの、はっきりとリスクのないものが、これでわかりやすくなりましたね。握手、ディープキス、はまず感染は考えられないと思っていいですね。

フェラチオのいくつかが曖昧という感じですね。射精がなくても可能性がゼロとはいえないわけですね。

そう、これがポイントなんです。

うつるかうつんないかわからない。ということは、だったら絶対リスクをなくしたい！と思うか、曖昧だったら大丈夫と思いたい！と思うか。フェラチオをセイファーセックスのなかでどう考えるか、これは結構難しいポイントですよ。

完全に安全ではないから「セイファー」なのであって、セイファーセックスというのは一辺倒には考えられません。どこで、それぞれが自分の線を引くのか、これが大事になってきます。そんなことも考えてみていただけたらと思います。

<基本メニュー>

アシスタント

さて、4つのパターンを押さえたわけですが、最低限これだけで安心できる！という基本メニューを用意しておきました。

これです。(パネルを出す)

「フェラチオのとき：精液を口の中に入れてないようにしよう！」

「アナルセックスのとき：コンドームをしよう！」
です。

M C

はい。で、アドバイスは？

アシスタント

フェラチオのときは、「口で精液を受けないように外に出そう！」「飲むのはできるだけ避けよう！」。

アナルセックスのときは、「射精にかかわらず、

最初から最後まで着けよう」「タチもウケもゴムなしアナルは避けよう！」です。

M C

はい。これで基礎はひととおりですね。基礎を押さえておくと、応用に活用できますからね。ということで、ミニ・レクチャーは以上です。これまでのエッチがどうだったか、そして今後のエッチはどうするか、参考にしてもらえたらと思います。

M C

ここで、いくつか質問とかあったら受け付けたいと思いますが、いかがですか？

(1～2くらい。)

<BGM チェンジ>

CD4をフェードアウト

M C

では、これから15分間の休憩時間です。こちらには、ちょっと休憩してもらえるように飲み物を用意しています。

またコンドームのディスプレイもしていますので、見て触って感じてみてください。なかなか多種多様なコンドームに触れる機会はないですね。

さらに、コンドームの人気投票をお願いしています。休憩中に一通り見ていただいて、一番気に入ったコンドームを投票用紙に記入して下さい。後で発表しますので、お願いしますね～！

では、この時計で**：**になったら再開しますので、この部屋に戻ってきて下さい

<BGM チェンジ>

CD1a Right Said Fred 「Smashing!」 全曲リポート

第3部

休憩(コンドーム・ランキング)

(17:25~17:40) >

第4部

クローズアップ Gay Sex

17:40~18:10(30分)

<BGM チェンジ>

CD 5 Kylie Minogue 「Greatest Hits」(トラック 2、9、18、20、22 をリポート)

◆司会、アシスタントの登場

M C

それでは第3部をはじめたいと思います。第3部「クローズアップ Gay Sex」では、さっきの基礎知識からさらに実践編へと進むために、エッチのことをもっと深めていきたいと思います。セーフターセックスをするために、エッチな気分が萎えちゃったり、神経質になってしまったりエッチするのが怖くなっちゃったり、っていうのをよく聞きますが、みんながしたいエッチのバリエーションをもっと知っていこう！という時間です。

◆パネル持ちスタッフ、性感帯のパネルをもって登場。(2回に分けて持ってくる)

M C

はい。これは見ての通り、性感帯チェック！のパネルです。おちんちん、おしり、ちくび、という敏感なお決まりスポットも含めて、みなさんはどこらへんが感じるんでしょう？ ちょっと想像してみてください。

エッチのバリエーションを知っていくために

は、どこから考えようか？ということで、性感帯を入りに考えてみるゲームをします。性感帯から思いつくセックスを、さらに終盤ではセーフターセックスがどうかのチェックもします！

M C

(参加者にふる) 一般的に性感帯っていうと、何が思い浮かびます??

そうですね、いろいろありますね。えー、それではこのコーナーでは、そのセーフターセックスのバリエーションを知ってもらうために、こんなゲームをしたいと思います。

アシスタント

実はすでに記入用のカードをお配りしているのですが、それを出してもらえますか？ そのカードの左側にみなさんの性感帯を書いていただけたらと思います。そのとなりには、さらにその性感帯に、「どんなことをしてもらいたいかな？」というお題もあります。それも書いてもらえますか？ 僕のほうで集めに行きますので、渡してくださいね。

M C

はい、マイ性感帯！なんていうのも興味ありますねー。舐められたいとか、噛まれたいとか、いろいろありますよね。〇×くんは、どこらへんが良いの？

(アドリブ)

アシスタント

(記入用紙を集め回る)

M C

記入のほう、ありがとうございました。

はい、で、このカードをシャッフルして、みなさんにお返しします。それで、一人ずつ読んでもらいたいんです。自分のじゃなくて、他の人だと思わないで、恥ずかしくないで読み上げてもらえますか??

このパネルを使って、性感帯のスポットにシールを貼っていきます。それから、〇×くんは、ボードに書いてってもらいますね。

(参加者が読み上げてもらう。MCはシールを貼る。アシスタントは板書する)

MC

結構、バリエーション多く出てきましたね。個人的には、〇〇とかいいですね。〇×くんは？

アシスタント

〇〇とかいいですね。

MC

はい、ではここで、それぞれのエッチについてセيفァーかどうかチェックしていきたいと思います。セيفァーセックスってどんなの？って考えていくより、性感帯から考えていくと、身近に考えられるんですね。そうなんです、これがこのコーナーのポイントですね。

アシスタント

(読み上げる) →

MC セイファ一度をチェック＝アドリブ

MC

〇×くん、結構人気のあるエッチでセيفァーっていうのも多いんですね、実は自分でも想像つかない行為いっぱいありました。特に、〇〇とかね。

アシスタント

そうですねー、僕も勉強になりました。

MC

あの一、他にもコンドームを使わなくてもできる、セيفァーセックスをいくつか紹介していきましょうか？

アシスタント

はい。まあ、代表的なのは、相互マスターベ-

ション！ 上半身脱がずにもできちゃうし、結構場所を選ばずにできちゃったり。

他には、スマタもあります。アナルの代用になりますよね。内腿にはたっぷりローションを忘れずに、あと、足の毛を剃ったばかりだとちょっと痛い…と。

また、コスプレっていうのもありますね。競パンとかGパンとかサカユニとか穿いた上からしごかれてイクのが好きっていう人もいますよね。フェチをセيفァーセックスに活用するというやり方ですね。

他に、テレフォンセックス、一時期バーチャルセックスって流行りましたよね。まあ、声でイクっていうのもありますよね。言葉攻めっていうのも結構モエるし…。

相互マスターベション	一般的	特に、アナルが苦手・嫌いな人はもっぱら愛用。注意点としては、生でこすりあう場合、尿道の接触あり。ローションがないときは唾液も活用。
スマタ	まあ一般的	アナルしたいけれどゴムがない、相手が初心者というときには、お試しあれ。しかし、ローションは必須。ちなみに、包茎気味の人には刺激が強い場合も。剃毛したては痛いぞ！
コスプレ	珍しい	ヤリ部屋でもそんなに多くはない。でも、フェチ
テレフォンセックス	まあ一般的	役割分担&セリフなど、お互いの理解がないと難しい。しかし、ナリキリのイメージで興奮することもたまには良い。接触ないので、完璧に安全。

MC

ここで、これまでの 11 回の LIFEGUARD をまと

めた結果をランキング形式で紹介していきましょう。どうでしょう？ ではまず性感帯から…どんなのが上位なのでしょうかね～？

アシスタント

はい、その前に、ちょっと面白い傾向があったので、紹介します。うなじ、首筋、わきの下、わき腹、ひざの後ろ、内もも、などがあったんですけど、これって、全部くすぐったく感じるとこなんですよね。性感帯ってくすぐったいところなんですかね～。

ということで、前置きはこのくらいで、ランキングの発表です。

5位 ○○○、4位 ○○○、3位 ○○○、2位 ○○○、1位 ○○○です。

M C

ほー！ なるほど○○○って人気あるんですね。今度、トライしてみましようね。

アシスタント

それから、少数意見で面白いものもありましたよ。白目、盲腸の痕、足の指、のど仏、歯ぐき、アキレス腱、蟻の門渡りなんてのもありました。

M C

そして…やってもらいたい行為のランキングはどんなんでしょう？

アシスタント

はい、しょっぱなからベスト1を紹介しましょう。何だと思えます？ そうです、やっぱり「舐められる」、なんですねー。まあ、だいたい触るときって、口や手がメインですからね。でも手よりも口の濡れた感じ、のほうが人気があるんですね。

それと、面白いものもありますね。「吸引しながらしゃぶられる」とか「爪でひっかく」なんていうものもありますね。さらには、「ペニスで触りたい」とか、「チョロチョロ」「べろべろ」「れろれろ」「べろーん」なんていう、言葉にならないものもありましたね。うーん、やらしい。

<BGM チェンジ>

CD 5 をフェードアウト

M C

そうですね。やっぱりエッチは気持ちよくなきゃね！ でも、思ってる以上に、人気のあるエッチでセيفァーなものもいっぱいありますね。生だけが最高！ってわけでもないようだし、セيفァーセックスが必ずしもつまんないってわけではないですね。ホットでスケベなエッチはできそうですね。

第5部

使えるテクニックと

ハウツー・シェアリング

18:10～18:30(20分)

<BGM チェンジ>

CD 6 Right Said Fred 「Up」

(トラック 2、8、1 をリピート)

M C

それでは最後となりました。第4部にうつりたいと思います。第4部「使えるテクニックとハウツー・シェアリング」では、セيفァーセックスがしにくい場面で、どんなテクニックを使えばセيفァーセックスしやすいのか、それをテーマに考えていきます。

「わかっちゃいるけど、やめられない」「頭ではわかってても、なかなかできないもんだよ」ってことってたくさんありますよね。

先走りや舐めないでフェラするにはどうした

らいいか、とか「生でいいよ、なんて言われて、断るかどうかわ迷っちゃったり」とか、相手がイク直前にフェラチオを途中でやめてイカせる方法とか。いやー、例を挙げるとキリがないですよ。

ただし、ここではゲーム感覚で参加してもらいます。ちょっと意見をもらったりもしますので、ご協力お願いしますね。ささやかな賞品も用意していますので、お楽しみに。

◆パネル持ちスタッフ、パネルをもって登場

アシスタント

はい、このパネルですが、セイファーセックスがしにくい場面や、エッチのときに何気なく遭遇する場面を、12個挙げてみました。

セイファーセックスという、マイナスイメージをもってしまう人もいますので、こんな方法だったら、イメージも払拭できるのでは？ということで、いろいろアドバイスも用意してきましたが、今日ここで集まったみなさんと考えるというのが、このワークショップの醍醐味です。

で、実はこのパネル、4つのジャンルごとにセイファーセックスへの問題が隠されています。

10、20、30とあるのは、難易度を示していて、30は上級編ということです。まあ、そんなに大きく難易度が変わるということではないのでご安心ください。

実はこのゲーム、1個の質問に対して皆さんのうち最低1人には挑戦していただく、いうことになっています。そこで、ささやかな賞品を用意しています。そこで、点数が高くなればなるほど、賞品の数が増える仕組みになっています。

MC

え、あ、そうなんですか。あー。賞品ももらえるんだったらがんばらないといけないですね。

アシスタント

そうなんです。えーっと、ちょっと待っててください。(ビンゴを取りに行く)

参加者の皆さんに挑戦していただくとって

も、なかなか自分から言い出すなんてのは難しいかと思ったので、ビンゴを持ってきました。

MC

えーっと、これで出た番号の人に答えてもらうということですね。答えを出してもらいはするけど、でも、ちゃんとこちらからのアドバイスもあるということですね。なるほど。じゃあ、あんまり肩肘張らなくても大丈夫ですね。みなさんよろしいでしょうか？

はい、では、進めていきましょうか。クイズ番組みたく、社会の20とか、芸能の50とかって？あ、ちがいますね。ここだと、かけひきの30！とかってやればいいんですね。

はい。でも、ちょっとその前に練習しませんか？ スタッフの方に当ててもいいですか？ あんまりそのスタッフの方、ちょっと協力していただけますか？

<記入式問題のやりとり例>

スタッフ

「ええ！」の20で。→MCとやりとり

アシスタント

(シートを剥がす) はい。「相手がどんどんゴムなしアナルをしようとしたら、なんて言う？」

MC

自分がセイファーセックスを試みたいとき、相手がスルリとアナルに入れてこようとしたときですね。自分はやりたくない、そんなときになんというでしょう？

スタッフ

○○○○○

アシスタント

(パネルに記入)

MC

なるほど。なるほど。○○○○○ですね。うんうん、あるある。

他の方で、こんな案は？といういい裏ワザをも

ってる人はいますか？

はい。じゃあ、アドバイスはいくつかありますよね。どんなでしょう？

アシスタント

はい。簡単にできるところから紹介していきましょうね。

初級編ということで、例えば「ごめん」って切り出すなんていうのはどうでしょう？ 何も悪くはないけれど、「すみません」とかっていうだけで、他の場面でも結構話を切り出しやすかったりしますよね。その要領で。あとは、「それは…」とか「ちょっと…」とか、ま、困ったってという表情の演技が必要かもしれないけれど、言葉少なく、やだよって意思を表現してみるのはどうでしょうか。

次に中級編ですが、「えっ？ ゴ、ゴムは？」とか、「ゴムなしでやったことないんだ…」と言って過剰に驚いたフリをしてみる。相手は、結構同様しますよね？ それがミソです。心理戦って感じ。

次に上級編は、ちょっと慣れた感じの人って印象がデメリットかもしれないけれど、こんなんでしょう？「僕がつけてあげるからちょっと待って」と可愛げに面倒見る。なんてのがありますね。さらにお笑いネタでは、「今日、安全日なの」とおどけて見せるってのもありますね。はい、だいたいこれはひかれておしまいですね。気をつけて。

M C

なるほど～。

(アドリブ)

はい。では、お答えいただいたということで、賞品を。

アシスタント

はい。このバッジと、さらに今回はバレンタインデーにちなんでもう一つ賞品です。(缶バッジとチョコをもってくる)

このバッジは、パンフレットなどでもイラスト

を書いてくださっている、犬飼隼二さんデザインのコンドッグ。犬の鼻がコンドームになっているキャラですけど、その缶バッジです。20を選ばれたので、2個差し上げます。

M C

では、次からはみなさんの中からお願いしたいと思います。

アシスタント

(ビンゴを回す)

〇番の方！ お願いします。

M C&アドバイザー

5人ほどを繰り返す

M C

はい。いろいろ出ましたが、そろそろ最後の方になります。どうですか？ ここまで来ましたが、いろいろアドバイスも出てきましたね？(アドバイザーにふる)

みなさんはどうでしょう？ 何か印象に残ったものとかありました？(参加者にふる)

M C&アドバイザー

最後の1人とのやりとり

M C

はい。これで第4部は終わりとなります。セイファーセックスと一言で言っても、なかなか具体的なテクニックが、パンフレットにもホームページにも、限られたカタチでしか載せられないんですよ。実際にシミュレーションして準備しておく、というのは実践にとっても役立ちます。いやあ、僕もためになりました。特に、〇〇〇なんかね、結構難しいんですよ、こういうときって。ねえ？

アシスタント

そうですね。百戦錬磨になれとは言わないけれど、ちょっとでもこういうテクニックが使えて、広まっていけば、セイファーセックス希望！っていう人もエッチしやすくなりますよね。

ということで、このパネルの問題とアドバイス

をシートにしたので、ぜひまたじっくり読んでみてくださいね。

<BGM チェンジ>
CD 6 をフェードアウト

M C

本番に使えるテクニックがあれば、ぜひ活用してみましょう。それと、友達にも広めてほしいですね。結構知りたがってる人なんかもありますよね。ハッテン場なんかでも、怖気づかずにこっちからセイファーセックスのテクニックをやると、あんまり断らつてこないもんですよね。まあ、実践は難しいかもしれませんが、練習はしとくにこしたことはないかもしれませんね。

エンディング

18:30~18:35(5分)

<BGM チェンジ>
CD 7 Carole King 「Love Makes the World」
(①、②、④をリピート)

M C

はい。そろそろ LIFEGUARD も終盤となりました。

約3時間のプログラムでしたが、みなさんセイファーセックスやエイズについての何かを感じとって、いただけたでしょうか。一つでもあれば、うれしく思います。最後までお付き合いくださいまして、ありがとうございました。

今日のプログラムをここで振り返ってみますと、ミニ・レクチャーによるセイファーセックスの基礎知識、コンドームランキングによるコンドームへのイメージアップ、クローズアップ Gay Sex での性感帯探しとゲイセックスのバリエーション、さきほどのパネルゲームでのセイファーセックスのためのテクニック、などをこなしてきました。

た。

特に、テクニックという点では、初めての試みでしたが、楽しくできたのではないかと思います。欧米のエイズのプログラムでは最近よく使われているようですが、日本ならではのテクニックも続けて開発していきたいと思っていますので、今後も楽しみにしててくださいね。

ぜひ、今日のプログラムで感じたことを、いつかの実践に役立ててもらえれば、と思います。

今後またこういったプログラムを続けて実施していきますので、そのときは遊びにきてみてください。

アシスタント

えー、会場は〇〇分くらい使えますので、会場に残っておしゃべりしたりしていただいても結構です。

それと、アンケートの記入もお願いします。始まる前に協力していただいたものと似ていますが、終わったあとの状態で書いていただけますようお願いいたします。

またですね、この LIFEGUARD を一層バージョンアップしていくために、E-mail アンケートというのをお願いすることになりました。今日から1ヵ月後にどう感じていらっしゃるか、というアンケートを再度協力していただきたいと思っています。ささやかではありますが、協力いただく方への粗品を用意しています。ぜひご協力いただければと思いますので、受付もしくは司会のわたしまでぜひ声をおかえください。

また、帰る際にお土産もありますので、どうぞ受付にお立ち寄りください。

M C

それでは、これで LIFEGUARD を終了いたします。本日は、イベントへのご参加どうもありがとうございました。

LIFEGUARD2002-2003

使えるテクニックとハウツー・シェアリング

ここにまとめた対応方法（テクニック）は、LIFEGUARD2002-2003のためにインタビューに協力していただいた方々からの貴重な事例をもとにしています。今日のイベントでもいろんな役立つ方法があったと思いますが、みなさんもいい方法が見つかったら、ぜひ紹介してください。

プロジェクト OURS

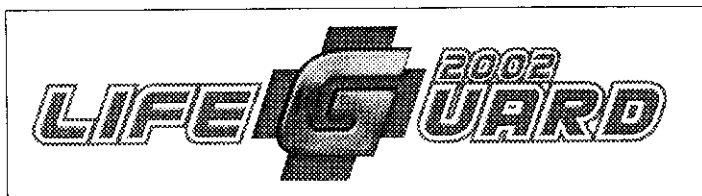
<p>これなら 10</p>	<p>SSに理解のある人と出会うには？</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎SS希望の人から相手を探す ◎最初にどんなセックスをしたいか話す（事前調査） ◎インターネットなどで、プロフィールの中でアピールする <ul style="list-style-type: none"> ex.) 「セيفァーでやりたい」 ex.) 「セيفァー希望」 ex.) 「SS希望」 ex.) 「セーフティ・セックス希望」 ◎ポシエットを持って歩く（シグナルを出す） ◎さりげなくセيفァーセックス系のTシャツを着て出かける ◎バーでは、タイプを聞く（タチネコ、アナル、コンドーム） ◎相手の好きなビデオ会社をリサーチする ◎ネットでは、「エッチは2回目から」とさりげなく、セيفァーをアピール ◎ハッテンバでは、キッカケを掴んだ後に少し話してからやる ◎やり目的の出会いをせず、SEXの話をする ◎教育する（若い子を自分好みに） ◎おとなしめの人を探して、従わせる
<p>これなら 20</p>	<p>さりげなく、セックスの中にコンドームをとり入れるには？</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎口で相手のペニスにコンドームをつけてしまう（セクシーに） ◎ティッシュと一緒にコンドームを用意する ◎脱いだ服を近くに置いておいて、ポケットから出しやすいようにする ◎コンドームの裏表を手で覚える練習をしておく ◎タチ（相手）を寝かせて、相手のペニスをもって入れさせる（オラネコ）
<p>これなら 30</p>	<p>生でしゃぶるとき、少しでもリスクを下げるには？</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎相手が射精しそうかを常に注意しながらフェラチオする ◎途中から指に変える ◎手につばをつけてしごく ◎「イクところが見たい」と言ってかわす ◎さおの部分だけ舐めて、亀頭は指でいじる ◎唇だけで舐めるふりをする（舌は奥に仕舞っておく）

<p>かけひき 10</p>	<p>やってみてお互いイマイチだなるとき、切り上げるには？なんて言う？</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎「休憩する？」（と振ってみる） ◎「場所変える？」（と振ってみる） ◎「映画好き？」（話で盛り上げる） ◎「トイレに行ってくる」（行く振りをして、帰ってこない） ◎「イタイ！」（相手の落ち度を作って大げさに付け入る） ◎「じゃあね」（無言で肩「ポンポン」として立ち去る） ◎「鼻血が出た」 ◎「イタタ！腹痛」
<p>かけひき 20</p>	<p>はじめる前に、一言かわすとしたら？なんて言う？</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎「ところでさ〜」（セックスの前にセイファーセックスの話をする） ◎「好きなセックス・スタイルは？」 ◎「腹筋分かれてる？ちょっとさわっていい？」 ◎「ちょっと火（ライター）貸してもらえない？」
<p>かけひき 30</p>	<p>フェラチオしてと言われて、なめずに相手を満足させるには？</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎フェラチオをするふりのテクを身につける <ul style="list-style-type: none"> ・相手を寝そべらして、手で隠して何してるか見えないようにする ・唾を出して唇を閉じたままスリスリでごまかす ・亀頭を舐めずに「さお」の部分だけ舐める、亀頭は手で攻める ・顔やほっぺたでフェラチオをする ・オイルを使ってフェラと同じグチャグチャ感を楽しむ。 （全身だったらオイル・レスリング） ◎他の気持ちいいことでイカせる <ul style="list-style-type: none"> ・スマタや手こきでしごいてごまかす ◎そもそも貸しをつくらない <ul style="list-style-type: none"> ・相手に生でフェラチオされないようにする ・自分のペニスにも初めからゴムをつけてやる
<p>ええ！ 10</p>	<p>精液を飲んでと言われたら？なんて言う？</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎「え？飲む人！」（とびっくりしてみせる） ◎「いつものしないので」 ◎「好きじゃないので」 ◎「あ〜それーは、ちょっと……て感じ」 ◎「結構、ノドにつまるから、飲みにくいんだよね」 ◎「味がね〜、にがかったりするから」（と、嫌いであることを伝える） ◎「僕のも飲んでくれるの？」（と迫ってみる） ◎変な反応でかわす「おなかいっぱい」「カルピスの方が好き」など ◎「好きな人のしか飲みません！」 ◎「ノドが痛い」 ◎「出るところ見たい」とリクエストする ◎「生臭くてキライ！」

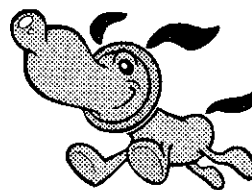
<p>ええ! 20</p>	<p>相手がどんどん「ゴムなしアナル」をしようとしたら？なんて言う？</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎「ゴムなしでやったことないんだ。ゴメン。」 ◎「ゴムなしでやったことないんだ。使おうよ。」 ◎「前にヤッたときに中が切れちゃって…」 ◎「僕が着けてあげるからちょっと待って」（と言ってゴムを着ける） ◎「エッ！ゴ、ゴムは？」 (といくぶん大げさにコンドームを使わないことに驚いてみせる)
<p>ええ! 30</p>	<p>ちょっと抵抗あることを、上手く断るには？なんて言う？</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎「それは興味ないんだけど」（と止める） ◎「こっちの方が好きなんだけど」（とかわす） ◎「ちょっとタイム」（と言って、トイレに行くふりをする。そこで少し冷静になって考える） ◎「痛ッ!」「くすぐったい!」（とオーバーな反応をしてやめさせる） ◎「ごめん」（手で制止しつつ）（こちらは悪くないんだけど）
<p>それでも 10</p>	<p>全裸系のハッテン場でゴムを持ち歩くには？</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎靴にはさんでおく ◎競パンデーで挟んでおく ◎タバコ・ケースに入れておく ◎携帯バンドに挟んでおく ◎いたるところにバラ撒いておく ◎コンドームを置いてあるハッテンバを利用する ◎スキー用のバンドに挟む
<p>それでも 20</p>	<p>相手が機嫌でも、セイファーにするには？</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎自信がない場合は、「アナルだけは避ける」など、自分の能力に合わせて、自分の中でルールを決めておく ◎やばくなったらすぐ抜けるのもコツ。タイミングに注意する ◎一番先に行動する（主導権を握れる。集団間のルールづくりにもなる） ◎全員にコンドームをつけて回る ◎はがいにじめにされないようにする（自由度を確保しておく） ◎アナル、口、ペニスの3ポイントに注意しながらやる
<p>それでも 30</p>	<p>終わった後に、ひと言かわすとしたら？なんて言う？</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎「良く来るの？」 ◎「家近いの？」 ◎「他にどこいくの？」 ◎「ジム行ってるの？」 ◎「どうだった？」 ◎「痛くなかった？」（年上に対して） ◎「大丈夫？痛かった？」（年下に対して） ◎「今日は、まだいるの？よかったら……」

- ◎「仕事帰り？」
- ◎「何時ごろ来たの？」
- ◎「これからどうすんの？」
- ◎「ふだん何してんの？」（非性的な会話）
- ◎「来年の今日、また、ここで会おう！」
- ◎「アドレス教えて」

【解説】終わったあとは、今、その人のシチュエーションを確認しよう。ゆっくりできるのか、まだやりたいのか、急いで帰るのか、終電は？など。それによって対策は違ってくる。）その相手とのセックスのキモチよかったことを話すのもいいかも。

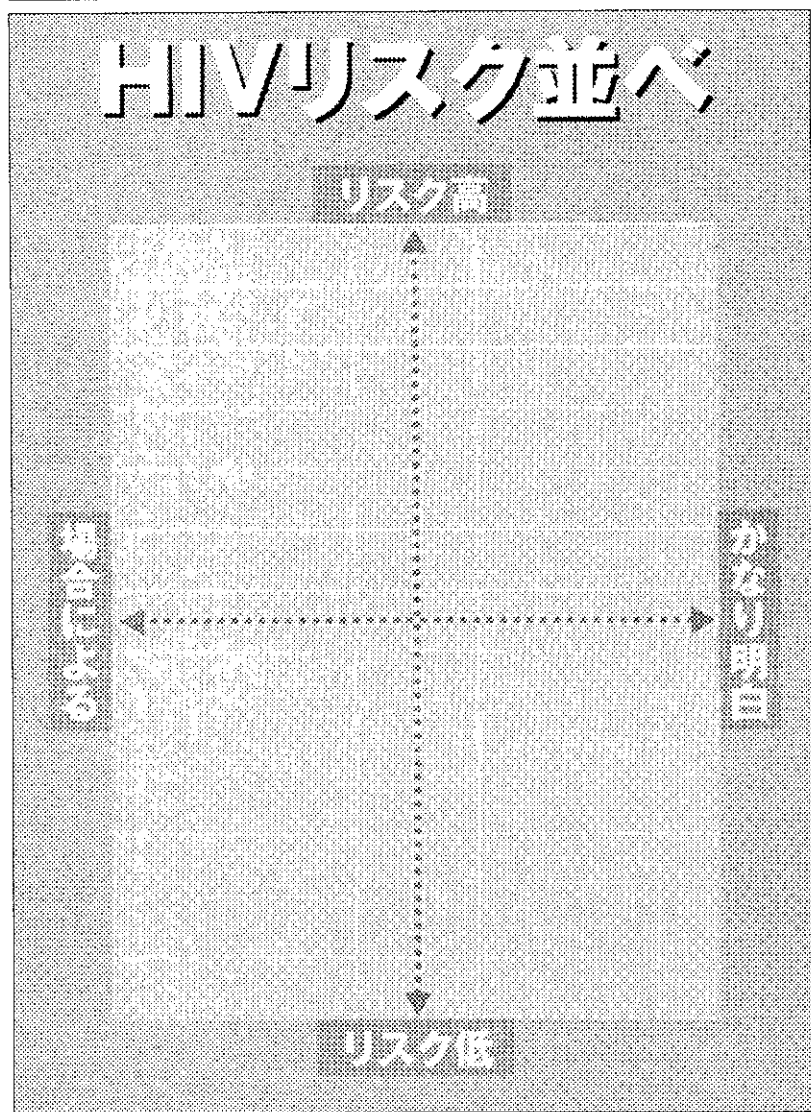


▲ワークショップ・タイトルロゴ



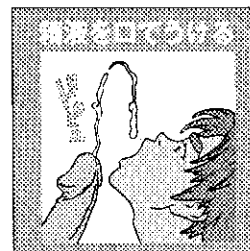
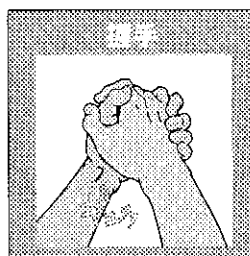
▲キャンペーン・キャラクター「CONDOG」

●第2部 ミニレクチャーで使用するパネル



リスク行為の中での段階(強弱)について視覚的に認識するために開発した「HIVリスク並べ」パネル(実物は、A1サイズ)。縦軸を「リスク高い＝リスク低い」、横軸を「場がかなり明白」「不」参加者に実際に並べてもらい、解説を加えながら、検証する。

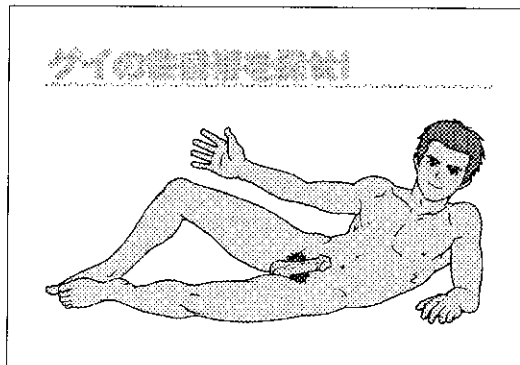
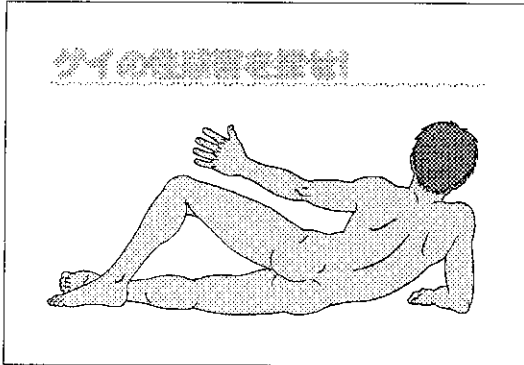
▼「HIVリスク並べ」で使用するものの「HIVリスク行為」の類



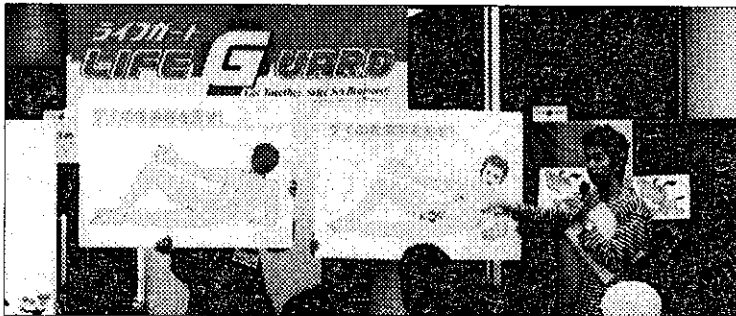
▲「HIVリスク並べ」の実演風景(02/12月札幌)

●第4部 クローズアップ Gay Sex で使用するパネル

▼男性の身体（表／裏）をイラストで描いたパネル（実物は、各B1サイズ）



▼パネルを使用している実演風景 (03. 2月 川崎)



参加者が自分が性的に感じる身体部位とそこに相手にしてほしい行為（Sexバリエーション）を出し合い、各々のリスクと予防方法を全員で検討する。司会者は、参加者から部位が出される毎に、パネル上に小さな赤いシールを貼っていき、その集積によって多様な性感帯とセーフアセックス・バリエーションを検証できる。

●第5部 使えるテクニックとハウツー・シェアリングで使用するパネル

▼参加者がテーマを自由に選ぶ12のテーマを表示したパネル（実物は、各B1サイズ）

	これなら	かがりき	ええ!	それでも
10	セーフアセックスに理解のある人と出会うには?	やってみてお互いイマイチだなんて時切り上げるには?	「精液飲んで」って言われたら?	全裸系のハッテン場でゴムを持ち歩くには?
20	さりげなく、セックスの中にコンドームを取り入れるには?	はじめる前に一言かわすとしたら?	相手がどンドン「ゴムなしアナル」をしようとしたら?	相手が複数でもセーフアにするには?
30	生でしゃぶるとき少しでもリスクを下げるには?	フェラチオしてと書かれて、なめずに相手を満足させるには?	ちょっと抵抗あることを上手く断るには?	終わった後に一言かわすとしたら?

予防行動に直面する12の場面設定を用意し、参加者間でその対処方法を出し合う。実際に使用する際は、付箋によって、テーマ内容は伏せられ、クイズ形式で参加者に選んでもらう。12テーマのうち6つは、吹き出しを空欄にしたマンガ・パネルを用意し、「こんなときなんて言う?」と問いかける形式となっている。

▶吹き出しを空欄にしたマンガ・パネル（実物はA2サイズ）。パネルは、コピー加工してあり、実演中にマーカーで実際にセリフを記入したり、消したりすることが可能。



● LIFEGUARD 広報広告

▼12回開催のうち、途中8回分の広報用にゲイ雑誌に掲載した広告(02.9月)

「フェラのとぎってみんなどうしてる?」「Noと言わずにエッチで表現できる裏ワザは?」「やっぱり初歩的なことも押さえておきたい…」などなど、ベテランさんもセックスしはじめの子も、気楽に話せる仲間がほしいよね。

LIFEGUARD 2002は、この秋・冬に3都市で連続開催されるセィファーセックスのイベント。みんながいまズバリ知りたいこと、これからのエッチに自信がつくようなこと、情報も体験も用意して待っています!このイベントで地元の仲間をゲットしてみよう?

プロジェクトOURSは、自分も相手も大切に
するSafer Sex Brothersを応援します!

セィファーセックス・グッズもプレゼント!

プログラム **参加無料**

- おしゃべりルーレット
- セルフチェック・スタディ
- コンドーム・ランキング
- 使えるテクニックとハウツー・シェアリング

ライフガード⁰⁰ 2002

- 札幌** 2002年10月19日(土) 14:00~17:00
会場:大同生命ビル 中会議室(札幌市中央区北3西3-1番地12F)
- 札幌** 2002年10月20日(日) 18:30~20:30
会場:DUNGAREE(札幌市中央区南6西6SAビル3F)
- 札幌** 2002年10月26日(土) 15:00~18:00
会場:大宮ソニックシティ 704会議室(さいたま市桜木町1-7-5-7F)
- 松山** 2002年11月16日(土) 18:00~20:00
会場:Fellow(松山市三番町2-10-10スカイタワービル2F)
- 松山** 2002年11月17日(日) 14:00~17:00
会場:コムズ 視聴覚室(松山市三番町6-4-20)
- 東京** 2002年11月30日(土) 15:00~18:00
会場:TEPIA B11会議室(東京都港区九段山2-4-24)地下鉄有明線 外苑前駅徒歩4分
- 札幌** 2002年12月7日(土) 14:00~17:00
会場:札幌自由学校渡(札幌市中央区南1条西5丁目豊生館ビル207)
- 札幌** 2002年12月8日(日) 18:00~20:00
会場:HEARTY@CAFE(札幌市中央区南6西7新興開発ビル1F)
※開場は開始30分前より(定員50名)

運営・お問い合わせ
プロジェクトOURS 2002



- HSA札幌ミーティング
Phone: 011-242-3321
E-mail: info@sapporomeeting.org
- NPO法人 レッドリボンさっぽろ
Phone: 011-812-1222
E-mail: rrs@hkg.odn.ne.jp
- プログレス松山
Phone: 089-973-4641
E-mail: progress@ch.mbn.or.jp
- NPO法人 アカー(OCCUR)
Phone: 03-3383-5556
E-mail: occur@kt.rim.or.jp

【参考資料】「小グループ・レベル」啓発介入プログラム事例—LIFEGUARD2002-2003—