

それでね、この十二段階では最後にsexがきているけど、
必ずしもsexでなきゃいけないってわけじゃないんだ。
また、人によっては順番がこの通りじゃなくて
逆になったり、いれかわることもあるよね。

どの段階に進むにしても
大切なのは、自分で決めるっていう
自己決定なんじゃないのかな。



そのためには、自分の気持ちをみつめてみるといいかなあ。
そして、パートナーとよく話し合って、どうするか決められると素敵だね。

もし、sexするとしたら、二人が同じ気持ちだと理想的じゃないかなあ。



なるほどお。
お互いの気持ちを
大事にすることが大切なんだね。

うんうん。
それがお互いの“生きる”ってことを大事にすることにつながるんじゃないかな。



【人間の性の3つの特質】

ところで、みんな、
性には3つの特質があるんだけど知っているかなあ？
けっこうみんなが納得するものもあるかもしれないなあ。
sexに例えてみるとこんなものがあるんだ・・・。



①連帯性（親密性）

sexは愛しあう2人の最高のコミュニケーションなんだ。
愛しあう2人の心の結びつき、それを連帯性ともいうんだ。
愛する相手との距離がぐっと近くなって、
気持ちも一緒になれたっていう一体感はすごく素敵なことじゃない？



②快楽性

sexをすることは、とても気持ちがいい・・・
快感を得ることができるんだ。
とくに愛する人との心の一体感つまり連帯性によって、
それってより大きなものになっていく。
お互いが一緒に感じることで、とても幸せな気持ちになれると思うんだけど、
みんなどうかな？



③生殖性

sexをすることで妊娠して子どもが生まれることがあるよね。
子孫を残すという役割なんだけど、みんなも知っているんじゃないかな？
1回のsexで最大30%の妊娠率があるって言われているんだ。
だから1回のsexでも妊娠をすることがあるって
十分考えられるってことじゃない？
今のみんなにとって「生殖性」は、
sexすることの中で優先順位が低いかもしれないけど、
こんな意味があることを知っておくことも大切だと思うんだ。



【セクシュアリティについて】

人間の性は、セックスという行為だけでなくいろいろな側面を持っている。

だからセクシュアリティって言うって、最初に言ったよね。

じゃあ、どんな側面を持っているかって？それだけでも何冊かの本になっちゃうよ。

だからここでは、その中で特に思春期のみんなに知って欲しい側面をピックアップするね。

もっと詳しく知りたい人がいたら、参考文献「性：セクシュアリティの看護」を見てね。

それは・・・

- ①性の分化（生物学的な性）
- ②性の自己意識・自己認知
- ③性別役割（社会的性同一性）
- ④性の対象選択・性的指向

なんだ・・・。



①性の分化（生物学的な性）

これはあなた自身が作られてきた過程だから、ちょっと詳しく説明するね。生まれた時に性器を見て、「男の子」「女の子」という判断をするよね。これって実は遺伝子で決められているんだって。じゃあ、どうやってあなたは作られてきたんだろうね。

性を決定する遺伝子は、精子の中に入っているんだ。

顕微鏡なんかで見てても全然わからないんだけど、

精子の中に入っている遺伝子（染色体）は違って・・・。

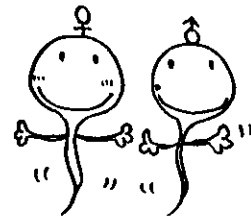
「男になる精子」と「女になる精子」があって、

それらが無数に混ざり合っているんだ。

それが射精されてから一斉に一つの卵子をめがけて突き進んでいく。

そして「男になる精子」が受精すれば男の子になり、

「女になる精子」が受精すれば、女の子の身体になっていくんだ。



つまり男と女のどちらの遺伝子を持った精子が受精するかによって、受精卵が男になるのか女になるのかが決まるわけなんだ。

でね、受精してからしばらくの間は、受精卵を見ても、男になるのか女になるのか、全然わからないんだ。

しかもその段階では、遺伝子レベルで「男になるはず」とか「女になるはず」

ということが分かっているだけで、それ以外の部分は、まったく共通。

男も女も、元は同じ部分から作られている、ということ・・・。



そして妊娠3ヶ月頃に、性器が作られていって、「男の子」と「女の子」に分かれていくんだ。

元は同じ「性腺原器」という部分だったのが、そこに男性ホルモンが作用すると男性器になるし、男性ホルモンがないと女性器になるということなんだって。

その過程の中ですべての人が女の人、男の人のいずれかに二分されるわけではないんだ。

このことは後でまたお話しするね。

実はこの「男女とも同じ部分から作られる」

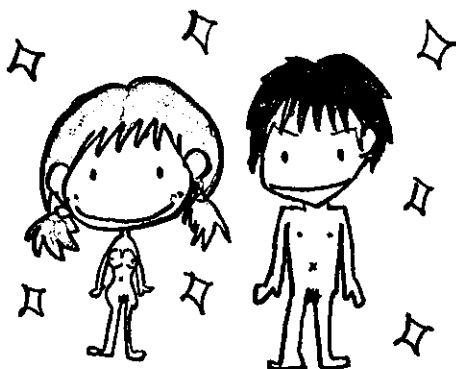
ということは、脳についても同じなんだ。

脳の元になる部分は、男も女も同じで、

そこに男性ホルモンが作用した場合には男性型の脳になり、

男性ホルモンがない場合には女性型の脳になるよ。

BABY
Angel



そして生まれてから約10年間ぐらいは、

男の子も女の子も、

あまり大きな違いはなく過ぎてくるんだけど、その後に「二次性徴」というのが始まるんだ。

これは男性ホルモンや女性ホルモンの影響で、

男の子はより男らしい身体に、

女の子はより女らしい身体になっていくんだよ。

これについては「思春期の性」のところで、詳しくお話しするね。

②性の自己意識：自己認知

生まれついた生物学的な性に自分が属していると認めることを自己意識の認知といって、それは性同一性（セクシュアル・アイデンティティ）を獲得したことなんだ・・・。

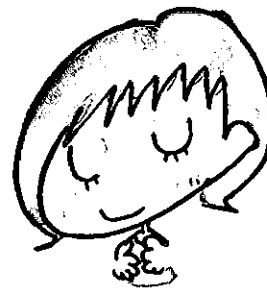
それって基本的に心理的に自己を受けとめられる自己認知につながるんだ。

そうすると身体の性意識と心の性意識が一致していることになるんだ・・・。もっとわかりやすく言うと、自分の性に生まれてよかったということかな・・・。

このころの自己認知が確立されないと、自分や自分の将来が見えなくなってしまうことがあるんだって・・・。

中には「身体の性」と「心の性」が異なるって人もいるんだ。

このことも後でまた話すね。



③性別役割：社会的性同一性

欧米諸国では、まず、生まれついた生物学的な性の自己認知つまり自分は「女だ」「男だ」という（セクシュアル・アイデンティティ）が確立されて・・・、その後、後天的に心理・社会的に形成される女性像・男性像を表す社会的性同一性（ジェンダーアイデンティティ）の確立がなされるとされているんだ。

みんな、生まれてから今までの生活の中で、「生まれついた性」例えば「女」とか「男」を自己認知して生きてきたと思うんだ。

でも、時に生まれついた性に縛り付けられたこと無かったかな？

本当は、女とか男とか規制されないで、自分らしくいろんなことをしたいと思わなかったかな？

このように、生まれついた性にとらわれなくて、文化の違いや時代の変化によって求められる役割をとっていくという自己認知を社会的性同一性というんだ。

その自己認知に基づいて、自分らしくいろいろな役割をとっていくことを
性別役割（ジェンダー ロール）って言うんだよ。
その役割は、自分で決めることもあるし、
あるいは周りの人たちから求められることもあるかも知れないね。



身体の性は生まれつき決まっていて、
また役割の性は、身体の性によって
周りから決められてしまうけれども、
心の性や相手の性は、
個人の心の問題だから、
「正しい」とか「間違い」ということは
誰にも決められないよね。

④性の対象選択・性的指向

アンドロギュノスでも話したように、人は惹かれあう相手がいるんだよ。
この惹かれあう対象のことを、性の対象選択（セクシュアル・オリエンテーション）と
いうんだ。

好きな人がでてくる思春期になって、それがわかってくるんだって・・・。

そしてね、その惹かれあう対象には4つの対象があるんだって。

- ① 異性愛（ヘテロ・セクシュアリティ）
- ② 同性愛（ホモ・セクシュアリティ）
- ③ 両性愛（バイ・セクシュアリティ）
- ④ 交換愛（トランス・セクシュアリティ） なんだ。

それぞれ、どういうことなのか、簡単に話すね！

詳しいことは専門書を読んで見て。たくさん出ているよ・・・。



(1) 異性愛（ヘテロセクシュアリティ）

惹かれあう対象が異性の組み合わせ・・・。



(2) 同性愛（ホモセクシュアリティ）

男と男、女と女と言うように同性同士が惹かれあうこと。アンドロギュノスで紹介したように、ごく自然のことなんだ・・・。

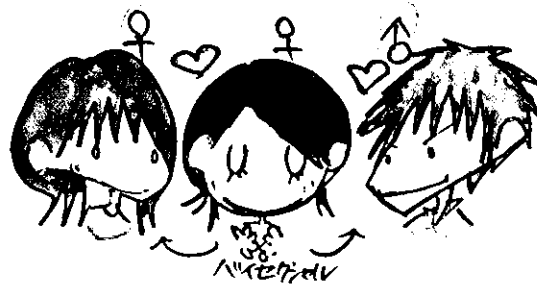
欧米では、生き生きと幸福そうに男同士、女同士が手をつないで愛を語らっている光景が日常茶飯事で、市民権を得ているよ。

また、同性での結婚が認められている国もあるんだ。



(3) 両性愛（バイセクシュアリティ）

同性も異性も惹かれ、愛し合うことができるんだって。



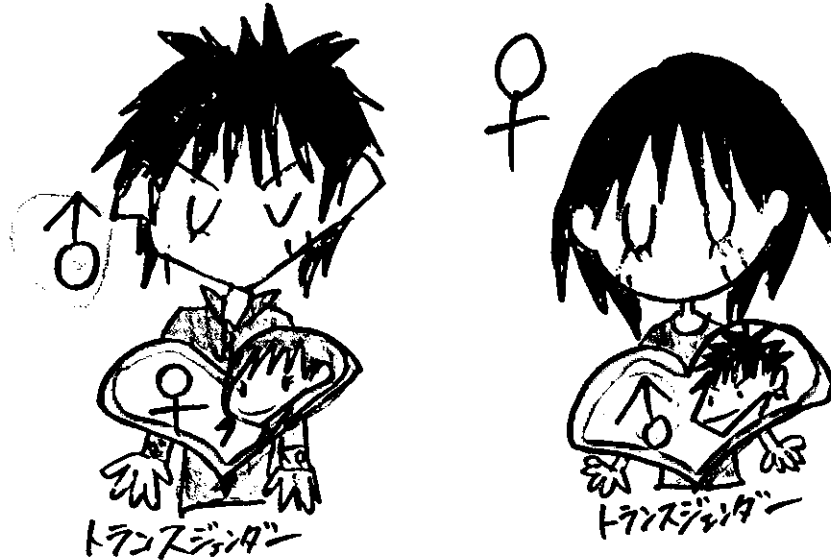
「自分は同性愛かな?」「両性愛かな?」って、おかしいのかなって悩んでいる思春期の子って結構いるんだ。

どちらにしてもそれは人を好きになれるってことだし、

自然なことだし、

とっても素敵なことなんじゃないかなと思うんだ・・・。

(4) トランス・セクシュアリティ



生まれついた性が男性であるので、社会的には自分を女性だと感じ、女性として生活し、惹かれる相手を求める・・・

逆に生まれついた性が女性であるので、社会的には自分を男性だと感じ、男性として生活し、惹かれる相手を求める・・・

このような生まれついた身体の性と心の性意識（自己認知）が一致しない人たちを、自分の性を異なる性に交換して愛を求めるトランス・セクシュアリティというんだ・・・。

決して本人のせいではないし、性格的な問題でもないんだ。
親や家族。友人などに理解してもらえないことがあるから、
本人の悩みはすごく大きいと思うんだ。

コラム

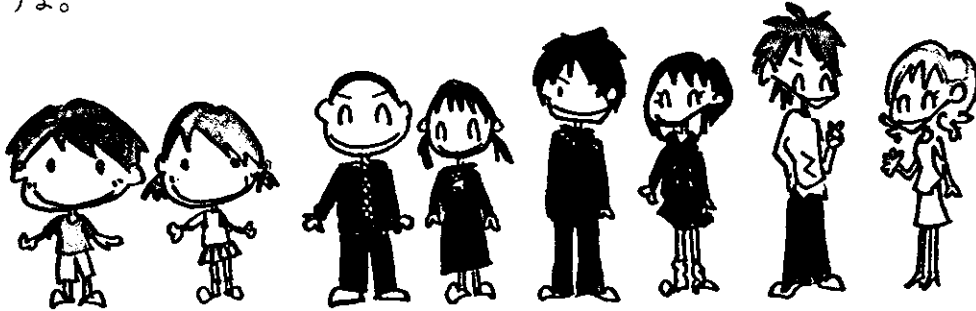
思春期相談に来た人で、体の性は男で、普段の生活でも男の役割をしていて、でも心の性は女、そして相手は女性が好き、という人がいた。つまり彼は、恋人との関係が、一見「男と女のカップル」に見える関係だけでも、心の性は女性で、性の対象選択は同性愛なんだ。

第2章 思春期の性

【思春期の心理的特徴】

思春期は、

小学校高学年から中学、高校、そして定義によっては大学生くらいまでの間のことを言うよ。



この時期はホルモンの影響で
からだや心の変化が大きくて、
個人差や男女差も大きいんだ。

そして第1章で話したようなそれぞれの性をもつ人間として
自分自身を自覚し、大人へと自立していく時期と言われている。

思春期 (Adolescents) : 10~19歳
(puberty) : 12~19歳
若 者 (Youth) : 15~24歳
青少年 (Young people) 10~24歳

将来自分は何になるんだろう？

親や先生ってどうしてこんなにうるさいの？



青年期の発達課題

- ・ 同年齢の男女との洗練された新しい交際を学ぶ
- ・ 男性または女性としての社会的役割の学習
- ・ 両親や他のおとなから情緒的に独立すること
- ・ 職業の選択と準備
- ・ 結婚と家庭生活の準備
- ・ 社会的責任のある行動を求め、それをなしとげること
- ・ 行動の指針としての価値や倫理体系の学習

(R. J. Havighurst)

人は大人になる途中で、
いろんな自分に出会うと思うんだ。
いろいろな自分について、
ひとつひとつをじっくりと考えてみるのはどうかな。
自分のイイところってどこ？ それはなぜだろう？

イヤなところって？
イヤだと思ってるところも
見方をかえると
いいところ



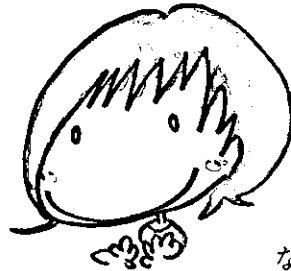
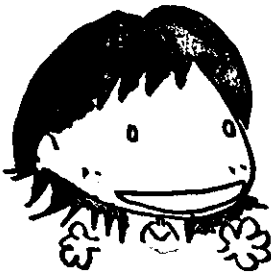
だったりすることもあるんじゃないかな？

青年期という時期は自分を見出す--自己同一性（アイデンティティ）の確立--という発達課題があるんだ。つまり思春期は自分探しの旅立ちの時なんだよね。

友達や周りの人に聞いてみてほしいんだ。自分ではイヤだと思っても、他の人からはうらやましいよ、素敵だよと言われているところ、あるんじゃないかな？

“えー、私って、そんな人間じゃないよ” って、自分が思っている自分と他の人が思っている自分と、ちがうこともあるかもしれないよね。

だからさ、心を開いて多くの人と話してみてほしいんだ。今まで気づかなかった自分を知ることができるかもしれないじゃん・・・。



地球が誕生してから46億年
人類が始まって400万年
そして地球の人口が50億人

そんな時間と空間の中で
生まれてきた自分って
なんだか特別な感じがしない？

それにそんな自分はこの世に一人しかいないんだよ。

そんな自分を大切にしたいと思う気持ち、
これを自尊感情っていうんだ。

あなたはそれぞれの性に生まれてよかったと思う？

中学生の女子では

“女でうれしい” と思う人の割合がとても低いんだ。

中学2年生の女の子の10人のうち、うれしいって
思っている子は4人満たないんだって・・・。

それはね、月経があって子どもを産むことや
女らしくって、伝統的な性役割を
求められることが影響しているんだって。



それぞれ生まれついた性をうれしいって受けとめられないと、
からだの変化（二次性徴）を否定的にしか考えられなくなっちゃう。
そうすると性に対する考え方や性行動に問題が生じたりすることがあるんだ。
つまり自分の性をうれしく受容することは自尊感情にも影響するってこと・・・。

そして将来の人生設計にも大きな影響を及ぼす可能性があるんだ。

【思春期女子の身体】

ここで、思春期女子の変化をみてみようか？

からだ全体が丸みをおびてくる。

乳房がふくらんでくる。

わきの下や性器のまわりに毛が生えてくる。

月経（生理といわれる場合が多い）が始まる。



初めての月経（初経）って？・・・思春期の女の子の最大の変化かな。

初経は、だいたい10歳から15歳くらいの間で起こることが多いらしい。平均初経年齢は11.4歳なんだって。だから、「もし、まだ月経がきていない」としても、中学生の間はのんびりと待っていれば大丈夫なんだ。

でも、もしも中学を卒業しても月経が始まらなかったら、一度思春期外来などに相談してほしいな。

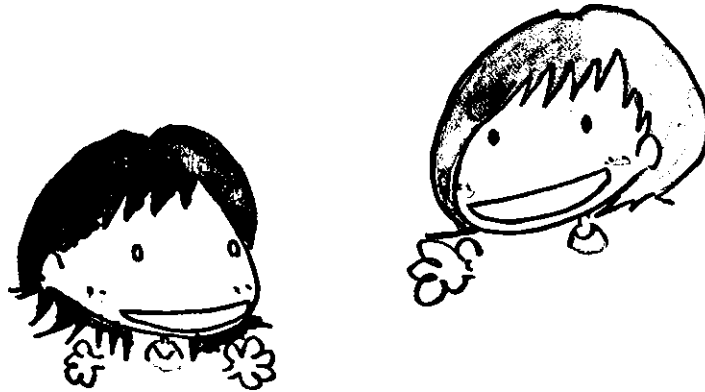
（中には月経が起こりにくい体質の子がいるので、そのまま待っていればいいのか、治療が必要なのかを調べる必要があるからなんだって。）



月経って、どんなこと・・・？

月経とは、およそ1ヶ月ごとに起こる、膣からの出血のことで、大人の女性の健康の証なんだ。それと、もし、子どもが欲しかったら、「妊娠できるよ」いう、からだからのメッセージでもあるんだ。

月経は一般的には「生理」という言葉も使われることが多い（生理用品、生理痛、生理休暇など・・・）けれど、医学的には使わない言葉なんだって。「月に一度の出血」という意味で、「月経」というのが正しいんだって。これからは月経と正しく言おう。ついでにね「初潮」も同じで、医学的には「初経」が正しい言葉なんだ。



1ヶ月間のからだの変化

月経はこうして起こる。



まずは卵巣にあるたくさんの卵子の「もと」（40万個もある！）から、
毎月1個が選ばれて・・・育ち始める。



約2週間で卵子が育って、もう妊娠する能力をもつようになると・・・
その卵子は卵巣から出てきて（排卵という）、
子宮の入り口（卵管）で2日間ほど、ブラブラして待っている・・・。



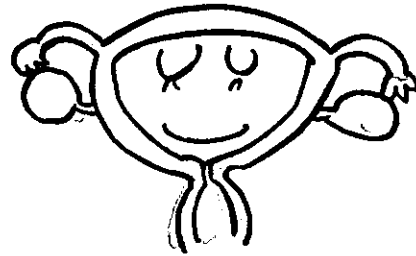
そのときにセックスをして、精子がやってくると、精子と卵子の合体つまり「受精」が起こるんだ。受精したタマゴが子宮の中に入って行って住み着く（着床）と「妊娠」が始まるんだ。



排卵が起こった後は子宮の中でもちょっとした変化が起こっている。排卵後は、いつ受精卵が子宮にやってきてもいいように、受け入れ態勢を整えている。子宮の内側の膜（子宮内膜）をフカフカなベッドのようにして・・・

そして子宮は2週間の間、受精卵を待っているのだけれど・・・、

2週間待っても受精卵がこないと、子宮内膜は「子宮の本体から剥がれ落ちて、出血とともに膣から出てくるんだ。これが月経なんだ。



そして月経が始まると、卵巣の中では、また「選ばれた1個の卵子」が育ち始めている……。一方、子宮の中でも次の内膜が育ちはじめていて……。こんなふうに、女性のからだの中では、定期的に「月経」というドラマが繰り返し広げられているんだ。

【思春期男子の身体】

じゃ、男子の思春期の変化ってどんなことかな？

からだ全体ががっしりしてくる。
声変わりする。
ひげが生えてくる。
射精を経験する。（精通という）
（これが最大の変化かな・・・）



精通って・・・、どんなこと？

実はこの「精通」という言葉は、もともと教育の世界で使われていた言葉で、医学用語ではないんだって。最近では、医学用語辞典にも載っているんだけど・・・。

“初めての射精”って、すごくとまどってしまう男子が多いらしい。そのままこっそりと処理して、あとは「知らん顔」してすますことが多いから、実は後になって「射精は何歳で始まった？」なんて質問されてもわからないことも多いんだって。

これが女子の「初めての月経」とは違うところじゃないかな。

じゃあさ、精子って、いったいどんなもの？

役割・・・人間の「もと」になる。卵子と合体（受精）して、やがて赤ちゃんに・・・。
どこにいるの？・・・精巣で作られる。1秒間に1000匹も作られる（1日1億匹）。

すごいスピードだ・・・。



射精って・・・どんなこと？

精子を含んだ液体（精液）が、
ペニスから出てくることを、射精というんだ。
マスターベーションやセックスで、
性的な興奮とともにペニスを刺激したときに起こる。

射精の瞬間には、非常に強い快感（オーガズム）があるよ。

ただし性的な興奮をまだ知らない時は、ペニスを何となく触っていたり、登り棒でこすれたりした時に、射精することがあるんだって。

またその逆に、ペニスを直接は刺激しなくても、性的興奮だけで射精することもある。夢精はその一つで、夢の中で性的に興奮してそれが最高潮に達したときに射精が起こるんだ。



初めての射精は、

だいたい11から13歳くらいで起こることが多い。

その時は夢精の人もあるし、何となくペニスを

いじっていたら気持ちよくなって・・・

という人もいるけど、射精を経験すると、

マスターベーションするようになることが多いので、

その後はあんまり夢精は起こりにくくなってくるらしい。



① 初めての夢精（あるA先輩の体験談）

ある朝、目覚めたら、パンツが濡れていた。「やっペー！」「中学生にもなって、おねしょしちゃった！！どうしよう・・・」そんな経験ないかな？

実は、「夢精」が起こったときって、みんなこうなんだ。そして人によっては、けっこう悩んだりする。「僕はおかしくなったのでは？」「汚れたパンツ、どうしよう？」ってね。後になって「あれが夢精だったのかー」とわかり、ホッとするんだけど・・・もちろん、夢精はまったく普通のことなので、全然心配ないから、汚れたパンツだけ履き替えて、知らんぷりして学校に行っちゃえばいいんだ。でもこれは、前もって知らないでいると「大事件！」になっちゃうよね。

② 初めてのマスターベーション（あるB先輩の体験談）

ある時、何となくペニスをいじっていると（男の子は、何となくペニスをいじることってある）、なんだか急に「経験したことのない気持ちよさを感じてくる。その日はそれでやめてしまったけれど、また次のとき、同じようにいじっていたら、やっぱり気持ち良くなった。そんなことを何回か経験してから、今度はこの気持ちよさを感じてもいじり続けてみたらどうなるだろう？」と思い、その日は気持ち良くなってもさらに続けてみる。すると、何だか急に、その気持ち良さが盛り上がってきて、ペニスから何かが出そうな感じがしてきた。あっ、何だかヤバイ、と思ったときにはもう遅い。そのまま液体が出てきてしまったんだ。これが初めての射精。12歳のできごとだった。

【現代の若者の性意識・性行動】

日本の若者の性意識や性行動はどのような傾向にあるのかな？

これらの統計データはいろいろなところから発表されているよ。

詳細を知りたかったら、調べてみて・・・。

まず、初めてsexをした年齢（初交年齢）について考えてみようか。

男子も女子も年々低年齢化してるって言われているんだ。

中学生でセックスの経験がある人もいれば、

結婚するまで経験がない人もいる・・・

いつするかって？

その人自身が将来を考えて決めることなんじゃないかなあ

だから、決められるときまで待ってってもいいんじゃないかなあ



「えー。まだ体験ないのー。」なんていう友達の言葉。
こんな友達の言葉をピアプレッシャーっていうんだ。
でも、私はわたしだものね。
わたしがどうするか、しっかり考えて決めようよ。



ところで、日本の10代の人工妊娠中絶率は
2002年（平成14年度）から全体的に減少傾向になってきて、
2004年（平成16年度）10.3まで下降してきたんだ。

この原因にはピルが使えるようになったことや
いろいろな性教育が実施された影響が考えられるけど、
妊娠したことがわからなくて気づいた時には中絶できない時期になってしまって、
出産という人も増えてきているからじゃないかっていう考え方もあるみたい。

他方、十代でクラミジア感染症などの
性感染症の割合も年々増加してるんだ。



その理由に「セクシュアルネットワーク」現象があるんだって。
どういうことかって？
二人が付き合いだしてsexしようとなったとき、
二人同士は初めてだけれど、
実は彼に元彼女がいて、彼女にも元彼がいて、
その元彼にも元彼、元彼女にも元彼がいてという具合で、気がつくと網の目のような
ネットワークが広がっていくということだよ。
このネットワークの元彼？ 元彼女の誰かが、性感染症にかかっていて
何の予防もしないでsexがされていたら、それこそ性感染症のネットワークがつくられ
ちゃうということなんだ。

また、知り合ってどのくらいでsexするかっていうと、
会ったその日っていう人も結構いるらしいし、
付き合っただけの短期間のセックスが増えているらしいんだ。
その場限りの関係も増えているみたいだし、
そうやってたくさんの人とsexする人が増加しているんだって。

だから“自分は今、この人一人としか付き合っていないから大丈夫、”って思っても、
知らないうちに性感染症にかかっている危険性が高い……ってことだね。
コンドームなしの無防備なセックスは要注意かなあ。



それにね、日本のコンドームの購買率は
年々減少しているらしい・・・
それにコンドームの使用目的は
避妊がほとんどで、
性感染症予防の目的で使用する人は
1/5くらいの人しかいないんだって。

【性の自己決定能力を高めよう】

ここで、みんなで考えてみよう。

付き合っただけ3ヶ月のアカネとケンタ。
同じ高校に通う二人は帰りもいつも一緒。



ある日、2人で帰る途中

ケンタ)「今日親いないけどうち来ない？」

アカネ)「エッ、イイのお？行きたい！」

ケンタの家に向かう。

ケンタの家でくつろぐ二人。

ケンタ)「なあそろそろいいだろお？」

アカネ)「エッ……」



☆→こんなとき。あなただったらこの後ケンタにどんな言葉をかけるかなあ？

～こんな例はどうか～

(OKの場合)

ケンタ)「嫌なの？」

アカネ)「嫌じゃないよ、でもちゃんとコンドームつけようね。」

ケンタ)「うん、分かった。」



(ダメな場合)

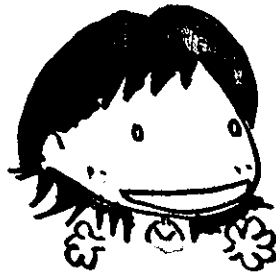
ケンタ)「嫌なの？」

アカネ)「嫌じゃないけど、まだ心の準備ができてなくて…」

ケンタ)「オレが信用できない？」

アカネ)「そんなわけじゃないよ。でもなんかまだ恐くて。」

ケンタ)「そっかあ、アカネの気持ちわかってやれなくてごめんな。sexしてもしなくても
オレのアカネに対する気持ちは変わらないよ。」



愛し合う二人だけど・・・、
時には二人の気持ちがすれ違うこともあるよね。
みんなはアカネやケンタのようにしっかりと、
自分の気持ちを伝えられるかな？

男子の気持ち



男子は男性ホルモンの影響で
どちらかというと「セックスしたいよ。」
っていう気持ちが強いかも。

女子の気持ち



女子はどちらかというと
「一緒にいるだけでしあわせ」って人が多いかも。
もちろん女の子も「セックスしたい」
って思うこともあるけどね。

セックスって、2人の重要なコミュニケーションでもあると思うんだ。
だからお互いにしっかりと心と心を伝え合いたいね。

もしも相手から「セックスはもうちょっと待って」っていわれたら



「イヤだなー。」って思いながらセックスするのは、
ころもからだもちっとも気持ちよくなれないん
じゃないかな。

それどころか、心の大きな傷（トラウマ）
になってしまうことさえあるんだ。

もし二人の気持ちにすれ違いが起きたときは、
お互いの気持ちが深まって、
二人がセックスしたいと思うときまで、
もう少し待ってみてもいいんじゃないかな。

お互いに自分の気持ちを
しっかりと伝えられる自分でありたいし、
相手の気持ちをしっかりと受けとめられる関係でいたくない？



〈自己決定能力を高めるエクササイズ〉

正しく判断できる力や決めたことを他の人にきちんと伝えられる力を
身につけるためにはどうしたらいいだろう・・・

そこで、ここで自己決定能力を高めるためのエクササイズをしてみない！

恋愛の価値討論エクササイズっていうんだ。

ここに5つの出来事があるよ。

「浮気」「嘘」「暴力」「ギャンブル」「働かない」なんだ。

さあ、彼・彼女の行為のうち、あなたが一番「許せない」と感じるものはどれ？

その理由を考えながら順位をつけねみてね。



友達はどうな順位になったかな？比べて見て・・・、全く同じ順位の人いた？

似ているけど微妙に違う人。中には「えー、どうして？」って思うようにまるっきり違う人もあるんじゃない？

一人、一人がきめられたら、次の作業ね。

6人1グループになって、みんなが納得できるまで話し合って、グループの順位をつけてみてほしいんだ。

その時の話し合いで気をつけて欲しいのは

1. 自分の判断を固守し、勝つための論争は避けること。グループ全員が集団の判断としてベストとするところが正しい。
2. 多数決でとか、平均値で決めない。
3. 「ここはあなたに譲るから、次はこの順番にして。」というような取引をしない。
4. 考え、解答、予測などについての葛藤は、より広い視野からの決定を助けるとみなす。
5. 葛藤を避けないで、自分の意見を変えない。

