

●グループディスカッションをしてみよう●

☆お題3☆「パートナーから「クラミジア感染症にかかっているんだ。」と告げられたら？」

まず、あなたは何を考える？

「えー。どうしよう。」

「私も感染してるかも？」

...

そしてどうする？

病院に行く

感染源を確かめる

彼を責める

...

その後の二人の関係は？

なんとなく気まずくなる

別れる

感染しないように気をつける

...



それってどうしてかな？などなど・・・みんなとディスカッションしてみよう。

～ディスカッションを終えて・・・～

どうだったかな？

性感染症って自分とは関係ないって思ってた人も中にはいるかな？

自分だったらどうかなって考えてみると本当に迷っちゃうよね。

性感染症って何も症状がないことが多いから知らないうちに感染して、他の人にうつしちゃってることもあるかもしれないよね。

性感染症にはエイズのように薬で治らないものもあるし、たとえ病気は薬で治ったとしても二人の関係が気まずくなっちゃうことだってあるんじゃないかな。



セックスによる性感染症を予防するためにはコンドームしか方法がないんだ。

だからセックスするときには必ずコンドームをつけよう。

第6章 コンドームスキルとネゴシエーション

<コンドームスキル>

コンドームを使用する時の注意点

1. コンドームの使用期限、規格を確かめる

コンドームによっては粗悪品もあるので、
J I S 規格合格のものかどうかを確かめてね。
それから保管の方法が悪いとコンドームが
いたむこともあるので、気をつけてね。

コンドームを携帯する時は
ハードケースに入れよう
ね。コンドームを財布に入
れてもお金は増えないよ。



2. セックスの最初からつける

精子は射精の前から、少しずつペニスの先から出てるんだ。だから射精寸前では遅いよ。

3. 爪でひっかいたりしないように気をつけて、正しくつける

爪を立てないようにして精液だめの部分の空気をぬく
コンドームの裏と表を間違わないように勃起したペニスにコンドームをかぶせて
コンドームを巻きおろす（表と裏が間違っていると、コンドームがするするっとお
ろせないよ）
かぶせた部分を先っぽのほうへよせて
根元の余った皮をピンと張るようにして
根元まで巻きおろして
完成

4. 射精したらすぐに抜く

射精したらすぐに、コンドームを押さえながらペニスを抜くこと
そのままじっとしていると、ペニスが小さくなって、コンドームとペニスの中から
精液が漏れてきちゃうから気をつけて。

さあ、みんなで練習してみよう！

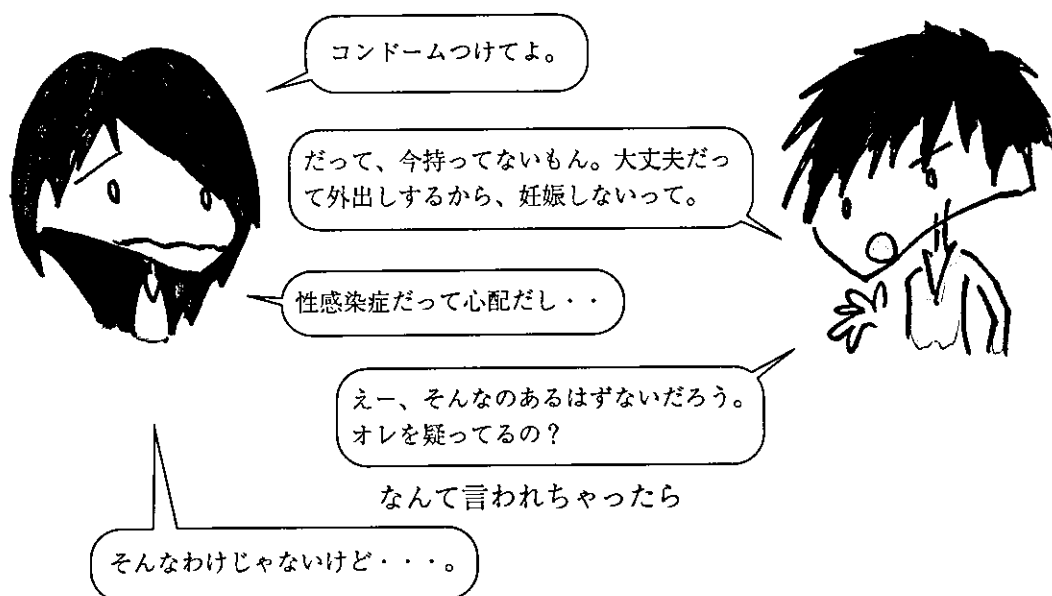
<ネゴシエーション>

【もし、相手から「セックスしようよ」って言われて、コンドームが無かったら
どうする？】



コンドームなしでのセックスでは妊娠するかもしれないし、
性感染症にかかるかもしれないよね。

「えー。コンドームなしのセックス。いやだな。」って思ったら、
どんなふうに自分の気持ちを相手に伝える？



でも・・・

イヤなことは嫌っていえることは大切と思うんだけど、みんなはどうか？

そしてそれはセックスだけじゃないんじゃないかな。

日常の友人との関係の中でも、嫌って思うときあるよね。

じゃあ、相手との関係を気まづくしないで、

うまく交渉（ネゴシエイト）するには、

どうしたらいいんだろう？

1. まず大事なことは感情的にならずに、自分の気持ちを伝えるってことかな。

感情的になっちゃうと物事を冷静に判断できなくなっちゃう。

それにただ「嫌だ、嫌だ」じゃ、相手も何が嫌なのかわからないじゃないかな。
どうしてコンドームなしでは嫌なのか、その理由を伝えれば、相手もわかってくれるんじゃないかな。そのためには正しい知識を持つことも必要だと思う。

コンドームつけないのは大事にされていないような感じで、なんだか悲しいなあ。



2. “私達”という言葉で話をする 것도効果的かな。

これから長く良い関係で付き合っていくには、どうしたらいいのか一緒に考えたいかたって、言ったらどうだろう？

私達、これからもずっと付き合っていきたいから、きちんと考えたいなあ。



3. 相手を責めたり、脅さないことも大切だと思う。

例えば「性感染症に感染しちゃったら、どう責任とってくれるの?」とか、

「つけないんだったらなんて、もう付き合わない。」なんて、すごい迫力で迫ったら相手との関係が壊れちゃうかもしれないよね。

交渉するって結構むずかしいでしょう？
ここで、みんなで練習してみようか。



どうだった？

自分の気持ちを素直に伝えて、無事交渉することができた？

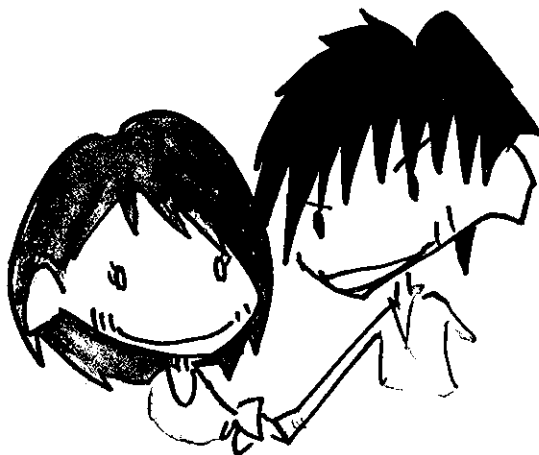
冷静にきちんと理由を説明して、分かってもらうことが必要なんじゃないかな。

そうすると、きっと相手もわかってくれるよ。きっと。

実は相手も迷ってるかもしれないものね。

愛し合っている二人だったら、あなたがパートナーを大切だって思うのと同じように、

きっとパートナーもあなたのことを大切だって思ってるはずなもの。



第7章 個別相談

最後に、思春期相談などの代表的な相談例を取りあげてみるね。

先ず、【月経痛について】

月経の時には、お腹や腰が痛くなることがあるね。月経痛とか生理痛っていわれるよ。

月経痛は女性の約30%の人が「つらいなー」と感じているんだって・・

実は痛みどめの薬がけっこう効くらしいんだけど・・・。

でも痛みどめって・・・、結構気にしている子が多いよね。

飲んでると、癖になる・・・？←ならないんだって。

だんだん効かなくなる・・・？←これも違うんだって。

実際「薬はいけないもの」と思って、痛みどめを飲まずにジッと我慢している人がたくさんいるんだ。お母さんやお姉さんなどから「薬はダメよ」と言われた人が多いみたい。もしもあなたが「薬はダメよ」と言われていたとしたら、逆に「大丈夫なんだって」と、伝えて欲しいんだ。

月経痛の薬（痛み止め）の飲み方

痛みどめの種類は・・・市販のくすりでも大丈夫。

もちろん病院に来れば、痛みどめを出してもらえるんだって。

飲むタイミングは・・・月経初日の、まだあまり痛くないときに、まずは1回飲む。

これがコツみたい。

そこから、朝昼晩と、2日間飲む。

（だいたい2日くらいで楽になることが多いから）

これだけで、ずいぶん楽になると思うんだ。

でも、もしも痛みどめが効きにくいときには・・・

座薬の痛みどめ（肛門から入れる薬）を使ったり、

ホルモン剤（ピル）を使ったり、

まだまだ作戦はあるので、つらかったら思春期専門のお医者さんに相談してみるのもいいよね。

そのほかに、子宮の部分（下腹部）をホカホカカイロで暖めたり、骨盤のストレッチをすると、骨盤内の血液循環がよくなって、少し楽になるんだって。

【マスターベーション】

（男の子編）

セックスをしたいけど、彼女がいないとか・・・

セックスをしたいけど、彼女に「まだイヤ」と言われたら・・・

どーぞ、マスターベーションをしてください。

でも・・・ マスターベーションすると、頭が悪くなる？

マスターベーションすると、背が低くなる？

やっぱりマスターベーションは、悪いこと？

そんなことないんだ・・・。

このような「マスターベーションの弊害」は、昔から言われていることなんだけど、全く何の根拠もないことなんだって。

マスターベーションは、一日に10回や15回やっても、全然問題はないんだって。

でも、やるときのエチケットがあるよ。

① 正しいやりかたで・・・

ペニスをやさしく握って、やさしくしごく。

ギュッと強い力で握っちゃダメなんだ。

そして物に押し付けたり、本にはさんだりするのダメなんだ。このような、まちがったマスターベーションをしていると、実際のセックスで射精できなくなってしまうことがあるんだって。

② エチケットは守って・・・

トイレでも、お風呂場でも、自分の部屋でも、どこでもいいので、

決して他人から見られないところでやるのが大切なんだ。

マスターベーションは、個人のプライベートなことだから、プライベートゾーンでしようよ。

(女の子編)

女の子もマスターベーションしてもいいの？

うん。大丈夫だよ。ある調査によると、

中学生女子の8%

高校生女子の20%

大学生女子の40%

がマスターベーションの経験あり、というデータがあるよ。

意外と経験者が多いかな？ あなたはどう思う？

女の子も、自分のからだのどこが気持ちいいかを知っておくことは、とても素敵なことだと思うんだ。

やはり、やるときに気をつけてもらいたいことが2つ・・・

① 安全に・・・

しっかりと爪は切って。

女の子の性器は粘膜が多いので、傷つけないように気をつけて欲しいんだ。

② そしてエチケットは守って・・・

男の子編でも話したんだけど、マスターベーションは完全にプライベートなことになるので、他の人に見られないように気をつけようね。トイレやお風呂場、自分の部屋など、どこでもいいので、決して見られないように。

コラム

思春期外来に「マスターベーションをしていて、性器の形が変わってしまった」と言って来た人がある。彼女はすごく悩んだ末に来たんだけど、結局は全く正常な、年齢による変化だけだったんだって。

その正常な変化を、「自分がマスターベーションしているから、悪いことをしているから変形してしまった」とずっと思い続けていたらしい。すごくつらかったんだね。

もちろん「マスターベーションはごく自然なこと。そして性器の変化はまったく正常なものだから、大丈夫」とわかって、解決したんだけどね。

(性的な犯罪について)

セックスとは、愛しあっているお互いが求め合って成り立つもの、そしてお互いに求め合っているセックスは、とても素敵なもの、心も身体も気持ちいいものだよね。

でも中には、自分勝手な性的な興奮を得るために、

他人に被害を与えてしまう人がいるんだ。

マスターベーションを人に見せるとか、

下着ドロボー、あるいは痴漢など・・・。

また最近、セクハラ（性的いやがらせ）やストーカー（つきまとい）、

DV（Domestic Violence、親密な人による暴力）など、

様々な問題がとりあげられるようになってきたよね。

これらは、実は以前からあったのが、今まで放置されていたんだけど・・・。

このような、他人に被害をかけるような行為は、犯罪なんだ。

もしこのような行為をしている人がいたら、

その被害にあった人が、どんなに嫌なつらい思いをしているか、

考えてほしいって思うんだけど、みんなはどうか？

【レイプについて】

レイプって？

セックスしたくないのに、

ムリやり暴力でセックスされてしまうことなんだ。

絶対に許せない犯罪だよ。

レイプは、女の子が被害者になることが多いけれど、

男の子も被害者になることがあるんだ。

ある報告では、日本の成人女性の20人にひとりがレイプにあっている、

というデータが出ている。これはすごい数じゃない？

そして許せないのは、その中の多くが「デート・レイプ」と言って、

知り合いの人によるレイプなんだ。

単なる友達で、遊びに行っただけなのに・・・。

カラオケに行ったら、そこで・・・。
友達と4人でダブルデート。
あとの2人がセックスを始めちゃったので、
残った2人で強制的に・・・
などなど・・・。

もしもレイプされてしまったら・・・

レイプはあってはならない犯罪なので、
あなたたちもあわないでいて欲しいんだけど・・・。
これから先は、「もしも・・・」という時のお話なんだ。

もしも不幸にも、レイプされてしまったら・・・。
心も体も傷ついて、誰とも会いたくないかもしれない。
でも・・・
ここはぜひ、勇気をふり絞って、必ず誰か、信頼できる人に相談してほしいんだ。
お母さん、お父さん、学校の先生、警察、ドクター、それに身近にいるピアカウンセラー
に・・・。

そして必ず、病院に行って欲しいんだ。
それも、なるべく早くがいいんだって。
病院では、妊娠をしていないか、
病気（STI）にかかっていないか検査をするんだって。
そして病気にかからないように、徹底的に洗浄、消毒をして、
さらに妊娠が起らないように、避妊のところで話したと思うんだけど、
「緊急避妊薬」という薬を使うこともあるんだって。

同時にこの経験が
大きなトラウマ（心的外傷）になってしまうことが多いので、
カウンセリングを受けることをすすめたいなあ。
心にもすごく大きな傷になってしまって、
それがきっかけで、セックスできなくなったり、
男性恐怖症になってしまうこともある・・・。
そんな「心の傷」は、あせらずにゆっくりと、

時間をかけて治療する必要があるんだ。

だから、とりあえず信頼できる人に相談してほしいんだ。

平成16年度厚生労働科学研究（子ども家庭総合研究事業）

「性に関する思春期保健教育のためのマニュアルの開発と教材作成に関する研究」

主任研究員	高村寿子	自治医科大学看護学部
分担研究者	前田ひとみ	宮崎大学医学部看護学科
研究協力者	石田登喜子	福島県立医科大学看護学部
	角田哲男	日光市民病院産婦人科
	福田明菜	とちぎ思春期研究会若者部会ピアカウンセラー
	國府田理恵子	とちぎ思春期研究会若者部会ピアカウンセラー
	近藤佑圭（イラスト）	とちぎ思春期研究会若者部会ピアカウンセラー
	倭史奈央子	とちぎ思春期研究会若者部会ピアカウンセラー
	幕田美帆子	とちぎ思春期研究会若者部会ピアカウンセラー
	他	

連絡先 自治医科大学看護学部 健康教育学研究室

〒329-0498

栃木県河内郡南河内郡薬師寺3311-159

tel & fax 0285-58-7425