

# LGBTQはSOGIE(ソジー)へ

LGBTQは一部の人のみを指し、SOGIEは私たち一人一人を表す考え方です。

## SOGIE<ソジー>とは？

**SO** Sexual Orientation (性的指向)  
好きになる人の性  
男性・女性・どちらも・どちらでもない？

**GI** Gender Identity (性自認)  
心の性・自分の性をどう考えているか  
男性・女性・どちらも・どちらでもない？

**GE** Gender Expression (性表現)  
服装、しぐさ、言葉づかいなどで自分の性をどう表現したいか  
男性・女性・どちらも・どちらでもない？

自分の心が  
男の子か女の子か、  
どちらでもないか。  
好きになる人の性も、  
これから自分で  
気付いていくよ！



## 多様な性

- L** レズビアン      **G** ゲイ
- B** バイセクシュアル      **T** トランスジェンダー
- Q** クエストヨニング・クィア・シスジェンダー

マイノリティを表すものは特に頭文字を並べて  
**LGBTQ** といいます。

## 異性愛と同性愛

恋愛対象が

異性

同性

からだと  
こころの科学

まるっと

# まなブック

別冊



- この冊子を印刷・複製して利用することは、教育を目的とした非商用用途に限り認められています。
- この冊子に掲載のイラストを転載することを禁じます。

【企画・発行】令和3年度厚生労働科学研究費補助金(女性の健康の包括的支援政策研究事業)  
「保健・医療・教育機関・産業等における女性の健康支援のための研究(20FB1002)(研究代表者 荒田尚子)」  
〒157-8535 東京都世田谷区大蔵2-10-1 FAX:03-5494-7909

【編集】「まるっとからだとこころの科学 まなブック」編集委員会:西岡笑子(防衛医科大学校 医学教育部 看護学科 母性看護学教授)、高橋幸子(埼玉医科大学 産婦人科 医療人育成支援センター・地域医学推進センター 助教)、白須真鶴枝(埼玉医科大学研究補佐)、荒田尚子(国立成育医療研究センター 母性内科 部長)

【構成】イラスト:藤原未央 企画・構成:手塚美幸(合同会社サンク・サンク)

◆まるっと!からだとこころの科学 まなブックレベル③の対象年齢は、12～15歳(レベル3)です。  
本教材は、ユネスコ(UNESCO=国連教育科学文化機関)『国際セクシュアリティ教育ガイダンス』【改訂版】の8つのキーコンセプトのうち、1)人間関係、2)価値・人権・文化・セクシュアリティ3)ジェンダーの理解、4)暴力と安全の確保5)健康とウェルビーイング(幸福)のためのスキル、6)人間のからだと発達について、7)セクシュアリティと性的行動、8)性と生殖に関する健康について指導者の解説・支援のもと、学ぶ教材です。

## 「ふれあい」には色々あるよ。



人のからだに触れる、そして人から触られるのは、  
信頼できる相手との間で、  
安心できる空間にいるときにはとても心地よいものです。

でも、相手や場所によっては不快だったり、恐ろしく感じたりします。  
異性同士でも、同性同士でも、相手のからだに触れるときには、  
必ず言葉で相手の同意を得ることをルールにしましょう。



目と目が合う

言葉を交わす

手をつなぐ

特別なあいだからの  
ふれあい

見つめ合う

近い距離で  
向き合う

並んで歩く

肩を  
抱き寄せる

腰に手を回す

特別なあいだからの(性的な接触)には  
キス・ふれあい・性交などがあります。  
ふれあいで起こるリスクや、  
困りごとの解決方法を  
しっかり勉強してから進みましょう。



## 「性交」ってなに？

### 性交はこころとからだのまじわり(交わり)

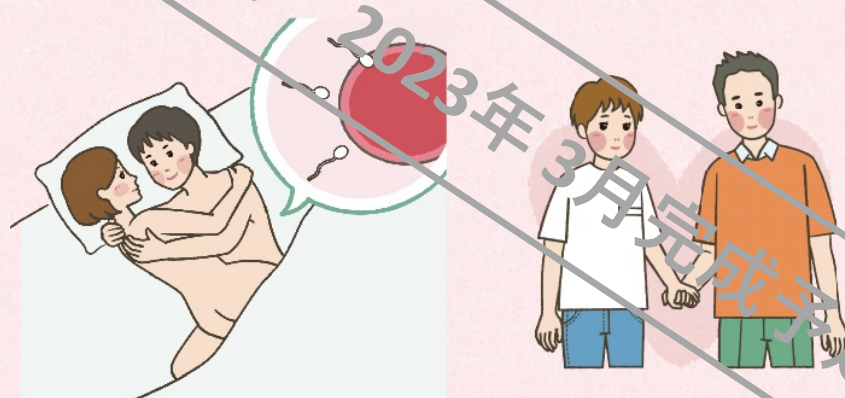
妊娠をめざす性交と、そうでない性交があります。

妊娠をめざすときには男性のペニスを使って、女性の膈内に精子を届けます。  
精子と卵子が一緒になり受精卵になると、お腹の中で赤ちゃんになります。  
(動物の場合には交尾といいます)

「性」という字は、心を意味する「りっしんべん」に  
「生きる」という字でできています。

つまり、人間にとって、性交という行動は、  
ただ単に子孫を残すための目的だけではなく、心と心のふれあいのその先に、  
お互いをもっと深く知り合いたいという欲求があり、  
それが高まった時にもこの行動をとることがあります。  
異性どうしで行うときには、妊娠の可能性があります。

女性は月経が始まると、赤ちゃんをつくるできるようになります。  
身体の成長で射精や月経が始まっても、  
妊娠をさけるためには、性交をしないことがいちばんの方法です。



お風呂で洗うときは、清けつにしよう!

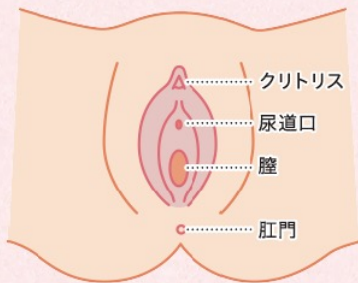
## 性器の洗いかた

性器はとっても大事なところ。

お風呂に入ったら正しい方法で洗って、清けつにしておきましょうね。

ここでは、図でわかりやすく洗いかたを紹介します。

### 女の子の性器の洗いかた



▶ 洗うときに気をつけたいこと

膣(ちつ)の中には、デーデルライン桿菌(ばい菌)というよい働きをする菌があるので、膣の中は洗わないようにしましょう。

泡立てた石けんや、お湯でやさしく洗ってね!

### 男の子の性器の洗いかた

▶ 洗うときに気をつけたいこと

男の子の性器も、女の子と同じように泡立てた石けんや、お湯でやさしく洗いましょう。皮の間にも汚れがある場合には、そっと洗い流します。皮を動かすとき、そして洗うときに痛みや刺激を感じたら、身近な大人に相談して泌尿器科クリニックを受診しよう!



皮をそっとむいてね

これで安心!

## 月経Q&A

Q.

初めて月経がきたら、家族にはどう伝える?

初経は成長のしるし。恥ずかしがらなくても大丈夫です。おうちの方に伝えてください。どうしても言いにくいときには、おばさんや年上のいとこ、保健室の先生など、頼れる大人に相談するのもOK! 相談できる大人を見つけておきましょう。



Q.

学校で突然月経がきたらどうすればいい?



A. 月経が始まってからしばらくの間は、決まったペースで起こらないこともめずらしくあります。ランドセルに、替えの月経用ショーツやナプキンをお気に入りのポーチなどに入れてしまっておくと安心です。もしも準備がなかったり、服を汚してしまったりしたら、すぐに保健室に行きましょう。先生に相談すれば、対処方法を一緒に考えてくれますよ。お友だちに協力してもらってもいいですね。

Q.

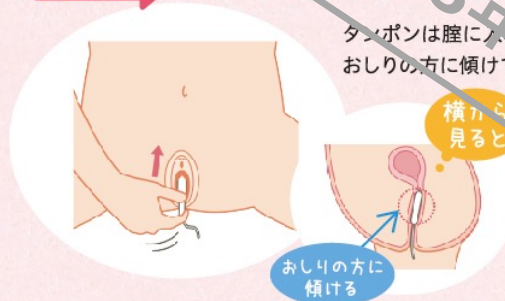
どうして月経を恥ずかしいと思うんだろう?



A.

男女別れて教わったりすると、はずかしいものだと思うかもしれませんが、月経ははずかしいものではありません。自分が気にならないなら、かくす必要はないのです。まわりの人に月経をかくすために、からだの不調や不便さをがまんしたりはしないでくださいね。また、月経のことをからかったりしてはいけません。

### 図で見る タンポンの使いかた



タンポンは膣に入れて使う月経用品です。膣口(ちつこう)から、おしりの方に傾けて入れます。

横から見ると

おしりの方に傾ける

タンポンを使う時は、清けつな手で扱うようにしましょう。使用済みのものは、ナプキンと同じようにトイレットペーパーに包んでサニタリーボックスに捨てよう!

もしものときは  
思い出してね!

## SOSの出しかた

相談できる・相談を受ける・大人につなぐ

困ったときに相談できる相手ってだれ?

友だち・先輩い・  
学校の先生・親  
……かな?



親せきのおじさんおばさん・  
いとこ・友だちの親  
なんかもいるよ!

信頼できる大人を **3人** 見つけておこう!



性の悩みは解決するまでに  
少なくとも3人ぐらいの大人に相談する必要があるかもしれません。  
1人目はスルーされちゃうかもしれません。2人目には怒られてしまうかも?  
でも、3人に相談すれば、  
きっとそのうちの1人はちゃんと話を聞いてくれるでしょう。

あなたが困った時には、相談してほしいと思っている大人はたくさんいます。

## 相談できるところを知っておこう

18さいまでの子どもがつながる **チャイルドライン®**  
0120-99-7777 (通話無料) ※チャットで相談もできます  
<https://childline.or.jp/>



**よりそいホットライン**  
10代20代の女の子の相談: 岩手県、宮城県、福島県から相談できます  
0120-279-226 (通話無料) つながったら「8」を押してね  
※10代20代のための非公開チャットルームもあります  
<https://www.since2011.net/yorisoi/>



地域の保健センター

調べて  
書いてみよう!

児童相談所

(作成中)

### 相談を受ける人に知ってほしいこと

信頼できる相談相手になるには……

- 相談してくれてよかった、と受け止める
- そんなことないよ、と否定しない
- 相談されたことをほかの人に勝手に言わない
- 自分が背負いきれない相談の時は、力になってくれるほかの相談相手や大人と一緒に探す

