

まるっと まなブック

Level 4

Level 4 索引

	性について、「まじめに」話そう	P.2
	ブランドルール「安全・安心な場」を作るためのルール	P.3
1	性のあり方は一人十色。人の数だけ“性”もある!	P.4
2	「性的自立」ってなんだろう?	P.6
3	生涯を通した“性”と“性のよさこび”	P.8
4	男性と女性の性反応のメカニズム	P.10
5	メディアが与える性的描写の影響を考えよう	P.12
6	性的同意を学ぼう!	P.14
7	ジェンダーに基づく暴力を見逃さない!	P.16
8	性犯罪に関わる法律を知っておこう	P.18
9	性のことで悩んだら/性暴力があったら	P.20
10	妊娠や避妊の方法を正しく知ろう	P.22
11	妊娠の不安を抱えた時、予期せぬ妊娠をした時	P.24
12	性感染症について正しく理解しておこう	P.26
13	自分らしいライフプランを作成する	P.28
	相談先一覧&おわりに	P.30-31

●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）

【制作】株式会社NFORCE

◆まるっと!からだところの科学 まなブックレベル④の対象年齢は、15~18歳（レベル4）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。



まじめるまじめる

性について “まじめる”話そう

これからたくさんの人と関わっていく中で、好きな人ができたり、結婚を考へたり、性に関わる色々な経験をする人もいるかもしれません。また、自分の意志とは関係なく性的衝動が起きたり、だれかから好かれたり、性的対象に見られることもあるかもしれません。そんなときに役に立つのが、性や人権に対する正しい知識です。皆さんには国際的な性教育の基準において、性に対する正しい知識を学校で学ぶ権利があります。性や健康、人権について学ぶことはきっと皆さんの心と人生を、もっと豊かなものにしてくれるはずです。

※この教材は、国連教育科学文化機関ユネスコ(UNESCO)や世界保健機関(WHO)等が協力して作成した「国際セクシュアリティ教育ガイダンス」(ITSE, International technical guidance on sexuality education)という、国際的な性教育の指針に基づいて作られています。

～この冊子の中心となる考え方～ 性と生殖に関する健康と権利 (Sexual and Reproductive Health and Rights =SRHR)

誰もが年齢や性別に左右されることなく、安全な性生活や、自分のセクシュアリティを自分で決められること、また妊娠・中絶・出産に関して十分な知識が得られ、女性自身が「子どもを産むかどうか」「何人持つのか」「どの間隔で産むか」「どう産むか(たとえば無痛分娩をするか否か)」などを自由に決めることができる権利

レベル4

(作成中)

グランドルール「安全・安心な場」を作るためのルール

これから性についてみんなで学びます。科学や制度などに基づいた情報を学ぶこともありますし、個人の「性」について考えるような場面もあります。個人的な性的話は、プライバシーに関わる話です。そのような学習の場面では、お互いに配慮しあうことが大切です。

- ひとの話を最後まで聞く
- ひとの話を否定しない

という事に加えて、

- 育った環境や家族のあり方はそれぞれ であることに配慮する。
- プライベートな質問は人前でしない
- 仮に聞かれたとしても、「それは答ええないよ」と言ってOK
- この場で聞いたことは他のところで話さない

他にも、自分で性教育を学ぶ際のルールやマナーを考えよう!

※学ぶ過程において、過去の出来事や思い出す可能性があります。その時は担任の先生が保健室の先生に事前相談してください。クラスをお休みしたり、オンライン参加等に変更することもできます。

1 性のあり方は十人十色。 人の数だけ“性”もある！

誰もが持っている「性」の個性について、考えたことがありますか？自分や他者の多様な性のあり方について、尊重しあえるようになるにはどうしたらいいのでしょうか？

Keyword

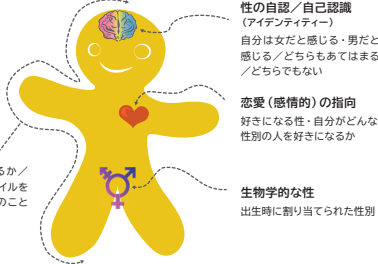
- #性的指向 (Gender Identity)
- #性自認 (Sexual Orientation)
- #SOGIE (ソジー)
- #カミングアウト
- #アウティング

誰もが持つる性の4要素=SOGIE

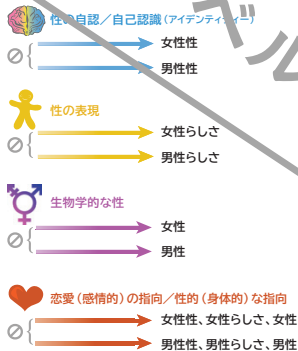
SOGIE (ソジー)とはSexual Orientation (性的指向=好きになる性) & Gender Identity (性自認=心の性) & Expression (性表現=服装や言葉遣いなど)の頭文字を組み合わせた単語です。この性を表す3要素に、生物学的な性(生まれた時の身体の性)を足した4要素は、すべての人が持っています。性別は、これらの組み合わせであり、人それぞれに性の在り方は多様なのです。

性はグラデーションでできている！

性の組み合わせは無限で、一人ひとりがか千差万別なもの。“こうでなければならない”というものではありません。



- 性の自認/自己認識 (アイデンティティ)**
自分は女だと感じる・男だと感じる/どちらもある/どちらでもない
- 恋愛(感情的)の指向**
好きになる性・自分がどんな性別の人を好きになるか
- 生物学的な性**
出生時に割り当てられた性別



引用:ジェンダー・プラットフォーム (Ver.4)

「LGBTQ+」とは

「LGBTQ+」とは、性的マイノリティ(少数派)を示す呼び方です。レズビアン(L)と、ゲイ(G)、バイセクシャル(B)、トランスジェンダー(T)、クィアまたはクエスチョニング(Q)の頭文字をとったものです。

- L レズビアン (Lesbian)**
女性同性愛者(性自認が女性で、女性を好きになる人)
- G ゲイ (Gay)**
男性同性愛者(性自認が男性で、男性を好きになる人)
- B バイセクシャル (Bisexual)**
両性愛者(男性も女性も好きになる人)
- T トランスジェンダー (Transgender)**
出生時に割り当てられた性別(生物学的な性)と性自認が異なる人

- Q クィア (Queer)**
「変わったひと」が元の意味とする、セクシュアルマイノリティ全般を示した言葉
- クエスチョニング (Questioning)**
自分の性のあり方をはっきりと決められなかったり、わからない人、または決めたくない・決めないとしている人
- + 「+」の部分で、アセクシャル(無性愛者)などもあります。アセクシャル (Asexuality)**
性的欲求を抱くことが少ない、またはまったくない人

「カミングアウト」について考えてみよう

カミングアウトとは自分のセクシュアリティについて他者に伝えること。普段の生活から見えにくい本来の自分を明らかにすることで、周囲の人と新たな関係を築ききっかけになります。しかしカミングアウトをすることで、相手との関係が変わってしまうかもしれないという不安が生じ、カミングアウトするべきか悩むこともあるかもしれません。カミングアウトをするかしないかは自分で決めるものですが、悩んだ場合は、まず、専門機関や当事者同士の支援団体に相談してみてください。

セクシュアリティの「アウティング=暴露」は暴力です

アウティングとは、英語で「暴露する」という意味です。本人の同意なく、第三者に「その人が性的マイノリティである」ことを暴露することをアウティングといいます。そもそも、今の社会では、自分が性的マイノリティであることを、誰かにカミングアウトすることは、とても勇気がある決断です。アウティングしないためには、カミングアウトされた人は、本人に「誰に伝えているか・誰に伝えてよいか」を確認し、尊重することが大切です。アウティングは、プライバシー権の侵害という暴力であるだけでなく、性的マイノリティ当事者に対して一部の差別的な見方を人々を恐れ、本人が学校や職場などの居づらくなるなど、アウティングされた人の生活に大きな影響を与えてしまうこともあります。

※LGBTQの話だけでなく、性的な情報はすべてプライバシーに関わるので、本人の許可なく広めてはいけません。

Column 普段の会話を見直そう

性の多様性に理解を進めていくと、普段の会話で男女二分の異性愛を前提とした単語や表現が多いことに疑問を持ち始める人もいます。性的マイノリティであることを公表している人が、周りにいる・いなく関わらず、「多様な性のあり方を持っている人がいる」という前提で、会話をすることを心がけましょう。そのような会話をすることが、みんなが生きやすい社会づくりの第一歩となります。また、他者の性の在り方を、からかうような言動を取るのが回りにいても、同調しない態度を取ること大切です。

【もとの表現】
彼氏、彼女、旦那さん、奥さん

【言い換えた表現】
パートナー、恋人

考えてみよう

- 性は一人ひとり違うことが自然なのに「カミングアウト」という言葉が生まれるのは何故だろう？
- 多様な性のあり方に伴い、多様な家族のあり方についても考えてよう
- 同性婚が認められている国について調べてみよう。

相模原

- セクシュアリティについて相談したい方**
- SHIP (しっぴ) ぽっとライン (特定非営利活動法人SHIP)**
セクシュアリティで悩んでいる方、またその友人・家族の相談も受け付けています。
TEL.045-548-3980 (毎週木曜日 19:00~21:00)
- よりそいホットライン「セクシュアルマイノリティ専門ライン」(一般社団法人社会的包摂サポートセンター)**
TEL.0120-279-338 (24時間受付)
岩手県、宮城県、福島県からかけられる場合 TEL.0120-279-226 (24時間受付)
※アワンスが流れたら5分押ししてください。
チャット受付 (水・金・日 16:00~22:00)

もっと詳しく知りたい

- 多様な性について考える「性」の指向と性自認 (法務省人権部 啓発)**
- 注目! オススメ10冊**
- LGBTQ100人のカミングアウト (YouTubeチャンネル:かみえちゃん)**
毎年10月1日は「世界カミングアウトデー」(2011年から、毎年100人の動画を公開しています)

2 「性的自立」ってなんだろう？

性的自立とは、自分と他者の性について理解・尊重し、性に関して責任ある行動をとれるようになることです。
恋愛など、他者との関係の中で、自分らしい意志決定ができるようになるにはどうしたらいいのでしょうか？

Keyword

- #からだの保全 (bodily integrity)
- #からだの自己決定権 (bodily autonomy)
- #健康的な性的関係
- #不健康的な性的関係
- #境界線 (バウンダリー)
- #性的自立

あなたのセクシュアリティと身体を守る、大切な考え方

【からだの保全 (bodily integrity)】

「身体はそのままの状態ですべてである」という障害者権利条約に起因する考え方。他人の心身はそのままの状態では保護されるべきものであり、誰からも侵害されてはいけません。

【性的自律性】

自分の性自認、性的指向、恋愛する／しない、誰とどのような性的関係をもつ／持たない、結婚する／しない、子供をもうける／もうけない等、自己のセクシュアリティやジェンダーに関するすべては自分自身が決めるということです。「性的意思決定」といえるでしょう。

【からだの自己決定権 (bodily autonomy)】

他人や外部からの影響や強制を受けることなく、自分のからだに起こることや将来に関する選択を自分で決められる権利のこと。性交渉をするかしないか、いつ・誰と子どもを授かるかといった選択などが挙げられます。さらに、必要に応じて医師を受診する自由もこの権利に含まれます。

▶ 国連では、一人ひとりの「からだの保全」と「性的自律性」が侵害された場合を「性暴力／性的暴行」と定義しています。

「健康的な関係」と「不健康な関係」を考えよう

健康的な人間関係は、あなたを満たし、自分自身にもよい影響を与えてくれます。一方、不健康な人間関係はそうではありません。もちろん、健康的な人間関係のなかでも無意識に誰かを傷つけてしまうことがあるかもしれません。自分に悪影響をもたらす人間関係とは何かをつねに考え、自分なりに気づきを感じる事が大切です。

📌 相観先



他人との距離感や関係性が悩んでいることを誰かに聞いてほしい方

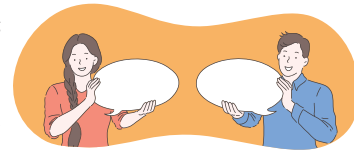
よりそいホットライン（一般社団法人社会的包摂サポートセンター）

電話、FAX、チャットで、どなたでも相談を受け付けています。

TEL.0120-279-338 (24時間受付) 若手県、宮城県、福島県からかける場合 TEL.0120-279-226 (24時間受付)

他人との境界線“バウンダリー”で人間関係を円滑に

バウンダリーとは、自分と他者とを区別する物理的・心理的な境界線のこと。幼少期は比較的、相手との距離も近く、バウンダリーは曖昧なものです。しかし、大人になるにつれ“個”が確立してくるため、この境界性が曖昧のままだと人間関係におけるさまざまなトラブルが起こりやすくなります。とくに幼少期に家族間で葛藤があったり、他人から攻撃されたり、つらい思いをするなどの体験をしていると健全なバウンダリーの作り方がわからなくなり、対人関係でのつまづきや自分の中での生きづらさを感じるケースも。互いが健全なバウンダリーを引くことで、相手を尊重できるようになり、他者とも心地よい距離感が保てるようになります。



● 対人関係でつまづきやすい4つのバウンダリータイプ

迎合タイプ

- NOと言えない
- 自分の言動や行動に対して罪悪感を覚えたり、他人に支配されやすい
- 自分で相手との境界線を設定するのが難しい

回避タイプ

- YESを受け入れられない
- 相手からの愛を受け入れることが難しく、深い関係になることを避けようとする
- 自分の意見を主張することが苦手

支配タイプ

- NOを受け入れられない
- 強引あるいは操作的に相手の境界線を侵そうとする
- 相手に罪悪感を植えつけようとする

無責任タイプ

- YESと言えない
- 相手愛するという責任を持つことに抵抗する
- 自分で責任をどうとせず、相手に委ねる

※これらのタイプは、それぞれひとつだけでなく、複数に当てはまったり、相手や場面によって変わることもあります。
出典元:『境界線(バウンダリー)』ヘンリー・クラウド/ジョン・タウンゼント(他訳)出版

📌 考えてみよう

- 健康的な関係性、不健康な関係性の特徴について考えてみよう
- 自分が相手とどうしたいかを伝えたり、自分の境界線・許容範囲を伝える方法を考えてみよう



📌 もっと詳しく知りたい



「自分の身体は自分のもの」を学ぶ動画

Consent for kids (日本語版は画説性暴力防止対策協議会が作成)

生涯を通じた “性”と“性のよろこび”

生涯を通じて、性と生殖に関する身体や心の関係はどう変化していくだろうか？また、性的行動には「性」が伴います。性的行動を取るすべての人がその経験を前向きで「よろこび」を感じられるものにするには、どんなことに気をつけたいだろうか？

Keyword

#生涯を通じた性
#性のよろこび (sexual pleasure)
#セルフプレジャー
(自慰、マスターベーション)

性に関する心と身体のある方は変化する

性的な発達は人それぞれ違いがあるのが自然なこと。心と身体が発達の中でもとりわけ性の発達には特徴があり、生涯を通じて発達していくだけではなく、変化したり、衰えたりもします。さらに経験や年齢によって性に関心がある時期、関心を示さない時期があったりと移りゆくものなのです。

また性的機能が発達していても性的感情を感じない人もいれば、性的感情を感じるけれども性的機能が弱い人もいます。

●性的な発達の柱

からだ

- 1 からだの発達
- 2 性的機能の変化

心

- 3 性やジェンダーに対する意識
- 4 性に対する関心と知識
- 5 性的行動の自己決定能力

SEXUALITY NO.103 「性的発達段階」を元に作成

性のよろこび(セクシャルプレジャー)から考える生涯の性

①ラビングタッチ(愛情を示すふれあい)

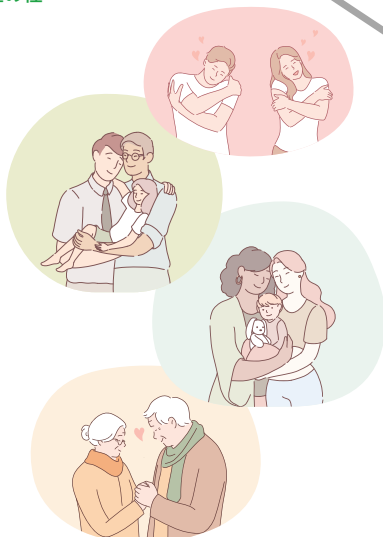
愛情を示して触れたりすると、愛や癒し、安心、ぬくもりを感じる事ができます。子どもが親と触れ合ったりペットと触れ合うのと同じように、安心感が得られるからです。愛情を示すふれあいは、年齢を問わず生涯を通じて、よろこび、安心感、生きる意欲、健康を生み出す性のよろこびの根幹として位置づけられます。

②セクシュアルタッチ(性的なふれあい)

生殖に関わる可能性の高い時期(思春期～更年期)で特徴的な性表現は、性交(膣性交)です。男性の場合は射精を前提とした性行為によるよろこびを感じやすい時期です。人間は、生殖を伴わないコミュニケーションとしての性交を行います。妊娠を希望しない場合は避妊などが必要です。

③セルフプレジャー(自慰)

一般的にはマスターベーションと言われ、自分の性器をはじめ、さまざまな体の部位を刺激し、性的興奮、満足を得る事です。自分のからだの特徴を知り、自分の性的欲求に自分に対応する力をつけ、自分でよろこびを得られるという意味では、男女ともに決して悪いことではありません。

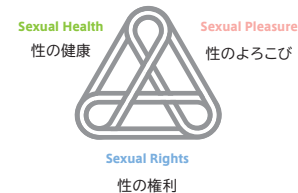


すべての人にとって、性的経験が「よろこび」であるために

「性と健康と福祉のためのグローバル諮問会議：GAB」は、①性の健康 ②性の権利 ③性のよろこびを三位一体で推奨し、「トライアングルアプローチ」と呼んでいます。

貴方は、健康的な関係性の中で、自分に自信をもって、自分らしい性表現をでき、プライバシーの配慮や、安全性を確保された状態で、性的自己決定をできる権利があります。

性的なよろこびは、そのような安心できる相手・場面が確保されることが前提でなり立ちます。性的な接触をするすべての人にとって、「性」が前向きな経験として補償されなければならない。前向きな経験は、性的な健康と幸福(well-being)に貢献します。



Column

セルフプレジャーにまつわるQ&A

周囲には聞きづらいセルフプレジャーに関する疑問点、きちんと解決しておきましょう。

Q: 毎日やっても大丈夫？

A: 性的な欲求を自分自身でコントロールすることはとても大切なこと。まったく問題ありません。

Q: どこでするのがいいの？

A: カズのかかる場所や布団の中など、プライバシーが守られる空間で行いましょう。

Q: 気をつけることってある？

A: 手やグッズは清潔にすること。強すぎる刺激は避けてやさしく丁寧に行いましょう。また、後始末までしっかり。とくに男子は精液を受け止めたものは片付けましょう。

Q: みみやくどうしてるんだろう？

A: 無理に見えたり、聞き出したりすることはNG。ハラスメントや暴力になることもあります。

考えてみよう

- 性的行動を取る時には、自分や他者の健康やウェルビーイング(幸福)に対して、どんなことに配慮したいだろうか？
- 他者との性的行動における長期的な責任について考えてみよう

相援先



性の悩み・体の悩みについて専門家にLINEで相談できます。
思春期・FP相談LINE(一般社団法人日本家族計画協会)
思春期の体についての心配ごと(体型や生理、性器、マスターベーションなど)をLINEで相談できます。
(平日10:00~16:00の間に到着順に回答します)

もっと詳しく知りたい



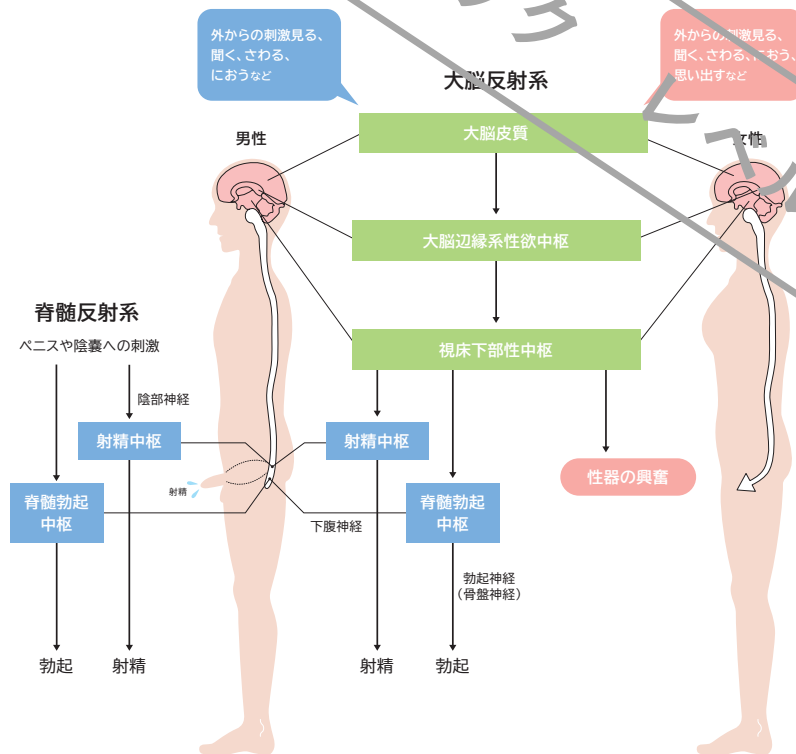
マスターベーションを知ろう【男の子編】(セ・シル)
マスターベーションを知ろう【女の子編】(セ・シル)

4 男性と女性の性反応のメカニズム

性反応は、生物学的な男性と女性の身体で違いがあることを知っていますか？
また、性反応は、身体的、心理的側面を持っていて、個人差があります。性反応に影響を与えるものについても調べてみましょう。

Keyword

- #性反応
- #性的刺激
- #大脳反射系
- #脊髄反射系
- #心身の相関
- #生理的欲求



性反応における興奮のメカニズムは男女で異なる

男性の性反応には2つのメカニズムがあります。1つは、大脳反射系によるメカニズムです。男性の大脳皮質に性的刺激が加わると、それが本能や情緒を司る大脳辺縁系、自律機能の調節を行う視床下部へと伝わり、脊髄の勃起中枢を刺激してペニスが勃起します。大脳が受ける代表的な刺激には「見る」「聞く」「触る」といった行動が挙げられ、性的な写真・動画を見るなど外から受ける刺激で興奮を感じるほか、性的な夢を見たときも同様の反応が起こります。

もう1つは、脊髄反射系によるメカニズムで、ペニスや陰嚢に直接刺激が加わることで勃起中枢を刺激。このときの性反応は精子がたくさん溜まったときも同様で、大脳を経由していないで起こるため、自分でコントロールすることができません。

一方で女性の性反応は、大脳を経由して起こる大脳反射系によるメカニズムしかありません。大脳が「見る」「聞く」「触る」「におう」「思い出す」などの性的刺激を受けると、それが大脳辺縁系と視床下部に伝わり、生殖器が興奮します。女性は男性のペニスのように、性的興奮を覚えても見た目には変化はありません。しかし、血液が生殖器に集まってくるため、生殖器周辺や下腹部がもぞもぞとした感じになり、いつもとは違った気持ちになります。女性の性的反応は大脳を経由しているため、理性や意識でコントロールすることができます。

男女の性に対する心の動きを知っておこう

一般的に性的刺激から受けた興奮の伝わり方も男女で異なります。男性は性的欲求が直接的、積極的に進み、衝動的になりやすい一方で、女性は心理情緒的に興奮し、段階的にゆっくりと進んでいきます。そして「近づきたい」「触りたい」「セックスしたい」など、欲求の段階ごとに満足感や幸福感を得ることができます。

●男女の性心理の連鎖作用の違い

性ホルモンの分泌



考えてみよう

- 病気、ストレス、性的虐待、薬物治療、薬物乱用、トラウマといった問題などによって、性反応や性的な捉え方について影響を受けて悩んだ場合、それぞれ適切な相談機関・相談場所はどこなのか具体的に考えてみましょう。

5 メディアが与える 性的描写の影響を考えよう

インターネット動画やテレビ、SNSなどで発信やシェアされる情報は、男性・女性、性的行動、性的反応、体型などに属する非現実的な期待を孕み出しています。私たち、自分に自信を持てなかったり、生きづらさを感じたりする場合には、メディアの影響がないか、考えてみましょう。

Keyword

- #メディアリテラシー
- #ボディイメージ
- #ルッキズム(外見至上主義)
- #シェンターバイアス
- #シェンターステレオタイプ
- #非現実的な性的描写

さまざまなメディアの情報に惑わされていませんか？

テレビや雑誌、インターネット情報などの商業的なメディアは、掲載されている広告コンテンツも含めて表現が過激になりがち。しかし、それは“注目を浴びるため”の手法であり、科学的・社会的に実証されていないものがほとんどです。

このような情報を発信するメディアコンテンツは、商品や情報売るために画一的な価値観を押しつけがちです。そのまま鵜呑みにしたり、過剰に反応しないよう気をつけましょう。

例1 「愛され女子が必ず行う5大習慣」

異性にモテるなど、画一的な価値を植え付ける情報

例2 「〇〇しないと彼女に嫌われる！」

脱毛や包茎など、コンプレックスによる不安をおおる情報



ポルノで描かれる世界は非現実的と思いませんか？

性的表現を含む漫画や映像(AV)は、リアルなセックスとは異なって描かれたまったくの別物。それらを現実のものと思ひ込み、実際に行動に起こしてしまうのはとても危険な行為です。

商業ポルノの非現実的な特徴の例

- 性的接触の前に、性的同意の会話が成立していない
- 性行為の際にコンドームを使わない
- 女性を暴力的に扱う
- 暴力的／支配的に扱われている人が、実は喜んでいるような描写
- 性的反応が大きさである
- 男性器、女性器、胸、筋肉などが、不自然で人工的に思える大きさや形

相談先



性の悩み・体の悩みについて専門家にLINEで相談できます。

思春期・FP相談LINE(一般社団法人日本家族計画協会)

思春期の体についての心配ごと(体型や生理、性器、マスターベーションなど)をLINEで相談できます。

(平日10:00~16:00の間に到着順に回答します)

ありのままの自分の外見を受け入れよう

ボディイメージとは、自分の身体について持っているイメージのこと。SNSやインターネット、テレビなどが台頭する近年の情報社会では、「痩せていること=美德」と考えられる傾向が強くなり、私たちのボディイメージに大きな影響を及ぼしています。特定の外見が美しく感じたり理想的と思いついてしまうのは、さまざまな情報発信からくる刷り込みによるもの。外見や身体的な特徴は個性のひとつであり、一人ひとり違って当然ですから、メディアに作られた理想像を見てあなたが悩む必要はまったくないのです。

自分の外見を受け入れられるようになるには…

- 悩んでしまう自分を、まずは受け入れる
- 体は人生を通じていつも変化するもの
今の外見がずっと続くわけではない
- 外見だけでなく身体機能にも注目したケアをしよう
- 外見は自分の特徴のあくまでも一部分
- 体はひとりひとり違って当たり前



Column

ルッキズム(外見至上主義)に要注意!

「ルッキズム」とは、「Looks(外見・容姿)+ism(主義)」から成り立つ単語で、外見至上主義と訳されます。容姿に重きを置いて、個人を評価する価値観のことです。外見は個人を表す一つの要素でしかありません。一部の過激なメディアや広告の情報に流されたり、気づかぬ間に、自分自身がルッキズムに陥らないように注意をしていく必要があります。

また、もしもかしたら自分の外見に自信が持てない理由として、既に誰からの発言で深く傷ついた経験がある人もいるかもしれませんが、自分の価値は内面も含めて自分で決めることであり、他人からの外見評価にとらわれる必要は全くありません。

考えてみよう

- メディアから得られる情報の影響で、自分に自信を持てなくなったり、恋愛や他者に対するゆがんだ理解につながっていないか、考えてみましょう。
- 男性向け、女性向けの広告情報などを、それぞれ比較して、信ぴょう性について意見交換してみよう。



もっと詳しく知りたい!



マスターベーションを知らう【男の子編】(セイシル)



マスターベーションを知らう【女の子編】(セイシル)

6 性的同意を学ぼう!

Keyword

- # 性的同意
- # 性的同意の3つのポイント
- # 取引的な性行為
- # 意志決定

「性的同意」という単語は知っていますか?誰もが、性的な行為をするかしないかをコントロールする権利を持っています。誰かと性的な接触を望む場合は、誰もが、理解しておく必要がある大切な概念です。

性的同意とは

性的同意は相手の身体に触るなど、性的な行為をする時、相手に同意をすること。性別は関係なく、誘う人が、性的接触の前に言葉で聞く必要があります。

メディアの影響などにより、男性が恋愛をリードする性で女性が補助的に(黙って)受け入れる性というジェンダーバイアス(性的役割の先入観・偏見)がありますが、性的同意では全く関係ありません。

▶誘われた人は恥ずかしいかもしれないけど、自分の気持ちを“言葉”で答えること、それが相手に対する同意です。

なぜ、“性的同意”が必要なの?

私たちに、“からだの自己決定権”があります。よって、自分の身体は自分のもの。相手がたとえどんなに親しく近い関係であろうと、あなたの身体に触れるには必ず許可が必要なのです。

■性欲があるのは自然なこと。一方で性欲がないもの自然なことで、人によって異なります。

■愛し合っている二人でも、性的な接触をしたいタイミングが同じわけではありません。

●こんな意見どう思う



相談先

貴方の意志に反する望まない性的行為などで悩んでいたら、相談してください。大人とのトラブル、取引的な性行為などの悩みもまずはご相談ください。

チャット相談 curetime(キュアタイム)
年齢・性別・セクシュアリティを問わず、匿名で相談できます。
(月・水・土曜日 17時から21時 チャット相談)

BONDプロジェクト
(特定非営利活動法人 BONDプロジェクト)
10代20代の生きづらさを抱える女の子のための女性による支援。LINE友達追加で相談できます。

性的同意で気をつけたい3つのポイント

- 1 NOといえる環境であること (非強制性)
- 2 地位や立場に左右されない 対等な関係であること (対等性)
- 3 ひとつの同意が他の行為への同意にはならない (非継続性)

身の危険を感じる場合や意識がはっきりとしない時の“YES”も同意にはなりません。本人の意志で選べる状況下での判断が必要です。

例

- 怒ったり、恐怖を与えたりして断れない状況をつくる
- プレゼントをしたりごちそうして、その後断りづらい雰囲気をつくる
- 飲酒を促し、酔わせたうえで同意させる

例

- コーチ、先生など自分を評価する立場の人
- 親族や学校など、自分の居場所に影響を及ぼす人
- プレゼントをしたりごちそうして、その後断りづらい雰囲気

例

- 家に行くことが、性行為の同意にはならない
- コンドームをつけるかなど、条件と違ったらいつでも断ることができる

性的同意で大切なことは、お互いの人権を尊重しあうこと。健康的で対等な関係のなかで自分の気持ちを素直に伝え、かつ相手の気持ちを受け止めること信頼が深まり、さらに素敵なパートナー関係を築くことができます。

Column 取引が生じる性行為はやめよう

取引引きの条件のもと、性的な接触をすることは、その行為を行う人同士の力関係が不均衡になり、対等性が失われやすくなります。特に金銭や物品などを目的とした性行為は支払う側が主導権を握りやすく、受け取る側の性的同意が軽んじられやすくなります。さらに“お金で買っている”という感覚から、性暴力に発展するケースも少なくありません。このように不健康な関係のうえに対等性が保たない相手との性的な接触はとても危険な行為なのです。

もしも性暴力が起きた際は、どんな関係性・状況下においても悪いのは加害者です。すべての人の身体は守られる権利がある。のでトラブルに巻き込まれた時は、専門機関に相談してください。

※大人が18歳未満の子どもと性的な行為を行うことを「淫行」と言います。淫行は都道府県の条例(青少年健全育成条例等)で禁止されており、刑罰の対象となります。

考えてみよう

- NOと言いつらい場面や関係性の例を挙げてみて、自分であればどう断るかを考えてみよう(例:アルコールや薬物、ジェンダーに基づいた暴力、貧困、力関係)

もっと詳しく知りたい

Consent - it's simple as tea (日本語版) (画性暴力防止対策協議会)
イギリスで作られた有名な3分動画。紅茶を勧めることに例えて性的動画を学べます。

7 ジェンダーに基づく暴力を見逃さない!

「性暴力」は日常の中で、誰にでも起りうることです。多様な種類の暴力がありますので、「性暴力に何か」を学び、加害に気づける力をつけましょう。

Keyword

- #性暴力
- #ピアプレッシャー
- #デートDV
- #オンライングルーミング
- #チャイルドグルーミング

自分の望まない性的な行為はすべて性暴力です

いつ、どこで、誰と、どのように性的な関係をもつかは、自分の意志で決める権利があります。同意のない性的な行為はすべて性暴力です。性暴力は年齢や性別に関わらず、また異性間だけでなく同性間においても起こりうる行為であり、身近な人や恋人、夫婦の間でも望まない性的なできごとすべて性暴力にあたります。

性やジェンダーに基づく暴力の種類

国連では、あなたの「からだの保全」と「性的自律性」が侵害された場合を「性暴力/性的暴行」と定義しています。性やジェンダーに基づく暴力は身のまわりの生活に潜んでおり、誰もが加害者や被害者になる可能性を秘めています。このような暴力の原因は、単なる性欲からくるものではなく、支配欲や認知の歪みによって生じるといわれています。

性やジェンダーに基づく暴力の例

- レイプ
- 痴漢
- のぞき
- 盗撮
- ポルノを無理矢理見せる
- 性的な言葉を言う・言わせる
- 性的指向や、プライバシーに関わる性的な情報を暴露する
- 性的な写真や動画をSNS等に拡散する
- 避妊・性感染症予防に協力しない
- 出産・中絶の強要
- AV出演強要
- 性売の強要

など...

もし、性被害にあったら...

突然のことが起こると「フリーズ(凍りつき)」といって、恐怖で体が動かなくなったり、声が出なくなることがあります。そんなとき「なぜ逃げなかったの」「どうして声を出さなかったの」と自分を責めないでください。あなたは何も悪くありません。

♥ 相談先 貴方の意志に反する望まない性的行為などで悩んでいたら、相談してください。

チャット相談
curetime(キュアタイム)
年齢・性別・セクシュアリティを問わず、匿名で相談できます。
(月・水・土 17:00~21:00)

警察相談専用電話
ストーカー・DV・密買密売・窃し・SNSトラブルなどで相談したい場合は「警察安全相談員」が相談に乗ってくれます。適切な専門相談窓口の紹介や、場合によっては、指導、助言、相手側への警告など必要な措置のために動いてくれます。
#9110
(平日午前8:30~午後5:15)

性犯罪・性暴力被害者のための
ワンストップ支援センター
(内閣府)
性被害にあつたら、できるだけ24時間以内に、まずは専門家に連絡して対応を相談してください。
#8891(早くワンストップ)
(電話/24時間365日受付)

親密の関係性のなかでも暴力は起こる(デートDV)

DVとは「Domestic Violence(ドメスティック・バイオレンス)」の略語で夫婦間やパートナーなど親密な関係にある(もしくは親密な関係にあった)人からふるわれる暴力のこと。「デートDV」とは、交際中のカップルの間で起こるDVのことです。もしあなたや身近な人が配偶者や恋人から次のような行為を受けていたら、それは対等で健全な関係とはいえません。自分だけで抱え込まず、信頼できる大人に相談しましょう。

身体的暴力

殴る、蹴る、つきとばす、髪をひっぱるなど身体に対する暴力。

精神的暴力

大声で怒鳴ったり、傷つくことを言う。見下したり、脅したりなど心に対する暴力。

社会的暴力

スマホを勝手にチェックしたり、家族や友人と連絡を取らせないなど行動を制限する暴力。

性的暴力

性的な行為の強要、避妊に強力しない、許可なく性行為を撮影するなど性に関する暴力。

経済的暴力

生活費を渡さなかったり細かくチェックしたり、お金を出させて返さないなど金銭に関する暴力。

Column

ピアプレッシャーに惑わされない!

ピアプレッシャー(=仲間の圧力)とは、仲間からの圧力という意味。思春期になると、早く性的な経験をしたくなる場合があります。とくに男子はプレッシャーを感じやすく、周囲の友人が多く経験をしているように見たり、友人同士で競い合ってしまうがちです。しかし、性的な接触や行為をどう決めるかは、パートナーとの間で話し合ってから決めていくことであり、周囲に影響されるものではありません。焦る気持ちから一方的に性的関係を迫ることは相手の気持ちを無視していることになるので、絶対にやめましょう。

考えてみよう

- 性やジェンダーに基づく暴力で、日常的に気をつけたいと感じたものは何ですか?
- ピアプレッシャーを感じた時に、どのようにしたら、拒否し、距離を置けるでしょうか?

8 性犯罪に関わる法律を知っておこう

日本では、2017年に性犯罪に関する刑法が110年ぶりに改正されました。変更点を見比べながら、日本での性犯罪における法律上の扱いについて、学びましょう。また性暴力被害に関する法的責任について考えてみましょう。

Keyword

- #刑法改正 #性的同意年齢
- #強制わいせつ罪 #強制性交等罪
- #準強制わいせつ罪 #準強制性交等罪
- #監護者わいせつ罪 #監護者性交等罪

性犯罪に関する刑法が改定。その前後を比較してみよう

「本人の同意がない性的行為は、すべて性暴力である」。これは「からだの自由」と「性的自律性」の侵害は国連で定められていますが、それを法律でどのように取り締まるかは各国によって異なります。

日本では2017年に国会で性犯罪に関する改正刑法が可決・成立。明治40年の制定以来110年ぶりの大幅な改正となり、大きな注目を集めました。そこでどのように変わったのか、その変更点を見比べてみましょう。

【おもな変更点】

①「強姦罪」が「強制性交等罪」に変わり、厳罰化も

	改正前(明治40年制定)	改正後(平成29年改訂)
名称	強姦罪	強制性交等罪
被害と加害者の性別	●被害者は女性のみ ●加害者は男性のみ	●被害者の性別不問 ●加害者の性別不問
犯罪の定義	男性器が女性器に挿入された場合のみ	●性交(膣性交) ●肛門性交 ●口腔性交
法定刑	最低でも懲役3年 3年以上の有期懲役/強姦致死傷・準強姦致死傷は無期又は5年以上の有期懲役/まず強姦、次に強姦をした場合は「強姦強姦罪」となり無期又は7年以上の有期懲役。しかも強姦、次に強姦をした場合は「強姦罪」と「強姦罪」の併合罪となり、無期懲役にならない	最低でも懲役5年 5年以上の有期懲役/強制性交等致死傷・準強制性交等致死傷は無期又は6年以上の有期懲役です。強制性交等、次に強姦をした場合も、無期または7年以上の有期懲役

②非親告罪化

改正前の「強姦罪」及び「準強姦罪」、「強制わいせつ罪」「準強制わいせつ罪」等は、被害者の告訴がなければ加害者を起訴することができませんでした。改正後は被害者の告訴がなくても検察が起訴できるようになり、被害者の精神的負担が配慮されるようになりました。

③親など、監護者から子どもへの性虐待に関する規定の新設

「監護者わいせつ罪」「監護者性交等罪」が新設。18歳未満の子どもを監護(生活全般を支える)する親や児童養護施設職員などが、その影響力(抵抗すると家にいられなくなるので断ることができない等)に乗じて性交・わいせつ行為をした場合、暴行や脅迫がなくても強制わいせつ罪・強制性交等罪と同じ処罰ができるようになりました。

相談先

性被害にあったら、できたら24時間以内に、まずは専門家に連絡して対応を相談してください。
性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター(内閣府) #8891(早くワンストップ)(電話/24時間365日受付)

弁護士に相談したい方
弁護士の子どものSNS相談(第二東京弁護士会 子どもの権利に関する委員会) LINE友達登録(日・月・木 19:00~21:00)

現状の法律原文の一部を見てみよう(刑法 第176条、第177条)

刑法 第176条 強制わいせつ罪

13歳以上の者に対し、暴行、または脅迫を用いてわいせつな行為をした者は、6か月以上10年以下の懲役に処する。13歳未満の者に対し、わいせつな行為をした者も、同様とする。

※わいせつ行為の例:性器、胸、お尻を触る、服を脱がせる、無理やりキスをする等

刑法 第177条 強制性交等罪

13歳以上の者に対し、暴行、または脅迫を用いて性交、肛門性交、または口腔性交をした者は、強制性交等の罪とし、5年以上の有期懲役に処する。13歳未満の者に対し、性交等をした者も同様とする。

- 相手が抵抗して、わいせつな行為や強制性交に至らなかったとしても「未遂罪」が成立します。
- 現状の法律では、暴行または脅迫があったことを立証する必要があります。
- 13歳以下の場合、暴行・脅迫がなくても無条件で罪を問うことができます。

準強制わいせつ罪・準強制性交等罪の“準”とは?

「準」がついているから、軽いという意味ではありません。お酒で泥酔していたり、薬物を飲ませたり、睡眠中、および高度の精神病を患っている場合など正常な判断ができない状態(心神喪失)、もしくは叱責されたり立場の不平等などで心理的・物理的に抵抗できない状態(抗拒不能)で、わいせつ行為や強制性交等を行った場合をいいます。暴行や脅迫がなくとも成立し、強制わいせつ罪や強制性交罪と同等の罪に問われます。

Column

性的同意年齢について

性的同意年齢とは、性行為の同意能力があるとみなされる年齢です。日本では13歳ですが、海外と比較すると低く設定されているため、刑法改正次の課題といわれています。

- 11歳~15歳 アメリカ(州によって異なる)
- 16歳 イギリス、カナダ、ロシア、韓国
- 15歳 フランス、スウェーデン
- 14歳 ドイツ、イタリア、中国、台湾
- 13歳 日本

Column

もし被害にあってしまったら

すぐに110番をしてください。難しい場合は、性暴力被害のワンストップセンター#8891などでも大丈夫です。

【被害を立証するために…】

- できるだけシャワーを浴びず、被害当時の服も捨てずに警察に行ってください。からだや服に相手の体液が残っていればDNAの証拠になります。
- アルコールや薬物が体内に残っていれば準強制であることの証拠になります。

考えてみよう

- 日本の性的同意年齢が、現代の若者の状況と合っているか話し合ってみよう。
- 強制わいせつや、強制性交以外にも、性暴力が、どのような法律や条例と結びついているか調べてみよう。
- 性犯罪に関する日本の刑法と海外の刑法の違いを調べてみよう。

もっと詳しく知りたい



「見直そう! 刑法性犯罪」(一般社団法人Spring)



生命(いのち)の安全教育(高校・卒業直前、大学・一般)(文科省)

9 性のことでも悩んだら／性暴力があったら

(SOSを発するスキルと受け止めるスキル)

これから多様な人を開いていく中で、悩んだり、予期せぬトラブルが起きたりすることがあるかもしれません。困った時に、信頼できる相談先を知っていますか？

また、自分が相談された時や誰かが性暴力トラブルに巻き込まれている場合に遭遇した時には、どのように振る舞えばいいのでしょうか？

Key Word

- # 安心できる相談先
- # セカンドレイプ（二次被害）
- # 第三者介入

一人で抱え込まず、誰かに相談するスキルを身につけよう

思春期は自分のセクシュアリティや身体、パートナーについてなど、性に関して悩みやすい年頃です。また、性暴力にあったり、避妊の失敗などで予期せぬ妊娠をすることも考えられます。

性に関しては、とてもデリケートなプライベートの問題なので、なかなか他人に相談しづらい人も多いでしょう。しかし自分一人で解決できず、思い詰めてしまうのではなく、思い切って周囲に相談することが大切です。

困ったときに誰かに相談したりSOSを発するスキルは、これからの人生を生きていくうえでとても重要です。「一人ですべてを解決しないといけない」と背負い込まず、協力者を見つける術を身につけましょう。



性に関して困ったことや悩み事があったら…

① 信頼できる人に相談する

安心して相談できる相手とは、

秘密を守ることができる人 話を真摯に聞いてあなたが話したいことを言い終わるまで、話を真摯に聞いてくれる人

「忘れた方がいいよ」などと言ったりつい気持ちを否定することをしない人

「～すべきだ」と自分の結論を押しつけない人

といった人です。友人や家族、学校の先生などに思い浮かぶ人がいたら相談してみましょう。

※個人的にネットやSNS等で知り合った知人への相談は十分に注意しましょう。
(▶P17「オンライン・グループミーティング」を参照)



② 専門の相談機関にアクセスする（電話・メール・SNS）

知人だからこそ相談しづらいプライベートなこともあるでしょう。専門の相談機関なら、信頼できるプロの相談員に匿名で相談することができます。本誌の最後（裏表紙）に悩み別の相談窓口を掲載しています。話をするだけでも落ち着くことがあるので、ぜひ積極的に活用してください。

性被害を自分が相談された時に気をつけること

相談された時にやってはいけないこと

① 「セカンドレイプ」（二次的に加害すること）をしない

知り合いが性暴力被害等があった時、「なんでそんなことしたの」「あなたにも落ち度がある」「なぜ逃げなかったの」などと被害者を非難する行為や、「あなたが悩んでることは大したことではない」「早く忘れた方がいいよ」などと相手のされた被害を軽んじる行為などを、セカンドレイプ（二次的に第三者が被害者の尊厳を傷つけること）といいます。

② 相談内容は秘密にして、他人に漏らさない

プライベートなことや性に関わることで知り得た情報は他人に勝手に話してはいけません。その話を「すでに誰に伝えているか」「伝えていいか」を本人に対して事前に必ず確認する必要があります。

③ 加害者へ怒りが湧いても勝手に行動しない

大切な人が性暴力被害等があった時、加害者に対して怒りが湧くことがあると思います。しかし加害者にどのような対応をするかは被害者が決めることであり、相談された人が勝手にアクションを起こすべきではありません。また、「加害者にこういう措置をすべきだ」など指示するようなことも言ってはいけません。

④ 被害者の話を疑うような聞き方をしない

「本当にそんなことがあったの？」などと疑う姿勢は厳禁です。被害後にパニック、フリーズ（凍りつき）などによって、普段では考えられない行動に出ることがあることや、恐怖により記憶が飛んでしまい断片的な記憶になってしまうことがあります。衝撃的な出来事とは、辻褄が合わないような話し方になることは起こりえることなので、真摯な姿勢で聞くことが大切です。

このように対応しよう

まずは、「話しづらいことを話してくれてありがとう」「相談してくれてよかった」と受け止めることが大切です。相手は普段よりも言葉に敏感で「傷つきやすい状態」になっているので、話は最後までゆっくり聞いてあげましょう。自分の意見を言うよりも、相談してくれた人の気持ちを理解するように心がけることが重要です。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専門機関と一緒に探しましょう。相談された側が、専門の相談員（裏表紙）に匿名で相談することも可能です。

Column 誰かが危険にさらされている時、どう助ける？～第三者介入～

誰かが、いじめ・暴力（支配的なもの・性的なもの）など危険な状況に置かれている時や、違法行為など正しくないと感じる言動を強要されている時に助けとなる行動は5つあります。

※自分の安全を確保した上で、無理にできる行動を選んで行ってください。

- 直接介入する
- 記録を残す（のちで証拠を示せるようにするため）
- 気をそらす
- あとで対応する（被害届などに協力する）
- 誰かに託す（友人、警察、店員などに知らせる）

考えてみよう

- 自分の身に起きたことの実態を他人に説明するときに、「5W1H」を用いて伝える練習をしてみよう。
- その時の自分の気持ちや整理できていない状況の友達から相談を受けたい。具体的に気を付けることを考えてみよう。
- 「相談先一覧」から、悩み別に自分の地域の相談先をそれぞれ見つけてみよう。

もっと詳しく知りたい



注目！第三者介入について具体的に学べる2分動画

#ActiveBystander=行動する傍観者 (YouTubeチャンネル:【性教育】YouTuber シオリ)

10 妊娠や避妊の方法を正しく知る

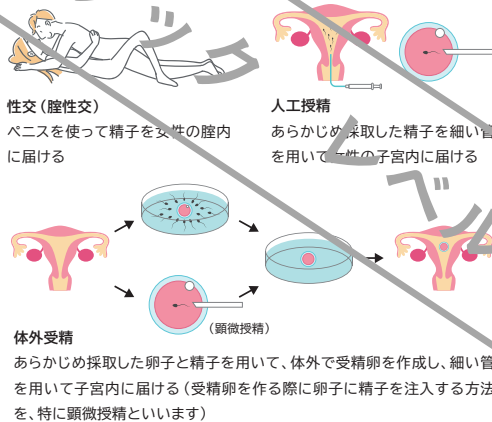
将来の家族計画について考えてみましょう。家族計画を立てる際に、妊娠を望む場合は、妊娠する方法について、また妊娠を望まない場合は、避妊についての知識を持つことは大切です。

Keyword

- #性交
- #生殖補助医療
- #低用量ピル
- #子宮内避妊具 (IUD)
- #コンドーム
- #緊急避妊

妊娠にはさまざまな方法がある

妊娠は、精子と卵子が受精し、受精卵が子宮内膜に着床することで成り立ちます。妊娠するための方法は性交のほか、人工授精や体外受精など医療機関で行う生殖補助医療があります。



妊育性 (妊娠するための力) に影響を及ぼす原因

痛みや違和感があるときは泌尿器科や産婦人科に相談してください。

子宮	子宮頸がん・子宮腺筋症・子宮筋腫など
卵巣・精巣	腫瘍など
卵管・精管	性感染症など
精索	精索静脈瘤など
卵子	加齢など
精子	無精子症 (精巣炎や精子の通り道の欠損) など

Column

子供をもつ持たないは自分で決める権利がある

妊娠を希望するカップルの6~8組に1組が不妊症といわれている一方で、総出生数に対する人工妊娠中絶数はおよそ5対1というデータ (令和2年度) が挙げられています。「産みたい」「産みたくない」はどちらも切実で重要な思いであり、それを叶えることは一人ひとりの権利です。「私の中から私のもの」であり、妊娠するものしないも、他人から強要されることはありません。

※これをSRHR (性と生殖に関する健康と権利) といいます

性交と避妊法について

性的なふれあいをすべて「性的接触」「性交」といいます。性交には、挿入を伴う「膣性交」「肛門性交」「口腔性交」のほか、挿入を伴わない「アウターコース」もあります。ここではとくに妊娠につながる膣性交に対する避妊法について説明していきます。

	低用量ピル	子宮内避妊具	コンドーム
作用機序	排卵を止める	着床を防ぐ	精子を腔内に入れない
避妊の失敗率	0.2%	0.1%	2~18%
利点	避妊効果が高い	飲み忘れ等による失敗がない	入手しやすい 性感染症を予防できる
欠点	飲み忘れがある病院受診が必要 血栓症のリスク	病院受診が必要	避妊効果が低い 失敗が起こることがある

緊急避妊の方法を知っておく

避妊に失敗した時 (コンドームが破れた・取れた)、避妊なしの性行為があった時、性暴力の被害を受けた時など、飲み薬 (アフターピル) を72時間以内に服用することで、予定外の妊娠を90%近く避けることができます。これは性行為の後に行うことのできる避妊方法で中絶とは異なります。アフターピルを入手するには次の3つの方法があります。

- ① 産婦人科を受診する
 - ② オンライン診療で処方箋を発行してもらい、近くの薬局で受け取る
 - ③ オンライン診療で処方してもらい、約1日後に届けてもらう
- また、120時間以内に子宮内避妊具を挿入するといった緊急避妊法もあります。

Column

避妊はいろんな組み合わせで!

コンドームやピルを用いた避妊は、途中で破れたり、飲み忘れりする可能性もあるため、100%避妊ができるとは限りません。妊娠を望まないときの性交は、いくつかの方法を組み合わせる避妊を行いましょう。日本の避妊方法はおもにピルやコンドーム、子宮内避妊具、基礎体温法、卵管結紮、精管結紮ですが、海外では避妊パッチや避妊注射、皮下インプラント、腔リングなど、日本にはない方法も用いられています。

考えてみよう

- 性行為をするときに最も適切な、あるいは組み合わせるとよい避妊法は何でしょう
- それぞれの避妊法の入手方法を調べましょう

もっと詳しく知りたい!

安全な中絶方法について詳しく知りたい
Safe Abortion (セーフアブーション)
Japan Project

避妊・性感染症
YouTubeチャンネル
【#めっちゃ大事】

あなたに合った避妊法は
YouTubeチャンネル
【#めっちゃ大事】

万が一の時のために読んでおこう！

11

「妊娠したかもしれない…」 「妊娠させたかもしれない…」

妊娠の不安を抱えた時、予期せぬ妊娠をした時

Q. 月経が来ない…。妊娠したかどうか確かめるには？

薬局で販売されている「妊娠検査薬」をチェックしてみましょう。

妊娠検査薬って何？

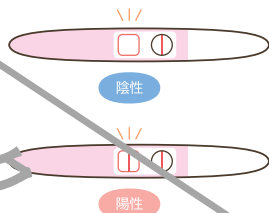
尿を検査薬に尿をかける(浸す)ことで、妊娠判定ができるスティック状の検査キッドです。尿をかけてから1~3分ほど待つと、陰性もしくは陽性のマークが出ます。薬局やドラッグストアで、1000円以下で購入することができます。

妊娠検査薬を使うタイミング

妊娠不安が起きた性交渉から3週間以上が経過している

月経が予定より1週間以上遅れている

※このタイミングより前に行くと、妊娠検査薬が反応しないため、正しい判定が出ません。



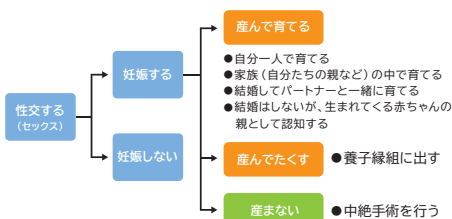
妊娠以外にも月経が止まる場合があります。

月経が止まる代表的な理由は、①妊娠 ②急激なダイエット ③ホルモン異常 ④ストレス ⑤運動によるエネルギー不足が挙げられます。思春期の場合、身体が大人になりきれていないので、月経周期が安定しない人も多いもの。インターネットで「初期妊娠サイン」などを検索し、当てはまることが多いと不安になってしまいがちです。適切なタイミングで妊娠検査薬を利用し、「陰性=妊娠していない」のに生理が来ない日が3ヵ月以上続く場合は、一度産婦人科を受診してみましょう。

Q. 妊娠がわかった、どうしよう？

産むか産まないかを、考えましょう。

「自分の身体は自分のもの」だから、産むか産まないかは、自分で決めることができます。それが「正解」ということはありません。自分とパートナーがHAPPYになる選択肢を考えましょう。



10代が予期せぬ妊娠をした場合に、決断が難しい理由の例

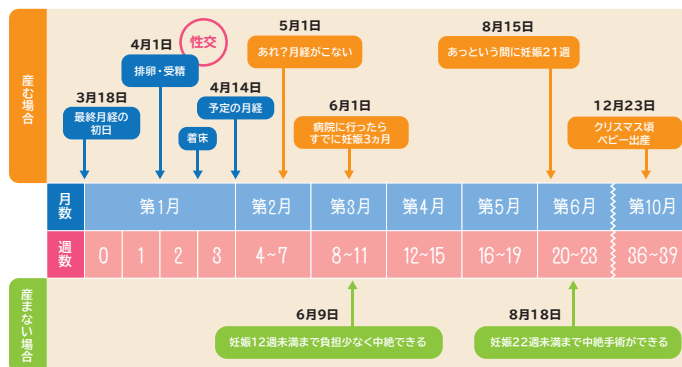
女性側でどうしたいか 考えがまとまらない	男性側でどうしたいか 考えがまとまらない	お金のこと	親に話せない	どんな選択肢があるかの情報収集が大変
学校のこと、将来のこと ※妊娠しても学び続けられる権利があります				悩んでいる間に妊娠週数が進んでしまう

大きな決断だから、悩んでしまうのは当然のこと。一人で悩まないで、信頼できる人に相談しましょう。

妊娠週数の数え方

妊娠週数は、性行為の後、妊娠が成立した前の生理の初日から数えます。性行為をした当日が妊娠1日目と考える人も多いかもしれませんが、妊婦さんの「妊娠〇週目」とか「妊娠〇ヶ月」というカウントは下の図のようになっていきます。

●4月1日に性交した場合のシミュレーション



※1 日では「妊娠の継続または分娩が身体的または経済的理由により母体の健康を著しく害するおそれのある場合」に妊娠21週まで女性が選択することができます。11週までの方が身体的に、また、心身ともに負担が小さいです。22週を過ぎると胎児の権利がうまわり、産まない選択をすることはできません。

出典: 日本産婦人科医会「思春期ってなんだろう?」2019年度改訂版

妊娠検査薬で陽性が出たら、早めに産婦人科を受診しましょう

産む、産まない、どちらの選択にするか迷っている場合であっても、とにかく早めに一度、産婦人科を受診しましょう。まずは病院に行って、詳しい検査等を行い、今の自分のからだの状態を正しく把握することが大切です。病院では、今後の身体の変化のことや10代で使える制度など、医師から説明を受けることができます。

誰にも知られることなく専門家に相談できる「妊娠SOS」

- 妊娠したんじゃないかと思って毎日不安...
- パートナーが避妊に協力してくれない
- 産婦人科に行きたいけど、行けない事情があるから相談したい
- パートナーや親と意見が合わなくてケンカばかりしている

一般社団法人全国妊娠SOSネットワーク

全国の妊娠SOSネットワークの相談先の情報が掲載されています。



妊娠SOS東京

- ▶ 相談内容に応じて、専門員が悩みに合った制度なども教えてくれます
- ▶ 男性の悩みも受け付けています。相談員と一緒に考えましょう。

日曜日や祝日も受け付けている相談窓口です。東京都民でも相談が可能です。



12 性感染症について 正しく理解しておこう

おもに性的接触を介して広がる感染症を性感染症と言います。性感染症の検査の予防方法について学びましょう。またどんな症状の時に医療機関受診したら良いか、方々のために知識を身につけましょう。

Keyword

- #性感染症
- #コンドーム
- #HPVワクチン
- #性感染症検査
- #産婦人科受診
- #泌尿器科受診

性感染症のリスクを下げる方法

性行為ををするという事を選択するのであれば、性感染症のリスクから逃れることはできません。しかし、性感染症のリスクを低減させることはできます。



● 性感染症のリスクを下げるその他の方法

性的パートナーを減らす

お互いに決まった一人とのみ性的関係をもつ

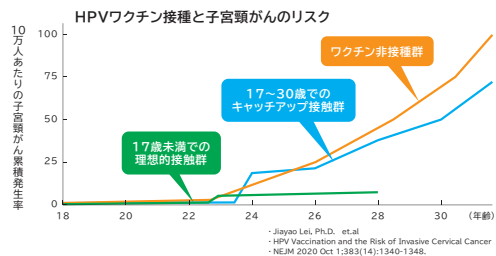
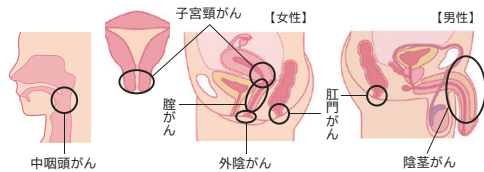
HPVワクチンとは？

HPV（ヒトパピローマウイルス）の感染から数年後に発症することのある6つのがん（陰茎がん・中咽頭がん・肛門がん・子宮頸がん・膣がん・外陰がん）を防ぐことのできるワクチンです。海外では男性も接種していますが、日本では小学校6年～高校1年の女性が無料の定期接種を受けることができます。一時期は副反応による痛みやしびれが長く続いたといった訴えがあり、ワクチン接種の案内を休止^{*}していたことがありましたが、現在は厚生労働省も接種を強く推奨しています。

HPVは性行為の経験があれば誰もが感染する可能性があるため、セクシュアルデビュー（初めての性行為）の前の接種が効果的です。

^{*} キャッチアップ（追加）接種の特例として、1997年度～2007年度生まれの女性は2022年4月～2025年3月の3年間は無料で打つことができます

● 子宮頸がんなど6つのがんをワクチンで防ぐことができます。



性感染症検査を受け、罹患していたら2人それぞれ治療を受けましょう

性感染症のリスクは誰もが伴うものであり、いけない病気でも恥ずかしい病気でもありません。性行為を行う選択をするのであれば、「予防する」「検査を受ける」「罹患していたら治療する」といったサイクルと向き合います。性感染症の検査は保健所や病院、郵送などで行えます。保健所で行う場合は、住まいのある自治体に限らず、どこの保健所でも匿名かつ無料で受けることができます。性感染症にかかった場合は、パートナーと2人で同時に治療を受けましょう。1人で治療をしても相手が治療を受けていなければ、性行為の度に感染を繰り返してしまいます。

もし性行為後にこんな症状が口やのど、性器、肛門に出たら女性は産婦人科へ、男性は泌尿器科を受診しましょう！

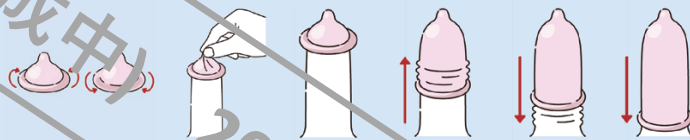


Column

コンドームは正しくつけよう！

コンドームは性感染症予防のためにも最初から最後まで必ずつけましょう。

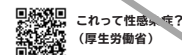
- ①ペニスが硬くなっていないと、コンドームはつけられません。
- ②ペニスの表面の皮（陰茎包皮）を押し下げます。
- ③コンドームを少し巻き下ろし、先端から空気を抜きます。
- ④コンドームを根元まで巻き下ろします。



考えてみよう

- 日本で感染者が増加傾向にある性感染症について調べてみましょう
- 性感染症検査はどんなタイミングで受けたらよいでしょうか

もっと詳しく知りたい！



いままでの学びを生かして考えてみよう!

13

自分らしいライフプランを作成する

ライフプランシートを書いてみよう。

将来のことで、具体的に思い浮かばなかったり、考えられなかったりするところがあっても構いません。このシートをきっかけに、思い浮かばなかったところを少しずつ考えていきましょう!

考えるヒント

年齢に応じた健康課題
社会的背景や制度

お金の収入のこと

住まいのこと

子供を産みたい場合の妊娠しやすい時期について

ライフプランシートを作成する際の基本的な考え方

- 仕事や家族の関わりなどは「男らしさ」「女らしさ」とは関係なく、自分もつ価値観に従って書きましょう。
- いつ、誰と、子どもを持つか、持たないかは、自分で決められる権利があります。
- 子どもを持ちたいと思ったとき、からだの性や性的指向、性自認、または病気や障がいに関わらず、誰もが親になることができる権利があります。
- 親になる準備ができていない場合や親になることができない場合は、養子縁組制度を使うことも選択肢のひとつです。

	今 (年)	20歳 (年)	30歳 (年)	40歳 (年)	50歳 (年)	60歳 (年)	70歳 (年)	80歳 (年)
1	好きなこと、関心があること、大切にしたいこと							
2	学校・仕事・ボランティアなど社会との関わり							
3	学校・仕事・ボランティアなど社会との関わり							
4	生活の時間を多く費やしていること							
5	悩んだり気になっていること (悩みなしでもOK)							
6	①～⑤のために準備しておくこと							

※計画を立てることは大切ですが、人生は予期せぬ出来事に計画変更が必要な場面もたくさんあります。計画通りにいかないことが、あとから振り返ればあなたの人生を豊かにしてくれることもあります。広い視点で目の前の出来事をとらえましょう。

Column 39A

プレコンセプションケア

プレ (pre) は「～より前の」、コンセプション (Conception) は「妊娠・受胎」のこと。「妊娠前からのケア」を意味し、若い男女が将来のライフプランを考えて、日々の生活や健康と向き合うことをいいます。このプレコンセプションケアも、ライフプランシートを書く際の参考にしてみましょう。

詳しくはこちら



考えてみよう

- 仕事と家庭のバランスなどについて、影響している要因を考えよう。
- 結婚や子供を持つかどうか、その理由や時期について、自分の意見に影響を与えている要因を考えてみよう。
- 予期せぬことが起きた時、どこに相談したらいいのか、事例別に考えよう。
- 自分が望む未来になるためには、どんな社会になっていることが望ましいでしょうか、自分でもソーシャルアクション社会を変えるための行動や呼びかけを考えましょう。

