

令和2年度 厚生労働行政推進調査事業費補助金
厚生労働科学特別研究事業
(分担) 研究報告書

新型コロナウイルス感染症流行下の自粛の影響—予期せぬ妊娠等に関する実態調査
と女性の健康に対する適切な支援提供体制構築のための研究

分担研究テーマ：COVID-19の流行下における、妊娠、避妊に対する意識と行動の実態調査および
若年者への啓発・教材作成の取り組みに関する研究

(3) 思春期等に対する性教育啓発資材の作成

研究分担者 北村 邦夫（一般社団法人日本家族計画協会会長／理事長）

①啓発資材制作班（『#つながるBOOK』）

研究協力者 高橋 幸子（埼玉医科大学産婦人科）
久保田美穂（女子栄養大学保健養護学研究室）
櫻井 裕子（さくらい助産院）
田代美江子（埼玉大学教育学部）
小野 梨奈（合同会社カレイドスタイル）
杉村由香理（一般社団法人日本家族計画協会）

研究要旨

思春期等に対する性教育啓発冊子「#つながるBOOK」の作成

自粛下におけるコミュニケーションの取り方、性行動、暴力の防止や予期せぬ妊娠等を回避
する内容を中心とした、学校での性の健康教育にも利用できる若年者に対する有効な資材（A5
見開き22頁）を作成した。

【恋愛編】

- ・恋愛ってしなきゃダメなの？
- ・恋愛への「思い込み」を取り払ってみよう！
- ・恋人どうしは、イチャイチャしなきゃいけないの？
- ・SEXする前に話してみよう

【SEX編】

- ・つきあったらSEXしなくちゃいけないの？
- ・どちらかが「イヤ」なとき、「イヤ」なことはしない！
- ・確実に避妊できる方法ってある？
- ・避妊に失敗してしまった！どうしよう・・・
- ・カップル間でもおこる性暴力
- ・セルフプレジャー毎日やってもいいですか？

【月経編】

- ・月経とうまくつきあおう
- ・こんなときは産婦人科を受診しよう！

【妊娠編】

- ・月経がこない・・・これって妊娠？
- ・妊娠したかどうか確かめるには？
- ・妊娠がわかった。どうしよう？
- ・だれかに相談しよう！
- ・「産む」と決めたら

【性感染症編】

- ・性器のあたりがかゆい・・・これって病気なの？

この冊子は、印刷物としてだけでなく、スマホでも見る事ができる仕様となっている。

さらに、10代のYoutube利用率は93.7%と高いこと、全年代の1日あたりのYoutube利用時間は平均27.8分であるのに対して、10代は平均43.1分と他の年代に比べて利用時間が長いことから、

- ①低用量ピルについて
- ②コンドームについて
- ③アフターピルについて
- ④アフターピルを病院で処方してもらう方法について
- ⑤計画外の妊娠をしてしまったときについて

など5本の啓発動画を制作した。

A. 研究目的

2020年新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、全国で3月～5月まで休校となった。当初、保護者が仕事に出かけ、家には子どもだけという事態から、中高生の性行動が活発になるのではないかという事が危惧された。事実、5月～6月には、全国の妊娠相談窓口で、前年度をはるかに上回る件数の相談を受けたことが報道され、若年妊娠や中絶の増加、未受診妊婦の飛び込み分娩の増加が警戒された。

2020年4月7日に第一次緊急事態宣言が発出された前後(3月下旬から5月下旬)において、若年妊娠や人工妊娠中絶が増加したか否かについては、他の研究成果を待つこととしたい。

2021年4月には、妊娠SOS東京のピッコラーレから、妊娠不安相談のうち約5%が、知識不足による相談であったことが報告された。性行為自体が無いに関わらず、妊娠の不安を抱えて相談してきていたのである。

(<https://www3.nhk.or.jp/news/html/20210406/k10012958291000.html>)

我々は、今後、人災や天災などによって再び自粛生活を余儀なくされた時に、子どもたちが自ら同様の状況に対応できるように、子どもたちに性的同意や意思決定などの生きる力・ライフスキル・人とつながる力、正しい知識につながる力を身につけてほしいと願い、ブックレット並びにデジタルコンテンツを中高生に配布することを目的として研究班を立ち上げた。また、ブックレットの配布、頒布を通して、子どもたちと大人がつながるためのコンテンツ作りを目指した。

B. 研究方法

「自粛生活下における妊娠不安に対する啓発資材」であることから、①知識②相談先③相談のしかた④包括的な性教育の視点を入れるため、それぞれに長けた産婦人科医師・助産師・

養護教諭・教育学部教授によるチームを結成した。今回は啓発資材制作のターゲットを高校生とした。さらにメディア制作の専門家を招き、高校生に届く媒体の方法について検討した。

予備調査として、まず思春期電話相談や思春期外来で直接高校生から性についての相談を受ける立場の専門家に対するヒアリングを行った。ブックレットに掲載する内容をそれぞれの専門に応じ分担して作成したが、すべてのページにおいて多職種であるチーム全員の合意を形成しながら作成した。

（倫理面への配慮）

一般社団法人日本家族計画協会の研究倫理審査委員会に諮り「承認」された。（2020年10月9日） 承認番号 JFPA-2020022（日家協第2020178号）

C. 研究結果

高校生に届きやすい相談媒体やデジタルコンテンツについての調査をおこなった。電話相談・メール相談・チャットボット等検討し、一つのコンテンツですべてをまかなうことは難しいと考えた。信頼できる情報源、相談先を厳選した。

既存の性教育教材は「性行為をする」ことを前提に作られており、ブックレットへの掲載内容として「性行為をするかどうか」までの段階の情報を多く入れこんだ。情報と相談先を一つにまとめるブックレット『#つながるBOOK』を作成した。

D. 考察

「意識の高い」高校生は、情報に辿り着くことができるが、性に関する意識がそれほど高くない層にこそ届けたい情報であることから多様な頒布経路を考えた。高校生の性情報の情報

源として「学校」が上げられることに着目し、今回厚生労働省からの「配布物」として学校を経路に配布できるという利点を生かし、ブックレットという形態とすることにした。

しかし印刷費用というハードルがあるため、同時にデジタルコンテンツも作成した。スマホで閲覧できるもの、生徒が一人一台持つタブレットにPDFとしてダウンロードできるもの、更に予算のある自治体や学校単位でブックレットとして印刷、配布できるようにするため、印刷業者への入稿用媒体も頒布できる形式を整えた。

思春期電話相談の専門家への予備調査では、相談を受ける側の知識や態度が重要であることは勿論、相談する側の準備も大切であることが浮かび上がってきた。

紹介した情報源や相談先は、研究者らが直接かわり作成した性教育教材を中心に掲載した。

E. 結論

高校生対象に『#つながるBOOK』の冊子とデジタルコンテンツを作成した。頒布方法、予算については今後の課題であり、活用されるためにはどのような方法があるのか、思春期の子どもが知る権利を守るためにどのようなことができるのかについては今後の課題としたい。

F. 健康危険情報

該当なし

G. 研究発表

該当なし

H. 知的財産権の出願・登録状況

該当なし

思春期等に対する性教育啓発冊子『#つながる BOOK』の作成

I. 若者の現状と課題～『#つながる BOOK』制作の経緯～

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）

世界で「性教育」とは何をさすか。先進国では性的同意や性の多様性などの「人権教育」を性教育と呼ぶ。後進国では避妊や性感染症などの「貧困対策」をさすという。

一方、2020年5月、若者の妊娠不安相談の増加が大きく取り上げられ、報道された。コロナ禍における一斉休校に伴い、自宅にいる時間が増えた子供たちの、妊娠に結び付くような性行動が活発になったからではないか、と当初考えられていたが、我々産婦人科医師の肌感覚としては、若者の妊娠や中絶が増えているとは感じられなかった。それではなぜ、妊娠不安に伴うLINE等による相談が増えたのか。

一つは性教育機会の損失による、知識不足があるだろう。筆者は年間120件の講演を行うが、3月だけで20本の講演がある。中学卒業目前の中3の3月に性教育が予定される学校は全国的に多いだろう。3月の一斉休校により、そのチャンスがうばわれたのである。2021年4月には、妊娠SOS東京のピッコラーレから、妊娠不安相談のうち約5%が、性行為自体が無いにも関わらず、妊娠の不安を抱えて相談してきていたという、知識不足による相談であったことが報告された。さらにはオンライン授業開始に伴い、自宅でインターネットに接続する時間が増え、相談先の情報に行き当たる可能性が広がったのではないかな。

もともと相談先を知っていれば相談したかった、という潜在的なニーズが満たされて、相談数が増加したように見えているのかもしれない。

【スウェーデンの若者 「もっと性教育を学ぶべきだった」】

2019年7月にスウェーデンに性教育視察ツ

アーに行った際に、北欧の素晴らしい性教育を受けて育ったであろう、20歳の若者2人にインタビューする機会を得た。彼らのコメントで印象的だったのは、「僕たちは性教育が足りなかった。大人たちは、僕らにもっと「同意」の事を教える必要があった。」ということだった。インターネット上のポルノ動画をうのみにしてマネする若者が多いことはスウェーデンでも課題だとのことであった。

【性教育の内容に性の多様性や性的同意が大きな位置を占めるように】

筆者が2007年に外部講師として性教育講演を始めた際の講演内容は「避妊」「性感染症」「中絶」「出産」であったが、性教育の際に「性の多様性」について触れる必要性を感じ、2012年頃から性の多様性について学ぶようになった。また、2017年に刑法の一部改正が行われた際に、性的同意という概念が日本に紹介され、性的同意という言葉がニュースなどで取り上げられるようになった。ちゃぶ台返し女子アクション「セクシュアル コンセント ハンドブック」（2018年4月）には「口に出して性的同意を取ること」の重要性や、「バウンダリー」、「第三者介入」などが取り上げられている。2018年6月に女子栄養大学サークルたんぽぽが中学生向けに作成したのが動画「キスの同意」である。2017年に起こった世界的な#me too運動の流れもあり、日本に「性的同意」の概念が広がり、性教育の重要性が見直されるきっかけとなった。

今後の課題として、インターネット上のポルノを取り締まったり、インターネットで検索する際に有益な情報が先頭に来るように、アルゴリズムを政府がコントロールする、など、子ど

もたちを守るためにできることはまだまだたくさんあると考えられる。性のネガティブな面だけでなく、性をポジティブに捉え、必要な知識を持った上で「自分の人生を自分でつかみ取る」ことができるよう教えるのがわれわれ大人たちの仕事である。

【困ったら相談できるように】

妊娠不安相談が増えたという事に対して、相談を受ける側である相談員にインタビューを行い、上手な相談の仕方を探った。相談に必要なスキルを検討したそもそも知識がない、相談する前の前段階が不足しているという問題点が挙げられた。また、相談を受ける側の態度によって、もう二度と誰にも相談したくないと思わせてしまう可能性が挙げられ、今回の制作物で「相談を受ける大人側」へのメッセージも込めたい、と、高圧的に指導する内容にならないよう配慮した。

【妊娠した時、の選択肢について】

当初、17.3の第8話をリンク先に設定したいと考えていた。8話を利用する方向で相談を進めていたが、最終的にAbema側から1～3話の無料部分は許可が出せるが、4～9話の有料の部分は許可を出すのが難しいとのことになり、断念した経緯がある。第8話では主人公の中学時代からの友人である同級生が、中絶を選択することができない週数で妊娠に気づいたというストーリーで、妊娠した時、産む・産まない・自分で育てる・それ以外の選択肢を友人の目線から提示する内容になっている。学校で性教育をきちんと教えないのに、妊娠したら自己責任とされる今の性教育の理不尽を表現している。また、友人のためにいろいろな選択肢の情報を集め、養子の選択肢なども紹介されている。

妊娠したかもしれないという相談の時、中絶も出産も同様に権利として選択できる情報提供が最も大切であり、人工妊娠中絶について詳しく説明されたSafe AbortionのサイトのQRコードと、出産を希望する際のサポートに強い「妊娠SOS」のQRコードを併記した。

【イラストで多様性を表現】

イラストは性の多様性に配慮し、何度も修正をお願いした。制服はなし、洋服の色にもジェンダー的な刷り込みが出ないように配慮した。当初やせすぎだったキャラクターを修正したり、肌の色やメガネ着用などで多様性を表現した。

【セックスするかしないか、自分が心から望んだ時でよいというメッセージ】

これまでのパンフレットでは性行為をすることを前提に作成されてきたものが多かったが、今回は性行為をするかしないか考えるページや、自分の想いだけでなく相手の気持ちを尊重することを丁寧に解説した。性に関心を持たない人もいるという事、今は関心がなくともいずれ関心を持つようになる時が来るかもしれないというメッセージを伝えるため、アセクシュアルについて（リンク先17.3about a sex の第2話）を当初盛り込もうと考えたが、最終的に商業的なものであるとの指摘を受けることを恐れ、削除となった。

自己の性的欲求を自分でコントロールするための方法としてのセルフプレジャーを肯定的に扱い、インターネット上の都市伝説である「テクノブレイク」を否定した。リンク動画はNHK Eテレ「教えて性の神様」である。セルフプレジャーは男子だけの特権ではなく、女子にとっても健康的な事であることを、入れ込むことにした。

【最後の仕上げは当事者目線のアドバイス】

最終版に近づいたころ、私たちが最も大切にしている、「当事者（高校生～大学）年代の意見」を聞き、ところどころ修正を加えている。例えば、ブックレット6ページ、モテる子のイメージとして、「50m5秒台」は当初「100m11秒台」であったが、高校生にとって100m走はなじみが薄く、スポーツテストも50m走だ、と。また、大人からの意見も参考に修正をしている。「チョコブラウニーつくれる」の項目はもともと「ミサンガ編むの上手」だったが、大人にも高校生にも伝わりやすい内容に修正した。

大学生からもっとも多く聞かれた意見は「このブックレットは、高校生だけでなく、大学生・中学生にも伝えたい情報である。大学生だって知らない人が多いと思う」との評価をうけた。

【今後の期待】

#つながるブックを印刷紙媒体として全高校生に配布したい。「意識の高い」高校生はQRコードにアクセスして、読んでくれることが想定できるが、最も届けたい層は、わざわざアクセスしないだろう。学校で、一人一冊配布されたとしたら、ちょっとパラパラと読んでくれる

かもしれない。高校生が自分に関係あると思えるページにたどり着き、今後の人生を自分で選択してゆくことができる一助となることをのぞんでいる。

今回、多職種連携で、現時点でよいものをつくった自負があるものの、性教育の内容は時を経て変わってゆく必要がある。例えば3年後にふたたびリニューアル、作成し配布できたらと思う。

性教育の内容も時代に合わせて変わってゆく。新型コロナウイルス時代の性教育から、**after**コロナの性教育を考え続けてゆきたい。

II. 若者を取りまく性的環境

1. メディア課題

櫻井 裕子（助産師／さくらい助産院・思春期保健相談士）

NHK放送文化研究所世論調査部が2018年に全国3,600人を対象に行った「情報とメディア利用に関する調査」によるとTwitter、Facebook、Instagram、LINE等のSNS利用率は16～19歳で97%であり、利用の理由として「個人的に知りたい情報が得られるから」と回答している。この事から多くの若者たちの情報源がSNSである事は明白である。さらにSNS利用者の約半数が「発信元を確認していない」と回答しており情報の正確さを意識する傾向の弱い事がわかる。内閣府の子供・若者育成支援推進大綱の中で実施された「青少年のインターネット利用環境実態調査」の中でも、青少年の79.7%が、いずれかの機器でインターネットを利用しており、コミュニケーションのために利用している高校生が89.9%、中学生は62.9%であった。若者たちはSNSから情報を得てSNSでコミュニケーションを取る傾向が強いと言える。性に関するSNS情報は玉石混合であるが、正確な情報よりも刺激的な内容の方が拡散しやすく、目に止まりやすい傾向にある。

正確さを欠いているにもかかわらず、若者の性的課題に大きな影響を及ぼしている代表的な情報源としてアダルトコンテンツがあげられる。アダルトコンテンツで描かれている性的表現は、他のエンターテインメントと同様に誇張されている事が多く、さらに女性を差別的、暴力的に扱っているものもある。こうした問題点を指摘する声は多くあるが、そのメッセージは、危険にさらされる可能性の高い若者たちには届きにくいという現実もある。

筆者は若者たちから性に関する相談を受ける機会が多い。そこから見えてくることは、性

の問題を身近な誰かに相談することが難しく、若者たちの多くがネットメディアで手軽に情報を得ようとしていること、その結果、かえって振り回され不安が増大してしまうという状況である。以下相談事例を示す。

【相談事例①】

高校2年生（ヘテロセクシャル、身体性は男子）

同級生の女子と付き合っている。学校帰りに性的興奮を覚えると公園で彼女にフェラチオをお願いしている。妊娠の心配がなく快楽を得られて都合が良いと考えている。彼女は頼むと決して断らない。好きな人のためならそうするのが自然であると考えている。その情報はネット上無料で視聴できるアダルトコンテンツとの事。相談事は、時々パートナーに性器が匂うと言われる事。学校帰りでは性器を洗う事ができない。ネットでは高校生が公園でセックスや類似した行為を行う事が多いとあるが、体の清潔はどのように保てば良いのかを相談したい。

【相談事例②】

高校1年生（ヘテロセクシャル、身体性は女子）

ずっと好きだった彼と付き合える事になった。彼は大変モテる部類でこれまで多数の女子と付き合ってきた。交際0日目でセックスまで経験。その後会うたびにセックスを求められる。毎回コンドーム使用はなし、膣外射精もしない。彼女の相談事は妊娠や性感染症の不安ではなく、セックスが気持ちよくない事。アダルトビデオに見られるような快楽を得た事がなく、不感症なのではないかと心配している。過去に彼と付き合った事がある子が、みな「彼はセックスがうまい、気持ちが良かった」と言っている

ため不安が募っている。

【相談事例③】

高校1年生（身体性は女子）

昨日同級生と避妊なしのセックスをした。セックス後頭痛がする。ネットで検索すると妊娠の症状の中に「頭痛」と記載されており心配になった。

【相談事例④】

中学3年生（身体性は女子）

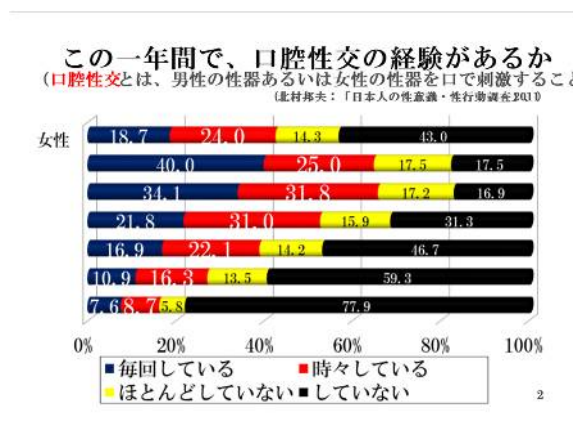
先ほど年上のパートナーとセックスした。コンドーム未使用、膣外射精したが排卵日が近く妊娠の心配がある。アフターピルを飲んだ方が良いと思うが、翌日は学校があり受診できない。パートナーは「外に出しているから妊娠の心配はないはず」と取り合ってくれない。パートナーも本人もネットで得られた情報が源となっている。保護者には相談できないと言う。

いずれの相談事例も正確な知識を持っているとは言い難く、ネットメディア上に転がっている真偽不明な情報に翻弄され安全とは言えない行動を選択している姿が見える。

相談事例①のオーラルセックスに関しては妊娠のリスクを負わず快楽を得ることができると相談者は認識しているが、性感染症のリスクは念頭にない。

厚生労働省のHP「オーラルセックス（口腔性交）による性感染症に関するQ&A」に以下の記載がある。「性交渉の際にオーラルセックスを行うカップルは特に若い世代に多く、調査の結果では7割以上で行われており、その際にコンドームを使用するのは2割程度という調査報告があります。また、性器に淋菌をもっている人の10～30%、クラミジアをもっている人の10～20%で、口腔内にもこれらの菌が認められると報告されています。このため、オーラルセックスにより性感染症が拡がるのが懸念されています」

オーラルセックスの年齢別経験率をみると以下のようである。



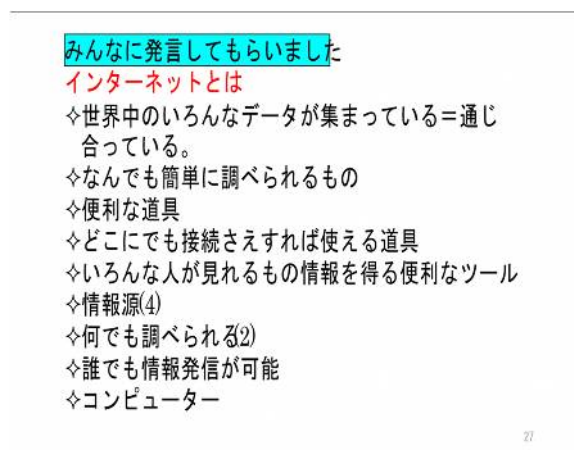
若者世代では半数以上が、オーラルセックスを「毎回している」、「時々している」と答えているのに対し、年齢があがるにつれ「していない」が増加している。これは、アダルトコンテンツが身近にあり、その中でオーラルセックスが当然のように描かれている事と関係しているのではないかと推察する。相談事例①では、セックスに関する情報源をネット上無料で視聴できるアダルトコンテンツであると答えている。ここでもネットメディアの情報が若者たちの性的行動に強く影響を与えていることがわかる。

相談事例②の不感症を心配する相談者は、友人たちへの中途半端な聞き取りとアダルトコンテンツから得られた情報により不安を抱えている。アダルトコンテンツで描かれている性的なシーンは、出演者が大げさに演技している事が多くあたかも激しい快楽を得ているように観える。テレビドラマや映画も俳優たちの演技力により感動が与えられるように、アダルトコンテンツも真実とは程遠い世界を創造している事が、伝わっていない事がわかる。このような相談は非常に多く、アダルトコンテンツによって生産される課題は看過できないものである。

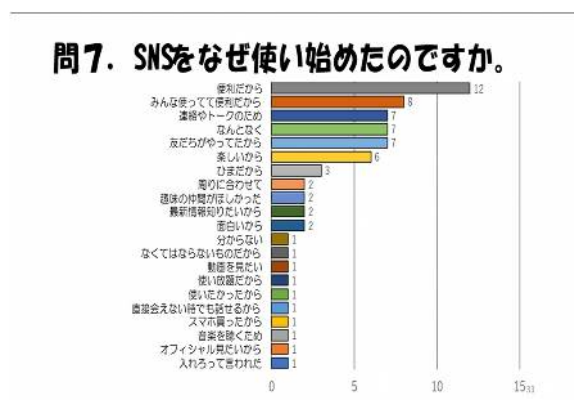
相談事例③はネットメディアに転がる真偽不明な情報に翻弄される若者の姿がそのまま表れている。

相談事例④は保護者に相談できない若者が抱える課題と、ネットメディアが垂れ流す誤った情報により避妊に協力しない男子の姿が見える。「陰外射精は避妊効果が薄い」と言う、包括的性教育を実践している者としては当然の基本的事実が若者に届いていない事が明らかにわかる事例である。

一橋大学・大東学園高校等非常勤講師である水野哲夫氏は、私立大東学園高校の生徒80人にインターネットに関するイメージの聞き取りを行っている。



インターネットを使用している理由を、なんでも簡単に調べられるもの、便利な道具、どこにでも接続さえすれば使える道具、いろんな人が見れるもの情報を得る便利なツール、何でも調べられる、などと手軽さや便利さを理由に使用しているのがわかる。SNSも同様である。



若者にとってネットメディアは手軽で便利、簡単に情報を取ることができるものであり、生活に必要不可欠なものとなっている。誤った情報により不安を掻き立てられる場合が多いが、ネットメディアを上手に活用し発信する事で若者に情報を届けやすくなる可能性もある。ネットメディアの魅力を分析し、手に取りやすく、わかりやすく、信じやすい、コンテンツを開発する必要性と可能性を信じるものである。

【参考・引用文献】

- ・ SNSを情報ツールとして使う若者たち 放送研究と調査 渡辺洋子 2019
- ・ 平成27年度 青少年のインターネット利用環境実態調査 内閣府 2017
https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekkaku-kansenshou/seikansenshou/qanda.html (2021年5月28日 アクセス)
- ・ 「オーラルセックス(口腔性交)による性感染症に関するQ&A」 厚生労働省
- ・ 北村邦夫：性感染症罹患者の性意識ならびに性行動様式に関する研究・研究報告書. 厚生労働科学研究費補助金・新型インフルエンザ等新興・再興感染症事業「性感染症に関する予防、治療の体系化に関する研究」(主任研究者 小野寺昭一 東京慈恵会医科大学客員教授). 平成23年度分担研究報告書、2012
- ・ 水野哲夫：第34回 性教協 理論と実践講座 講義資料より

II. 若者を取りまく性的環境

2. 意図せぬ妊娠に関する相談体制

久保田美穂（女子栄養大学 保健養護学研究室 専任講師）

はじめに

2020年9月に厚生労働省より発表された「子ども虐待による死亡事例等の検証結果等について（第16次報告）¹⁾」によると、心中以外の虐待死で実母が妊娠期・周産期に抱えていた問題として、「遺棄」が35.2%と最も多く、次いで「予期しない妊娠／計画していない妊娠²⁾」24.1%、「妊婦健診未受診」22.2%という結果であった。このように、妊娠中に支援を受けないまま出産し、遺棄に至っている事例が多く、また、予期しない妊娠／計画していない妊娠であったことが虐待による死亡という痛ましい事態に繋がっていることが浮き彫りとなった。

さらに第16次報告³⁾では、妊娠期から支援を必要とする養育者への支援の強化として地方自治体に対して、自ら発信することが苦手だったり、SOSを発信する手立てが思いつかなかったりする当事者に対して支援が届けられる工夫の例として、①SNS等を活用した相談体制の整備、②アウトリーチ型の支援、つまり、積極的に対象者のいる場所に出向いて働きかける支援を展開するよう提言している。また、妊娠・出産やそれに関連する経済的支援等の情報を発信する際の留意事項として、若年者や、日本語が堪能でない者などにも届きやすいよう、①対象者が情報に触れやすい機会の活用、②多言語での情報発信などといった有効なアプローチを検討することが求められている。国に対する提言としては、妊娠期から出産後までの切れ目のない支援体制の整備として、妊娠中からの母子生活支援施設等の活用や妊娠中から出産後まで連続性をもった支援の推進や、予期しない妊娠／計画していない妊娠に対するアウトリーチ型支援等を推進するよう求めた。

以上のように、第16次報告⁴⁾では当事者に支援が届けられるようにするための相談体制の整備やその工夫が求められている。本稿では、意図せぬ妊娠に関する相談体制の現状と課題を取り上げながら、中高生の意図せぬ妊娠に関する相談体制のあり方について考察する。

1) 専用相談窓口の設置の必要性

全国自治体やNPO等団体を対象に、厚生労働省平成30（2018）年度子ども・子育て支援推進調査研究事業として「予期せぬ妊娠に対する相談体制の現状と課題に関する調査研究（以下、予期せぬ妊娠相談調査研究）⁵⁾」が実施された。その結果によると、都道府県・指定都市・中核市・特別区に対する調査では、回答のあった126自治体中、予期せぬ妊娠の相談は99自治体（78.6%）が実施しており、そのうち「専用相談窓口を設置している」のは51自治体（51.5%）と約半数であった。

相談者は相当な緊張感をもって電話をかけており、その中には意図せぬ妊娠で相談をしていることを誰にも知られたくないと思っている者も多い。特に、中高生はLINEやInstagramなど、文字や写真、短いセンテンスの言葉によるコミュニケーションが主流であることから、電話に対する精神的ハードルは高いも⁶⁾のと考える。このような実態も考慮して、専用相談窓口の設置により、仲介者が少なく、困り事の相談にすぐにつながるような配慮が望まれる。

2) 多様な相談方法

予期せぬ妊娠相談調査研究⁷⁾では、相談方法について、「対面」が67自治体（67.7%）、

「電話（専用回線でない）」が51自治体（51.5%）、「電話（専用回線）」が49自治体（49.5%）と多く、「メール（専用問合せフォームあり）」が19自治体（19.2%）、「メール（問い合わせフォームはないが特化したアドレスあり）」が18自治体（18.2%）、「LINE」は1自治体と稀少であった。

前述したように、相談者は相当な緊張感をもって相談に臨んでいるため、メールやLINEなどは顔を出したり、直接的な会話がなかったり、匿名性も保てたりすることから、相談者の精神的負担は軽減される。冒頭で取り上げた第16次報告⁸⁾でも、当事者に支援を届けるための工夫例として、①SNS等を活用した相談体制の整備が挙げられている。対面や電話だけでなく、メールやLINEなどといったインターネットを活用した方法など、多様な方法によるアプローチへと相談方法を拡充していくことによって、様々な事情をかかえた相談者が自分に合った方法を選択できることにつながる。その一方で、メールやLINEなどといったインターネットによる相談は、支援が途切れてしまうケースもある。そのためにも、相談対応者には相談者との信頼関係づくりや、よりの確な支援を提供できるような研修を積むなどといったスキルアップが望まれる。

厚生労働省 健やか親子21（第2次）「中学生・高校生 2万人を対象にした思春期アンケート調査【Adolescence】～わからないことがここにある～（2016年12月）⁹⁾」によると、中学生は性についての悩みの相談先として、「インターネット・掲示板など」が約半数で、「家族・親戚」「友だち・先輩」「学校・塾の先生」という身近な他者と二分している。また、人工妊娠中絶についての相談先として、中学生は「インターネット・掲示板など」が約2割で、「家族・親戚」「友だち・先輩」「学校・塾の先生」という身近な他者は約8割となっており、身近な他者を頼りにしている様子がうかがえる。

一方、高校生は性についての悩みの相談先

として、「インターネット・掲示板など」が約6割で、「家族・親戚」「友だち・先輩」「学校・塾の先生」という身近な他者は約4割であり、人工妊娠中絶についての相談先としては「インターネット・掲示板など」が約半数で、「家族・親戚」「友だち・先輩」「学校・塾の先生」という身近な他者と二分している。このように、中学生よりも高校生はインターネットや掲示板などに傾倒していることが分かる。

メールやLINEなどといったインターネットを活用した相談は、自治体よりも民間団体が運営する相談事業において拡充が見られる。しかしながら、自治体運営の相談事業は、無料で誰もがアクセスしやすいことから、生活困窮者や金銭面でゆとりのない中高生にとっては有益な資源である。今後、文部科学省によるGIGAスクール構想により、子どもたちは1人1台デジタル端末を利用することになり、インターネットに傾倒する傾向は一層強化されていくことが予想される。このような時代の流れを鑑みると、自治体が運営する相談事業も、メールやLINEなどといったインターネットを活用した整備を早急に進めることが肝要と考える。

3) 必要な支援先に「つなぐ」対応

予期せぬ妊娠相談調査研究¹⁰⁾では、「『つなぐ』とは、単に関係機関の名前や連絡先を伝えることなく、相談者が関係機関から必要な支援を確実に受けることができる状況」を「つなぐ」対応と定義し、調査を実施した。その結果、「つなぐ」ことは81自治体（82.7%）が実施しており、つなぎ方は「相談員が関係機関に連絡」が63自治体（77.8%）と多く、「委託元または窓口担当部署職員がつなぐ」は14カ所（17.3%）であった。つなぎ先は、「自治体母子保健部門」と「医療機関」がそれぞれ約7割と多く、「自治体児童福祉部門」や「児童相談所」、「自治体生活保護担当部門」といった福祉部門にはそれぞれ約4割程度つないでいた。また、つなぐ場

合に、相談者が困りごとを説明することが困難な場合や非難されることを恐れる場合など、自力で支援を受ける機関にたどりつけない場合には、相談者と一緒に関係機関に相談する同行支援が必要とされる。「同行支援を行っている」が36自治体（44.4%）、「行っていない」が27自治体（33.3%）、「そのような事例に出会ったことがない」が21自治体（25.9%）であった。

同行支援は、家族との関係に問題をかかえていたり、周囲に頼れる大人がいなかったり、更には生活経験の少なかったりする中高生にとっては、重要な支援である。冒頭で取り上げた第16次報告¹¹⁾でも当事者に支援を届けるための工夫例として、②アウトリーチ型の支援が挙げられており、かれらがかかえる心細さに寄り添いながら、必要な支援に確実につなげるよう、そこに出向いて支援を行う同行支援の果たす役割は大きい。しかしながら、同行支援という支援があること事態を若者は知らない可能性が高いことから、具体的支援内容を紹介する中で同行支援についても取り上げて周知する必要がある。

4) 対応が困難な事例から見える課題

予期せぬ妊娠相談調査研究(2018)¹²⁾では、対応が困難な事例があったと回答したのは66自治体（67.3%）であり、対応に困難を感じたことがない自治体は24自治体（24.5%）であった。また、対応困難な内容をたずねたところ、「相談者との連絡の方法に関すること」49自治体（74.2%）と最も多く、次いで「福祉に関すること」と「出産等の費用に関すること」が同数の44自治体（66.7%）であった。

相談者との連絡方法については、匿名の相談であることや相談者の生活環境が分からないことから、相談対応者から連絡が取りにくいことなどが考えられる。また、福祉や費用に関することは、相談業務の主な担い手である保健師や助産師・医師といった医療・看護系専門職は専門外の分野である。社会福祉

士やソーシャルワーカーなどといった社会福祉分野に精通する職種と連携し、それらの人々から指導助言を得たり、社会福祉分野に関する研修を受けたり、社会福祉分野的な対応も含めたマニュアル¹³⁾を活用し相談業務に従事したりするなどといった工夫が必要である。

5) 中高生が医療機関を受診する際の不安

実際に中高生に電話やメール、LINE等で相談業務を行っている相談対応者に話を聞いたところ、医療機関を受診する際に中高生は、①どんなことを聴かれるのか、②どんな診療をするのか（内診はあるかなど）、③金銭的負担はどのくらいか、④保険証は必要か、⑤保護者に受診したことが判明してしまうか（親バレ）などを危惧しているとのことであった。

したがって、医療機関につなぐ際は、受診に関わる具体的なことを相談者に伝えておくことによって、不安を軽減し、安心して医療受診できるようにし、必要な支援につなげていく。

結びに

本研究班では、これらの現状と課題を受け、切れ目の狭間に高校生が陥ることなく、必要とする支援につながっていくことができるようにするための教材開発に取り組んだ。

具体的には、高校生に本教材を手にとって読み進めてもらえるように、情報を精選することで、なるべく文字は少なくし、分かりやすい動画やイラストを多用した。そして、より詳細な情報にもたどり着くことができるように、専門サイトのQRコードを提示するようにした。さらに、電話相談、メール、LINEなど、多様な方法の相談につながることができるようにそのアクセス先を示した。

本教材を手にした高校生が、性に関する知識や情報、支援してくれる友だちや大人、相談機関などといった必要な支援に「つながる」ことを心から願っている。

【参考・引用文献】

- 1) 厚生労働省：子ども虐待による死亡事例等の検証結果等について（第16次報告）（令和2年9月）、社会保障審議会児童部会児童虐待等要保護事例の検証に関する専門委員会、
<https://www.mhlw.go.jp/content/11900000/000533870.pdf>（2021年4月10日にアクセス）
- 2) 第12次報告書までは、「望まない妊娠／計画していない妊娠」という表現を用い、「望まない妊娠／計画していない妊娠」とは、「様々な事情により、妊婦やそのパートナーが、妊娠を継続することや子どもを産み育てることを前向きに受け止められず、支援を必要とする状況や状態にあること。」と定義した上で生まれてくる子どもに向けられる言葉では決してなく、支援や援助を必要とする妊婦を認識し、如何なる支援を行うべきかを考えるための言葉として用いていた。しかし、第13次報告書より、より客観的、中立的に事例をとらえ、検討を行うために、「予期しない妊娠／計画していない妊娠」という表現に改めている。
- 厚生労働省：子ども虐待による死亡事例等の検証結果等について（第13次報告）（平成29（2017）年8月）、社会保障審議会児童部会児童虐待等要保護事例の検証に関する専門委員会、

<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11900000-Koyoukintoujidoukateikyoku/0000>

174734.pdf（2021年4月10日にアクセス）

- 3) 前掲書1)
- 4) 前掲書1)
- 5) 公益社団法人母子保健推進会議 予期せぬ妊娠に対する相談体制の現状と課題に関する調査研究会：厚生労働省 平成30（2018）年度ども・子育て支援推進調査研究事業 予期せぬ妊娠に対する相談体制の現状と課題に関する調査研究報告書、
<http://bosui.or.jp/pdf/2018research.pdf>（2021年4月10日アクセス）、2019年3月
- 6) 前掲書5)
- 7) 前掲書5)
- 8) 前掲書1)
- 9) 厚生労働省：中学生・高校生 2万人を対象にした思春期アンケート調査【Adolescence】～わからないことがここにある～、健やか親子21（第二次）ホームページ、
http://sukoyaka21.jp/puberty_survey_2017_02（2021年4月10日アクセス）
- 10) 前掲書5)
- 11) 前掲書1)
- 12) 前掲書5)
- 13) 全国妊娠SOSネットワークでは、医療・保健分野だけでなく社会福祉分野や様々な社会資源情報も含めたガイドブックを作成している。
- 一般社団法人 全国妊娠SOSネットワーク：妊娠相談の現場で役立つ！妊娠SOS相談対応ガイドブック（第5版）、2019年

Ⅲ. 日本の性教育の課題

Ⅳ. 世界における包括的性教育

Ⅴ. この教材の目的と意義と期待される効果

田代美江子（埼玉大学教育学部教授）

Ⅲ. 日本の性教育の課題

日本においてもようやく、包括的セクシュアリティ教育の必要性についての共通認識が形成されつつある。このことは、2018年3月に東京都議会文教委員会で一部の都議によってなされた、公立中学校の性教育への攻撃が、多くの人々から否定的に受けとめられたことからわかる。

この「攻撃」は、中学生に「性交・避妊・中絶」を教えることが学習指導要領からの逸脱であるとして、一部の都議による批判から始まったが、この批判がなされた会議のなかで、性教育を実践した学校、教員を「指導する」という立場を示した東京都教育委員会も、結局「指導」することはできなかった¹⁾。また、この「攻撃」に対して、当該学校の区教委は、子どもたちに必要な教育であるという認識を一貫して明確に示し、学校の実践を政治的権力から守るという役割を果たしてきた。

さらに、5月に、あるテレビ放送番組の中で行われた投票、「中学生に『性交・避妊』を詳しく授業するのは『あり?』『なし?』」という質問に対して、「あり」が3万4075人、「なし」は3270人という結果が出ている。裁判で勝訴したとはいえ、2003年に始まった「七生養護学校事件」において、多くの教員が「処分」され、教材が奪われるという、教育への政治的介入がまかり通ってしまった当時の状況から考えれば、社会における性教育への認識や理解は、ある程度前進したといえるのかもしれない。

しかし、日本で生きるすべての子ども・若者たちに包括的セクシュアリティ教育を届けることはできていないという現実はいまだ続い

ており、むしろ、多くの子ども・若者たちは、十分な性の学習を保障されないまま、急速に拡大するインターネットによって、暴力的、差別的、商業的な性情報にさらされ、放置されている。

このことは、国連子どもの権利委員会(以下、委員会)による日本政府に対する勧告の中でも繰り返されてきた。2017年に出された「児童の権利に関する条約 第4・5回日本政府報告」(以下、「報告書」)に対する委員会の総括所見(2019年)でも、再度、性感染症の罹患率など日本の若者の状況に懸念が示され、「思春期の若者に対する包括的な性と生殖に関する健康のための政策に取り組み、性と生殖に関する健康教育が義務教育における学校カリキュラムとして一貫して実施され」ることがあらためて勧告されている²⁾。

しかし、日本政府の「報告書」には、「学校における性・エイズに関する指導は、児童生徒が性に関する科学的知識を確実に身に付け、適切な行動をとることができるようにすることを目的に実施しており、学習指導要領に則り、学校教育活動全体を通じて行われている。また、教職員を対象とした研修会の開催、性感染症等を含む児童生徒の様々な健康問題を総合的に解説した教材の作成・配布、学校において発達段階に応じた効果的な性に関する指導が実施されるよう、各地域における指導者の養成と普及を目的とした事業を実施するなど、指導の充実に努めている」³⁾と書かれている。

ここで重要なポイントは、「性教育」という用語が避けられ、「性・エイズに関する指導」とされていること、そして「学習指導要領に則り」とある点である。このことは、性教育を十

分に位置づけていない学習指導要領での縛りを強調しながら、さらには学校において授業としての包括的セクシュアリティ教育を展開していないという事実を自ら暴露するものだということである。

実際、文科省が性教育に関する一定の方針として『学校における性教育の考え方・進め方』を出したのは、21世紀を目の前にした1999年のことである。しかもこの直後に「七生養護学校事件」という形で性教育への攻撃が激化し、日本の性教育を大きく後退、その後も停滞が続いている。実際、国際的な動向を見れば、多くの国々で性教育が必修科目として位置づけられ、包括的セクシュアリティ教育が拡大しつつある中、日本の学習指導要領には、包括的セクシュアリティ教育を展開しうる内容はほとんど位置づけられていない。そればかりか、「受精にいたる過程は取り扱わないものとする」といった「はどめ規定」があり、性交について扱ってはいけないことになっているのが現状である。性交について扱えない状況で、子どもたちが「性に関する科学的知識を確実に身に付け」、性感染症予防や意図しない妊娠を避けることができる力を身につけることは不可能であることは言うまでもない。

IV. 包括的セクシュアリティ教育をめぐる国際的状況

日本の性教育が大きく後退したまま停滞している中、国際的には「包括的セクシュアリティ教育」への取り組みが積極的に進められてきた。特に、1999年のWAS（世界性の健康学会）による「性の権利宣言」⁴⁾が出されて以降は、「性の健康と権利」といった理念はその実現に向けて大きく進展し、「性の権利」の一つとして掲げられている「教育を受ける権利、包括的セクシュアリティ教育を受ける権利」の具体化を推進する一つの指針として、ユネスコを中心とした関連機関の共同で『国際セクシュアリティ教育ガイダンス』初版が2009年に出された。こうした動きは、ユネスコだけでなく、2010年

にはWHOヨーロッパ地域事務所とドイツ連邦健康教育センターによって「ヨーロッパにおけるセクシュアリティ教育スタンダード（Standards for Sexuality Education in Europe ; A framework for policy makers, educational and health authorities and specialists）」⁵⁾が出されている。

初版の『ガイダンス』で予告されていたとおり、2018年には『【改訂版】国際セクシュアリティ教育ガイダンス』（以下『ガイダンス』）が発表された。改訂版『ガイダンス』は、2009年にその初版が発表されて以降、多くの国々で包括的セクシュアリティ教育への取り組みが拡大し、その成果を踏まえ、そして、子ども・若者たちの目の前に立ち現れてきた新たな課題が意識され、再編されている。

多様性やジェンダー平等を前提とし、人権を基盤とするという点は、初版から貫かれているが、2018年の改訂版では、人権という観点がより明確に、具体的に打ち出されてきている。このことは、包括的セクシュアリティ教育の枠組みであるキーコンセプトの構成にも表れており、「ジェンダーの理解」「暴力と安全確保」といった新たな項目が増えたこと、また、キーコンセプト2において「価値観、人権、文化、セクシュアリティ」というように「人権」という用語が表に出てきたことからわかる。もちろん、初版の段階でも、人権はもちろんジェンダーの問題や暴力にかかわる課題は取り上げられていた。しかし、このような変更は、この間の子ども・若者たちの状況の変化や新たな学習課題の把握について検討されてきたことが反映されている。

実際、改訂版『ガイダンス』では、「若者がネットやメディアを通じてあからさまな性的情報にさらされていることから、若者がかれらの人生の中で責任ある選択をする知識とスキルを保障することの重要性を認識する国は増えている」と述べられ、包括的セクシュアリティ教育を拡大していくことの重要性が主張されている⁶⁾。

しかし、人権を基盤とする包括的セクシュア

リティ教育が目指すことは、若者をとりまく危機的な「状況への対応」に留まるものではなく、次のようなことをエンパワーメントしうる知識やスキル、態度や価値観を、子ども・若者たちが身につけることを目的としている。それは、「かれらの健康とウェルビーイング(幸福)、尊厳を実現すること、尊重された社会的・性的関係を育てること、かれらの選択が、自分自身と他者のウェルビーイング(幸福)にどのように影響するのかを考えること、そして、かれらの生涯を通じて、かれらの権利を守ることを理解し確かなものにすることができること」なのである^{7, 8)}。

V. この教材の目的と意義と期待される効果

本教材の作成は、こうした『ガイダンス』に示された包括的セクシュアリティ教育の理念を意識しながら取り組んだものである。もちろん、包括的セクシュアリティ教育は、性的な発達を経験する年代の、多様な背景を持つ子どもたちに教育を保障しうる学校という場で、カリキュラムをベースに継続的に実践されることによって、先に確認した包括的セクシュアリティ教育の目的の達成と向かうものであり、したがって本教材が単独で、その目的を達成しうるものでないことはいうまでもない。しかし、学校のみならず、あらゆる場、空間、機会を捉え、若者たちに性の学びを保障していくことこそが「包括的」セクシュアリティ教育の実現を可能にするものであるとすれば、本教材もまたその実現の一端を担いうるはずだ。こうした課題意識から、本教材は日本の子ども・若者たちの置かれている状況やそこから見えてくるかれらのニーズ、学習課題を確認、意識しながら作成された。

第1に、暴力的・差別的な性情報だけが肥大化する一方で、性の学習が保障されていないという状況は、子ども・若者たちが性をポジティブにとらえる機会を奪っているという点である。加えて、性をめぐる深刻な問題の解決をはかろうとする時、性の学習が「脅し」となり、

性を遠ざけたり抑制しようとすることは往々にしてある。しかし、包括的セクシュアリティ教育が目指すことは、子ども・若者たちが自らの権利を理解し実現して生きることであり、それは、自分たちの健康や安全を意識しながら納得した行動を主体的に選びとっていくことである。

もちろん、現実にある問題やリスクは正確に提示する必要がある。しかし、そうした情報も、「禁止」や「不幸な未来の予言」といった「脅し」につなげるのではなく、性が自分たちのウェルビーイング(幸福)に大きな影響を及ぼしうることの自覚をうながし、より安全で安心できる選択をする力をつけていく動機としていく必要がある。性について学び、語り合う経験そのものが、性をポジティブにとらえる基盤となり、性について周囲の人たちに相談するという行為につながるのである。

第2に、日本の子ども・若者たちは、「同調圧力」が強くはたらく学校文化の中で、みんなと同じであること、「フツー」であることが「安心」につながるという環境の中に置かれているという点である。子どもたちに求められる「同質性」は、ファッションやボディ・イメージとの関連で過度なダイエットの問題に、あるいは恋愛イメージとしてジェンダー役割やデートDVといった問題につながるかもしれない。さらにそれは、自己に対する肯定的なイメージに大きく影響もする。教材の中で、単一的な女子イメージ、男子イメージ、家族イメージ、恋愛イメージを排し、子どもたち・若者たちに多様なあり方、多様な存在を丁寧に、繰り返し示していくことは重要なポイントとなる。

第3に、新自由主義的な価値観の中で競争させられ、その結果が「自己責任」とされる社会の中で、子ども・若者たちの多くは、自らの人権・権利侵害に鈍感にならざるを得ないという点である。実際、多くの学校では、「ブラック校則」に縛られるという人権侵害状況の中で「人権教育」の授業を受け、道徳では上から「徳目」が押しつけられ、「なぜ」という思考は停止させられている。結果、自分たちを取り巻く

劣悪な性的環境を、社会の問題としてとらえ、人権侵害状況だと認識することは困難になる。さらに言えば、こうした状況に放置されている中で、周囲のおとなとの信頼関係は築きにくい。

つまり、性的なトラブルや困りごとについて自ら思考し、仲間とともに解決するための関係性を築き、信頼できるおとなに相談するといった行動に向かうための前提が大幅に欠落していると言わざるを得ない。このような課題を把握することなしに、「知識」だけを並べ、「正解」を示し、「相談するように」と語りかけても、残念ながらあまり意味はない。だとすれば、教材自体が、子ども・若者たちの知的好奇心を刺激し、思考を促し、仲間と語り合う機会とな

るようにつくられる必要がある。このことは、遠回りのよう思われるが、子ども・若者の変容を促していく重要な教育的働きかけとなる。

以上の観点を大切にしながら作成された本教材のねらいをあらためて整理すれば、第1に、この教材によって、正確な知識や情報につながってほしいということ、第2に、そこから自分の学びを広げてほしいということ、そして第3に、性についての自分の考えを持ち、それを表現し合える仲間とつながってほしいということである。さらに、本教材が、子ども・若者どうし、子ども・若者とおとな、教員と保護者と専門家、学校と家庭・地域などがつながっていく機会をつくり出していくことを期待したい。

【参考・引用文献】

- 1) 詳細については“人間と性”教育研究協議会編『季刊セクシュアリティ』No.89（2019年1月）、No.92（2019年7月）、エイデル研究所、参照
- 2) https://tbinternet.ohchr.org/Treaties/CRC/Shared%20Documents/JPN/CRC_C_JPN_CO_4-5_33812_E.pdf (2021年4月12日アクセス) p.9
- 3) <https://www.mofa.go.jp/mofaj/files/000272180.pdf> (2021年4月12日アクセス) p.24
- 4) <https://worldsexualhealth.net/wp-content/>

[uploads/2014/10/DSR-Japanese.pdf](https://www.bzga-whocc.de/fileadmin/user_upload/WHO_BZgA_Standards_English.pdf) (2021年4月12日アクセス)

- 5) https://www.bzga-whocc.de/fileadmin/user_upload/WHO_BZgA_Standards_English.pdf (2021年4月12日アクセス)
- 6) ユネスコ編、浅井春夫他訳『【改訂版】国際セクシュアリティ教育ガイダンス—科学的根拠に基づいたアプローチ』明石書店、2020、pp.20-21
- 7) 前掲『【改訂版】国際セクシュアリティ教育ガイダンス—科学的根拠に基づいたアプローチ』 p.28

【#つながるBOOK】

もしものときの相談窓口

自分の体のことで誰にも相談できず悩んでいることがあるなら、連絡してみよう。匿名で相談ができるよ。

一般社団法人
日本家族計画協会

思春期・FP
相談LINE

女性健康支援センター

医師や保健師または助産師等が
相談にのります。
設置している自治体の
一覧を見ることができます。

もっと知りたい人は

性の総合サイト
「セクソロジー」

SEXOLOGY

性を学ぶセクソロジー

この冊子は、スマホからも見る事ができるよ！

情報が必要な友だちがいたら、ぜひ教えてあげてね！

研究課題：新型コロナウイルス感染症流行下の自棄の影響
- 予期せぬ妊娠等に関する実態調査と女性の健康に対する適切な支援提供体制構築のための研究

研究代表者：公益社団法人日本産婦人科医会常務理事 安達知子
研究分担者：一般社団法人日本家族計画協会会長 北村利夫

※この冊子は、令和2年度厚生労働行政推進調査事業費補助金（厚生労働科学特別研究事業）により制作したものです。
（無断転載を禁止します）



この冊子を手にしてくれたあなたへ

#つながるBOOKは
人生で起こる日常のひとつや大きなイベント
人間関係などのさまざまな出来事に
納得して、幸せに生きるために
知っておきたいことや
マナー、コミュニケーションのとりかた
そして、あなたを助けてくれる
友だち・おとな・情報・知識につながるための

#つながるBOOK

自分の性に関することについて自分で決められる
SRHR（セクシュアル・リプロダクティブ・ヘルス/ライツ）
「性と生殖に関する健康と権利」に基づいています。
自分の人生を自分で選択するときの手助けになったら。

【制作者】
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 助産）
久保田美穂（女子栄養大学 保健看護学研究科 専任講師）
櫻井裕子（さいくろい助産院 助産師）
田代風江子（埼玉大学 教育学部 教授）

企画・構成：小野梨奈（合同会社カレイドスタイル）
表紙イラスト：北村みなみ 中図イラスト：永野雅子 デザイン：久保美子

この冊子はスマホからも見る事ができるよ！

情報が必要な友だちがいたら、ぜひ教えてあげてね！→

目次	
この冊子を手にしてくれたあなたへ	P1
目次	P2
あなたのまわりでこんなこと、ありませんか？	P3・P4
【恋愛編】	
・恋愛ってしなきゃダメなの？	P5
・恋愛への「思い込み」を取り払ってみよう！	P6
・恋人どうしは、イチャイチャしなきゃいけないの？	P7
・SEXする前に話してみよう	P8
【SEX編】	
・つきあったらSEXしなくちゃいけないの？	P9
・どちらかが「イヤ」なとき、「イヤ」なことはしない！	P10
・確実に避妊できる方法ってある？	P11
・避妊に失敗してしまった！どうしよう…	P12
・カップル間でもおこる性暴力	P13
・セルフプレジャー毎日やってもいいですか？	P14
【月経編】	
・月経とうまくつきあおう	P15
・こんなときは産婦人科を受診しよう	P16
【妊娠編】	
・月経が来ない…これって妊娠？	P17
・妊娠したかどうか確かめるには？	P18
・妊娠がわかった。どうしよう？	P19
・だれかに相談しよう！	P20
・もし、産むと決めたら	P21
【性感染症(STI)編】	
・性器のあたりがかゆい…。これって病気の？	P22

あなたのまわりで こんなこと、ありませんか？

月経の予定日から1ヶ月
たっても月経がこない。
これって妊娠？

→ 月経編 P15 → 妊娠編 P17

部活もなくて暇なので、
SNS で知り合った人と会って
すぐSEXしてしまった。

→ SEX 編 P9 → 性感染症編 P22
→ 避妊 P11 → 妊娠編 P17

ゲームして、セルフプレジャー
して、またゲームして…の日々。
このままで大丈夫か不安です。

→ セルフプレジャー P14

※セルフプレジャーは自慰行為、
マスターベーション、オナニーのことです

デートのたびに
SEXしている。
ちゃんと避妊してません。

→ 性暴力 P13 → SEX 編 P9
→ 避妊 P11

性器のあたりが
かゆい……。
性病にかかってないか
心配です。

→ 性感染症編 P22

3

4

恋愛編

恋愛って しなきゃダメなの？



「する」も「しない」も
自分で決めてOK!

恋愛に興味なくてもOK!
この先、誰かを好きになることがあるかも。
それは異性かもしれないし、同性かもしれない。

5

—恋愛編—

恋愛への「思い込み」を 取り払ってみよう!

かっこよくなくちゃ、かわいくなくちゃ、恋愛できないって
思っていない？ 恋愛ってもっと多様なものだよ。
ドキドキ、キュンとするポイントは、一人ひとり違っていい。

モテる子ってどんなイメージなの？



—恋愛編—

6

確実に避妊できる方法 ってある？

100%避妊できる方法はないよ

SEXで妊娠したら困るときは、きちんと避妊しよう。
避妊は相手まかせにしない。
低用量ピルと性感染症の予防ができるコンドームを併用しよう。

『代表的な避妊方法』



コンドーム

コンビニやドラッグストア、
100円ショップでも買えるよ



低用量ピル

病院で処方してもらう必要があるよ
(月1,500～3,000円程度)



IUS (ミレナ)

子宮内に器具を挿入して、
産後約10年間の避妊が可能だよ

出産経験がなくてもIUS (ミレナ) の相談に
のってくれる医療機関一覧はこちら→



コンドームの使い方



避妊と性感染症

避妊に失敗してしまった！ どうしよう…

避妊せずにSEXしてしまった、避妊に失敗してしまったときには、
72時間以内に緊急避妊薬(アフターピル)を服用することで、
妊娠を回避できる可能性があるよ。
早ければ早いほど効果が高い。

1. 医療機関を探して連絡

信頼できるビル情報にたどり着けるWebサイト

ビルの総合情報サイト
ビルにやん



日曜祝日
対応の病院が
わかる！

緊急避妊 JFPA



近くの病院を
教えてくれる！

2. 医療機関を受診

Q 病院ではどんなことを聞かれる？

最終月経、SEXした日と時刻、そのときの避妊法、妊娠歴など。

Q 緊急避妊薬の費用の目安は？

医療機関により異なりますが、6,000～20,000円程度。

カップル間でもおこる性暴力

例えば

- ☐ 同意なく、無理やりキスやSEXをする
- ☐ 妊娠したくないのに避妊してくれない
- ☐ 見たくないのにSEXの動画を見せる
- ☐ 裸の写真や動画を送らないと別れると脅す

こんなときは今すぐ相談しよう

電話で相談

DV相談ナビ(内閣府)

#8008

LINEで相談

デートDV110番



もしも、性暴力の被害に遭ってしまったら

性暴力被害相談の
全国共通短縮ダイヤルへ

#早くワン(ストップ)

#8891

全国どこから電話しても、最寄りのワンストップ支援センターにつながります。

女子も！男子も！

身長が伸びない、顔が荒くなる
テクノブレイク…全部ウソ！

セルフプレジャー 毎日やってもいいですか？

セルフプレジャーとは、自慰行為、マスターベーション、オナニーのこと。
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。
男子も、女子も、1日何回しても大丈夫。

『セルフプレジャーの5つのマナー』

- ① プライバシーが守られる空間で
→ カギのかかる場所、布団の中など
- ② 優しく、丁寧に
→ 皮をむいたミカンをつぶさないくらいの力で
- ③ 清潔に
→ 爪は切ってある？ 手はキレイ？ グッズはキレイ？
- ④ 後始末までしっかり
→ とくに男子は精液を受け止めたモノは片付けようね
- ⑤ 無理に見せない、聞き出さない
→ ハラスメントや暴力になることもあるよ

NHK福祉ポータル ハートネット 教えて！性の神様
テクノブレイクって本当？
(マスターベーションで死ぬ)



月経とうまくつきあおう



お風呂であたまる



体を冷やしすぎない



我慢しないで
痛み止めの薬を飲む



運動して気分転換



いろんな月経用品を試す



しっかり3食食べる

月経用品は、紙ナプキン以外にも、布ナプキン、
吸水型生理パンツ、タンポン、月経カップ、
ピース（身体にはさむもの）などいろいろあるよ。

月経中を快適に過ごす方法を 試してみよう！

月経中はお腹が痛くなったり、ツライ人もいるよね。
我慢しないでいいよ。セルフケアで、月経とうまくつきあっていこう。

気軽に

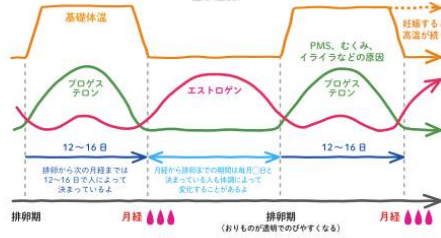
こんなときは 産婦人科を受診しよう

- ☐ 月経が3ヶ月以上来ない
- ☐ 月経痛（頭痛、腹痛、腰痛）がツライ
- ☐ 月経前イライラしすぎる

【月経のしくみ】



動画で詳しく解説！



【基礎体温のはかり方】

- ① 基礎体温計をドラッグストアなどでゲット
- ② 目覚めたら起き上がる前に、舌の下で体温測定
- ③ 毎日グラフや月経管理アプリに記入

月経が来ない… これって妊娠？



月経が止まる代表的な理由

- 妊娠
- 急激なダイエット
- ホルモン異常
- ストレス
- 運動によるエネルギー不足

妊娠したかどうか 確かめるには？

今すぐチェック

- ☐ 3週間以上前にSEXをした
- ☐ 月経が予定より1週間以上遅れている

自分でチェックしたい派

妊娠検査薬で チェックしてみよう

陽性が出たら、妊娠している
可能性が高いので、
すぐに産婦人科を受診して、
陰性でも、1週間後に再検査しよう。

早く不安を解消したい派

産婦人科を受診しよう

ちょっと勇気があるかもしれないけど、
産婦人科を受診すると、
いろんな相談にのってもらえるよ。

※妊娠検査薬は、ドラッグストアなどで500～1,000円で買うことができます。
※自分で判断できないときは、妊娠SOSに相談もできるよ。詳しくはP20へ

妊娠のしくみを動画でチェック！



妊娠がわかった。 どうしよう？



まずは、産むか産まないかを
決めよう！

安全な人工妊娠中絶は、女性の健康と権利を守るためのもの。
母体保護法のもと行われるよ。なるべく早く病院に行こう。
妊娠11週まで(下図)の方が負担が少ないよ。
妊娠21週まで(下図)は選択できるよ。
妊娠SOSなどでは、病院に行くときのサポートもあるよ！

【妊娠期間の数え方と中絶手術が選択できる時期】



セーフアポーションジャパンプロジェクト
安全な中絶と流産について適切な情報を伝えるための
Webサイトはこちら→



決められないとき
迷うとき



だれかに相談しよう！

パートナーと考えよう

妊娠は2人の行為の結果。だから、2人の問題だよ。
今後のことも2人で考えよう。

身近な人に相談しよう

友だちや家族、親戚、担任、部活の顧問、保健室の先生、
塾や家庭教師の先生に相談するのもいいね。
考えを整理したり、気持ちを軽くしたりすることが
できるかもしれないよ。

妊娠SOSなどに相談しよう

産むか産まないかを決めるための情報がたくさんあるし、
専門家が相談にのってくれるよ。
どちらにしようとしても、その先のことを一緒に考えてくれるよ。

全国の妊娠SOS

妊娠に関する相談にのってくれる
相談機関一覧はこちら→



もし、産むと決めたら

Q. 母子健康手帳はどこでもらえるの？

住所のある市町村の役所・保健センターに「妊娠届」を出せばもらえるよ。
母子健康手帳と一緒にもらえる「妊婦健康診断受診票(補助券)」があれば、
これから受ける妊婦健診の自己負担額がだいぶ減ります。

Q. お金がない…

出産費用は50万円前後かかるけれど、出産育児一時金支払い制度などの
いろいろな仕組みがあるよ。検索してみよう。

Q. 産んだあと育てられるかな

妊娠届を出していれば、子育てを助けてくれる制度がいろいろあるよ。
一時的に子どもを預けたり、養子縁組や里親など育ててもらう方法もあるよ。

Q. 学校を辞めなくちゃいけない？

学校を続ける方法はいろいろあります。
これからどんなことをしたい？どんな未来を想像してる？
妊娠したこと、それをあきらめる必要はないよ。

※文科省「公立の高等学校における妊娠を理由とした退学等に係る実態把握の結果等を踏まえた
妊娠した生徒への対応等について(通知)」2018年3月29日

性器のあたりがかゆい…。 これって病気なの？

痛い かゆい しみる イボイボ グリグリ
血が出る ウミが出る 変なにおいがする

SEXをしてこんな症状が
口やのど・性器・肛門に
あたら要注意！

財布と保険証をもって、産婦人科、泌尿器科、皮膚科へ。
郵送で受けられる検査もあるよ。
感染したら、治るまで治療を受けようね。

保健所では無料・匿名で検査や相談ができます

感染していても、
症状が出ない病気もある。
パートナーが変わったら、
一緒に検査を受けてみよう。



今度のデート
は保健所ね！

全国の保健所一覧
(HIV検査相談マップ)



セインル
HPVワクチン情報
(セインル)



性感染症の予防にはコンドームが有効。
(完全に防げるわけではないよ)
コンドームを使うことは、お互いのため。
HPVワクチンやB型肝炎ワクチンなどを
接種することで減らせる病気もあるよ。

【スマホやタブレットでもご覧いただけます】

<https://www.ifpa.or.jp/tsunagarubook/>

<https://www.ifpa.or.jp/tsunagarubook/tsunagarubook.pdf>

② 思春期等に対する性教育啓発資材『動画』の作成

研究分担者 北村 邦夫（一般社団法人日本家族計画協会会長／理事長）

研究協力者 吉川 雄司（株式会社ヘルスアンドライツ 代表取締役）

高橋 玲奈（産婦人科専門医）

A. 研究目的

コロナ禍など自粛生活を余儀なくされた思春期等に対する性教育啓発資材の制作。自粛状況下においてリスクが高まったと考えられる「性暴力」や「計画外の妊娠」等を回避する内容を中心とした、学校での健康教育にも利用できる若年者に対する有効な資材を作成すること。

<研究の背景>

新型コロナウイルス拡大に伴う緊急事態宣言が発令された4月7日以降、自粛を余儀なくされた若年者からの「計画外の妊娠」の相談件数が増加した。(*1)(*2)(*3)

このような状況を鑑み、以下についての啓蒙資材の製作が必要と考えた。

- ・計画外の妊娠を事前に防ぐための避妊の知識
- ・避妊の失敗や性暴力を受けてしまったときの対処法の知識
- ・予期せぬ妊娠をしてしまったときの対処法の知識

B. 研究方法

<啓発資材の形式>

- ・情報収集の中心がインターネット上の動画である若年者の行動から、啓発資材の形式は動画を選択し、10代の利用率が高く、利用時間の長いYoutubeに掲載することにした。

(※) 10代のYoutube利用率は93.7%と高い(*4)

(※) 全年代の1日あたりのYoutube利用時間は平均27.8分であるのに対して、10代は平均43.1分と他の年代に比べて利用時間が長い(*5)

また、啓発資材の形式の決定に至るまでに行った定性調査(10代の若年者に対するヒアリング調査)では、以下のような情報収集に関する行動についてコメントを得た。これらのコメントを啓発資材の製作にあたって考慮することとした。

<コメント>

- ・「気になることがあれば、SNSで検索をする。Twitter、Instagram、Youtubeなどが多い。」
- ・「何か知りたいときに、文字だと読むのがしんどい。知りたいことが画像や動画で分かるのと助かる。」
- ・「10分ぐらいの動画だと、電車に乗ってる間とか、外出先で友達を待ってる間とか、隙間時間に観れる。」

<啓発資材のテーマ>

計画外の妊娠を事前に防ぐための避妊に関する知識や、避妊の失敗や性暴力を受けてしまった場合の対処法として緊急避妊薬（アフターピル）についての知識、そして予期せぬ妊娠をしてしまったときにどうすべきかを伝えるため、以下のテーマに沿って動画を制作することとした。

・低用量ピルについて

妊娠の仕組みから低用量ピルによる避妊効果、またその他の作用について解説する。

・コンドームについて

コンドームによる避妊効果、性感染症予防について解説する。

・アフターピルについて

避妊に失敗した恐れがあるとき、性暴力にあてしまったときの対処法について解説する。また、産婦人科受診の心理的ハードルを下げる

ことを目的に、アフターピルを処方してもらう際に、具体的にどのような診察を受けるのかを解説する。

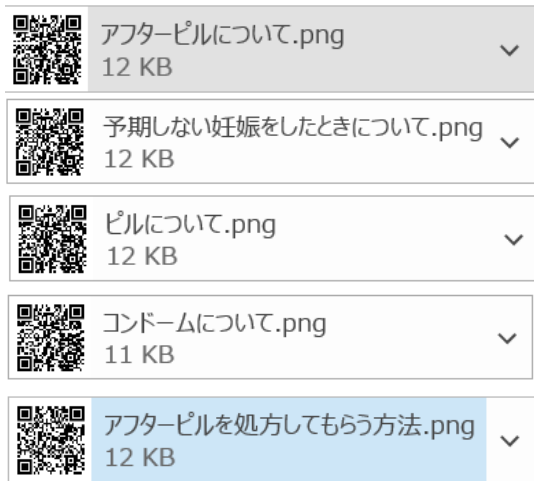
- ・計画外の妊娠をしてしまったときについて
産婦人科の受診方法や中絶手術について、また養子縁組制度について解説する。

C. 研究結果

制作した啓発資材は動画：5本

1. 低用量ピルについて
2. コンドームについて
3. アフターピルについて
4. アフターピルを病院で処方してもらう方法について
5. 計画外の妊娠をしてしまったときについて

(※) 上記の動画は動画共有プラットフォームのYoutubeにて公開している。



(*1) 予期せぬ妊娠、滞在施設で生活支援 新型コロナウイルス下で相談増 (2020年11月4日 日本経済新聞)

<https://www.nikkei.com/article/DGXMZO65802450U0A101C2CE0000/>

(引用)

- ・妊娠や出産に悩む女性を支援するマナ助産院(神戸市)に予期せぬ妊娠をした女性からの相談が増えている。
- ・新規の相談はこれまで月20～30件だったが、4月に89件と急増し、7月に152件に上った。新型コロナウイルスの感染が拡大する前は20～30代が6割ほどを占めたが、4月以降は10代が8割の月もある。
- ・正しい性知識の普及などを進めるNPO法人ピルコン(東京都日野市)によると、同法人へのメールによる妊娠・避妊に関する相談件数は全国で休校措置のとられた3月に急増した。高校生ら10代の相談は約2倍に増え、全体の9割近くを占めた。「性行為を断りきれず、妊娠が心配で毎日怖い」といった声が寄せられている。

(*2) 「望まない妊娠」、性被害の相談急増...外出自粛・収入減が影響? (2020年9月29日 読売新聞)

<https://www.yomiuri.co.jp/national/20200928-OYT1T50117/>

(引用)

- ・今年4月、神戸市の助産院を拠点とした妊婦向けの相談窓口「小さいのちのドア」に、無料通信アプリ「LINE」でこんな相談が寄せられた。
- ・「新型コロナウイルスでアルバイトを辞めさせられた。路上で声をかけてきた男性に『おこづかい稼がない』と言われて性行為をして、妊娠したかもしれない」
- ・窓口を開設したのは2018年9月で、2年間で受けた相談は約1000人に上る。「毎月の相談は30人ペース」だったが、外出自粛を求める緊急事態宣言が全国に出された今年4月の相談は89人に急増。5月が120人、6月が148人、7月が152人と、新型コロナウイルス前と比べて5倍に増えた。
- ・中でも10歳代の相談は7割を占めるといい、永原郁子代表理事は「若い世代の収入が減っ

たことに加え、外出自粛や休校によって屋内で過ごす時間が長くなったという声も目立つ」と相談急増の背景を分析する。

(*3)中高生の望まぬ妊娠、新型コロナウイルス休校で懸念 相談が過去最多（2020年5月12日 朝日新聞）

<https://www.asahi.com/articles/ASN5D4J68N5DTLVB006.html>

(引用)

- ・親が育てられない子どもを匿名で預かる「こうのとりのゆりかご」(赤ちゃんポスト)を運営する慈恵病院(熊本市西区)の妊娠相談窓口に対し、今年4月に中高生から寄せられた相談は過去最多の75件だった。11日に記者会見した蓮田健副院長は「新型コロナウイルスで長期の自宅待機を強いられる中高生が望まない妊娠をすることを心配している」と述べた。

- ・同病院によると、4月に寄せられた相談件数592件のうち、中高生と判明したのは75件で、全体の約13%。「妊娠検査薬で陽性反応が出た」「彼女の生理が遅れている」といった内容のほか、中絶手術についての問い合わせもあったという。2019年4月は515件中58件(約11%)、18年4月は555件中52件(約9%)だった。

(*4)令和元年度 情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査報告書<概要> p.15（2020年2月9日 総務省情報通信政策研究所）

https://www.soumu.go.jp/main_content/000708015.pdf

(*5)スマートフォンでの情報収集に関する定点調査（2020年8月5日 Glossom株式会社）

<https://www.glossom.co.jp/news/5f169519.html>