

ぐーちよきぱー

vol. 8
改訂版

こうち男女共同参画センター「ソーレ」

子どもに伝える

生と性





●「あなたが」語ることの大切さ

「赤ちゃんはどこから生まれてくるの?」「大人になるってどういうこと?」子どもたちは日々の成長の過程で、ふとこうした疑問を投げかけてきます。あなたならどんなふうに答えますか。また、あなたが子どものころ、どんなふうに答えてほしかったですか。

身近な大人が、子どもたちのこうした何気ない質問にきちんと答えてくれると、子どもたちは自分という存在が認められ大切にされているという認識を持つことができます。そして、そこに信頼関係が築かれていきます。そうした信頼関係のもとで育まれる「自分を大切にする心（自尊感情）」が、将来豊かな性を育み、誤った性情報に気付く力や望まない妊娠、性暴力、デートDVなどから自分自身のところと体を守る力になります。

そのためには、まず大人であるわたしたちが「生と性」について正しく理解することが大切です。この啓発誌は、子どもたちに向けたメッセージであり、また、子どもたちの成長に関わるすべての大人に向けたメッセージでもあります。

冒頭のような疑問を子どもたちが投げかけてきたときには、「その質問、待っていました!」というくらいの余裕を持って応じられるといいですね。そんなときにこの啓発誌が、「生と性」について大人である「あなたが」子どもたちに伝えるための助けとなることを願っています。

●正しい理解が子どもたち自身を守る

近年、スマートフォンやパソコン等の普及によって、欲しい情報をすぐ得ることができ、とても便利になりました。その結果、子どもたちを取り巻く環境も大きく変わり、誤った性情報も入りやすくなっています。

特に思春期の子どもたちは、親や先生など身近な大人よりも、友だちや先輩からの情報が入りやすい年代です。インターネットや周囲から得られる性情報には、正しいものばかりではなく、大人でも目をそむけたくなるようなものや、見る人に不快感を与えるものも少なくありません。しかし、子どもたちには作られた情報と現実の区別がつきません。

子どもたちが周囲からの情報に流されない自分らしい選択をするためには、「生と性」に関する正しい理解が大切です。

わたし・ぼくはどこから生まれてきたの？	3
大切にされて大きくなってきたわたし・ぼく	4
女の子と男の子のからだはどこがちがう？	
グッドタッチとバッドタッチ	5
「女らしく」「男らしく」ではなく「自分らしく」	6
ししゅんき 思春期ってなあに？ だれにでもあるの？	
思春期になると体とところに変化が起きはじめるよ	7
おたがいの体の変化を知ろう	8
人を好きになる気持ち～ころころが大人になるとき～	9・10

●この啓発誌の使い方

この啓発誌は、子どもの成長段階に合わせてページをめくっていくことをイメージした構成となっています。3～6ページは幼児期から小学1・2年生くらいのお子さんと一緒に読めるように、文字は大きくひらがなを多めにしています。

7ページ以降は、これから二次性徴を迎え、大人へと成長していく子どもたちに向けたメッセージを、大人向けには思春期の子どもたちとの接し方について触れています。

裏表紙には、参考となる図書資料や相談先を掲載しています。

※この啓発誌は、ぐーちょきぱー Vol.8「子どもに伝える生と性（改訂版）」（2006年3月発行）をもとに改訂したものです。



マークの説明

このマークのある箇所は、特に大人に向けて伝えたいポイントやメッセージです。

わたし・ぼくはどこから生まれてきたの？

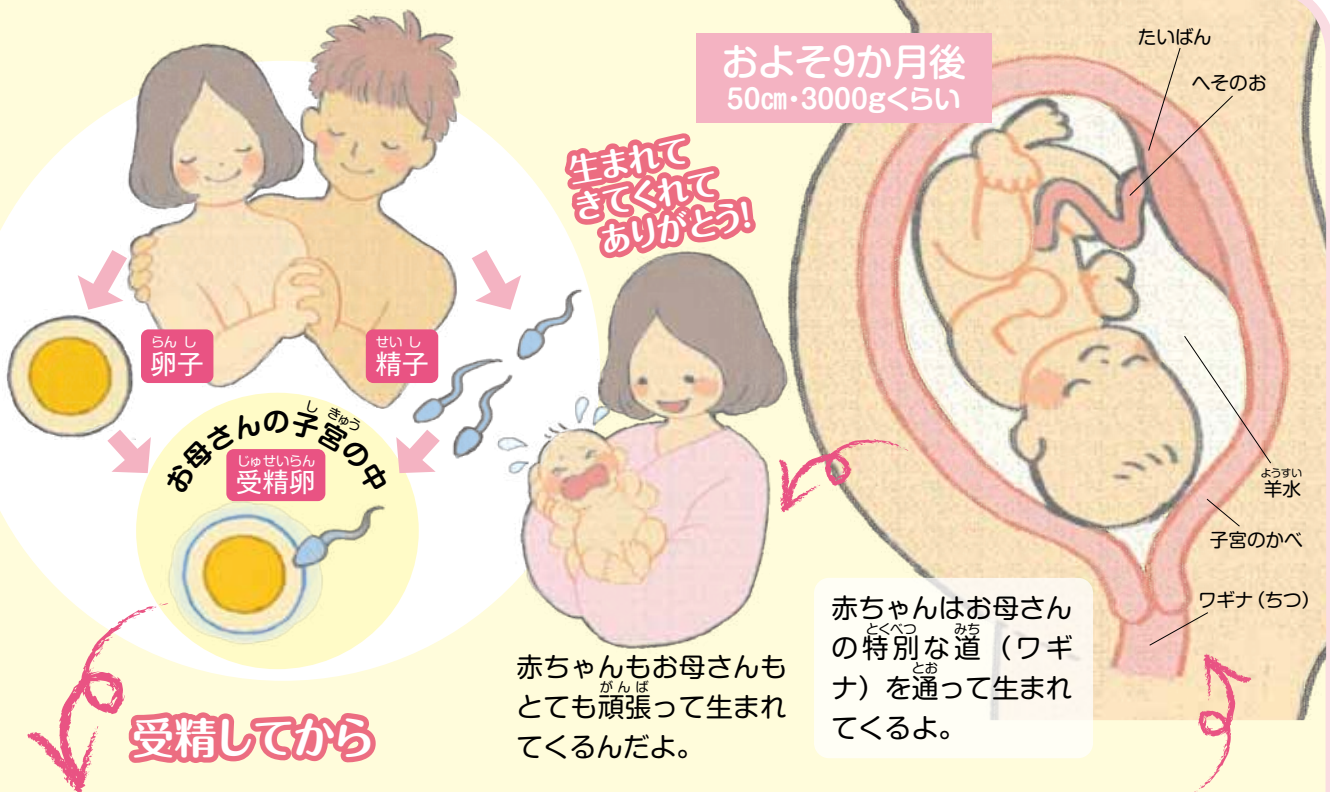
お母さんのおなかから生まれ
てきたわたし・ぼく。
でも、お母さんにもお父さん
にも似ているよ。なぜだろう？

わたしたちが生まれるとき、お
母さんの卵子から遺伝子の半分
を、お父さんの精子から遺伝子
のもう半分をもらいます。半分
ずつの遺伝子が一緒になって
新しいのちが生まれるんだよ。

だからお母さんにも
お父さんにも似てい
るんだね！



「遺伝子」と
いう言葉が難
しいようなら
「自分に似た
あかちゃんがうまれます
ようにという願いだよ」
と言葉を添えてあげま
しょう。年齢に合わせた
言葉で話しましょう。



おおよそ1か月後
2.5cm・4gくらい



脳や心臓がつくられるとっ
ても大切なときだよ。

おおよそ4か月後
20cm・200gくらい



耳ができてお母さんの声
や心音を聞いているよ。

おおよそ5か月後
30cm・800gくらい



女の子か男の子かはっき
りわかるよ。

大切にされて大きくなってきたわたし・ぼく

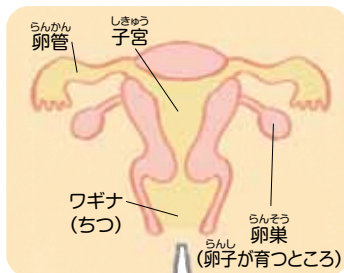


女の子と男の子のからだはどこがちがう？

小さいときは女の子と男の子のちがいはあまりないよね。
外から見てちがうのはおちんちんだけ。からだの中にもちがいがあるのかな。

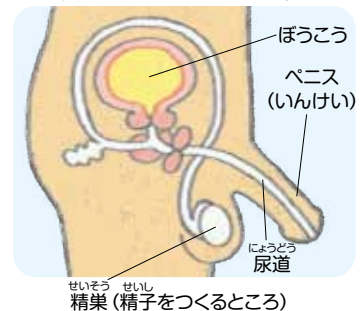
パンツをはいたら
おな
同じに見えるね

女の子のからだの中



お風呂に入ったら
ふ ろ
自分できれいに洗おうね

男の子のからだの中



子どもの体は子どものもの

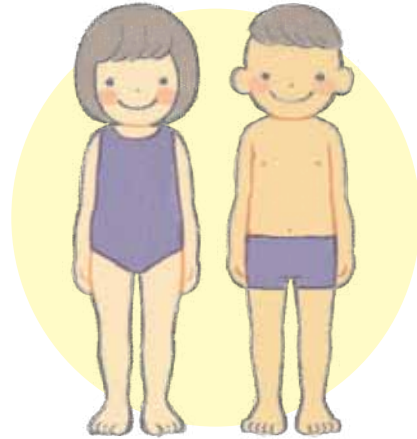
お風呂では、幼いころから自分で体を洗えるように少しずつ教えていきましょう。背中などの手の届かない部分は手を貸してあげても OK。自分の体を自分で洗うこと、清潔に保つことを経験しながら育つと、自分を大切にする気持ち (自尊感情) も育ちます。また、小学校に入るころまでに、プライベート・ゾーンを子どもに伝えて、“自分の体は自分で守る” 意識を持たせてあげましょう。プライベート・ゾーンについては次のページへ！

グッドタッチとバッドタッチ

たいせつ

大切なプライベート・ゾーン

みずぎ
水着でかくれているところを「プライベート・ゾーン」といって、「自分だけの大切なところ」という意味だよ。
いみ
自分以外の人が勝手にさわったり見たりしちゃいけないんだよ。



あなたのからだは とても大切だよ

プライベート・ゾーン以外の
ところでもさわられて
「イヤだな」と思ったら、
すぐそこからはなれようね。

写真を
撮らせてね



グッドタッチ

バッドタッチ

こころもとても大切だよ

もしだれかがあなたのプライベート・ゾーンをさわったり、見たりしようとするときは、できるだけ大きな声で「イヤだ!」と言おう
そしてすぐにそこから走ってにげよう

がまんはしないでいいんだよ
さわられて「イヤだな」と思うあなたの気持ちはとても大切だよ

「お友だちと手をつないでうれしかったよ」
それはグッドタッチだね

「急に手をにぎられてイヤだったよ」
それはバッドタッチだね

「イヤだ!」と感じる気持ちは
まちがっていないよ
大きな声で「イヤだ!」と言っていいよ

あなたが
イヤだと思ったら
バッドタッチ

「ひみつだよ」と相手に言われても
お母さんやお父さん、先生など
あなたが話したいと思う大人に
なるべく早くそのことを話してね



性被害から子どもを守る

体は、プライベート・ゾーンも含めてすべてが大切なものです。性被害はさまざまなパターンで起きていて、加害者は知らない人とは限りません。また、被害者も女の子とは限りません。

子どもが被害に遭わないためには、最初の段階（人目のないところへ誘い込む言葉かけなど）で、子どもがどんな行動をとれるかがとても重要です。

プライベート・ゾーンに触られることについて話すとともに、不安になるようなこと、嫌なことをされたら、「イヤだ!」と言うこと、すぐ逃げることを、

早く身近な大人に話すことを繰り返し伝えていきましょう。

そして、もしも被害に遭ったことを伝えてきたときは、子どもを決して責めないでください。子どもは怖い思いをして傷ついていきます。「よく言ってくれたね」「怖かったね」「もう大丈夫だからね」と抱きしめてあげてください。



「女らしく」「男らしく」ではなく「自分らしく」

たとえば、自分の好きな色を選ぼうとしたとき、「女の子は赤!」「男の子は青!」って決められたとしたら、それはとても残念なことだね。「女の子」「男の子」に関係なく、自分の好きな色を選べたら、その色が「あなたらしい」色だよ。「女らしさ」「男らしさ」にしばられずに、いろんなことに挑戦して、「あなたらしく」生きることを大事にしていこうね。



思春期ってなあに? だれにでもあるの?

子どもから大人に変化していく10歳~17歳くらいの年代を「思春期」といって、だれにでもおとずれるものなんだよ。思春期には性ホルモンの影響でからだにいろいろな変化が起こるよ。また、友だちからどんなふうに見られているのかとっても気になったり、イライラしてお母さんやお父さんに当たったりすることもあるよ。

からだだけじゃなくこころも大人になろうとしているときなんだよ。そうしてゆっくり確実に大人になっていくんだね。



思春期の子どもとの距離感について

思春期になると、性ホルモンの分泌により、体とこころに変化が見られます。思春期の体に起こる変化は、身長・体重の増加や骨格・筋肉の発育というそれまでの成長に比べ、生殖器や性別にかかわる部分の特徴が著しく、これを「二次性徴」といいます。

また体の変化にともなって、こころにも情緒的変化がみられるようになります。大人からするとほんの些細なことがとても気になったり、やたらと他人の視線が気になったり、大人に対して反発したくなったり、自分自身でもどう対処すればいいのかわから

ない感情を抱く場合もあります。

物事を自分で考えて決めたいときもあれば、周囲の大人に対して意見や援助を求めたいときもあり、自立と依存のはざまで揺れ動いている時期なのです。

思春期の子どもたちとの距離感をどう保てばいいか、難しく感じる方も多いと思います。まずはそばで見守り、気にかけていることを伝えましょう。そして、干渉しすぎないよう気を付けましょう。子どもの成長を信じ、自立を見守ることで、必要なときに手を差し伸べてあげられる存在でありたいですね。

思春期になると体とこころに変化が起きはじめるよ

「脳からの指令」で、女の子には「女性ホルモン」が、男の子には「男性ホルモン」が体の中をめぐって、それぞれ大人の女性・男性へと変化するよ。

でもね、ひとりひとり顔や声、背の高さが違うように、みんなの体にかかる変化にもスピードの違いや特徴があるんだよ。それぞれみんな違ってOKだよ。

これからどんな変化が起こるか、きみはもう知っているかな？

おんなのこ



- ・体が丸くなり始める
(皮下脂肪の増加)
- ・むねの先が出て、
だんだんふくらみ始める
- ・うすく性毛やわき毛が
生えはじめる
- ・月経がはじまる



- ・むねがおわんみたいに
丸くなってくる
- ・骨ばんが大きくなって、
こしとおしりが大きくなる
- ・からだ全体に脂肪がついて
丸くなる
- ・体のにおいが少し強くなる



●はじめての月経はいつ？

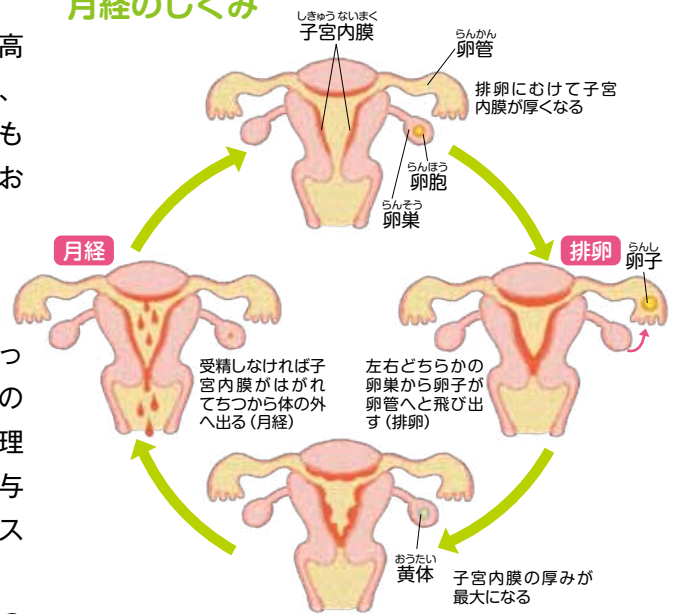
はじめての月経のことを「初経」といって、小学校高学年くらいで起こるよ。でもこれはだいたいの目安で、早い人もいれば遅い人もいるよ。ほかの人より遅くても大丈夫。15歳の誕生日を過ぎても初経がないときは、お医者さんに相談してみてね。

●健康的な女性魅力的！

周りの人から自分はどんなふうに見られているか、とっても気になるよね。「スタイルがいい」と思われたい女の子は多いけれど、大人の女性へと変化している今、無理にダイエットすることは、月経異常や体に悪い影響を与えることになるよ。大切なことは、1日3回のバランスの良い食事と、よく眠ること。

そのままの自分を好きになってもらえたら、それはとってもうれしいことだよ。

月経のしくみ



卵子は、生まれたときにもうすでに体内に持っていて、その数は決まっているよ。



これから初経を迎える女の子のために

初めての月経には少なからず戸惑いと不安があるものです。どう対処をすればいいのかはもちろんですが、月経は「つらい」「めんどろ」といった否定的なイメージよりも、大人の女性に向けての準備が始まったとても大切なことと肯定的に受け入れられるように伝えてあげたいですね。

また、突然の初経にもあわてないように、あらかじめ月経に関する知識、ナプキンやタンポンの使い

方・交換のタイミング、捨て方から下着の洗い方、月経時の過ごし方などを伝え、心構えをさせてあげることも大切です。また、ナプキンや下着を入れたかわいいポーチを持たせてあげるのもいいですね。

初経があつてしばらくはお子さんの様子を見守ってあげてください。



おたがいの体の変化を知ろう

自分の体に起きる変化を知るとともに、女の子は男の子の、男の子は女の子のからだにどんな変化が起こるかを知って、おたがいを思いやれる人になろう。これは将来みんなが人を好きになったときや、ママとパパになるためにとっても大切なことだね。もし誰かにエッチなことを言われてイヤだと思ったら、「そんなことは言わないで」と言っていいたよ。それから、女の子の「月経」は、将来赤ちゃんを産むために必要な、とても大切なことだから、男の子はからかったりしないで、ちゃんとわかってあげようね。

おとこのこ



- ・ペニス、^{こうがん}睾丸が大きくなり始める
- ・ペニスの周りに性毛が生えはじめる
- ・「精通」^{せいとう}が起こる
- ・声が低くなる
- ・わき毛・ひげが生えはじめる（人もいる）



- ・ペニスの包皮^{ほうひ}がむける
- ・肩幅^{かたはば}が広くなる
- ・からだ全体が筋肉質^{きんにくしつ}になる
- ・体のにおいが少し強くなる

ペニスの形や大きさ、太さ、長さなどは人それぞれ。包皮もぼっ起したときや、手でむければ大丈夫！



●精通^{せいとう}ってなあに？

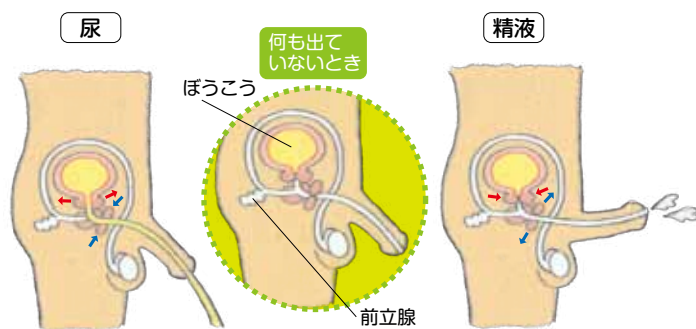
ペニスの先から精液^{せいえき}が出ること「射精^{しゃせい}」、初めての射精を「精通」というよ。小学校高学年くらいで経験するよ。眠っている間（夢精^{むせい}）や、自分の手で刺激^{しげき}を与えて（マスターベーション）起こることもあるよ。性的な刺激で興奮すると、ペニスに血液が集まってきた、ペニスが硬くなって上向きに立ち上がることを「ぼっ起^き」というよ。

●マスターベーションしてもいいの？

女の子も男の子も、マスターベーションは決して悪いことではないよ。特に男性ホルモンの働きで精子が作られ続けている男の子にとって、マスターベーションは自分の性欲^{せいよく}をコントロールするための大切な行為^{こうい}なんだよ。マスターベーションをする、しないや回数は自分で決めてもいいことだよ。

●マスターベーションをするときは

マスターベーションはとてもプライベートなことだから、自分以外の人に見せたり、強要^{きやうよう}したりしないこと。必ず手はきれいに洗って清潔^{せいけつ}に。ペニスはあまり強く握りすぎないように気を付けてね。もしもパンツが汚^{よご}れてしまったら、そっと自分で洗おうね。



尿と精液は、同じ尿道を通して出てくるけれど、尿と精液はそれぞれ体の機能として分かれて出るしくみとなっているので、混ざることはいないよ。



子どもが性に目覚めるころ

親と離れると不安そうだった子どもたちも、思春期のころには少しずつ自分だけの世界を持ち始めます。そのような子どもの気配に気付いたら、少し距離をおいてそっと見守ってあげましょう。

特に男の子の、夢精やマスターベーションによる射精はごく自然なことです。子ども扱いや過干渉は控え、初経や精通を迎えた後の対処を自分でできる、性毛が生え始めたら一人で入浴する習慣をつけるなど、自分

の性に向き合う力、生活の中で自立していく力を養っていくことが、思春期の子どもに対してできる「生と性」の教育なのです。

部屋に入るときはノックをしたり声をかけたりするようにしましょう。



人を好きになる気持ち ～ころころが大人になるとき～

思春期になって体が少しずつ大人へと変化するにつれて、ころころも成長していくよ。気になる人ができて、その人のことを「もっと知りたい!」と思ったり、相手の存在がとても大きくなったりすることもあるよね。

話をしたり一緒に遊んだりして、付き合うようになったら、お互いの気持ちを確認め合いながら、思いやりを持って進むことが大切だよ。

彼女の好きな人は誰かな？



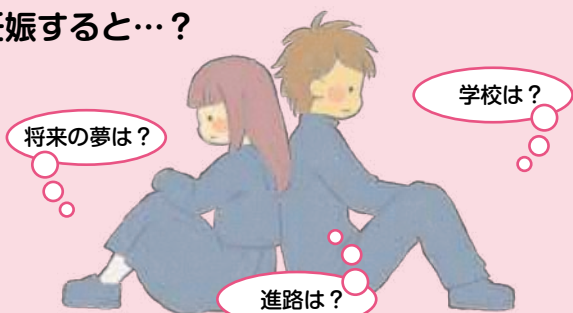
誰も好きにならない人もいるし、好きになる相手が同性という人もいるよ。自分の気持ちを大切にしようね。ころころと体の性が一致しない人も、ありのままの自分で、生きやすい性でかまわないんだよ。

彼女（彼氏）ができたら…

思春期には、大好きな相手と触れ合いたいと思ったり、男の子にはどうしようもなくなってしまうほどの強い性欲があらわれたりするよね。セックスにも大いに興味がある年代だけれど、その前に、妊娠のこと、性感染症のこと、将来についてよく考えてほしいんだ。

予定外の妊娠は、自分の人生を思わぬ方向に変えてしまったり、人工妊娠中絶という結果を招いてしまったり、将来までも、ころころと体に大きな負担を残してしまうよ。

妊娠すると…?



100%の避妊方法は、セックスをしないことだけ。



性感染症について

性感染症は、自覚症状のないものも多く、感染を知らずにセックスなどをするることによって広がっていくよ。病気に感染した体液（精液、膣液、血液など）が粘膜（ペニスの先、膣、肛門、目、口など）に触れることでうつるよ。治療しないまましていると、女の子も男の子も不妊症になる可能性もあるよ。

相手を大切にすると、ということ?

セックスは、お互いのころころと体を思いやることのできる二人が、愛情を確認めるコミュニケーション手段としてとても大切なこと。

お互いの気持ちや体のことを正しく理解し、妊娠や性感染症を防ぐための行動を確実にとることができるか、そして、彼女が妊娠したらどうするのかを二人がよく話し合っているか、責任がとれる状態なのかを考えてみよう。

相手が望んでも、そういう気持ちになれないときははっきり「NO」と言って、自分の気持ちを伝えよう。それが自分を守り、相手を大切にすることにつながるよ。

将来幸せな妊娠ができるように、「待つ」ということも大切だよ。二人にとって、セックスが本当にいま必要かどうか、よく考えて欲しいんだ。

あの子かわいいなあ
名前、なんていうのかなあ



デートDVって、どんなこと?

付き合っている二人の間で「自分のことを本当に好きなら」と言って相手を思い通りに動かそうとするのは、デートDVだよ。殴る・蹴るはもちろん、繰り返し傷つくことを言う、無視する、セックスを強要する、避妊をしないことなどもすべてデートDVなんだ。自分がこんなことをしていないか振り返ってみよう。もしデートDVに遭っていたら、「イヤだ」とはっきり伝えるか、誰かに相談するなどして、自分を守ることが大切だよ。

もしも性暴力に遭ってしまったら…

被害に遭ったあなたが悪いのではありません。

一刻も早く警察や専門機関に相談してください。

妊娠を避ける最終手段として、72時間以内に緊急避妊薬を服用すれば、望まない妊娠を防ぐことができます。

※相談先は裏表紙をご参照ください。



身近な大人として

10代は自分の考え方や価値観を作り上げていく時期です。子どもたちは今までより自由に行動できるようになります。性に関しても子どもたちなりの判断や意思決定をしていきます。子どもたちが、扇情的な性情報にふりまわされたり、周囲の意見に流されることなく、自分の考えで意思決定をしていく手助けをするのが大人の役割です。

子どもが情報を得るツール（スマホなど）について周りの大人もある程度の知識を持っておく必要があるでしょう。

子どもたちの成長を見守る身近な大人の立場で、性に関する意見や正しい知識を伝えることが大切です。どのようなルールを設けるのか、なぜそう考えるかなど、自分の考えを率直に伝えるとともに、子どもたちの考えや気持ちに心を開いて耳を傾けましょう。

あとがき

子どもたちが生まれてからの成長を見守ることは身近な大人の役割です。幼い頃には、自分で体を洗うこと、ご飯をきちんと食べることなどの生活習慣を身につけます。学童期には、集団生活の中で他の人の気持ちを考えられるようになり、自分の性別や存在への関心が芽生えていきます。思春期には、精神的に親から自立し、身体的にも成熟していきます。そして、子どもたちは、自分の体を維持できるようになり、自分の考えや価値観を形成していきます。

ときにはとまどったり悩んだりすることもあるでしょう。大人がそれぞれの段階に合った手助けをしたり、一緒に考えたりすることで、子どもたちは自分の体や性に関して理解を深め、生きることを肯定的に受けとめながら成長することができます。性について学ぶことは生きることを学ぶことでもあるのです。

フリンク

高知県思春期相談センター「PRINK」

中学生や高校生など思春期の子どもたちが、性に関する正しい情報を得ることができ、性に関する悩みなどを気軽に相談できる場所です。子どもたちはもちろん、思春期の子どもに関わる保護者からの相談にも、専門の相談員が対応しています。

◎開設日 月～土曜日（日・祝日・年末年始を除く）

◎開設時間 13:00～19:00

◎電話相談 088-873-0022

◎メール相談 prink@ken4.pref.kochi.lg.jp

ソーレ図書・情報資料室より

この啓発誌を作成するにあたって参考にした書籍の一部を紹介します。

子どもに話すときにおすすめ

『あつ! そうなんだ! 性と生』

(浅井春夫・安達優雅子・北山ひとみ・中野久恵・星野恵編、2014年／エイデル研究所)

『赤ちゃんはどこからくるの?』(平原史樹監修、2011年／少年写真新聞社)

『なぜなの パパ?』(北沢杏子著・やなせたかし絵、1988年／アーニ出版)

からだの変化が起き始めた子どもたちに

『女の子が大人になるとき』(早乙女智子監修、2011年／少年写真新聞社)

『男の子が大人になるとき』(岩室紳也監修、2011年／少年写真新聞社)

『性ってなに?』(高柳美知子著、2003年／新日本出版社)

子どもが自分を守るために

『わが子のスマホ・LINEデビュー 安心安全ガイド』(小林直樹著・日経デジタルマーケティング編、2014年／日経BP社)

『中高生のためのケータイ・スマホ ハンドブック』(今津孝次郎監修・金城学院中学校 高等学校編著、2013年／学事出版)

『いや! というのはどんなとき?』(北沢杏子作、1999年／アーニ出版)

『こんなときはノー! というう』(オラリー・ワッチャー文・ジェームズ・アロン絵、1995年／アーニ出版)

好きな人ができたら

『はなそうよ! 恋とエッチ みつけよう! からだときもち』(すぎむらなおみ+えすけん著、2014年／生活書院)

『みんなこうなるの?』(アンチェ・ヘルムス文・北村邦夫監修、2014年／講談社)

『からだノート 中学生の相談箱』(徳永桂子著、2013年／大月書店)

『いつからオナ? こころ&からだ』(北村邦夫監修、2003年／集英社)

『女の子の性の本 こころもからだも私もの』(池田久美子・尾藤りつ子著、2003年／解放出版社)

『男の子の性の本 さまざまなセクシュアリティ』(メンズセンター編著、2000年／解放出版社)

デートDVについて

『ストップ! デートDV 防止のための恋愛基礎レッスン』(伊田広行著、2011年／開放出版社)

『愛する、愛されるーデートDVをなくす・若者のためのレッスン7ー』(山口のり子著、2004年／梨の木舎)

性別違和について

『LGBTってなんだろう? からだの性・こころの性・好きになる性』

(薬師実芳・笹原千奈未・古堂達也・小川奈津己著、2014年／合同出版)

『多様な「性」がわかる本 性同一性障害・ゲイ・レズビアン』(伊藤悟編著、2002年／高文研)



主な相談先

◆思春期の性・こころの相談

こうち男女共同参画センター「ソーレ」 088-873-9555

高知県思春期相談センター (PRINK) 088-873-0022

高知県立精神保健福祉センター 088-821-4966

高知県心の教育センター 05700-78310 [24時間]

◆性犯罪・性被害

レディースダイヤル110番(警察) 088-873-0110 [24時間]

警察総合相談電話 088-823-9110 [24時間]
#9110 [24時間]

性暴力被害者サポートセンターこうち 0120-835-350
#8891



物事には両面がある

ぐーちょきばーの関係のように・・・

ひとつの手のひらがいろんな形をつくります。

私たちがあたり前と思っていることを

別の面から見たら、違うものが見えてくるかもしれません。

「ぐーちょきばー」は

女性問題をさまざまな角度からひもとき

あなたと共に考えます。



(公財) こうち男女共同参画社会づくり財団
〒780-0935 高知市旭町3丁目 115 番地
TEL 088-873-9100 FAX 088-873-9292
ホームページ <http://www.sole-kochi.or.jp>
Eメール sole@sole-kochi.or.jp
編集協力／“生と性”編集委員会
2015年3月 発行
2021年3月 第2版

※著作権について
この啓発誌に掲載されている内容(文章・イラスト・写真・データ等)の著作権はすべて公益財団法人 こうち男女共同参画社会づくり財団に帰属します。許可無く複製・転用・転載することは法律で禁止されています。使用される場合は当財団の許諾を得る必要があります。