

子どもといっしょに学ぶ性の話

みんなでまなぶせいのはなし

【副読本】

子どものそばにいる大人のための副読本
子どもの疑問にどのように応えていますか。
日々の子育てのヒントに使ってください。

子どもといっしょに学ぶ性の話

みんなでまなぶ
せいのはなし



あかちゃん
はどこから
くるの？

おとこのこと
おんなのこは
どうちがう？

じぶんの
からだは
だれのもの？

おとなになると
からだは
どうなる？

いいたちと
わるいたち？



きみはどうおもう？
いっしょにかんがえてみない？



はじめに

いつまでも赤ちゃんだと思っていたわが子。いつのまにかおしゃべりが上手になったり文字が読めるようになったり、幼児期の子どもの成長は本当にあっという間ですね。「自分とは違う人」に興味を持つのもこの時期です。

「どうしてパパとママのからだは違うの？」
「赤ちゃんってどうやって生まれてくるの？」
このような質問に、どのように答えてあげたらいいのでしょうか？

幼児期は、今後成長していく過程で正しく性と関われるようになるための土台を作る大切な時期です。身近な大人の性に対する態度、反応は子どもの考え方に大きな影響を与えます。ごまかしたり、はぐらかしたりせず、分かりやすく伝えてあげましょう。



副読本の使い方

「子どもといっしょに学ぶ性のお話 みんなでまなぶせいのはなし」と2冊組になっています。

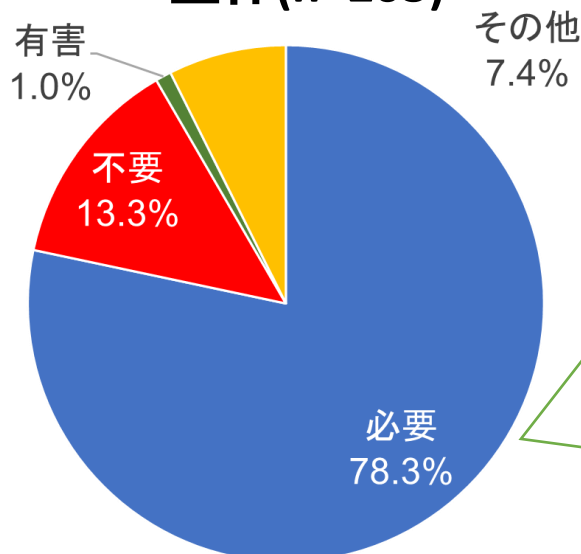
- ★副読本を使いながら、テーマごとにお話を補足してあげましょう。
- ★実際の生活場面（お風呂やお着換えなど）でもご活用ください。
- ★お子さんの集中力に合わせて何回かに分けて話されても良いですね。
- ★お子さんへの伝え方の例も記載していますので、参考にしてください。
- ★¹⁾ ²⁾ のような記載はP.20の参考、引用文献を示しています。



子育てをされている親世代の悩み

幼児期の性教育の必要性

全体(n=203)



『就学前の子どもをもつ保護者を対象とした調査』

約8割の保護者の方が就学前の子どもにも、性教育が「必要」と回答！

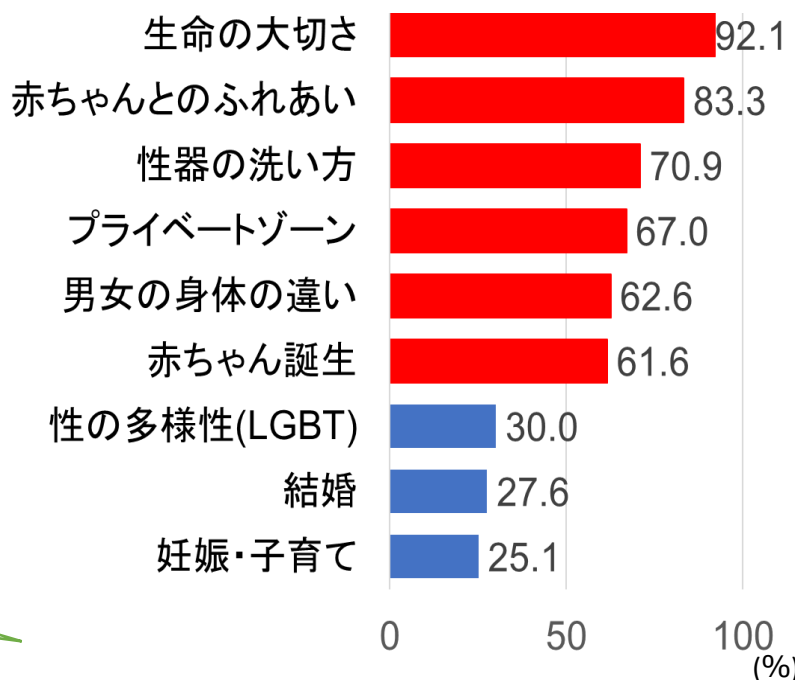
赤色のものは回答が60%以上！

右記の項目はいずれも実施率はグラフの数値より低い



理想と現実の間にギャップが存在

“就学前”から教えた方が良いと考える項目

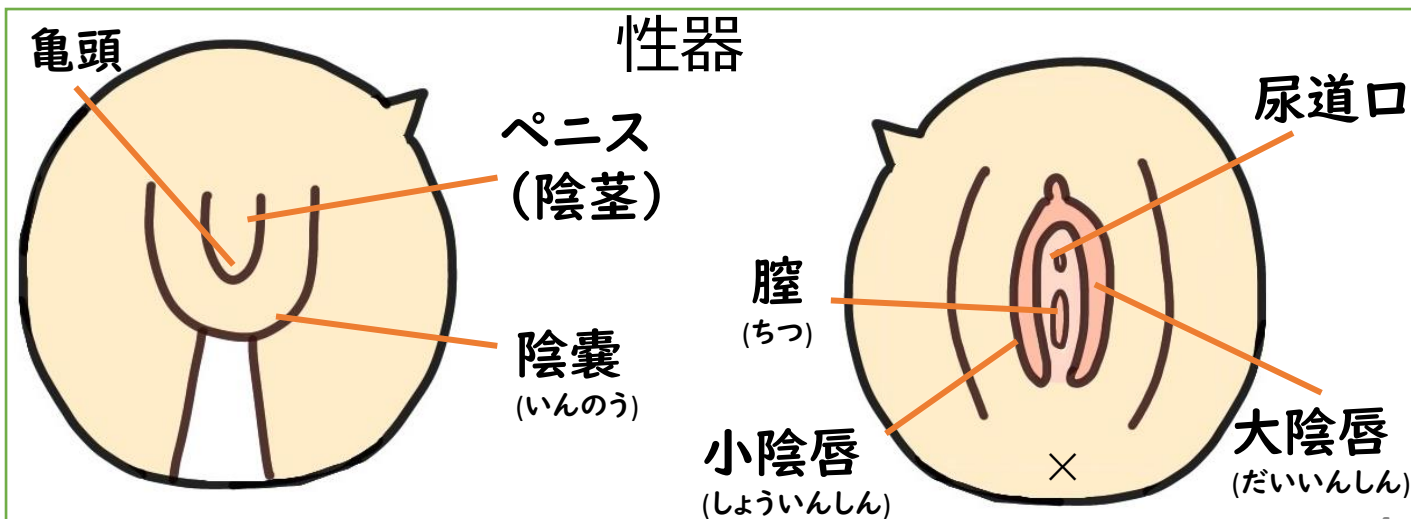
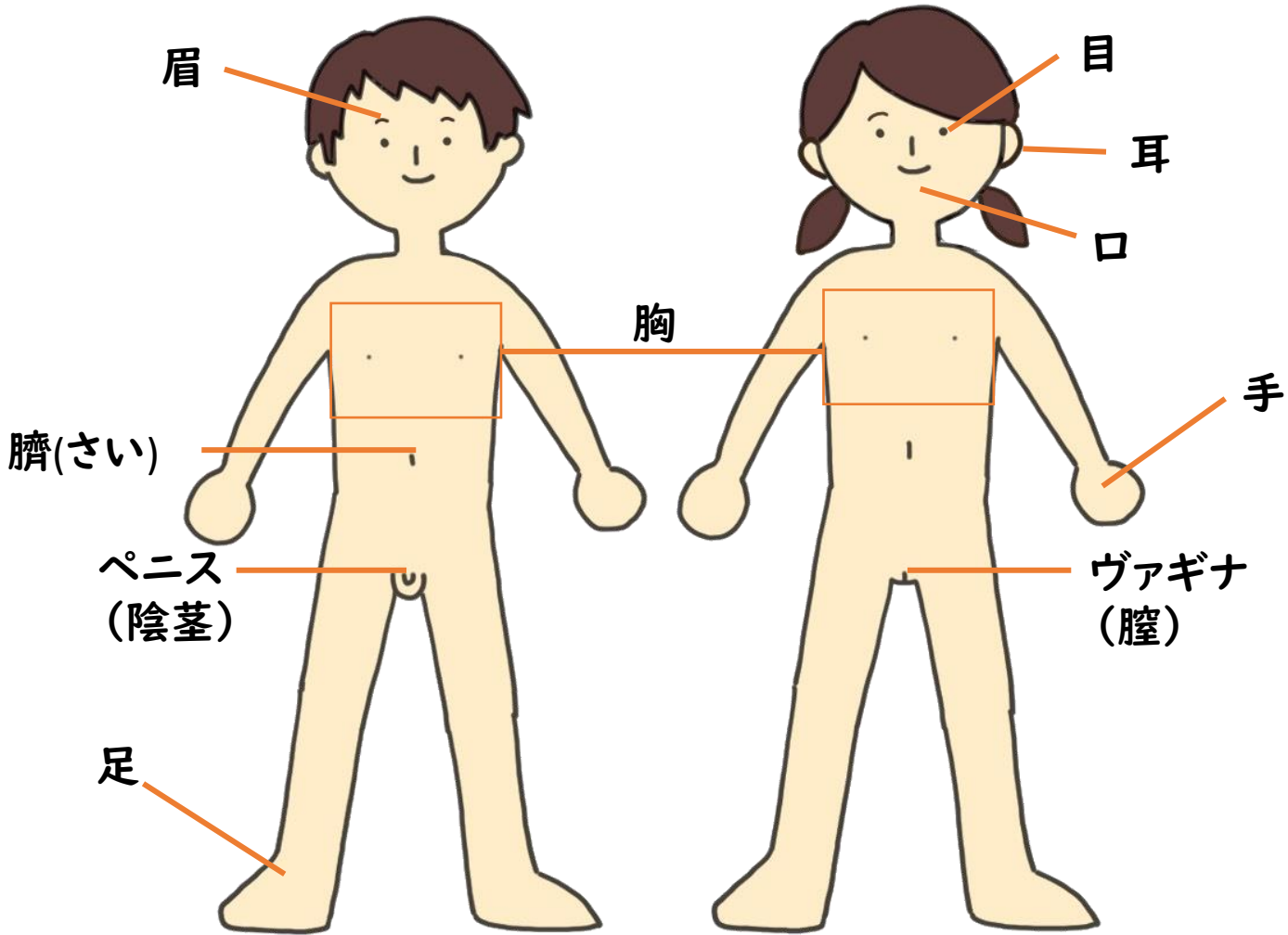


「マニュアル・教材を作ってほしい」「子どもに性教育を行うときに適切な表現方法，言葉を教えてほしい」という、医療従事者への期待の声をもとに、この冊子を作成しました。



おとこのことおんなのこの からだはどうちがう？

お子さんと一緒に冊子をめくりながら、遊び感覚で体の部分を書き込んでいきましょう¹⁾。





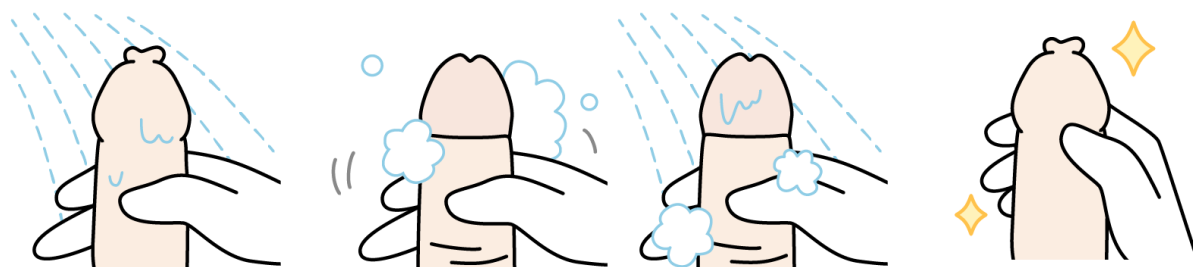
身体を清潔にすることの気持ちよさを お子さんと確認してみましょう



からだを洗うと気持ちが良いように、
性器もきれいに洗うと気持ちが良い
ことを伝えてみましょう。

身体の中でも特に大事な部分なので、お子さん自身
で洗えるように、繰り返し教えてあげましょう²⁾。

男の子 ペニスの洗い方



ペニスの皮を優
しく根元のほう
にひっぱります。
できるところま
で大丈夫です。

亀頭や尿道口を
露出させ、石鹸
を泡立てて優し
くこすり洗いし
ましょう。

泡を流したら皮を
元に戻します。皮
が戻らないとペニ
スを締め付けてし
まうので注意して。

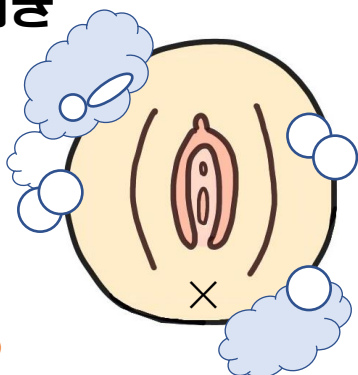
女の子 ヲァギナの洗い方

洗う向き

前



後ろ



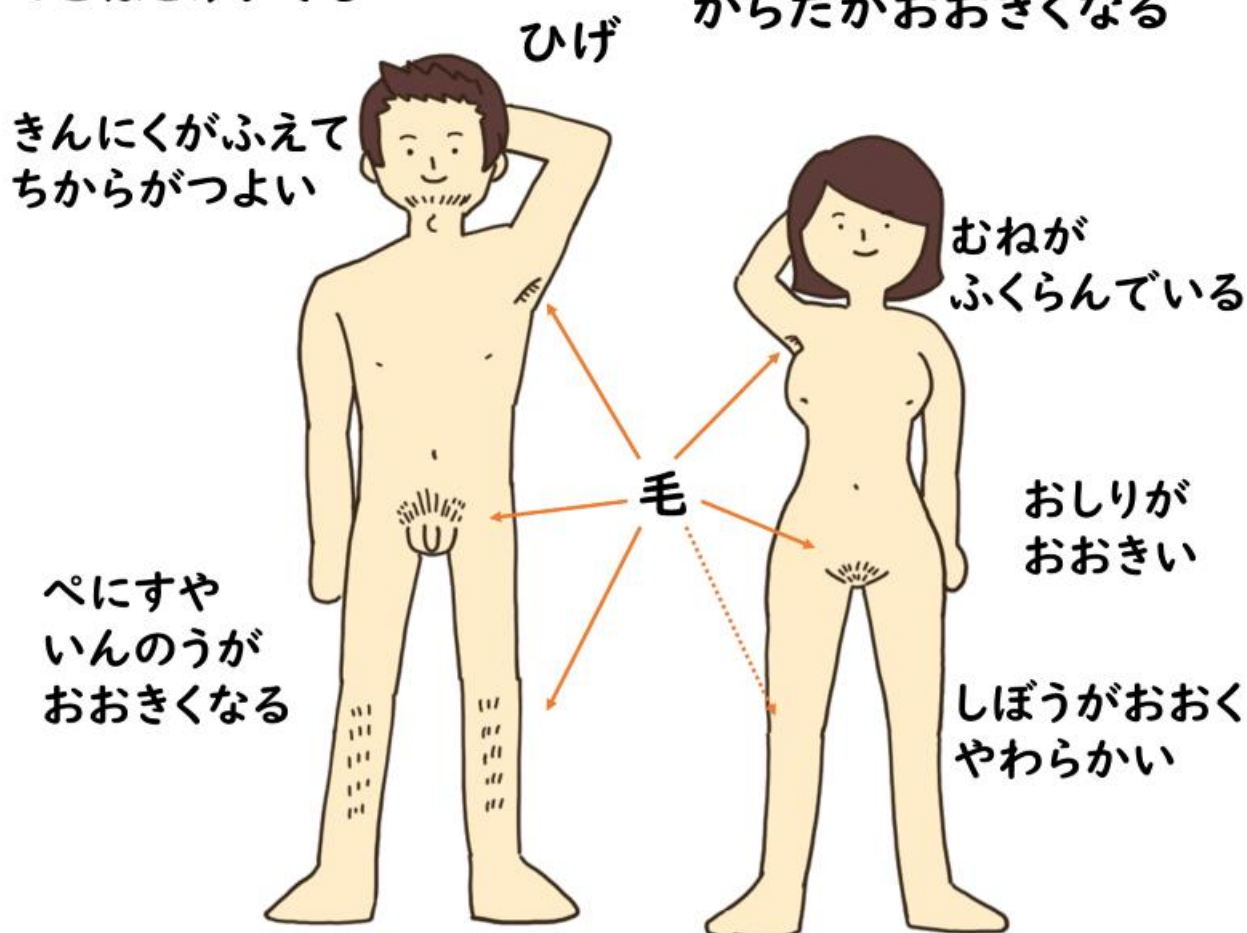
外側のひだ（大陰唇）までは泡立てた
石鹸で、内側のひだ（小陰唇）より中
は石鹸を使わずシャワーをかけながら、
前から後ろに手で優しくこすり洗いし
ましょう。

Q おとなになるとからだはどうなる？

子どもと大人でちがうところを一緒に確認してみましょう。また、男性と女性の体の違いを一緒に考えてみましょう¹⁾。

こえがひくい
のどぼとけがでる

せやたいじゅうがふえて
からだがおおきくなる



たくさんのちがいがあるね

おとこのひと、おんなのひとでもちがうし、
ひとりひとりちがうね

※からだは性別に限らず、ひとりひとり違うことを
ご家庭の事情に応じてご説明ください。

みえないところもおとなの からだになるじゅんびをしているよ

大人の体になる準備について一緒に読んでみましょう。
膣や月経、射精などの言葉は正しく教えてあげましょう¹⁾。

▶女の子のからだの変化について

「血が出てくる＝怖い・痛い」と感じさせないこと、**月経へのネガティブな印象を与えない**ことを意識して、話す内容を事前に考えておくと良いでしょう。

【伝え方の例】

「赤ちゃんが育つ大事な場所を子宮と言うよ。あなたたちも産まれる前にここで育ったよ。」

「子宮の壁を赤ちゃんが育つように分厚くふかふかにしているんだけど、1か月に1回、新しいものに作り替えるよ。このときに血のようなものが1週間くらい出てくるよ。これを月経と言うよ。」→**くわしい仕組みはP.8へ**

「痛くて血が出ているわけではないけど、時々お腹が痛くなったり、体調が悪くなったりすることもあるよ。そのときは助けてね。」



▶男の子のからだの変化について

十分な知識がないまま、自分の体の変化や精通にショックを受けたり、**「汚い」と感じてしまわないように前もって伝えることが大切**です。

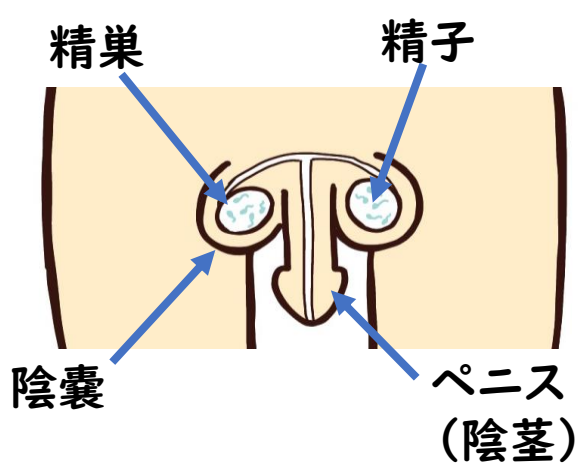
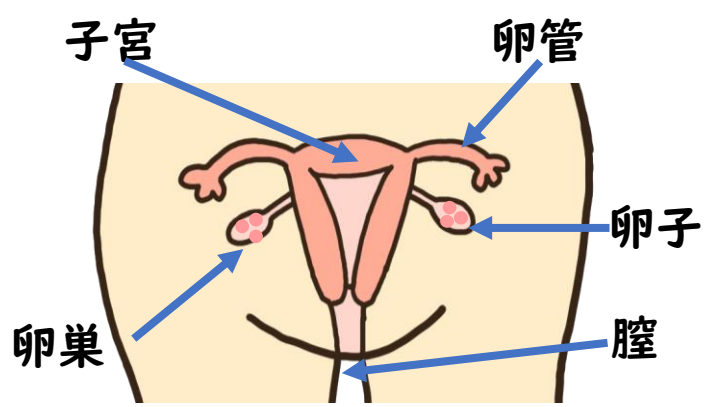
【伝え方の例】

「男の子は精巣で作った赤ちゃんのもと（＝精子）がペニスの先から出るようになるよ。これは白くてねばっとしているけど汚いものではないよ。」

「おしっこと同じところから出るけど、おしっこと混ざることはないよ。」



赤ちゃんはどこからくるのと聞かれたら？



【伝え方の例】

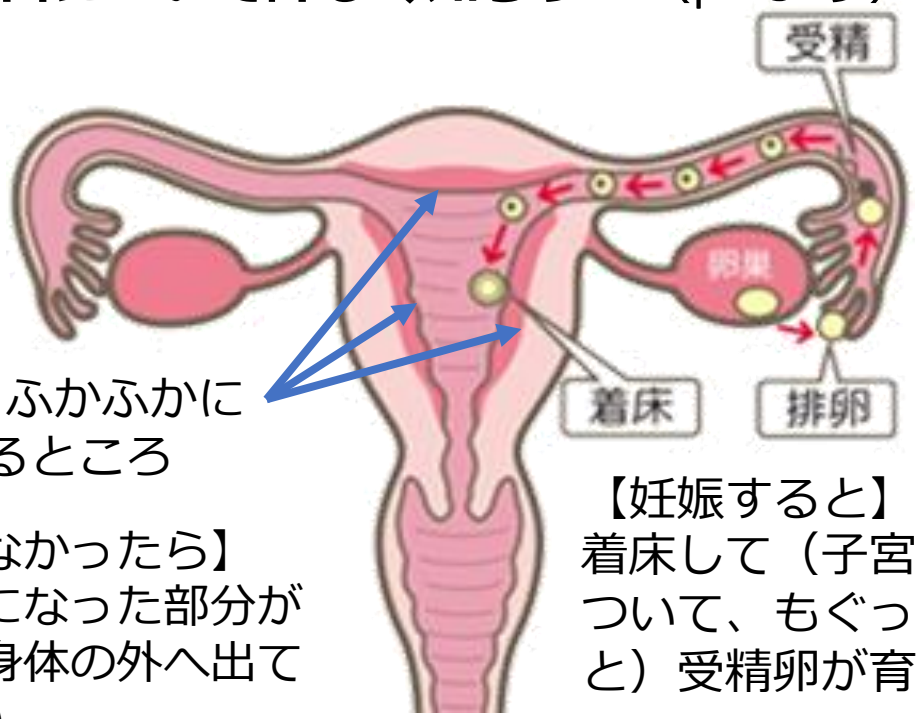
- ・女の人の中からつくられる「卵子」と男の人の中からつくられる「精子」が出会うと、赤ちゃんのもと「受精卵」になるんだよ。
- ・赤ちゃんのもと「受精卵」は女の人の中からある「子宮」で、約9か月かけて大きくなるよ。
- ・「膣」というおしっこのでるところとうんちの出るところの間に通り道があって、そこを歩いて赤ちゃんはでてくるよ。
- ・おなかを切って赤ちゃんを取り出す「帝王切開」という生まれ方もあるよ。
- ・赤ちゃんとお母さんの2人が一緒に頑張っていて生まれてくるんだよ。



子宮について詳しく知ろう！ (p.7より)

分厚くふかふかになるところ

【妊娠しなかったら】
ふかふかになった部分がはがれて身体の外へ出ていく(月経)



【妊娠すると】
着床して(子宮の壁にくっついて、もぐっていくこと)受精卵が育つ

イラスト出典³⁾



ママのお股から血が出るのはなんで？ と聞かれた時にどう答えればいい？²⁾

あいまいにせず伝える

- ・ けがをして出た血とは違うこと、生理は妊娠とつながっていることを説明するのがポイントです。
- ・ 女の子には生理が始まる前に親が「生理のメカニズム」を隠さずにきちんと伝えましょう。

【伝え方の例】

「生理って言って、女の子はおまたから血みたいなものが出てくるんだよ。」

「女の子は毎月赤ちゃんのためのベッドをお腹の子宮に作り、赤ちゃんが来なかった場合は、自然とはがれてそのベッドをお片付けするのが生理（月経）というよ。」



「月経のときは痛い日だとか、つらい日だとか、眠い日だとかがあるから、家族みんなでサポートしてあげようね。」



娘の生理，男家族に伝えるべき？⁴⁾

隠すものではないが本人の気持ちが一番大事

- ・ 自分の月経の話をみんなに知られることをどう感じるかは、一人ひとり違うため、お赤飯を炊くなどは本人の希望を聞いてあげましょう。
- ・ 父親には、母親がいないときにサポートが必要になることがあるかもしれないので、できれば知っておいてもらったほうが良いが、そのことを娘に伝えるかは夫婦で事前に相談しておくのが良いです。
- ・ 「困ったときにはいつでも相談に乗るよ」という態勢を家族が整えておけると良いです。

みんなで祝いするためにお赤飯を炊いてもいい？



パパや他の家族に伝えてもいい？

ママと二人だけで祝いする？



異性の親とのお風呂って、いつまで入っていいの？

子どもの体に変化がある前に、「もうじき大人の体になるようだし、そろそろ一緒に入るのはやめようね。」と大人の方から線引きしていくことも必要です¹⁾。

体つきが変化してくると、他意がなくても生物学的な仕組みで異性として捉えてしまうことがあります。
お風呂は親子のコミュニケーションの場でもあります。夫婦で話し合い、自然な形でお子さんが一人でお風呂に入れるようにしていきましょう。



お風呂に子どもと一緒に入るのはめずらしい？！

「となりのトトロ」ではお父さんと子どもたちが一緒に入るシーンがありますよね。
日本ではそんなに違和感のない場面ですが、海外では一緒に入らないことが一般的です。異性の親とお風呂に入ることは、性的虐待とみなされる国もあるそうです...



ここまでお疲れさまでした！いざやってみると話しづらいつと感ずるところもあつたかと思ひます。ですが、スムーズに伝えることよりも子どもたちと誠実に向き合うことが大切です。この冊子をつかつて話すことに少しずつ慣れていきましょう。

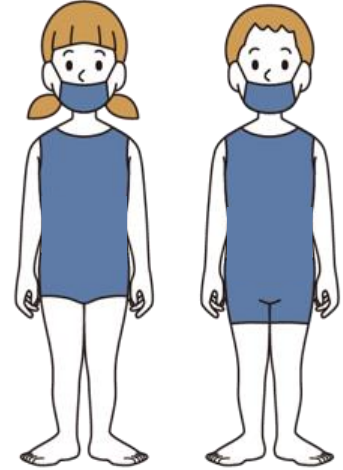


からだでだいじなところはどこだろう？ (プライベートゾーンの説明)

▷プライベートゾーンとは、「他人に触らせても見せてもいけない、性に関係のある、自分の大切な場所」とされています¹⁾⁵⁾

▷具体的には…

**「水着や下着で見えないところ
(胸・お尻・性器〔p.4参照〕)」 + 口**



男の子の水着の形は違うこともありますが、
大事な部分は性別に関わらず同じ
であることも、伝えてあげましょう

▷どうやって・何を伝えよう？と悩んだら…

- 自分の身体は大切に、自分だけのものであること
- プライベートゾーンは、人に見せたり触らせたりしてはいけないこと
- 他の人のプライベートゾーンを見たり触ったりしてはいけないこと
- プライベートゾーンに関わらず、身体のどこかを見たり触られたりしたときに少しでもイヤな気持ちになったら「イヤだ」といってよいこと

上記のポイントを参考にしてみてください。
このポイントを理解することによって、

- ・子どもがプライベートゾーンを触られたり、触られそうになったとき
- ・他人がプライベートゾーンを見せてきたとき

「おかしいな」と感じて、その場から逃げたり、助けを求めたりする行動につながります。

**「いやらしい」「汚い」というネガティブな表現にせず、
「大切なところ」として扱うことが大切です**



さわられて、いやだった！ どうしたらいいの？

おともだちとなかよくしたいな！ いっぱいさわっていいの？

“もしもだれかがさわってきたとき、

わるいタッチとかんじたら

「いやだ」といってもだいじょうぶ

じぶんのところは じぶんのもの

じぶんのからだも じぶんのもの”

(安藤由紀「いいタッチわるいタッチ」より⁶⁾)



▷子どものからだを守るために…

どんなに相手に悪気がなかったとしても、

「あなたが嫌だと感じたら嫌だと言って良い、逃げて良い」

ということを伝えてあげましょう。

▷自分も相手も大切にするために…

どんな良いタッチ・悪いタッチがあるか、

一緒に考えてみましょう。

自分は「良いタッチ」だと思っていいても相手にとっては

違うかもしれないこと、

もしお友だちに「悪いタッチ」をしてしまったら、

どう伝えたら良いかも考えられると更に良いですね。

良いタッチ



じぶんも相手も楽しい気分や
笑顔になるタッチ

お風呂に入って髪や
からだを洗ってもらうとき

楽しいときのハイタッチ

病院で診てもらうとき



悪いタッチ

ムカっとしたり、
いやな気持ちになるタッチ

たたく

押す

つかむ

踏む

つねる

無理やり
ものをとる



プライベートゾーンの落とし穴⁷⁾

「水着で隠れるところは大切なところだから、人に見せたり触らせたりしたらダメだよ」というのは子どもにとってわかりやすい表現で、とても便利です。

ただし、落とし穴があることにも注意が必要！

子どもを狙う加害者が、いきなりプライベートゾーンだけを触るとは限らないからです。

最初は声を掛けるだけ、だんだん手・腕・足…と徐々に触れる範囲を広げてくる場合や、時間を掛けて信頼関係を築いてから性的接触に及ぶ場合もあります。

子どもたちには「**プライベートゾーンを含む、あなたの身体全てが大切なんだよ**」ということを伝えてあげましょう。



おしりをさわるのはダメ？¹⁾

実は、親子のコミュニケーションのつもりでも、お世話や看護で必要なとき以外にプライベートゾーンを見たり、触ったりしてふざけることには注意が必要です。

なぜなら、これらを家庭で繰り返すことで、プライベートゾーンを見たり触ったりすることが「好き」の表現だと子どもに教えてしまうことになりかねないからです。

親が子どもの可愛いお尻を触ってふざけ合ったり、子ども同士の関わりのなかで、スカートめくりをしたりすることもよくありますよね。うっかりしていると、「親子なんだからいいじゃない」「あの子はあなたのことが好きなんじゃないの～」と流してしまうこともあるかもしれません。

そこまで厳しくしなくても…と思う気持ちもあるかもしれませんが、親が日頃から意識して線引きして接してあげることで、子どもの中でも「**好きだとしても、やってはいけない！**」という考えが根付いていきます。



子どもが性器タッチをしていたら¹⁾

- 性器を含め、自分のからだに興味を持つことは、ごく普通のことです。
- 自分のからだで触ってはいけない場所はないはず。
- 抑圧せず、性を大切に肯定的に伝えていきましょう。



例えばこんな対応を...

どうしたの？
かゆくて気になるのかな？

性器は大事な場所。
だから手を洗って、
きれいな手で触れようね。



大事な場所だから、
ひとりっきりの場
所でしょうね。



テレビでラブシーンが...

こんな時どうする？



- 子どもの反応を見てみましょう（怖がっていないかな？ 恥ずかしがっていないかな？）
- 親の反応を見て、子どもは否定的か、肯定的か捉え方が変わります。性に対して親が否定的な態度を見せないようにしましょう。
- 暴力的なシーンならテレビの中の世界であること、それが当たり前ではないこと、みんなしていることではないことを伝えましょう。



じぶんのからだはだれのもの？



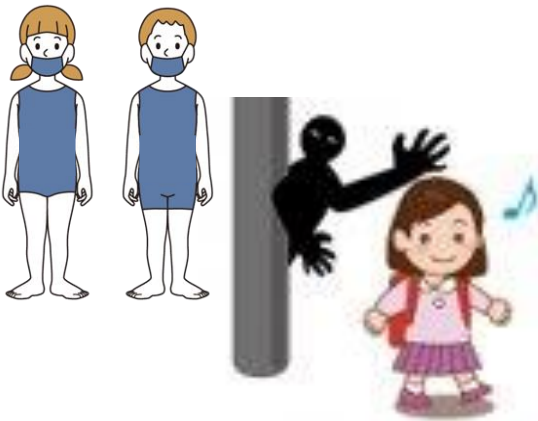
まずは、「じぶん」の大切さに気付かせていきましょう。

「じぶん」の体はだれのものなのか、お子さんに問いかけ、お父さんのものでもお母さんのものでもなく、「**あなたの体はあなただけのもの。世界でたった一つしかないのち。他に換えようがないもの。**」であることを伝えてあげましょう。

そうか、ぼくは世界でたったひとりしかいないから大事なんだ。



お子さまを性被害の被害者にさせないために



次に前のページの「プライベートゾーン」や「良いタッチ・悪いタッチ」のお話をもとに、**大事な部分を他者から同意もなく触られたり、見られたりすることは良いことなのか、悪いことなのか、お子さんと考える時間をとりましょう。**

イヤなのか、イヤじゃないのか分からない場合もあるでしょう。例えば、顔見知りの方が、腕や手などプライベートゾーンじゃないところから触ってくることもあります。加害者が医師や学校の先生など信頼している人であることもあります。

そんな時は**プライベートゾーンに関わらず、あなただけのもの**であるはずのあなたの体に、**他者が触れてくることは悪いこと**であることを伝えておきましょう。

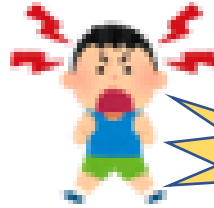


もしも被害に合いそうになったら？

- 逃げる
- 大声で叫ぶ
- 「イヤッ」と言う
- 保護者に伝える など

お子さんがその時にできる、自分で自分の身を守る方法を一緒に考えましょう。

おおごえでさけぶ



イヤ!

しらせる



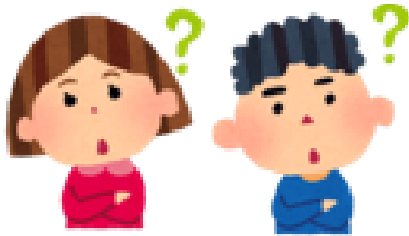
いかない



すぐにげる



お子さんを性被害の加害者にさせないために

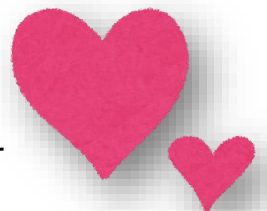


自分を大事にするとはどういうことなのか、これまでの話からお子さんが考え、話した言葉を書き留めておきましょう。「ご飯をちゃんと食べる」とか「早寝早起き」とか、「お風呂に入ってきれいにする」とかでも良いです。

今のお子さんの年齢で理解できたこと、実行できることを一緒に確認しましょう。

そして、「じぶん」がお友達のことが好きだからと言って、勝手に触ったり、傷つけたりしてはいけないことを確認しましょう。

「じぶん」が大事であるように、お友達も一人一人大切な「ひとり」であることを伝えましょう。



日本の性教育の課題⁸⁾

「性教育」と聞いたとき、どう感じますか？

必要と思う一方で恥ずかしい、話しにくいなあと感じる方もたくさんいらっしゃるのではないのでしょうか。

日本ではこのような傾向が強く、中学校でも「性行為」は教えないこととされています。しかしながら、性にまつわる正しい知識を伝えることは、子どもたちを性犯罪・性暴力から守ることにつながります。

世界では、**性教育は人権教育**として認知されています。ヨーロッパ、北欧をはじめアジアでも韓国や台湾、タイなどの国で後述の「国際セクシュアリティ教育ガイダンス」をもとに性教育が実施されています⁹⁾。

世界の性教育

世界の性教育のスタンダードって？

ユネスコの「国際セクシュアリティ教育ガイダンス⁹⁾」に基づいて実施されています。

関係性、価値・権利・文化、ジェンダーの理解などの広い範囲を教え、それらを子どもたちと対話する**“包括的性教育”**を行うことが記されています。

“包括的性教育”が初めて性交した年齢にどんな影響を与えたのでしょうか？⁹⁾

世界各国の調査を調べたデータによると、

→性教育をした結果、初めての性交を遅らせたというのが37%でした。

初めての性交を早めた国は“0”でした！



フィンランド

- 1970年代初頭に性教育が開始され、
- 2000年代初頭には必修化されました¹⁰⁾。

幼児期では、「**自分の気持ちに気づくこと**」が性教育のスタートとされています。

もし自分が遊んでいたおもちゃを突然とられてしまったらどう思うか、相手のおもちゃで遊ぶときは“自分もこれで遊びたいな”とか、“このおもちゃ使ってもいい?”とか、まずは聞くことが大事であると伝え、“他の人に急にからだを触られたらどうしようか”とからだのことに話を広げていくそうです。

おもちゃの話から性の話につなげることで、**性の話も実は日常の平凡なルールの延長線上にあり、**
「性が特別なことではない」ことを自然と理解できるようになっていきます¹¹⁾。

イギリス



「パンツサウルス」¹²⁾
 プライベートゾーンの重要性を
 パンツをはいた恐竜たちが
 歌いながら教えてくれます。
 楽しみながらプライベートパーツに
 ついて学ぶことができるそうです。

幼児期にプライベートゾーンについて教えることは
 自分と他者との境界線を明確にし、**イエス、ノーをはっきり**
伝えられるコミュニケーションのスキルの練習につながります。

おわりに



盛りだくさんな性のお話をお読みいただきありがとうございます。
ございます。

お子さまと話してみることに緊張したり、
なんだか話しにくいなあと思われたりした方もいらっ
しゃるのではないのでしょうか。

恥ずかしいな、難しいなと思うのは、
性に関する話を口に出しにくい環境で生きてきた
私たちには当然のことです。

そんななかで、勇気を出してお子さまと
話してみようとされたことが素晴らしいです。

世の中はどんどん変わってきています。
いまの子どもたちが生きる世界は、私たち大人に想像
もできないものなのではないのでしょうか。

子どもたち自らの好奇心や学ぶ力に頼りつつ、
大人はできることからやっていきましょう。

質問されたことに答える、日常生活の中で性に関する
話が出たら本を参考に子どもと考える、などから
始めてみてください。

この冊子がみなさんとお子さまを繋ぐツールとしてお
役に立てたら嬉しいです。



【参考・引用文献】

- 1) フクチマミ, 村瀬幸浩: 「おうち性教育はじめます 一番やさしい! 防犯・SEX・命の伝え方(MF comic essay)」. KADOKWA, 2020
- 2) アクロストン: 「3~9歳ではじめるアクロストン式「赤ちゃんってどうやってできるの?」いま、子どもに伝えたい性のQ&A」. 主婦の友社, 2020
- 3) 看護roo. 受精卵が着床するまでの経過のイラスト https://www.kango-roo.com/ki/image_1351/
- 4) 東京新聞: 娘の生理、父親や兄弟に伝えるべき? 〈性教育10の悩みに答えます⑤〉, <https://sukusuku.tokyo-np.co.jp/message/49407/>
- 5) 家庭で始める性教育サイト「命育」 <https://meiiku.com/>
- 6) 安藤由紀: 「いいタッチわるいタッチ」. 復刊ドットコム, 2016
- 7) 浅井春夫, 良香織: 「親子で話そう! 性教育: 子どもを性被害から守るために大切なこと」. 朝日新聞社. 2020
- 8) NHK: 世界をヒントに考える これからの性教育② アジア編, <https://www.nhk.or.jp/heart-net/article/52/>
- 9) ユネスコ(編集), 浅井 春夫(翻訳), 良 香織(翻訳), 田代 美江子(翻訳), 福田 和子(翻訳), 渡辺大輔(翻訳). 国際セクシュアリティ教育ガイダンス【改訂版】——科学的根拠に基づいたアプローチ. 明石書店. 2020
- 10) 朝日新聞デジタル: 性教育、海外の事情は 日本は「井の中のかわず」 <https://www.asahi.com/articles/ASLBJ5WVJLBJUTFL00X.html>
- 11) NHK: 世界をヒントに考える これからの性教育① ヨーロッパ編, <https://www.nhk.or.jp/heart-net/article/51/>
- 12) Pants Saurus: <https://www.youtube.com/watch?v=-lL07JOGU5o>

岡山大学大学院保健学研究科「妊娠期からの母子支援」
即戦力育成プログラム事務局

〒700-8558 岡山市北区鹿田町2-5-1

TEL-Fax 086-235-6538

E-mail josan@cc.Okayama-u.ac.jp

グループ名「リプロたん」

メンバー: 境目涼子、庄司由香里、田中映里
田中珠恵、難波玲奈、山下峻