

みんなの子育て広場通信

令和5年7月19日

発行 四小スマイルサポーター

6月29日に、あだち助産院の足立千賀子先生による「子どもとの性についての向き合い方」の講座を開催しました。

性教育について保護者自身が十分なことを学んでこなかったため、子どもにいつ、どのように教えてよいのか分からないという声が多くあります。子どもを狙う性暴力、望まない妊娠、デートDVなどの被害を減らしていくためにも、まずは、家庭での性教育がとても重要だということ、教えていただきました。

思春期の心と体の変化や、子どもへの伝え方もわかりやすく解説していただき、参加された保護者の皆さまは、“大切な命を守るためのお守り”を持ち帰りました。



性教育とは？



自分の体を知ること

「自分の体は自分のもの」「自分自身を大切にする」

幼児期から少しずつ自分の体に興味や関心を持ち始めます。自分を知ることが、身を守ること、他者への思いやり、命の尊さなどを学び、何よりも“自分を好きになれる”大切なことです。

- 自分の体（性器）を見る・触る・感じることで自分を知ることになります。※きれいな手でやさしく触る。人から見えない場所（お風呂やトイレ）で、見たり触ったりするようマナーも教えましょう。あまりにも頻繁に触っているようなら、痒いの？痛いの？と声をかけるなど、いつもと違う様子にも気をつけます。
- 体の変化に気付けるようになる事は、病気の早期発見にもつながります。
- お風呂に一人で入るようになったら、例えば親でも許可なく勝手に体に触ってはいけない。
- プライベートパーツはからだの内部につながり妊娠・出産・性愛・生命に関わる“とくべつ”大事なところ。見るのも触るのも自分だけであることを伝えましょう。
- 家族や友達、先生でも触ろうとしてきたり、見せてと言われたとき、嫌なときは「NO!」と言えるように、日頃から家でも「いや」と言えるように大人が子どもの「いや」を受け止め尊重することが大切です。



POINT!

◎プライベートパーツのはなしは幼児期からしておくといいよ!

プライベートゾーンどこだ？



執拗に近づいてくる人がいたら、あなたにとって“危険な人”。その場から逃げる、信頼できる大人に相談することも教えましょう。

“科学的”に説明する

子どもが性について質問してきたら、大人の感情や経験をのせずに“科学的”に正しく説明してあげましょう。そうすると、子どもは自然と正しい知識を得ることができ、自分を知り、考え、適切な判断で行動できるようになります。聞かれた時には、“チャンスだ!”と思って向き合ってください。

子どもの質問あるある

「赤ちゃんはどうやってできるの？」
女の人の卵子と、男の人の精子が出会うと命の元ができるんだよ。
女の人の膣から男の人の陰茎を入れて卵子に精子を届けて、生命力の強い精子だけが卵子の中に入れるの。
そのまま子宮の中で赤ちゃんに育っていくんだよ。



「どうしてお股から血がでるの？」
(母親の生理について)
生まれてくる赤ちゃんの為に女の人の子宮では、血液でできたふかふかのお布団を準備するの。
受精卵がやっこないと、古くなった血液のお布団が体の外に出てくるの。
それが、生理っていうんだよ。



科学的とは？

ある事柄について、考えたり調べたりする方法が同じならば、必ず同じ答えや結果にたどり着くこと。因果関係ははっきりしているということ。

思春期の悩み



第二次性徴を迎えると、男女共に心と体の不調を感じるようになります。ホルモンのバランスが崩れやすくなり、思春期うつ（何もかもイヤになる、不眠、食欲不振など）などの症状が出る場合もあります。子どもが一人で抱え込まないように、大人が不調に気づき、声掛けをしていくことが大切になってきます。

- 体について他人とは比べるのではなく、少し前の自分との変化に気づくことが大切です。
- 心と体が一致せず、不安や悩みをかかえることもあります。時代の価値観や性の多様性を受け入れ「あなたの気持ちを大事にしてね」と伝えてあげましょう。

男子の悩み



悩まなくていいんだ！



性器の大きさや形

トイレでお友達のが見えたり、ネットの情報やアダルトサイトの画像を見て、性器の大きさや形に悩む子が多いのです。一人一人個性があって違っていいんだよ、普通なんて無いんだよと伝えましょう。

包茎

日本人のほとんどが仮性包茎です。思春期までに正しい知識を伝えてあげてください。幼いころからお風呂で少しずつ包皮を引いて、出す練習をしてあげましょう。（無理やりやって傷つけないように注意して！）

自慰行為

性欲のコントロールにもなるのでする事はいいこと。ただし、強い刺激を与えたり傷つくような間違った方法ですと、男性不妊につながる可能性があります。子どもが一人になれる時間を作ってあげましょう。

※精液は熱に弱いので、下着はあまり締め付けないタイプが望ましい。

女子の悩み



生理は嬉しいことなんだ！！



初潮

中学 3 年生ぐらいまでに来れば問題ないです。小学 4~5 年生になったら、いつ初潮を迎えてもいいように生理について話をしておきましょう。また、初潮を迎えたら「おめでとう！よかったね」と伝えましょう。

月経（生理）

生理前と生理中はとくに不調の波が大きくなります。月経痛は我慢せずに、市販薬を服用したり、学校も無理して行かなくてもいいのです。生理が嫌なものにならないような声掛けも大切です。体を温めて♪リラックス♪

※鎮痛剤は痛みのごく初期に飲ませるのがコツです。

膀胱炎

大人になっても膀胱炎を繰り返す原因に便の拭き方が関係しています。尿道口は清潔に保つように、小さい頃から正しく教えましょう。拭き方：おしっこは前から。うんちは手を後ろからまわして、前から後ろへ拭く。

いざという時に相談してもらえる大人に

子どもが性に関する悩みについて相談してきた時は、真剣に受け止め、慌てずに話を聞いてあげましょう。その為には幼い頃からの関わりが、とても大切になってきます。

- 子どもが「聞いてもいいんだ」と安心できる環境をつくる。大人も聞かれるとドキッとしますが、一度深呼吸をして…「いい質問だね」「一緒に考えよう」と返しましょう。
- ごまかすと「あ、うちでは性の話はしてはいけないんだ」と受け取られ、性的なことは親から隠れて行動したり、ネットや SNS で間違った情報を知ることになります。

上手に答えられなくてもいいのです！

そのとき大人が真剣に向き合ってくれたということが、子どもにとっては大切なことです。「お父さんお母さんに相談してくれて“ありがとう”」の気持ちで聞いてあげましょう。

普段から、何でも相談しあえる家族を目指しましょう！



POINT！

- ◎ 避けたり、慌てたり、嫌な顔をしない。
- ◎ モードを切り替えて真剣に聞きましょう。
- ◎ 性教育の本を買って置いておく。一緒に読むこともおすすめ！



ネット・SNS から守る

スマホアプリから子どもを狙う犯罪が増加している中、私たち親ができることを真剣に考えていかなければなりません。事件に巻き込まれないように、手遅れになる前に、スマホのルールなどを家族で決めておきましょう。

- 勝手にアプリをダウンロードしない。
- オンラインゲームで出会った人とは、絶対に会わない。
- おかしな警報、電話番号などいつもと見慣れない画面が出てきたら、親に報告する。
- アダルトサイトを見ていたら…
すべてフィクションであること。男性を喜ばすために作られていて乱暴な表現も多く、真似しても女性は喜ばないということを、しっかり伝えましょう。興味を持つことは、大切なことだけれど、正しいところから学んで欲しいと、性教育本を渡すのもいいです。

大人自身がモデルになる

●定期的な検診を受けましょう。
大人が検診を受ける姿を見せることで「自分の体は自分で守る」ことを知り、子どもが大人になったときに、当たり前のように検診に行くようになります。



●自分やパートナーを大切にする。
自分を好きでいること、一番身近なお父さんお母さんがお互いを尊重しあうことは、子どもの自己肯定感も高まります！

こどもを守るための大切なことをたくさん学べました。嘘をつかない、ごまかさないよう、子供の素直な知りたい気持ちにこたえてあげたいと思いました。(2年女子保護者)



とても勉強になる素晴らしいお話を聞いて良かったです。親のための性教育も必要だなと、実感しました。(4年・6年男子・女子保護者)



参加者の声



恥ずかしくて子供に説明しにくいことがありましたが、これからは科学的に教えようと思いました。勉強になりました。(3年・6年女子保護者)



いろいろ知らなかったことを知れてよかった。でも、子どもにどう伝えていくかは難しいと思いました。普段の親子関係も大事だとわかりました。(6年男子保護者)



講座には45名の方々に参加していただきました。ありがとうございました。

大人こそが正しい知識を学び、正しく伝えていく。それが子どもを守り、未来の命につながっていくことです。親子の信頼関係を築きながら、これからも性に対して丁寧に向き合っていきたいと思いました。

参考資料は四小ホームページをご覧ください！

<http://www.dai4-e.kashiwa.ed.jp/>

講座でお配りした参考資料が、ホームページからご覧いただけます！通信だけではお伝えしきれなかった内容や、おすすめの推薦図書も掲載していますので、ぜひご覧ください。

今年度も4年生を対象に、『命の授業』を行う予定です。ぜひ、対象学年の保護者の方は授業にご参加いただき、一緒に性について学んでいきませんか。

※詳細がきまりましたら、改めて学校よりお知らせ致します。

性については答えるのが難しいこともあります。大人が全ての責任を一人で抱えないよう、相談窓口があることを知っておきましょう。

悩みやご相談がありましたら、メールでご連絡をお願いします。

あだち助産院 助産師 足立千賀子
〒277-0841 千葉県柏市あけぼの3-9-14
Mail: c-adachi-mw@jcom.home.ne.jp