

# 保護者の方へ

## いざという時、相談してもらえる大人であるために・・・

思春期の性に関することは子どもたちの力だけでは解決できないものが多く、対応が遅れがちになります。子どもたちがいざという時、相談してもらえる大人でありたいですね。そのためにも、幼い時からの関わりが大切だと私たちは考えています。そのためには、子どもと「性」について、「からだ」について、普段からよく話しておくことが大切です。

「話してくれる人」 = 「相談できる人」と、子どもは認識します。

## こんなとき、どうする？

### 子どもが性について質問してきたら・・・

さあ、チャンスです。慌てずに子どもの質問を聞いてあげてください。そして答えてあげてください。ポイントは科学的に正しく、端的に。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です。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ようとしします。

質問に答えられないときは「お母さん（お父さん）は、学校でちゃんと教えてもらったことないから、どう説明していいかわからないの。今度一緒に調べようね」でもいいのです。性教育の本を買って、置いておくのもいいでしょう。そして一緒に読みながら、感想を述べあって下さい。

思春期の子どもには、親が読んでいる姿を見せ、子どもがよく見る場所においておくと、手に取って読みます。無理に「読みなさい」と勧めないところがミソです。

### 「ペニス」「セックス」そんな言葉をわざと使っていたら・・・

「あら大人の言葉を知っているのね。どこで習ったの？」などと声をかけ、前後の話をよく聞いてあげてください。それから、自分の体のことを必要なときに正しい言葉で伝えることは大切だけれど、面白がって使うのはよくないことを教えてください。「みんながビックリしたり面白がったりするよね。でもそうやってふざけていいのは小さい子だけ。○才になったらカッコ悪いよね」。これ、意外と効きません。

### 性器タッチ<sup>\*</sup>や、性器を何かにこすりつける動作をしているとき・・・

<sup>\*</sup>「いじる」という言葉にはマイナスの響きがあるので、今は「性器いじり」とは言いません。

### 誰もが「自らのからだに、誰が、どこに、どのように触れることができるのか」を自分で決める権利を持っている（国際セクシュアリティ教育ガイダンス【改訂版】）

触ることは悪いことでも、恥ずかしいことでもありません。自分で触ることは個人の権利です。

「どうして、それやっているの？」と聞いて下さい。痒みなどが原因のこともあります。「気持ちいいの？」と聞くと「うん」ということが多いです。「大切なところだから、きれいな手で、やさしく触ろうね。汚い手で触るとバイキンが入るからね。」と、その子にわかる言葉で教えてください。また、「大切なもの＝宝物は誰にでも見せるものじゃないよね。触っていいのは人から見られない場所だけだよ。外で（人前で）はやらないんだよ」と話しましょう。幼児のうちでは家の中では大目に見て下さい。ただ、とても見ているのが辛い方は、「ママ、それ見ると恥ずかしい。誰かが使っているおトイレのドアを開

違って開けちゃったような気分。ママから見えないところ（自分のお部屋とか）でしてほしいな」と言いましょう。外遊びが足りないなどのストレスが原因になっている場合もありますので、なにか問題がないか一度考えてみましょう。

## 性犯罪、性暴力から子ども達を守るために・・・

水着で覆う部分は、いのちを生み出すこととつながりがある「特別なプライベートパーツ」です。どんなに親しい人（身内）に頼まれても、見せたり、触らせたりしなくていいことをしっかり伝えましよう。そして、それ以外の部分なら触られても「イヤと言っはいけない」ということではありません。「自分の身体は全て、自分のもの」です。イヤな時はイヤ！と、ハッキリ言っはいいこと、逃げていいことを伝えましよう。

性犯罪の加害者はまったくの他人であることは少なく、身近な人が多いのです。最初からプライベートパーツを触るわけではなく、手や肩、頭などから始まることも多いのです。触られて「イヤな感じがする」という直感を信じるのが大切です。小さい頃からの親しい人との気持ちのいいタッチをたくさん経験することで、この直感は育まれます。

また、子どもの「イヤ」を無視していませんか？親だから当然の権利と、「イヤ」と言っはいても「冗談でしょ」と触るのを止めなかつたり、嫌そうな顔をしていても、触っていませんか？親への抱っこやキスを強要していませんか？「イヤ」を肯定的に受け止めてもらえた経験があつて、「イヤ」とハッキリ言えるのです。自分の感覚を肯定してもらつて、自分の感覚を信じるのができるのです。

加害者が親しい人だから、親や先生が信じている人だから言えない（信じてもらえない）と思つて被害が拡大します。性加害者は巧妙に仕掛けてくるので、被害者は自覚が無いことが多く、何年もたつてから（10年以上のことも）、その意味がわかり被害だと気づくこともあります。子どもの様子がおかしかつたら、そういった被害にあつている可能性を考えなくてはなりません。

私たちは「信頼できる大人に話してね」と言っはいますが、「信頼できる大人」とは、子どもの言うことを否定せず、最後まで聞いて、信じてくれる大人です。そして、静かに「辛いのによく話してくれただね」と言えること。驚いて「嘘でしょ！」と言つたり、「許さん！」と激怒したり、ショックで泣き崩れる…など、こちらが取り乱すと「ああ、話してはいけなかつたんだ。こんな風に大人を困らせてしまつたんだ」と思つて、二度と話さなくなつたり、「今のは嘘、作り話」と言つたりして、自分の中に閉じ込めてしまおうとします。だから、話を聞くときは自分の感情に注意が必要です。そして、本人の許可なく、他人に漏らさないこと。あなたを信じて話したのに、他の人にバラされた…と、ますます大人を信頼しなくなります。「私だけじゃ解決できないから、他の人に相談した方がいと思う」と伝えて、その子が勇気を出して「〇〇に相談する」と言いだすまで、硬く、他言しないようにしなければなりません。

## 親として知っておきたいこと

### 子どもが二次性徴を迎えたら・・・思春期の子との向き合い方

娘から初経の報告があったら、まずは「おめでとう！よかったね」といしましょう。そして「これからは女性の仲間だね。何かあったら相談してね」と一言添えましょう。お父さんは、娘さんが「月経が始まった」と妻に聞いても、娘さんには何事もなかったようにいつも通り接しましょう。息子からの精通の報告は母親には絶対にありません、父親にもまれです。それらしきことに気づいても、探ることなくいつも通り接しましょう。

お子さんと共通の趣味などを持ち、雑談のできる関係を保ちましょう。それは、男女ともいっしょです。雑談もできない相手に、相談はしないからです。「話ができる親、聞いてくれる親」という信頼関係があって、初めて相談が成り立ちます。

### 女の子の性

10歳から12歳の頃に初経を迎えることが多く、ほとんどは15歳までに迎えます。初経を迎えた頃は無排卵のことが多く、月経周期も不規則です。成熟して排卵が起こってくると規則的になり（約25～38日の周期で起こり約3～7日持続）、月経痛や月経前症候群のような症状が出てくる場合があります。親が月経痛や月経前症候群が強いからといって、娘に必ず遺伝するとは限りません。また逆に、親に月経の諸症状がなくても娘に症状が出ることもあります。

#### 1. 月経と年齢

早発月経（10歳未満で初経）＝思春期早発症 兆候を見つけたらすぐに受診  
成長期が早く終わり低身長になる。月経がきてからでは治療が手遅れとなる。7歳頃から体の変化\*に気を付けること。乳輪部の膨らみが一番最初の兆候。また、急な身長伸び（1年に8cm以上）性毛が生えるなども兆候。気づいたら小児内分泌内科もしくは思春期外来に受診。

遅発月経（15歳で初経がまだ） すみやかに受診  
ただし、もう乳房の膨らみ、性毛が生える、体重の増加、身長伸びの鈍化等の体の変化がハッキリあるのに、月経が無い、そして腹痛がよくある時は15歳前でも受診しましょう。

#### 2. 月経停止（一度、規則的になり、周期が定まった場合）

予定月経が2週間以上遅れている（妊娠） すぐに受診  
3ヶ月以上止まったまま（続発性無月経） すぐに受診

#### 3. 月経と周期（一度、規則的になり、周期が決まった場合）

月経周期がばらばら 初経から3年たっても整わないときは受診  
稀発月経＝39日以上90日未満 初経から3年たっていれば受診  
頻発月経＝24日以内 つづく場合はすみやかに受診（貧血の心配があるため）  
一度規則的になった月経周期がまたばらばらになった すみやかに受診

#### 4. 月経出血時以外の出血

月経と月経の間に少量の出血がある（排卵期出血） 不安なら受診  
月経と無関係に出血がある（不正出血） 必ず受診

#### 5. 経血の量

昼用ナプキンが1時間、夜用が2時間でいっぱいになるのが2日続く 必ず受診

出血が8日以上続く 必ず受診  
ナプキンを1日換える必要がない。1~2日で終わってしまう すみやかに受診

## 6. 月経に伴う症状

月経の1週間前から不快（イライラや落ち込み頭痛など） 日常生活に支障あるなら受診  
月経周辺期に腰痛や腹痛、頭痛があり、市販の鎮痛剤内服\*で治まらない 必ず受診

※鎮痛剤は痛みのごく初期に飲ませるのがコツ。

## 男の子の性

精通は10歳~18歳の間に起こります。18歳になっても始まらないときは泌尿器科へ。また、男の子にも思春期早発症があります。急激な身長伸び（10cm/年以上）や体つきの変化が11歳より前にあつたら受診しましょう。

子ども部屋がある場合、部屋に入るときはかならずノックをして返事を待ってから入ること。本人のスマホを勝手に見ないこと。パソコンの閲覧履歴はチェックするという約束でパソコンは使わせましょう（これは男女とも共通ではありませんが）。

それらから、子どもがアダルトコンテンツにアクセスした、もしくは友達とそういったことが話題になっていると友人や学校から聞いた…などがあれば、「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ほしい」と伝え、性教育の本などを渡しましょう。そして、アダルトコンテンツはフィクションである、真似しても女性は喜ばない（男性を喜ばすために作られたから）ということをしかり伝えることが大切です。AV男優さんが、啓発している動画などもあります。

★「学校では教えてくれない性教育」(YouTube)

<https://www.youtube.com/channel/UCN1CP719JezZHqNqMbaf1og/videos>

産婦人科医の上村茂仁 × AV男優の森林原人 による性教育動画の制作プロジェクト

健全な男性像を育てるために、ドラマや小説や漫画の世界（子どもと一緒に楽しんでいるもの）の男性の理想的な行動があれば、「こんな男性って超カッコいい！」と、子どもの横でツイートするのもいいでしょう。（ただし、ジェンダーの問題によく配慮しましょう）

### <思春期男子の三大悩み>

1. ペニスの大きさ 勃起した状態で5cmあれば、ペニスの本来の機能、目的は果たせる

2. 包茎 東洋人の大半は非勃起時 包茎（包皮で亀頭部が隠れている状態）

勃起したときに亀頭部が全部露出するならば問題なし

※包皮を引き、亀頭部を少しずつ出す練習を毎日して、3ヶ月たっても亀頭が完全に露出できないときは、泌尿器科受診。決して無理に包皮を引っ張らないこと。

3. マスターベーション 全く自然な行為。「オムツはずれ」と同じです。

=自分の欲求を自覚し、してもよい場所に着くまで我慢して、してもよい場所で処理する。

#### <正しい方法>

- ・絶対に他人に見られない場所で（見えてしまった人が不快）
- ・清潔に、自分の手を使って
- ・ソフトに（皮を剥いたみかんを握りつぶさない程度の圧）
- ・モノをつかわない、床や壁にこすりつけない

- ・脚をピンと伸ばした状態でやらない

- ・しっかり後始末（精液のついたティッシュや下着の処理）

※下着に精液がついた時は、下着の下洗いをするよう伝えましょう（便や尿がついた時と同様）

## 性被害にあったときに、親に相談できるように

性について、家で話をしましょう。命の授業を受けたときなどが、効果的です。「授業どう思った？」お母さん（お父さん）も知らないこといっぱいあった。大事なことだったね。一緒に勉強していこうね」でいいのです。「家で性のことを話題にしてもいいのだ」という免罪符を与える必要があるのです。男の子でも性被害に会います。年齢が低いときは男の子の方が女の子より性被害が多いのです。

また、娘を守りたいがために「危ないからその恰好はやめなさい（露出の多い恰好）」としつこく言うことや、性被害のニュースなどを聞いたときに「あの子はいつもああいう恰好をしていたから」「あの子は夜遅く出歩いていたから」などと被害者を責める言葉は出さないように気を付けましょう。自分が襲われたときに「あなたがお母さん（お父さん）の言うことを聞かなかったから悪い」と責められると思って、相談できなくなるからです。露出の多い恰好でも、夜遅く歩いていても「襲っていい」という法律はありません。悪いのは襲う方なのです。まずは「かわいそうに、（被害者は）大丈夫かしら？」と被害者を気遣いましょう。

## \*緊急避妊 について

性交後 72 時間以内に緊急避妊薬（中用量ピル）を 1 錠内服することで、正確に使用すれば約 98% の確率で避妊ができます。72 時間以内ではありますが、早ければ早いほど、確実に避妊できます。

産婦人科で処方してもらいます。最近は、一部の地域では、オンライン診療後、薬局で受け取るサービスもあります。保険はききません。¥6000～¥20,000-程度です。

近くの産婦人科などを検索できるサイトに繋がります。

★「つながる BOOK」→「SEX 編」→「避妊に失敗してしまった！ どうしよう？」

→「信頼できるピル情報」

思春期のお子さんのことで悩んだら専門家に相談しましょう

## 私達は応援しています

日本家族計画協会（JFPA）思春期・F P相談 LINE

平日 10:00～16:00 の間に到着順に回答

<https://www.jfpa.or.jp/puberty/telephone/>

（社）日本助産師会「子育て・思春期・更年期 女性のあらゆる相談室」

毎週火曜日 10～16 時 03 - 3866 - 3072

（社）千葉県助産師会 助産師の電話無料相談

月～金曜日 10～13 時 080 - 5039 - 4720