

わが子に伝えたい 「生」と「性」のお話



日 時：令和6年9月25日（水）10時～12時
場 所：大歳地域交流センター
講 師：江藤 美知子 氏（助産院・産後ケアハウス 赤ちゃんのほっぺ院長）
受講生：大人 25人

家庭で子どもに伝えるのは難しいと考えてしまいがちな「性」の話を、気持ちを楽にして、本などを用いながら伝えるコツを教えてくださいました。また「性」の正しい知識を親が持ち、子どもに適切に伝えることは、親子の強い信頼関係に繋がることも学びました。相手も自分も大切にする「生」と「性」のお話を温かい言葉で伝えていただきました。

＜講座内容＞

グループワーク 自己紹介のあと、次のようなテーマで話しました

子育てに関することで困っていること

- ・食育に関すること
- ・体つきの変化をどう受け止めるか
- ・反抗期の子どもへの対応

どんな子どもに育ててほしい？

- ・優しくて思いやりのある子
- ・元気に健康に
- ・困っている人を助けてあげられる人に

性教育のイメージ

- ・学校の性教育では不十分
- ・恥ずかしい
- ・子どもに尋ねられたとき、どうしたらいい？
- ・ドラマの中のシーンなどを見て、子どもはどう感じているのか気になる



性教育のメリット

リスクの回避 ・ ・ 性犯罪の被害者、加害者にならないために正しい知識を得る（自分を守る）

自己肯定感を高める ・ ・ 家族に守られていることを感じる
1人ひとり大切にされる権利があることを知る
愛されて生まれてきたことを伝える

親自身が生理や性についてどう思っている？受け入れている？

重要!

「性教育」 = はずかしいもの でいい！

気楽に、「生きること = 性」という考え方で、子どもに一生懸命に伝える

大事ななのは

親が正しい判断をするために正しい知識を持っておくこと
子どもが困ったときに、親が適切に対応できること

参考

ユネスコ『国際セクシュアリティガイダンス』より 一部紹介

(各成長段階で理解できていると望ましいとされる性知識…国際的な性教育の指針)

※各々の価値観を大切に、それぞれの考えをもってください。

5-8 歳

- 男女の生物学的違いを理解することの大切さ
- 受精することで妊娠が起こる
- 他の人との親密な関係を楽しむことは人間として自然なこと

12-15 歳

- 性行為について自ら意思決定することの大切さ
- 多様な避妊方法があり、それぞれ特徴が異なる
- 若すぎる出産が健康に及ぼす害

正確な判断ができるように
親が導きましょう

9-12 歳

- 男性は射精し、女性は排卵することができ、これらによる受精が妊娠には必要
- 性について興味を持つことや信頼できる大人に質問することは自然なこと

15-18 歳

- 生殖、性的機能、性的欲求の違い
- 不妊の可能性とその対処法
- 性行為における喜びと責任
- 人工中絶について

「子どもはどうやってできるの？」の質問は
自分の存在価値を知りたいと思っている証拠。
無理なく「親のことば」で伝えましょう

意思決定 → 親の正しい知識

各年齢期の成長変化

男女とも体つきの変化、心の成長

親が学び、どっしりと構えましょう

男女の体のパーツは子どもにどう伝える？

正式な名称で伝えましょう

各パーツの名称について、生物学的な名称を使ってみてください
例) 「あそこ」 → 「子宮」「乳頭」「ペニス」「膣」など

プライベートゾーンについて伝える



水着で隠れている場所（水着ゾーン）は他人に見せても触らせてもいけない大切な場所（口、胸、お尻、性器）※口は隠れていなくても大切な場所

子どもが持つ健康的なボディイメージ

大人自身が自己肯定感を高めよう

- ・大人自身がネガティブなイメージを持たないように気を付ける
- ・思春期の子どもの体が丸みをおびてきたり、ニキビができてきたりするのは正常なこと
- ・大人が否定的なことを言わない

思春期の子どもの体の変化

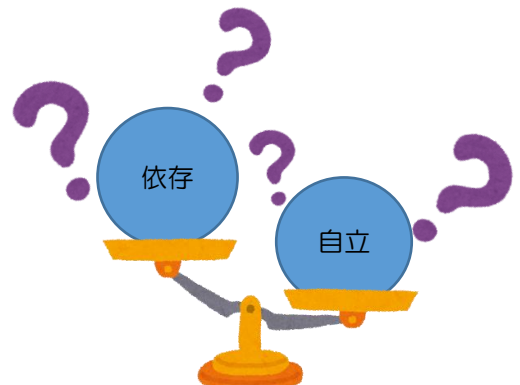
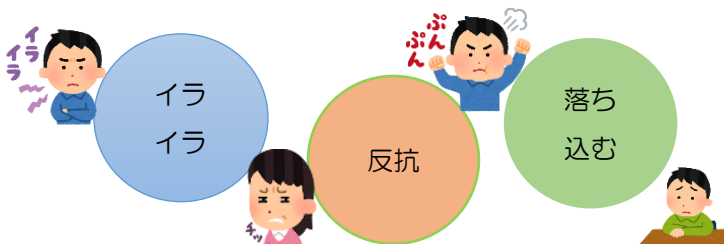
男の子編

- ・「男性ホルモン」の作用
妊娠12週から22週にかけて、胎児は性ホルモン「アンドロゲン」を浴び、男性性が出する。10歳ごろまではこのホルモンはお休み。思春期に入り、再び性ホルモンが放出、陰茎、陰嚢、筋肉の発達を促す。
- ・「精通」のタイミング（小学6年生15%、中学3年まで50%）⇒個人差が大きい
- ・息子のパンツが汚れているのを発見したら… ⇒大人の男性に成長した証（あかし）
驚かないで冷静に対応しましょう。

女の子編

- ・「女性ホルモン」の作用
思春期に入り、脳から卵巣へ「女性ホルモン」を出す指令が出て卵巣からホルモンが放出され、身体に変化が現れる。（体重が増える・乳房が膨らむ・体が丸みを帯びる・初潮など）
- ・初潮のタイミングにも個人差。（中3くらいまでに始まらない時には、様子をみながら婦人科を受診してみても。）親も学び直すつもりで一緒に準備してみましょう。

子どもの思春期の特徴と親の対応



子どもはいろんな姿を見せますが
どっしりと構えて、子どもをサポート

小学生の子どもと妊娠や生殖の話をする

- ・性教育の本をさりげなく置いておく
- ・質問してきたとき、一緒に読む → 親子で正しい知識を学ぶ
- ・時期はできれば先入観のない10歳より早い段階がよいが、タイミングのよいときでOK

思春期の子どもと妊娠や生殖の話をする

- ・話すきっかけになる瞬間を探す
- ・困ったときに頼りになる大人になろう



子ども達を性犯罪から守るために

- ・男の子にも女の子にも幼い子にも伝える
→ 悪い人は「怖い人」「知らない人」とは限らない
- ・「NO」が言える子に → 自分を大切に考える

ネット関連のトラブルから身を守るために

- ・家でのルールづくり
- ・親子のコミュニケーション
- ・親の意識の持ち方



グループワーク 感想のシェア

☆性の話には向き合う

- ☆教えるタイミング
 - ・早いタイミングで絵本を部屋に置いておく
 - ・質問してくれる→親も一緒に考え、学ぶタイミング
 - ・親子の信頼関係が生まれる
 - ・他者に対して思いやりの心を持つ

☆「性」は恥ずかしいものでいい

- ・気持ちが楽になった！自然体でいい
- ・親子が信頼できる間柄でいられるよう子どもを否定しない

子どもの肯定感を高められるように



自信をもって子育てしましょう

短期目標、長期目標を掲げることが大事!

受講者の皆様のご感想を一部ご紹介します

- ★ 自分の子ども時代と現代の環境が違う(ネットやスマホ、身体発達の速さ)ので、いつ、どのように、どこまで伝えたらいいか迷っていたので、わかりやすく参考になった。ごまかさず、正確な伝え方をして、信頼関係を築いていきたい。そして子どもが迷ったり、心配なことがあったら正しい判断ができ、相談してきてもらえると嬉しいと思った。
- ★ 性教育について難しく考えていたが、子供によりそい、いっしょに勉強していきたい。コミュニケーションをとって、信頼関係を築いていきたい。本を活用したい。
- ★ 今まできちんとできていなかった性教育について考えることができた。
- ★ 子どもが困った時にサポートできるようにしたいと思った。6年女子の子どもと近づきすぎず、離れすぎず、関わりを楽しみたい。幼稚園の子どもには、生まれてきたキセキを伝えようと思った。
- ★ 家族で生と性について話をする事の大切さを学べた。信頼関係あってこそその性教育だと学べたので、日ごろからのコミュニケーションを大切にしたい。
- ★ 他の保護者と話せたのがよかった。悩みは似ている。専門の先生に話を聞いてよかった。
- ★ 生理については伝えていたが、妊娠などの事は触れていなかった。小3男児、小1女児ですが、年齢によって伝え方があるとわかったので、実践していきたい。
- ★ 子どもへの伝え方、夫との考え方の違いに悩み、受講した。絵本などを通して早めに子どもに正しい性教育を伝えていき、日ごろからコミュニケーションを大切にして、困った時にいつでも相談にのれる親でありたいと思った。自分も周りの人にも優しくできる人間に成長したいと思った。
- ★ 性教育というハードルをあげてしまっていたことに気づいた。普段、子どものタイミングで会話や質問から性教育につながることもあるかもしれない。子どもが正しい知識で、自分の命、人の命を大切にできる判断や行動、相談ができることが大切。ほっとする話が嬉しかった。