

ほけんだより

～特別号～

令和5年12月14日

大津市立真野中学校 保健室

～3年生「命の学習」を行いました～

12月4日、さつき助産師の西村先生をお招きし、「命の学習」の授業をしていただきました。命の誕生や、バウンダリー（境界線）を意識した人間関係、同意、デートDV、思春期のからだの変化などについて学習しました。

「嫌だな…」といった自分の直観アンテナを大事にすること、一人で対応できないときは他人の助けを求めること、自分の意思をしっかりと持ち、伝える勇気を持つと同時に、相手の気持ちも受け入れること等お話ししていただきました。

「性的同意年齢」は16歳に引き上げられ、あなたたちは自分たちで決めることができる、「ひとりの大人」としてみられる年齢です。生徒たちは自分と向き合うよい時間になりました。これからいろいろな判断が難しい場面に出会うと思いますが、行動や発言に迷ったとき、講演会で聞いた内容が役立つことを願っています。



「命の学習」～ 命の安全教室 ～

生まれてきてくれて
ありがとう



命の誕生 ◆ 助産師の仕事 ◆ バウンダリー（境界線） ◆ 同意

♥自分の体や心は誰のもの？

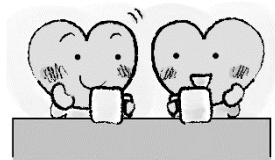
⇒自分のものです！！ 自分で決めていいものです。自分の気持ちを大切にしていいます。

♥バウンダリー（境界線について）

⇒「いいよ、大丈夫」と「嫌だな」と思うことの間を分ける線・見えない線。時によって変わる境界線のこと。自分の心や体を守るために「なんか嫌だな…」の直観を大事にして！嫌だと伝える、危険な時は逃げる、助けを呼ぶ。

♥同意

⇒自分がどう思っているか相手に話し、相手の気持ちや思いをよく聞く。Yes や No を互いに言い合うこと。
相手の気持ちを「受け入れる」ことは、よりよい関係を築くうえで大切なポイントです。



デートDV ◆ 対等な関係 ◆ 自分の救急箱 ◆ 性的同意

♥デートDVとは・・・

⇒付き合っている関係の中で起こる「暴力」です。なぐる、けるだけが暴力ではなく、相手を傷つける言葉や行動は暴力です。（交友関係や行き先、電話やメールなどを監視や制限する・スマホをチェックする・大声でどなる・相手の体に勝手に触る など）これらの暴力によって相手を支配すること（支配されること）は愛情表現ではありません。

♥尊重しあう対等な関係とは？

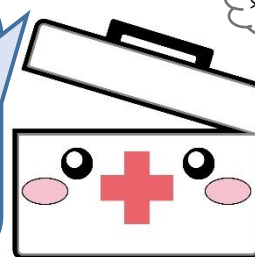
⇒相手は自分の所有物ではないことを理解し、プライバシーが守られている。無理せず、そのままの自分で会える。問題があったときに話し合える。互いの思いが違ったり、決めたことがうまくいかなくても、相手のせいにしない。

♥2023年7月13日 性犯罪の規定が改正されました。（性的同意年齢を16歳に引き上げ、盗撮罪を新設など）

⇒Q 法律はなぜ18歳ではなくて16歳にされたのでしょうか？という質問に対して、さつき先生から
「性的同意の判断ができる年齢が16才ならできると見なされた結果だと思っています。」という回答をもらいました。
あなたたちは、もう「ひとりの大人」としてみられる年齢、性的行為に同意できるとみなされている年齢なのです。
自分の行動には責任をもち、自分のことを大切に守ること。「NO」を言う勇気が必要なときもあります。

自分の救急箱にはなにを入れる？

自分の居心地の良い場所、好きな景色、好きな時間、好きな食べ物など、自分の好きだと思うこと、なんでもいい！自分の救急箱によって心が落ち着くでしょう。自分の「好き」を大切に、自分を大切にしてくださいね。



好きな音楽

好きな
キャラクタ



まずは、話してみませんか？

性犯罪・性暴力被害者のための
ワンストップ支援センター
(全国共通番号)

はやくワンストップ
#8891

性暴力の悩み、ひとりで抱え込まないで。ためらわずに、お電話ください。

性犯罪・性暴力被害相談電話

SATOCO24時間ホットライン



女性の専門看護師が
お話を伺います。

毎日、24時間、いつでも、待っています
ニコリキューキュー サトコ

ホットライン

090-2599-3105

メール satoco3105biwako@gmail.com

性暴力被害者総合ケアワンストップ びわ湖
Sexual Assault victim Total Care One Stop BIWAKO

●困ったときは、まわりにいる大人に相談しよう。
●どうしても相談できないときは電話相談もあります。

◆ひとりで抱え込まないで。

感想を紹介します

●バウンダリーは人との心の境界線みたいなもので、人それぞれ違うし、時や人物によって変わってくる。この学習をして人との適切な距離と、相手の考えや意思を尊重することが大切だと思いました。以後気をつけていきたいです。

●何事にも同意が大切だと感じた。普段の生活で、他人に自分の考えをおしつけてしまっていることがあるかもしれないと思った。いろんな人と関わったり、物事にあたるときは、他人の気持ちを考えて過ごしていこうと思う。

●人には人の許せる範囲があることを知り、もう一度友達との付き合い方や同意をしたか振り返って直していきたいです。もし、相手が嫌だと思っていたとしたら「ごめん」をしっかりと伝えようと思います。

●自分の身は自分で守るということを忘れずに生活していきたいです。

●周りの人の意見が絶対ではなく、自分の正直な気持ちや考えを大切にして、自分らしく行動していきたいと思いました。



●友達や恋人を大事にするには、まず自分を大切にすることを学んだ。

●誰かををひとり占めしたいというのは分かるけど、NO も受け入れることが大切なんだとよく分かった。性に関してはほとんど Yes か No の同意が必要なので、自分のNo といえるようにしていきたいし、相手にも配慮をして同意を確かめるようにしたいです。

●今日話を聞いて、性行には同意が必要であり、自分もそう思った。

●暴力にもいろいろな種類があると分かった。そんなに種類があるとは思っていなかったのすごく驚きました。

●自分のために自分を守るために「嫌」といえるのは大事なことで、悪いことではないということが分かりました。

●生理などの男女の体のことについても、小学校の時には話は聞いたけど、知らなかったことが結構あった。互いの体の特徴について知っておくことも人づきあいをする上で必要になってくると分かった。

質問に対して…

さつき先生から返事がきました！

一部紹介します

Q 勉強が忙しくなり、ストレスが増えました。イライラしない方法がありますか？

イライラしないと思うことが逆にイライラする！イライラしている自分をまずは認める。そして、その解決策を考える。自分の「好き」がその感情を鎮しずめるからね。例えば、部屋に閉じこもるとか、散歩に出かけるとか、音楽を聞くとか…。そしてもう一つ「イライラの深堀り」をしてみよう。なんでイライラしたんだろ？その原因がわかれば、また対策が見つかるからね…寝不足やったとか、お腹がすいてたからとか。

自分の感情と向き合うこと、それを認めありのまま受け入れること（自分の感情にふたをしたらあかんよ！）これからのみんなに必要なことです。自分を大切に♡

Q 生理痛について。受診の目安や、自分にあった薬の見つけ方について教えてほしい。

子宮の収縮に慣れない10代の月経には生理痛を強く感じる人が多いです。3回に1回ほどで休息して改善するようでしたら様子を見てよいと思います。しかし、無理をしないで病院に受診をしてくださいね。病気になる前から相談できる関係性を産婦人科の先生と持てたら安心だと思います。

色んな薬を試す前に産婦人科を受診することをすすめます。薬には必ず副作用があります。薬の危険性もあるので、試す前に専門（医師・薬剤師）の先生に相談しましょう。