

高知県

性に関する指導の手引き

～よりよい生き方・豊かな人間関係を目指して～

令和4年5月

高知県教育委員会

目 次

第1章 基礎編	
Ⅰ 「いきいき心と体の性教育（性に関する指導の手引き）」の改訂に当たって	
1 改訂の経緯	1
2 改訂のポイント	2
3 性（生）をめぐる現代的課題	2
(1) 子どもを取り巻く家庭環境等に関する課題	2
(2) 情報化の進展に伴う課題	2
(3) 妊娠・出産に伴う課題	5
(4) 性感染症に関する課題	6
(5) 多様な性に関する正しい理解	7
Ⅱ 学校における「性に関する指導」の基本的な考え方	8
Ⅲ 学習指導要領における「性に関する指導」の取扱い	9
1 学習指導要領における位置付け	9
(1) 総則	9
(2) 生活科	10
(3) 社会科・公民科	10
(4) 理科・生物	10
(5) 家庭科	11
(6) 体育科・保健体育科	11
(7) 情報科	13
(8) 特別の教科 道徳	13
(9) 総合的な学習（探究）の時間	13
(10) 特別活動	14
2 学習指導要領に基づく指導の工夫	14
Ⅳ 学校における「性に関する指導」の進め方	15
1 実態把握	15
2 指導目標	16
3 目指す資質・能力	16
4 学校における性に関する指導の内容	17
5 指導上の留意点	18
6 指導計画の作成	19
7 指導のための組織づくり	20
8 各教員の役割	21
9 家庭・地域との連携	22
10 外部講師の活用	23
11 相談窓口	24
(1) 電話相談	24
(2) 専門職に講師を依頼・相談したいとき	25
(3) リーフレット等の資料が欲しいとき	25
(4) 教材を借りたいとき	25
第2章 実践編	
Ⅰ 集団指導	26
1 全体計画	26
2 小学校	29
3 中学校	84
4 高等学校	143
5 特別支援学校	208
Ⅱ 個別指導	267
1 児童生徒の妊娠について	267
2 児童生徒の妊娠に関する個別対応について	271
〈参考資料〉全体計画、年間指導計画、アンケート例、外部講師用教材	276

はじめに

「性に関する指導」という言葉を耳にしたとき、大切な教育であると理解していても「性」という言葉の響きに抵抗を感じる人も少なくないのではないのでしょうか。「性」という文字は、心と共に生きると書いています。高知県教育委員会では、この文字に含まれている意味のように、「性に関する指導」を「人間としての在り方・生き方について考え、学んでいく教育」と捉え、進めていきたいと考えています。

学校における性に関する指導は、児童生徒の人格の完成を目指す「人間教育」の一環として、「生命の尊重」、「人格の尊重」、「人権の尊重」などの根底を貫く人間尊重の精神に基づいて行われます。学習指導要領に示されている内容を全ての児童生徒に確実に指導するとともに、性情情報の氾濫等の現代的な課題や多様性等を踏まえながら、保護者の理解を得て、児童生徒の視点に立った指導を進めていくことが必要です。そのため、各学校において、全教職員で共通認識を持ち、児童生徒が性に関する正しい知識を身に付け、適切な意志決定や行動選択ができるよう、取り組むことが重要です。

各学校で児童生徒の心に響く性に関する指導が行われ、全ての児童生徒一人ひとりが自分を大切な存在であると認め、他人を思いやることができるようになることを願って、本冊子を改訂しました。

保護者の方にご理解・ご協力をいただきながら、児童生徒の実態に応じて学校と家庭や地域が一つになって取り組む性に関する指導の実施に向け、本冊子をご活用くださいますようお願いいたします。

終わりに、本冊子の改訂にあたりご尽力いただきました皆様に、心から感謝申し上げます。

第1章 基礎編

Ⅰ 「いきいき心と体の性教育(性に関する指導の手引き)」の改訂に当たって

1 改訂の経緯

近年、社会環境や家庭環境が激しく変化する中、いじめや不登校、児童虐待といった子どもを取り巻く問題は山積しています。また、情報化の進展に伴い、インターネット上には様々な情報があふれ、使用する側のモラルの欠如も相まって、インターネットを介した性被害の増加が課題となっています。同時に、若年層の妊娠による中途退学や人工妊娠中絶に対しても改善への手立てが急がれます。

このような変化が激しく未来の予測が困難な時代の中で、子どもたちがこれから生きていくために必要な資質・能力を踏まえて、平成29年及び平成30年に学習指導要領が改訂されました。この改訂では、学校教育が長年目指してきた「生きる力」の育成がより具体化され、新しい時代に必要となる資質・能力が、3つの柱に整理されました。教育課程全体や各教科などの学びを通じて、「何ができるようになるのか」という観点から、習得した個別の知識を既存の知識と関連付けて深く理解し、社会の中で生きて働く「知識及び技能」、その知識及び技能をどう使うかという、未知の状況にも対応できる「思考力・判断力・表現力等」、学んだことを社会や人生に生かそうとする「学びに向かう力、人間性等」の3つの柱を一体的に育成していくことを目指しています。また、カリキュラム・マネジメントを確立し教科等横断的な視点から教育活動を改善することや、主体的・対話的で深い学びの視点に立った授業改善を行うことなどが、改訂の重点項目として示されました。

これらのことを踏まえ、高知県教育委員会では、学校における性に関する指導の内容や取組体制、配慮事項を整理し、小学校入学から高等学校卒業までを見通して系統立った性に関する指導の計画を作成し、これまで以上に充実した性(生)に関する指導を展開していくため、平成21年に発行された「いきいき心と体の性教育」を改訂することとしました。



2 改訂のポイント

- 高知県の性（生）に関する現状や課題と新しい学習指導要領で育成すべき資質・能力を踏まえ、指導目標を見直した。
- 小学校・中学校については平成 29 年度に、高等学校・特別支援学校については平成 30 年度に改訂された学習指導要領の内容に基づいて、性に関する指導の内容を整理し、取り扱う内容を明示した。
- 第 1 章では、学校における性に関する指導の目標や基本的な考え方に加え、学校全体で推進することができるよう、教職員の役割を明示するとともに、計画的に進めるための指導事項を示した。また、家庭や地域との連携のあり方についても示した。
- 第 2 章は、小学校入学から高等学校卒業まで、系統立った性に関する指導が展開されるように、各教科での指導内容や発達段階、高知県の性（生）に関する課題を考慮し、各発達段階において育成を目指す資質・能力を身につけるために必要と思われる指導事項を明示し、授業展開を具体的に示している。
- 性を 4 つの側面（生命尊重、生物的側面、心理的側面、社会的側面）から捉え、複数の教科等で横断的に学習に取り組めるよう指導計画を作成した。

3 性（生）をめぐる現代的課題

(1) 子どもを取り巻く家庭環境等に関する課題

厚生労働省の調査によれば、令和元年の日本の子どもの貧困率は、13.5%であり、約 7人に1人の子どもが貧困状態にあるものと考えられています。（厚生労働省「2019年国民生活基礎調査の概況」）

本県の生活保護被保護率や就学援助率、ひとり親世帯比率は、いずれの数値も全国平均を大きく上回っており、家庭が厳しい経済状況にある子どもの割合は、さらに高いことが推測されます。こうした家庭の厳しい経済状況や生活環境等を背景として、県内では多くの子どもたちが、学力の未定着やいじめ、不登校、虐待、非行といった困難な状況に直面しています。

厳しい環境にある子どもたちを含め、貧困の連鎖を断ち切るためにも、教育の担う役割は重要です。特に、全ての子どもたちに、自分や他人を大切にできる態度を育て、人生に目標を持って自身の行動選択や自己決定ができる生きる力を育むために、性（生）に関する指導の充実を図っていく必要があります。

(2) 情報化の進展に伴う課題

令和元年度に青少年（令和2年1月1日現在で満10才から満17才）に行った調査では、「インターネットを利用している」と回答した者は、92.3%に及んでいます。また、スマートフォンの利用率は、小学生で43.5%、中学生で69.0%、高校生では92.8%となっています。（「令和元年度青少年のインターネット利用環境実態調査報告書」内閣府）

インターネットやスマートフォンの普及により、インターネットを悪用した児童買春や児童ポルノなど、子どもの心身をねらった犯罪に巻き込まれる例が後を絶ちません。また、子どもが被害を受けるばかりでなく、子ども自身が加害者となって犯罪に関わってしまうこともあります。特に、コミュニティサイト（※）にかかる被害を受けた子どもの数は、増減を繰り返しながらも毎年 1,000 人を超えています。

※コミュニティサイト

電子掲示板や電子メールの機能を用いて、興味や関心が共通する人同士が情報交換できるウェブサイト全般をいう。SNS（登録された利用者同士が交流できるウェブサイト上の会員制サービス）や無料通話アプリなどが含まれる。

図1 コミュニティサイト及び出会い系サイトに起因する事犯の被害児童数の推移

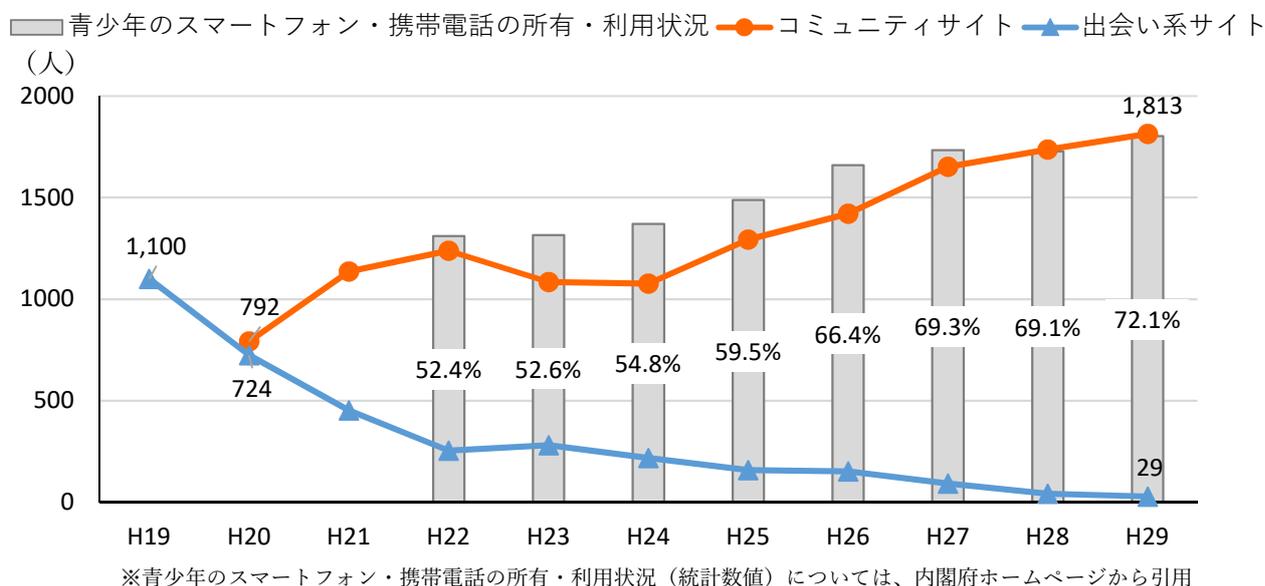


図2 コミュニティサイトにおける年齢別の被害児童数の構成比の推移(H29.1~6)

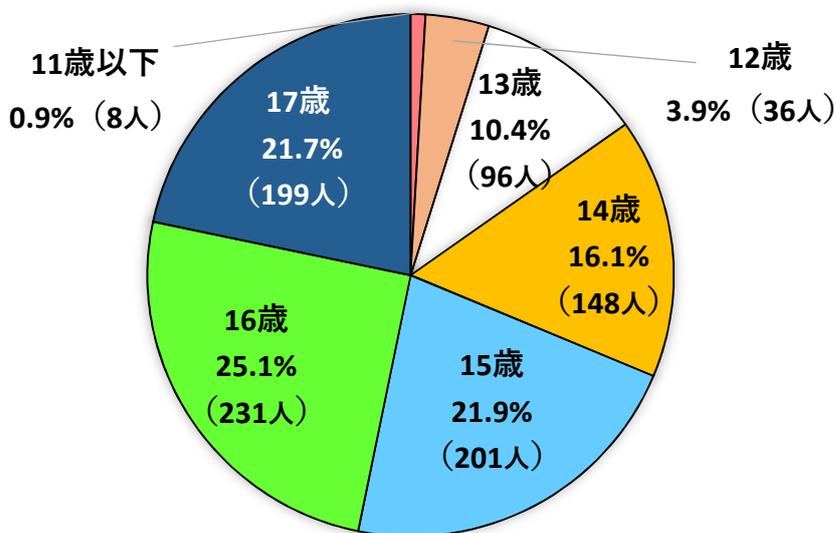
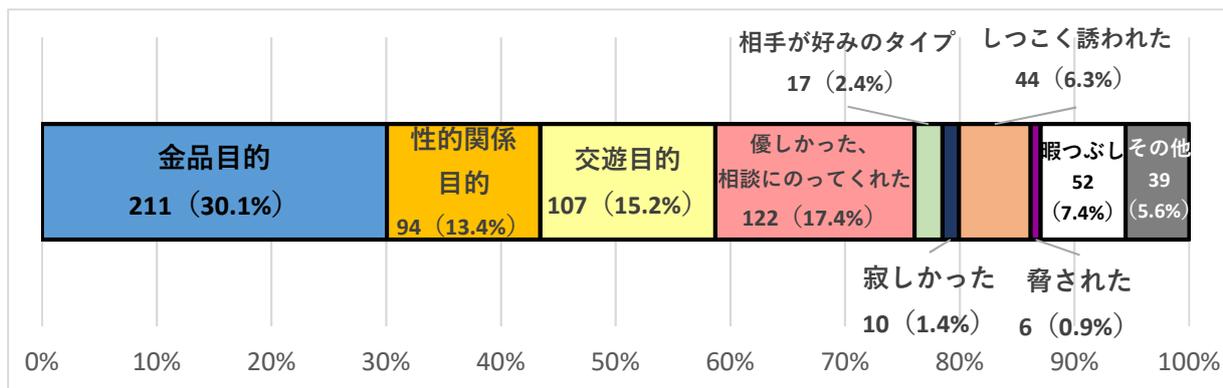


図3 被害児童の状況

【被疑者と会った理由】被疑者と会った被害児童 702 人



【学校における指導状況】有職者及び無職者を除いた被害児童 788 人

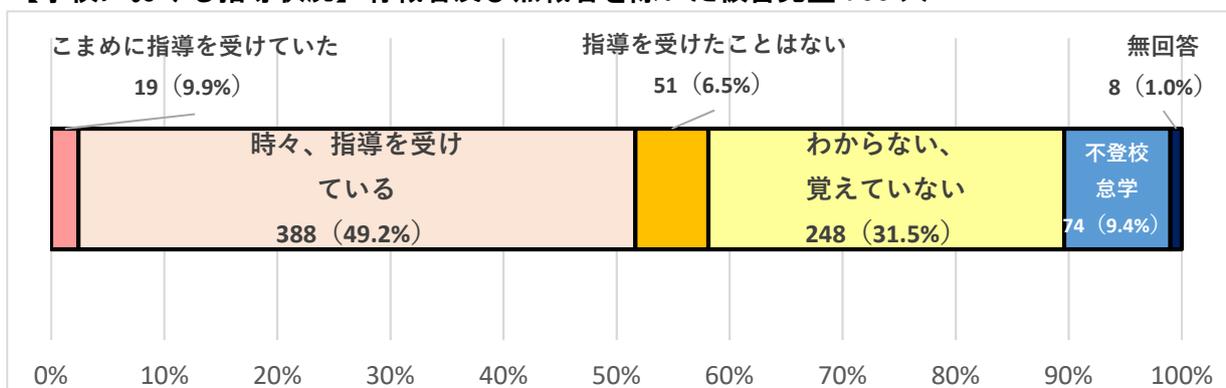


図1～3

出典：「SNS等に起因する被害児童の現状と対策」警察庁生活安全局少年課

「平成29年上半年期におけるコミュニティサイト等に起因する事犯の現状と対策」警視庁生活安全局情報技術犯罪対策課

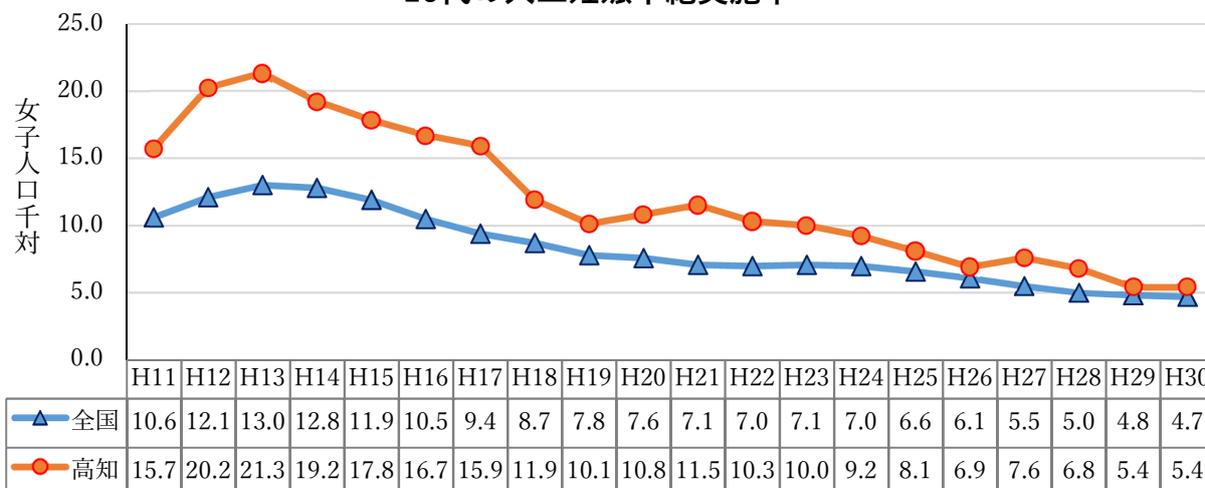
インターネットを利用した子どもの犯罪被害には、だまされたり脅されたりして自分の裸の画像を撮影し送信させられる自撮り被害や、コミュニティサイトで知り合った人に言葉巧みに誘い出され、わいせつな行為をされる被害、また、リベンジポルノ（性的画像を勝手にインターネット上に公表されること）による被害等があり、取り返しのつかない被害につながっています。

一方、子ども自身が金品を受け取ることを示して、交際相手となるように誘引するといったように、子どもが加害者になる場合もあります。

インターネット上に氾濫する誤った性情報の存在や、インターネットを使用する上でのルールやマナー、便利さにはリスクが伴うことを知らせ、それらを踏まえて児童生徒一人ひとりが、必要な情報や正確な情報を取捨選択し、適切な意思決定や行動選択を行うことができる力を育むことが重要です。

(3) 妊娠・出産に伴う課題

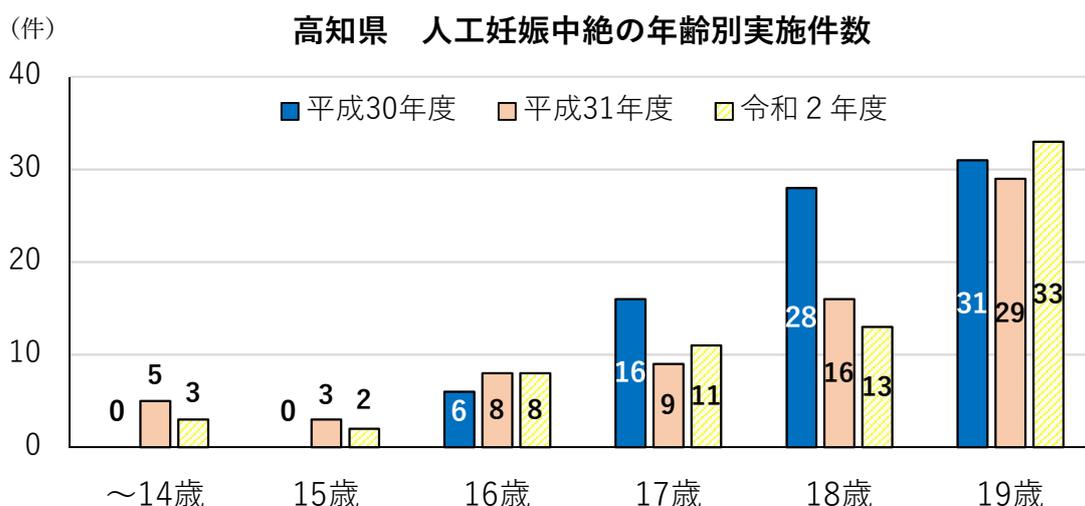
10代の人工妊娠中絶実施率



出典：「衛生行政報告例」厚生労働省

高知県における10代の人工妊娠中絶率は減少傾向にありますが、未だ全国値を上回っており、深刻な状態が続いています。平成30年度における高知県の10代の人工妊娠中絶の約62%を中学生・高校生の年代が占めています。

また、全国的に10代の中絶件数は減少していますが、15歳未満の出生数は減少しておらず、むしろ高止まりしている傾向にあります。10代の妊娠は、例えば社会や学校での孤立、困難を抱えた家庭環境、家庭に居場所がないこと等の要因が大きく関与していると考えられています。妊娠によって学業を中断せざるを得なくなる等、人工妊娠中絶が心身の健康にもたらす影響は計り知れず、時には人生に何らかの影響を及ぼすことも否定できないことから、解決すべき課題の一つとなっています。



出典：衛生行政報告 厚生労働省

※ 児童生徒の妊娠に関する個別対応については、P.267～275を参照

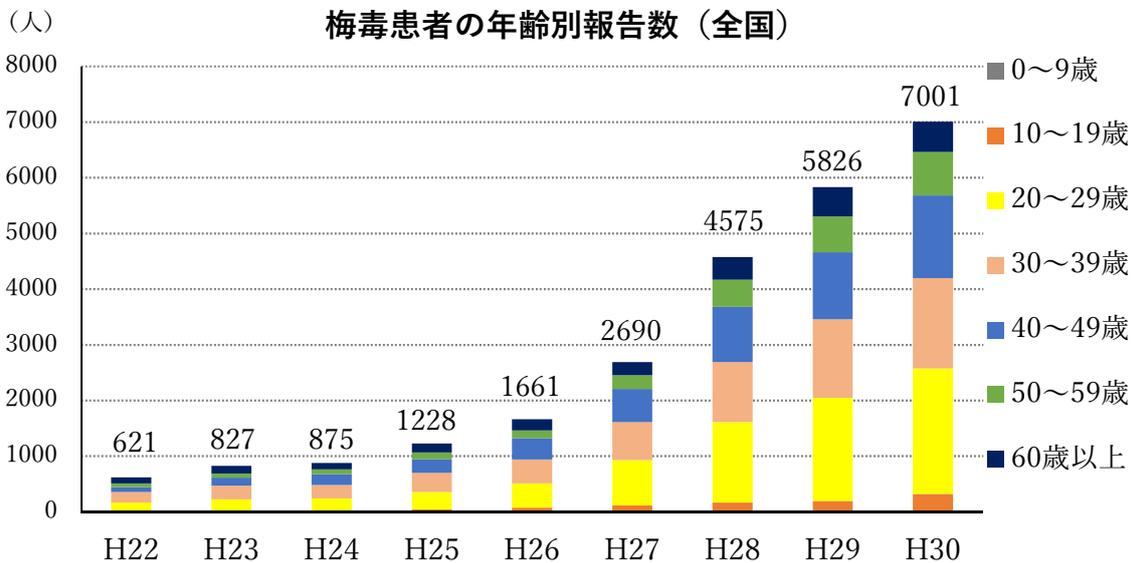
(4) 性感染症に関する課題

多くの性感染症には自覚症状がなく、不妊症や流産、早産、死産の原因になったり、胎児にも感染したりすることもあるので注意が必要です。

その中でも、梅毒の報告数は増加傾向にあり、平成 29 年の年間累計報告数は、44 年ぶりに 5,000 件を超えました。女性は 20 代、男性は 20 代～40 代で感染者が多くなっています。

また、HIV 感染者新規報告においても、20 歳代と 30 歳代が多いことから、若年層に重点を置いた予防啓発が引き続き重要です。現在では、早期発見と適切な治療を続けることでコントロールできる病気になりましたが、未だに偏見や差別が存在することが課題となっています。

児童生徒が病気について正しく理解するとともに、感染のリスクを軽減する効果的な予防方法を身に付けることが大切です。



出典：「感染症発生動向調査」(平成 30 年は暫定値) 厚生労働省

梅毒患者 (人)		H22	H23	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30
高知県	男	2	9	4	3	8	12	15	17	12
	女	1	1	4	1	3	1	8	4	6

出典：平成 22 年度～平成 30 年度高知県感染症発生動向調査

(新規)		H12	H13	H14	H15	H16	H17	H18	H19	H20	H21
高知県	HIV 感染者数	0	1	0	1	3	1	2	4	2	2
	エイズ患者数	0	1	0	1	1	1	1	2	1	1
(新規)		H22	H23	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	
高知県	HIV 感染者数	2	1	1	2	4	1	5	3	4	
	エイズ患者数	0	2	2	0	3	5	4	3	5	(人)

出典：平成 30 年度高知県感染症発生動向調査

(5) 多様な性に関する正しい理解

性同一性障害と診断される人々や生物学的な性と性別に関する自己意識（性自認）が一致しない人々、あるいは、恋愛対象（性的指向）が同性に向かう同性愛や男女両方に向かう両性愛の人々は、偏見や不当な差別的扱いを受けている現状があります。

学校においては、性的マイノリティに関する悩みや不安をもつ児童生徒を受け止めることはもちろん、そのような悩みや不安を特別なことではなく「その人らしさ」として捉え、よき理解者となるよう努めることが重要です。

そのためには、以下の点について、学校全体で取り組んでいくことが必要です。

○教職員自身が性的マイノリティや性同一性障害についての心ない言動を慎むことはもちろん、偏見等を持つことなく、児童生徒に対する対応等の在り方について理解を深めること

○いかなる理由でもいじめや差別を許さない適切な生徒指導・人権教育等を推進することが、悩みや不安を抱える児童生徒に対する支援の土台となることを認識し、相談体制等の充実を図ること

○性的マイノリティとされる児童生徒や性同一性障害の児童生徒は、自身のそうした状態を秘匿しておきたい場合があることを踏まえつつ、学校においては、日頃から児童生徒が相談しやすい環境を整えておくこと

文部科学省は、平成28年4月に「性同一性障害や性的指向・性自認に係る、児童生徒に対するきめ細かな対応等の実施について（教職員向け）」を発行し、教職員の理解を促しています。

◎学校生活の各場面での支援の例について

項目	学校における支援の事例
服装	自認する性別の制服や衣装、体育着の着用を認める。
髪型	標準より長い髪型を一定の範囲で認める。（戸籍上男性）
更衣室	保健室・多目的トイレ等の利用を認める。
トイレ	職員トイレ・多目的トイレ等の利用を認める。
呼称の工夫	校内文書（通知表を含む）を児童生徒が希望する呼称で記す。 自認する性別として名簿上扱う。
授業	体育又は保健体育において別メニューを設定する。
水泳	上半身が隠れる水着の着用を認める。（戸籍上男性） 補習として別日に実施、又はレポート提出で代替する。
運動部の活動	自認する性別に係る活動への参加を認める。
修学旅行等	ひとり部屋の使用を認める。入浴時間をずらす。

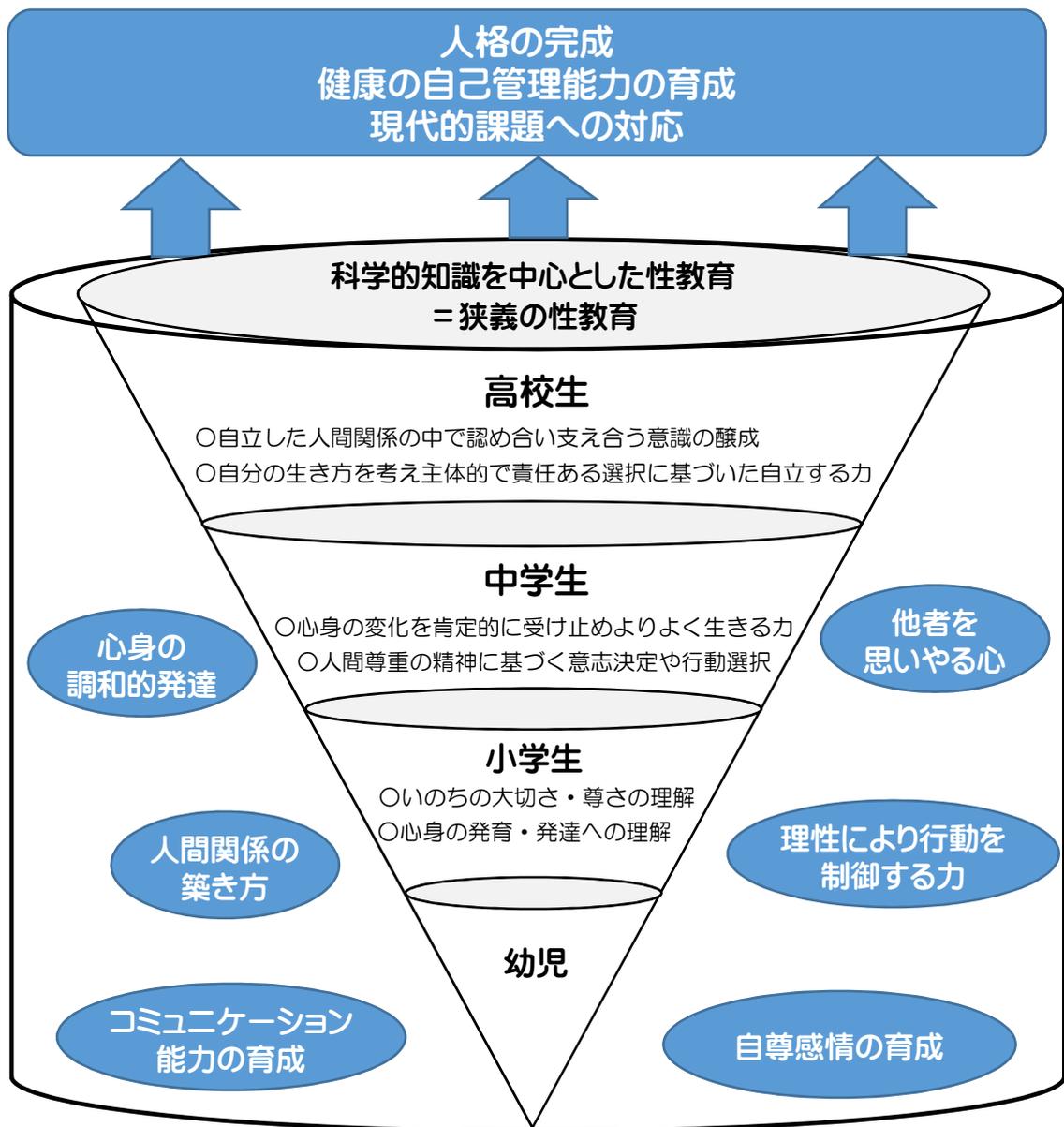
出典：「性同一性障害に係る児童生徒に対するきめ細かな対応の実施等について」
（平成27年4月30日文部科学省初等中等教育局児童生徒課長通知）の別紙

II 学校における「性に関する指導」の基本的な考え方

学校における性に関する指導は、「人格の完成」、「健康の自己管理能力の育成」、「現代的課題への対応」を目指しています。

学校教育全体で取り組んでいる人間関係についての理解やコミュニケーション能力を育成することなどの基礎の上に、科学的知識を中心とした性に関する指導を行っていくことが、自他の心身を大切にできる心や態度を育むことにつながります。

そのため、科学的知識を理解させることだけを目指すのではなく、「性」を「人生の教育」の一部として考え、子どもたちがよりよい生き方・豊かな人間関係を目指していけるよう、包括的に指導を進めていくことが求められます。



【性に関する指導の概念図】

Ⅲ 学習指導要領における「性に関する指導」の取扱い

1 学習指導要領における位置付け

学習指導要領及び解説では、性に関する指導の内容について、次のように示されています。性を含めた健康に関する指導は、児童生徒の実態や課題に応じて、関連教科や道徳科、総合的な学習（探究）の時間等も含めた学校の教育活動全体を通じて指導することとなっています。

(1) 総則

【小学校学習指導要領（平成 29 年 3 月）第 1 章総則 第 1 の 2(3)】

※中学校・高等学校においても同様

(3) 学校における体育・健康に関する指導を、児童の発達の段階を考慮して、学校の教育活動全体を通じて適切に行うことにより、健康で安全な生活と豊かなスポーツライフの実現を目指した教育の充実に努めること。特に、学校における食育の推進並びに体力の向上に関する指導、安全に関する指導及び心身の健康の保持増進に関する指導については、体育科、家庭科及び特別活動の時間はもとより、各教科、道徳科、外国語活動及び総合的な学習の時間などにおいてもそれぞれの特質に応じて適切に行うよう努めること。また、それらの指導を通して、家庭や地域社会との連携を図りながら、日常生活において適切な体育・健康に関する活動の実践を促し、生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送るための基礎が培われるよう配慮すること。

【小学校学習指導要領解説 総則編（平成 29 年 7 月）抜粋】

健康に関する指導については、児童が身近な生活における健康に関する知識を身に付けることや、必要な情報を自ら収集し、適切な意志決定や行動選択を行い、積極的に健康な生活を実践することのできる資質・能力を育成することが大切である。

(略)

さらに、心身の健康の保持増進に関する指導においては、情報化社会の進展により、様々な健康情報や性・薬物等に関する情報の入手が容易になっていることなどから、児童が適切に行動できるようにする指導が一層重視されなければならない。なお、児童が心身の成長発達に関して適切に理解し、行動することができるようにする指導に当たっては、第 1 章総則第 4 の 1 (1) に示す主に集団の場面で必要な指導や援助を行うガイダンスと一人一人が抱える課題に個別に対応した指導を行うカウンセリングの双方の観点から、学校の教育活動全体で共通理解を図り、家庭の理解を得ることに配慮するとともに、関連する教科等において、発達段階を考慮して、指導することが重要である。

体育・健康に関する指導は、こうした指導を相互に関連させて行うことにより、生涯にわたり楽しく明るい生活を営むための基礎づくりを目指すものである。

したがって、その指導においては、体づくり運動や各種のスポーツ活動はもとより、保健や安全に関する指導、給食を含む食に関する指導などが重視されなければならない。このような体育・健康に関する指導は、体育科の時間だけではなく家庭科や特別活動のほか、関連教科や道徳科、総合的な学習の時間なども含めた学校の教育活動全体を通じて行うことによって、その一層の充実に図ることができる。

【中学校学習指導要領解説 総則編（平成 29 年 7 月）抜粋】※高等学校においても同様

さらに、心身の健康の保持増進に関する指導においては、情報化社会の進展により、様々な健康情報や性・薬物等に関する情報の入手が容易になっていることなどから、生徒が健康情報や性に関する情報等を正しく選択して適切に行動できるようにするとともに、薬物乱用防止等の指導が一層重視されなければならない。なお、生徒が心身の成長発達に関して適切に理解し、行動することができるようにする指導に当たっては、総則第 4 の 1(1)（高等学校は第 1 章総則第 5 款 1(1)）に示す主に集団の場面で必要な指導や援助を行うガイダンスと一人一人が抱える課題に個別に対応した指導を行うカウンセリングの双方の観点から、学校の教育活動全体で共通理解を図り、家庭の理解を得ることに配慮するとともに、関連する教科等において、発達の段階を考慮して、指導することが重要である。

(2) 生活科

小学校	学校、家庭及び地域の生活に関する内容	(1)学校と生活 (2)家庭と生活 (3)地域と生活
	自分自身の生活や成長に関する内容	(9)自分の成長

(3) 社会科・公民科

中学校	A 私たちと現代社会	(1)私たちが生きる現代社会と文化の特色
	B 私たちと経済	(2)国民の生活と政府の役割
	C 私たちと政治	(1)人間尊重と日本国憲法の基本的原則
	D 私たちと国際社会の諸課題	(2)よりよい社会を目指して
高等学校	公共	A 公共の扉 (2)公共的な空間における人間としての在り方 生き方
	倫理	B 現代の諸課題と倫理 (1)自然や科学技術に関わる諸課題と倫理

(4) 理科・生物

小学校	第 4 学年	B 生命・地球	(1)人の体のつくりと運動
	第 5 学年		(2)動物の誕生
	第 6 学年		(1)人の体のつくりと働き
中学校	第 1 学年	B 生命・地球	(1)いろいろな生物とその共通点
	第 2 学年		(3)生物の体のつくりと働き
	第 3 学年		(5)生命の連続性
高等学校	生物基礎	B 生命・地球	(1)生物の特徴
	生物		(3)遺伝情報の発現と発生

(5) 家庭科

小学校	A 家族・家庭生活		(1)自分の成長と家族・家庭生活 (3)家庭や地域の人との関わり
中学校	A 家族・家庭生活		(1)自分の成長と家族・家庭生活 (2)幼児の生活と家族
高等学校	家庭基礎 家庭総合	A 人の一生と家族・ 家庭及び福祉	(1)生涯の生活設計 (2)青年期の自立と家族・家庭 (3)子供の生活と保育
			(1)生涯の生活設計 (2)青年期の自立と家族・家庭及び社会 (3)子供の生活と保育・福祉
		C 持続可能な消費 生活・環境	(1)生活における経済の計画

(6) 体育科・保健体育科

小学校	第3学年	(1)体の発育・発達	ア 知識 (ア)健康な生活 (イ)1日の生活の仕方
			イ 思考力、判断力、表現力等 健康な生活を目指すために、解決方法を考え、それを伝えること
	第4学年	(2)体の発育・発達	ア 知識 (ア)体の発育・発達 (イ)思春期の体の変化 (ウ)体をよりよく発育・発達させるための生活
			イ 思考力、判断力、表現力等 体がよりよく発育・発達するために、課題を見付け、適切な方法を考え、それを表現すること
	第5学年	(1)心の健康	ア 知識及び技能 (ア)心の発達 (イ)心と体の密接な関係 (ウ)不安や悩みへの対処
			イ 思考力、判断力、表現力等 心の健康について、課題を見付け、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現すること

小学校	第5学年	(2)けがの防止	ア 知識及び技能 (ア)交通事故や身の回りの生活の危険が原因となって起こるけがの防止
			イ 思考力、判断力、表現力等 けがを防止するために、危険の予測や回避の方法を考え、それらを表現すること
	第6学年	(3)病気の予防	ア 知識及び技能 (イ)病原体が主な要因となって起こる病気の予防
			イ 思考力、判断力、表現力等 病気を予防するために、課題を見つけ、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現すること
中学校	第1学年	(2)心身の機能の発達と心の健康	ア 知識及び技能 (ア)身体機能の発達 (イ)生殖に関わる機能の成熟 (ウ)精神機能の発達と自己形成 (エ)欲求やストレスへの対処と心の健康
			イ 思考力、判断力、表現力等 心身の機能の発達と心の健康について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現すること
	第2学年	(1)健康な生活と疾病の予防	ア 知識 (ウ)生活習慣病などの予防 (エ)喫煙・飲酒・薬物乱用と健康
			イ 思考力、判断力、表現力等 健康な生活と疾病の予防について、疾病等のリスクの軽減や生活の質の向上のための解決方法を考え、それらを表現すること
		(3)傷害の防止	ア 知識及び技能 (イ)交通事故などによる傷害の防止
			イ 思考力、判断力、表現力等 傷害の防止について、危険の予測やその回避方法を考え、それらを表現すること
	第3学年	(1)健康な生活と疾病の予防	ア 知識 (イ)感染症の予防
イ 思考力、判断力、表現力等 健康な生活と疾病の予防について、課題を発見し、その解決に向けて思考し判断するとともに、それらを表現すること			

高等学校	入学年次 及び その次の 年次	(1)現代社会と健康	ア 知識 (イ)現代の感染症とその予防 (ロ)精神疾患の予防と回復
			イ 思考力、判断力、表現力等 現代社会と健康について、課題を発見し、健康や安全に関する原則や概念に着目して解決の方法を思考し判断するとともに、それらを表現すること
		(3)生涯を通じる健康	ア 知識 (ア)生涯の各段階における健康
			イ 思考力、判断力、表現力等 生涯を通じる健康に関する情報から課題を発見し、健康に関する原則や概念に着目して解決の方法を思考し判断するとともに、それらを表現すること

(7) 情報科

高等学校	情報 I	(1)情報社会の問題解決
------	------	--------------

(8) 特別の教科 道徳

小学校・中学校	A 主として自分自身に関すること	〔節度、節制〕 〔個性の伸長〕(小) 〔向上心、個性の伸長〕(中)
	B 主として人との関わりに関すること	〔友情、信頼〕 〔相互理解、寛容〕
	C 主として集団や社会との関わりに関すること	〔公正、公平、社会正義〕 〔家族愛、家庭生活の充実〕
	D 主として生命や自然、崇高なものとの関わりに関すること	〔生命の尊さ〕

(9) 総合的な学習の時間（小・中学校）、総合的な探究の時間（高等学校）

小学校・中学校・高等学校	目標を実現するにふさわしい探究活動	学校の実態に応じて、現代的な諸課題に対応する横断的・総合的な課題、地域や学校の特色に応じた課題、児童生徒の興味・関心に基づく課題、職業や自己の将来に関する課題などを踏まえて設定すること
--------------	-------------------	--

(10) 特別活動

小学校	学級活動	(2) 日常の生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全	ア 基本的な生活習慣の形成 イ よりよい人間関係の形成 ウ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成
中学校	学級活動	(2) 日常の生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全	ア 自他の個性の理解と尊重、よりよい人間関係の形成 イ 男女相互の理解と協力 ウ 思春期の不安や悩みの解決、性的な発達への対応 エ 心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成
高等学校	ホームルーム活動	(2) 日常の生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全	ア 自他の個性の理解と尊重、よりよい人間関係の形成 イ 男女相互の理解と協力 エ 青年期の悩みや課題とその解決 オ 生命の尊重と心身ともに健康で安全な生活態度や規律ある習慣の確立

2 学習指導要領に基づく指導の工夫

以下の3つの視点を取り入れながら、学びの過程を整理していきましょう。

(1) 「主体的な学び」の視点

健康について興味や関心を持ち、自分の進路や生き方などの方向性と関連付けながら、課題の解決に向けて見通しを持って粘り強く自ら取り組み、自己の学習活動を振り返り、課題の修正や新たな課題の設定を行うなど、次につなげる学びの過程です。自他の健康の保持増進や回復を目指すための主体的な学習を重視します。

(2) 「対話的な学び」の視点

健康についての課題の解決に向けて、児童生徒が他者（書物等を含む。）との対話や考え方を手がかりに、自分の考えを広げ、深めていく学びの過程です。自他の健康についての課題の解決を目指して、協働的な学習を重視します。

(3) 「深い学び」の視点

様々な教科等で学んだ見方・考え方を相互に関連付け、自他の健康についての課題を発見し、よりよい解決を導き出せるような学びの過程です。自他の健康の保持増進を目指して、深い学びを重視します。

IV 学校における「性に関する指導」の進め方

1 実態把握

児童生徒の性意識や性行動には、保護者の性に関する認識や家庭内の人間関係等、家庭環境が大きく影響しています。また、児童生徒が生活する地域社会には、それぞれ固有の文化、しきたりがあり、その背景には性に関わる思想や価値観が存在します。併せて、児童生徒一人ひとりが感じる性自認や性的指向についても、様々です。

これらのことを十分に踏まえ、実態把握のための事前アンケート（P.282、P.283 参照）を実施するなどして、実態に応じて内容を工夫し、多様性や互いを尊重し合うことの大切さへの理解を深めることを意識した指導ができるようにしましょう。

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 性に関する知識• 心身の発達状況、心理状況• 家庭環境• 性自認、性的指向 等 | <ul style="list-style-type: none">• 性に関する意識や価値観• 交友関係や仲間との人間関係• 生活習慣 |
|--|--|



2 指導目標

高知県の性（生）に関する現状や課題と新しい学習指導要領で育成すべき資質・能力を踏まえ、指導目標を次のように設定しました。

1 生命や人格の尊重、平等の精神の下に、自己や他者を尊重する態度を育み、望ましい人間関係を築くことができる資質や能力を育てる。

2 心身の発育・発達や性に関する内容について理解し、肯定的に受け止めて、健康の大切さや課題を認識し、自らの健康を管理し改善することができる能力を育てる。

3 家族や社会の一員として必要な性に関する基礎的・基本的事項を習得させ、責任を持って行動し、性に関する問題に対して適切な意思決定や行動選択ができる資質や能力を育てる。

3 目指す資質・能力

性に関する 知識及び技能	<ul style="list-style-type: none"> 体の発育・発達や生殖に関わる機能の成熟及び成熟に伴う変化に対応した適切な行動について、発達段階に依りて正しく理解する。 	指導目標との関連 2
	<ul style="list-style-type: none"> 心の健康や思春期における自己形成について理解し、不安や悩みに適切に対処することができる。 	2
	<ul style="list-style-type: none"> 家族や社会の一員として必要な性に関する知識を習得するとともに、性に関する社会問題について理解する。 	3
性に関する 思考力、判断力、 表現力等	<ul style="list-style-type: none"> 心身の成長発達に伴う課題を発見し、解決を目指して科学的に思考・判断し、健康の保持増進を図ることができる。 	2
	<ul style="list-style-type: none"> 家族や社会の一員としての自己の役割を考えるとともに、直面する性の諸課題に対して適切な意志決定や行動選択ができる。 	3
性に関する 学びに向かう力、 人間性等	<ul style="list-style-type: none"> 正しい知識に基づき性に対する認識を深め、課題を解決しながらよりよく生きていこうとする。 	1
	<ul style="list-style-type: none"> 人間尊重や平等の精神に基づいて、性別等に関わらず多様な生き方を尊重し、互いに協力し合って豊かな人間関係を築こうとする。 	1

4 学校における性に関する指導の内容

性に関する指導の目標を実現するため、児童生徒の実態等を踏まえて、発達段階に応じた適切な指導時期や内容相互の関連性などを検討し、指導内容を構成してみましょう。（Ⅲ学習指導要領での取扱い参照）

生命尊重	<ul style="list-style-type: none"> ・人間は、よりよい社会や幸福な人生の創造に向けて、どう生きるかということを探求していくことに生きることの尊さが問われること ・生命には、誕生の喜びや死の重さ、生きることの尊さ、共に生きることのすばらしさがあること ・人間は、生まれながらに多様であり、すべての人間が人間として尊重されなければならないこと ・人間は誰もが人間としての生活を送る権利や幸福になる権利を持っていること 	指導目標1と関連
生物的側面	<ul style="list-style-type: none"> ・男女には、身体的、生理的な差異があること ・生殖に関わる仕組みと機能に関して正しく理解すること ・思春期には、個人差はあるが体つきに男女の特徴が現れ、大人の体に近づくこと ・思春期になると、妊娠・出産が可能となるような成熟が始まること ・性感染症の疾病概念や感染経路及び予防方法について理解すること ・受精、妊娠、出産とそれに伴う健康課題を理解すること 	指導目標2と関連
心理的側面	<ul style="list-style-type: none"> ・身体的、精神的な発達や変化によって、不安や悩みが生じること ・思春期には、性ホルモンの分泌が活発となり身体の内部環境が変化するため、情緒が不安定になること ・思春期には、性に対する関心が高まり、性衝動が発現すること ・性に関する心理的発達やそれによる不安や悩みについて理解し、個人的適応を図る必要があること ・男女の心理的特徴を理解する必要があること ・人工妊娠中絶の心身への影響を理解すること ・一人ひとりが持つ多様な性を肯定的に受容できるようにすること 	指導目標2と関連
社会的側面	<ul style="list-style-type: none"> ・人間関係のマナーやエチケットとして、時と場、年齢に応じて、相手や周囲の人に不安感や不快感を与えない行動が必要であること ・性には多様性があることや、固定的な性役割観によって生じる性差別に気づく等、どの性別も人間として平等で、互いの人格を尊重しあって生きていくことが大切であること ・交際に関しては、適切な意思決定や行動選択の能力が必要であること ・性情報への適切な対処や行動の選択が必要であり、自己の行動に責任を持って生きることが大切であること ・家族計画を踏まえ、妊娠・出産・子育てを行うことが大切であること ・性感染症の予防のためには、社会的な対策とともに個人的取組を行う必要があること 	指導目標3と関連

5 指導上の留意点

- 1 学習指導要領に基づき、児童生徒の発達段階に沿った時期と内容で実施すること
- 2 児童生徒の身体的・精神的発達や性的成熟、性的指向・性自認には個人差があり、性に関する情報についてもその質や量の入手に差異があるため、これらの個人差等に十分配慮した情報提供を行うこと
- 3 個々の教員がそれぞれの判断で進めるのではなく、学校全体の指導計画に基づく組織的・計画的な指導を行うこと
- 4 教職員の共通理解だけでなく、保護者や地域の理解を得ながら進めること
- 5 集団指導と個別指導の連携を密にして、相互に補完し合うように、効果的に行うこと

集団指導

○下記の指導場面において、性に関する内容を児童生徒の具体的な行動や現実の生活における知識及び技能、思考力、判断力、表現力等として身につけさせるものである。

○学習指導要領等に示されている一律に指導する内容は、すべての児童生徒に教えるべき内容である。

【指導場面】

各教科、道徳、特別活動、総合的な学習（探究）の時間等、学校の教育目標、指導の重点を踏まえ、それぞれの教科等の指導内容に関連を持たせる。

個別指導

○集団指導では十分でない点について補充・深化を図る。

○性に関する悩みがある児童生徒を対象として、問題行動等の早期発見や予防を図る。

○性の問題行動等が見受けられた児童生徒や性的な被害を受けた児童生徒に対して、支援する。

【指導場面】

児童生徒の状況に応じて、随時指導時間を設定する。その場合、プライバシーの保護に十分留意する。

指導のポイント

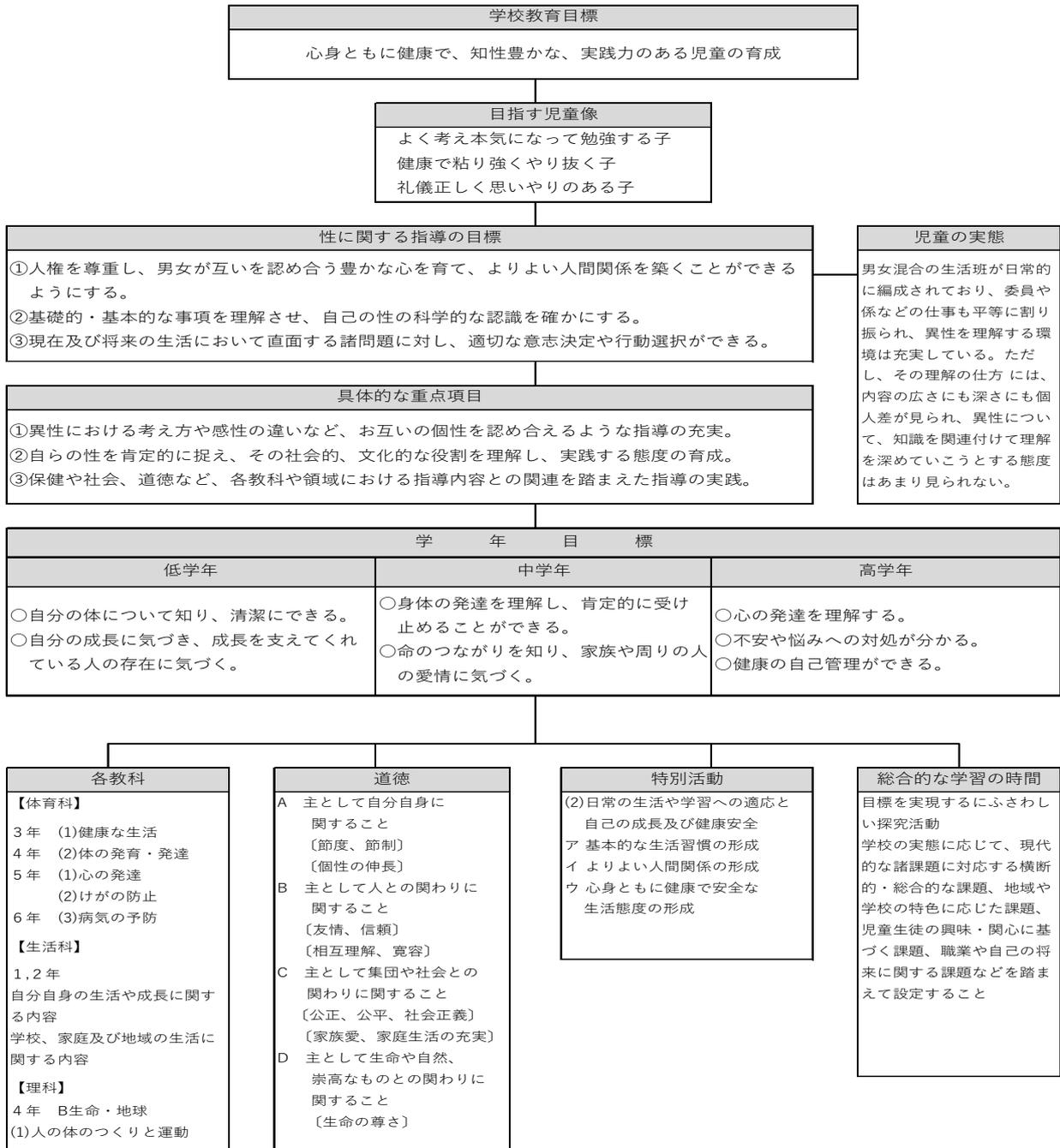
- 1 児童生徒の発達段階に応じた内容を選び、科学的知識を理解させること
- 2 保護者との共通理解を図ること
- 3 学校、家庭、地域の連携を図り、継続して指導すること
- 4 各教科、道徳、特別活動、総合的な学習（探究）の時間と関連づけ、学校教育全体を通じて指導すること
- 5 性に関する課題への予防的観点から、人間関係についての理解や適切なコミュニケーションの取り方の理解の上に、性に関する指導が行われること

6 指導計画の作成

学校教育全体で共通理解を図るためには、カリキュラム・マネジメントの視点に立った教科等横断的な性に関する指導の全体計画や年間指導計画を作成することが重要です。

*全体計画例及び年間指導計画例については、参考資料（P.276～）参照

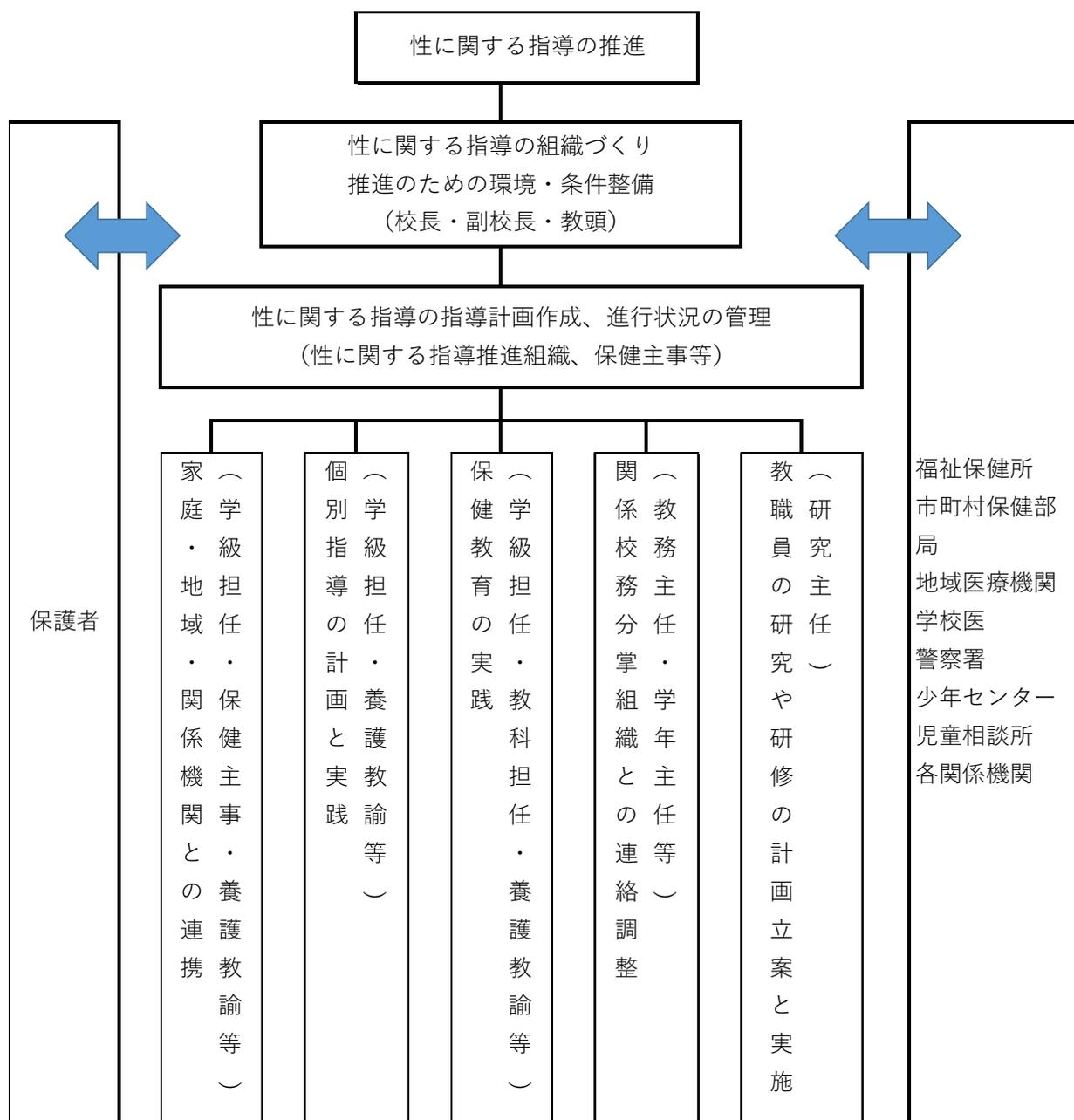
〔性に関する指導全体計画例（小学校）〕



7 指導のための組織づくり

学校の教育活動全体を通して、性に関する指導を実施し推進していくためには、校内体制を確立することが必要です。

さらに、性に関する指導が効果的かつ円滑に行われるよう、校長・副校長・教頭・主幹教諭・養護教諭等は、関係校務分掌に定められた組織との連絡・調整を図り、教務、生徒指導、保健・安全などの校務分掌組織や、性に関する指導に直接関わりの深い教科等の教員との連携を図ることが大切です。



8 各教員の役割

学校において、性に関する指導を適切かつ円滑に進めるためには、全教職員による共通認識と役割分担による協力が不可欠です。学校の規模や実態等の状況を踏まえて、職や分掌等に応じ、それぞれの役割を捉えて、性に関する指導の推進を図ることが大切です。

下記に示す役割はあくまでも例なので、各学校の実態に応じた役割分担を行いましょう。

校長 副校長 教頭	<ul style="list-style-type: none"> • 性に関する指導の意義を十分に理解し、課題を把握した上で、自校の性に関する指導の基本方針を明らかにするとともに、職員の役割を明確にし、全校体制での推進を図る。 • 性に関する指導の推進状況を把握し、関係機関との連携や指導のための環境や条件の整備を図るなどして、校内体制を整える。 • 学校内において人間尊重や男女平等の精神が醸成され、教職員や児童生徒が互いに尊重し合うことができるような学校経営に努める。
教務主任	<ul style="list-style-type: none"> • 学校教育活動全体と性に関する指導の全体計画との調整を行う。 • 校内の関係分掌との連絡・調整を図り、性に関する指導に必要な時間の確保や校内研修を企画・運営するなどして、全教職員の指導力の向上を図る。
生徒指導主事 教育相談担当者	<ul style="list-style-type: none"> • 児童生徒の意識や行動などの状況を的確に把握し、集団及び個別指導、相談活動などにおいて、性に関わる問題行動などへの指導・支援が適切に行われるよう企画・実施する。
保健主事	<ul style="list-style-type: none"> • 学校保健計画に基づく学校保健活動を推進する中で、児童生徒の性に関する指導が適切に行われるよう努める。 • 学校保健委員会等を通じて、児童生徒の性に関する情報提供等を行い、家庭や地域関係機関との連携を図る。
養護教諭	<ul style="list-style-type: none"> • 専門性を生かし、性に関する指導の全体計画立案及び教職員への情報提供、計画に基づいた各教科における指導の進捗状況の把握など、指導の充実について積極的に関わり、校内における性に関する指導の推進を支える。 • 保健室の機能を通じて得られた児童生徒の性に関する様々な情報等を整理し、個別の指導に生かすことができるようにする。 • 健康相談において、児童生徒の様々な性に関する意識や問題等を把握し、その背景を分析するとともに、問題解決のための支援や関係者との連携を図り、児童生徒及び保護者への個別指導及び支援を行う。
研究主任	<ul style="list-style-type: none"> • 年間の校内研修計画に性に関する指導の内容を位置付け、効果的な研修を進めるための工夫・改善を図る。

学年主任	<ul style="list-style-type: none"> • 担当する学年において、計画された性に関する指導が適切かつ効果的に行われるように関係者との連絡調整を図る。 • 学年通信の配布や学年保護者会の開催等を通じて、性に関する指導について学校と家庭との連携、協力が進むようにする。
教科担任 学級担任 ホームルーム担任	<ul style="list-style-type: none"> • 担当する教科や学級において、指導計画に基づき児童生徒の発達段階に即した指導を行う。 • 指導に当たっては、自校の性に関する指導の方針やねらいに沿って、効果的な指導を展開するように創意工夫する。
その他 (外部講師)	<ul style="list-style-type: none"> • 学校における性に関する指導において、産婦人科医や助産師等の外部講師を招聘して授業を実施することは、学校としての指導のねらいを踏まえて行うことによって効果が高まる。そのため、外部講師を依頼する場合には、ねらいや内容について十分な打合せを行う。

9 家庭・地域との連携

性に関する指導を効果的に行うためには、家庭・地域との連携を推進して、その意義や重要性を理解する等、保護者や地域の理解を得ることが大切です。

そのため、参観日等で授業を公開したり、学年だより等で情報の提供をしたりするなどして、性に関する指導のねらいや学習内容を周知しましょう。

〈家庭との連携〉

- 各種のお便り等による情報提供・啓発活動
- 文化祭等の行事での取組
- 授業参観の実施
- 保護者会、学級懇談会等における性に関する指導に関する情報提供
- 保護者向け講演会の実施
- 学校保健委員会での取組の充実

〈地域社会との連携〉

- PTA 主催による地域住民を対象とした家庭教育に関する研修会の開催
- 地域のコミュニティーセンターと連携した事業への協力
- 地域医療機関や福祉保健所等との連携
- 開かれた学校づくりでの情報提供

10 外部講師の活用

学校における性に関する指導を実施する場合、関係機関や専門家の協力を得ることも、指導を効果的に行うためには有効です。

外部講師による専門的な知識に基づく指導や協力を得ることで、より効果的な性に関する指導を進めることができます。また、そのためには、事前にその指導内容や指導方法について、十分な打合せを行うこと、学校の性に関する指導の方針や児童生徒の実態について情報交換を行い、連携を深めておくことが大切です。

【外部講師を依頼する際の確認事項】

- 学校の指導方針に基づいて協力できるかどうか
- 事前の打合せができるかどうか
- 児童生徒へ示すプレゼンテーションスライドや配付資料を事前に確認、検討することができるかどうか

【事前打合せのポイント】

- 性に関する指導の全体計画や年間指導計画等により、学校の基本方針、依頼する講演や指導の位置付け（事前・事後の指導との関連性）を示すこと
- 児童生徒の実態やこれまでの学習内容を伝え、内容の重複を避けるとともに、指導してほしい内容を明確に伝えること
- 用語について、学習指導要領及び教科書で使われている児童生徒の発達段階に応じた用語を伝え、整合性が図れるようにしておくこと

【外部講師を活用して…】

人権教育や生徒指導、キャリア教育、体育科・保健体育科等、様々な内容から性に関する課題を捉え、それぞれの分掌が性に関する指導に関わり取り組んでいくことで、学校教育全体を通じた性に関する指導を展開することができます。

○助産師、保健師、産婦人科医、乳幼児親子による指導

（小・中・特）外部講師のお話を聞くことや赤ちゃんと接することで、優しく穏やかな気持ちになったり、自分の生まれた頃に思いを巡らせたりしながら、命の大切さを実感したり思いやりの気持ちを持ち、これからの生き方を考えることができる。

○産婦人科医、助産師、保健師による指導

（中・高）性感染症や妊娠・出産・人工妊娠中絶について知り、自分やパートナーの健康や命をつないでいく体を守るための意思決定や行動選択ができるようにする。また、外部講師がその職業について語ることを通してキャリア教育につなげる。

○各警察署や人権擁護委員連合会、男女共同参画センターによる指導

（中・高・特）学校・家庭・地域社会で起こる様々な暴力と人権について学び、人権を尊重する気持ちを持ち、暴力から自分や周りの人を守るための意思決定や行動選択ができるようにする。

11 相談窓口

(1) 電話相談

*いずれも児童生徒から教職員・保護者まで対象

相談内容	相談機関	電話番号等
思春期の性に関する相談	高知県思春期相談センター PRINK	088-873-0022
妊娠の不安や女性の身体に関する相談	高知県思春期相談センター PRINK	088-824-1221
予期せぬ妊娠に関するSOS	にんしん SOS 高知 みそのらんぷ	0120-620-331 misonolampsos@gaea.ocn.ne.jp
いじめや不登校等、心の問題と学校生活に関する相談	高知県心の教育センター 24時間子どものSOSダイヤル Eメール相談	088-821-9900 0120-0-78310 kodomo24@kochinet.ed.jp
	子どもの人権110番	0120-007-110
いじめや犯罪被害、非行に関する相談	ヤングテレホン	088-822-0809
心の健康相談	高知県立精神保健福祉センター	088-821-4966
デートDVや性犯罪性被害に関する相談	こうち男女共同参画センター「ソーレ」	088-873-9555
	高知県女性相談支援センター (配偶者暴力相談支援センター)	088-833-0783
	女性の人権ホットライン	0570-070-810
	女性被害相談電話 レディースダイヤル110番	088-873-0110
	警察総合相談電話 (DV、ストーカーほか各種相談)	088-823-9110 #9110
	性犯罪被害相談電話	#8130
	性暴力被害者サポートセンターこうち 「CORAL CALL」	0120-835-350 080-9833-3500
HIV(エイズ)検査や母子保健全般に関する相談	安芸福祉保健所	0887-34-3177
	中央東福祉保健所	0887-53-3172
	中央西福祉保健所	0889-22-1249
	須崎福祉保健所	0889-42-1875
	幡多福祉保健所	0880-34-5120
	高知市保健所(HIV検査等専用)	088-822-0477
	高知市母子保健課	088-855-7795

*令和4年3月末現在

- (2) 専門職（助産師・保健師・看護師・医師等）に講師を依頼・相談したいとき
 ※外部講師個人に依頼するのではなく、必ず以下の所属機関を通して依頼してください。

依頼機関	電話番号等
高知県産婦人科医会	088-824-8366（高知県医師会内）
高知県看護協会	088-844-0678
高知県助産師会 （子育て・女性健康支援センター高知）	088-855-8533
高知県教育委員会事務局 保健体育課	088-821-4928
こうち男女共同参画センター 「ソーレ」	088-873-9555
各市町村保健部局（市町村立学校対象） 各福祉保健所	各機関によって講師の派遣状況が異なります。 各自でお問い合わせください。

- (3) リーフレット等の資料が欲しいとき

依頼機関	電話番号等
高知県思春期相談センター PRINK	「思春期ハンドブック」等 088-873-0022
こうち男女共同参画センター ソーレ	「ぐーちょきぱー」「それってラブラブ…？」等 088-873-9555

- (4) 教材を借りたいとき

依頼機関	電話番号等
高知県思春期相談センター PRINK	088-873-0022
各市町村保健部局（市町村立学校対象） 各福祉保健所	各機関によって所有している教材が異なります。 各自でお問い合わせください。



実践編



第2章 実践編

Ⅰ 集団指導

1 全体計画

高知県における性に関する指導目標（P.16 参照）達成のため、小学校入学から高等学校卒業までを見通し、各発達段階に応じた指導内容を定め、系統的な指導となるよう指導計画を作成しました。

小学校及び小学部では、自他の命の尊さや自分の体を理解し、大切にしていける態度を身に付けることをねらいとした内容となっています。

中学校及び中学部では、成長していく体の変化に関する知識を身に付け肯定的に受け止めること、お互いを思いやれる人間関係の大切さについて考えられるように作成しました。

高等学校及び高等部では、卒業後に身近となってくる妊娠や出産、性をめぐるトラブルに対して正しい知識を持って意志決定・行動選択し対処することができるように、指導内容を作成しています。

これらを参考に、それぞれの校種で、各校の児童生徒の発達段階や地域の実態に応じた性に関する指導を進めていくことにより、校種間で系統的なつながりを持った性に関する指導の充実が図られ、より効果的な指導となります。また、発達段階に応じた指導の積み重ねにより、よりよい生き方・豊かな人間関係を目指していくことができる児童生徒の育成が図られると考えられます。



校種	学年	題材名	掲載頁	位置付け	内容
小学校	1年	男の子と女の子の体のちがい ～大切なプライベートゾーン～	P.31	特別活動	生物的側面
		体をきれいに	P.38	特別活動	社会的側面
	2年	じぶんをまもろう	P.43	特別活動	社会的側面
	3年	いのちのつながり ～支えられているわたしたち～	P.48	道徳	生命尊重
	4年	大人に近づいていく体 ～体の外側の変化～	P.51	保健	生物的側面
		大人に近づいていく体 ～体の内側の変化～	P.57	保健	生物的側面
		大人に近づいていく体②	P.65	保健	生物的側面
	5年	人のたん生について知ろう	P.67	理科	生物的側面
		不安や悩みへの対処	P.70	保健	心理的側面
	6年	犯罪から身を守ろう ～安全なインターネット利用～	P.73	特別活動	社会的側面
多様な性について知ろう		P.76	道徳	心理的側面	
		〈参考〉＊外部講師招聘 体験学習（妊婦体験等） 〈参考〉＊外部講師招聘 いのちについて考えよう	P.82 P.83	道徳	生命尊重
中学校	1年	大人に向かっての体の変化 ～二次性徴とホルモン～	P.86	保健体育	生物的側面
		月経（排卵）と射精について ～生命を生み出す体に変化～	P.94	保健体育	生物的側面
		受精と妊娠 ～生命の誕生～	P.106	保健体育	生物的側面
	2年	多様な性ってなんだろう	P.117	道徳	社会的側面
		SNS を通じた出会いの危険性	P.123	特別活動	社会的側面
	3年	性感染症について	P.125	保健体育	生物的側面
		パートナーとのよりよい関係	P.136	特別活動	社会的側面
		〈参考〉＊外部講師招聘 十代の妊娠について考える	P.142	特別活動	社会的側面
高等学校	1年～2年	思春期と健康 ～自立について考えよう～	P.145	保健体育	生物的側面
		性意識と性行動の選択 ～性をめぐるトラブルへの対処～	P.153	保健体育	心理的側面
		多様な性について考えよう	P.164	特別活動	社会的側面
		性感染症について知ろう	P.170	保健体育	社会的側面
		家族計画と人工妊娠中絶	P.182	保健体育	社会的側面
		妊娠・出産と健康	P.191	保健体育	生物的側面
		妊娠・出産と健康②～育児シミュレーション～	P.198	保健体育	社会的側面
		〈参考〉＊外部講師招聘 未来を想像しよう ～社会人として～	P.207	特別活動	社会的側面

【 特別支援学校：知的障害を併せ有する教育課程 】

校種	学年	題材名	掲載頁	位置付け	内容
小学部	低学年	体の名前は知っている？	P.215	生活	生物的側面
		体をきれいに	P.217	生活	社会的側面
	中学年	大切なプライベートゾーン	P.222	特別活動	社会的側面
		いいタッチ わるいタッチ	P.228	特別活動	社会的側面
	高学年	思春期の体の変化	P.233	保健	生物的側面
		思春期の心の変化 ～自分らしさを見つけよう～	P.237	特別活動	心理的側面
ありがとうを伝えよう ～お世話になっている人へ感謝の気持ちを伝えよう～		P.239	道徳	社会的側面	
中学部	男女の体のちがいとその対処	P.242	保健体育	生物的側面	
	マナーを守ろう①（場所と相手） ～プライベートとパブリック～	P.247	特別活動	社会的側面	
	マナーを守ろう②（人との距離） ～パーソナルスペース～	P.251	特別活動	社会的側面	
	大切に育てられた私たち ～赤ちゃん人形をお風呂に入れてみよう～	P.256	家庭	生命尊重	
高等部	いのちの誕生 ～受精から出産まで～ ＊外部講師招聘	P.259	特別活動	生命尊重	
	好きな人との接し方 ～自分も大切に、相手も大切に～	P.261	特別活動	社会的側面	
	〈参考〉＊個別指導、グループ指導 卒業に向け性について考える	P.266	特別活動	社会的側面	

※各指導案で使用する教材、全体指導計画例及び年間指導計画例については、以下に掲載しています。ダウンロードして使用してください。また、動画については、各機関のホームページ上で公開されていますので、検索して使用してください。

高知県性に関する指導教材等掲載サイト

○「グループウェア」 → 「キャビネット」 → 「高知県保健体育課」

○高知家まなびばこ 教職員ポータルサイト 保健体育課

<https://sites.google.com/g.kochinet.ed.jp/310501>

○高知県教育委員会事務局保健体育課ホームページ(学校保健)

<https://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/310501/hoken1.html>



小 学 校



2 小学校

小学生の時期は、生涯の中で心身の発育・発達の変化の著しい時期であり、二次性徴の発現や思春期への移行などの大きな変化が見られると同時に、心身両面での発育の個人差が大きい時期です。低学年の頃は性への照れや抵抗感が少ないため、低学年から児童の発育・発達段階を考慮した性に関する指導を積み上げていくことが、その後の性に関する教育を推進していくためにも重要となってきます。また、ルールを覚えることに関心が高いため、性のルールを教えることで性被害を予防するための指導の好機となります。



○小学校 性に関する主な学習内容

	第1学年	第2学年	第3学年	第4学年	第5学年	第6学年
生命尊重	「生命の尊さ」(道徳科)					
生物的側面	心身ともに健康で安全な生活態度の形成 (特別活動・学級活動) ・体の清潔		健康な生活 (体育・保健領域) ・健康な生活 ・1日の生活の仕方 ・身の回りの環境	体の発育・発達 (体育・保健領域) ・体の発育・発達 ・思春期の体の変化 ・体をよりよく発育発達させるための生活 人の体のつくりと運動(理科)	心身ともに健康で安全な生活態度の形成 (特別活動・学級活動) ・宿泊行事前の指導 動物の誕生(理科)	病気の予防 (体育・保健領域) ・病原体が主な原因となって起こる病気の予防(感染症の予防) 人の体のつくりと働き(理科)
心理的側面	個性の伸長(道徳科)					
				体の発育・発達 (体育・保健領域) ・異性への関心	心の健康 (体育・保健領域) ・不安な悩みなどへの対処 ・SOSの出し方教育	
社会的側面	「節度、節制」「相互理解、寛容」「家族愛、家庭生活の充実」(道徳科)					
			「友情、信頼」(道徳科)			
	自分自身の生活や成長に関する内容(生活)				家族・家庭(家庭科)	
					けがの防止 (体育・保健領域) ・身の回りの生活の危険が原因となって起こるけがの防止(犯罪被害防止)	心身ともに健康で安全な生活態度の形成 (特別活動・学級活動) ・ネットトラブル防止等

第1学年（1）男の子と女の子の体のちがい ～大切なプライベートゾーン～

〈教育課程上の位置付け〉

特別活動 学級活動 (2) 日常の生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全
ウ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成
現在及び生涯にわたって心身の健康を保持増進することや、事件や事故、災害等から身を守り安全に行動すること。

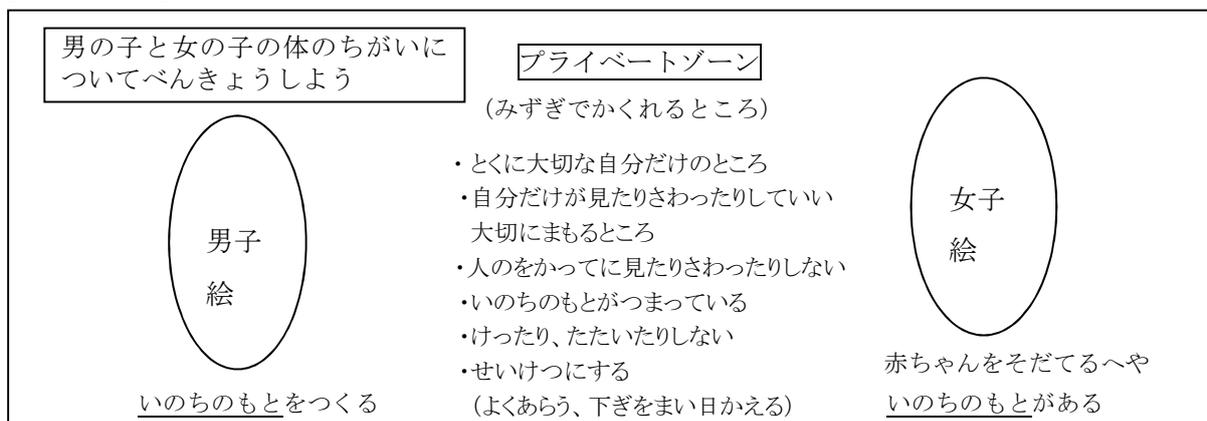
1 ねらい

男の子と女の子の体の違いを知り、自分や周りの人の体に関心を持たせ、大切にしようとする態度を身に付けることができるようにする。

2 評価規準

男女によって体に違いがあることを知り、プライベートゾーンは、自分だけの大切なところであることが理解できる。

【板書計画例】



※解説

男の子も女の子も、胸、性器、おしりは、自分だけが見たり触ったりしていい大切なところで、プライベートゾーンという名前がついています。いのちのもとがつまっている特に大切な自分だけのところという意味で、大切に守らなければいけないところです。また、大人でも子どもでも、知っている人でも知らない人でも、勝手に人のプライベートゾーンを見たり触ったりしてはいけません。ただし、病気やけがをした時にはお医者さんに診てもらうことがあります。

高等学校まで続く12年間の性に関する指導を実りあるものにするためには、性に関する指導の入口となるこの時間に、男女の体のちがい、プライベートゾーンの大切さをしっかりと理解させることが重要です。

また、ふざけて人にプライベートゾーンを見せるなどの言動が見られる場合には、叱るだけではなく、なぜ人に見せてはいけないのか、なぜ胸やお尻、性器を下着で守るのか、をあわせて伝えることが大切です。叱責を重ねると、「プライベートゾーンは怒られる場所」と思い込んでしまい、万が一性被害にあった場合、「怒られる場所」を触られた自分が悪い」と誤解し、相談したり打ち明けたりできなくなります。

「自分だけの大切な場所だから、守らなければならない」と正しく伝えることで、『自分の身体は大切』という意識に繋がります。

3 展開

	学習内容	○指導者の活動 *準備物
導入	1 体操服を着ている2人の絵を見てどちらが男の子か女の子かを考え、そう考えた理由を発表する。	○顔や髪型、服の色では、性別をはっきり分けることはできないことを知らせる。 * (小)資料1 男女のイラスト(体操服有)
展開	男の子と女の子の体のちがいについて べんきょうしよう	
	2 男の子と女の子の体を比べると、違うところはどこか、考える。	○目や耳といった体の部分で調べることができるかを尋ねることで、身体の器官を意識させる。 ○絵の体操服を脱がせて、どこが違うのかを問う。男の子と女の子の体を比べると、性器の部分に違いがあることに着目させる。 * (小)資料1 男女のイラスト(裸)
	3 性器の役目を考え、発表する。	○おしっこを出すところ。
	4 性器の違いや大人になると加わる働きについて知る。 ・男の子の性器について ・女の子の性器について	○男の子の性器では、大人になると命のもとが作られること ○女の子の性器は、おしっこを出すところや赤ちゃんが通る道があり、お腹の中に命のもとや赤ちゃんを育てる部屋があること。 ○男女ともに、性器は、大人になるとおしっこをする他に、新しい命を作る、という役目をするようになること、性器の部分には、いのちのもと(卵子、精子)や赤ちゃんを育てる部屋(子宮)があり、とても大切な部分であること。
	5 プライベートゾーンについて知る。	○以下の3点について説明する。 ・水着で隠れるところ(胸、性器、おしり)には『プライベートゾーン』という特別な名前がついていること。 ・いのちのもとがつまっている特に大切な自分だけのところ、という意味で、自分だけが見たり触ったりしていい大切に守るところ、いたずらに使ってはいけないところであること。 ・人にわざと見せたり、人のものを勝手に見たり、触ったりしていいところではないこと。 * (小)資料1 男女のイラスト(水着有) プライベートゾーンの約束
6 一人ひとりがプライベートゾーンを大切にするためにできることを考え、発表する。	○性器は体の中とつながっていて、清潔にしないと病気になる可能性があること。柔らかくて傷つきやすい部分なので、蹴ったり、叩いたりしてはいけないこと。	
まとめ	7 本時の活動を振り返る。	○分かったことをワークシートに記入させる。

(小)資料1

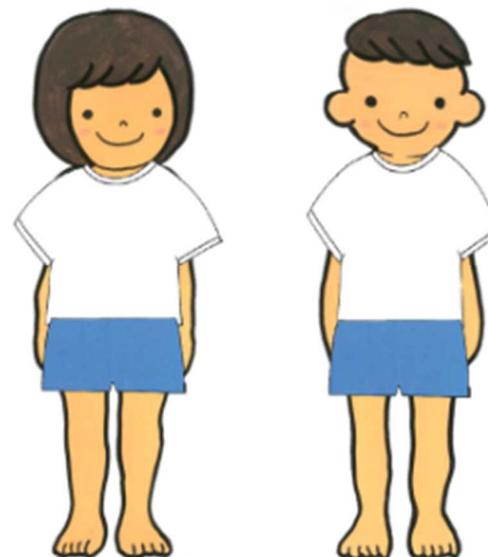
(小学校 1学年)

男の子と女の子の体のちがい
～大切なプライベートゾーン～

【ねらい】

男の子と女の子の体のちがいを知り、自分や周りの人の体に関心を持たせ、大切にしようとする態度を身に付けることができるようにする。

参考資料：『ぐーちよきばー vol.8 こどもに伝える性と性』
(公財)高知男女共同参画社会づくり財団
<http://www.sole-kochi.or.jp/info/dtl.php?ID=532&routekbn=S>



解説

高等学校まで続く12年間の性に関する指導を実りあるものにするためには、性に関する指導の入口となるこの時間に、男女の体の違い、プライベートゾーンの大切さをしっかりと理解させることが重要です。

「自分だけの大切な場所だから、守らなければならない」と正しく伝えることで、「自分の身体は大切」という意識に繋がります。

* T：指導者の説明・発問 C：予想される児童の反応

解説

T：この絵は、どちらが男の子でどちらが女の子でしょうか。

C：髪が長い方が女の子。

T：髪が長い男の子（アニメの主人公など）もいるし、髪が短い女の子（ショートカットの先生など）もいますね。

T：どこを見れば、わかるでしょうか。

T：このままではわからないので、服を脱がしてみましよう。

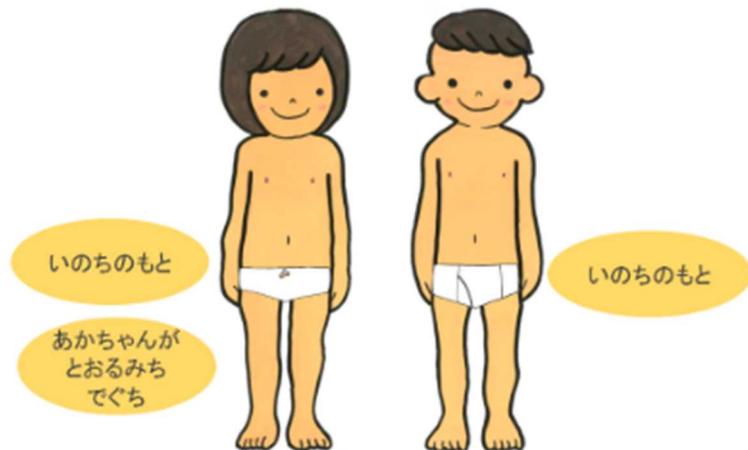
パンツをはいた状態までは、違いがありませんね。

男の子と女の子では、おちんちんの形が違います。

おちんちんが外にあるのが男の子、ないのが女の子です。

お医者さんも、赤ちゃんが生まれたときにおちんちんの形を見て、生まれた赤ちゃんが男の子か女の子かを判断します。

おとなになったら
あたらしいいのちをつくる



解説

T：みんなのまたのところは、今、どんな役目をしていますか。
 C：おしっこを出す。うんちを出す。
 T：またのところには、大人になると、「新しい命を作る」という働きが加わります。
 男の子にはおちんちんの部分に、女の子にはおへその下あたりのおなかの中に、生まれたときから「命のもと」が入っています。
 女の子には、またの部分に「赤ちゃんが生まれてくるときに通る道と出口」があります。
 T：なぜパンツをはくのでしょうか。
 C：病気から守る。ばい菌から守る。
 T：命を作る大切なところだから守るため、体の中と通じる穴があり、そこらばい菌が入らないように清潔に守るために、パンツをはきます。

プライベートゾーン



とくに たいせつな じぶんだけのところ

解説

T：水着で隠れる部分には、特別な名前が付いていて、「プライベートゾーン」といいます。
 おちんちんと呼んでいるところは、「性器」といいます。
 胸、性器、おしりは、プライベートゾーンです。
 水着では隠れていないけれど、口と顔も大切な部分です。
 T：女の子も男の子も、胸の部分も大切です。特に女の子は、下着をつけたりして守ります。なぜでしょう。
 C：赤ちゃんにおっぱいをあげるから。心臓があるから。
 T：おなかの中に赤ちゃんができると、女の人の胸では、赤ちゃんを育てるための母乳（おっぱい）が作られるようになります。
 また、男の子も女の子も、胸には心臓などの大切な臓器があるので、大切に守っています。

プライベートゾーンのやくそく①



ほかのひとの「プライベートゾーン」をみない

プライベートゾーンのやくそく②



ほかのひとの「プライベートゾーン」をさわらない

*ほかのひとにじぶんの「プライベートゾーン」をさわらせてもいけません

解説

自分だけの大切な所である「プライベートゾーン」を守るために、6つのお約束があります。

自分も友達も「プライベートゾーン」を大切に守れるように、ひとつずつ確認していきましょう。

(次頁に続く6つの約束を確認後)

今日から、プライベートゾーンを大切にするためにやってみようと思うことを考えて、ワークシートに書いてみましょう。

プライベートゾーンのやくそく③



じぶんの「プライベートゾーン」をひとにみせない

*びょうきやけがをしたときには おいしやさんに みてもら

プライベートゾーンのやくそく④



じぶんの「プライベートゾーン」を
ひとがいるところで さわらない

プライベートゾーンのやくそく⑤



けったりたたいたり しない

解説

見た人が嫌な気持ちになるので、自分の「プライベートゾーン」を他の人がいるところで触るのは、やめましょう。

触るのは、他の人がいない自分の部屋などで一人にいるときにしましょう。

プライベートゾーンのやくそく⑥



お風呂できれいにあらう

大切な プライベートゾーン

とくに大切な
自分だけのところ

いのちのもとが
つまっている

大切にまもる
ところ

①

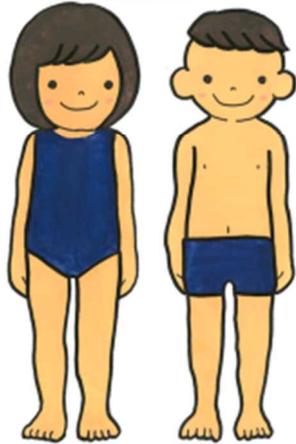
ほかの人のを
かっさに みない

②

ほかの人のを
かっさに さわらない

⑤

けったり
たたいたりしない



③

人にみせない

④

人の前でさわらない

⑥

せいけつにする

解説

まとめ・復習

第1学年（2） 体をきれいに

〈教育課程上の位置付け〉

特別活動 学級活動 (2) 日常の生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全
ウ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成
現在及び生涯にわたって心身の健康を保持増進することや、事件や事故、災害等から身を守り安全に行動すること。

1 ねらい

体を清潔にすることの大切さを理解させ、清潔にしようとする態度を身につけることができるようにする。

2 評価規準

日常生活の中で、体の汚れやすいところがあることを知り、自分の体を清潔にしていく方法を書いたり発表したりすることができる。

【板書計画例】

体をきれいにするには、どうしたらいいか かんがえよう		
(よごれているところ)	(きれいにするりゆう)	(きれいにするほうほう)
水着・裸 男子絵	水着・裸 女子絵	せけんをつけてやさしく ていねいにあらう
	・ばいきんがつくから ・びょうきになるから ・くさくなるから ・きもちよくすごすため など	

※解説

思春期に自分の身体的変化に気づき肯定的に受け止めるためには、思春期前の「自分の身体に興味を持ち、大切にすること」が重要となります。

思春期に入る前の体を理解し大切にするための習慣としては、体を清潔にすること、下着を毎日変えること、栄養バランスのとれた食事をする、早寝早起きをすることを指導していくことが大切です。

思春期になって性的な発達が進んでくると、性器の洗い方が分からないという悩みを持つ子が出てきます。低年齢のうちから、体を清潔にする方法として正しく教え、自分の体を理解し大切にすることへつなげられるようにしましょう。

性器の洗い方

- ・女の子はおしっこの出口の周りや肛門の周りに、男の子はおちんちんの先や肛門の周りに、おしっこやあせ、垢などの汚れがたまることがある。
- ・女の子は、おしっこの出るところとその周りは皮膚が柔らかく傷つきやすいので、優しく丁寧にお湯で流して洗う。
- ・男の子は、おちんちんの皮を痛くないところまでお腹の方へ引っ張り、おしっこが出るところを出す。おしっこが出るところの周りは皮膚が柔らかく傷つきやすいので、お湯で流して優しく洗う。

3 展開

	学習内容	○指導者の活動 *準備物
導入	1 前時の学習内容（プライベートゾーン）の復習をする。	○プライベートゾーンの場所と意味、約束について確認する。 *(小)資料2 男女のイラスト
展開	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> 体をきれいにするには、どうしたらいいか考えよう </div>	
	2 体が汚れるのはどんなときか、予想する。	○遊びでの汚れ、汗、尿や便で体が汚れることを連想させる。
	3 なぜ汚れたままにしているはいけないのか、について考える。 ・ばいきんがつく、病気になりやすい、くさくなる、かゆくなる など	○前時に学習した「性器は体の中とつながっていて、清潔にしないと病気になる可能性があること」を振り返り、体を清潔にすることは、健康な生活を送るために大切であることに気付かせる。 ・病気にならないようにする ・気持ちよく過ごす
	4 汚れた体をきれいにするにはどうすればよいか考える。 ・きれいに洗う ・お風呂へ入る など	○普段していることを思い出したり、もっとした方がいいと思うことを考えたりさせる。
5 体の洗い方を動作化しながら確認する。	○以下の点を説明する。 ・お風呂では、石けんをつけて優しく丁寧に洗う。 ・洗い残しが多い部分（耳の後ろ、わきの下、足の指の間）も洗う。 ・性器とおしりも優しく洗う（*解説）。 *(小)資料2 体の洗い方イラスト	
6 体をきれいにするために、これから気をつけようと思うことを決めて発表する。	○ワークシートに記入させる。	
まとめ	7 本時の活動を振り返る。 分かったこと発表する。	○ワークシートに記入させ、発表させてもよい。

(小)資料2

(小学校 1学年)

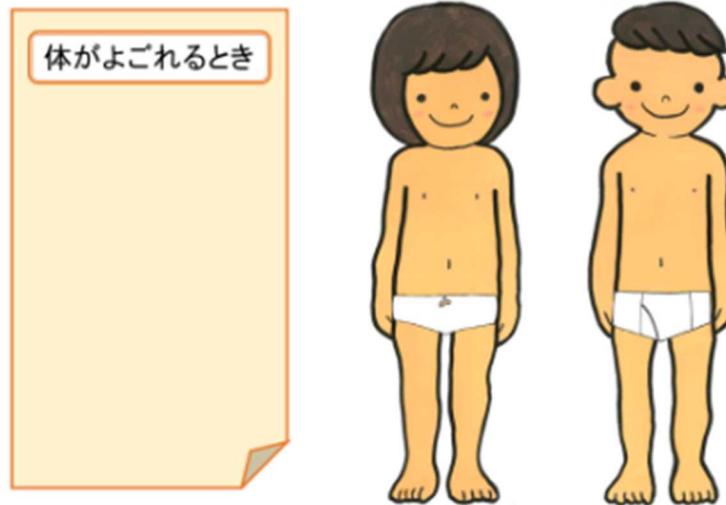
体をきれいに

【ねらい】

体を清潔にすることの大切さを理解させ、清潔にしようとする態度を身につけることができるようにする。

参考資料：「ぐーちよきばー vol.8 こどもに伝える性と性」
(公財)高知男女共同参画社会づくり財団
<http://www.sole-kochior.jp/info/dtl.php?ID=532&routekbn=S>

体がよごれるのは どんなときだろうか
どんなところが よごれるだろうか



解説

思春期に自分の身体的変化に気づき肯定的に受け止めるためには、思春期前の「自分の体に興味を持ち、大切にすること」が重要となります。

思春期に入る前の体を理解し大切にすること、体を清潔にすること、下着を毎日変えること、栄養バランスのとれた食事をする、早寝早起きをするを指導していくことが大切です。

思春期になって性的な発達が進んでくると、性器の洗い方が分からないという悩みを持つ子が出てきます。

低年齢のうちから、体を清潔にする方法として正しく教え、自分の体を理解し大切にすることへつなげられるようにしましょう。

* T：指導者の説明・発問 C：予想される児童の反応

解説

T：私たちの体が汚れるのは、どんなときでしょう。

C：外で遊んだとき。汚いものを触ったとき。トイレに行ったとき。

T：外で遊んで汗をかいたり、土や色々な物を触って遊んだりすると、体や手が汚れますね。

T：では、服で隠れている部分で汚れるところは、どんなところでしょう。

T：トイレに行っておしっこやうんちをした時に、性器におしっこやうんちがついて汚れていることがあります。

なぜ よごれたままにしているは いけないのだろうか



- ばい菌がつくから
- 体の中にばい菌が入って
病気になるから
- きもちよくすごすため



体をきれいにする方ほう

解説

T : 体が汚れたら、そのままにしておいていいでしょうか。
 C : いけない。
 T : それはなぜでしょう。
 C : ばい菌がつくから。病気になるから。
 T : 汚れた手についたばい菌を落とさないと、食事の時に手から口の中、そして体の中にばい菌が入って病気になってしまうことがあります。また、性器のところは、体の中とつながっているので、清潔にしないとばい菌が入って病気になってしまうことがあります。
 きれいにしていないと、ばい菌が増えて嫌なおいがしたりするので、気持ちよく過ごすためにも体をきれいにすることは大切です。
 T : では、体をきれいにする方法には、どんなことがあるでしょうか。
 C : 手を洗う。お風呂に入る。

からだあらい
スタート

①タオルをぬらす



②せっけんをつける



③あわだてる



④くび(まえ)



⑤くび(うしろ)



⑥わき(みぎ)



⑦わき(ひだり)



解説

(以下、手洗いや体の洗い方を具体的に学習)



解説

【また・おしりの洗い方】

- 女の子はおしっこの出口の周りや肛門の周りに、男の子はおちんちんの先や肛門の周りに、おしっこやあせ、垢などの汚れがたまることがある。
- 女の子は、おしっこの出るところとその周りは皮膚が柔らかく傷つきやすいので、優しく丁寧に湯で流して洗う。
- 男の子は、おちんちんの皮を痛くないところまでお腹の方へ引っ張り、おしっこが出る場所を出す。おしっこが出る場所の周りは皮膚が柔らかく傷つきやすいので、湯で流して優しく洗う。



第2学年（1） じぶんをまもろう

〈教育課程上の位置付け〉

特別活動 学級活動 (2) 日常の生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全
ウ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成
現在及び生涯にわたって心身の健康を保持増進することや、事件や事故、災害等から身を守り安全に行動すること。

1 ねらい

プライベートゾーンをねらった犯罪があることを知り、自分を守るための方法を考えることを通して、自分の命と体を守るための方法に気付くことができる。

2 評価規準

自分を守るための方法を考えることを通して、自分の命や体を守るためにできることに気付いている。

【板書計画例】

じぶんをまもるためのほうほうについて かんがえよう			質問①～⑤への児童の意見
場面絵 絵本 P.8	場面絵 絵本 P.13	場面絵 絵本 P.27	_____
質問①～⑤への児童の意見			_____

			まとめ
			○さげんでにげる
			○こわい思いをしたら、あいてがおとなでも している人でもイヤとっていい
			○かならずおとなにはなす

※解説

令和元年度に性的虐待を受けた18才未満の子供のうち、全く知らない人から被害を受けた人は約7.6%となっており、被害者の多くは面識のある人（実父母、養父、継父、内縁関係の男女）から被害を受けています（「令和元年における少年非行、児童虐待及び子供の性被害の状況 統計データ」警察庁生活安全局少年課）。また、女の子だけでなく男の子も被害に遭っており、性被害・性犯罪に巻き込まれる可能性や被害者の心に与える影響は、性別に関係はありません。そういった実態を踏まえ、

- ・もしも誰かにプライベートゾーンを見られそうになったり触られそうになったりしたときや性被害にあったときには、知っている人でもはっきりとイヤだと言っていいこと
- ・つかまえられたり触られたりしそうになったら、叫んでその場から逃げること
- ・身近な人から性被害にあったときも、はっきりとイヤだと言っていいこと
- ・怖い思いをしたことを信頼できる大人に話すこと（口止めをされても話すこと）
- ・もしも大人に怖い思いをさせられても、あなたが悪いからではないこと

を丁寧に伝え、もしも場合には一人で抱え込まず誰かに相談できる態度を育成できるように指導していきましょう。

大人の中には子どもをねらう人もいるのだという現実を伝えましょう。

性は生であり、その人の中核をつくる大切な部分です。この場所を無断で触られたり暴力を受けることによって、子どもは深く傷つき、心身に長期にわたる深刻な影響を及ぼします。

子どもへの性被害を防ぐために必要なことは、子どもを怖がらせないように、でも確実に自分を守る方法を伝えることです。

（*子どもが性被害を受けた場合の対応については、P.228、P.273 参照）

3 展開

	学習内容	○指導者の活動 *準備物
導入	<p>1 1年生の時のプライベートゾーンの学習の復習をする。</p> <p>2 子どものプライベートゾーンをねらう大人がいること、自分の心と体を守るための方法を学習することを伝える。</p>	<p>○掲示物を用いるなどして、プライベートゾーンの意味・場所・約束を確認する。</p> <p>* (小)資料3 プライベートゾーンの約束</p> <p>○性別に関係なく誰もが被害に遭う可能性があることを伝え、一人ひとりが自分事として考えられるようにする。</p>
展開	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;"> 自分を守るための方法について、考えよう </div> <p>3 絵本の朗読を聞く。</p> <p>4 ①～⑤の場合について、自分を守るための方法を考え、グループで確認する。グループで確認したことを全体で共有する。</p> <p>①つかまえられたり、触られそうになったら、どうすればよいか。</p> <p>②プレゼントやお菓子をあげると言われたとき、どうすればよいか。</p> <p>③誰に助けを求めたらいいか。どこに逃げたらよいか。</p> <p>④大人から体を触られるなどいやなことをされたら、どうすればよいか。</p> <p>⑤大人から体を触られるなどいやなことをされたとき、「誰にも言ってはダメ」と口止めをされたら、どうするか。</p> <p>5 自分を守るために、これから気をつけようと思うことを決めて発表する。</p>	<p>*絵本 「とにかくさけんでにげるんだ」 作:ベティー・ボガホールド 訳:安藤由紀 絵:河原まり子 岩崎書店</p> <p>○絵本の内容を思い出させながら考えることができるようにする。</p> <p>○各グループの意見をもとに絵本の内容を振り返りながら、解決方法をまとめる。</p> <p>①叫んで逃げる。その場を離れて他の人がいる場所に行く。</p> <p>②断ってその場を離れる。人が大勢いる場所に行く。</p> <p>③信頼できる大人なら誰でもかまわない。一人に話をして信じてもらえなくても、もう一度別の大人に話してみる。人が大勢いる場所に逃げる。</p> <p>④相手が大人でも、知っている人でも、いやなことをされたら「いや」と言ってもいい。</p> <p>⑤あなたが悪いことをしたのではなく嫌なことをする大人が悪いので、口止めをされてもその約束は守らなくてもよい。どんなことでも大人や信頼できる周りの人に相談してよい。</p> <p>○もしも大人に怖い思いをさせられても、あなたが悪いからではないこと、怖い思いをしたときには一人で我慢せず、必ず大人に話し助けてもらうことが必要であることを伝える。</p>
まとめ	<p>6 本時の感想を書く。</p>	<p>○家庭へ学習した内容、子どもたちから訴えがあった場合の対応の仕方 (P. 228) について、おたよりで知らせておく。</p>

(小)資料3

(小学校 2学年)

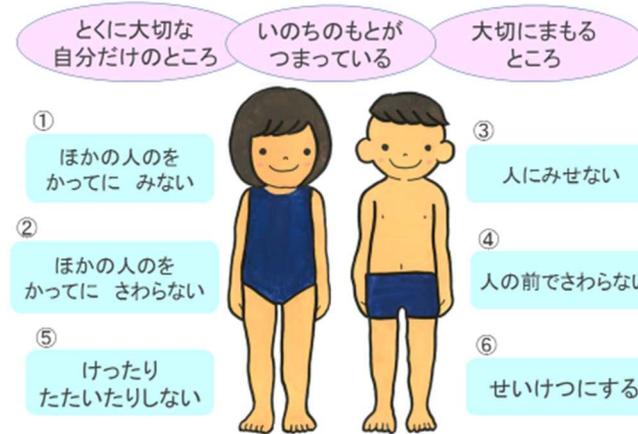
じぶんをまもろう

【ねらい】

プライベートゾーンをわらった犯罪があることを知り、自分を守るための方法を考えることを通して、自分の命と体を守るための方法に気付くことができる。

参考資料：『生命（いのち）の安全教育 小学生向け教材』文部科学省 内閣府
『ぐーちょきばー vol.8 こどもに伝える性と性』
(公財)高知男女共同参画社会づくり財団
<http://www.sole-kochi.or.jp/info/dtl.php?ID=532&routekbn=5>

大切な プライベートゾーン



解説

令和元年度に性的虐待を受けた18才未満の子どものうち、全く知らない人から被害を受けた人は約7.6%となっており、被害者の多くは面識のある人（実父母、養父、継父、内縁関係の男女）から被害を受けています。

また、女の子だけでなく男の子も被害に遭っており、性被害・性犯罪に巻き込まれる可能性や被害者の心に与える影響は、性別に関係はありません。

もしもの場合には一人で抱え込まず誰かに相談できる態度を育成できるように指導していきましょう。

【子どもが性被害を受けた場合の対応】

- ①まず、子どもの言うことを否定せず受け入れましょう。
- ②過度に感情的にならず、冷静に話を聞きましょう。
- ③「あなたは悪くない」「心配なくていい」ということははっきりと伝え、安心感を与えましょう。
- ④子どもを援助してくれる専門機関（手引きP.24）や病院に相談してください。（手引き「個別指導（家庭内性的虐待・家庭外性被害を疑う場合）」参照）

解説

私たちの体の中で、水着を着ると隠れる部分（胸、性器、おしり、（口や顔も大切な部分））は、特に大切な自分だけのところで、「プライベートゾーン」という名前がついています。

プライベートゾーンには、生まれたときから命のもとがつまっています、大切に守るところです。

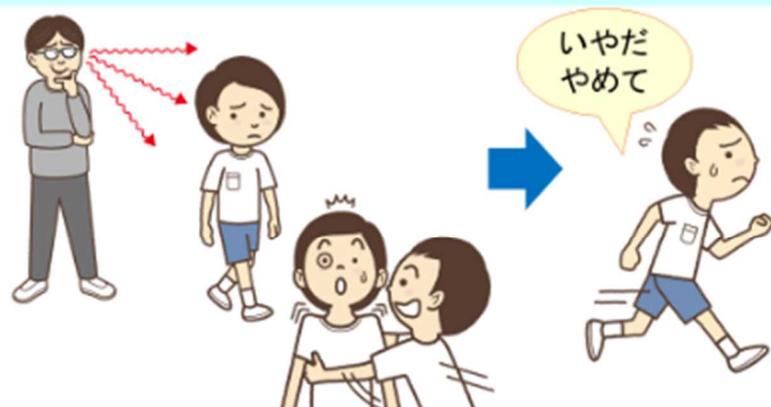
自分も友達も「プライベートゾーン」を大切に守れるように、約束がありました。

- ・他の人のを勝手に見ない ・他の人のを勝手に触らない
- ・人に見せない ・人前で触らない ・蹴ったり叩いたりしない
- ・清潔にする

プライベートゾーンには、今みんな確認した約束がありますが、中には約束を守らず、子どものプライベートゾーンを見たり触ったりしようとする大人やお兄さん・お姉さん（上級生や中高生）もいます。

今日は、自分の体や大切なプライベートゾーンに、嫌なことをされそうになった時に、自分を守るための方法について、考えていきましょう。

つかまえられたり さわれそうになったら どうすればよいか



さけんで にげる
その場所をはなれて ほかに人がいる場所に行く

プレゼントやおかしをあげる といわれたら どうすればよいか



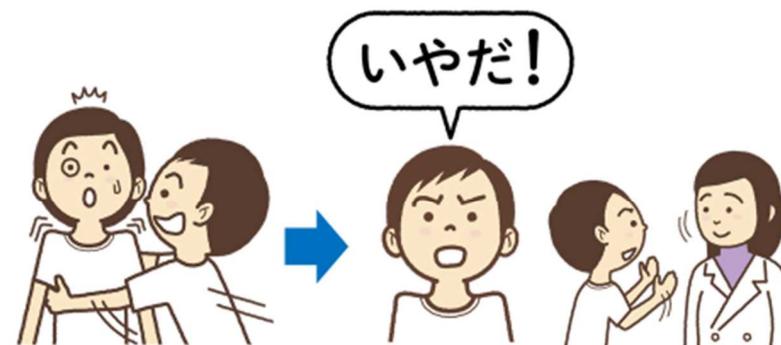
ことわって その場所を はなれる
人が たくさんいる場所 に いく

だれに「助けて」といったらよいか どこに逃げたらよいか



おとなに話す
(かいけつしてもらえなかったら、べつのおとなに話してみる)
人が たくさんいる場所 に げる

体をさわられるなど いやなことをされたら どうすればよいか



相手がおとなでも 知っている人でも
いやなことをされたら 「いや」と言ってい

いやなことをされたとき「だれにも言ってはダメ」と言われたら



いやなことをされたときに したやくそくは 守らなくてよい
どんなことでも まわりのおとなに そうだんしてよい

自分を守るために
これから気をつけようと思うことを
考えよう

解説

○もしも大人やお兄さん・お姉さん（上級生や中高生など）に怖い
思いをさせられても、あなたが悪いからではないこと、怖い思いを
したときには一人で我慢せず、必ず大人に話し助けてもらうことが
必要であることを伝える。

第3学年（2） いのちのつながり ～支えられているわたしたち～

〈教育課程上の位置付け〉

道徳 B 主として人との関わりに関すること 感謝

(7) 家族など生活を支えてくれている人々や現在の生活を築いてくれた高齢者に、尊敬と感謝の気持ちをもって接すること。

※教科書との差し替え教材となるため、道徳科の年間指導計画に位置付ける等留意すること。

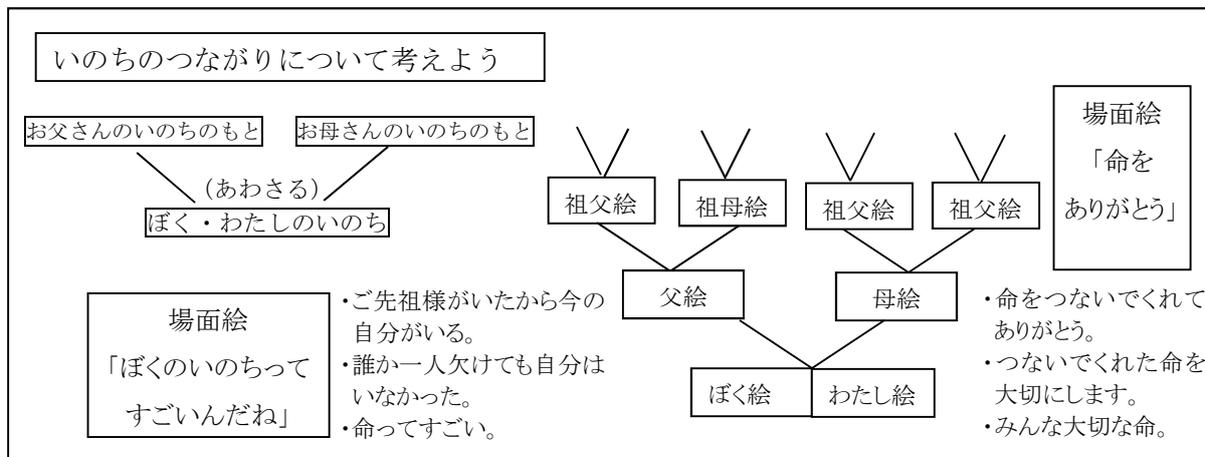
1 ねらい

命は太古の昔から様々な人によってつながれてきたものであることを知り、自分一人の命ではなく周囲の人によって支えられ育まれている命であること、自分たちもまた命をつないでいく大事な存在であることに気付くことができるようにする。

2 評価の視点

いのちのつながりの話を聞いたコウちゃんの気持ちを考えることで、家族に対する感謝の気持ちや命のかけがえのなさについて考えを深めている。

【板書計画例】



3 展開

	学習内容	○指導者の活動 *準備物
導入	1 命は、父母のもつ命のもとが合わさってできることを確認する。	○「プライベートゾーンはいのちのもとがつまっている特に大切な自分だけのところ」という1年生での学習内容を想起させる。
展開	いのちのつながりについて考えよう	
	2 絵本の朗読を途中まで聞く。 (コウちゃんのご先祖様を数えてみると言った場面まで)	*絵本 「いのちのまつり～ヌチヌグスージ～」 作:草場一壽 絵:平安座資尚 サンマーク出版
	3 先祖が何人いるか予想する。	○選択肢を示して挙手をさせたりするなど、全員が予想できるようにする。
	4 絵本の続きを聞く。	
	5 数え切れない人の命がつながって今を生きていること、太古の昔からつながってきたかけがえのない命であることを知る。	○3世代前くらいまでの先祖を取り上げて樹形図で示すことで、先祖の誰一人が欠けても自分は生まれてこなかったことに気付けるようにする。 *(小)資料4 ご先祖様イラスト
	6 コウちゃんが「ぼくのいのちってすごいんだね」と言ったときの気持ちについて考え、グループで交流する。	○コウちゃんは、どんな思いで「ぼくのいのちってすごい」と言ったでしょう。 ○ワークシートに記入した意見をもとにグループで交流する。 ○たくさんの方の命のおかげで今を生きていること、自分だけの命ではないことに気付けるようにする。
	7 コウちゃんが空に向かって手を振りながらどんなことを思っていたか、考える。	○コウちゃんは、空に向かって手を振りながら、どんなことを思っていたでしょう。 ○ご先祖様に感謝するコウちゃんの気持ちに共感させる。
まとめ	8 命について考えたことを書き、発表する。	○命が受け継がれてきて今の自分があることや自他の命の尊さ、今後の自分の行動の在り方について記述している児童を意図的に指名し発表させる。

(小)資料4

(小学校 3学年)

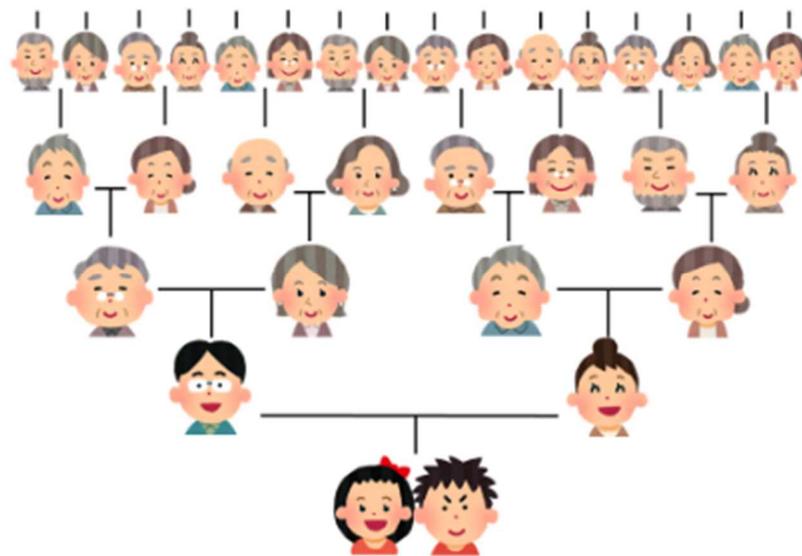
いのちのつながり
～支えられているわたしたち～

【ねらい】

命は太古の昔から様々な人によってつながれてきたものであることを知り、自分一人の命ではなく周囲の人によって支えられ育まれている命であること、自分たちもまた命をつないでいく大事な存在であることに気付くことができるようにする。

参考資料：『いのちのまつり～ヌチヌグスージ～』

著：草場一壽 絵：平安座資尚
サンマーク出版



第4学年（1） 大人に近づいていく体 ～体の外側の変化～

〈教育課程上の位置付け〉

体育 保健 「体の発育・発達」

(2) 体の発育・発達について、課題を見付け、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

ア 体の発育・発達について理解すること。

(イ) 体は、思春期になると次第に大人の体に近づき、体つきが変わったり、初経、精通などが起こったりすること。また、異性への関心が芽生えること。

1 ねらい

体は年齢によって変化し、体つきが変わったり初経や精通などが起こったりすることや、発達や発育には個人差があることを理解する。

2 評価規準

思春期の体の変化について正しく理解し、誤解や不安を取り除き、自他の成長を肯定的に捉えることができる。

※解説

思春期の体の変化はホルモンの働きによって引き起こされること、それぞれの変化には理由があることをおさえることで、人間の体の不思議さや尊さを伝え、自分の体の変化を肯定的に受け止められるようにしましょう。

また、男女の体の変化を対比させながら学習を進め、どちらにも命を育むための変化が起こることやそれぞれの体の仕組みを理解することで、男女が互いの体を思いやることや性について話しやすい関係を作ることにつながっていくと考えられます。

ホルモンの働き

男女とも、早い人は8歳くらいから体が変わり始めます。これは、脳が性ホルモン（男性ホルモン・女性ホルモン）を分泌するように命令を出すためです。

男子の場合は、脳から精巣に命令がいき、そこで男性ホルモンが出され、血液に混ざって全身に運ばれます。女子の場合は、脳から卵巣へ命令がいき、そこで女性ホルモンが出され、血液に混ざって全身に運ばれます。

男子では男性ホルモンの働きにより、精通や声変わりが起きたり、ひげが生えたり、がっちりした体つきに変わっていきます。女子は、女性ホルモンの働きにより、月経が始まったり、胸が膨らんだり、ふっくらした体つきになります。男女ともに性毛やわき毛が生えてきます。

また、腎臓の上にある副腎で男子にも女性ホルモンが、女子にも男性ホルモンが作られています。男子はたくさんの男性ホルモンと少しの女性ホルモン、女子はたくさんの女性ホルモンと少しの男性ホルモンを作っていることになります。

* 胸がふくらむのは女子だけと思われがちですが、男子でも女性ホルモンが少量作られるため、思春期に性ホルモンが活発に働くと、女性ホルモンの働きで、胸にしこりができて痛んだり、少し膨らんだりすることがあります。しばらくすると、男性ホルモン、女性ホルモンの活動やバランスが落ち着いて、元に戻るので心配はいりません。

3 展開

	学習内容	○指導者の活動 *準備物
導入	1 乳幼児期、学童期、思春期、青年期のそれぞれの男女の体型のイラストを見て、今の自分たちはどの段階にいるのかを知る。	○大人に近づいていくにつれて体に変化していくこと、誰にでも起こる変化であるが、どうして体が変わるのかを考えていくことを伝える。 ○各時期の体型のイラストを確認することで、体の変化を点で捉えるのではなく、やがて命を育むことにつながる変化であることを捉えやすくする。 *(小)資料5 各時期の体型のイラスト
展開	おとなに近づいていく体について知ろう	
	2 思春期に起こる男女の体の変化を予想し、発表する。 (男子) ・声変わり (のど仏が出てくる) ・わき毛や性毛が生える ・ひげが生える ・肩幅が広がる ・筋肉がついてがっしりする (女子) ・胸がふくらむ ・わき毛や性毛が生える ・腰幅が広がる ・脂肪がついてふっくらする	○思春期になると、子どもの体から大人の体へと変化していくことを知らせ、どのような変化が起こるのか考えさせる。 *(小)資料5 体が変わっていない成人男女の絵 ○体の変化について出された意見を板書し、変化したパーツを掲示物に貼りながら、何のためにそのような変化が起こるのかを説明する。(*次頁解説参照) *(小)資料5 変化したパーツ (わき毛、性毛、胸のふくらみ等)
	3 思春期に起こる体の変化は、ホルモンの働きによって起こることを知る。	○誰にでも起こる自然な変化であることを知らせる。 ○自分の体に起こることの理由を科学的に正しく学ぶことで、不安を払拭できるように丁寧に説明する。 *(小)資料5 ホルモン分泌の図
まとめ	4 本時の感想を書く。	○思春期には体の中でも大きな変化が起こること、それを男子では射精、女子では月経ということを知らせ、次時につなげる。

【板書計画例】

おとなに近づいていく体について知ろう ※成長のスピードや変化の様子は一人ひとり違う

思春期の体の変化 ホルモンの影響で体に変化する。

(男子)

声変わり
わき毛・性毛が生える
ひげが生える
肩幅が広がる
筋肉がついてがっしり

(女子)

胸がふくらむ
わき毛・性毛が生える
腰はばが広がる
脂肪がついてふっくら

射精

月経(排卵)

※解説

〈男の子の体の変化〉

声変わり(のど仏が出てくる)

のど仏が大きくなるので、声帯が太く長くなり(一年で約2倍になる)、低くてよく通る声になる。

わき毛や性毛、ひげが生える

頭も守る毛髪や目を守るまつげのように、大切な部分を暑さや寒さ、外からの刺激から守るため。(大人になると、自分の体を自分で守るようになる。)

肩幅が広がる

骨格が大人の体つきになるため。

筋肉がついてがっしりする

男性ホルモンが分泌されるようになるため。

射精

新しい命をつくるため。

〈女の子の体の変化〉

胸がふくらむ

将来赤ちゃんに飲ませる母乳を作れるようになるため。

脂肪がついてふっくらする

妊娠・出産に備えて多くのエネルギーを蓄えられるようにするため。

わき毛や性毛が生える

頭を守る毛髪や目を守るまつげのように、大切な部分を暑さや寒さ、外からの刺激から守るため。(大人になると、自分の体を自分で守るようになる。)

腰幅が広がる

妊娠や出産の時に胎児を支えるため。

月経(排卵)

新しい命をつくるため。

(小)資料5

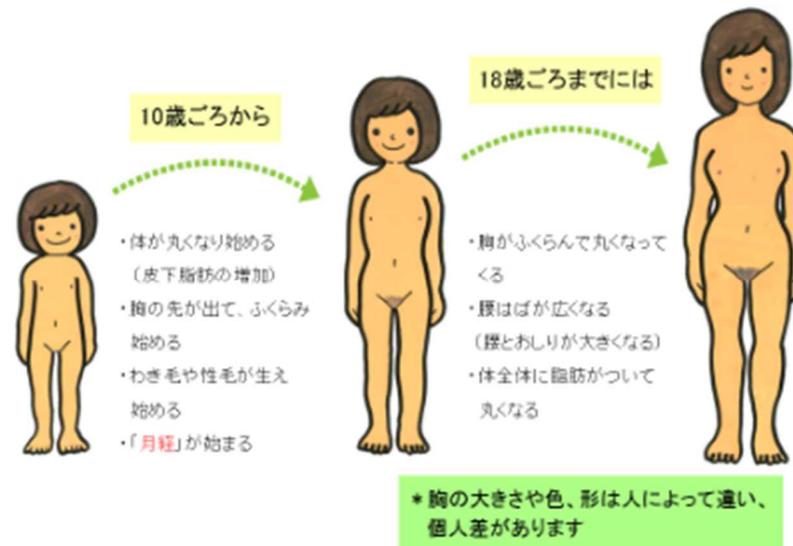
(小学校 4学年)

大人に近づいていく体
～体の外側の変化～

【ねらい】

体は年齢によって変化し、体つきが変わったり初経や精通などが起こったりすることや、発達や発育には個人差があることを理解する。

参考資料：『ぐーちょきばー vol.8 こどもに伝える性と性』
(公財) 高知男女共同参画社会づくり財団
<http://www.sole-kochi.or.jp/info/dtl.php?ID=532&routekbn=5>



解説

思春期の体の変化はホルモンの働きによって引き起こされること、それぞれの変化には理由があることをおさえることで、人間の体の不思議さや尊さを伝え、自分の体の変化を肯定的に受け止められるようにしましょう。

また、男女の体の変化を対比させながら学習を進め、どちらにも命を育むための変化が起こることやそれぞれの体の仕組みを理解することで、男女が互いの体を思いやることや性について話しやすい関係を作ることにつながっていくと考えられます。

解説

〈女の子の体の変化〉

【脂肪がついてふっくらする】

妊娠・出産に備えて多くのエネルギーを蓄えられるようにするため。

【わき毛や性毛が生える】

頭を守る毛髪や目を守るまつげのように、大切な部分を暑さや寒さ、外からの刺激から守るため。(大人になると、自分の体を自分で守るようになる。)

【胸がふくらむ】

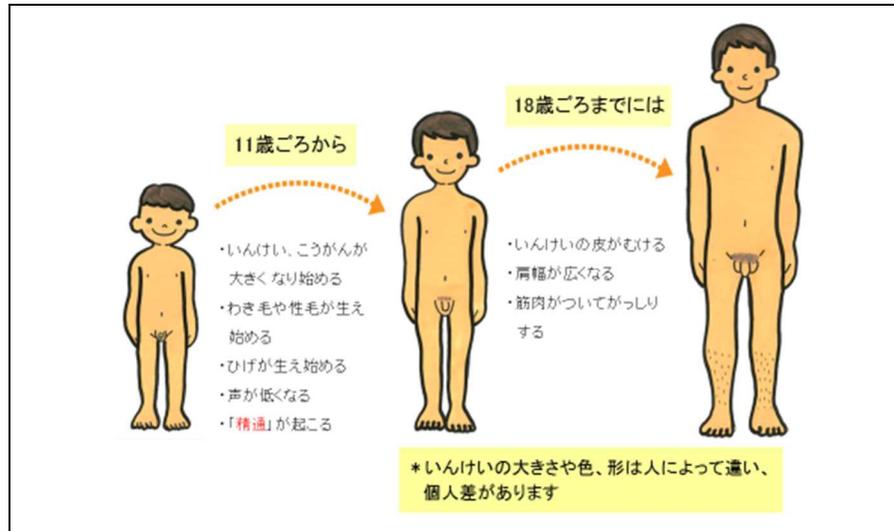
将来、妊娠した時、母乳を作れるようになるため。

【腰幅が広がる】

妊娠や出産の時に胎児を支えるため。

【月経(排卵)】

新しい命をつくるため。



解説

〈男の子の体の変化〉

【わき毛や性毛、ひげが生える】

頭を守る毛髪や目を守るまつげのように、大切な部分を暑さや寒さ、外からの刺激から守るため。(大人になると、自分の体を自分で守るようになる。)

【肩幅が広がる】

骨格が大人の体つきになるため。

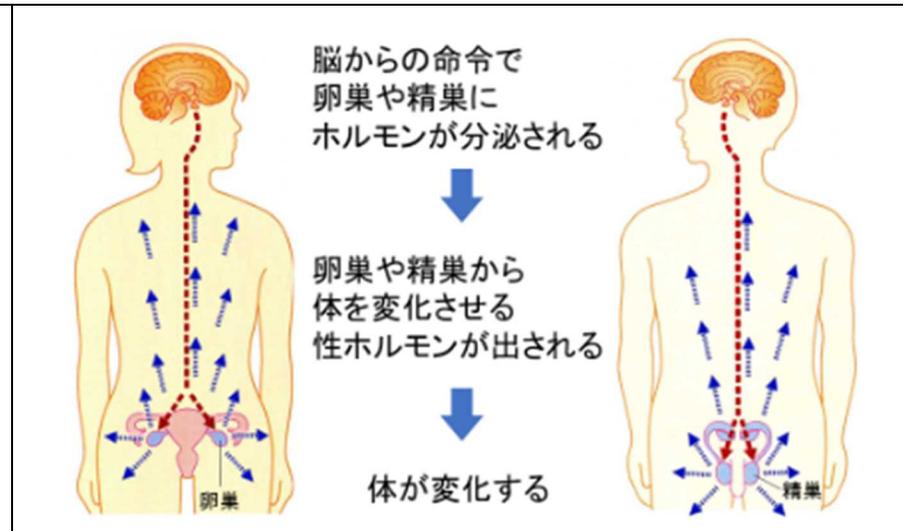
【筋肉がついてがっしりする】

男性ホルモンが分泌されるようになるため。

【声変わり (のど仏が出てくる)】

のど仏が大きくなるので、声帯が太く長くなり (一年で約2倍になる)、低くてよく通る声になる。

【射精】 新しい命をつくるため。



解説

男女とも、10歳頃から(早い人は8歳頃から)体が変わり始めます。これは、脳が性ホルモン(男性ホルモン・女性ホルモン)を分泌するように命令を出すためです。

男子の場合は、脳から精巣に命令がいき、そこで男性ホルモンが出され、血液に混ざって全身に運ばれます。女子の場合は、脳から卵巣へ命令がいき、そこで女性ホルモンが出され、血液に混ざって全身に運ばれます。

男子では男性ホルモンの働きにより、精通や声変わりが起きたり、ひげが生えたり、がっしりした体つきに変わっていきます。

女子は、女性ホルモンの働きにより、月経が始まったり、胸がふくらんだり、ふっくらした体つきになります。男女ともに性毛やわき毛が生えてきます。

(参考)

胸がふくらむのは女子だけと思われがちですが、男子でも女性ホルモンが少量作られるため、思春期に性ホルモンが活発に働くと、女性ホルモンの働きで、胸にしこりができて痛んだり、少しふくらんだりすることがあります。しばらくすると、男性ホルモン、女性ホルモンの活動やバランスが落ち着いて、元に戻るので心配はいりません。

大人に向かっての変化

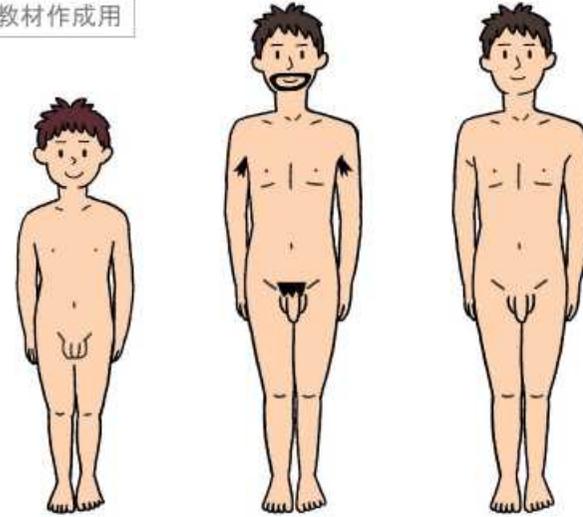
新しい命をつくり、産み、育てる体になる



子孫を残すため

(あらゆる動物で起こる自然な変化)

掲示教材作成用



解説

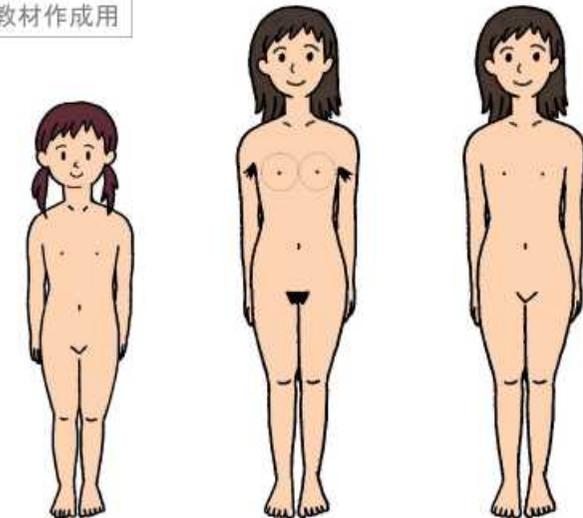
男女とも、10歳頃から（早い人は8歳頃から）始まるこの体の変化は、大人に向かっての変化です。

これは、新しい命を作り、産み、育てる体になるという変化で、子孫を残すために、あらゆる動物で起こる自然な変化で、健康に成長している証です。

成長している時期に、食事をとらないなどの無理なダイエットを行うと、成長に悪影響を及ぼすことがあります。

バランスよく栄養をとること、しっかり眠ること、適度に運動をすることに気をつけて、健康に成長できるようにしていきましょう。

掲示教材作成用



第4学年(2) 大人に近づいていく体 ～体の内側の変化～

〈教育課程上の位置付け〉

体育 保健 「体の発育・発達」

(2) 体の発育・発達について、課題を見付け、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

ア 体の発育・発達について理解すること。

(イ) 体は、思春期になると次第に大人の体に近づき、体つきが変わったり、初経、精通などが起こったりすること。また、異性への関心が芽生えること。

1 ねらい

体は年齢によって変化し、体つきが変わったり初経や精通などが起こったりすることや、発達や発育には個人差があることを理解する。

2 評価規準

思春期の体の変化について正しく理解し、誤解や不安を取り除き、自他の成長を肯定的に捉えることができる。

※解説

排卵と月経

女性の卵巣の中には生まれたときから、卵子のもとになる細胞が約35万個も用意されています。この卵子のもとが、思春期を迎えるころ、ホルモンの働きにより新しい命になる卵子へと成長します。思春期を過ぎると、卵巣はほぼひと月に1回、左右のどちらかから成熟した卵子を卵巣の外へ出します。これを排卵といいます。出された卵子は卵管へ吸い込まれます。受精しなければ、約1か月後にはまた新しい卵子が押し出されます。

子宮の内側では、排卵に合わせて、いつ命(受精卵)がきてもいいように、赤ちゃんを育てるための栄養いっぱいの血液に似たベッドを準備します。しかし受精をしなかった場合にはこのベッドが必要なくなるので、それがはがれ落ちて「月経血」となり、体外に出ます。これを月経といいます。月経は、ほぼひと月に一度、3～7日間くらいあり、初経のあと50歳くらいまで繰り返されます。

射精

精巣で作られた精子が、陰茎のなかの尿道を通過して、とろっとした白っぽい液と混ざって体の外に出ることを射精といいます。陰茎に直接刺激を与えることで起こります。また、性的な夢を見て寝ている間に射精をすること(夢精)もあります。

射精の時には膀胱の入り口が閉まって尿が尿道に出ないようにになっています。そのため、尿と精液が混ざることはありません。

初経や精通が近づいているサイン

女子：①胸にぐりぐりとしたしこりのようなものができる(男子も一時的にできる場合がある(P.51参照))

②パンツに『おりもの』(*)がつく

③身長がぐんと伸びる

④性毛やわき毛がはえる

男子：①身長がぐんと伸びて、筋肉が発達する

②陰茎や睾丸が大きくなってくる

③声変わりをする

④性毛やわき毛、ひげがはえる

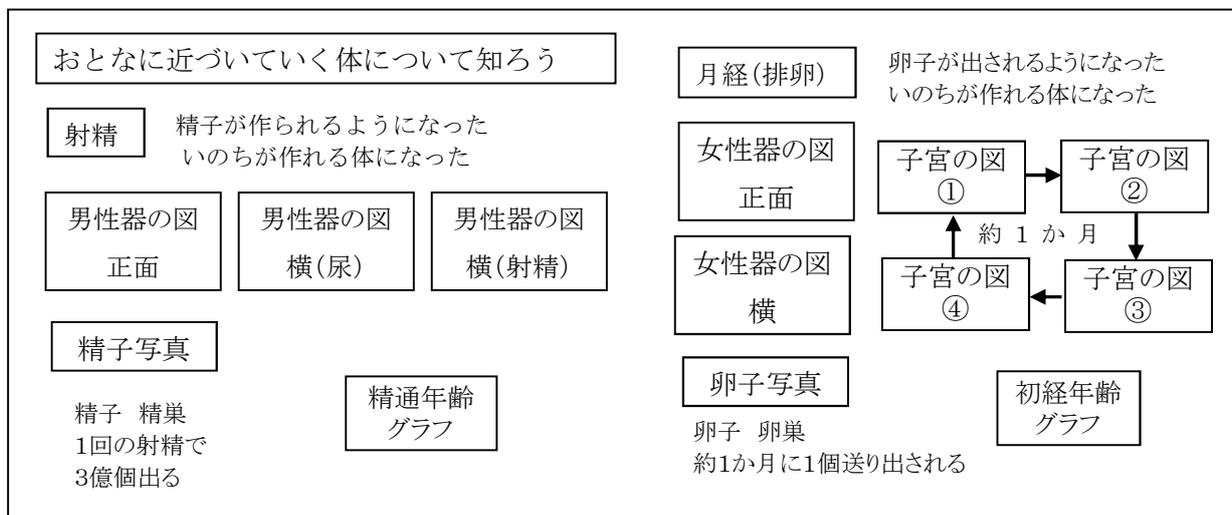
(毛がこくなる)

*膣や子宮頸管から出される白や透明のネバネバしたもののことです。おりものは卵巣が動き出し、女性ホルモンが分泌されだしたという証です。

3 展開

	学習内容	○指導者の活動 *準備物
導入	1 前時の思春期の体の変化とその理由について復習をする。	○前時の感想をいくつか選んで読む。
展開	<p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px;">おとなに近づいていく体について知ろう</p> <p>2 男子の性器の仕組み(精巣、いんげい)と射精について知る。</p> <p>3 女子の性器の仕組み(子宮、卵巣、ちつ)と月経の仕組みについて知る。</p> <p>4 成長には個人差があることや初経や精通が近づいているサインについて知る。</p>	<p>○射精は、新しい命を生み出すためではなくてはならない働きであることを伝える。 *(小)資料6 男性の生殖器・射精の図</p> <p>○月経は、新しい命を生み出すためではなくてはならない働きであることを伝える。 *(小)資料6 女性の生殖器・月経の図</p> <p>○初経年齢と精通年齢のグラフを示しながら、成長の速度は人それぞれであり、誰もが迎える変化であることを伝える。 ○初経や精通が近づいているサインについては、資料を配付し一緒に読んで確認する。 *(小)資料6 グラフ等 *(小)資料6-2 配付資料</p>
まとめ	5 本時の感想を書く。	

【板書計画例】



(小)資料6

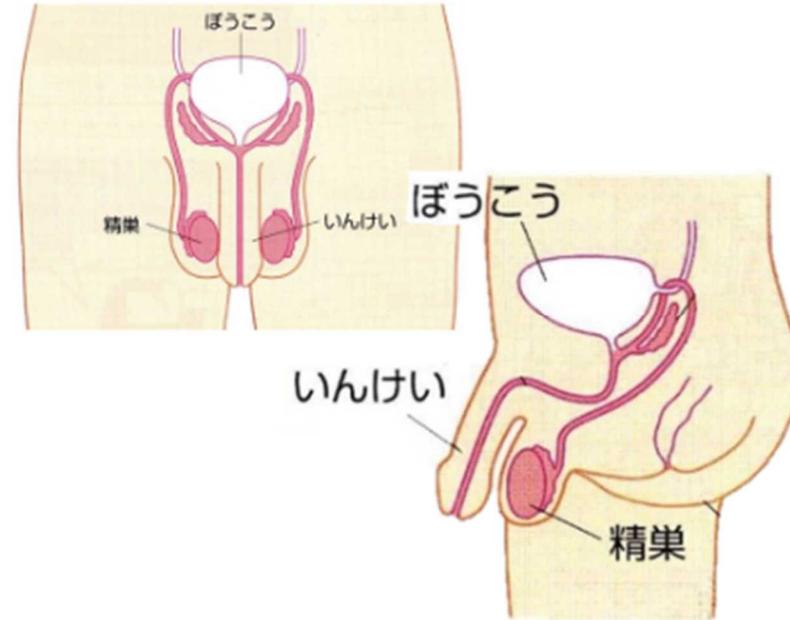
(小学校 4学年)

大人に近づいていく体
～体の内側の変化～

【ねらい】

体は年齢によって変化し、体つきが変わったり初経や精通などが起こったりすることや、発達や発育には個人差があることを理解する。

参考資料：『ぐーちょまぼー vol.8 こどもに伝える性と性』
(公財) 高知男女共同参画社会づくり財団
<http://www.sole-kochior.jp/info/dtl.php?ID=532&routekbn=S>



解説

思春期の体の変化はホルモンの働きによって引き起こされること、それぞれの変化には理由があることをおさえることで、人間の体の不思議さや尊さを伝え、自分の体の変化を肯定的に受け止められるようにしましょう。

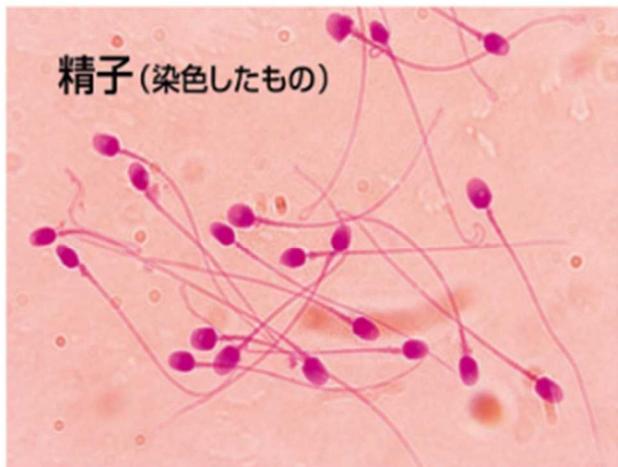
また、男女の体の変化を対比させながら学習を進め、どちらにも命を育むための変化が起こることやそれぞれの体の仕組みを理解することで、男女が互いの体を思いやることや性について話しやすい関係を作ることにつながっていくと考えられます。

解説

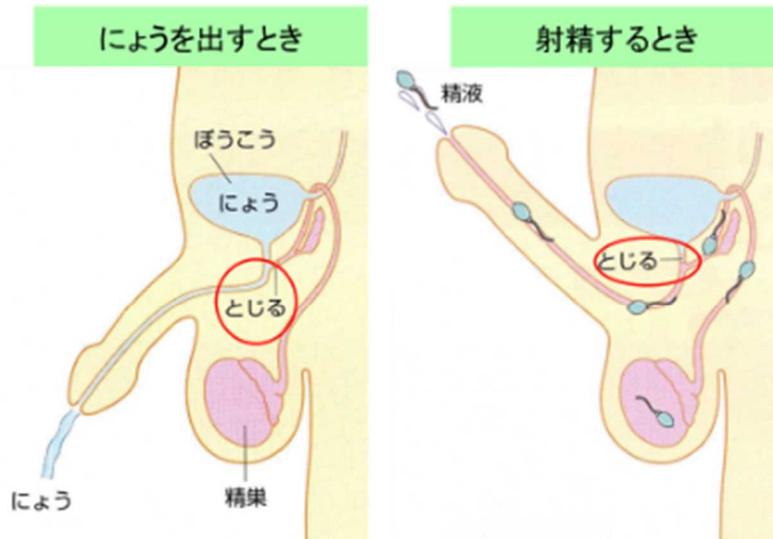
前の時間には、男の子も女の子も10歳から11歳頃から体が大人へと変わり始め、性器のところに「新しい命を作る」という働きが加わってくることを学習しました。

その働きを、男性では「射精」、女性では「月経」といいました。今日は、この2つについて詳しく学習していきます。

男性の射精は、陰茎と精巣が関係して起こります。体が成長すると精巣では、男性が持つ命のもとである「精子」が作られるようになります。



図典「日本産科人科協会」『産科実用』



*射精する時には、脳から命令が出されて、いんけい(陰茎)が上を向く。

解説

これが精子です。精巣でつくられます。

大きさは、0.05mm~0.06mm、1回の射精で出る精液は3~5mlで、精液1ml中に5000万~1億の精子がいます(成人男性の正常性液)。

解説

尿を出す管と射精をするときに精液が出る管は同じです。

尿を出すときは、陰茎は下を向いていますが、射精をするときには、脳から命令が出されて、陰茎が上を向きます。

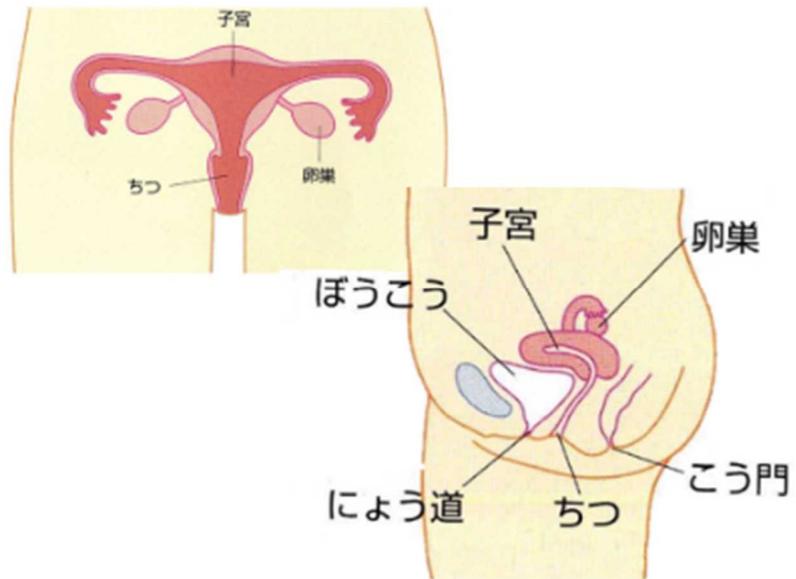
精巣で作られた精子は、管を通過して、途中で白っぽいとろとした精液と混ざって、陰茎の先から出されます。これが射精です。

射精は、陰茎に直接刺激を与えることで起こります。また、性的な夢を見て寝ている間に射精をすること(夢精)もあります。

射精の時には、膀胱の入り口が閉まって尿が尿道に出ないようにになっています。そのため、尿と精液が混ざることはありません。

(参考)

朝、目覚めたときに陰茎が上を向いていることがあり、これは、睡眠中に脳波の刺激で勝手に起こることで、目覚めてしばらくするとおさまります。病気ではなく、自然なことです。



解説

次に、女性の「月経」について学習していきましょう。

「月経」も射精と同じで、新しい命を作るために、なくてはならない働きです。

「月経」は、卵巣・子宮・膣が関係して起こります。

体が成長すると卵巣では、女性が持つ命のもとである「卵子」が育てられるようになります。

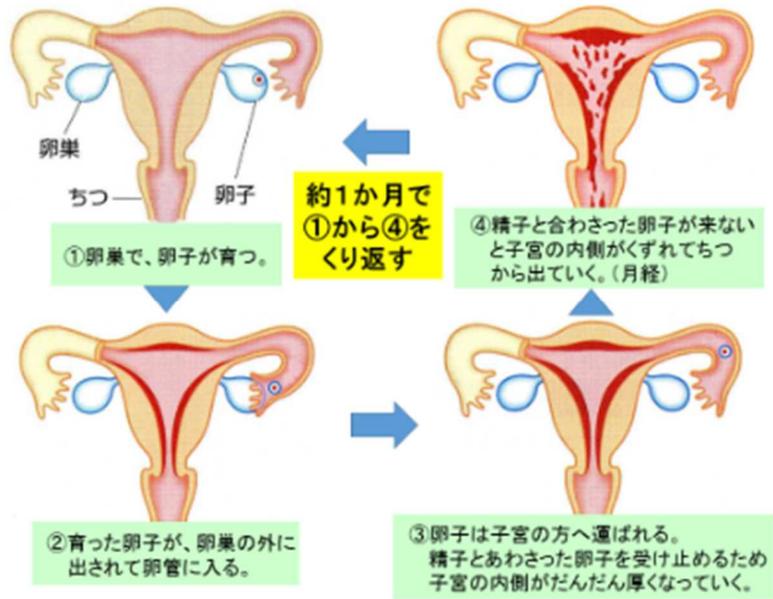
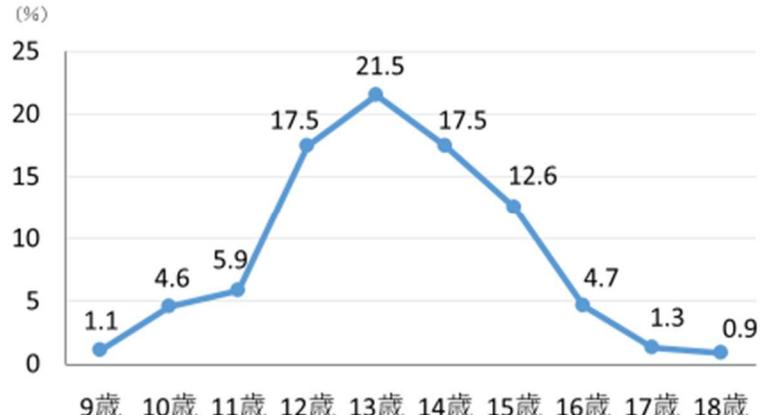
卵子



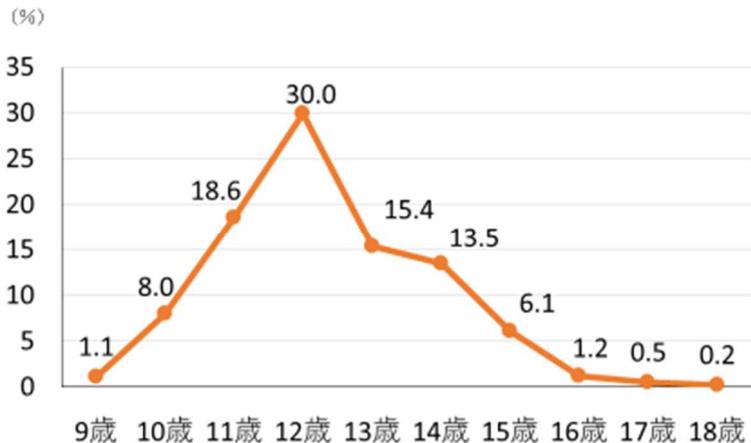
写真提供：東京理科大学 理学部 生物学科

解説

女性の卵子です。
思春期になると、卵巣の中で卵子が育ち、性ホルモンの影響で毎月1つずつ（くらい）育ちます。
大きさは、約0.1mmです。

 <p>卵巣 ちつ 卵子</p> <p>①卵巣で、卵子が育つ。</p> <p>約1か月で①から④をくり返す</p> <p>④精子と合わさった卵子が来ないと子宮の内側がくずれてちつから出ていく。(月経)</p> <p>②育った卵子が、卵巣の外に出されて卵管に入る。</p> <p>③卵子は子宮の方へ運ばれる。精子とあわさった卵子を受け止めるため子宮の内側がだんだん厚くなっていく。</p>	<h3>初めて射精(精通)あった年齢</h3> <p>(%)</p>  <table border="1"> <thead> <tr> <th>年齢</th> <th>割合 (%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>9歳</td><td>1.1</td></tr> <tr><td>10歳</td><td>4.6</td></tr> <tr><td>11歳</td><td>5.9</td></tr> <tr><td>12歳</td><td>17.5</td></tr> <tr><td>13歳</td><td>21.5</td></tr> <tr><td>14歳</td><td>17.5</td></tr> <tr><td>15歳</td><td>12.6</td></tr> <tr><td>16歳</td><td>4.7</td></tr> <tr><td>17歳</td><td>1.3</td></tr> <tr><td>18歳</td><td>0.9</td></tr> </tbody> </table> <p>9歳 10歳 11歳 12歳 13歳 14歳 15歳 16歳 17歳 18歳</p> <p>出典：第8回青少年の性行動全国調査（2017年）日本性教育協会</p>	年齢	割合 (%)	9歳	1.1	10歳	4.6	11歳	5.9	12歳	17.5	13歳	21.5	14歳	17.5	15歳	12.6	16歳	4.7	17歳	1.3	18歳	0.9
年齢	割合 (%)																						
9歳	1.1																						
10歳	4.6																						
11歳	5.9																						
12歳	17.5																						
13歳	21.5																						
14歳	17.5																						
15歳	12.6																						
16歳	4.7																						
17歳	1.3																						
18歳	0.9																						
<p>解説</p> <p>①女性の卵巣の中には生まれたときから、卵子のもとになる細胞が約35万個も用意されています。この卵子のもとが、思春期を迎える頃、ホルモンの働きにより新しい命になる卵子へと成長します。</p> <p>②思春期を過ぎると、卵巣はほぼひと月に1回、左右のどちらかから成熟した卵子を1つ、卵巣の外へ出します。これを排卵といいます。出された卵子は卵管へ吸い込まれます。受精しなければ、約1か月後にはまた新しい卵子が押し出されます。</p> <p>③子宮の内側では、排卵に合わせて、いつ精子と合わさった卵子（受精卵）が来てもいいように、赤ちゃんを育てるための栄養いっぱいの血液に似たベッドを準備します。</p> <p>④しかし受精をしなかった場合にはこのベッドが必要なくなるので、それがはがれ落ちて「月経血」となり、体外に出ます。これを月経といいます。</p> <p>月経は、ほぼひと月に一度、3～7日間くらいあり、初経のあと50歳くらいまで繰り返されます。</p>	<p>解説</p> <p>○精通年齢のグラフを示しながら、成長の速度は人それぞれ個人差があり、誰もが迎える変化であることを伝える。</p> <p>○精通が近づいているサインについては、資料を配付し一緒に読んで確認する。</p>																						

初めて月経(初経)があった年齢



出典：第8回青少年の行動動全国調査（2017年）日本生教育協会

おとなに近づいていく体 ~体の内側の変化~

おとこのこたより
中学生から大学生に、精通のあった時期を調査しました。早いからか遅いからで、心配することはないんだね。

おんなのこたより
中学生から入学生に、初経のあった時期を調査しました。人によって、始まる時期はずいぶん違うんだね。

精通(初めての射精)をむかえる4つのサイン
①性毛やわき毛がはえてくる。(毛がこくはなってくる)
②身長がぐんと伸びて、筋肉が発達する。
③声変わりがはじまる。
④声変わりがはじまる。

おむっている間に起こることが多い、精通(初めての射精)
精通は多くの場合、夜おむっている時に起こります。朝、パンツがぬれていておどろく人がいますが、心配いりません。こく自然なことなので、ほすかしがらうこともありません。

精通について男子がむかえること
◎ 尿はいつも清潔にしましょう。入浴のとき、性別はM&Vに洗いましょう。
◎ よこれたままで、性別をさわらないようにしましょう。
◎ 強く打ったりすることがないように気をつけましょう。

精通について知っておくこと
精通は、男子の体の中で新しいいのちをつくる準備がすすんでいることを意味します。

初経(初めての月経)をむかえる4つのサイン
①胸にぐりぐりとしたしこりのようなものができる。
②パンツに『おりもの』(白く濁ったもの)がつく。
③身長がぐんと伸びる。
④性毛やわき毛がはえてくる。

初経(初めての月経)があったら
初経があったら、すぐにまの人の先生に話して、しよちのしごたや中がまを助けてもらいましょう。きっと、あなたの体の中でおとなの準備がはじまったことを喜んでくれるでしょう。

月経について女子がむかえること
◎ 前足ではあいません。体音が悪い日は、おうちの人の人に相談しましょう。
◎ 体を清潔にしましょう。おんちにはおんちの準備がはじまっています。

月経について知っておくこと
月経は、女子の体の中で新しいいのちを育てる準備がはじまっています。この月経のしくみがわかれば、わたしたちははなれてくることのできる準備がはじまっています。月経のときには、体や心の調子がいつもと違うことがあります。月経の大きさを覚えて、周りの人が思いやりをもつことも大切です。

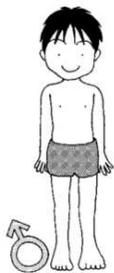
解説

- 初経年齢のグラフを示しながら、成長の速度は人それぞれ個人差があり、誰もが迎える変化であることを伝える。
- 初経が近づいているサインについては、資料を配付し一緒に読んで確認する。

解説

- 【初経や精通が近づいているサイン】**
- (女子)
- ①胸にぐりぐりとしたしこりのようなものができる (男子も一時的にできる場合がある)
 - ②パンツに『おりもの』(*) がつく
 - ③身長がぐんと伸びる
 - ④性毛やわき毛がはえる
- * 膣や子宮頸管から出される白や透明のネバネバしたもののこと。
卵巣が動き出し、女性ホルモンが分泌されだしたという証。
- (男子)
- ①身長がぐんと伸びて、筋肉が発達する
 - ②陰茎や睪丸が大きくなってくる
 - ③声変わりをする
 - ④性毛やわき毛、ひげがはえる (毛が濃くなる)

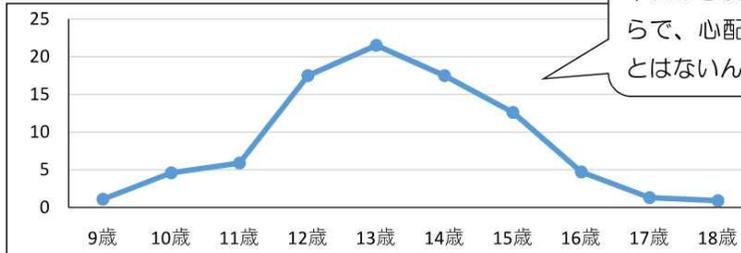
おとなに近づいていく体 ~体の内側の変化~



おとこのこだより

中学生から大学生に、精通のあった時期を聞きました。

早いからおそいからで、心配することはないんだね。



精通のあった時期 (%)

出典：第8回青少年の性行動全国調査（2017年）日本性教育協会

精通（初めての射精）をむかえる4つのサイン

- ①性毛やわき毛がはえてくる。（毛がこくなってくる）
- ②身長がぐんと伸びて、筋肉が発達する。
- ③いんけいやこう丸が大きくなってくる。
- ④声がわりをする。



ねむっている間に起こることが多い、精通（初めての射精）

精通は多くの場合、夜ねむっている間に起こります。朝、パンツがぬれていておどろく人がいますが、心配いりません。ごく自然なことなので、はずかしがることもありません。



精通について男子が心がけること

- ◎ 体はいつも清潔にしましょう。入浴のとき、性器はていねいに洗いましょう。
- ◎ よごれた手で、性器をさわらないようにしましょう。
- ◎ 強く打ったりすることがないように気をつけましょう。

精通について知っておくこと

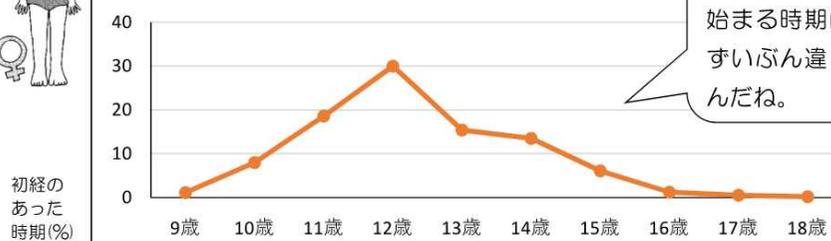
精通は、男子の体の中で新しいいのちをつくる準備がすすんでいることを意味します。



おんなのこだより

中学生から大学生に、初経のあった時期を聞きました。

人によって、始まる時期はすいぶん違うんだね。



初経のあった時期 (%)

出典：第8回青少年の性行動全国調査（2017年）日本性教育協会

初経（初めての月経）をむかえる4つのサイン

- ①胸にぐりぐりとしたしこりのようなものができる。
- ②パンツに『おりもの』（白っぽいネバネバしたもの。性器をキレイにする役目がある）がつく。
- ③身長がぐんと伸びる。
- ④性毛やわき毛がはえてくる。



初経（初めての月経）があったら

初経があったら、すぐに家の人や先生に話して、しよちのしかたや心がまえを教えてくださいましょう。きっと、あなたの体の中でおとなの準備が始まったことを喜んでくれるでしょう。

月経について女子が心がけること

- ◎ 病気ではありません。体調が悪い時は、おうちの人に相談しましょう。
- ◎ 体を清潔にしましょう。お風呂は体をあたため、気分をさっぱりさせてくれます。

月経について知っておくこと

月経は、女子の体の中で新しいいのちを作り育てる準備が始まってきていることを意味します。この月経のしくみがなかったら、わたしたちはうまれてくることができなかつたのです。月経のときには、体や心の調子がいつもと違うことがあります。月経の大切さを知って、周りの人が思いやりをもつことも大切です。

〈教育課程上の位置付け〉

体育 保健 「体の発育・発達」

(2) 体の発育・発達について、課題を見付け、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

ア 体の発育・発達について理解すること。

(イ) 体は、思春期になると次第に大人の体に近づき、体つきが変わったり、初経、精通などが起こったりすること。また、異性への関心が芽生えること。

1 ねらい

思春期の急激な体の変化に対する不安を取り除き、自他の成長を肯定的に捉えることができるようにする。

2 評価規準

思春期の急激な体の変化に関する悩みや不安を共有し、自他の変化を肯定的に捉えることができる。

3 展開

	学習内容	○指導者の活動 *準備物
導入	1 思春期に起こる体の変化と射精(月経)の仕組みについて復習する。 2 学習のめあてを確認する。	○体の変化について復習する。(P.53) ○男女別に学習する場合は、女子(男子)の体の変化にも触れ、女子(男子)もそれぞれの体のことについて指導を受けていることを説明する。 ○体の成長には個人差があること、大人に近づいていくにつれて体が変化していくこと、誰にでも起こる変化なので、正しく知って、疑問や不安を和らげていくことが大切であることを伝える。
展開	おとなに近づいていく体について知ろう②	
	3 小学生の体に関する悩みや不安について知り、どのように対応していけばよいか、考える。 (女子は月経の手当の仕方についても説明する。)	○男女それぞれ悩みや不安について、誰もが悩んでいることを伝え、次頁の解説をもとに科学的に説明することで安心感を与える。 ○教師の体験談等を話すと安心感を与えやすい。 ○互いの悩みや不安を共有できるような柔らかい雰囲気の中で指導を進める。
まとめ	4 分かったことや心配なことを確認し、学習のまとめをする。	○心配なことや困ったことがあれば、信頼できる大人に相談するように伝える。

※学級や児童の実態によっては、男女別に指導できるような場を工夫すると、悩みや不安を共有しやすく話しやすい雰囲気になります。

※宿泊研修前の入浴指導などと併せて取り組むと効果的です。

月経時の手当の仕方について

ナプキンの使い方や後始末、月経用ポーチの準備、下着や布団に経血がついたときの処置の仕方、入浴について、学校行事への参加の仕方等

月経時の体調について

月経前になるとホルモンの影響により、気分が沈む、イライラする、眠くなる、食欲が出る、乳房がはる、ニキビができるなど、体調の変化が起こることがありますが、月経が終わると体調が戻ります。これは、月経前症候群（PMS）とって、症状の現れ方には個人差があります。10代は子宮や卵巣が未熟なため、リズムよく月経がこない（月経不順）こともあります。3か月間月経がない、月経に伴って体調が悪い場合には、産婦人科を受診しましょう。

月経痛について

月経の時は、子宮が血液を外に出そうと伸びたり縮んだりします。生理痛はこのために起こる自然な痛みです。月経痛を我慢していると、子宮が収縮して余計に痛みが増します。

気になるときは、まずはおうちの方に相談し産婦人科で診てもらいましょう。場合によっては、用法・用量を守って、鎮痛剤を上手に使用しましょう。

乳房について

乳房の形は年齢とともに大きく変わっていきます。将来、妊娠・出産をしたときに母乳を出すのに乳房の形や大きさは関係ありません。また、左右の大きさが違うのも自然なことです。乳頭の色も人それぞれで、思春期や妊娠中など、女性ホルモンがたくさん出ているときには肌の色を濃くするメラニン色素が多くなるため、色が濃く黒っぽくなることも多くあります。

おりもの

膣や子宮頸管から出される白くてネバネバした分泌物です。おりものは卵巣が動き出し、女性ホルモンが分泌された印です。

陰茎について

自分の陰茎の大きさや形で悩んでいる男性は子どもでも大人でもとても多いです。しかし、陰茎の大きさ・形の基準はなく、個人差があります。また、色についても、成長するにしたがってホルモンの働きで肌の色を濃くするメラニン色素が多くなるために黒ずんでくる人やあまり変わらない人、それぞれです。15歳を過ぎても声変わりがなく、性毛が生えてこないことに加えて、陰茎や精巣が小さいなら発達が遅れていることも考えられるので、泌尿器科医に相談しましょう。

包皮について

中学生くらいまでは、誰でも陰茎の全体が皮で覆われています。18歳を過ぎる頃には、皮が自然に後ろに下がって、陰茎の先（亀頭）が出てきます。18歳くらいになって手で皮を引っ張って陰茎の先を出すことができれば問題はありません。陰茎の先に汚れがたまって赤く腫れたりした場合には、まずは洗って様子を見て、それでも痛みがあったり腫れている場合は、病院で診てもらいましょう。

小学生・中学生の間は、まだまだ皮が動きにくいものです。お風呂に入るたびに痛くないところまで少しずつ引っ張ってみましょう。そして、陰茎の先を出して、優しく洗って清潔に保ちましょう。「むいて、洗って、もどす」が基本です。

勃起について

射精のとき、陰茎は大きく固くなり上を向きます。これを「勃起」といいます。性的な刺激を視覚や聴覚から受け取ったとき、陰茎のなかにある陰茎海綿体に血液が流れ込むために起こります。男子は赤ちゃんのころから、一日に何度も勃起していて、何もしてなくても起こる自然な現象です。そして、性的な興奮を感じることで勃起が起こるのは、個人差はありますが、小学校高学年頃からといわれています。

性器は、自分で触ってはいけない場所ではありません。触るときには、①清潔な手で触る、②傷つくような強い力で触らない、③人前で触らない（人に見られない場所で触る）、④他人を巻き込まない（見せない・触らせない等）、の4つを守りましょう。

第5学年（1） 人のたん生について知ろう

〈教育課程上の位置付け〉

理科 (2)動物の誕生 「B生命・地球」

ア 次のことを理解するとともに、観察、実験などに関する技能を身に付けること。

(イ) 人は、母体内で成長して生まれること。

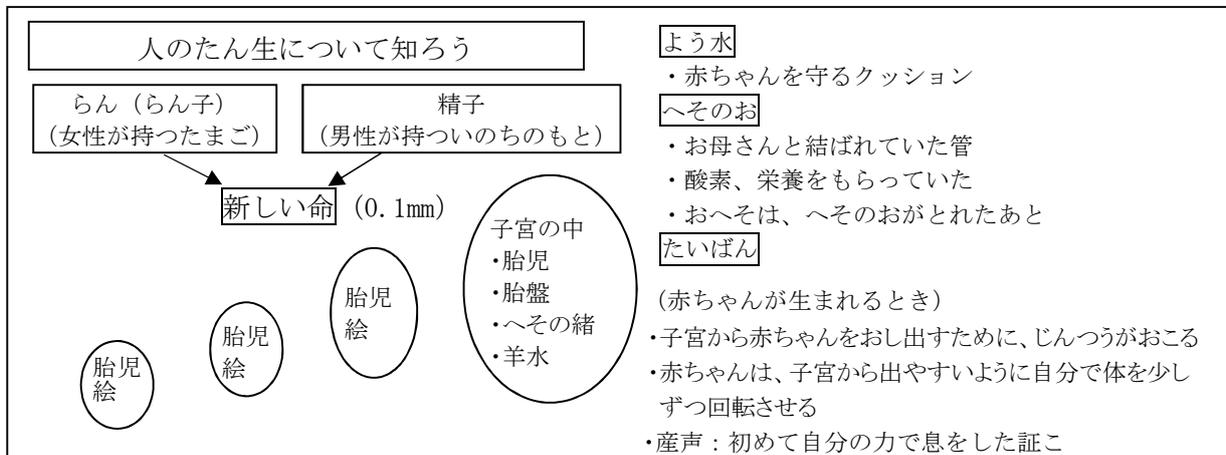
1 ねらい

人の誕生や成長について興味・関心をもって学習する活動を通して、それらについての理解を図り、生命を尊重する態度を育てる。

2 評価規準

人の生命の誕生と母体内での胎児の成長について理解し、自他の命の尊さに気付いている。

【板書計画例】



※解説

羊水の働き

一つには、クッションの役割をしています。お母さんが転んだり、おなかに何かがつつかったときに、赤ちゃんに直接衝撃が伝わらず、赤ちゃんを守ることができます。

胎盤の働き

おなかの中に赤ちゃんができると、『胎盤』という赤ちゃんのための栄養タンクが子宮の中にできます。お母さんの血液は、この胎盤に栄養と酸素を届け、そこにつながっているへその緒を通して、赤ちゃんはお母さんから栄養や酸素をもらいます。胎盤は、赤ちゃんに必要な栄養や酸素を送り届けています。

陣痛

赤ちゃんを押し出すために子宮が収縮する力が陣痛です。陣痛には、赤ちゃんを子宮の外に送り出す働きがあります。

出産時の胎児の動き (回旋)

陣痛の力を受けて、赤ちゃんは子宮の外へと向かって進みます。せまい産道の中を、身体を上手に回旋させながら、自分のペースで少しずつ進んでいきます。赤ちゃん自身も体を動かしながら上手に回って出てくることで、お母さんが少しでも楽になるように工夫し、お母さんと協力をして生まれてきます。

産声 この世界に生まれ出て、初めて自分の力で呼吸をした証拠

3 展開

	学習内容	○指導者の活動 *準備物
導入	1 前時の学習(胎児の子宮内の成長)を振り返る。	○以下の点を復習する。 <ul style="list-style-type: none"> ・女性が持つたまごと男性が持つ命のものがひとつずつ合わさって、新しい命になること。 ・人の赤ちゃんは、お母さんのおなかの中の子宮、というところで育つこと。 ・子宮の中の赤ちゃんは、初めは0.1mmであるが、子宮の中でだんだんと大きくなって、生まれるときには50cmになること。 *(小)資料7 パワーポイント教材
展開	人のたん生について知ろう	
	2 成長するために必要なことは何か考え、発表する。	○成長するためには何が必要かを考えさせ、胎児も生きるためには栄養と酸素、排泄することが必要であることに気付かせる。
	3 赤ちゃんはおなかの中でどのように息や食事、排泄をしているかを予想し、教科書や本などを使って調べる。 ①食事はどうしていたか ②息はどうしていたか ③おしっこはしていたか	
	4 グループで調べたことを話し合い、全体で発表する。	○赤ちゃんは羊水の中に浮かんでいて、衝撃から守られていた。羊水のなかで自由に動き、体を発達させていた。羊水をきれいにするために、羊水を時々飲み込んで腎臓できれいにし、尿として羊水に戻していた。(お母さんの力を借りるだけでなく、自分がある場所を自分できれいにしていた) ○胎盤でお母さんが食べた物や吸った空気から栄養や酸素が吸収され、そこにつながるへその緒を通して、胎児に栄養と酸素を送っていた。
	5 動画を見て調べたことを確かめる。また、出産の様子等についても知る。	○出産時には、赤ちゃん自身も体の向きを変えるなど、お母さんと協力して生まれてくることを知らせる。 *動画 NHK for school 理科5年 ふしぎワールド 「人のたんじょう」 scene05～scene09(約5分間)
まとめ	6 本時の学習をまとめる。	

(小)資料7

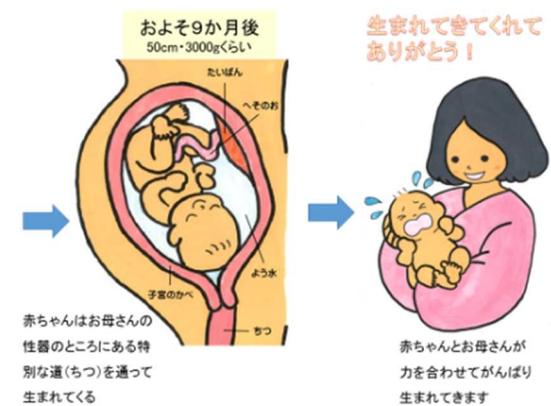
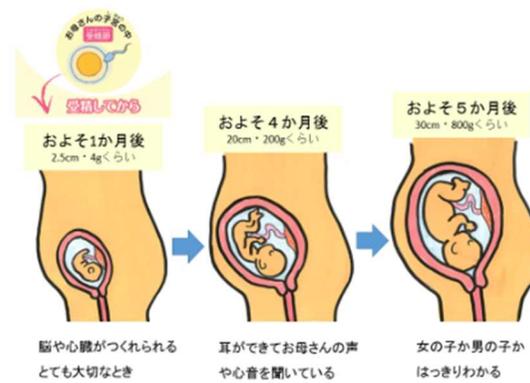
(小学校 5学年)

人のたん生について知ろう

【ねらい】

人の誕生や成長について興味・関心をもって学習する活動を通して、それらについての理解を図り、生命を尊重する態度を育てる。

参考資料：『ぐーちよきばー vol.8 こどもに伝える性と性』
(公財) 高知男女共同参画社会づくり財団
<http://www.sole-kochi.or.jp/info/dtl.php?ID=532&routekbn=S>



解説

【羊水の働き】

一つには、クッションの役割をしています。お母さんが転んだり、おなかに何かぶつかったときに、赤ちゃんに直接衝撃が伝わらず、赤ちゃんを守ることができます。

【胎盤の働き】

おなかの中に赤ちゃんができると、「胎盤」という赤ちゃんのための栄養タンクが子宮の中にできます。お母さんの血液は、この胎盤に栄養と酸素を届け、そこにつながっているへその緒を通して、赤ちゃんはお母さんから栄養や酸素をもらいます。胎盤は、赤ちゃんに必要な栄養や酸素を送り届けています。

また、お母さんが飲酒や喫煙(受動喫煙を含む)をすると、たばこやアルコールの有害物質もお母さんの血液を通して胎児に届けられます。これらの有害物質は、早産や流産などの可能性を高めたり、低出生体重などの発育の障害を起しやすくなります。

【陣痛】

赤ちゃんを押し出すために子宮が収縮する力が陣痛です。陣痛には、赤ちゃんを子宮の外に送り出す働きがあります。

【出産時の胎児の動き(回旋)】

陣痛の力を受けて、赤ちゃんは子宮の外へと向かって進みます。せまい産道の中を、身体を上手に回旋させながら、自分のペースで少しずつ進んでいきます。赤ちゃん自身も体を動かしながら上手に回って出てくることで、お母さんが少しでも楽になるように工夫し、お母さんと協力をして生まれてきます。

【産声】 この世界に生まれ出て、初めて自分の力で呼吸をした証拠

第5学年（2） 不安や悩みへの対処

〈教育課程上の位置付け〉

体育 保健 「心の健康」

(1) 心の健康について、課題を見つけ、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

ア 心の発達及び不安や悩みへの対処について理解するとともに、簡単な対処をすること。

(イ) 心と体には、密接な関係があること。

(ウ) 不安や悩みへの対処には、大人や友達に相談する、仲間と遊ぶ、運動するなどいろいろな方法があること。

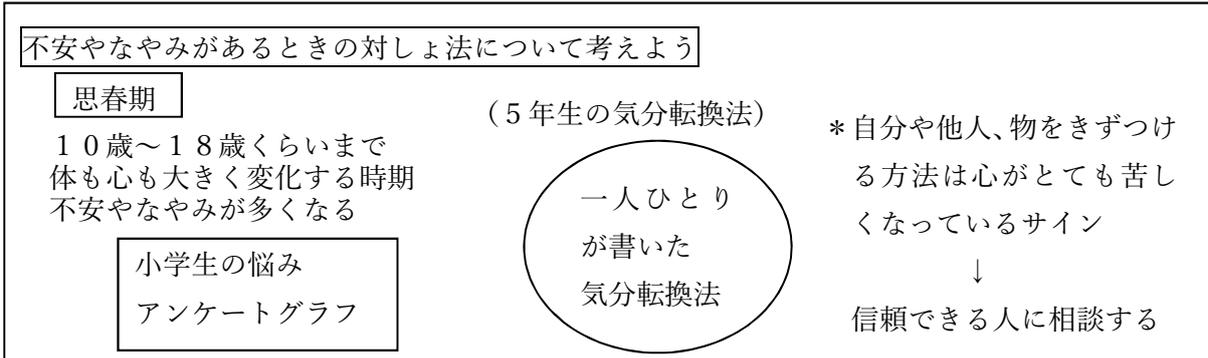
1 ねらい

心と体には密接な関係があること、心の発達及び不安や悩みへの対処法を理解できるようにする。

2 評価規準

心の発達及び不安や悩みへの対処について理解し、自分なりの対処方法を見つけ、書いたり発表したりしている。

【板書計画例】



※解説

思春期になるとホルモンの影響で、以下のような心の変化が見られます。

- ・家族や先生へ反抗したり、イライラしたりする
- ・家族や先生に話しづらいこと・相談しにくいことが多くなってくる
- ・周りの人と自分を比べて自分の欠点ばかりが気になる、自分に自信がない
- ・異性と話すのが恥ずかしい、異性と仲良くなりたい、髪型や服装が気になる 等

これは、体とともに心も大人になっている証拠で、誰にでも起こる変化です。思春期が終わる頃には、心が安定し、その後も様々な経験を積むことで見方・考え方が広がり、心は成長し続けていきます。

思春期は、自分を見つめるようになり、他人の目を気にするようになる時期です。

中でもイメージすることや人の気持ちを読み取ることなどが苦手な子どもは、自分と他人の違いを感じて孤立感を深めてしまったり、自分がどう思われているのかわからずに混乱したりすることがあります。思春期の頃から対人関係が複雑になり、周りとのギャップが次第に大きくなるために、発達障害等の特性による生きづらさも表面化しやすくなります。

心身の変化の意味や誰にでも起こる当たり前のことであること、相談することの大切さを伝え、少しでも不安を解消していくようにしましょう。

3 展開

	学習内容	○指導者の活動 *準備物
導入	1 5年生の不安や悩みを知り、体が発達している思春期は、誰でも不安や悩みを持っていることを知る。	○思春期になると性ホルモンの分泌によって、体や心に色々な変化が起き、誰でも不安や悩みが多くなることを確認する。 *(小)資料8 思春期の悩みグラフ
展開	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;">不安や悩みがあるときの対しよ法について考えよう</div> 2 不安や悩みがあるときに、どのように対処をしているか、を考える。 3 対処法についてグループで発表しあい、出た意見をまとめ全体へ発表する。 4 対処法をやってみて、どんな気持ちになったかを発表する。 5 悩みに気付くことや対処するために様々な経験をすることは心の発達のために必要であることを知る。 6 動画を見る。	○色々な対処法があることを確認しながら、種類別に整理する。 ○他人や自分、物を傷つける方法は心がとても苦しくなっているサインであること、そういった方法をとっている人とは一緒に解決方法を考えていきたいと思っていることを伝える。 ○悩みや不安に気づき、自分なりの対処法を見つけたり、誰かに相談したりしながら不安や悩みに対処していくことで、心がバランスをとりながら健康に発達していくことを知らせる。 ○落ち着いた雰囲気で見聴できるように配慮する。 *動画 SOS の出し方に関する教育を推進するための指導資料集 「自分を大切にしよう 初等編」 (東京都教育委員会 東京動画)
まとめ	7 分かったことや実践したいことを書き、発表する。	○相談先が書かれた資料を渡す。

(小)資料8

(小学校 5学年)

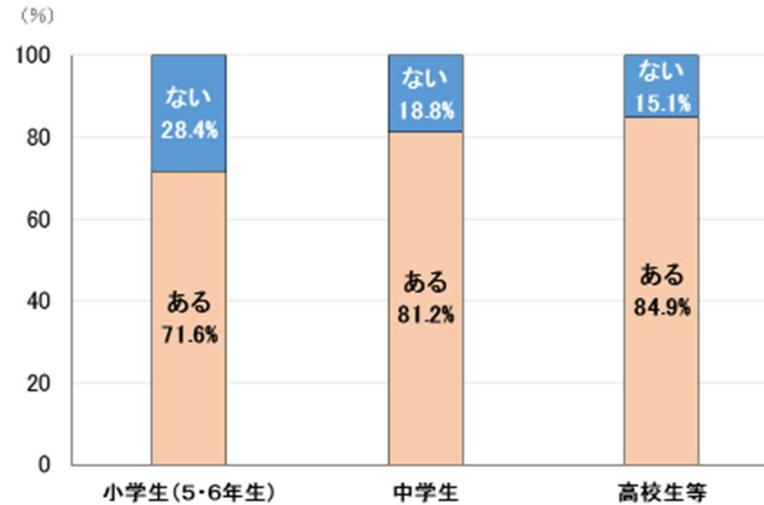
不安や悩みへの対処

【ねらい】

心と体には密接な関係があること、心の発達及び不安や悩みへの対処法を理解できるようにする。

参考資料：『子供・若者白書 平成27年版(平成27年6月)』内閣府

不安や悩みがあるか



参考資料：『子供・若者白書 平成27年版(平成27年6月)』内閣府

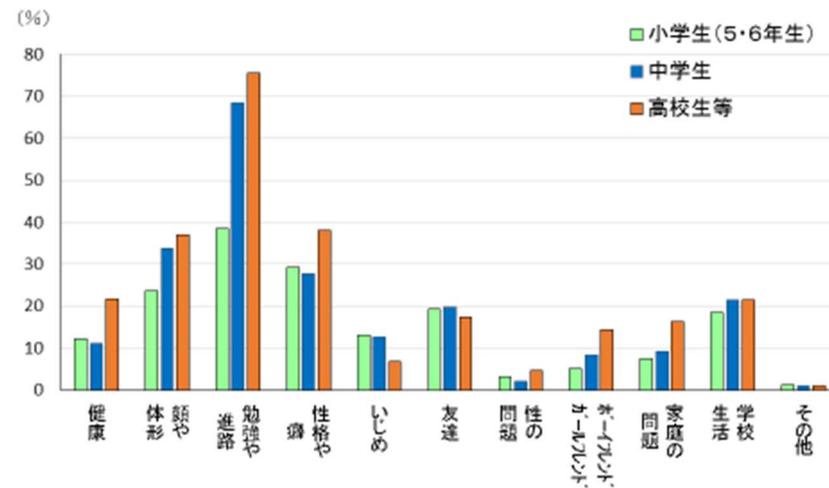
解説

思春期は、自分を見つめるようになり、他人の目を気にするようになる時期です。思春期が終わる頃には、心が安定し、その後も様々な経験を積むことで見方・考え方が広がり、心は成長し続けていきます。

中でもイメージすることや人の気持ちを読み取ることなどが苦手な子どもは、自分と他人の違いを感じて孤立感を深めてしまったり、自分がどう思われているのかわからずに混乱したりすることがあります。思春期の頃から対人関係が複雑になり、周りとのギャップが次第に大きくなるために、発達障害等の特性による生きづらさも表面化しやすくなります。

心身の変化の意味や誰にでも起こる当たり前のことであること、相談することの大切さを伝え、少しでも不安を解消していくようにしましょう。

不安や悩みの内訳



参考資料：『子供・若者白書 平成27年版(平成27年6月)』内閣府

第6学年（1） 犯罪から身を守ろう ～安全なインターネット利用～

〈教育課程上の位置付け〉

特別活動 学級活動 (2) 日常の生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全
ウ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成
現在及び生涯にわたって心身の健康を保持増進することや、事件や事故、災害等から身を守り安全に行動すること。

1 ねらい

インターネット上の見知らぬ人と安易に ID 交換をしたり、写真や個人情報を提供したりすることの危険性や情報の正確性に気付かせることを通して、安全にインターネットを利用しようとする態度を養う。

2 評価規準

インターネットを利用する上での危険性を理解し、適切な利用方法について考えている。

【板書計画例】

安全にインターネットを利用する方法について考えよう

(こわいと感じたところ)

(こわいと感じた理由)

【なぜまきこまれてしまったか】

- ・相手をかん単に信用したから
- ・よく考えずに ID 交かんしたから
- ・写真を送ってしまったから
- ・大人に相談しなかったから

【どのようなことに気を付けたらよいか】

- ・ネット上で知り合った人をかん単に信用しない
- ・自分や他人の写真、個人情報を送らない
- ・現実の世界でしないことはネット上でもしない
- ・困ったときはすぐに相談する

※解説 安全にインターネットを使用するために

①インターネット上で知り合った人を簡単に信用しない

インターネットの世界では直接顔を合わせないので、簡単に嘘がつけること、警戒心を解くために、相手の興味があること等を調べて接触してくることがあること等も知っておきましょう。特にインターネット上では顔を合わせることがないので、子供をねらう大人が、優しい人を装って年齢や性別を偽っている場合も考えられます。インターネット上でその人がどんな人かを判断するためには、より慎重になる必要があります。

②自分や他人の写真、個人情報を送らない

写真を受け取った人がインターネット上に写真を掲載すると、その写真は世界中の誰でも見ることができ、永久にインターネット上に残ることになります。インターネット上で写真を送るということは、相手がいつでも世界中の誰にでもその写真を見せることができるということです。

また、個人情報（学校名や学年・名前等）を知らない人に教えると、実際に訪ねてくる等インターネット上でのやりとりだけで収まらず、つきまとわれたり、脅されたり、犯罪に巻き込まれる危険があります。

③現実の世界でしないことはインターネット上でもしない

危険から身を守るために、例えば、直接、道で声をかけられた知らない人に、簡単に個人情報を教えたり写真を撮らせたりしないようにすることは、インターネットの世界でも同じです。

④困ったときはすぐに保護者や学校の先生、警察などに相談する。

3 展開

	学習内容	○指導者の活動 *準備物
導入	1 事前アンケートの結果やインターネットを介したトラブル件数のグラフ、ニュースで見て知っている話等から、SNSやインターネットが身近にあり、様々なトラブルが起きている現状を知る。	* (小)資料9 ネット犯罪発生件数のグラフ
展開	<p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px;">安全にインターネットを利用する方法について考えよう</p> <p>2 「軽い気持ちのID交換から 導入編」を視聴する。</p> <p>3 動画の中で、怖いと感じたところとその理由をワークシートに書く。その後、グループで意見を出し合い、全体で共有する。</p> <p>4 主人公がトラブルに巻き込まれてしまった原因と思うことをワークシートに書き、グループで話し合い、全体で共有する。</p> <p>5 ネット上でのトラブルを防ぐために気をつけることについて話を聞く。</p> <p>6 インターネット上でやり取りをするときに、これから自分が気を付けることを考え、書く。</p>	<p>○以下の発問をし、考えながら視聴させる。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>ゲーム機の通信機能で知り合った相手とのやりとりで怖い思いをしたお話です。怖いと感じた場面やどうして被害に遭ってしまったのかに注目して見てみましょう。</p> </div> <p>*動画 「情報化社会の新たなる問題を考えるための教材」 動画「教材5 軽い気持ちのID交換から…」 (文部科学省 平成26年3月)</p> <p>○シーンを振り返りながら、主人公の行動の問題点を共有させる。</p> <p>○解説参照。</p> <p>○優しい人を装って子供をねらう大人がいること、2年生の「自分を守ろう」(P.43)の学習はインターネットの世界でも同じことが言えること、自分を守るために断ったり大人に相談したりすることが大切であることを伝える。</p> <p>○インターネットを使用していない児童についても、自分のこととして捉えられるように声をかけながら、具体的に目標を設定させる。</p>
まとめ	7 本時を振り返り、まとめる。	

(小)資料9

(小学校 6学年)

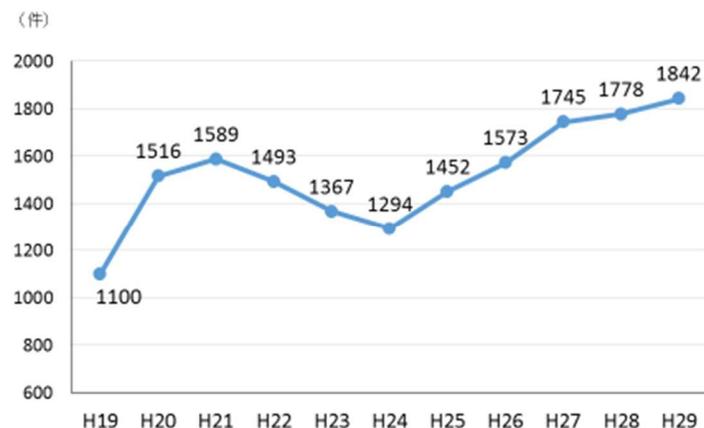
犯罪から身を守ろう ～安全なインターネット利用～

【ねらい】

インターネット上の見知らぬ人と安易にID交換をしたり、写真や個人情報を提供したりすることの危険性や情報の正確性に気付かせることを通して、安全にインターネットを利用しようとする態度を養う。

参考資料：「SNS等に起因する被害児童の現状と対策」警察庁生活安全局少年課

SNS等に起因する事犯の被害児童数の推移



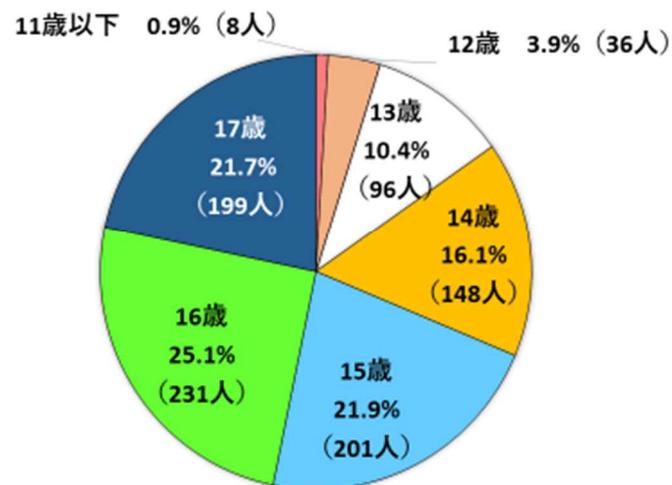
出典：「SNS等に起因する被害児童の現状と対策」警察庁生活安全局少年課

解説

安全にインターネットを利用するために、以下の点を伝えましょう。

- ①インターネット上で知り合った人を簡単に信用しない
- ②自分や他人の写真、個人情報を送らない
個人情報（学校名や学年・名前等）を知らない人に教えると、実際に訪ねてくる等インターネット上でのやりとりだけで収まらず、つきまとわれたり、脅されたり、犯罪に巻き込まれる危険がある。
- ③現実の世界でしないことはインターネット上でもしない
危険から身を守るために、例えば、直接、道で声をかけられた知らない人に、簡単に個人情報を教えたり写真を撮らせたりしないようにすることは、インターネットの世界でも同様のことが言える。
- ④困ったときはすぐに保護者や学校の先生、警察などに相談する

SNSにおける年齢別の被害児童数の構成比の推移(H29.1～6)



出典：「SNS等に起因する被害児童の現状と対策」警察庁生活安全局少年課

第6学年（2） 多様な性について知ろう

〈教育課程上の位置付け〉

道徳 B 主として人との関わりに関すること 相互理解、寛容

(11) 自分の考えや意見を相手に伝えるとともに、謙虚な心を持ち、広い心で自分と異なる意見や立場を尊重すること。

※教科書との差し替え教材となるため、道徳科の年間指導計画に位置付ける等留意すること。

- 1 ねらい
多様な性が存在することを理解できるようにする。
- 2 評価の視点
性別には色々なものがあり、その人らしさの一つであることを理解している。

【板書計画例】

多様な性について知ろう		}	自分らしさ	多様な性のイメージ図
男らしさ	女らしさ			
_____	_____			・性は一人ひとり違って、何種類もある ・自分も多様な性のひとつの中にいる ・性は、その人らしさを作るひとつの個性
_____	_____			
_____	_____			

※解説（より詳しい解説については、P.117、P.164 参照）

多様な性の捉え方

性の在り方は、①体の性（生物学的な体の性）、②心の性（自分の性別をどう認識しているか）、③好きになる性（どの性別を好きになるか）、④表現する性（服装やしぐさ、言葉遣いなどで自分をどう表現するか）の4つの要素から考えられます。これらの組み合わせにより、一人ひとり異なる多様な性が存在しています。性は、体の性で分けられる男性・女性の2種類だけでなく、一人ひとりにその人らしい性の在り方があるのです。

また、自分の性別をどう認識しているか、どの性別を好きになるかは、生まれ持ったものであり、本人の意思で変えられるものではありません。性の在り方は人それぞれで、その人らしさを表す一つの個性なのです。

LGBT

LGBTとは、①体の性（生物学的な体の性）、②心の性、③好きになる性、の組み合わせを表しているものです。性にはこの他にも多様な組み合わせがあり、LGBTはそれらの一部を指します。

レズビアン（L）：心の性が女性で、好きになる性の対象が女性である人

ゲイ（G）：心の性が男性で、好きになる性の対象が男性である人

バイセクシュアル（B）：心の性がどうであるにかかわらず、好きになる性の対象が男性と女性両方である人

トランスジェンダー（T）：生まれたときの体の性と心の性が異なる人

3 展開

	学習内容	○指導者の活動 *準備物
導入	1 イラストを用いた性別に関するクイズをする。	○イラストを用いた性別に関するクイズ（服装、行動、職業等）に対する様々な回答を聞くを通して、自分が持っている性別に関する先入観に気付かせる。 *(小)資料 10 パワーポイント教材
展開	多様な性について知ろう	
	2 クイズでそれぞれの性別だと考えた理由をグループで意見交流し、「男らしさ」「女らしさ」ということを書き出して、発表する。 3 「男らしさ」「女らしさ」を読み替えるとどうなるか、グループで話し合い、全体で意見を交流する。 4 多様な性に関する基本的な知識を知る。	○「男らしさ」「女らしさ」の言葉カードを作成して掲示し、各グループから発表された意見を板書する。 ○板書した意見の「男らしさ」「女らしさ」の板書カードだけを入れ替えて、逆にしても当てはまることやどちらにも当てはまらないこと、「男性」「女性」とははっきりと決められるものではなく、全ては一人ひとり違っており、一つひとつの項目は「自分らしさ」「その人らしさ」であることを伝える。 ○資料を使って、噛み砕きながら丁寧に以下の点を説明する。 ・性は、「体の性」、「心の性」、「好きになる性」など、様々な捉え方ができ、一人ひとり違う「性」をもっていること。 ・自分の性別をどう感じるか、どんな相手を好きになるか、それはその人の個性の一つであること。 ・「LGBT」という言葉は、性的指向・性自認の一部を表している言葉であり、性はLGBTだけでなく、多様であること。 ・困ったら相談してもよいこと。とても大切なことなのできちんと話を聞いて理解してくれそうな信頼できる大人に話すこと。 ・誰にも言いたくない人は、自分の中にしまっておいてもよいこと。 *(小)資料 10 パワーポイント教材 *(小)資料 10-2 配付資料 ○教師の性的マイノリティの方に関わった経験談等があれば話し、身近にあることとして捉えさせる。
まとめ	5 導入時のクイズをもう一度考える。 6 本時の感想を書く。	○差別や偏見を生まないためには、『違い』を理解すること、正しい知識を知っておくことが大切であることを伝える。

(小)資料10

(小学校 6学年)

多様な性について知ろう

【ねらい】 多様な性が存在することを理解できるようにする。



解説

性同一性障害の人の 58.6%が自殺念慮（死にたいという思い）を持ち、28.4%は自傷・自殺未遂を経験したというデータがあります。

また、「性同一性障害の人が自殺念慮を持つ年齢の第1のピークは、思春期である中学生の頃」と言われています。

性同一性障害の人々の生きづらさを少しでも解消し、一人ひとりの考え方や個性を尊重し合える社会をつくっていくためには、多様な性について正しい知識を身に付けること、多様な見方や理解を深めて相手を理解しようとする事、誰もがプライバシーが守られ相談できる人や場所があること等が大切です。

* T：指導者の説明・発問 C：予想される児童の反応

解説

T：①から⑥のイラストは、それぞれ、男性だと思いますか、女性だと思いますか。

C：④と⑤は女の子。①と⑥は男の子。

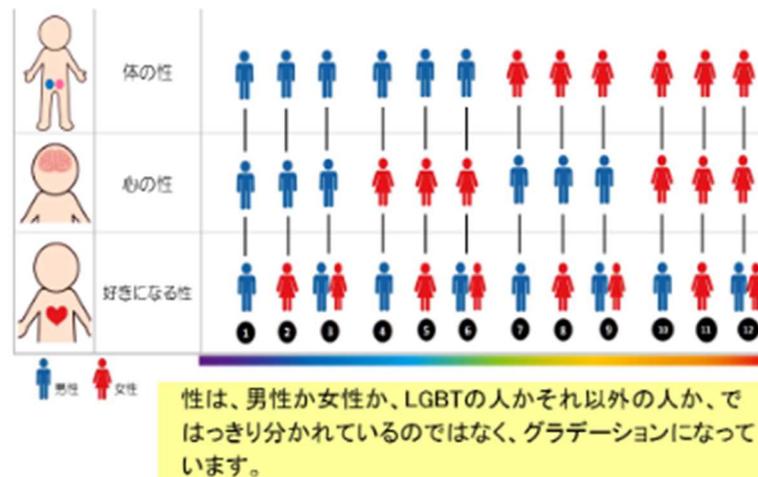
なぜ、「男の子」または「女の子」と思ったのだろうか

男の子と思った理由	女の子と思った理由
↓	↓
男の子だから？	女の子だから？
<div style="border: 1px solid black; background-color: yellow; padding: 5px; display: inline-block;">自分らしさ、その人らしさ</div>	

解説

- T：先ほどのイラストで、「男の子」「女の子」と考えた理由を書いてなぜそう思ったのか、グループで意見を交流してみましょう。
- C：④と⑥は髪が長いから女の子。④はピンク色のユニフォームを着ているから女の子。①と⑥は、髪が短いから男の子。
- T：グループで出された男の子と思った理由（男らしさ）と女の子と思った理由（女らしさ）は、それぞれ逆の性別の人には、あてはまらなかったり、してはいけなかったりすることか、考えてみましょう。
- C：そんなことはない。性格は人それぞれで、性別は関係ない。
- T：みんなで意見を出し合った男の子と思った理由や女の子と思った理由は、逆にしても当てはまります。行動や服装、性格は、「男性だから」「女性だから」とはっきりと決められるものではなく、全ては一人ひとり違っており、一つひとつの項目は「自分らしさ」「その人らしさ」と言えます。

以下の図はとても簡単に表された図ですが、3つの性の組み合わせにより多様な性を持つ人がいることが分かります。



解説

- 性は、「体の性」、「心の性」、「好きになる性」など、様々な捉え方ができ、一人ひとり違う「性」をもっていること。
- 自分の性別をどう感じるか、どんな相手を好きになるか、それはその人の生まれついた個性の一つであること。
- 「LGBT」という言葉は、性的指向・性自認の一部を表している言葉であり、性はLGBTだけでなく、多様であること。
- 困ったら相談してもよいこと。とても大切なことなので、きちんと話を聞いて理解してくれそうな信頼できる大人や相談機関に話すこと。
- （電話相談・面接相談：思春期相談センターPRINK 088-873-0022）
- 誰にも言いたくない人は、自分の中にしまっておいてもよいこと。



- 性は一人ひとり違って、何種類もある
- 自分も多様な性のひとつの中にいる
- 性は、その人らしさを作るひとつの個性



電話相談(月～土 13:00～18:30 *予約をすれば面接もできます)
思春期相談センターPRINK : 088-873-0022

解説

- 身近な人に相談しにくい人は、相談窓口を利用する方法があることも知らせる。

多様な性について知ろう

性は、体の性で分けられる「男性・女性」の2種類だけでなく、次の4つの要素から考えられます。

これらの組み合わせにより、一人ひとりにその人らしい性が存在しています。

①体の性

性器などの身体的特徴で分けられる性のこと。

②心の性

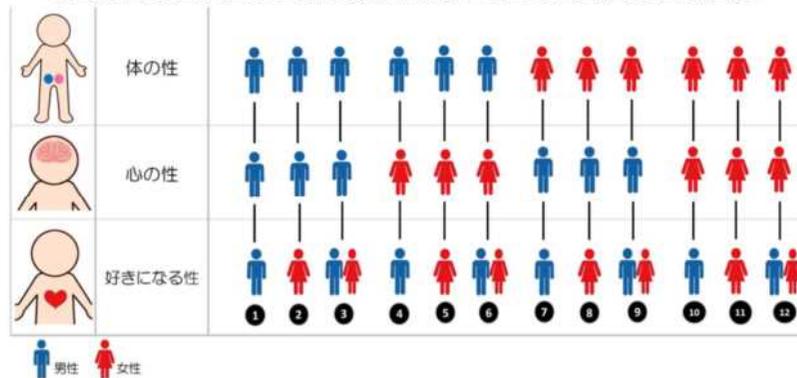
自分自身はどんな性だと思うか、ということ。
男性だと思う人、女性だと思う人、中性だと思う人、性別は決めたくないという人、など様々です。

③好きになる性

好きになるかならないか、なるとしたらどんな性の人を好きになるか、ということ。
異性を好きになる人、同性を好きになる人、どちらの性も好きになる人、性別で好きになる人を決めたくないという人、特定の誰かを好きにならないという人、など様々です。

④表現する性（性的指向）

服装やしぐさ、言葉づかいなど、自分をどう表現するか、ということ。



L: レズビアン …… 心の性が女性で、女性を好きになる人 (⑩)

G: ゲイ …… 心の性が男性で、男性を好きになる人 (①)

B: バイセクシュアル …… 心の性がどうであるかにかかわらず、男性も女性も好きになる人 (③⑥⑨⑫)

T: トランスジェンダー …… 生まれたときの体の性と、心の性が異なる人 (④～⑨)

*このような、性のあり方が少数派の人たちのことを「セクシュアルマイノリティ」といったり、「LGBT」といったりします。

セクシュアルマイノリティの人は約5~8%、約13人~20人に1人の割合でいると言われてい

ます。
また、性のあり方が多数派の、生まれたときの体の性と心の性が同じ人(①②③⑩⑪⑫)のことを「シスジェンダー」といいます。

アライ(Ally)とは？

セクシュアルマイノリティのことを知っているよ！味方だよ！
と思う人のことをいいます。

6色のレインボー（赤・オレンジ・黄・緑・青・紫の虹）は
国際的なセクシュアルマイノリティへの理解や応援を表す
マークです。



オカマ、ホモ、レズ、オナベなどのセクシュアルマイノリティを傷つける言葉を使うことや、だれかの性のあり方を、勝手に他の人に伝えることはやめましょう。
性のあり方は、一人ひとり異っており、生まれ持ったもの。
一人ひとりのあり方として、大切に守られるものです。

相談機関	電話番号等	相談機関	電話番号
高知県思春期相談センター PRINK	088-873-0022	子どもの人権 110番	0120-007-110
高知県心の教育センター 24時間子どものSOSダイヤル Eメール相談	088-821-9900 0120-0-78310 kodomo24@kochinet.ed.jp	ヤングテレホン	088-822-0809
		高知県立精神保健 福祉センター	088-821-4966

〈教育課程上の位置付け〉

道徳 D 主として生命や自然、崇高なものとの関わりに関すること 生命の尊さ
(18) 生命の尊さを知り、生命あるものを大切にすること

※教科書との差し替え教材となるため、道徳科の年間指導計画に位置付ける等留意すること。

1 ねらい

妊婦体験グッズを装着したり、妊婦のおなかを触らせてもらったり直接話を聞いたりして、自分も周りの人に支えてもらいながら誕生したことを実感できるようにする。

2 評価の視点

妊婦とのふれあいや体験活動を通して、命が大切に守り育てられて誕生してくることや命の尊さに気づき、考えを深めている。

3 展開

体験内容は、各校の児童の実態や指導の目的に応じて効果的なものとなるように、学校が主体となって考え、外部講師と連携し十分に検討しましょう。例えば以下のような体験が考えられます。

○胎児の心音を聴かせ、自分の心音との速さの違いに気づく。

***心音データまたはドップラー**

○妊婦さんのおなかを触らせてもらう。

○妊婦体験を行う。（けがのないよう、安全面に配慮する。）

***妊婦体験グッズ**

- ・椅子に座る
- ・寝転がる
- ・靴下をはく
- ・床に落ちているものを拾う
- ・階段を昇降する

○赤ちゃん人形をだっこする。胎児人形を観察する。

***赤ちゃん人形、胎児人形**

〈参考〉 いのちについて考えよう *外部講師招聘

〈教育課程上の位置付け〉

道徳 D 主として生命や自然、崇高なものとの関わりに関すること 生命の尊さ
(18) 生命の尊さを知り、生命あるものを大切にすること

※教科書との差し替え教材となるため、道徳科の年間指導計画に位置付ける等留意すること。

1 ねらい

二次性徴の学習を踏まえて、生命の誕生について外部講師（助産師等）から話を聞くことで、命のかけがえのなさに気づき、自他を大切にしようとする態度を身に付けることができるようにする。

2 評価の視点

命や自分の存在のかけがえのなさに気づき、自分や他人を大切にするためにとるべき行動について考えを深めている。

3 展開

○指導内容は、各校の児童の実態や指導の目的に応じて学校が主体となって考え、効果的なものとなるように、外部講師と連携を図りながら十分に検討しましょう。

○この授業での指導のポイントは、例えば以下のようになります。

- ・精子が子宮の入口から子宮内に入り、様々な困難を乗り越えて卵子と出会い、2つが合わさることで新しい命になること。
(小学校学習指導要領で扱われない言葉（性交、性行為など）の取扱に注意する。)
- ・精子も卵子も、ひとつとして同じものではなく、生まれてきたときの顔や性格、体の大きさは一つひとつ異なること。
- ・一人ひとりの命は、想像できないような確率で生まれてきた命であること。
- ・赤ちゃんは、子宮の中で約280日間大切に育てられ、お母さんと協力をしながら命がけで生まれ出てくること。
- ・生まれた時から今まで、できることがどんどん増えて成長しているのは、周りの人の支えや自分のがんばりがあったこと。
- ・生まれてきた命を大切にしたいこと。
- ・自分だけでなく友達も同じように生まれてきた命であり、いじめたり、傷つけたりする権利は誰にもないこと。

4 留意点

○外部講師には、授業のねらいを明確に持って依頼するようにしましょう。

○外部講師との打ち合わせでは、話してほしい内容とそうでない内容について、はっきりと詳細に伝えましょう。



中 学 校



3 中学校

中学生の時期は、男女の身体的特徴がはっきりし、ほとんどの生徒が初経・精通を経験するなど、性的発達のもっとも著しい時期です。心理面では、性的なことや異性に対する関心が高くなり、不安定な心理状態が現れたりします。同時に、SNSを通じて児童買春や児童ポルノ等の性に関するトラブルに巻き込まれやすくなる時期でもあります。

小学生の時期よりも科学的に心身の変化や性に関する健康課題を学ぶことを通して、思春期における変化を正しく受け止め、よりよく生きるために自分の性とどのように向き合っていくのかを考えられるように、指導することが重要です。また、人間尊重の精神に基づき相手の特性を理解して人間関係を築くことを大切に、望ましい意志決定や行動選択ができるような態度の育成を目指しましょう。

中学校卒業後、社会に巣立つ生徒もいることから、性に関する正しい知識を身につけ、人間としての生き方についてしっかりと考えられるように指導していきましょう。



○中学校 性に関する主な学習内容

	第1学年	第2学年	第3学年
生命尊重	「生命の尊さ」(道徳科)		
生物的側面	心身の機能の発達と心の健康 (保健体育・保健分野) ・身体機能の発達 ・生殖に関わる機能の成熟	生物の体のつくりと働き (理科) ・生物と細胞 ・動物の体のつくりと働き	健康な生活と疾病の予防 (保健体育・保健分野) ・病原体が主な原因となって発生する感染症 ・発生源、感染経路、主体への対策による感染症の予防 ・エイズ及び性感染症の予防
	いろいろな生物とその共通点 (理科) ・生物の体の共通点と相違点		生命の連続性 (理科) ・生物の成長と殖え方 ・遺伝の規則性と遺伝子 ・生物の種類の多様性と進化
心理的側面	心身の機能の発達と心の健康 (保健体育・保健分野) ・精神機能の発達と自己形成 ・欲求やストレスへの対処と心の健康		
	思春期の不安や悩みの解決、性的な発達の対応 (特別活動・学級活動)		
	向上心、個性の伸長 (道徳科)		
社会的側面	心身の機能の発達と心の健康 (保健体育・保健分野) ・成熟の変化に伴う適切な行動等 (異性の尊重、性情報への対処)	傷害の防止 (保健体育・保健分野) ・交通事故などによる傷害の防止 (地域社会で発生する犯罪が原因となる傷害とその予防)	私たちと現代社会 (社会科・公民的分野) 私たちと経済 (社会科・公民的分野) 私たちと政治 (社会科・公民的分野) 私たちと国際社会の諸課題
	心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成 (特別活動・学級活動) 男女相互の理解と協力 (特別活動・学級活動) 思春期の不安や悩みの解決、性的な発達への対応 (特別活動・学級活動)		
	節度、節制・相互理解、寛容・家族愛、家庭生活の充実 (道徳科) 友情、信頼 (道徳科) 公正、公平、社会正義 (道徳科)		
	家族・家庭生活、衣食住の生活 (家庭科)		
	目標にふさわしい探究活動 (総合的な学習の時間)		

第1学年（1） 大人に向かっての体の変化 ～二次性徴とホルモン～

〈教育課程上の位置付け〉

保健体育 保健（「心身の機能の発達と心の健康」

(2) 心身の機能の発達と心の健康について、課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

ア 心身の機能の発達と心の健康について理解を深めるとともに、ストレスへの対処をすること。

(ア) 身体には、多くの器官が発育し、それに伴い、様々な機能が発達する時期があること。また、発育・発達の時期やその程度には、個人差があること。

(イ) 思春期には、内分泌の働きによって生殖に関わる機能が成熟すること。また、成熟に伴う変化に対応した適切な行動が必要となること。

1 ねらい

大人に向かう体の変化について、なぜ、そのような変化が起こってくるのかを科学的に理解できるようにし、異性の体についても理解し合えるようにする。

2 評価規準

思春期にはホルモンの働きによる生殖器の発育とともに生殖機能が発達し、命を作り出す体へと変化することや妊娠が可能になること、生殖に関わる機能の発育・発達には個人差があることを理解できる。

※解説

思春期の身体の変化は性ホルモンの働きによって引き起こされること、それぞれの変化には理由があることをおさえることで、人間の体の不思議さや尊さを伝え、自分の体の変化を肯定的に受け止められるようにしましょう。

ホルモン

思春期に体を大人に変化させるのは「性ホルモン」の働きであり、男性ホルモンは精巣で、女性ホルモンは卵巣で作られます。作られた性ホルモンは血液によって全身に運ばれ、体の色々なところに変化が起き、子どもの頃は男女とも似通っていた体つきが、徐々に大人の男性と女性の体になっていきます。

また、腎臓の上にある副腎で男子にも女性ホルモンが、女子にも男性ホルモンが作られています。男子はたくさんの男性ホルモンと少しの女性ホルモン、女子はたくさんの女性ホルモンと少しの男性ホルモンを作っていることとなります。

男女差・個人差

女子に性毛やわき毛が生えるのは、少量作られている男性ホルモンの働きであり、思春期に急に性ホルモンが活発に働くと、腕や足などが急に毛深くなる場合があります。毛深さは個人差が大きいので、性ホルモンが落ち着いても毛深い女子もいるし、逆に毛深くない男子もいます。毛は剃ると濃くなったように見えますが、実際には濃くなることはありません。男子にも女性ホルモンが少量作られますが、思春期に性ホルモンが活発に働くと、女性ホルモンの働きで、男子の胸にしこりができて痛んだり、少し膨らんだりすることがあります。しばらくすると、男性ホルモン、女性ホルモンの活動やバランスが落ち着いて、元に戻るので心配はいりません。

3 展開

	学習内容	○指導者の活動 *準備物
導入	1 思春期とは、どんな時期なのかを知る。	○個人差はあるが、誰にでも起こる子どもから大人へと心も体も変化を迎える時期であることを理解させる。 *(中)資料1 パワーポイント教材
展開	自分の体の変化について考えよう	
	2 二次性徴とホルモンの関係について知る。 ・ホルモンの働きを知る。 3 大人に向かって男女にどのような変化が現れてくるのか、何のためにそのような変化が現れるのかを考える。 ①なぜ、胸が大きくなるのか ②なぜ、腰幅が広がってくるのか ③なぜ、声変わりするのか ④なぜ、わきの下や性器のまわりに毛が生えるのか ⑤なぜ、自分の体のおいが気になるようになるのか 4 男女差と個人差について考える。	○思春期には性ホルモンの分泌が活発になること、思春期の身体の変化は性ホルモンによるものであり、誰にでも起こる自然な変化であることを説明する。 ○男女ともに同じように思春期を迎えていることに気付かせる。 ○小学校の学習を思い出させる。 ○男女の体の変化について、それぞれの特徴的な変化とその意味について考えさせる。 ①赤ちゃんに飲ませる母乳を作れるようになるため ②子宮と卵巣を守り、妊娠や出産の時に胎児を支えるため ③1年で声帯が2倍の大きさになるため ④目を守るまつげや頭を守る毛髪のように、人間には大切な器官を毛で覆って保護するという生態がある。太い血管やリンパ管が通る脇の下や性器といった大切な器官を保護するために毛が生える。(大人になると、自分の体を自分で守るようになる。) ⑤思春期になると脂肪やタンパク質等においのもととなる成分を多く含む汗を分泌する「アポクリン汗腺」の働きが活発になり、特有のにおいを出すため ○思春期の身体の変化は、新しい命を生み出し育てるため、子孫を残すためであり、自然な変化であることを説明する。 ○変化には個人差があるということを説明する。 ○女子で急に毛深くなったり、男子で胸が膨らむといったことが人によっては起こるが、心配いらないことを説明する。 ○思春期の体の悩みについては、次時にも詳しく学習することを確認する。
まとめ	5 本時の活動を振り返る。	○今日の授業で考えたことや分かったことを「思春期とは…」というキーワードから始まるリード文で振り返らせる。

(中)資料1

(中学校 1学年)

大人に向かったの体の変化
～二次性徴とホルモン～

【ねらい】

大人に向かう体の変化について、なぜ、そのような変化が起こってくるのかを科学的に理解できるようにし、異性の体についても理解し合えるようにする。

参考資料：『性教育 実践のための資料集』 元高知県立学校養護教諭 松田さよ子氏編集
『学校医と養護教諭のための思春期婦人科相談マニュアル』 公益社団法人 日本産婦人科医会
『ぐーちょきばー vol.8 こどもに伝える性と性』
(公財) 高知男女共同参画社会づくり財団
<http://www.sole-kochi.or.jp/info/dtl.php?ID=532&routekbn=5>

思春期とは

子どもから大人へと、心も体も大きく変わる時期

9歳から18歳頃まで

性ホルモンの分泌が始まる

- ・2回目の発育急進期
- ・心が大きく揺れ動く時期
- ・男女の体の違いが大きくなる(二次性徴)

脳が発達し、体や心を変化させる性ホルモンを分泌するように命令を出す

解説

思春期の体の変化は性ホルモンの働きによって引き起こされること、それぞれの変化には理由があることをおさえることで、人間の体の不思議さや尊さを伝え、自分の体の変化を肯定的に受け止められるようにしましょう。

* T：指導者の説明・発問 C：予想される生徒の反応

解説

9歳から18歳頃までの子どもから大人へと心も体も大きく変わる時期を、思春期といいます。

なぜ、心も体も大きく変化するかというと、性ホルモン（男性ホルモン、女性ホルモン）の分泌が始まるからです。

性ホルモンの影響により、体が急激に成長したり、心が大きく揺れ動いたりします。

また、二次性徴が起こり、男女の体の違いが大きくなる時期でもあります。

これらの変化は、脳が発達し、体や心を変化させる性ホルモンを分泌するように命令を出すためです。

女の子の体の変化(二次性徴)

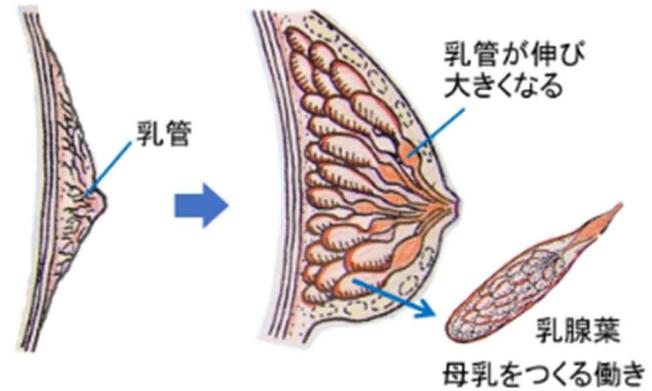
- ・丸みをおびた体つきになる。
- ・胸がふくらむ。
- ・わき毛、性毛が生えてくる。
- ・**月経**が始まる。



生殖器の発育
(卵巣や子宮も大きくなる)



なぜ 胸がふくらむのだろうか



母乳を作れるようになるため

解説

まず、二次性徴で起こる女性の体の変化について、見ていきましょう。

最も大きな変化は、「月経」という新しい命を作るための働きが加わってくるということです。

新しい命を作り育むために、生殖器も発育してきます。

解説

T：二次性徴が発現するまで胸の大きさは男女とも変わらないのに、なぜ女性の胸だけがふくらむのでしょうか。

C：赤ちゃんが生まれたら母乳を飲ませるため。

(図を用いて説明)

T：思春期に入り、女の子の体の中で女性ホルモンが作られるようになると、胸に脂肪がつくとともに、胸の中では「乳管」というものが成長して伸び大きくなって、だんだん胸がふくらんできます(図の赤い部分)。

さらに成長した「乳管」の先端に、母乳を作る「乳腺葉」という房(片方の乳房に15から20個ある)が作られるようになります(図 赤い乳管の先端のふくらみ)。

この1個の乳腺葉の中には、ぶどうの房(乳腺胞)のようなものが詰まっていて、その一つ一つの中で母乳が作られます。

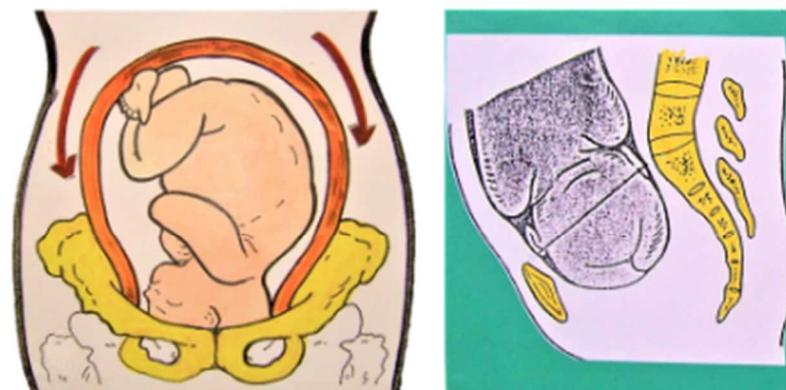
胸のふくらみは、乳管や乳腺葉が発達している証です。

T：女性の胸がふくらむのは、妊娠・出産をした時に、母乳を作れるようになるためです。

なぜ 男女で骨盤の形が異なるのだろうか



女性の骨盤



子宮を支える

赤ちゃんが通る

赤ちゃんを産む働きに関わる

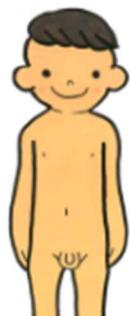
解説

T：骨盤の発達や形には、男女で違いがあります。
 骨盤とは、腰のところにある人間の姿勢や足の動きを支える大切な骨です（位置を確認。自分の骨盤を触らせてみる等）。
 どちらのイラストが女性の骨盤（男性の骨盤）だと思いますか。
 また、どのような違いがあるのでしょうか。
 C：女性の方が大きい。女性の方が丸みがある。穴が大きい。
 T：なぜ、男性と女性で骨盤の形が違うのでしょうか。

解説

女性の骨盤のあたりには、赤ちゃんを育む子宮があります。
 子宮の中の胎児は、誕生直前には、身長約 50cm、体重約 3000 g になります。
 この大きさの胎児が入った子宮をおなかの中でしっかり支えて守るため、女性の骨盤は横幅が広く円に近い形になっています。
 また、赤ちゃんが生まれるときにも骨盤の間を通るので、赤ちゃんの頭が通りやすいように腰幅が広がっています。

男の子の体の変化(二次性徴)



- ・声変わりする。
- ・体全体の筋肉が発達する。
- ・わき毛、性毛が生えてくる。
- ・ひげが生える。
- ・精巣、陰茎が大きくなる。
- ・**射精**が起きる。



なぜ 声変わりするのだろうか

のど仏が発達する



声帯がのびる
(1年で2倍の長さ)



声が低くなる
(落ち着いた大人の声)

* 女子もゆるやかに声変わりをする



解説

次に、二次性徴における男性の体の変化について見てみましょう。
最も大きな変化は、「射精」という新しい命を作るための働きが加わることです。

新しい命を作り育むために、精巣や陰茎も大きく発育してきます。

解説

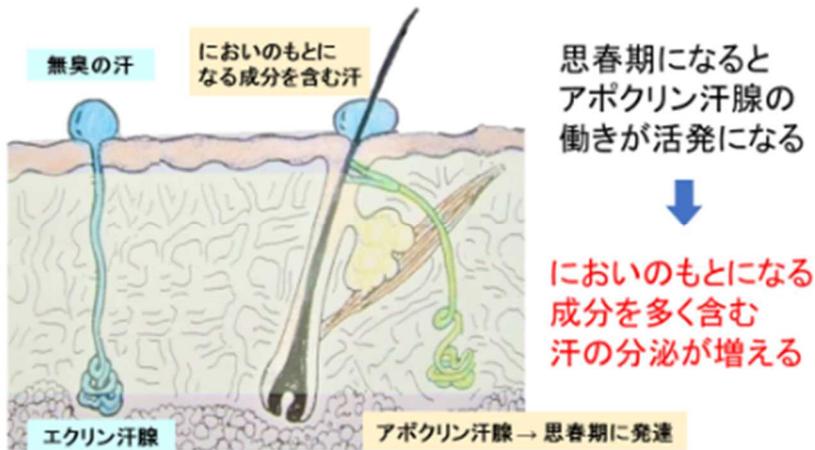
声変わりは、体の成長に伴う生理現象で、男性の方に明瞭に現れます。

男性ホルモンの分泌によって声帯を支えている甲状軟骨が前後、上下に発達する(いわゆるのど仏が前方に飛び出す)ため、声帯も長く伸び、声が低くなります。

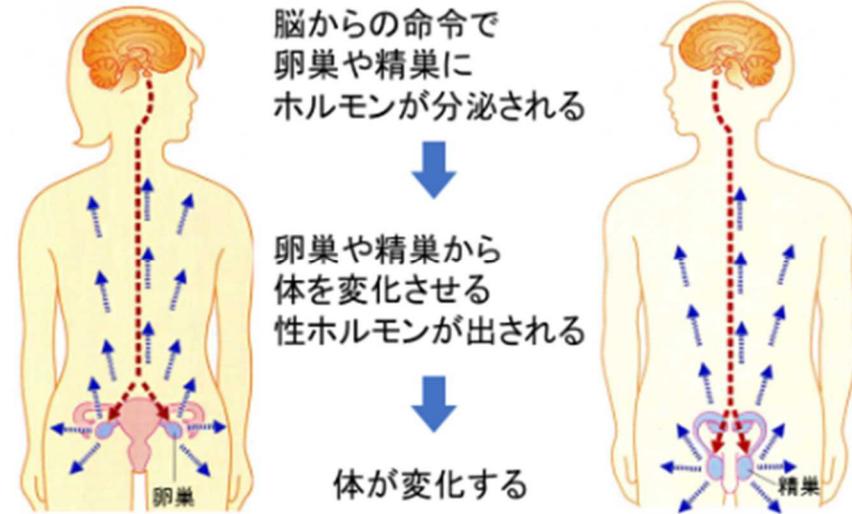
男子の声帯は、女子の2倍の速さで急速に成長し急に声が変わり、声の不安定な時期が3~12カ月ほど続きます。

声変わりは女子にもありますが、時間をかけて少しずつ行われ、甲状軟骨が前後に飛び出すのではなく軟骨の周りが同じように発達します。

体のおいが変わってくるのも成長の証



におい → 生理的に異性を引きつける役割があった



解説

汗腺には「エクリン汗腺」と「アポクリン汗腺」の2種類があり、それぞれに汗の性質や汗を出す仕組みが異なります。

「エクリン汗腺」は、全身のほとんどの部分に分布しています。主に体温調節のために汗を出す汗腺で、分泌される汗は無臭です。一方、「アポクリン汗腺」は体の限られた部分にあり、外耳道、脇の下、乳頭、へそ、下腹部に多く分布しています。

「アポクリン汗腺」から出る汗は白く濁っていて、脂質やタンパク質などにおいのもととなる成分を多く含んでいます。

思春期になると、「アポクリン汗腺」の働きが活発になり、においのもとになる成分を多く含む汗の分泌が増えます。

これは、動物では、自分が発するにおいによって生理的に異性を引きつける役割があったため、と考えられています。

誰でも起こる変化なので、体を清潔に管理することにも、気を配っていきましょう。

解説

思春期に体を大人に変化させるのは「性ホルモン（男性ホルモン、女性ホルモン）」の働きです。

思春期になると、脳から卵巣や精巣に「性ホルモン（男性ホルモン、女性ホルモン）」を作るように命令が出されます。

これを受けて、男性ホルモンは精巣で、女性ホルモンは卵巣で作られます。

作られた性ホルモンは血液によって全身に運ばれ、体の色々なところに変化が起き、子どもの頃は男女とも似通っていた体つきが、徐々に大人の男性と女性の体になっていきます。

また、腎臓の上にある副腎で男子にも女性ホルモンが、女子にも男性ホルモンが作られています。男子はたくさんの男性ホルモンと少しの女性ホルモン、女子はたくさんの女性ホルモンと少しの男性ホルモンを作っていることになります。

<p style="text-align: center;">誰でも抱える体の悩み 人より毛深いかも・・・、人より小さいかも・・・など</p> <p style="text-align: center;">一人ひとり顔や体格が違うように、 大人への変化の仕方や時期、その様子も 一人ひとり異なる。</p> <p style="text-align: center;">個人差</p> <p style="text-align: center;">自分の体は自分自身のもの 自分で自分を大切にあげよう</p>	<p style="text-align: center;">思春期の体や心の変化は 大人に向かうみんなに起こること</p> <p style="text-align: center;">新しい命をつくり、産み、育てる体になる</p> <p style="text-align: center;">→ 子孫を残すため (あらゆる動物で起こる自然な変化)</p> <p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: center;">自分のことは、自分で考え、守り、育てて いける時期にきた</p> <p style="text-align: center;">→ 自立に向けて準備を始める時</p>
<p style="text-align: center;">解説</p> <p>一人ひとり顔や体格が違うように、大人への変化の仕方やその時期、その様子も、一人ひとり違い、個人差があります。 自分の体は自分のものであり、人と比べる必要はありません。 自分で自分を大切にあげましょう。</p> <p>(参考)</p> <p>女子に性毛やわき毛が生えるのは、少量作られている男性ホルモンの働きであり、思春期に急に性ホルモンが活発に働くと、腕や足などが急に毛深くなることがあります。毛深さは個人差が大きいので、性ホルモンが落ち着いても毛深い女子もいるし、逆に毛深くならない男子もいます。毛は剃ると濃くなったように見えますが、実際には濃くなることはありません。</p> <p>男子にも女性ホルモンが少量作られますが、思春期に性ホルモンが活発に働くと、女性ホルモンの働きで、男子の胸にしこりができて痛んだり、少しふくらんだりすることがあります。しばらくすると、男性ホルモン、女性ホルモンの活動やバランスが落ち着いて、元に戻るので心配はいりません。</p>	<p style="text-align: center;">解説</p> <p>ここまで学習してきた思春期の体や心の変化は、大人に向かう過程で全員に起こることです。</p> <p>今、大人になっている人たちも、この時期を通り過ぎてきました。この大人に向かった変化は、子孫を残すために新しい命を作り、産み、育てる体になるという、あらゆる動物で起こる自然な変化です。</p> <p>体も心も大人に向かって成長している証であり、これまで親や周りの人たちに守られてきた存在から、自分のことは、自分で考え、守り、育てていける時期が来たといえます。</p> <p>つまり、思春期は、自立に向けて準備を始めるときなのです。</p>

第1学年(2) 月経(排卵)と射精について ～生命を生み出す体に変化～

〈教育課程上の位置付け〉

保健体育 保健 (「心身の機能の発達と心の健康」)

(2) 心身の機能の発達と心の健康について、課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

ア 心身の機能の発達と心の健康について理解を深めるとともに、ストレスへの対処をすること。

(ア) 身体には、多くの器官が発育し、それに伴い、様々な機能が発達する時期があること。また、発育・発達の時期やその程度には、個人差があること。

(イ) 思春期には、内分泌の働きによって生殖に関わる機能が成熟すること。また、成熟に伴う変化に対応した適切な行動が必要となること。

1 ねらい

月経・排卵、射精について学び、自分の体が命を生み出す体に変化していることを理解できるようにする。

2 評価規準

命を生み出す月経・排卵、射精の仕組みやその意義について理解している。

※解説

排卵と月経

女性の卵巣の中には生まれたときから、卵子のもとになる細胞が約35万個も用意されています。これは未成熟な卵子で、思春期を迎えるころ、卵胞ホルモンの働きにより卵子へと成長します。思春期を過ぎると、卵巣は卵胞ホルモンを分泌し、ほぼひと月に1回、左右のどちらかから成熟した卵子を放出します。これを排卵といいます。放出された卵子は卵管へ吸い込まれます。受精しなければ、約1か月後には新しい卵子が放出されます。

排卵に合わせて、子宮内膜(子宮の内側の膜のこと)は、女性ホルモン(卵胞ホルモンと黄体ホルモン)の働きで、充血し厚くなります。これは受精卵を受け止め育てるための準備です。受精卵が子宮内膜に着床(妊娠)しない場合は、子宮内膜は剥がれて体外に出されます。これが月経で、ほぼひと月に一度、3～7日間くらい出血があり、初経のあと50歳くらいまで繰り返されます。子宮内膜の肥厚は、健康な状態で周期的に起こることであって、無理なダイエットなどで栄養状態が悪い等があれば月経がないこともあります。

射精

精巣で作られた精子が、精のうと前立腺から出るとろとした白っぽい液とまざったものを精液といい、陰茎のなかの尿道を通して、体の外に出ることを射精といいます。射精は、心身の性的な興奮や陰茎に直接刺激を与えることで起こります。

射精により出された精子は、膣から子宮内に入り、子宮を通過して卵管へ行きます。そのとき、排卵された卵子が卵管に来ていれば受精が起こり、新しい命になります。

また、射精の時には膀胱の入り口が閉まって尿が尿道に出ないようにになっています。そのため、尿と精液が混ざることはありません。

勃起

性的な刺激を視覚や聴覚等から受け取ると、腰のところにある腰椎の勃起中枢が神経反射を起こして、陰茎の中にあるスポンジ状の陰茎海綿体に大量の血液が流れ込むことで陰茎が大きく固くなり上を向きます。このことを勃起といいます。性的な刺激があるときだけでなく、男子は赤ちゃんのころから、一日に何度も勃起していて、何もしていなくても起こる自然な現象です。性的な興奮を感じることで勃起が起こるのは、個人差はありますが小学校高学年頃からといわれています。

月経の様子について

月経の周期は、約 28 日に一度巡ってきて 5 日間程度続くといわれています。しかし、このリズムは人それぞれです。10 代は子宮や卵巣が未熟で、女性ホルモン（卵胞ホルモンや黄体ホルモン）の分泌もまだ安定していません。そのため、リズムよく月経がこないこと（月経不順）もあります。周期が 60 日以上あったり、逆に 28 日より短い周期できたり、人によってリズムが違います。また、経血の量についても多い人もいれば、とても少ない人もいます。初めての月経（初経）があったからといって、女性としての体が完成されたわけではありません。初経から数年かけて卵胞ホルモン、黄体ホルモンの分泌が徐々に安定し、排卵を中心とした体のリズムができていきます。

ただし、今までリズムよくあった月経が急になくなってしまったとき、月経がなくなって 3 か月以上経っているとき、月経血の量が多くそれが長く続くときは病院を受診しましょう。

月経に伴う体調の変化について

月経の 1 週間くらい前になるとホルモンの影響により、イライラする、眠くなる、食欲が出る、乳房がはる、ニキビができる、など、体調の変化が起こることがあります。しかし、月経が終わると体調が戻ります。

また、女性の体では、排卵や月経に関係する女性ホルモンの分泌の影響で、排卵の前は体温が低く、排卵があれば体温が上昇し、月経が始まると再度体温が低くなるというリズムを約 1 か月の周期で繰り返しています。

月経痛について

月経の時は、子宮が血液を外に出そうと伸びたり縮んだりします。月経痛はこのために起こる自然な痛みです。月経血が出ていこうとして子宮口（月経血の出口）が少し開くことによるものともいわれています。イライラしたり、体が冷えたり、月経痛を我慢していると、子宮が収縮して余計に痛みが増します。気になる場合には、まずはおうちの方に相談し、産婦人科で診てもらいましょう。場合によっては用法・用量を守って、鎮痛剤を上手に使用しましょう。

陰茎について

自分の陰茎の大きさや形で悩んでいる男性はとても多いです。しかし、陰茎の大きさ・形の基準はなく、個人差があります。また、色についても、成長するにしたがってホルモンの働きで肌の色を濃くするメラニン色素が多くなるために黒ずんでくる人やあまり変わらない人、それぞれです。15 歳を過ぎても声変わりが少ない、性毛が生えてこないことに加えて、陰茎や精巣が小さいなら発達が遅れていることも考えられるので、泌尿器科医に相談しましょう。

包茎について

中学生くらいまでは、誰でも陰茎の全体が皮で覆われているものです。18 歳を過ぎる頃には、皮が自然に後ろに下がって、陰茎の先（亀頭）が出てきます。18 歳くらいになって手で皮を引っ張って陰茎の先を出すことができれば問題はありません。陰茎の先に汚れがたまって赤く腫れたりした場合には、まずは洗って様子を見ましょう。それでも痛みがあったり腫れている場合には、病院で診てもらいましょう。

小学生・中学生の間は、まだまだ皮が動きにくいものです。お風呂に入るたびに痛くないところまで少しずつ引っ張ってみましょう。そして、陰茎の先を出して、優しく洗って清潔に保ちましょう。「むいて、洗って、もどす」が基本です。

マスターベーションについて

思春期になると、ホルモンの作用によって性的欲求が高まってきます。また、思春期には精巣で精子が盛んに作られます。それを出したいという欲求は人間の体の自然な欲求です。マスターベーションは、その欲求を一人で解消するよい方法といえます。「性的欲求のコントロール」を身に付けるためにも、欠かせない行為です。マスターベーションをすることは体にも心にも全く問題のないことがはっきりしています。①清潔な手ですること、②傷がつくような強い刺激や固いものでの刺激は与えないこと（将来不妊の原因になる場合がある）、③プライベートな場所を確保してからすること（人前でしないこと）、④他の人を巻き込まないこと（見せない・触らせない等）の 4 つのルールを守りましょう。

3 展開

	学習内容	○指導者の活動 *準備物
導入	1 前時の学習「二次性徴とホルモン」を生徒の振り返りから復習をする。	○前時のねらいに迫っている振り返りや本時につながる振り返りを選び紹介する。 *(中)資料2 パワーポイント教材
展開	生命を生み出す体の変化について知ろう	
	2 射精について知る。	○射精、勃起の仕組みについて説明する。 ・どんな時に射精が起こるのか ・精液と精子について
	3 月経（排卵）について知る。	○排卵と月経の仕組みについて、ホルモンの働きに着目しながら説明する。 ・排卵と月経 ・子宮内膜の変化
	4 同年代の月経や射精の悩みについて考える。 男子：包茎、大きさ、マスターベーションなど 女子：月経の様子や体調の変化、月経痛など	○それぞれに悩みや不安を抱えていることに気付かせる。
	5 個人差があることや生命を生み出すことができる体に変化していることを知る。	○月経や射精は、新しい生命を生み出すことができる体の変化であることに気付かせる。
まとめ	6 本時の活動を振り返る。	○今日の授業で考えたことや分かったことを「生命を生み出す体への変化とは…」というキーワードから始まるリード文で振り返らせる。

(中)資料2

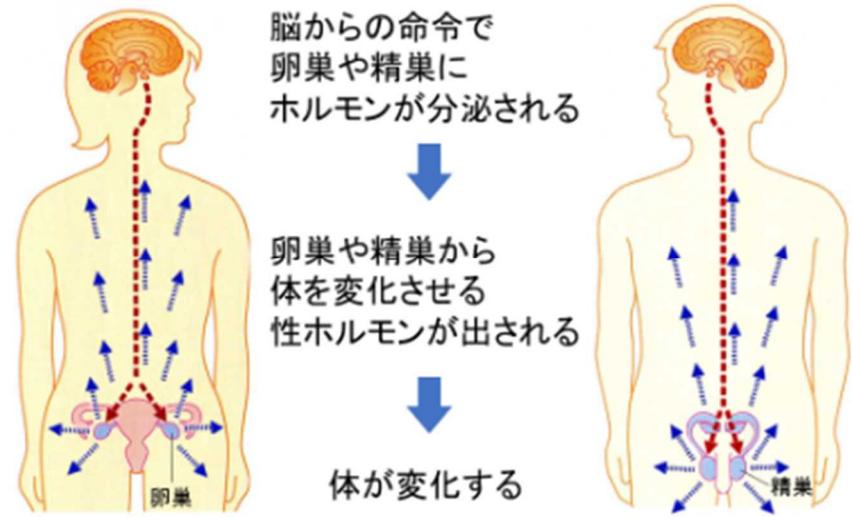
(中学校 1学年)

月経(排卵)と射精について
～生命を生み出す体に変化～

【ねらい】

月経・排卵、射精について学び、自分の体が命を生み出す体に変化していることを理解できるようにする。

参考資料：『性教育 実践のための資料集』元高知県公立学校養護教諭 松田まよ子氏編集
『思春期ハンドブック』高知県健康政策部健康対策課
『「若者の性」白書 第8回青少年の性行動全国調査報告』日本性教育協会編
『性教育スライド』公益社団法人 日本産婦人科医会



解説

思春期の体の変化は性ホルモンの働きによって引き起こされること、それぞれの変化には理由があることをおさえることで、人間の体の不思議さや尊さを伝え、自分の体の変化を肯定的に受け止められるようにしましょう。

* T：指導者の説明・発問 C：予想される生徒の反応

解説

思春期に体を大人に変化させるのは「性ホルモン（男性ホルモン、女性ホルモン）」の働きです。

思春期になると、脳から卵巣や精巣に「性ホルモン（男性ホルモン、女性ホルモン）」を作るように命令が出されます。

これを受けて、男性ホルモンは精巣で、女性ホルモンは卵巣で作られます。

作られた性ホルモンは血液によって全身に運ばれ、体の色々なところに変化が起き、子どもの頃は男女とも似通っていた体つきが、徐々に大人の男性と女性の体になっていきます。

また、腎臓の上にある副腎で男子にも女性ホルモンが、女子にも男性ホルモンが作られています。男子はたくさんの男性ホルモンと少しの女性ホルモン、女子はたくさんの女性ホルモンと少しの男性ホルモンを作っていることになります。

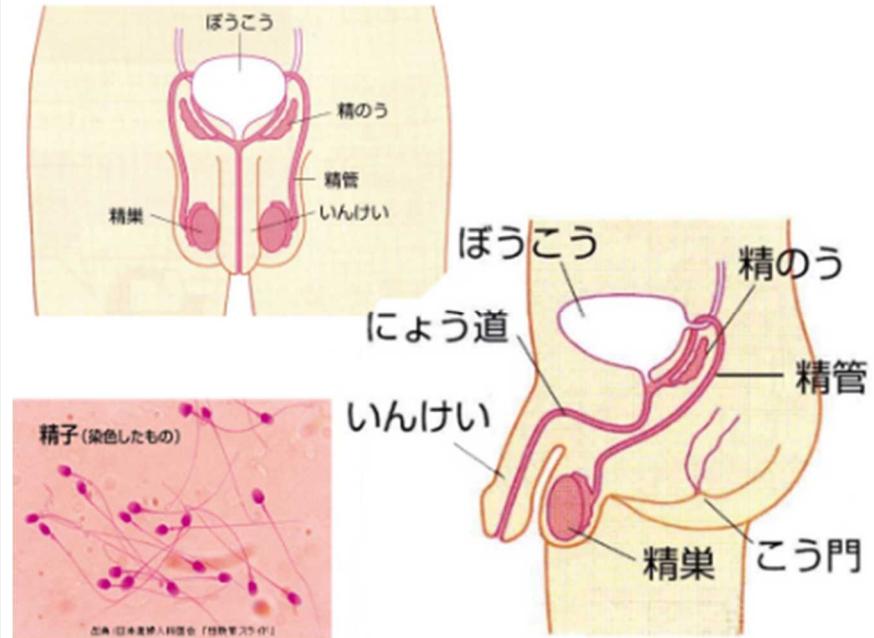
大人に向かっての変化

新しい命をつくり、産み、育てる体になる



子孫を残すため

(あらゆる動物で起こる自然な変化)



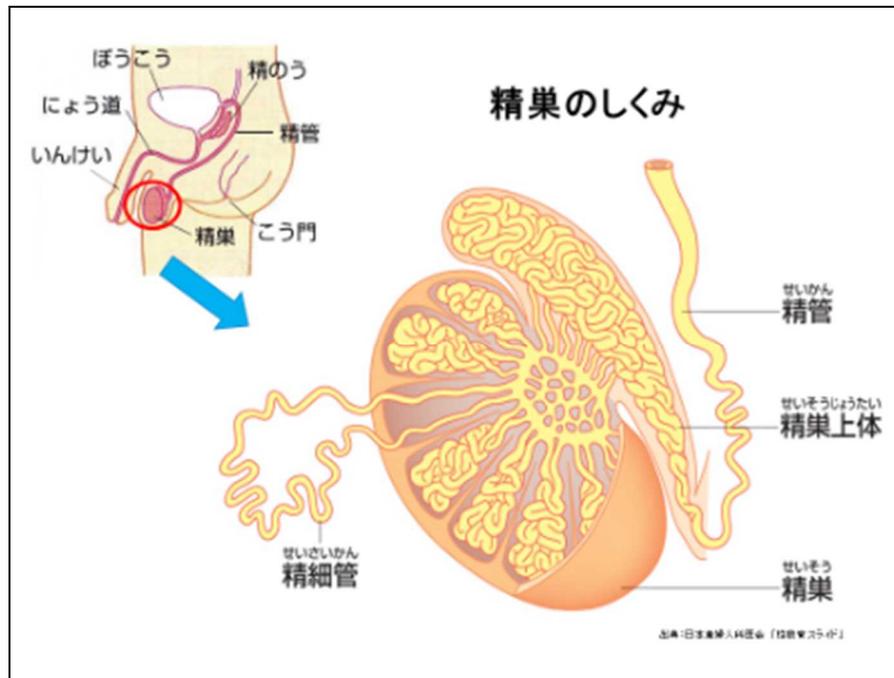
解説

前の時間には、男の子も女の子も思春期になると子孫を残すために、新しい命を作り、産み、育てる体になるという自然な変化が起こってくることを学習しました。

今日はその中でも、最も大きな変化である男性の「射精」、女性の「月経」について詳しく学習していきます。

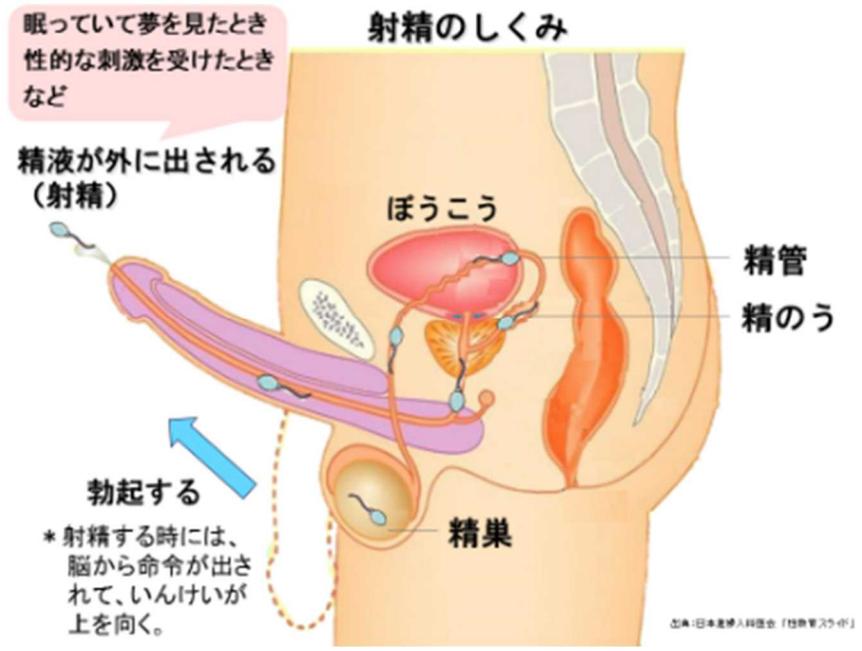
解説

男性の射精は、陰茎と精巣が関係して起こります。体が成長すると、精巣では、男性が持つ命のもとである「精子」が作られるようになります。



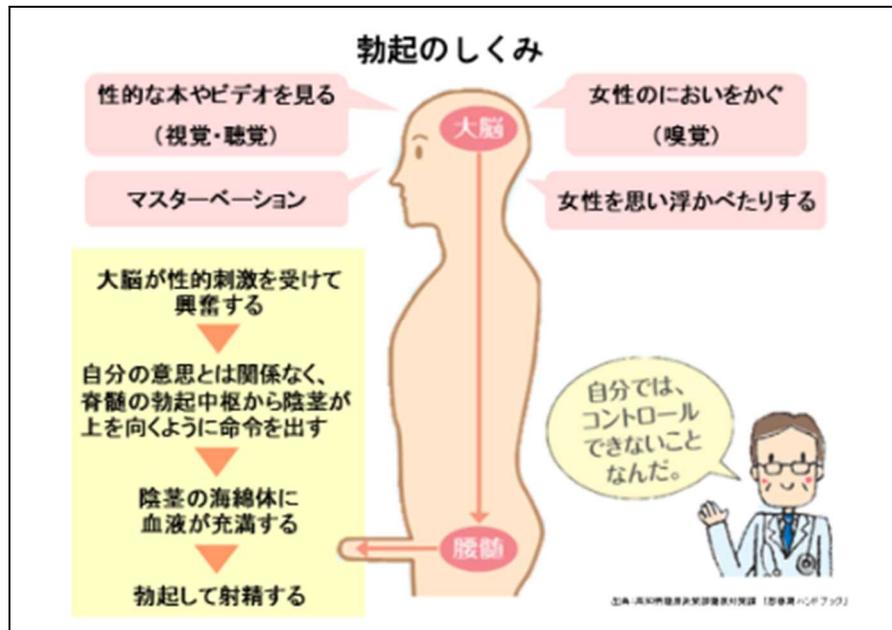
解説

精巣の中の仕組みを見てみましょう。
 精巣は、精子の製造工場です。
 精巣の中には「精細管」という細い管（精管に続く黄色い部分）があり、精子はこの中で作られます。
 精細管の中には、胎児のときから、精子のもとになる細胞（精祖細胞）があり、思春期になると、精子細胞となります。
 この精子細胞が成熟して、頭と尾のある精子となります。
 作られた精子は、精巣上体にためられ、精管を通過して外に出ます。



解説

尿を出す管と射精をするときに精液が出る管は同じです。
 尿を出すときは、陰茎は下を向いていますが、射精をするときには、脳から命令が出されて、陰茎が上を向きます。
 精巣で作られた精子は、管を通過して、途中で白っぽいとろとした精液と混ざって、陰茎の先から出されます。これが射精です。
 射精は、陰茎に直接刺激を与えることで起こります。また、性的な夢を見て寝ている間に射精をすること（夢精）もあります。
 射精の時には膀胱の入り口が閉まって、尿が尿道に出ないようにになっています。そのため、尿と精液が混ざることはありません。



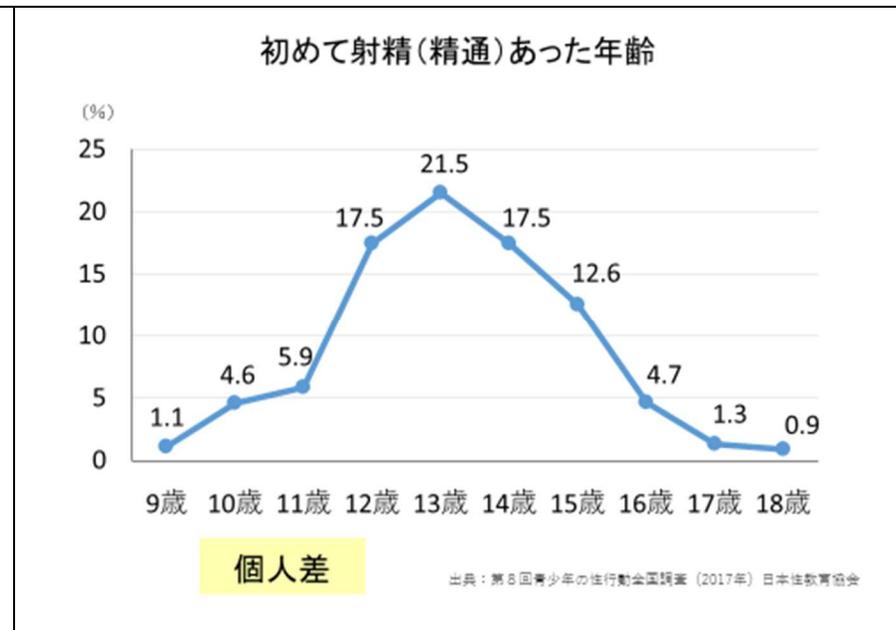
解説

性的な刺激を視覚や聴覚から受け取ると、腰のところにある腰椎の勃起中枢が神経反射を起こして、陰茎の中にあるスポンジ状の陰茎海绵体に大量の血液が流れ込むことで、陰茎が大きく固くなり上を向きます。このことを「勃起」といいます。

性的な刺激があるときだけでなく、男子は赤ちゃんの頃から、一日に何度も勃起していて、何もしていなくても起こる自然な現象です。

朝、目覚めたときに陰茎が上を向いていることがあり、これは、睡眠中に脳波の刺激で勝手に起こることで目覚めてしばらくするとおさまります。病気ではなく、自然なことです。

性的な興奮を感じることで勃起が起こるのは、個人差はありますが小学校高学年頃からといわれています。



解説

○精通年齢のグラフを示しながら、成長の速度は人それぞれ個人差があり、誰もが迎える変化であることを伝える。

精子は、毎日、7千万～1億個つくられる

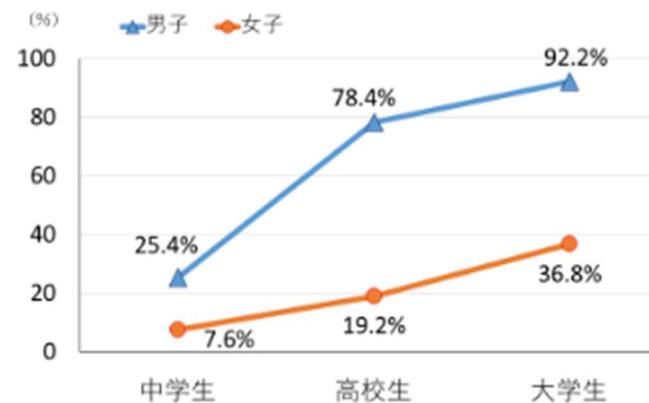
射精されなかった精子は
どうなるのだろうか

解説

精子は1分間に5万個、1日約7千万から1億個作られますが、精液中の精子の量は約1%で、射精されなければ再吸収されます。

そのため、射精しないからといって、精子が体にたまり続け病気になるということはありません。

マスターベーションの経験がある



出典：第5回青少年の性行動全国調査（2017年）日本性教育協会

解説

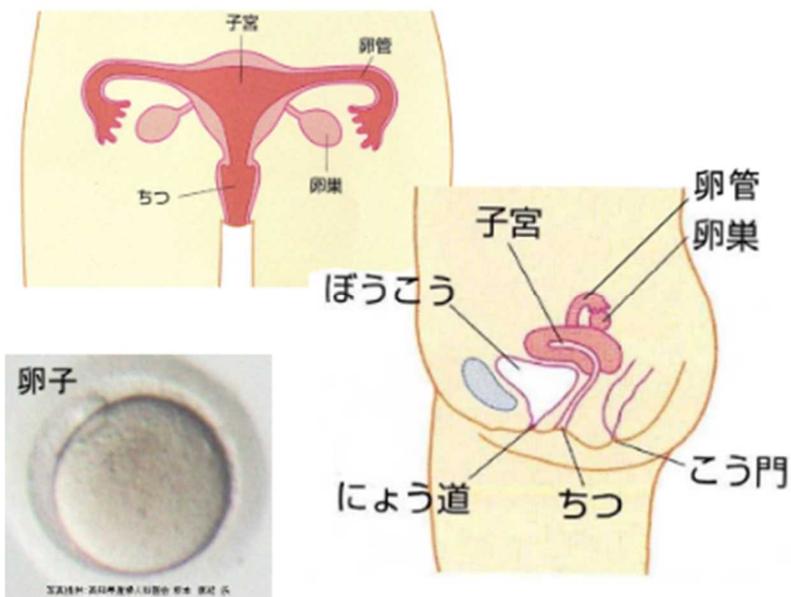
思春期になると、ホルモンの作用によって性的欲求が高まります。また、思春期には精巣で精子が盛んに作られます。それを出したいという欲求は人間の体の自然な欲求です。

マスターベーションは、その欲求を一人で解消するよい方法といえます。「性的欲求のコントロール」を身につけるためにも、欠かせない行為です。

マスターベーションをすることは体にも心にも全く問題のないことがはっきりしています。

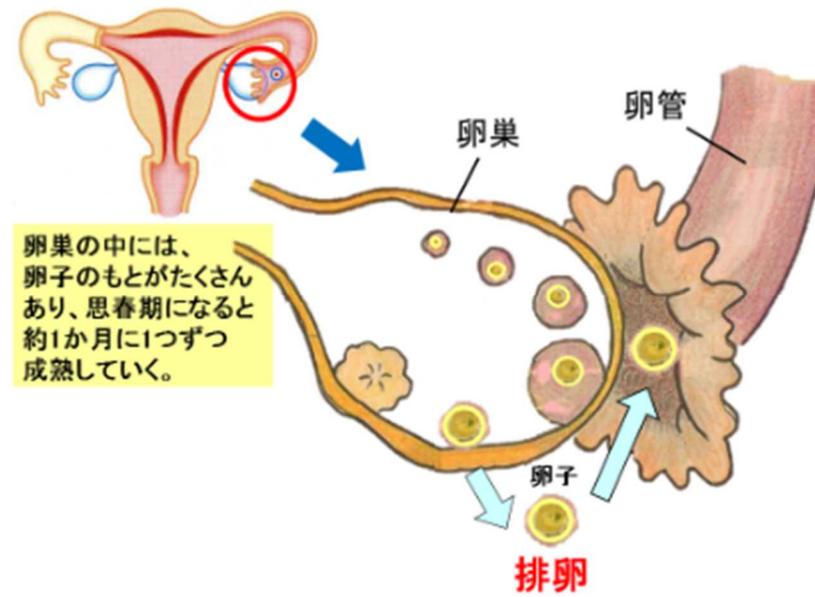
- ①清潔な手ですること
- ②傷がつくような強い刺激や固いものでの刺激は与えないこと
(将来不妊の原因になる場合がある)
- ③プライベートな場所を確保してからすること(人前でしないこと)
- ④他の人を巻き込まないこと(見せない・触らせない)

の4つのルールを守りましょう。



解説

次に、女性の「月経」について学習していきましょう。
「月経」も射精と同じで、新しい命を作るために、なくてはならない働きです。
「月経」は、卵巣・子宮・膣が関係して起こります。
体が成長すると、卵巣では、女性が持つ命のもとである「卵子」が育てられるようになります。



解説

女性は、生まれたときから左右の卵巣の中に、卵子のもとになる卵胞を約 35 万個も持って生まれてきます。
そして、体が大人に向かって変化を始めると、ほぼひと月に 1 回、卵巣の中の卵胞が成熟して卵子が 1 つ、卵巣から飛び出します。これを「排卵」といいます。
飛び出した卵子は、卵管の先の「卵管さい」という部分にうまくキャッチされ、卵管へと運ばれ精子が来るのを待ちます。
「卵管さい」は、花びらのような形ですが、排卵の時期には卵巣の近くに行き、出された卵子を卵管の入り口に吸い込むような働きをします。

<p>約1か月で①から③を繰り返す</p> <p>排卵</p> <p>①成熟した卵子が、 卵巣の外に出されて 卵管に入る。</p> <p>月経</p> <p>③受精卵が来ないと 子宮内膜がくずれて 膣から出ていき、 新しい子宮内膜を 作る準備をする。</p> <p>②卵子は子宮の方へ運ばれる。 子宮の内側(子宮内膜)が だんだん厚さを増していく。</p> <p>*卵子は精子と出会わなければ、 壊れてなくなる。</p>	<p>精子と出会い受精</p> <p>受精卵は、子宮へ移動</p> <p>子宮内膜へもぐりこんで 根のようなものを出して 結びつき、成長する。</p> <p>月経が起こらなくなる</p> <p>妊娠</p>
<p style="text-align: center;">解説</p> <p>①女性の卵巣の中には生まれたときから、卵子のもとになる細胞が約 35 万個も用意されています。 これは未成熟な卵子で、思春期を迎える頃、女性ホルモン（卵胞ホルモン）の働きにより卵子へと成長します。 思春期を過ぎると、卵巣はほぼひと月に 1 回、左右のどちらかから成熟した卵子を 1 つ、放出します。これを排卵といいます。</p> <p>②放出された卵子は卵管へ吸い込まれます。受精しなければ、約 1 か月後には新しい卵子が放出されます。 排卵に合わせて子宮内膜（子宮の内側の膜のこと）は、女性ホルモン（卵胞ホルモンと黄体ホルモン）の働きで、充血し厚くなります。 これは受精卵を受け止め育てるための準備です。</p> <p>③受精卵が子宮内膜に着床（妊娠）しない場合は、子宮内膜は剥がれて体外に出され、子宮は新しい子宮内膜を作る準備をします。 これが月経で、ほぼひと月に一度、3～7日間くらい出血があり、初経のあと 50 歳くらいまで繰り返されます。</p> <p>*子宮内膜の肥厚は、健康な状態で周期的に起こることであって、無理なダイエットなどで栄養状態が悪い等があれば、月経が起こらないこともあります。</p>	<p style="text-align: center;">解説</p> <p>射精により出された精子は、膣から子宮内に入り、子宮を通過して卵管へ行きます。そのとき、卵巣から排卵された卵子が卵管に来ていれば受精が起こり、新しい命になります。</p> <p>妊娠をすると、受精卵が子宮内膜に潜り込み結びついて育つため、子宮内膜が剥がれ落ちることがなくなり、月経が起こらなくなります。</p> <p>女性が、妊娠しているかどうかを知ったり健康管理をしていくために、自分の月経周期を把握していくことは非常に大切なことです。</p>

月経の様子 → 個人差がある

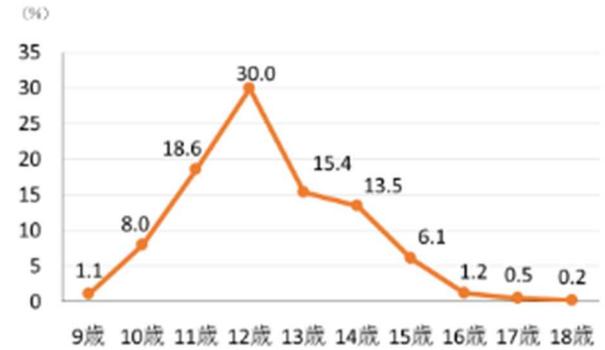
- 月経から次の月経までの周期(約25日～38日)
* 3か月以上月経がないときは病院へ
- 経血の量(50ml～150ml)
- 1回の月経の長さ(3～7日間)
- 月経の前や月経中に腹痛や頭痛、腰痛、吐き気などが起こる

大人の体になるまではホルモンの働きが不安定



月経や排卵も不安定

初めて月経(初経)があった年齢



個人差

出典：第8回青少年の発育健全調査 (2017年) 日本産科婦人学会

解説

月経については、症状が様々で、個人差もあります。
全員に共通して言えることは、大人の体になるまでは、ホルモンの働きが不安定で、毎月練習を繰り返しながら、大人の体へと徐々に成熟していくということです。
月経の周期は、約28日に一度巡ってきて5日間程度続くといわれています。しかし、このリズムは、短かったり長かったりと人それぞれです。
ただし、今までリズムよくあった月経が急になくなってしまったとき、月経がなくなって3か月以上経っているとき、月経痛がひどい時などには、病院を受診しましょう。
10代は子宮や卵巣が未熟で、女性ホルモン(卵胞ホルモン、黄体ホルモン)の分泌もまだ安定していません。そのため、リズムよく月経がこないこと(月経不順)もあります。
また、経血の量についても多い人もいれば、とても少ない人もいます。
月経の1週間くらい前になるとホルモンの影響により、イライラする、眠くなる、食欲が出る、乳房がはる、ニキビができる、など、体調に変化が起こる人もいます。しかし、月経が終わると体調が戻ります。
初めての月経(初経)があったからといって、女性としての体が完成されたわけではありません。
初経から数年かけて女性ホルモン(卵胞ホルモン、黄体ホルモン)の分泌が徐々に安定し、排卵を中心とした体のリズムができていきます。

解説

○初経年齢のグラフを示しながら、成長の速度は人それぞれ個人差があり、誰もが迎える変化であることを伝える。

月経や射精が始まったということは、自分の体が
新しい命を生み出す体になったということ

(これらの変化はみんなに起こること)

体は自分自身のもの



- 自分の体は、一生付き合う大切なもの。
- 自分の生殖器の仕組みや働きをよく知って、
将来に向けて、自分で考え、管理していく。

解説

「月経」や「射精」が起こるようになる体の変化は、大人に向かう過程で全員に起こることです。

「月経」や「射精」が始まったということは、自分の体が「新しい命を生み出す体になった」ということです。

自分の体は自分自身のものであり、体や心が大人になってきたみなさんは、自分自身で体や健康を管理していく時期にきています。

自分の体は、一生付き合うかけがえのない大切なものです。

自分の生殖器の仕組みや働きをよく知って、将来に向けて、自分で考え健康に気をつけて管理していきましょう。

第1学年(3) 受精と妊娠 ～生命の誕生～

〈教育課程上の位置付け〉

保健体育 保健 「心身の機能の発達と心の健康」

(2) 心身の機能の発達と心の健康について、課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

ア 心身の機能の発達と心の健康について理解を深めるとともに、ストレスへの対処をすること。

(イ) 思春期には、内分泌の働きによって生殖に関わる機能が成熟すること。また、成熟に伴う変化に対応した適切な行動が必要となること。

1 ねらい

受精・妊娠と胎児の発育・出産について、科学的に理解できるようにするとともに、自分の命も守り育まれてきたかけがえのない存在であることを考えることができるようにする。

2 評価規準

受精・妊娠と胎児の発育・出産について理解している。
命について考えを深めている。

※解説

受精・妊娠

射精により出された精子は、膣から子宮内に入り、子宮を通過して卵管へ行きます。そのとき、卵巣から排卵された卵子が卵管に来ていれば受精が起こり、新しい命になります。受精卵は細胞分裂を繰り返しながら子宮へと移動し、子宮内膜の中に潜り込みます。これを着床といい、着床してから赤ちゃんが生まれるまでの、女性の体内に胎児が宿っている状態を妊娠といいます。

子宮の中に入った精子（一度の射精で約3億個）が卵管で卵子にたどり着くまでには、いくつもの難関があります。

- ・膣の中は酸性なので、死んでしまう精子もいる。
- ・子宮には粘液があり、排卵期以外は通りにくい。
- ・卵管の入り口までたどり着けるのは、ほんの6,000個。左右二つの卵管があるので、ここで卵子がない方の卵管へ行ってしまう精子もいる。

身長0.06mmの精子にとってみれば、卵子が待つ卵管までは自分の身長約3,500倍も遠く離れた地点まで泳いでいかねばなりません。なかには、道に迷ったり途中で力尽きてしまう精子もいます。卵子のいる卵管まで進むことができた精子の中でも、たった一つの精子だけが卵子の中に入ることができます。

出産予定日（*P.183 解説参照）

妊娠の経過は、「妊娠週数」で表されます。

最終月経の第1日目を「妊娠0週0日」とし、出産予定日は「満40週0日」（最終月経の第1日目から数えて280日目）とします。

このため、月経が遅れ、妊娠の可能性を考える頃には、前回の月経第1日目からすでに5週ほど経過しているので、妊娠5週目に入っていることになります。

月経周期が不安定であれば、妊娠週数は病院での超音波検査などで分かります。

※解説

<展開4>

羊水の働き

一つには、クッションの役割をしています。お母さんが転んだりお腹に何かがつつかったときに、胎児に直接衝撃が伝わらず、胎児を守ることができます。

また、胎児は羊水の中で手足を曲げたり伸ばしたり、体を回転させたりして、自由に運動し筋肉や骨格を発達させます。そして、だんだん大きく活発になっていく胎児の動きから、母親の内臓を守る役割もしています。

胎盤の働き

胎盤とは、女性が妊娠したときに子宮内に形成される新たな臓器で、お母さんが摂取した栄養や酸素を赤ちゃんに届ける役割があります。胎盤のほぼ中央についているものが臍帯（へその緒）で、ここを輸送経路として、胎児に必要な栄養や酸素を送り届け、そして二酸化炭素などを受け取っています。

へその緒を流れる血液、胎盤での酸素や栄養素・老廃物の交換

へその緒は胎盤とつながっており、胎児から伸びるへその緒を通る血液が、お母さんから栄養や酸素が送られる胎盤の中に入り込んで、栄養分、老廃物、酸素、二酸化炭素のやり取りをしています。胎盤ではお母さんの血管と胎児の血管はつながっておらず、接しているだけなので、互いの血液が混ざることはありません。

排便や排尿はしているのか

お母さんから栄養をもらう代わりに、胎児はいらなくなった老廃物を血液として、へその緒を介してお母さんへ戻します。だから排便はしなくても平気です。

胎児は時々羊水を飲み込んで腎臓できれいにこし、尿として羊水に戻します。胎児はお母さんに育てられるだけでなく、自分がいる場所を自分できれいにしています。

胎児の動き（回旋・頭蓋骨の変形）

出産のときに赤ちゃんが通る道を産道と呼びます。産道は、せまいだけでなく、場所によって幅が違っていたり曲がっていたりしています。そのため、赤ちゃんはそのままの状態で産道を通るのは難しいので、産道を通りやすくするために自分で工夫をしています。

まず赤ちゃんは自分の胸にくっつくくらいあごを引いて、体を少し丸めたような姿勢になります。しかし、それだけでは狭い産道を通ることはできないので、産道に圧迫されながら自らの頭の骨同士を重ね合わせて、頭を通りやすいように小さく変形させます。

そのあと、お母さんの産道の形に合わせながら、身体を上手に回旋させ、自分のペースで産道を下りてきます。この回旋に一番時間がかかるといっても過言ではありません。お母さんがつらい陣痛に耐えて頑張っているとき、赤ちゃん自身も体を動かしながら、お母さんと協力をして生まれてきます。

陣痛

赤ちゃんを押し出すために子宮が収縮する力が陣痛です。陣痛には、赤ちゃんを子宮の外に送り出そうとする働きがあります。はじめは10分程度の間隔で20秒から30秒の陣痛が続きます。やがて、1回の陣痛が長く（約60秒）、陣痛と陣痛の間が短く（2分程度）なってきます。初めての出産には、14～15時間程度かかります。

産声について

この世界に生まれ出て初めての肺呼吸の証。自分の力で呼吸ができるようになった証。

3 展開

	学習内容	○指導者の活動 *準備物
導入	1 受精・妊娠について確認する。	○解説参照 *(中)資料3 パワーポイント教材
展開	胎児の成長と出産について知ろう	
	2 自分の誕生日と出産予定日について同じだった人や違った人がいることを知る。	○自分の誕生日について想起させ、誕生日と出産予定日が同じであったか違っていたか、話を聞いたことがあるか問う。
	3 出産予定日は何をもとにして決めるのか、女性は、妊娠したかどうかをどんなことで分かるのか、考える。	○出産予定日は最終月経の日をもとに決めることや妊娠周期について説明する。 ○妊娠によって月経がとまることを説明する。
	4 子宮内での胎児の成長を知る。 ・へその緒を流れる血液はどちらの血液なのか ・胎盤で酸素や栄養素・老廃物がどのように交換されるのか ・羊水はどんな働きをするのか ・排便や排尿はしているのか	○へその緒や胎盤、羊水の役割について触れながら、体内での胎児の成長を説明する。 ※解説参照
	5 出産のしくみについて知る。 ・母親と胎児（あなた）の両方の頑張りと、協働作業で生まれてきたこと	○陣痛による母体の働きや出産における胎児の働き（頭蓋骨の変化、回旋について）、誕生後の第一声の意味について説明する。 ※解説参照
まとめ	6 本時の活動を振り返る。	○今日の授業で考えたことや分かったことを「新しい命が誕生するということは…」というキーワードから始まるリード文で振り返らせる。

(中)資料3

(中学校 1学年)

受精と妊娠
～生命の誕生～

【ねらい】

受精・妊娠と胎児の発育・出産について、科学的に理解できるようにするとともに、自分の命も守り育まれてきたかけがえのない存在であることを考えることができるようにする。

参考資料：『性教育 実践のための資料集』元高知県立学校養護教諭 松田さよ子氏編集
『思春期ハンドブック』高知県健康政策部健康対策課
『性教育スライド』公益社団法人 日本産婦人科医会

出産予定日は、何をもとにして
決めるのだろうか

解説

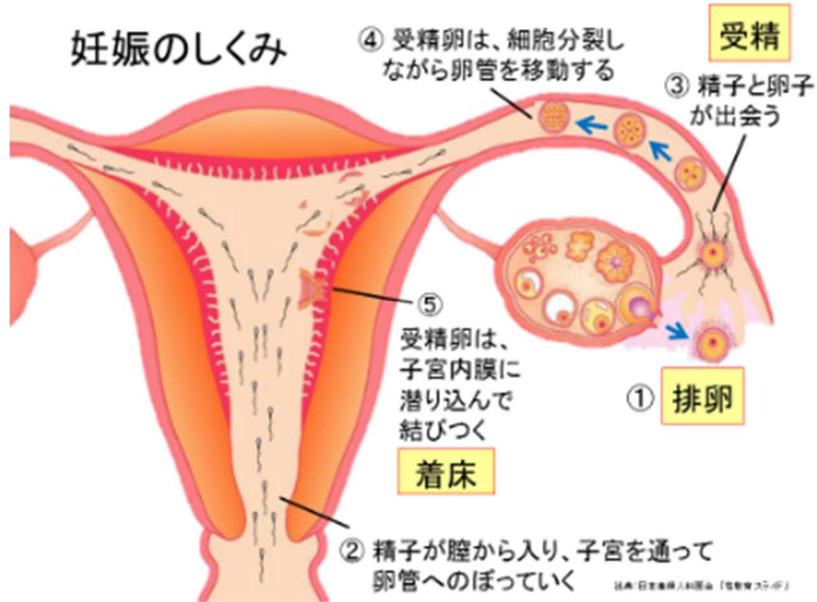
受精・妊娠と胎児の発育・出産について、科学的に理解できるようにするとともに、自分の命も守り育まれてきたかけがえのない存在であることを考えることができるようにしましょう。

出産予定日は、
女性の**月経(生理)の日**をもとに決める

※妊娠する前の最後の**月経(生理)**が始まった日から
数えて、「**280日目**」が出産予定日

※赤ちゃんは、妊娠10ヶ月(28×10=280日)で
生まれる。(妊娠の1ヶ月は28日で数える。)

妊娠の様子を知るために、**普段から月経周期
や月経の様子を把握しておくことが大変重要**



女性は、妊娠したかどうか
どんなことでわかるのだろうか

解説

射精により出された精子は、腔から子宮内に入り、子宮を通過して卵管へ行きます。そのとき、卵巢から排卵された卵子が卵管に来ていれば受精が起こり、新しい命になります。

受精卵は細胞分裂を繰り返しながら子宮へと移動し、子宮内膜の中に潜り込み結びつきます。

これを着床といい、着床してから赤ちゃんが生まれるまでの女性の体内に胎児が宿っている状態を、「妊娠」といいます。

(参考)

子宮の中に入った精子（一度の射精で約3億個）が卵管で卵子にたどり着くまでには、いくつもの難関があります。

- ・腔の中は酸性なので、死んでしまう精子もいる。
- ・子宮には粘液があり、排卵期以外は通りにくい。
- ・卵管の入り口までたどり着けるのは、ほんの6,000個。左右二つの卵管があるので、ここで卵子がいない方の卵管へ行ってしまう精子もいる。

身長0.06mmの精子にとってみれば、卵子が待つ卵管までは自分の身長約3,500倍も遠く離れた地点まで泳いでいかねばなりません。

中には、道に迷ったり途中で力尽きてしまう精子もいます。卵子のいる卵管まで進むことができた精子の中でも、たった一つの精子だけが卵子の中に入ることができます。

妊娠すると

- (月経) が起こらなくなる
- 病院で医師による
(触診・超音波診断) などで確定

* 女性が、自分の月経周期を把握しておくことは、健康管理をしていく上でとても大切なこと

「へその緒」を流れる血液は、
どちらの血液が流れているのだろうか

- ① 母親の血液
- ② 胎児の血液
- ③ 両方の血液が混ざっている

解説

妊娠をすると、受精卵が子宮内膜に潜り込み結びついて育つため、子宮内膜が剥がれ落ちることがなくなり、月経が起こらなくなります。

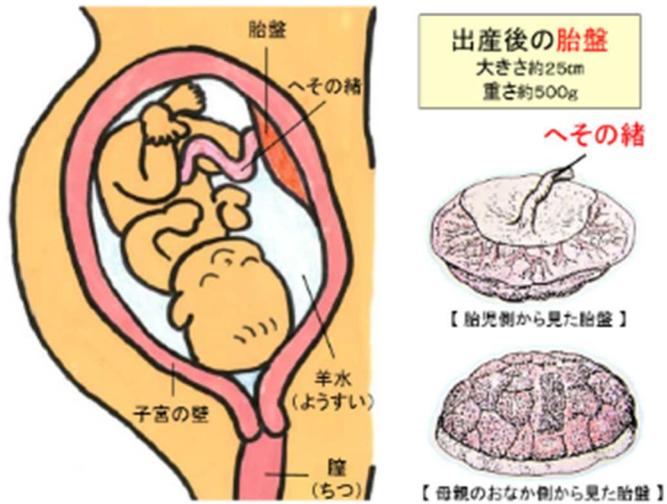
また、病院で医師による診断を受けると、妊娠していることが確定されます。

女性が、妊娠しているかどうかを知ったり健康管理をしていくために、自分の月経周期を把握していくことは非常に大切なことです。

解説

へその緒を流れる血液は、どちらの血液が流れているのだろうか。

- ①母親の血液
- ②胎児の血液
- ③両方の血液が混ざっている



胎児は、母親の子宮の中で
「羊水」という温かい水の中にいる。

「羊水」は、どんな働きをするのだろうか

解説

答えは、「②胎児の血液」です。

へその緒は胎盤とつながっており、胎児から伸びるへその緒を通る血液が、お母さんから栄養や酸素が送られる胎盤の中に入り込んで、栄養分、老廃物、酸素、二酸化炭素のやり取りをしています。

胎盤とは、女性が妊娠したときに子宮内に形成される新たな臓器で、お母さんが摂取した栄養や酸素を赤ちゃんに届ける役割があります。

胎盤のほぼ中央についているものが臍帯（へその緒）で、ここを輸送経路として、胎児に必要な栄養や酸素を送り届け、そして二酸化炭素などを受け取っています。

胎盤ではお母さんの血管と胎児の血管はつながっておらず、接しているだけなので、互いの血液が混ざることはありません。

また、お母さんが飲酒や喫煙（受動喫煙を含む）をすると、たばこやアルコールの有害物質もお母さんの血液を通して胎児に届けられます。

これらの有害物質は、早産や流産などの可能性を高めたり、低出生体重などの発育の障害を起こりやすくします。

解説

胎児は、母親の子宮の中で、羊水という温かい水の中にいます。

「羊水」は、どんな働きをするのでしょうか。

羊水の働き

羊水は、常に約37℃に保たれている

- 胎児が自由に動けるようにしている。
- 胎児に伝わる衝撃を和らげ、守る。
- 子宮内を一定の温度に保つ。
- 胎児の動きから母親の内臓を守る。

胎児は、子宮の中で

おしっこやうんちをしているのだろうか

解説

一つには、クッションの役割をしています。お母さんが転んだりお腹に何かぶつかったときに、胎児に直接衝撃が伝わらず、胎児を守ることができます。

また、胎児は羊水の中で手足を曲げたり伸ばしたり、体を回転させたりして、自由に運動し筋肉や骨格を発達させます。

そして、だんだん大きく活発になっていく胎児の動きから、母親の内臓を守る役割もしています。

赤ちゃんは、お母さんの子宮から外に出るまでは、肺呼吸をしていないので、羊水の中にもおぼれることはありません。

胎盤を通してお母さんの血液から酸素をもらい、成長しています。

解説

お母さんから栄養をもらう代わりに、胎児はいらなくなった老廃物を血液として、へその緒を介してお母さんへ戻します。だから排便はしなくても平気です。

胎児は時々羊水を飲み込んで腎臓できれいにこし、尿として羊水に戻します。胎児はお母さんに育てられるだけでなく、自分がいる場所を自分できれいにしています。

赤ちゃんが生まれる

～出産のしくみ～

約280日かけて子宮いっぱい成長し、生まれる時を待つ



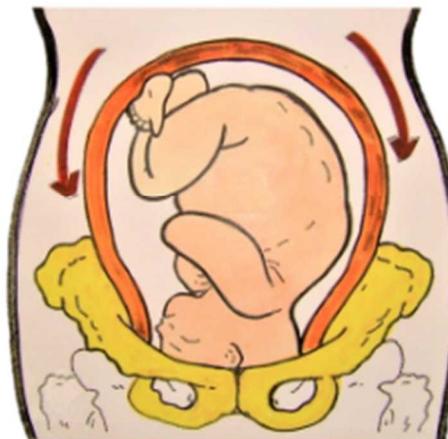
ここまでたどり
つけなかった
赤ちゃんも・・・

解説

- すべての妊娠が順調に進むわけではなく、流産や早産など、出産までたどりつけなかった赤ちゃんも約15%いる。
- 流産の原因は、赤ちゃん自体の染色体異常が多く、早産の原因は、細菌感染が多くなっています。
- また、妊婦の飲酒や喫煙（受動喫煙を含む）による影響としては、たばこの有害物質が早産や流産などの可能性を高めること、アルコールの有害物質が低出生体重などの発育の障害を起こしやすくなる可能性があることなどがあげられます。

◆ お産が始まるサイン

陣痛 (子宮の収縮)



陣痛は、規則正しく起こり、次第に痛みの間隔が短くなり、強くなってくる。

陣痛から出産まで、およそ**十数時間**かかる。

解説

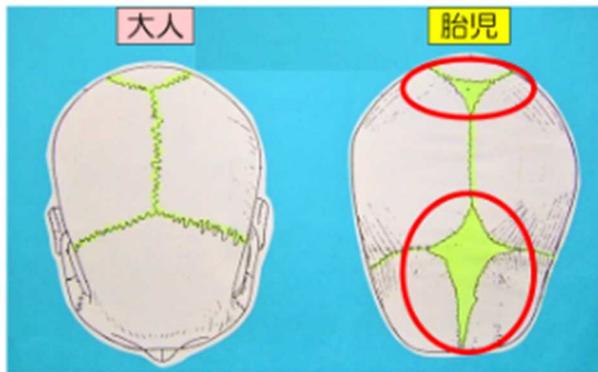
- 赤ちゃんを押し出すために子宮が収縮する力が陣痛です。
- 陣痛には、赤ちゃんを子宮の外に送り出そうとする働きがあります。
- はじめは10分程度の間隔で20秒から30秒の陣痛が続きます。
- やがて、1回の陣痛が長く（約60秒）、陣痛と陣痛の間が短く（2分程度）なってきます。個人差はありますが、初めての出産には、14～15時間程度かかります。

胎児のがんばり その1

せまい骨盤をぬける
ために、できるだけ
頭を小さくする。



頭の骨を重ね合わせる
(胎児の頭の骨には隙間がある)



解説

出産のときに赤ちゃんが通る道を産道と呼びます。

産道は、狭いだけでなく、場所によって幅が違っていたり曲がっていたりしています。

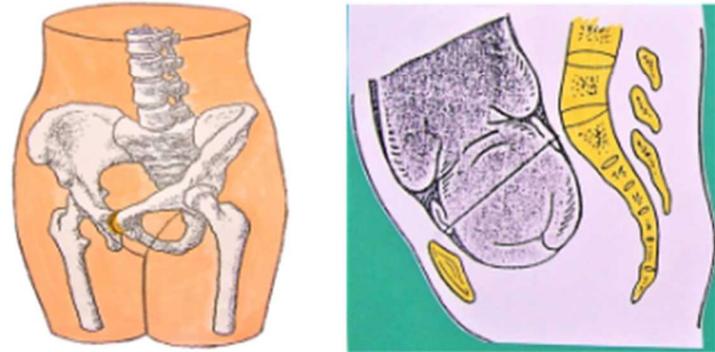
そのため、赤ちゃんはそのまゝの状態では産道を通るのは難しいので、産道を通りやすくするために自分で工夫をしています。

まず赤ちゃんは自分の胸にくっつくくらいあごを引いて、体を少し丸めたような姿勢になります。

しかし、それだけでは狭い産道を通ることはできないので、産道に圧迫されながら自らの頭の骨同士を重ね合わせて、通りやすいように頭を小さく変形させます。

胎児のがんばり その2

骨盤の大きさや産道の形に合わせて体を回転
させながら生まれてくる。



解説

産道を通るために自らの頭の骨同士を重ね合わせて、小さく変形させた後、お母さんの産道の形に合わせて、身体を上手に回旋させ、自分のペースで産道を下りてきます。

この回旋が一番時間がかかるといっても過言ではありません。

お母さんがつらい陣痛に耐えて頑張っているとき、赤ちゃん自身も体を動かしながら、お母さんと協力をして生まれてきます。

産声は、 「初めて自分の力で呼吸をした証」

解説

産道から生まれ出て、初めて息を吸い込んだ瞬間、肺に空気が入り、肺胞が大きく膨らみます。

そして、息を吐くことで「オギャー」と声を上げるのです。

同時に、肺と心臓を結ぶ血管に血液が流れ、肺が働き始め肺で呼吸ができるようになります。

また、「へその緒」の血管も閉じられてしまうので、胎盤からの血液は送られなくなります。

生まれてきた赤ちゃんが「オギャー」と泣くことは、自分で呼吸ができることを示す、非常に重要な証です。

第2学年（1） 多様な性ってなんだろう

〈教育課程上の位置付け〉

道徳 C 主として集団や社会との関わりに関すること 公正、公平、社会正義
(11) 正義と公正さを重んじ、誰に対しても公平に接し、差別や偏見のない社会の実現に努めること

※教科書との差し替え教材となるため、道徳科の年間指導計画に位置付ける等留意すること。

1 ねらい

性のあり方は多様であり、一人ひとり異なっていることに気付くとともに、誰もが生きやすい社会のあり方を考えることができるようにする。

2 評価の視点

多様な性が存在することを理解し、それぞれの個性や立場を尊重し、誰もが生きやすい社会であるために、一人ひとりができることについて考えを深めている。

※解説（より詳しい解説については、P.164 参照）

多様な性の捉え方

性の在り方は、①体の性（解剖学的な体の性：身体的性別）、②心の性（自分の性別をどう認識しているか：性自認）、③好きになる性（どの性別を好きになるか：性的指向）、④表現する性（服装やしぐさ、言葉遣いなどで自分をどう表現するか）の4つの要素から考えられます。これらの組み合わせにより、一人ひとり異なる多様な性が存在しています。性は、体の性で分けられる男性・女性の2種類だけでなく、一人ひとりにその人らしい性の在り方があるのです。

LGBT

LGBT とは、体の性（身体的性別）、心の性（性自認）、好きになる性（性的指向）、の組み合わせを表しているものです。性にはこの他にも多様な組み合わせがあり、LGBT はそれらの一部を指します。

レズビアン（L）：心の性が女性で、好きになる性の対象が女性である人

ゲイ（G）：心の性が男性で、好きになる性の対象が男性である人

バイセクシュアル（B）：心の性がどうであるかにかかわらず、好きになる性の対象が男性と女性両方である人

トランスジェンダー（T）：生まれたときの体の性と心の性が異なる人

多様な性と子どもたち

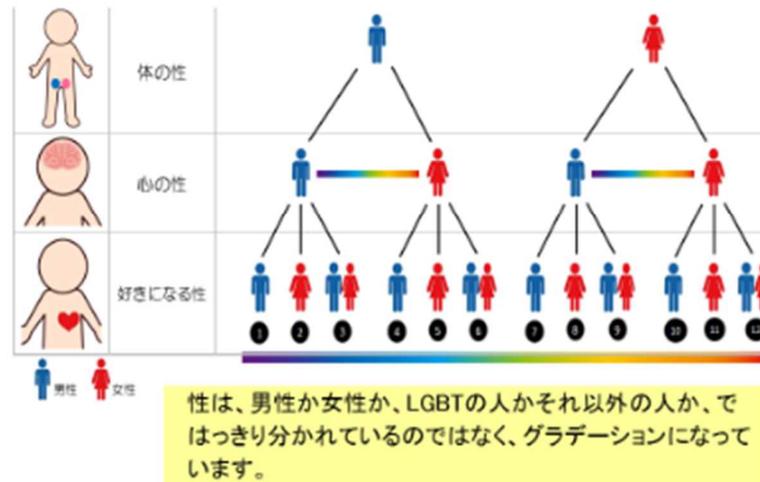
性同一性障害の人の58.6%が自殺念慮（死にたいという思い）を持ち、28.4%は自傷・自殺未遂を経験したというデータがあります。また、「性同一性障害の人が自殺念慮を持つ年齢の第1のピークは、思春期である中学生の頃」と言われています（出典：中塚幹也（2010）『学校保健における性同一性障害 ー学校と医療の連携ー』『日本医事新報』60-64：4521）

性同一性障害の人々の生きづらさを少しでも解消し、一人ひとりの考え方や個性を尊重し合える社会をつくっていくためには、多様な性について正しい知識を身に付けること、多様な見方や理解を深めて相手を理解しようとする、誰もがプライバシーが守られ相談できる人や場所があること等が大切です。

3 展開

	学習内容	○指導者の活動 *準備物
導入	1 資料を見て、知っていることを発表する。 本時のめあてを確認する。	○資料を提示し、知っていることを答えさせる。 ○社会全体で取り組んでいる事柄であることを確認し、落ち着いて学習ができる雰囲気を作る。 *(中)資料4 パワーポイント教材
展開	多様な性について考えよう	
	2 性別は多様であることを知る。	○体の性（身体的性別）、心の性（性自認）、好きになる性（性的指向）、表現する性（性表現）など、性別は様々な捉え方ができ、総じて自分らしさであることについて説明する。 ○性の多様性は持って生まれたものであり、自分の意思で変えられるものではないこと、変えるように強制されるものではないこと、その人らしさを作る一つの要素であることをおさえる。 ○「LGBT」という言葉は、性的指向・性自認の一部を表している言葉であり、性はLGBTだけでなく、多様であることを説明する。 ○性の樹形図に自分のことを当てはめながら考え、誰もがどこかに位置付けていることを気付かせる。 *(中)資料4-2 配付資料
	3 動画を視聴する。 視聴後、悩んでいた本人の気持ちが楽になった周囲の人の対応はどんなことだと思うかを考え、グループで話し合う。	○本人が困っていたことや悩み、本人の気持ちが楽になった周囲の対応はどんなことだったのか、考えながら視聴できるようにする。 *動画 「中学生版 多様な性ってなんだろう？」 認定NPO法人 ReBit
4 一人ひとりが多様な存在である私たちが、自分らしく暮らしやすい社会にするためにできることは何かを考え、グループで話し合う。	○好きなものや顔・体格が一人ひとり異なるように、違いがあって当たり前であり、お互いのことを理解し違いを認め合うことが大切であること、「自分らしく」いられるということは、お互いの立場や考え方、それぞれの個性を尊重できることが大切であるということに気付かせる。 ○自分の性について困ったら相談してもよいこと、とても大切なことなのでちゃんと話を聞いて理解してくれそうな信頼できる人に話すこと、誰にも言いたくない人は自分の中にしまっておいてもよいこと、について理解させる。	
まとめ	5 本時の活動を振り返る。	○今日の授業で考えたことや分かったことを「多様な性とは…」というキーワードから始まるリード文で振り返らせる。

以下の図はとても簡略化された図ですが、3つの性の組み合わせにより多様な性を持つ人がいることが分かります。



解説

性の在り方は、①体の性（解剖学的な体の性：身体的性別）、②心の性（自分の性別をどう認識しているか：性自認）、③好きになる性（どの性別を好きになるか：性的指向）などの要素から考えられます。これらの組み合わせにより、一人ひとり異なる多様な性が存在しています。

性の多様性は持って生まれたものであり、自分の意思で変えられるものではありません。

また、変えるように強制されるものでもなく、その人らしさを作る一つの要素です。

性は、体の性で分けられる男性・女性の2種類だけでなく、一人ひとりにその人らしい性の在り方があるのです。

（参考）

LGBTとは、体の性（身体的性別）、心の性（性自認）、好きになる性（性的指向）、の組み合わせを表しているものです。

性にはこの他にも多様な組み合わせがあり、LGBTはそれらの一部を指します。

レズビアン（L）：心の性が女性で、好きになる性の対象が女性である人

ゲイ（G）：心の性が男性で、好きになる性の対象が男性である人

バイセクシュアル（B）：心の性がどうであるかに関わらず、好きになる性の対象が男性と女性両方である人

トランスジェンダー（T）：生まれたときの体の性と心の性が異なる人

多様な存在である私たちが
自分らしく暮らしやすい社会にするために
できることは何だろうか

- ◆ 正しい知識を身に付ける
- ◆ お互いのことを理解し、違いを認め合う
- ◆ お互いの立場や考え方、個性を尊重しあう
- ◆ 自分の性について人に話すことは、個人の自由であり強制されるものではない



- 性は一人ひとり違って、何種類もある
- 自分も多様な性のひとつの中にいる
- 性は、その人らしさを作るひとつの個性

電話相談(月～土 13:00～18:30 *予約をすれば面接もできます)
思春期相談センターPRINK : 088-873-0022

解説

多様な存在である私たちが、誰もが自分らしく暮らしやすい社会にするためにできることは何でしょうか。

解説

- 好きなものや顔・体格が一人ひとり異なるように、違いがあって当たり前であり、お互いのことを理解し違いを認め合うことが大切であること、「自分らしく」いられるということは、お互いの立場や考え方、それぞれの個性を尊重できることが大切であるということに気付かせる。
- 自分の性について困ったら相談してもよいこと、とても大切なことなのでちゃんと話を聞いて理解してくれそうな信頼できる人や相談機関に話すこと、誰にも言いたくない人は自分の中にしまっていてもよいこと、について理解させる。

(電話相談・面接相談：思春期相談センターPRINK 088-873-0022)

多様な性ってなんだろう

性について考えるとき、次のように様々な切り口があります。

①体の性（身体的性別）

性器、性腺、染色体などの身体的特徴で分けられる性のこと。

②心の性（性自認）

自分自身はどんな性だと思うか、ということ。
男性だと思う人、女性だと思う人、中性だと思う人、性別は決めたくないという人、など様々です。

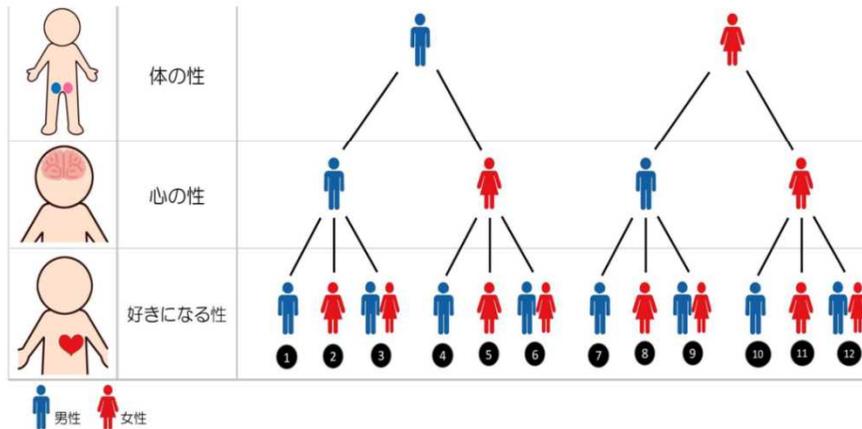
③好きになる性（性的指向）

好きになるかならないか、なるとしたらどんな性の人を好きになるか、ということ。
異性を好きになる人、同性を好きになる人、どちらの性も好きになる人、性別で好きになる人を決めたくないという人、特定の誰かを好きにならないという人、など様々です。

④表現する性（性的指向）

服装やしぐさ、言葉づかいなど、自分をどう表現するか、ということ。

これらの組み合わせにより、一人ひとり異なる多様な性が存在しています。性は、体の性で分けられる「男性・女性」の2種類だけでなく、一人ひとりにも人らしい性があるのです。



- レズビアン（L：女性同性愛者）… 心の性が女性で、女性を好きになる人（⑩）
- ゲイ（G：男性同性愛者）… 心の性が男性で、男性を好きになる人（①）
- バイセクシュアル（B：両性愛者）… 心の性がどうであるかにかかわらず、男性も女性も好きになる人（③⑥⑨⑫）
- トランスジェンダー（T）… 生まれたときの体の性と、心の性が異なる人（④～⑨）
- シスジェンダー … 生まれたときの体の性と、心の性が同じ人（①②③⑩⑪⑫）

*性の在り方が少数派の人たちのことを「セクシュアルマイノリティ」と言います。レズビアン、ゲイ、バイセクシュアル、トランスジェンダーの頭文字を合わせて「LGBT」ということもあります。セクシュアルマイノリティの人は約5～8%、約13人～20人に1人の割合にいるといわれています。

*他にも、どの性別の人とも恋愛の対象にならない「アセクシュアル」の人や、セクシュアリティをあえて決めない、または決められない「クエスチョニング」の人など、セクシュアリティは多様にあります。

アライ(Ally)とは？

セクシュアルマイノリティのことを知っているよ！味方だよ！
と思う人のことをいいます。
6色のレインボー（赤・オレンジ・黄・緑・青・紫の虹）は国際的なセクシュアルマイノリティへの理解や応援を表すマークです。



オカマ、ホモ、レズ、オナベなどセクシュアルマイノリティを差別する言葉を使うことや、だれかのセクシュアリティを、勝手に他の人に伝えることはやめましょう。セクシュアリティは、生まれ持ったもの。一人ひとりの在り方として、大切に守られるものです。

相談機関	電話番号等	相談機関	電話番号
高知県思春期相談センター PRINK	088-873-0022	子どもの人権 110番	0120-007-110
高知県心の教育センター 24時間子どものSOSダイヤル Eメール相談	088-821-9900 0120-0-78310 kodomo24@kochinet.ed.jp	ヤングテレホン 高知県立精神保健 福祉センター	088-822-0809 088-821-4966

第2学年（2） SNSを通じた出会いの危険性

〈教育課程上の位置付け〉

特別活動 学級活動 (2) 日常の生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全
エ 心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成
節度ある生活を送るなど現在及び生涯にわたって心身の健康を保持増進することや、
事件や事故、災害等から身を守り安全に行動すること。

1 ねらい

SNSを通じた出会いの危険性について取り上げ、なぜ会ったことのない人でも「よく知っている人」と感じてしまうことがあるのかを考えることを通して、出会いの危険性やトラブルを未然に防ぐ方法について考えることができるようにする。

2 評価規準

SNSを通じた出会いの危険性について理解し、トラブルを未然に防ぐ方法を考え、とるべき行動を判断している。

※解説（P.73 解説参照）

「どのような特徴があったら、怪しいと判断すればよいか」という危険を予測し、察知する観点を持つておくことが必要であることを伝えましょう。

- いい人を装ってねらってくる悪い人が存在すること
（自分の思い通りに相手を取り込むことを目的として、気持ちが弱っている子に目をつけ、優しい声をかけてくる等）
 - インターネット上での文字や声だけのやりとりでは、顔も名前も嘘がつけるので、相手が本当はどんな人か分からないこと
 - インターネット上での出会いに、どういう危険があるか忘れないこと
 - 危険を予測する力を持つことが重要であること
 - 困ったときは早めに周りの大人に相談すること
- 【相談機関】 高知県警察本部
サイバー犯罪相談電話 088-875-3110

3 展開

	学習内容	○指導者の活動 *準備物
導入	1 アンケート結果から、気付いたことを発表し合う。	○事前に、使用している情報通信機器の種類や利用しているSNS、SNSで「会いたい」というメッセージを受信したことがあるか等、実態を把握しておく。
展開	<p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px;">SNSを通じた出会いの危険性について考えよう</p> <p>2 導入動画を視聴し、問題点を簡単にワークシートに書き、グループで話し合い、全体で共有する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>【問題点】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・SNSで知り合った人を信じ切ってしまった ・下の名前を教えてしまった ・実際に会ってしまった ・人目につかない場所で会ってしまった 等 </div> <p>3 なぜ、主人公は相手のことを信じてしまったのかを考え、グループで話し合う。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>【原因】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・趣味を通じて親近感を覚えたから ・SNSで相手のことを知った気持ちになったから ・SNSのやりとりで優しくしてくれたから ・最初に会ったときに優しくしてくれたから 等 </div> <p>4 主人公はどの時点でどうすれば危険を避けられたのかを考え、グループで話し合い発表する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>【気を付けること】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・会おうと言われたとき、人目につかない場所で会わない、もしくは、断って会わない ・ダイレクトメッセージが来たとき、返信で個人情報を教えない ・相手のSNSを見たとき、その情報が正しいかどうか一度立ち止まって考える ・ネットでは全ての情報が正しいとは限らないという視点、色々な考えの人がネットを使っているという視点をもつ 等 </div>	<p>○主人公の行動の何が問題か、考えメモを取りながら視聴するように伝える。</p> <p>○シーンを振り返りながら、主人公の行動の問題点を共有させる。</p> <p>*動画 「情報化社会の新たな問題を考えるための教材」 SNSを通じた出会いの危険性 「教材15 ネット被害」 (文部科学省 平成30年度作成)</p> <p>○なぜ、主人公が「知らない人」を信じてしまったのか、その原因を考えさせる。特に、SNSの特性を踏まえて信じてしまう原因を考えさせる。</p> <p>○生徒からの意見を踏まえ、「どのような特徴があったら、怪しいと判断すればよいか」という危険を予測し察知する観点を持っておくことが必要であることを伝える。(*解説)</p> <p>○時間に余裕があれば、まとめとして解説動画を視聴する。</p>
まとめ	5 学習内容を参考にしながら、これから自分が気を付けることをワークシートにまとめる。	○困ったときに相談できる相談機関を伝える。

第3学年（1） 性感染症について

〈教育課程上の位置付け〉

保健体育 保健 「健康な生活と疾病の予防」

(1) 健康な生活と疾病の予防について、課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

ア 健康な生活と疾病の予防について理解を深めること。

(イ) 感染症は、病原体が主な要因となって発生すること。また、感染症の多くは、発生源をなくすこと、感染経路を遮断すること、主体の抵抗力を高めることによって予防できること。

1 ねらい

エイズを含む性感染症について正しい知識や予防方法について理解できるようにする。

2 評価規準

エイズや性感染症の原因や感染経路について理解し、予防方法について考えている。

※解説

感染が拡大している理由

性的関係を持つことによって、誰にでも感染する可能性がある病気であること、正しい予防法がとられていない現状があること、無症状である場合も多く、知らない間に感染を広めていること（特に男性は自分が感染源だと気付かないまま知らない間にパートナーに感染させてしまうこと）、性に関わることなので恥ずかしいという感情から検査や治療を積極的に受ける人が少ないこと、自分には関係ないという気持ちから感染予防への意識が低いこと等が、感染拡大の背景にある。

病原体

精液・膣分泌液・血液等の体液、性器や口等の粘膜やその周辺の皮膚に存在する。

感染経路

細菌や原虫等の病原体を含む精液や膣分泌液、血液等が、口や性器の粘膜、皮膚等に接触することで起こる（主に性的接触の際に粘膜から病原体が侵入することによる）。

身体への影響

性感染症の治療を放置すると、症状がなくても病気が進行し、知らない間に重症になっていくこと（HIVなど死に至る感染症もある）、男女とも不妊の原因となること、胎児への感染（流産、早産、死産、肺炎、結膜炎、失明、HIV感染を起こす等）が起こる。

また、特に女性の場合には、男性よりも性器の粘膜の面積が広い等、解剖学的に感染の危険性が高く感染しても無症状の場合が多い一方で、感染すると慢性的な骨盤内炎症疾患の原因となりやすく、不妊や胎児への影響があること等の特性がある。

予防法

- 感染しているかどうか分からないとき、相手が感染していないことが確実でないときは性行為をしないこと
- 性行為の時には最初からコンドームを使用し、直接粘膜や精液などが接することを避けること
- 感染が不安なときには、早めに病院を受診し検査を受けること
- 必ずパートナーと一緒に治療すること
- 自分もパートナーも不特定の相手と性的関係があると性感染症に感染する危険性があるため、不特定の人と安易に性的関係を持たないこと

3 展開

	学習内容	○指導者の活動 *準備物
導入	<p>1 性感染症とはどんな病気か、知っていることを発表する。</p> <p>2 高知県の性感染症の発生状況（年代別、男女別等）データから分かることについてペアまたはグループで話し合う。</p>	<p>○何歳くらいの人たちで罹患している人が多いと思うか、男女差はあるかなどを予想させる。</p> <p>○年代別データから若者で感染が広がっていること、男女別データから若い女性に感染者が多い疾患であることなどを確認し、自分たちの近い将来にも関係のある疾患であることを知らせる。</p> <p>*(中)資料5 パワーポイント教材</p>
展開	<div style="border: 1px solid black; text-align: center; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">性感染症について考えよう</div> <p>3 性感染症について知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・感染経路 ・種類や症状 ・身体への影響 ・予防方法 <p>4 なぜ、性感染症は増えている（または減らない）のかペアまたはグループで考える。</p> <p>5 性感染症から自分や相手の健康を守るために自分たちはどのように行動していけばよいか、ペアまたはグループで考える。</p>	<p>○性感染症の感染経路、種類や症状、身体への影響、予防方法、について説明する。（*解説）エイズ・性器クラミジア感染症・梅毒 等 ※導入の発生状況データと関連付けながら説明する。</p> <p>○性的関係を持つことによって誰にでも感染する可能性がある病気であること、正しい予防法がとられていない現状があること、無症状である場合も多く知らない間に感染を広めていること、性に関わることなので恥ずかしいという感情から検査や治療を積極的に受ける人が少ないこと、自分には関係ないという気持ちから感染予防への意識が低いことを知らせる。</p> <p>また、治療をしない限り治らない病気であることをおさえる。</p> <p>○前出の性感染症の予防方法や感染拡大の理由を踏まえて考えさせる。</p> <p>○誰もが感染する可能性がある病気であり、正しい知識を身に付けること、予防について話し合える関係をパートナーと作ることが大切であることを伝える。</p>
まとめ	<p>6 本時の活動を振り返る。</p>	<p>○今日の授業で考えたことや分かったことを「性感染症とは…」というキーワードから始まるリード文で振り返らせる。</p>

(中)資料5

(中学校 3学年)

性感染症について

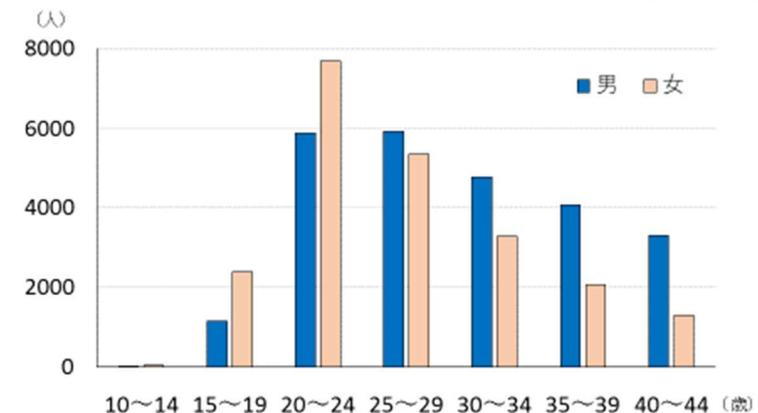
【ねらい】

エイズを含む性感染症について正しい知識や予防方法について理解できるようにする。

参考資料：『性教育 実践のための資料集』元高知県公立学校養護教諭 松田さよ子氏編集
『感染症発生動向』厚生労働省

年齢別にみた性感染症報告数(令和元年度)

(性器クラミジア感染症+性器ヘルペスウイルス感染症+尖圭コンジローマ+淋菌感染症+梅毒)



資料：『感染症発生動向調査』厚生労働省

解説

このグラフは、令和元年度に全国で報告された年齢別の性感染症に感染した人の数です。

性感染症は、20歳から29歳で感染している人が多くっており、男性よりも女性の方が性感染症に感染している人が多いことがわかります。

性感染症は、どの年代に多いでしょうか

- ① 10代~20代
- ② 30代~40代
- ③ その他

男女どちらに多いでしょうか

男性

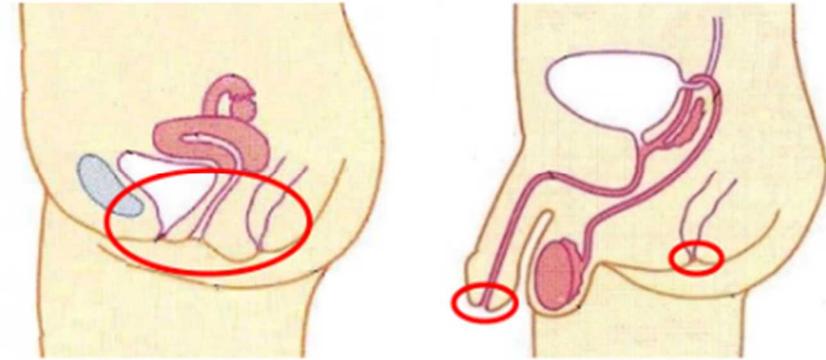
女性

<p style="text-align: center;">性感染症について考えよう</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 性感染症ってどんなものがあるのだろう 2 どんなふうにして、感染するのだろう 3 私たちに関係あるのだろうか 4 感染しないための予防法はなんだろう 	<p>性感染症とは</p> <p><u>性行為によって粘膜から、病気を引き起こすウイルスなどが体内に入り感染する病気</u></p> <p style="background-color: #ffffcc; padding: 10px; text-align: center;">性行為をする人なら、 誰でも感染する可能性のある病気です</p>
解説	解説
<p>今日は、この4つの項目について、考えながら勉強をしていきましょう。</p>	<p>【病原体】 精液・膣分泌液・血液等の体液、性器や口等の粘膜やその周辺の皮膚に存在する。</p> <p>【感染経路】 細菌や原虫等の病原体を含む精液や膣分泌液、血液等が、口や性器の粘膜、皮膚等に接触することで起こる（主に性的接触の際に粘膜から病原体が侵入することによる）。</p>

なぜ、女性に多いのだろうか

ヒント：体の仕組みの違い

性器の粘膜の面積の比較



面積が広い = 感染の危険性が高い

解説

グラフから、男性よりも女性の方が性感染症に感染している人が多いことがわかりました。

なぜ、男性よりも女性の方が、性感染症に感染している人が多いのでしょうか。

解説

図は男性器と女性器の断面図です。粘膜にあたる場所はどこでしょうか。

男性では陰茎の先・肛門、女性では尿道・膣・肛門が粘膜です。男性に比べ、女性の膣の粘膜の広さは100倍以上もあります。

そのため、男性よりも女性の方が、性感染症に感染しやすい体のつくりになっています。

性感染症の種類

- 性器クラミジア感染症
- 性器ヘルペスウイルス感染症
- 尖圭(せんけい)コンジローマ
- 淋菌(りんきん)感染症
- 梅毒
- エイズ など

* 性行為によって感染するヒトパピローマウイルスの一部は、子宮頸がんの原因になることがある。

性感染症に感染すると

どんな症状が出るのだろうか



性感染症は、性別によって症状の現れ方が違う場合があります。



性器クラミジア感染症



症状は軽い

- ・排尿のときに軽い痛み
- ・尿道から膿(うみ)が出たり、尿の回数が多くなる



ふつうは無症状

- ・自覚症状がない場合が多いため、無自覚のうちにパートナーや新生児に感染させてしまう
- ・不妊の原因となる
- ・「おりもの」が増える

淋菌感染症



すぐにはっきりと症状が出る

- ・尿道のかゆみや熱感、粘液や黄色い膿(うみ)が出る
- ・尿をするときに激しい痛みがある



初めは症状が軽く進行するまでわからない

- ・自覚症状がない場合が多く、放置されやすい
- ・進行すると、下腹痛・発熱を起し、子宮外妊娠の原因になることも

性器ヘルペスウイルス感染症



- ・発熱、全身倦怠感等とともに、性器に腫れや痛みを伴う
- ・小さな水ほうや潰瘍(かいよう)ができる

性器ヘルペスウイルス感染症の問題点

- 繰り返し再発する
- 感染しても発症せず、無症状でウイルスを排出している場合が多く(70~80%)、気づかないまま相手に感染させてしまう
- HIVに感染しやすくなる
- 妊婦が性器ヘルペスに感染している場合、出産時にお母さんから赤ちゃんに感染

エイズ



- ・HIVにより免疫の働きが壊され、感染症や悪性腫瘍など、様々な病気を引き起こす状態をいう
- ・早期に服薬治療を受け継続すれば、免疫力を落とすことなく、通常の生活を送ることが可能となってきた

エイズの問題点

- 潜伏期間が約10年と長く、その間は自覚がないため感染を広げる可能性がある
- 妊婦がHIVに感染している場合、出産時にお母さんから赤ちゃんに感染
- 感染者へのいわれのない差別や偏見

感染していないか、健康状態にはよく注意して



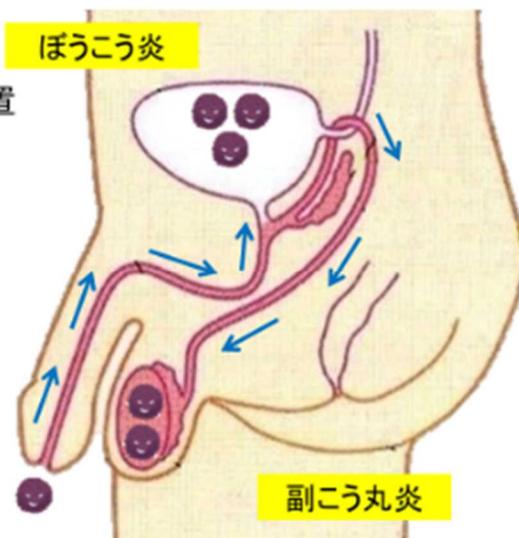
- 尿をするとき痛みがないか
- 尿道から膿(うみ)は出ていないか
- 性器にイボができていないか
- 性器に痛みやかゆみはないか



- 「おりもの」の色やにおい、量に異常はないか
 - 性器にイボができていないか
- ※女性は痛みや症状が出ないことが多いので、要注意

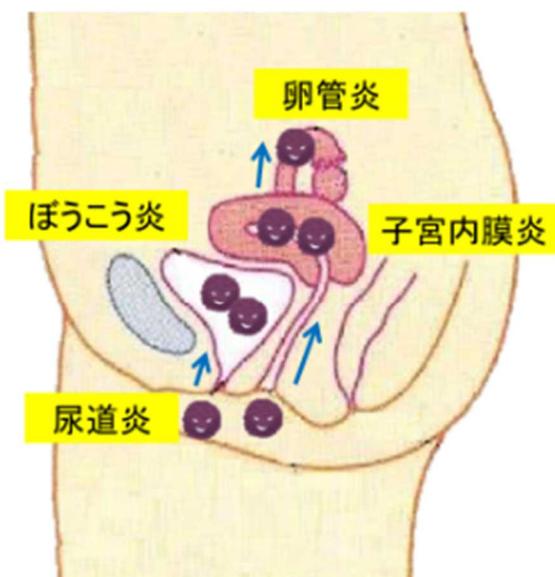
性感染症を放置すると...

無精子症
不妊症



性感染症を放置
すると…

子宮外妊娠
不妊症



性感染症は、そのまま放置していても
自然には治りません。

放置している間に性行為をすれば、パートナー
に感染させます。

早めにパートナーと一緒に治療しましょう。

解説

女性の場合には、男性よりも性器の粘膜の面積が広い等、解剖学的に感染の危険性が高く、感染しても無症状の場合が多い一方で、感染すると慢性的な骨盤内炎症疾患の原因となりやすく、放置すると、不妊症になる可能性や胎児への影響が出てきます。

解説

性感染症の治療を放置すると、症状がなくても病気が進行し、知らない間に重症になっていくこと（HIV など死に至る感染症もある）、男女とも不妊の原因となること、胎児への感染（流産、早産、死産、肺炎、結膜炎、失明、HIV 感染を起こす等）が起こります。

症状が出た場合には

気になる症状が
少しでも出たら

男性 …… 泌尿器科

女性 …… 産婦人科

必ず、パートナーも同じように治療を受けること



解説

気になる症状が出た場合には、男性は泌尿器科、女性は産婦人科を受診し、診てもらうようにしましょう。

自分が感染していることがわかったら必ずパートナーに伝え、同じように検査や治療が受けられるようにしましょう。

性感染症の予防方法①

安易に性関係を持たない

性的関係があると、感染する(パートナーに感染させる)
危険性は誰にでもあります。

感染が不安なときは、パートナーと病院へ行きましょう。

解説

性感染症を予防するには、性的接触を避けることが最も有効です。

性感染症の予防方法②

コンドームを使用する

粘膜や精液などが接することを避ける。

最初から使用し、粘膜などが触れ合わないようにする。

なぜ、20代の若者の間で
流行しているのだろうか

解説

性行為をする上での、性感染症の予防方法としては、「コンドームの使用」があります。

コンドームを使用することで、粘膜や精液などが接することで、予防することができます。

性行為の時には最初からコンドームを使用し、直接粘膜や精液などが触れ合わないようにするのが大切です。

解説

予防方法があるのに、どうして 20 代の若者の間で性感染症が流行しているのでしょうか。

<p>「1人の人との性行為」 直接関わりがない人からのウイルスが パートナーからあなたのもとへ</p> <p>性関係を持ったら誰でも感染する可能性</p>  <p>病気のことを「知らない」 症状も出ないことが多く「気づかない」 気づかないので「治さない」 本人も知らないうちに相手に感染させている</p>	<p>性感染症は 誰もが感染する可能性がある病気</p> <p>予防するためには</p> <p>○正しい知識 ○ふたりの関係が大切</p> <p>話し合える関係 お互いを思いやれる関係</p>
<p>解説</p> <p>全国の1万3千人の大学生への調査結果で、過去1年間に性感染症に感染した人の半分以上は、性行為をした相手は1人だけでした。</p> <p>つまり、相手が1人でも、感染する可能性は十分あるということです。</p> <p>1人の人との性行為の背後には、自分には直接関わりがない人からもたらされたウイルスが何人もの人を介して、自分の元へもたらされ感染する可能性があります。</p> <p>性感染症は、性的関係を持つことによって、誰にでも感染する可能性がある病気です。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・病気について知らず正しい予防法がとられていない現状があること ・無症状である場合も多く、感染しても気がつかないこと ・気がつかなかったり恥ずかしいという感情から、検査や治療を積極的に受ける人が少ないこと ・知らない間に感染を広めていること（特に男性は自分が感染源だと気づかないまま知らない間にパートナーに感染させてしまうこと） ・自分には関係ないという気持ちから、感染予防への意識が低いこと等が、感染拡大の背景にあります。 	<p>解説</p> <p>性感染症を予防するためには、性行為をすれば誰でも感染する可能性がある病気であることや予防方法などについての正しい知識を持つこと、性感染症の予防や治療について話し合える関係、お互いの体の健康を思いやれる関係を、パートナーと築くことが大切です。</p>

第3学年（2） パートナーとのよりよい関係

〈教育課程上の位置付け〉

特別活動 学級活動 (2) 日常の生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全

イ 男女相互の理解と協力

男女相互について理解するとともに、ともに協力し尊重し合い、充実した生活づくりに参画すること。

ウ 思春期の不安や悩みの解決、性的な発達への対応

心や体に関する正しい理解を基に、適切な行動をとり、悩みや不安に向き合い乗り越えようとする。

1 ねらい

いわゆるデートDVについて知り、パートナーとよりよい関係を作っていくために大切なことは何か、考えることができるようにする。

2 評価規準

人間関係について、自分の考え方や捉え方を振り返り、パートナーとの対等で信頼できる関係を築くことの大切さについて、考えを深めることができる。

※解説（P.153、P.154 参照）

デートDV

暴力で相手を思い通りにすることをドメスティック・バイオレンス（DV）といい、付き合っているカップルの中で起こるDVをデートDVといいます。関係性が対等でなく支配関係になってしまうことが、デートDVを引き起こす原因の一つといわれています。

- ①身体的暴力：たたく、ける、おさえつける、髪をつかんで引っ張る、ものを投げる等
- ②心理的暴力：相手をバカにしたり傷つけるようなことを繰り返し言う、他の人の前で罵倒する、理由なく不機嫌になる、無視する、束縛する、つけまわす等
- ③経済的暴力：高いプレゼントを買わせる、アルバイトをさせてお金を巻き上げる、借りたお金を返さない、デートの費用を払うよう強要する等
- ④性的暴力：無理やり性的行為をする、避妊や性感染症予防に協力しない、裸の写真や動画を撮る等
- ⑤行動の制限：勝手にスマホをチェックする、連絡先を削除する、LINE やメールの返信が遅いと怒る、友達との付き合いを制限する等

上記のような暴力をふるうのは、愛しているから、相手のことを考えているからではなく、自分のために相手を思い通りにしたいという思いの表れです。どんな理由があっても、暴力をふるう方が悪く被害者は悪くありません。

デートDVの被害を受けない・起こさないためには、自分の意見や考えを押し付けず、お互いの違いを認め受け入れて、相手に言葉で伝えていくことが重要です。

友だちから相談された時には、先生や大人、相談機関に相談することを勧めましょう。

本時では、思春期特有のパートナーとの関係のみに人間関係が偏りがちな側面や、好きという気持ちを優先させるあまり自分の意見を言えない、断れないといった自分の心の在り方にも目を向けられるように指導し、将来、互いが自立した関係性の中で人間関係を結んでいくことの大切さに気が付けるようにしましょう。

3 展開

	学習内容	○指導者の活動 *準備物
導入	1 思春期になると、異性への関心が高まること、好きな人によく見られたいと思ったり、もっと仲良くなりたいたいと思う中で、付き合い方に問題が出てくることを知る。	○思春期には、誰かを好きになったり、交際したいと思うようになったり、よく見られたいと思うようになること。これは誰にでも起こる自然な変化であること。 (※中には異性に関心が持てない人や同性に関心を向ける人がいることにも触れる。) ○お互いのことが好きで付き合っているカップルの間でも問題が起こる可能性があることを知らせる。 *(中)資料6 パワーポイント教材
展開	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px; text-align: center;"> パートナーとのよりよい関係について考えよう </div> 2 デートDVについて知る。 3 事例を読み、2人の関係について考え、グループで意見を交換する。 (1)個人思考 (2)グループで共有 (3)全体交流 <事例> ①メールへの返信 ②付き合いの制限 ③NOと言えない関係 4 デートDVの被害を受けない・起こさないためには、パートナーとどのような関係を築いていくことが必要か、ペアまたはグループで考え発表する。 5 好きな人とはどのような付き合い方をしたいか考え、グループで意見交換をする。	○グループで自分の思ったことや考えたことを意見交流させる。 ※事例はオリジナルでも既存の資料でも構わない。対象生徒の課題に合ったものを選ぶ。一つの事例を各グループで検討したり、それぞれ異なる事例を検討するなど対象生徒の実態に合わせて効果的な方法で話し合いをさせる。 ○生徒から出てきた意見を大切にし、板書に残す。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0; text-align: center;"> 話し合える対等な関係 信頼できる関係 YES/NOが言える関係 違いを認め合える関係 </div> これらのキーワードにつながるように意見をまとめる。 ○異性であっても同性であっても、相手の立場を考慮すること、相手への理解を示した接し方をすること、相手への思いやりの気持ちを持つことが大切であること。
まとめ	6 本時の活動を振り返り、パートナーとよりよい関係を築くために、これから自分はどのようなことに注意して行動していくのかを考える。	○今日の授業で考えたことや分かったことをこれからの自分の生き方と結びつけて「パートナーとのよりよい関係とは…」というキーワードから始まるリード文で振り返り、自分の考えを記入させる。

(中)資料6

(中学校 3学年)

パートナーとのよりよい関係

【ねらい】

いわゆるデートDVについて知り、パートナーとよりよい関係を
作っていくために大切なことは何か、考えることができるようにする。

参考資料：『人と人とのよりよい関係をつくるために』 内閣府共同参画局
『それってラブラブ?』 こうち男女共同参画センター ソーレ



〔出典〕
『人と人とのよりよい関係をつくるために』
内閣府共同参画局

はるとの気持ち

つきあってるんだから、俺がメールしたらすぐ返信するのが当たり前だ。あかねが口答えるから、むかついた。



ケース1

あかねの気持ち

何もそんなことでどなって殴らなくて…でも、殴られたのは自分が悪かったから？はるとの言うことをきかなきゃ、また殴られそうでこわい…



〔出典〕『人と人とのよりよい関係をつくるために』 内閣府共同参画局



〔出典〕『人と人とのよりよい関係をつくるために』 内閣府共同参画局



なつきの気持ち

僕がだれと話をしたって、それは僕の自由だと思うけど…。でも、相手のことが好きなら相手にあわせて、自分は我慢しなくちゃいけないのかな…

ケース2

あおいの気持ち

好きな人には私のことだけ見てほしい。彼がよそ見するなんて絶対にいや！他の女の子と話すなんて、許せない!!



(出典) 『人と人とのよりよい関係をつくるために』 内閣府共同研究班



(出典) 『人と人とのよりよい関係をつくるために』 内閣府共同研究班

あきひこの気持ち

好きな人と2人きりで過ごしたいなあ。しおりちゃんは何も言わないので、きっと自分と同じ気持ちだと思う。



ケース3

しおりの気持ち

あきひこくんとはつきあい始めたばかりだし、2人きりになるのはまだちょっと抵抗がある。本当はいやだけど、いやだと言ったら「僕のこと好きじゃないのか」って嫌われてしまうかも…。そう思うと、こわくて言えない。



(出典) 『人と人とのよりよい関係をつくるために』 内閣府共同研究班

2人の関係を考えてみよう

- どちらの気持ちが優先されている？
- どちらの意見・考えによって、物事が決まっている？
- どちらが相手の顔色をうかがってびくびくしている？
- 2人の関係は「上-下」「主-従」になっていない？
- どちらかが大きな「力」を持って、相手を思い通りにしていない？
- 2人の関係は、対等？

交際中に起こる困ったこと



これらの行為は、すべてデートDVです

デートDV：付き合っているカップルの中で起こるDV DV(ドメスティック・バイオレンス):暴力で相手を思い通りにすること

身体的暴力

なぐる、ける、物を投げつける

心理的暴力

無視、束縛、おどす
人前で侮辱する
激しく嫉妬する

性的暴力

裸の写真や動画を撮る
避妊に協力しない

行動の制限

勝手にスマホをチェックする
連絡先の削除、友達と遊ばせない

経済的暴力

お金を払わない
お金を要求する

解説

○思春期特有のパートナーとの関係のみに人間関係が偏りがちな側面や、好きという気持ちを優先させるあまり自分の意見を言えない、断れないといった自分の心の在り方にも目を向けられるように指導し、将来、互いが自立した関係性の中で人間関係を結んでいくことの大切さに気がつけるようにしましょう。

解説

このような暴力を振るうのは、愛しているから、相手のことを考えているからではなく、自分のために相手を思い通りにしたいという思いの表れです。

どんな理由があっても、暴力を振るう方が悪く被害者は悪くありません。

デートDVの被害を受けない・起こさないためには、自分の意見や考えを押し付けず、お互いの違いを認め受け入れて、相手に言葉で伝えていくことが重要です。

友だちからこれらの暴力をパートナーに受けていると相談された時には、先生や大人、相談機関に相談することを勧めましょう。

よりよい関係って？

他の人とよりよい関係を作っていくことは、将来にわたって自分の人生を豊かなものにつなげられます。

これから先、もっともっとたくさんの人との出会いが待っています。大好きな人ができて、お付き合いをすることも…

あなたにとって、「好きな人とお付き合い」とは、どんなイメージですか。どんな付き合いをしたいですか。

すてきな関係になるためには

大切なのは自分らしさ

自分のことを大切に

気持ちを伝える工夫

相手のことも大切に

お互いを認め合う対等な関係

暴力を認めない

一人で悩まないで 困ったら早めに相談

- ◆体の悩み、性的指向・性自認の悩み
高知県思春期相談センターPRINK 088-873-0027
- ◆妊娠の不安
高知県思春期相談センターPRINK 088-824-1221
- ◆予期せぬ妊娠に関するGOS
にんじんSOS高知 みそのらんぶ 0120-820-331
misonola1p000@gmail.com.jp
- ◆デートDV
こうち男女共同参画センター「ソール」 088-873-8555
- ◆性被害・性被害
性暴力被害者サポートセンターこうち 0120-835-350
- ◆心の相談
高知県心の教育センター 088-866-0901

解説

【大切なのは自分らしさ】

男だから、女だから、先輩だから、年下だから…。人と関係を築くとき、こんな考えが影響していませんか。

しかし、一番大切なのは、“自分らしさ”です。あなたの気持ち、考え、体、生き方を大切にしましょう。

人はみんな生まれながらにして、一人ひとり大切にされるべき存在です。

また、自分を大切にすることを怠ると、暴力を振るわれたとき、相手に対してはっきり「NO」の意思表示をすることが難しくなります。自分の気持ち、自分の体を大切にすることを怠りましょう。

【気持ちを伝える工夫】

自分のことを大切に思う気持ちと同じように、相手への思いやりの心、相手を大切にすることを常に持つことも大事です。相手の話に耳を傾けましょう。

意見の“違い”にぶつかったとき、「私（僕）はこう思う、こう感じる」と、自分を主語にして気持ちを伝えてみましょう。

自分の意見や考えを押しつせず、相手が自分と異なる意見や考えを持っていたとしても、まずはそういった違いがあるということを受け入れましょう。そして、自分はどう思うのか、相手に伝えましょう。

【お互いを認め合う対等な関係】

相手の存在を大切に、考え方や生き方を知り、受け入れることができれば、お互いの違いを認め合うことができます。それが、互いを尊重し合う対等な関係です。二人のことは、一緒に考え、一緒に決めましょう。

どんな事情があったとしても、暴力を振るっていいという理由にはなりません。暴力を振るわれていい人など、一人もいません。

暴力は身体的なものに限らず、精神的なものや性的なものもあります。

どのような暴力であったとしても、暴力を振るうことは決して許されるものではないのです。

性をめぐる問題で困ったら、保護者や信頼できる身近な大人に早めに相談をし、アドバイスをもらうようにしましょう。

身近な人に相談することができない人は、これらの相談窓口を上手に活用してください。

〈参考〉 十代の妊娠について考える *外部講師招聘

〈教育課程上の位置付け〉

特別活動 学級活動 (2) 日常の生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全
ウ 思春期の不安や悩みの解決、性的な発達への対応
心や体に関する正しい理解を基に、適切な行動をとり、悩みや不安に向き合い乗り越えようとする。

1 ねらい

人工妊娠中絶について知り、自他のことを大切にできるパートナーとの付き合い方について考え、話し合える関係、お互いを尊重できる関係が重要であることを理解できるようにする。

2 評価規準

性行動が自分と相手の人生へ影響することがあることを理解し、自他のことを大切にできるパートナーとの付き合い方とはどういったものかを考えている。

3 展開

- お互いの心と体を大切にできるパートナーとの付き合い方について考え、これからの自分の行動の仕方や考え方について自己決定する。
- 指導のポイントは、例えば以下のようになります。

- ・全国と高知県、年代別等の人工妊娠中絶率のデータから、10代での妊娠や人工妊娠中絶が自分たちにも身近な課題であること
- ・十代で妊娠・出産をする人もいるが、周りで支えてくれる人の助けが十分でないで赤ちゃんを産んで育てていくことは難しく、また、妊娠した女性もパートナーも学業を続けることの困難さや希望する進路の変更等、多くの問題があること
- ・人工妊娠中絶は、法律で定められていることやリスクがあること (*P.182、P.183 参照)
- ・妊娠を避けるための避妊方法 (低用量ピルやコンドーム) について
- ・一回の性行為でも妊娠をする可能性があり、100%確実な避妊方法はないこと
- ・妊娠の可能性がある場合に、どのように対処していけばよいか、緊急避妊薬や相談場所などについて
- ・避妊について知っていることが実行につながるのではなく、パートナーとどのような付き合い方をしていくのか、お互いに意見を伝え、話し合えるよりよい関係を築いていくことが大切であること (これからの自分の行動の仕方や考え方について自己決定する)

- 指導内容は、各校の生徒の実態や指導の目的に応じて効果的なものとなるように、学校が主体となって考え、外部講師と連携し十分に検討しましょう。

4 留意点

- 授業のねらいを達成するためには、外部講師との事前打ち合わせが非常に重要です。授業のねらいや指導してほしい内容、話してほしい内容ははっきりと伝え、生徒の実態に応じた指導内容となるようにしましょう。
- 指導学年については、学校の計画や生徒の実態を考慮して決定しましょう。



高等学校



4 高等学校

高校生の時期は、身体的及び心理的な発達とともに、生き方や社会との関わり方について考え始める時期です。また、友人関係やメディアの情報から性意識や性行動が活発化することが多くなり、異性との関係についても背伸びした男女関係を求めたりすることがあります。

これらの発達段階を踏まえ、自分の生き方を考え、人生のパートナーも含め自立した人間関係の中で互いに認め合い、支え合う意識を醸成することが大切です。

また、科学的な知識を基盤として自らの性を受け入れ、主体的に生きる力と責任ある性行動を選択し、自立の力を養えるように指導を展開しましょう。

高等学校においては、指導内容や指導場面が多岐にわたることから、これ以降に示す各題材については、関連する教科において性に関する指導の視点を共有しながら、教科横断的に指導していきましょう。あらゆる場面で共通した視点を持って指導することにより、正しい知識や自ら意思決定・行動選択ができる力をより確かなものにする可以考虑されます。



○高等学校 性に関する主な学習内容

	第1学年	第2学年	第3学年
生命尊重		現代の諸課題と倫理（公民・倫理） （1）自然や科学技術に関わる諸課題と倫理	選択科目
	日常生活や学習への適応と自己の成長及び健康管理（特別活動・ホームルーム活動）		
生物的側面	現代社会と健康（保健体育・科目保健） イ 現代の感染症とその予防		生殖と発生（理科・生物）
	生涯を通じる健康（保健体育・科目保健） ア 生涯の各段階における健康		
心理的側面	現代社会と健康（保健体育・科目保健） オ 精神疾患の予防と回復		
	生涯を通じる健康（保健体育・科目保健） ア 生涯の各段階における健康		
	人の一生と家族・家庭及び福祉（家庭・家庭基礎）（2）青年期の自立と家族・家庭		
	人の一生と家族・家庭及び福祉（家庭・家庭総合）（2）青年期の自立と家族・家庭及び社会		
	公共の扉（公民・公共） 公共的な空間における人間としての在り方生き方		
	適応と成長及び健康安全（ア 青年期の悩みや課題とその解決）（特別活動・ホームルーム活動）		
社会的側面	人の一生と家族・家庭及び福祉（家庭・家庭総合）（2）青年期の自立と家族・家庭及び社会		
	人の一生と家族・家庭及び福祉（家庭・家庭基礎）（2）青年期の自立と家族・家庭		
	持続可能な消費生活・環境（家庭・家庭基礎、家庭・家庭総合）（1）生活における経済の計画		
	人の一生と家族・家庭及び社会福祉（家庭・家庭基礎、家庭・家庭総合）（1）生涯の生活設計		
	公共の扉（公民・公共） 公共的な空間における人間としての在り方生き方		
		現代の諸課題と倫理（公民・倫理）（2）社会と文化に関わる諸課題と倫理	選択科目
	情報Ⅰ（1）情報社会の問題解決		
	日常生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全（特別活動・ホームルーム活動）		

(1) 思春期と健康 ～自立について考えよう～

〈教育課程上の位置付け〉

【関連教科：家庭】

保健体育 保健 「生涯を通じる健康」

(3) 生涯を通じる健康について、自他や社会の課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

ア 生涯を通じる健康について理解を深めること。

(ア) 生涯の各段階における健康

生涯を通じる健康の保持増進や回復には、生涯の各段階の健康課題に応じた自己の健康管理及び環境づくりが関わっていること。

1 ねらい

思春期の心身の変化や健康課題について理解できるようにする。

2 評価規準

思春期の心身の変化や健康課題について理解し、現在の自分の心の状態について考えている。

※解説（排卵と月経、射精に関する解説については、P.94 参照）

基礎体温と性周期

基礎体温とは朝、目が覚めてから、まだ身体を動かしていない状態で基礎体温計を使用し測定した体温のことです。女性は排卵と月経の周期により、日によって基礎体温に変化が認められます。女性の基礎体温を変化させるのは、卵巣から分泌される黄体ホルモンです。月経から排卵が起こるまでの約2週間は低温（約36.0℃～36.5℃）が続きますが、排卵が起こると卵巣から黄体ホルモンが分泌されるため、その作用で体温が上がり高温（約36.5℃～37.0℃）となります。高温期は2週間程度続き、妊娠しないと黄体ホルモンの分泌はなくなって、次の月経が始まる前には再び体温が下がります。このように、基礎体温から排卵の有無がわかります。低温期と高温期がはっきりわからなかったり、低温と高温がばらばらだったりする人は、排卵がない状態である可能性があります。

性周期（月経周期）は、女性ホルモンによりコントロールされており、この周期の長さは個人差があるものの、通常は25～38日周期です。

ホルモンバランスの変化により、体調不良に悩まされる女性も少なくありません。ホルモンバランスは、ストレスや無理なダイエット、不規則な生活等で乱れやすくなります。

マスターベーション

思春期になると、ホルモンの作用によって性的欲求が高まり、精巣で精子が盛んに作られます。マスターベーションは、「性的欲求のコントロール」を身に付けるためにも、欠かさない行為です。マスターベーションをすることは、性的欲求を一人で解消するよい方法であり、男女ともに体にも心にも全く問題のないことがはっきりしています。①清潔な手ですること、②傷がつくような強い刺激や固いものでの刺激は与えないこと（将来不妊の原因になる場合がある）、③プライベートな場所を確保してからすること（人前でしない）、④他の人を巻き込まないこと（見せない・触らせない等）の4つのルールを守りましょう。

思春期の心の変化

高校生の時期は、精神疾患の好発年齢（15～30歳）にあたり、思春期の心の不安定さが極端な場合には、自ら命を絶ったりすることがあります。我が国における若い世代の自殺は深刻な状況にあり、10～29歳の各年代の死因の第1位は、男女とも自殺となっています（令和元年版自殺対策白書 厚生労働省）。

思春期になるとホルモンの影響で、大人や社会への不満や反抗心、自分ではコントロールできないような怒り、自分への自信のなさ、異性と親しくなりたいという気持ち等が出てくること、これは、誰にでも起こる変化であること、様々な経験を積む中で徐々に心が安定していくことを伝えましょう。また、精神疾患の学習と併せて正しい知識を身に付け、適切に心の健康管理ができる力を育成できるように指導しましょう。

3 展開

	学習内容	○指導者の活動 *準備物
導入	1 高等学校での性に関する学習の計画と目的について、確認する。	○「保健」の学習では、自他を大切にできる責任ある大人に必要な「性的自立」を果たすために必要な力を身に付けることを目指して学習を進めていくことを伝え、本時のめあてを確認する。 *(高)資料1 パワーポイント教材
展開	男女の体の仕組みと思春期の心について知ろう	
	2 女性の体の仕組みについて知る。 ・性周期（排卵、月経）と健康 ・基礎体温について	○女性は基礎体温の変化によって、体内で起こっている排卵と月経の周期を知ることができること。 ○高校生期は、性機能の面ではまだ未熟で、排卵が起きなかったり不規則な場合があること。 ○この時期の無理なダイエットは、卵巣や子宮の発達を妨げ、無排卵や無月経を起こすこと。
	3 男性の体の仕組みについて知る。 ・射精 ・マスターベーションについて	○思春期になると、ホルモンの作用によって性的欲求が高まること、マスターベーションはその欲求を一人で解消するよい方法であること、マスターベーションをすることは男女ともにごく自然なことであり、心身ともに問題がないこと。 ○マスターベーションのやり方によっては、不妊の原因にもなるので、4つのルールを守って行うこと。（解説参照）
	4 思春期の心の状態と健康課題について知る。	○思春期には体の変化に伴い、性への意識や異性への関心が高まること。 ○思春期特有の家族や社会等への反抗心や心の不安定さから、たばこ・酒・薬物・不特定多数との性的関係・自他への暴力等、様々な健康問題が生じるおそれがあること。 ○思春期は心が不安定であることをよく理解し、自ら行動をコントロールしていくことが大切であること。
	5 高校生の自分の心の状態について振り返る。	○心が不安定なときに利用できる相談機関について知らせる。
まとめ	6 本時の学習を振り返る。	

(高)資料1

(高等学校 1)

思春期と健康 ～自立について考えよう～

【ねらい】 思春期の心身の変化や健康課題について理解できるようにする。

参考資料：『第8回青少年の性行動全国調査（2017年）』日本性教育協会
『正しいパンツのたたみ方』 著：南野 忠晴 岩波ジュニア新書
『性教育スライド』公益社団法人 日本産婦人科医会

解説

思春期の心身の変化や健康課題について理解させ、現在の自分の心の状態について考えることができるように指導しましょう。

自分も他人も大切にできる責任ある大人になるためには
4つの点で自立することが必要

経済的 自立

- 計画的な見通しを持ち、金銭を使っている
- スマホ決済や通信販売、クレジットカード等による購入の仕組みと注意点を理解している。
- 一人暮らしに必要な1か月の生活費がどのくらい分かっている。

精神的 自立

- 自分の将来の職業や進路について考えている。
- 誰もそばにいないでも、自分でしっかり生きていく自信がある。
- 物事を決めるときに、最終的には自分で決断することができる。

生活上の 自立

- 調理器具を使い、栄養バランスを考えた料理を作ることができる。
- 常に清潔な衣服を身につけ、ボタンが取れたら自分でつけることができる。
- 身の回りの整理整頓ができ、定期的に掃除をしている。

性的 自立

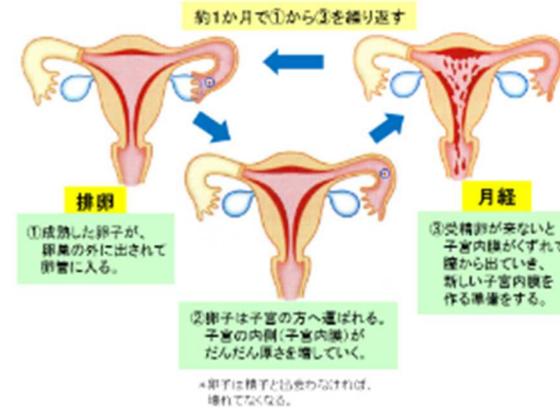
- 男女の体の仕組みや生理的な特徴・相違を理解している。
- 性感染症予防や避妊についての正しい知識がある。
- 好きな相手であっても、自分にとって嫌なことは「嫌だ」と伝えることができる。

解説

今の時点でどのくらいクリアできているか、考えてみましょう。

「保健」では、「性的自立」を果たすために
必要な知識を学習していく

- 1 自分やパートナーの性について理解し、大切にできる。
- 2 性に関するトラブルを回避する力を身に付ける。
- 3 自分やパートナーの性や性的欲求について理解し、コントロールする力を持つ。



解説

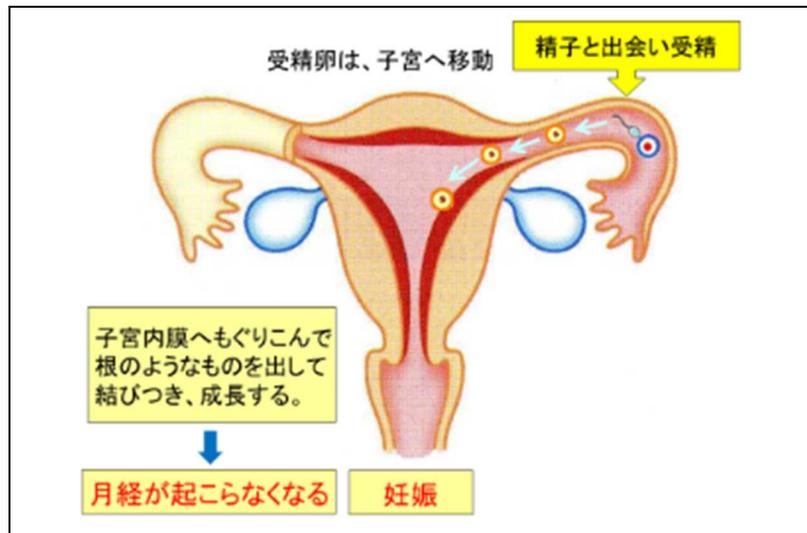
「保健」の授業では、4つの自立のうち、「性的自立」を果たすために、この3点を目標に学習していきます。

この時間は、自分やパートナーの性について理解し大切にできるように、必要な知識を学習していきましょう。

解説

まず、女性の「性」についてです。

- ①女性の卵巣の中には生まれたときから、卵子のもとになる細胞が約35万個も用意されています。
これは未成熟な卵子で、思春期を迎える頃、女性ホルモン（卵胞ホルモン）の働きにより卵子へと成長します。
思春期を過ぎると、卵巣はほぼひと月に1回、左右のどちらかから成熟した卵子を1つ、放出します。これを排卵といいます。
- ②放出された卵子は卵管へ吸い込まれます。受精しなければ、約1か月後には新しい卵子が放出されます。
排卵に合わせて子宮内膜（子宮の内側の膜のこと）は、女性ホルモン（卵胞ホルモンと黄体ホルモン）の働きで、充血し厚くなります。
これは受精卵を受け止め育てるための準備です。
- ③受精卵が子宮内膜に着床（妊娠）しない場合は、子宮内膜は剥がれて体外に出され、子宮は新しい子宮内膜を作る準備をします。
これが月経で、ほぼひと月に一度、3～7日間くらい出血があり、初経のあと50歳くらいまで繰り返されます。
*子宮内膜の肥厚は、健康な状態で周期的に起こることであって、無理なダイエットなどで栄養状態が悪い等があれば、月経が起らないこともあります。

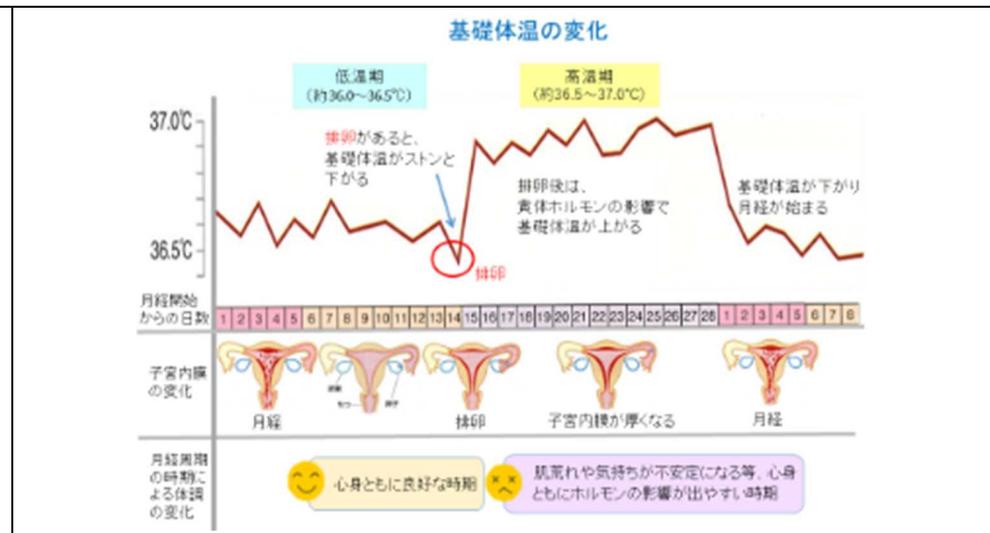


解説

射精により出された精子は、膣から子宮内に入り、子宮を通過して卵管へ行きます。そのとき、卵巣から排卵された卵子が卵管に来ていれば受精が起こり、新しい命になります。

妊娠をすると、受精卵が子宮内膜に潜り込み結びついて育つため、子宮内膜が剥がれ落ちることがなくなり、月経が起こらなくなります。

女性が、妊娠しているかどうかを知ったり健康管理をいくために、自分の月経周期を把握していくことは非常に大切なことです。



解説

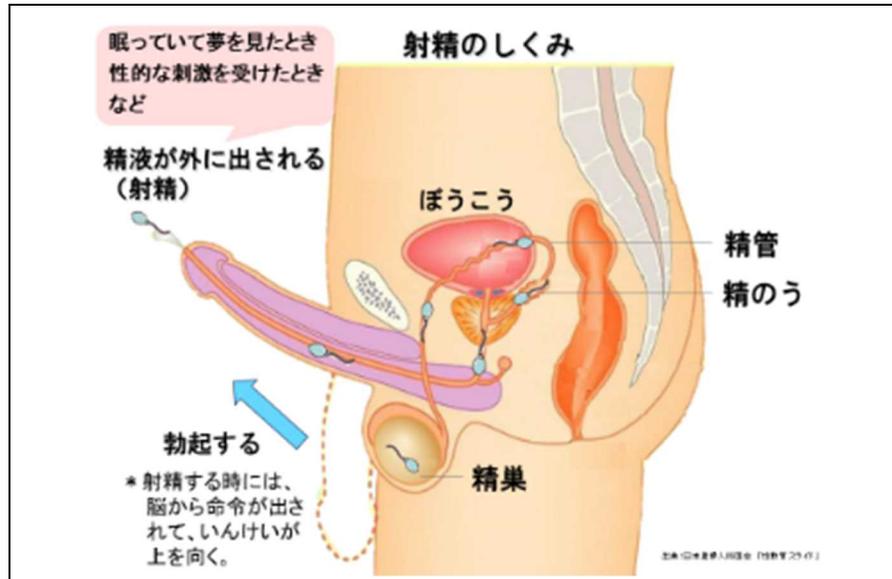
基礎体温とは、朝、目が覚めてから、まだ身体を動かしていない状態で基礎体温計を使用し測定した体温のことです。

女性の体は、排卵と月経の周期により、日によって基礎体温に変化が認められます。

女性の基礎体温を変化させるのは、卵巣から分泌される黄体ホルモンです。女性の月経周期は、黄体ホルモンによってコントロールされており、基礎体温の変化とともに、子宮内膜の変化や体調の変化も起こります。

- ①月経から排卵が起こるまでの約2週間は低温（約36.0°C～36.5°C）が続きますが、排卵が起こるとストンと体温が下がった後、体温が上がり高温（約36.5°C～37.0°C）となります。
- ②高温期は2週間程度続き、このとき、子宮内では子宮内膜が厚くなり、妊娠した時に受精卵を受け止めるための準備を始めます。
- ③しかし、妊娠しないと次の月経が始まる前には再び体温が下がります。

ホルモンバランスの変化により、体調不良に悩まされる女性も少なくありません。



解説

次に、男性の「性」についてです。

尿を出す管と射精をするときに精液が出る管は同じです。

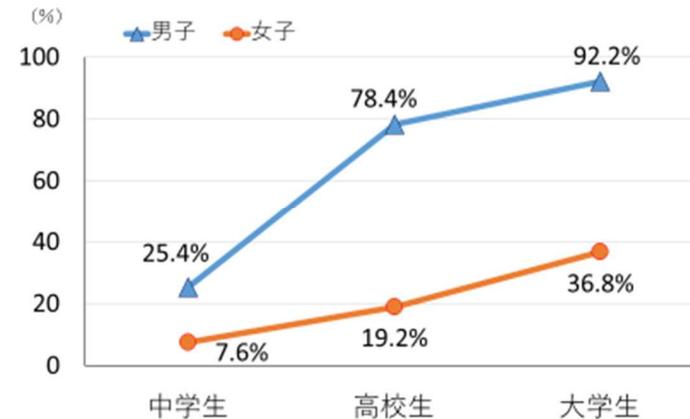
尿を出すときは、陰茎は下を向いていますが、射精をするときには、脳から命令が出されて、陰茎が上を向きます。

精巣でつくられた精子は、管を通過して、途中で白っぽいとろっとした精液と混ざって、陰茎の先から出されます。これが射精です。

射精は、陰茎に直接刺激を与えることで起こります。また、性的な夢を見て寝ている間に射精をすること（夢精）もあります。

射精の時には膀胱の入り口が閉まって、尿が尿道に出ないようになっています。そのため、尿と精液が混ざることはありません。

マスターベーションの経験がある



出典：第8回青少年の住行動全国調査（2017年）日本性教育協会

解説

思春期になると、ホルモンの作用によって性的欲求が高まってきます。

また、思春期には精巣で精子が盛んに作られます。それを出したいという欲求は人間の体の自然な欲求です。

マスターベーションは、その欲求を一人で解消するよい方法といえます。「性的欲求のコントロール」を身につけるためにも、欠かせない行為です。

マスターベーションをすることは体にも心にも全く問題のないことがはっきりしています。

- ①清潔な手ですること
- ②傷がつくような強い刺激や固いものでの刺激は与えないこと

（将来不妊の原因になる場合がある）

- ③プライベートな場所を確保してからすること（人前でしないこと）
- ④他の人を巻き込まないこと（見せない・触らせない）

の4つのルールを守りましょう。

<p>性的なことに関心があると答えた人の割合</p> <table border="1"> <caption>性的なことに関心があると答えた人の割合</caption> <thead> <tr> <th>学年</th> <th>男子 (%)</th> <th>女子 (%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>中学生</td> <td>48.1%</td> <td>30.5%</td> </tr> <tr> <td>高校生</td> <td>78.8%</td> <td>45.0%</td> </tr> </tbody> </table> <p>思春期には、性への意識や異性への関心が高まる</p> <p><small>出典：第8回青少年の行動動向全国調査（2017年）日本学童教育協会</small></p>	学年	男子 (%)	女子 (%)	中学生	48.1%	30.5%	高校生	78.8%	45.0%	<p>思春期の心の状態と健康課題</p> <p>自立心の高まり 家族や周囲の人たちへの反抗心 社会への不満 新しい経験への好奇心 性への意識や異性への関心が高まる</p> <p>思春期は、心も成長過程にあり誰でも心が不安定になる</p> <p>たばこ・酒・薬物に手を出したり、安易に性的関係を結んだり、自他への暴力等に及んでしまうことがある。</p>
学年	男子 (%)	女子 (%)								
中学生	48.1%	30.5%								
高校生	78.8%	45.0%								
<p>解説</p>	<p>解説</p>									
<p>さらに、「性的なことに関心がある」と答えた人は、中学生よりも高校生が多くなっています。</p> <p>これもホルモンの作用によるもので、特に思春期には、女子よりも男子の方が性的欲求が強くなる傾向があります。</p> <p>お付き合いをしても、男子と女子で考え方や思いが違う場合があります。</p> <p>これは自然なことですが、考え方や思いの違いから、様々な問題が起きてきます。</p> <p>これまでの説明のように、思春期は、性ホルモンの影響によって、心も体も大きく揺らぎながら成長する時期なのです。</p>	<p>また、思春期になると心が大人へと成長する過程の中で、大人や社会への不満や反抗心、自分ではコントロールできないような怒り、自分への自信のなさ、異性と親しくなりたいという気持ち等が出てきます。</p> <p>これは、ホルモンの影響によるもので、成長過程で誰にでも起こる変化です。様々な経験を積む中で徐々に心が安定していきます。</p> <p>しかし、このような心の不安定さから、法律で禁止されているたばこや酒・薬物に手を出したり、好奇心や寂しさから安易に性的関係を結んだり、自分で怒りをコントロールできず自他への暴力に及んでしまうことがあります。</p> <p>(参考)</p> <p>高校生の時期は、精神疾患の好発年齢（15～30歳）にあたり、思春期の心の不安定さが極端な場合には、自ら命を絶ったりすることがあります。我が国における若い世代の自殺は深刻な状況にあり、10～29歳の各年代の死因の第1位は、男女とも自殺となっています（令和元年版自殺対策白書 厚生労働省）。</p>									

誰に迷惑をかけるわけでもないから
何をしてもいい？



将来の自分に迷惑をかけます



今の自分を
大切にすること



将来の自分に多くの
チャンスを残すこと

自らの意志決定や行動選択が、今後の人生に大きく
影響することを考えて、自ら行動をコントロールして
いくことが大切

解説

思春期には、誰でも心が不安定になることを知り、自分や他の人のことを大切に考えた行動がとれるように、気をつけましょう。

今の自分を大切にし、色々な人に相談をしながらよく考えて行動することは、将来の自分に多くのチャンスを残すことにつながります。

- (例)・将来、資格取得を目指して進学を希望していたが、予期せぬ妊娠をして悩んでいるうちに人工妊娠中絶ができる時期を過ぎてしまい、出産・育児のため進路変更した。
- ・受験勉強が進まず焦っているときに、友だちから「眠くならない薬」を勧められ飲んだ。その薬は依存性がある違法薬物であることが後に判明したが、進学後も薬をやめることができず、薬を手に入れること以外に興味がなくなって勉強にも集中できなくなり、退学した。

(2) 性意識と性行動の選択 ～性をめぐるトラブルへの対処～

〈教育課程上の位置付け〉

【関連教科：公民】

保健体育 保健 「生涯を通じる健康」

(3) 生涯を通じる健康について、自他や社会の課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

ア 生涯を通じる健康について理解を深めること。

(ア) 生涯の各段階における健康

生涯を通じる健康の保持増進や回復には、生涯の各段階の健康課題に応じた自己の健康管理及び環境づくりが関わっていること。

イ 生涯を通じる健康に関する情報から課題を発見し、健康に関する原則や概念に着目して解決の方法を思考し判断するとともに、それらを表現すること。

1 ねらい

性をめぐるトラブルについて知り対処方法を考えることを通して、一人ひとりが生きやすい社会にするためには自分の行動に責任を持つことや他者を理解し尊重することが大切であることを理解できるようにする。

2 評価規準

性をめぐるトラブルについて理解し、自分やパートナー、周りの人を守り大切にできる行動をとるためには、どのような点に配慮し対処していけばよいかを考えている。

※解説

レイプドラッグ

相手の抵抗力を奪い、性的暴行をする目的で使われる薬物を「レイプドラッグ」といいます。その多くは病院で処方される睡眠薬などの身近な薬です。

被害者が席を立った際に、食べ物や飲み物に薬を混入させられ、気付かずに飲食をして意識をなくしたところ、性被害に遭ってしまうケースが急増しています。

性犯罪・性暴力は、被害者の尊厳を踏みにじる行為であり、心身に長期にわたる深刻な影響を及ぼす決して許されない行為です。

予防策としては、飲み物を飲みきってから席を立つこと、「酔い止め」などといった理由で薬を渡されても、人からもらった薬は絶対に飲まないこと、等があります。

性暴力の被害に遭ってしまった場合には、すべての都道府県にあるワンストップ支援センターというところに相談することができます。性犯罪被害者の方に向けた専門の支援センターを開設していて、妊娠や怪我が心配な場合には病院に付き添ってくれたり、心理カウンセリングを受けることができます。警察に行きたいという場合にも、警察への付き添いもしています。

性被害にあった場合には、病院を受診して相談をすれば、被害に遭ってから72時間以内に服用することで約80%の確率で妊娠を防ぐことができる緊急避妊薬の処方を受けることができます。

高知県ワンストップセンター

「性暴力被害者サポートセンターこうち」 TEL：080-9833-3500

※解説

デートDV

様々な暴力で相手を思い通りにすることをドメスティック・バイオレンス（DV）といい、付き合っているカップルの間で起こるDVをデートDVといいます。

関係性が対等でなく支配関係になってしまうことが、デート DV を引き起こす原因の一つといわれています。

- ①身体的暴力：たたく、ける、おさえつける、髪をつかんで引っ張る、物を投げる、部屋や家から出られないようにする、やけどさせる 等
- ②心理的暴力：バカにしたり傷つけるようなことを繰り返し言う、他の人の前で罵倒する、理由もなく不機嫌になる、自分の暴力や態度・行動を相手のせいにする、無視する、束縛する、つけまわす、別れたら自殺すると脅す 等
- ③経済的暴力：高いプレゼントを買わせる、アルバイトをさせてお金を巻き上げる、お金を支払わない、借りたお金を返さない、デート費用の支払いを強要する等
- ④性的暴力：無理やり性的行為をする、避妊や性感染症予防に協力しない、裸の写真や動画を撮る 等
- ⑤行動の制限：勝手にスマホをチェックする、連絡先を削除する、LINE やメールの返信がないと怒る、友達との付き合いを制限する、SNS への投稿を常にチェックし気に入らないことがあると怒る 等

上記のような暴力をふるうのは、愛しているから、相手のことを考えているからではなく、自分のために相手を思い通りにしたいという思いの表れです。どんな理由があっても、暴力をふるう方が悪く被害者は悪くありません。

デート DV の被害を受けない・起こさないためには、自分の意見や考えを押し付けず、お互いの違いを認め受け入れて、相手に言葉で伝えていくことが重要です。

友だちから相談された時には、話をゆっくり聴いてあなたは悪くないと言ってあげましょう。自分たちだけで解決することは難しいので、先生や大人、相談機関に相談してみるよう勧めましょう。

また、家庭内で暴力があることも考えられます。生徒の気持ちに配慮しながら、親の暴力や離婚は大人の責任であって子どもには責任がないこと、誰もが暴力のない生き方・自分を大切にした生き方を自分で選ぶことができることを伝えましょう。

3 展開

	学習内容	○指導者の活動 *準備物
導入	1 思春期の性意識の変化、その現れ方の個人差・男女差について知る。	○性意識の違いの無理解により、様々な性に関するトラブルが起こる可能性があることを知らせる。 *(高)資料2 パワーポイント教材
展開	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px; text-align: center;">性をめぐるトラブルへの対処法について考えよう</div> 2 性意識への違いの無理解から起こる性をめぐるトラブルに関する資料を見て、身近に起こっている問題があることを知る。 <ul style="list-style-type: none"> ・誤った性情報の氾濫 ・セクシュアル・ハラスメント ・デートDV ・酩酊状態に乗じた性行為、レイプドラッグ等 3 事例の2人の関係性について考え、グループで話し合い、全体で共有する。	○自分たちの身にも起こりえることと捉えられるように発生件数のグラフ等を用いて説明する。(新聞記事やニュースなど、実際に起こった事例を示しても効果的) ○性をめぐるトラブルについて、被害者は悪くないこと、社会的施策や支援法(緊急避妊薬等)についても伝える。
	4 対等な関係とはどういったものかを考え、グループで話し合い、全体で共有し、まとめる。 <ul style="list-style-type: none"> ・好きという気持ちと自分の心 ・対等な関係とは ・よりよい関係になるためには 	○お互いを尊重した人間関係とは、対等で平等な関係を前提として成立するものであること。 ○事例について、対等な関係ではどのような会話になるのか例を示し、相手を責める言い方ではなく自分の気持ちを言葉にする言い方をしていくとよいことを確認する。
まとめ	5 本時の学習を振り返る。	○相談窓口を知らせ、資料として配付する。

(高)資料2

(高等学校 2)

性意識と性行動の選択 ～性をめぐるトラブルへの対処～

【ねらい】

性をめぐるトラブルについて知り対処方法を考えることを通して、一人ひとりが生きやすい社会にするためには自分の行動に責任を持つことや他者を理解し尊重することが大切であることを理解できるようにする。

参考資料：『人と人のよりよい関係をつくるために』 内閣府共同参画局
『それってラブラブ?』こうち男女共同参画センター ソーレ
『第8回青少年の性行動全国調査(2017年)』日本性教育協会

解説

○性をめぐるトラブルについて知り対処方法を考えることを通して、一人ひとりが生きやすい社会にするためには、自分の行動に責任を持つことや、他者を理解し尊重することが大切であることを理解できるようにしましょう。

よりよい関係って？

他の人とよりよい関係を作っていくことは、将来にわたって自分の人生を豊かなものにつな갑니다。

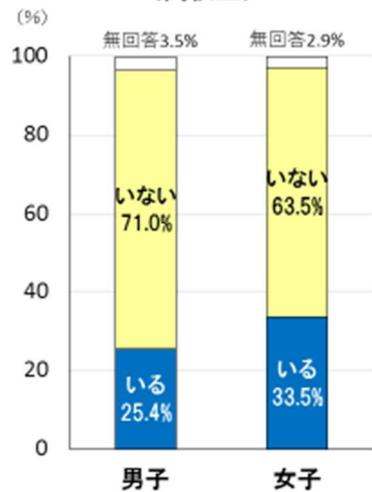
これから先、もっともっとたくさんの人との出会いが待っています。大好きな人ができて、お付き合いをすることも…

あなたにとって、「好きな人とのお付き合い」とは、
どんなイメージですか。どんな付き合いをしたいですか。

解説

○思春期特有のパートナーとの関係のみに人間関係が偏りがちな側面や、好きという気持ちを優先させるあまり自分の意見を言えない、断れないといった自分の心の在り方にも目を向けられるように指導し、将来、互いが自立した関係性の中で人間関係を結んでいくことの大切さに気づけるようにしましょう。

付き合っている人がいる (高校生)

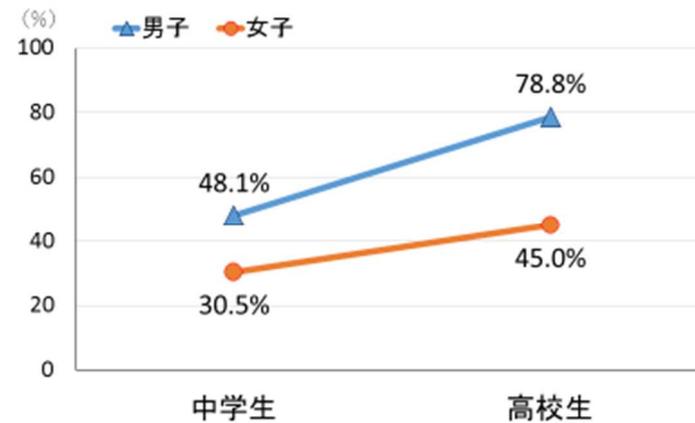


性的行為をしたことがある (高校生)



出典：第8回青少年の性行動全国調査（2017年）日本性教育協会

性的なことに興味があると答えた人の割合



出典：第8回青少年の性行動全国調査（2017年）日本性教育協会

男子と女子で考え方や思いが違う

解説

では、全国の高校生の状況を見てみましょう。

付き合っている人がいる高校生は、男子で 25.4%、女子で 33.5%です。

性的行為をしたことがある高校生は、男子で 13.9%、女子で 19.3%となっています。

解説

また、「性的なことに興味がある」と答えた人は、中学生よりも高校生が多くなっています。

特に思春期には、女子よりも男子の方が性的欲求が強くなる傾向があるので、お付き合いをしても、男子と女子で考え方や思いが違う場合があります。

これは自然なことですが、考え方や思いの違いから、様々な問題が起きてきます。

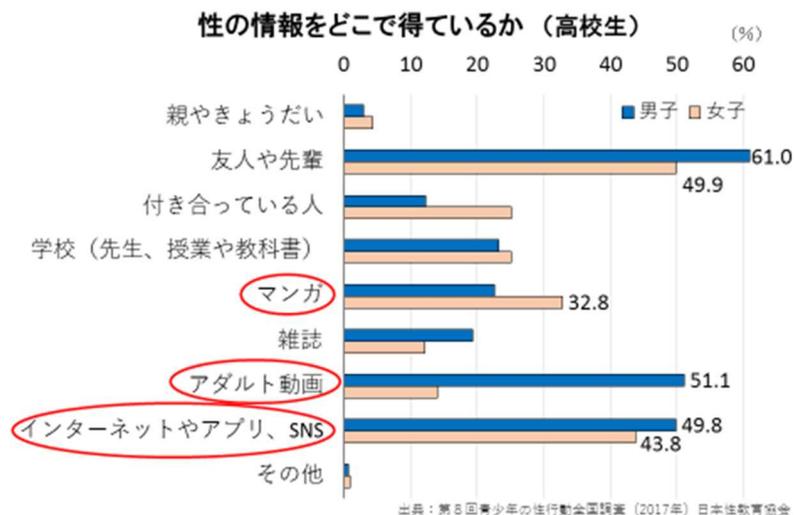
性意識への違いの無理解から起こる問題

1 誤った性情報の氾濫

2 セクシュアル・ハラスメント

3 デートDV

1 誤った性情報の氾濫



性意識への違いの無理解から起こる問題

1 誤った性情報の氾濫

- 雑誌や動画などの中には、**利益を上げるために**興味や欲求を引き出すように性を取り上げ、**事実とは異なっている**ことも多い。
- 科学的な正確さに欠ける**場合が少なくない。

性情報は、正しいかどうかを判断しながら受け取ることが大切

性意識への違いの無理解から起こる問題

2 セクシュアル・ハラスメント

- 行う側が意図する・しないに関わらず、相手が不快に思い、**相手が自身の尊厳を傷つけられたと感じるような性的言動、性的いやがらせ**のこと。
- 「男性(女性)だから、こうあるべき」等の発言をする、身体に触る、性的な話や質問をする、しつこく食事に誘う等。

相手の人格と立場を尊重して捉えることが大切

3 デートDV：付き合っているカップルの中で起こるDV

DV(ドメスティック・バイオレンス): **暴力で相手を思い通りにすること**

身体的暴力

なぐる、ける、物を投げつける

心理的暴力

無視、束縛、おどす
人前で侮辱する
激しく嫉妬する

性的暴力

裸の写真や動画を撮る
避妊に協力しない

行動の制限

勝手にスマホをチェックする
連絡先の削除、友達と遊ばせない

経済的暴力

お金を払わない
お金を要求する

交際中に起こる困ったこと

自分のことを
最優先にしないと怒る

その人らしさがなくなる
ような服装チェックや
髪型への注文

勝手にスマホをチェック
して、SNSの履歴を見
たりアドレスを消す

性感染症の予防や妊娠
の可能性など性のこと
をちゃんと話し合えない

他の子と話していたら
叩かれる

一日中メールが来る、
すぐに返事をしないと
怒る

これらの行為は、すべてデートDVです

解説

このような暴力を振るうのは、愛しているから、相手のことを考えているからではなく、自分のために相手を思い通りにしたいという思いの表れです。

どんな理由があっても、暴力を振るう方が悪く被害者は悪くありません。

デートDVの被害を受けない・起こさないためには、自分の意見や考えを押し付けず、お互いの違いを認め受け入れて、相手に言葉で伝えていくことが重要です。

友だちからこれらの暴力をパートナーに受けていると相談された時には、先生や大人、相談機関に相談することを勧めましょう。

Case1 放課後の予定を話している2人

- A：今日の放課後、いつものところで待ってるからな。
B：ごめん。今日は友達の家で勉強するって約束したの。
A：え～、今さら勉強なんかしたってしょうがないじゃないか。
B：でも、約束したし…
A：何だよ。放課後は毎日おれと一緒にいろって、言っただろ。
B：でも、毎日なんか無理だよ。私だって予定があるのに。
A：おれと約束と、どっちが大事なんだよ。
B：わかったよ…そんなに言うなら、約束を断るよ。

Case2 スマホを巡って口論に・・・

- A：ねえねえ、ちょっとスマホ見せて。
 B：え、なんで？いやだよ。
 A：いいから見せてよ。すごく気になるんだもん。
 あれえ、女の子からメッセージとかがきてる！
 B：部活の連絡だよ。
 A：女の子じゃなくて、男の子から聞けばいいじゃん。
 私だって、他の男の子とは話してないよ。
 それとも、その子のこと好きなの？
 B：そうじゃないけど・・・わかったよ。
 他の女の子とは、もう電話もメールもしないから。

Case3 お酒を勧められて

- 仲のよい先輩に誘われ、カラオケボックスで遊ぶことになりました。
 周りの人たちがお酒を飲み始め、あなたにもお酒を勧めてきます。
 雰囲気壊すのが嫌なので、少しだけ口にしました。
 一度口にすると、周りに盛り上げられて、断ることができなくなり、
 次々お酒を勧められます。
 すると、頭がボーっとし、体に力が入らなくなってきました。
 そうしているうちに、先輩達の手が服の中に入ってきました。

2人の関係を考えてみよう

- どちらの気持ちが優先されている？
- どちらの意見・考えによって、物事が決まっている？
- どちらが相手の顔色をうかがってびくびくしている？
- 2人の関係は「上-下」「主-従」になっていない？
- どちらかが大きな「力」を持って、相手を思い通りにしていない？
- 2人の関係は、対等？

どんな言葉で伝え合えば
 対等な関係になれるだろう

Case1 放課後の予定を話している2人

- A：放課後、いつものところで待ってるよ。
 B：ごめん。今日は友達の家で勉強するって約束したの。
 A：そうなんだ。残念！試験勉強するの？えらいなあ。
 でも、なんで友達と勉強するの？
 B：勉強を教えるのが上手な友達なの。
 一緒だと集中してできるし。
 A：そっか。じゃあ、今度の土曜日は空いてる？
 B：うん。空けとくよ。
 A：よかった。試験、頑張ろう。

Case2 スマホを巡って口論に・・・

- A：ねえねえ、ちょっとスマホ見せて。
 B：え、なんで？いやだよ。
 A：だって、女の子からメッセージとかがきてるんじゃないかって、
 すごく気になるんだもん？
 B：ああ、そうなんだ。でも、Aのことも大事だけど友達も大事なんだ。
 A：えー、女の子も？そんなの私いやだ。
 B：ほくだって、Aが男の子としゃべっていたら気になるよ。
 でもAの気持ちを大事にしたいんだ。
 A：うん。友達も大切だよな。Bの気持ちが分かって、ちょっと安心。

Case3 お酒を勧められて

- お酒や薬を飲ませて抵抗できない状態にし、性被害に遭う場合があることを知っておきましょう。
- お酒や薬は勧められても簡単に口にしない。
- 被害に遭ったら、信頼できるおとなや相談機関に話しましょう。
 ＊「性暴力被害者サポートセンターこうち」TEL:0120-835-350
- 信頼できない人と密室(カラオケボックス、自宅の部屋、友達の部屋(パートナーの友達が来ていて性被害にあうことも))で二人きりになるのは避けましょう。

解説

○被害が急増している「レイプドラッグ」についても触れ、こういった犯罪があることを知らせ、注意を促しましょう。

(参考)

性暴力の被害に遭ってしまった場合には、すべての都道府県にあるワンストップ支援センターというところに相談することができます。

性犯罪被害者の方に向けた専門の支援センターを開設していて、妊娠や怪我が心配な場合には病院に付き添ってくれたり、心理カウンセリングを受けることができます。警察に行きたいという場合にも、警察への付き添いもしています。

性被害にあった場合には、病院を受診して相談をすれば、被害に遭ってから72時間以内に服用することで約80%の確率で妊娠を防ぐことができる緊急避妊薬の処方を受けることができます。

＊高知県ワンストップセンター

「性暴力被害者サポートセンターこうち」

TEL:0120-835-350 (フリーダイヤル)

080-9833-3500 (専用電話)

好きという気持ちと自分の心

お互いを大切にするためには
お互いの気持ちを理解しあわなければなりません



相手や自分を大切にしたいと思うとき、話し合うことが重要

自分の意思や考えを伝え合い、一緒に考えられる対等な関係が
お互いの心と体を守ります。

解説

「好きなんだから、要求どおり動いてもらって当たり前」と、好きな人や友人に対して思ってしまう気持ちはありませんか。

相手が思い通りに動いてくれているのは、愛情や友情からではなく、「本当は嫌だけど、断ったら嫌われるかも…」

「嫌われて1人になると自分も寂しいから…」

など、自分の気持ちを隠してしまっているのかもしれません。

相手や自分を大切にしたいと思う時、大切なことはお互いの気持ちを伝え「話し合うこと」が重要です。

自分の意思や考えを伝え合い、一緒に考えられる対等な関係が、お互いの心と体を守ります。

対等な関係とは

- お互いの心、体、考え方、時間、友人や家族を大事にできる
- お互いに嫌なことは「NO」と言える、相手の「NO」を尊重できる
- わかり合うために、気持ちを言葉で伝えられる

* パートナーが年上や成人の場合、学生と社会人など立場が違う場合でも、この3つができる対等な関係を築くことがお互いを大切にするためには大変重要

解説

対等な関係とは、

- ① お互いの心、体、考え方、時間、友人や家族を大事にできること
 - ② お互いに嫌なことは「NO」と言える、相手の「NO」を尊重できること
 - ③ 分かり合うために、気持ちを言葉で伝えられること
- について、どちらか一方だけでなく、お互いに行うことのできる関係のことです。

パートナーが年上や成人の場合、学生と社会人などの立場が違う場合でも、この3つがお互いに行える対等な関係を築くことが、お互いを大切にするためには重要です。

すてきな関係になるためには

大切なのは自分らしさ

自分のことを大切に

気持ちを伝える工夫

相手のことも大切に

お互いを認め合う対等な関係

暴力を認めない

一人で悩まないで 困ったら早めに相談

◆体の悩み、性的指向・性自認の悩み
高知県思春期相談センターPRINK 088-873-0022

◆妊娠の不安
高知県思春期相談センターPRINK 088-824-1221

◆予期せぬ妊娠に関するSOS
にんしんSOS高知 みそのらんぶ 0120-620-331
misonotempsos@gaea.ccn.ne.jp

◆デートDV
こうち男女共同参画センター「ソール」 088-873-9555

◆性犯罪・性被害
性暴力被害者サポートセンターこうち 0120-835-350

◆心の相談
高知県心の教育センター 088-866-0901

解説

【大切なのは自分らしさ】

男だから、女だから、先輩だから、年下だから…。人と関係を築くとき、こんな考えが影響していませんか。

しかし、一番大切なのは、“自分らしさ”です。あなたの気持ち、考え、体、生き方を大切にしましょう。

人はみんな生まれながらにして、一人ひとり大切にされるべき存在です。

また、自分を大切にすることを怠ると、暴力を振るわれたとき、相手に対してははっきり「NO」の意思表示をすることが難しくなります。自分の気持ち、自分の体を大切にすることを怠らないうえ、暴力を振るうことは決して許されるものではないのです。

【気持ちを伝える工夫】

自分のことを大切に思う気持ちと同じように、相手への思いやりの心、相手を大切にすることを常に持つことも大事です。

意見の“違い”にぶつかったとき、「私（僕）はこう思う、こう感じる」と、自分を主語にして気持ちを伝えてみましょう。

自分の意見や考えを押しつけず、相手が自分と異なる意見や考えを持っていたとしても、まずはそういった違いがあるということを受け入れましょう。そして、自分はどう思うのか、相手に伝えましょう。

【お互いを認め合う対等な関係】

相手の存在を大切に、考え方や生き方を知り、受け入れることができれば、お互いの違いを認め合えることができます。

それが、互いを尊重し合う対等な関係です。二人のことは、一緒に考え、一緒に決めましょう。

どんな事情があったとしても、暴力を振るっていいという理由にはなりません。暴力を振るわれていい人など、一人もいません。

暴力は身体的なものに限らず、精神的なものや性的なものもあります。

どのような暴力であったとしても、暴力を振るうことは決して許されるものではないのです。

「性」の問題は、「二人の問題」、「分かってもらえない自分が悪い」と考えて、問題を抱え込みどんどん深刻になってしまいます。

性をめぐる問題で困ったら、早めに相談をし、アドバイスをもらうようにしましょう。まずは、あなたのことを一番心配している保護者の方や身近にいる大人に相談してみましょう。身近な人に相談することができない人は、これらの相談窓口を上手に活用してください。

(3) 多様な性について考えよう

〈教育課程上の位置付け〉

【関連教科：保健体育】

特別活動 ホームルーム活動

(2) 日常生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全

エ 青年期の悩みや課題とその解決

心や体に関する正しい理解をもとに、適切な行動をとり、悩みや不安に向き合い乗り越えようとする。

オ 生命の尊重と心身ともに健康で安全な生活態度や規律ある習慣の確立

節度ある健全な生活を送るなど現在及び生涯にわたって心身の健康を保持増進することや、事件や事故、災害等から身を守り安全に行動すること。

1 ねらい

性のあり方は多様であり一人ひとり異なっていることに気付くとともに、誰もが生きやすい社会のあり方を考えることができるようにする。

2 評価規準

多様な性が存在することを理解し、それぞれの個性や立場を尊重し、誰もが生きやすい社会であるために、一人ひとりができることを考えている。

※解説（多様な性、LGBT、性同一性障害と自殺念慮の解説については、P.117 参照）

SOG I（ソジ）

SOG I（ソジ）とは、①どの性別を好きになるか（ならないか）を表す「性的指向（Sexual Orientation）」と、②自分の性別をどう認識しているかを表す「性自認（Gender Identity）」の二つを表す言葉です。

SOG I（性的指向と性自認）は、誰もが持っている要素で、これらの組み合わせにより、多様な種類の性が存在します。性は、男性・女性の2種類だけではなく、①②の組み合わせにより、一人ひとりにその人らしい性の在り方があります。

また、自分の性別をどう認識しているか、どの性別を好きになるかは、生まれ持ったものであり、本人の意思で変えられるものではありません。性の在り方は人それぞれで、その人らしさを表す一つの個性なのです。

SOG Iハラとは、性的指向や性自認に起因する差別的な言動のことをいいます。

例えば、次のようなことがあげられます。

- 誰かのSOG Iについて、許可なく公表した（アウティング）。
- 恋愛対象が同性であることをカミングアウトしたら、「気持ち悪い」などと差別的な発言やいじめ、無視、暴力をされた（差別的な言動や嘲笑、差別的な呼称）。
- 戸籍上は女性だが、性自認が男性であるため、学生服で登校したいと言ったら、「女性なんだからセーラー服で登校しなさい」と言われた。
- 戸籍上は男性だが、性自認が女性であるため、女性として働きたいと会社に伝えたら、「男性として働かないと部署を異動する」などと言われた（不当な異動や解雇、不当な入学拒否や転校強制）。

SOG Iハラをなくすためには、一人ひとりが問題を自分のこととして捉えること、SOG Iについて正しい知識を身に付け、多様な見方や理解を深めて相手を理解しようとする、誰もがプライバシーが守られ相談できる人や場所ができることが大切です。

3 展開

	学習内容	○指導者の活動 *準備物
導入	1 資料を見て、感じたことを発表する。 本時のめあてを確認する。	○資料を提示し、感じたことを発表させる。 ○性的指向や性自認に起因する差別的な言動をSOGIハラといい、社会全体で取り組んでいる問題であることを確認する。 *(高)資料3 パワーポイント教材
展開	<div style="border: 1px solid black; text-align: center; padding: 2px;">多様な性について考えよう</div> 2 動画を視聴し、性の多様性について確認する。 3 動画の続きを見る。 4 主人公の対応について感じたこと、SOGIハラをなくしていくために自分たちにできることは何かを考え、グループで意見を交流し、全体で共有する。 5 全体で共有された意見を参考に、自分が実践することを意志決定する。	○性自認（心の性）、身体的性別（解剖学的な体の性）、性的指向（好きになる性）、性表現（表現する性）など、性別は様々な捉え方ができ、総じて自分らしさであることについて説明する。 ○性の多様性は持って生まれたものであり、自分の意思で変えられるものではないこと、変えるように強制されるものではないこと、その人らしさを作る一つの要素であることをおさえる。 ○「LGBT」という言葉は、性的指向・性自認の一部を表している言葉であり、性はLGBTだけでなく、多様であることを説明する。 ○性の樹形図に自分のことを当てはめながら考え、誰もがどこかに位置付いていることを気付かせる。 *(高)資料3 パワーポイント教材 *(高)資料3-2 配付資料 ○登場人物の対応や気持ちの変化について感じたこと等をメモにとりながら視聴させる。 *人権啓発ショートムービー 「りんごの色～LGBTを知っていますか?～」 (9:20～15:43 無意識に差別していることへの気付きと主人公の対応) ○SOGIハラをなくすためには、一人ひとりが問題を自分のこととして捉えること、SOGIについて正しい知識を身に付け、多様な見方や理解を深めて相手を理解しようとする、誰もがプライバシーが守られ相談できる人や相談できる場所ができることが大切であることを伝え、まとめる。 *(高)資料3 パワーポイント教材 *(高)資料3-2 配付資料
まとめ	6 本時の学習を振り返り、感想を書く。	

(高)資料3

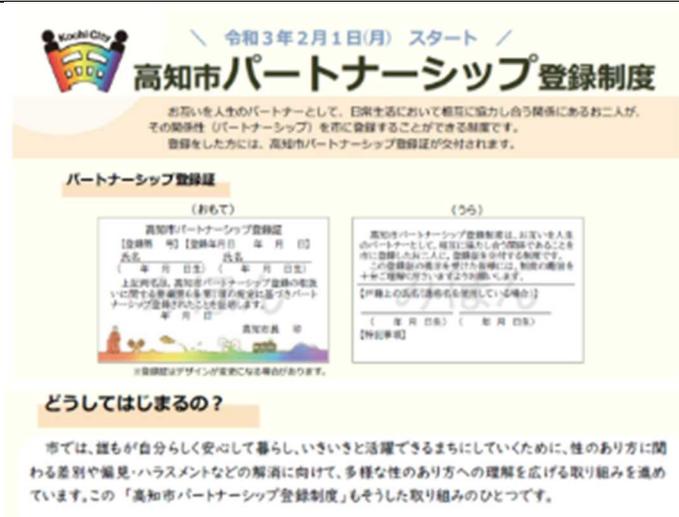
(高等学校 3)

多様な性について考えよう

【ねらい】

性のあり方は多様であり一人ひとり異なっていることに気付くとともに、誰もが生きやすい社会のあり方を考えることができるようにする。

参考資料：『「高知市パートナーシップ制度」チラシ』高知市人権平等・男女共同参画課
法務省人権擁護局ホームページ



高知市パートナーシップ登録証

（おもて）
高知市「パートナーシップ登録証」
【登録所 市】 【登録年月日 年 月 日】
氏名 (一 姓 月 日 姓) (二 姓 月 日 姓)
上記の氏名、高知市「パートナーシップ登録証」の取扱いに関する事項等「登録決定」に基づくパートナーシップ登録が完了したことを証明します。
年 月 日 高知市長 印

（うら）
高知市パートナーシップ登録制度は、お互いを人生のパートナーとして、相互に協力し合う関係であることを市に登録したお二人に、登録証を交付する制度です。この登録証の取得を申請する場合は、制度の趣旨を十分に理解していただく必要があります。
【伊類上の氏名(通称名)を使用している場合】
(一 姓 月 日 姓) (二 姓 月 日 姓)
【特記事項】

※登録証はデザインが変更になる場合があります。

どうしてはじまるの？
市では、誰もが自分らしく安心して暮らし、いきいきと活躍できるまちにしていくために、性のあり方に関わる差別や偏見・ハラスメントなどの解消に向けて、多様な性のあり方への理解を広げる取り組みを進めています。この「高知市パートナーシップ登録制度」もそうした取り組みのひとつです。

解説

性同一性障害の人の 58.6%が自殺念慮（死にたいという思い）を持ち、28.4%は自傷・自殺未遂を経験したというデータがあります。

また、「性同一性障害の人が自殺念慮を持つ年齢の第1のピークは、思春期である中学生の頃」と言われています。

性同一性障害の人々の生きづらさを少しでも解消し、一人ひとりの考え方や個性を尊重し合える社会をつくるためには、多様な性について正しい知識を身に付けること、多様な見方や理解を深めて相手を理解しようとする、誰もがプライバシーが守られ相談できる人や場所があること等が大切です。

解説

高知市をはじめ、全国の様々な自治体で施行(2022年3月4日現在で全1753自治体のうち155自治体で導入)されているパートナーシップ制度等について取り上げ、多様な性を持つ私たちが、自分らしく安心して暮らせるようになるために、社会全体で取り組んでいる事柄であることを確認する。

(参考)

○性別に関係なく、誰でも使いやすいように、公共機関にあるトイレなどの表示も工夫されてきている。

○レインボーフラッグ（虹の旗）

6色から構成されており、レズビアン、ゲイ、バイセクシュアル、トランスジェンダー（LGBT）の尊厳とLGBTの社会運動を象徴する旗で、多様な性を生きる人を理解し、認知しているという意思表示を表す。

○プライド・パレード

レズビアン・ゲイ・バイセクシュアル・トランスジェンダー（LGBT）文化を讃えるイベントをさす言葉。各時代における法的権利（同性結婚や反差別など）を求めるLGBTの社会運動の場ともなっている。

性的指向や性自認に起因する 差別的な言動(SOGIハラ)の例

- ◆「ホモ」「オカマ」「男らしくない」「女らしくない」などからかう
- ◆「どこかおかしいのでは」「問題があるのでは」「気持ち悪い」などとうわさ話をする
- ◆本人の了承なく、その人の性的指向や性自認について暴露する(アウトティング)



解説

SOGI (ソジ) とは、①どの性別を好きになるか (ならないか) を表す「性的指向 (Sexual Orientation)」と、②自分の性別をどう認識しているかを表す「性自認 (Gender Identity)」の二つを表す言葉です。

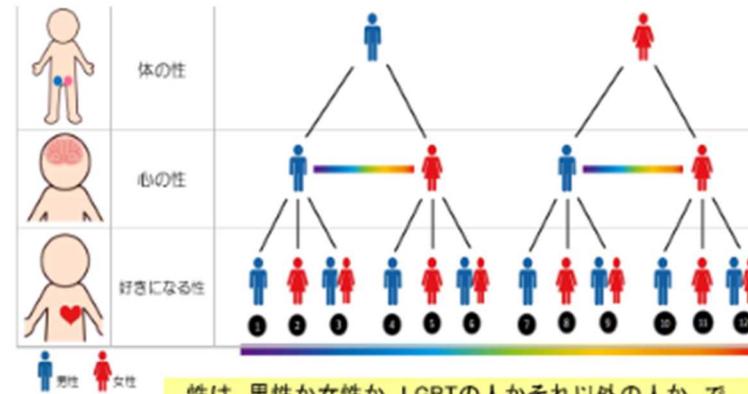
SOGI ハラとは、性的指向や性自認に起因する差別的な言動のことをいいます。

LGBT 当事者の中には、性的指向や性自認をカミングアウトすることによって、「自分を偽ることなく生きたい」と思っている人がいます。

しかし、周りの人の何気ない言動により差別や偏見を感じていたり、「カミングアウトをすると、これまでの人間関係が崩壊してしまうのではないだろうか」、「友人や職場の同僚から否定的な反応が返ってくるのではないだろうか」と悩んで、カミングアウトできない人たちがいます。

LGBT や典型的ではない性別表現を嘲笑したり、からかいの会話が日常的にある環境では、一人ひとりの個性を尊重し、誰もが安心して生活できる社会を実現することはできません。

以下の図はとても簡略化された図ですが、3つの性の組み合わせにより多様な性を持つ人がいることが分かります。



性は、男性か女性か、LGBTの人かそれ以外の人か、ではっきり分かれているのではなく、グラデーションになっています。

解説

性の在り方は、①体の性 (解剖学的な体の性：身体的性別)、②心の性 (自分の性別をどう認識しているか：性自認)、③好きになる性 (どの性別を好きになるか：性的指向) などの要素から考えられます。これらの組み合わせにより、一人ひとり異なる多様な性が存在しています。

性の多様性は持って生まれたものであり、自分の意思で変えられるものではありません。

また、変えるように強制されるものでもなく、その人らしさを作る一つの要素です。

性は、体の性で分けられる男性・女性の2種類だけでなく、一人ひとりにその人らしい性の在り方があるのです。

- ◆ 問題を自分のこととして捉える
 - ◆ 正しい知識を身に付ける
 - ◆ 多様な見方を深め、相手を理解しようとする
 - ◆ 誰もがプライバシーが守られ、相談できる人や場所がある
- * 自分の性について人に話すことは、個人の自由であり強制されるものではない



- 性は一人ひとり違って、何種類もある
- 自分も多様な性のひとつの中にいる
- 性は、その人らしさを作るひとつの個性

電話相談(月~土 13:00~18:30 *予約をすれば圏外でもできます)
思春期相談センターPRINK : 088-873-0022

解説

OSOGI ハラをなくすためには、一人ひとりが問題を自分のこととして捉えること、SOGI について正しい知識を身に付け、多様な見方や理解を深めて相手を理解しようとする、誰もがプライバシーが守られ相談できる人や相談できる場所ができることが大切であることについて、気づかせ理解させる。

(参考)

LGBT とは、体の性（身体的性別）、心の性（性自認）、好きになる性（性的指向）、の組み合わせを表しているものです。

性にはこの他にも多様な組み合わせがあり、LGBT はそれらの一部を指します。

レズビアン (L) : 心の性が女性で、好きになる性の対象が女性である人

ゲイ (G) : 心の性が男性で、好きになる性の対象が男性である人

バイセクシュアル (B) : 心の性がどうであるかに関わらず、好きになる性の対象が男性と女性両方である人

トランスジェンダー (T) : 生まれたときの体の性と心の性が異なる人

多様な性について考えよう

性について考えるとき、次のように様々な切り口があります。

①体の性(身体的性別)

性器、性腺、染色体などの身体的特徴で分けられる性のこと。

②心の性(性自認)

自分自身はどんな性だと思うか、ということ。
男性だと思う人、女性だと思う人、中性だと思う人、性別は決めたくないという人、など様々です。

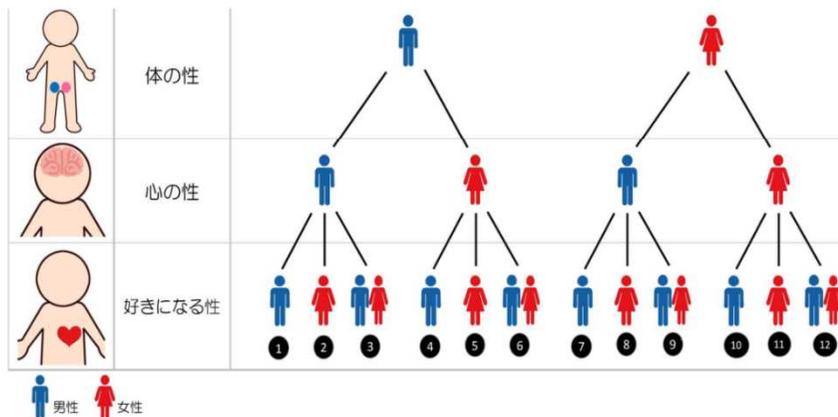
③好きになる性(性的指向)

好きになるかならないか、なるとしたらどんな性の人を好きになるか、ということ。
異性を好きになる人、同性を好きになる人、どちらの性も好きになる人、性別で好きになる人を決めたくないという人、特定の誰かを好きにならないという人、など様々です。

④表現する性(性的指向)

服装やしぐさ、言葉づかいなど、自分をどう表現するか、ということ。

これらの組み合わせにより、一人ひとり異なる多様な性が存在しています。性は、体の性で分けられる「男性・女性」の2種類だけでなく、一人ひとりその人らしい性があるのです。



○レズビアン(L:女性同性愛者) … 心の性が女性で、女性を好きになる人(⑪)

○ゲイ(G:男性同性愛者) … 心の性が男性で、男性を好きになる人(①)

○バイセクシュアル(B:両性愛者) … 心の性がどうであるかにかかわらず、男性も女性も好きになる人(③⑥⑨⑫)

○トランスジェンダー(T) … 生まれたときの体の性と、心の性が異なる人(④~⑨)

○シスジェンダー … 生まれたときの体の性と、心の性が同じ人(①②③⑩⑪⑫)

*性の在り方が少数派の人たちのことを「セクシュアルマイノリティ」と言います。

レズビアン、ゲイ、バイセクシュアル、トランスジェンダーの頭文字を合わせて「LGBT」ということもあります。

セクシュアルマイノリティの人は約5~8%、約13人~20人に1人の割合でいるといわれています。

*他にも、どの性別の人とも恋愛の対象にならない「アセクシュアル」の人や、セクシュアリティをあえて決めない、または決められない「クエスチョニング」の人など、セクシュアリティは多様にあります。

アライ(Ally)とは?

セクシュアルマイノリティのことを知っているよ! 味方だよ! と思う人のことをいいます。
6色のレインボー(赤・オレンジ・黄・緑・青・紫の虹)は国際的なセクシュアルマイノリティへの理解や応援を表すマークです。



SOGIハラとは?

SOGI(ソジ)とは、①自分の性別をどう認識しているか(性自認)と、②どの性別を好きになるか(性的指向)の2つを表す言葉です。SOGIは誰もが持っている要素で、これらの組み合わせにより、一人ひとりのその人らしい性が存在します。

SOGIハラとは、性的指向や性自認に起因する差別的な言動のことをいいます。多様な性について正しい知識を身に付け、多様な見方や相手への理解を深め、誰もが安心して生きられる社会を実現していくことが大切です。

相談機関	電話番号等	相談機関	電話番号
高知県思春期相談センターPRINK	088-873-0022	子どもの人権110番	0120-007-110
高知県心の教育センター 24時間子どものSOSダイヤル Eメール相談	088-821-9900 0120-0-78310 kodomo24@kochinet.ed.jp	ヤングテレホン 高知県立精神保健福祉センター	088-822-0809 088-821-4966

(4) 性感染症について知ろう

〈教育課程上の位置付け〉

保健体育 保健 「現代社会と健康」

(1) 現代社会と健康について、自他や社会の課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

ア 現代社会と健康について理解を深めること。

(イ) 現代の感染症とその予防

感染症の発生や流行には、時代や地域によって違いが見られること。その予防には、個人の取組及び社会的な対策を行う必要があること。

1 ねらい

性感染症が若年層で増加傾向にある現状から、性感染症は誰でもかかる可能性のある病気であり、その予防には個人的及び社会的な対策を行う必要があることについて理解できるようにする。

2 評価規準

エイズや性感染症の予防には、社会的対策を前提とした個人の取組が必要であることについて理解し、自分がとるべき行動について考えている。

※解説

病原体

精液・膣分泌液・血液等の体液、性器や口等の粘膜やその周辺の皮膚に存在する。

感染経路

細菌や原虫等の病原体を含む精液や膣分泌液、血液等が、口や性器の粘膜、皮膚等に接触することで起こる（主に性的接触の際に粘膜から病原体が侵入することによる）。

身体への影響

性感染症の治療を放置すると、症状がなくても病気が進行し、知らない間に重症になっていくこと（HIVなど死に至る感染症もある）、男女とも不妊の原因となること、胎児への感染（流産、早産、死産、肺炎、結膜炎、失明、HIV感染を起こす等）が起こる。

また、特に女性の場合には、男性よりも性器の粘膜の面積が広い等、解剖学的に感染の危険性が高く、感染しても無症状の場合が多い一方で、感染すると慢性的な骨盤内炎症疾患の原因となりやすく、不妊や胎児への影響があること等の特性がある。

予防法

○個人の対策

相手が感染していないことが確実でないときは性行為をしないこと、性行為の時には最初からコンドームを使用し、直接粘膜や精液等が接することを避けること、感染が不安なときに、早めに病院を受診し検査を受けること、必ずパートナーと一緒に治療すること、自分もパートナーも不特定の相手と性的関係があると性感染症に感染する危険性があるため、不特定の人と安易に性的関係を持たないこと等

○社会的対策

性感染症の発生状況について調査し公表する等の情報提供、治療の拠点となる病院を定めて専門的な治療を行えるように整備していること、全国の保健所でHIV抗体検査とエイズに関する相談を無料かつ匿名で行っていること（クラミジア検査や梅毒検査を同様に行っている保健所もある）等

3 展開

	学習内容	○指導者の活動 *準備物
導入	1 性感染症について知っていることや持っているイメージを発表する。 2 高知県の性感染症の発生状況（年代別、男女別等）データから分かることについてペアまたはグループで話し合う。	○性感染症に対する認識を確認し、導入2の「誰でもかかる」「若者で感染が広がっている」という学習内容につなげる。 ○年代別データから若年層で感染者が増加し社会的課題となっていること、男女別データから若い女性が感染しやすい傾向がある疾患であること等を確認する。 *（高）資料4 パワーポイント教材
展開	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 性感染症の拡がりを予防するためにできることを考えよう </div> 3 性感染症について知る。 ・病原体 ・感染経路 ・代表的な性感染症、エイズ ・身体への影響 ・予防法 4 どうして若者の間で流行が拡大しているのか、どうすれば感染拡大を防ぐことができるかについて考える。（個人の対策・社会的対策）	○一度でも性行為をすると誰にでも感染する可能性がある病気であり正しい予防法がとられていない現状があることを知らせる。 ○性感染症を治療せず放置しておく、不妊や子宮外妊娠、胎児への影響等、生涯にわたって深刻な身体へ影響を及ぼす原因となる可能性があることを知らせる。 ○若年層は性行動が活発であること、無症状である場合も多く、知らない間に感染を広めていること、性に関わることなので恥ずかしいという感情から検査や治療を積極的に受ける人が少ないこと、自分には関係ないという気持ちから感染予防への意識が低いことなどが、感染拡大の背景にある。
まとめ	5 学習のまとめをする。	○学習を振り返りながら、今後自分たちがどのような行動をとっていけばよいかについてまとめる。

感染が拡大している理由

性的関係を持つことによって、誰にでも感染する可能性がある病気であること、正しい予防法がとられていない現状があること、無症状である場合も多く、知らない間に感染を広めていること（特に男性は自分が感染源だと気付かないまま、知らない間にパートナーに感染させてしまうこと）、性に関わることなので恥ずかしいという感情から検査や治療を積極的に受ける人が少ないこと、自分には関係ないという気持ちから感染予防への意識が低いこと等が、感染拡大の背景にある。

(高)資料4

(高等学校 4)

性感染症について知ろう

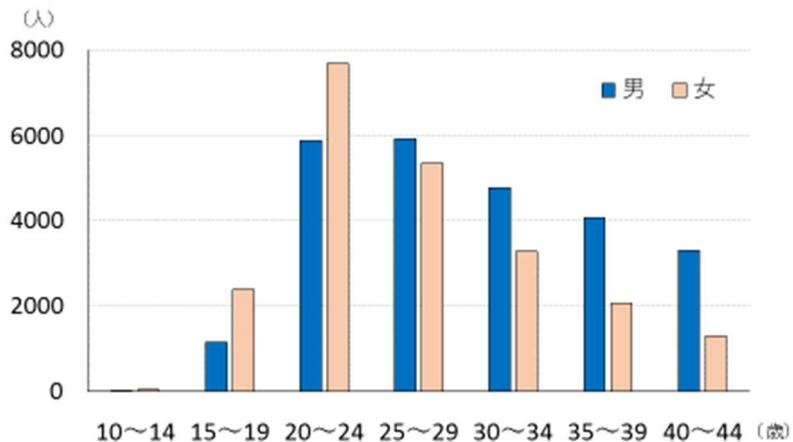
【ねらい】

性感染症が若年層で増加傾向にある現状から、性感染症は誰でも感染する可能性のある病気であり、その予防には個人的及び社会的な対策を行う必要があることについて理解できるようにする。

参考資料：『性教育 実践のための資料集』元高知県公立学校養護教諭 松田さよ子氏編集

年齢別にみた性感染症報告数(令和元年度)

(性器クラミジア感染症+性器ヘルペスウイルス感染症+尖圭コンジローマ+淋菌感染症+梅毒)



資料：「感染症発生動向調査」厚生労働省

解説

このグラフは、令和元年度に全国で報告された年齢別の性感染症に感染した人の数です。

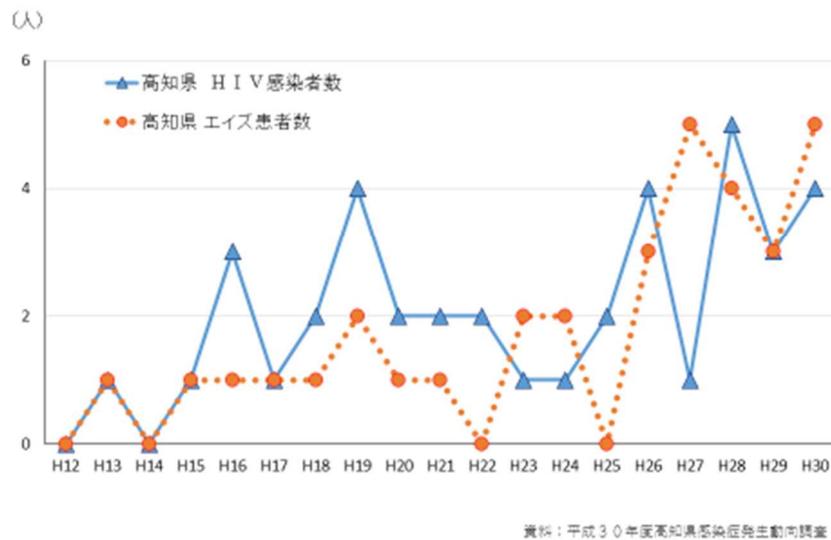
性感染症は、皆さんがもうすぐ迎える20歳から29歳で性感染症に感染する人が多くなっており、男性よりも女性の方が性感染症に感染している人が多いことがわかります。

「性感染症」について

知っていることはありますか。

どんなイメージを持っていますか。

新規HIV感染者・エイズ患者報告数の推移(高知県)



解説

また、命に関わる性感染症であるエイズについても、高知県でも毎年、新規 HIV 感染者が報告されており、その数は年々増加しています。
性感染症は、日常の中で話題になることは少ないですが、皆さんの近い将来に深く関係がある病気です。

性感染症について考えよう

- 1 性感染症って**どんなもの**があるのだろう
- 2 **どんなふう**にして、**感染**するのだろう
- 3 **私たち**に**関係ある**の**だろう**か
- 4 感染しないための**予防法**は**なん**だろう

解説

今日は、この4つの項目について考えながら勉強をしていきましょう。

性感染症とは

性行為によって粘膜から、病気を引き起こすウイルスなどが体内に入り感染する病気

性行為をする人なら、
誰でも感染する可能性のある病気です

性感染症の種類

- 性器クラミジア感染症
- 性器ヘルペスウイルス感染症
- 尖圭(せんけい)コンジローマ
- 淋菌(りんきん)感染症
- 梅毒
- エイズ など

* 性行為によって感染するヒトパピローマウイルスの一部は、子宮頸がんの原因になることがある。

解説

【病原体】

精液・膣分泌液・血液等の体液、性器や口等の粘膜やその周辺の皮膚に存在する。

【感染経路】

細菌や原虫等の病原体を含む精液や膣分泌液、血液等が、口や性器の粘膜、皮膚等に接触することで起こる（主に性的接触の際に粘膜から病原体が侵入することによる）。

性感染症に感染すると

どんな症状が出るのだろう



性感染症は、性別によって症状の現れ方が
違う場合があります。



性器クラミジア感染症



症状は軽い

- ・排尿のときに軽い痛み
- ・尿道から膿(うみ)が出たり、尿の回数が多くなる



ふつうは無症状

- ・自覚症状がない場合が多いため、無自覚のうちにパートナーへ感染させてしまう
- ・出産時に赤ちゃんへ感染させてしまう
- ・不妊の原因となる
- ・「おりもの」が増える

淋菌感染症



すぐにはっきりと症状が出る

- ・尿道のかゆみや熱感、粘液や黄色い膿(うみ)が出る
- ・尿をするときに激しい痛みがある



初めは症状が軽く進行するまでわからない

- ・自覚症状がない場合が多く、放置されやすい
- ・進行すると、下腹痛・発熱を起こし、子宮外妊娠の原因になることも

性器ヘルペスウイルス感染症



- ・発熱、全身倦怠感等とともに、性器に腫れや痛みを伴う
- ・小さな水ぼうや潰瘍(かいよう)ができる

性器ヘルペスウイルス感染症の問題点

- 繰り返し再発する
- 感染しても発症せず、無症状でウイルスを排出している場合が多く(70~80%)、気づかないまま相手に感染させてしまう
- HIVに感染しやすくなる
- 妊婦が性器ヘルペスに感染している場合、出産時にお母さんから赤ちゃんに感染

エイズ



- ・HIVにより免疫の働きが壊され、感染症や悪性腫瘍など、様々な病気を引き起こす状態をいう
- ・早期に服薬治療を受け継続すれば、免疫力を落とすことなく、通常の生活を送ることが可能となってきた

エイズの問題点

- 潜伏期間が約10年と長く、その間は自覚がないため感染を広げる可能性がある
- 妊婦がHIVに感染している場合、出産時にお母さんから赤ちゃんに感染
- 感染者へのいわれのない差別や偏見

感染していないか、健康状態にはよく注意して



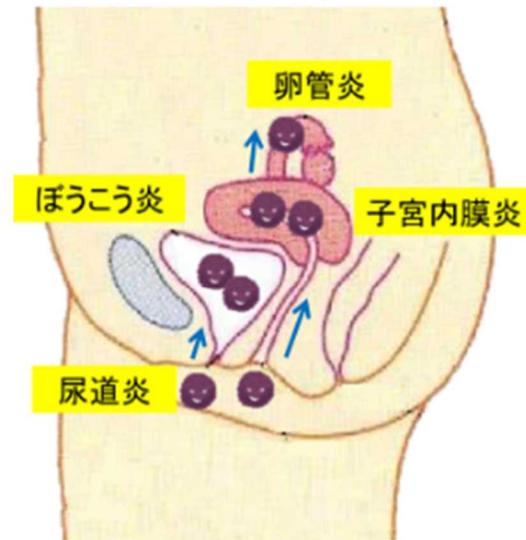
- 尿をするときに痛みがないか
- 尿道から膿(うみ)は出ていないか
- 性器にイボができていないか
- 性器に痛みやかゆみはないか



- 「おりもの」の色やにおい、量に異常はないか
 - 性器にイボができていないか
- ※女性は痛みや症状が出ないことが多いので、要注意

性感染症を放置すると...

子宮外妊娠
不妊症

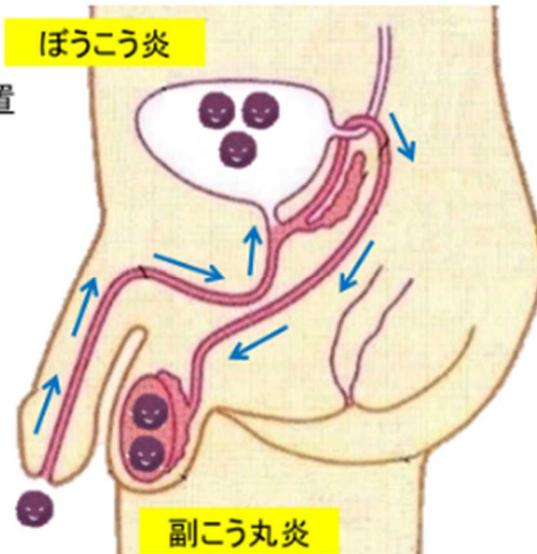


解説

女性の場合には、男性よりも性器の粘膜の面積が広い等、解剖学的に感染の危険性が高く、感染しても無症状の場合が多い一方で、感染すると慢性的な骨盤内炎症疾患の原因となりやすく、放置すると、不妊症になる可能性や胎児への影響が出てきます。

性感染症を放置すると...

無精子症
不妊症



性感染症は、そのまま**放置**していても
自然には治りません。

放置している間に性行為をすれば、パートナー
に感染させます。

早めにパートナーと一緒に治療しましょう。

症状が出た場合には

気になる症状が
少しでも出たら

男性 …… 泌尿器科

女性 …… 産婦人科

必ず、パートナーも同じように治療を受けること



解決

性感染症の治療を放置すると、症状がなくても病気が進行し、知らない間に重症になっていくこと（HIV など死に至る感染症もある）、男女とも不妊の原因となること、胎児への感染（流産、早産、死産、肺炎、結膜炎、失明、HIV 感染を起こす等）が起こります。

性感染症の予防方法①

安易に性関係を持たない

性的関係があると、感染する（パートナーに感染させる）
危険性は誰にでもあります。

感染が不安なときは、**パートナーと病院へ**行きましょう。

性感染症の予防方法②

コンドームを使用する

粘膜や精液などが接することを避ける。

最初から使用し、粘膜などが触れ合わないようにする。

なぜ、女性に多いのだろうか

ヒント：体の仕組みの違い

解説

性行為をするうえでの、性感染症の予防方法としては、「コンドームの使用」があります。

コンドームを使用することで、粘膜や精液などが接することを避けることで、予防することができます。

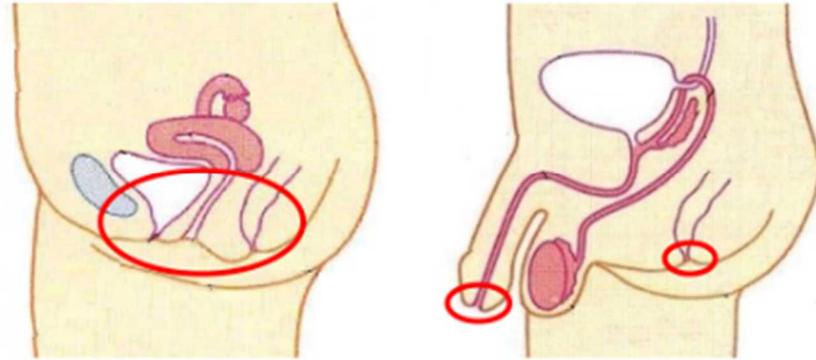
性行為の時には最初からコンドームを使用し、直接粘膜や精液などが触れ合わないようにするのが大切です。

解説

授業の初めに、男性よりも女性の方が性感染症に感染している人が多いことをグラフで確認しました。

なぜ、男性よりも女性の方が性感染症に感染している人が多いのでしょうか。

性器の粘膜の面積の比較



面積が広い = 感染の危険性が高い

なぜ20代の若者の間で
流行が拡大しているのだろうか

解説

図は男性器と女性器の断面図です。粘膜にあたる場所はどこでしょうか。

男性では陰茎の先・肛門、女性では尿道・膣・肛門が粘膜です。

男性に比べ、女性の膣の粘膜の広さは100倍以上もあります。

そのため、男性よりも女性の方が、性感染症に感染しやすい体のつくりになっています。

解説

性感染症に感染している人は、皆さんがもうすぐ迎える20歳から29歳の人に多くなっていました。

なぜ、20代の若者の間で流行しているのだと思いますか。

<p style="text-align: center;">「1人の人との性行為」 直接関わりがない人からのウイルスが パートナーからあなたのもとへ</p> <p style="text-align: center; color: red;">性関係を持ったら誰でも感染する可能性</p>  <p style="text-align: center; background-color: yellow;">病気のことを「知らない」 症状も出ないことが多く「気づかない」 気づかないので「治さない」 本人も知らないうちに相手に感染させている</p>	<p style="text-align: center; background-color: #e0f7fa;">どうすれば感染拡大を 防ぐことができるのだろうか</p> <p style="text-align: center;">個人の対策 社会的対策</p>
解説	
<p>全国の1万3千人の大学生への調査結果で、過去1年間に性感染症に感染した人の半分以上は、性行為をした相手は1人だけでした。つまり、相手が1人でも、感染する可能性は十分あるということです。</p> <p>1人の人との性行為の背後には、自分には直接関わりがない人からもたらされたウイルスが何人もの人を介して、自分の元へもたらされ感染する可能性があります。</p> <p>性感染症は、性的関係を持つことによって、誰にでも感染する可能性がある病気です。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・病気について知らず正しい予防法がとられていない現状があること ・無症状である場合も多く、感染しても気がつかないこと ・気がつかなかったり恥ずかしいという感情から、検査や治療を積極的に受ける人が少ないこと ・知らない間に感染を広めていること（特に男性は自分が感染源だと気づかないまま知らない間にパートナーに感染させてしまうこと） ・自分には関係ないという気持ちから、感染予防への意識が低いこと <p>等が、感染拡大の背景にあります。</p>	

個人の対策

○正しい知識をもつ

○コンドームを正しく使用する

(最初から使用し、粘膜や精液などが接することを避ける)

○不安なときは早めに病院へ行く

○ふたりの関係が大切

話し合える関係
お互いを思いやれる関係

社会的対策

○発生状況に関する情報提供

○専門的な治療が行える病院の整備

○無料かつ匿名での検査 など

解説

○個人の対策

- ・相手が感染していないことが確実でないときは性行為をしないこと
性行為の時には最初からコンドームを使用し、直接粘膜や精液等が接することを避けること
- ・感染が不安なときに、早めに病院を受診し検査を受けること、必ずパートナーと一緒に治療すること
- ・性感染症の予防や治療について、話し合える関係、お互いの健康を思いやれる関係をパートナーと築くこと等

解説

○社会的対策

- ・性感染症の発生状況について調査し公表する等の情報提供
- ・治療の拠点となる病院を定めて専門的な治療を行えるように整備していること
- ・全国の保健所で HIV 抗体検査とエイズに関する相談を無料かつ匿名で行っていること (クラミジア検査や梅毒検査を同様に行っている保健所もある) 等

(5) 家族計画と人工妊娠中絶

〈教育課程上の位置付け〉

【関連教科：家庭】

保健体育 保健 「生涯を通じる健康」

(3) 生涯を通じる健康について、自他や社会の課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

ア 生涯を通じる健康について理解を深めること。

(ア) 生涯の各段階における健康

生涯を通じる健康の保持増進や回復には、生涯の各段階の健康課題に応じた自己の健康管理及び環境づくりが関わっていること。

イ 生涯を通じる健康に関する情報から課題を発見し、健康に関する原則や概念に着目して解決の方法を思考し判断するとともに、それらを表現すること。

1 ねらい

家族計画の意義や人工妊娠中絶の心身への影響を理解し、それらに伴う適切な意志決定と行動選択について考えることができるようにする。

2 評価規準

家族計画の意義や人工妊娠中絶の心身への影響を理解し、自分やパートナー、新しく誕生する命を尊重していくためには、どのような意志決定や行動選択ができるか、考え判断している。

※解説

家族計画の意義

家族計画とは、子どもの人数や子どもを産む時期と間隔を考えることをいいます。

妊娠は、特に女性にとって健康のみならずその後の人生設計に影響を及ぼす重大な出来事です。また、胎児にとって母体は生きていくための環境の全てであり、母体の健康状態がそのまま子どもの健康状態に重大な影響を及ぼします。

そのため、母体となる女性の心身の健康状態、家庭や職場の状況など妊娠に伴う様々な問題を考慮して、子どもを望むときだけ妊娠するようにし、子どもを望まないときには避妊をすることは、女性の健康だけでなく子どもの健康を守ることにもつながります。ここに、健康から見た家族計画の意義があります。

生まれてくる命への責任

子どもを産むということは、今後、人ひとりを育てていくという全面的な責任を負うことです。生まれてきた命の人生に責任を持てるかどうか、以下の視点から考えてみましょう。

- パートナーはどう考えていますか。妊娠という事実から逃れようとしているなら、命が誕生した後にはどうなるでしょうか。
- 経済的な面はどうですか。幼稚園から高等学校まで公立学校へ通わせた場合、学習費だけで約 554 万円かかります（平成 30 年度子供の学習費調査 文部科学省）。大学や専門学校に進学すると、さらに 500 万円以上は費用がかかります。現状と照らし合わせながら数年先のことも考えてみましょう。
- 周りに頼りにできる大人や相談できる大人はいますか。子どもを育てるためには、多くの人の協力が必要になります。

緊急避妊薬

性被害にあった時や避妊に失敗した時は、女性が産婦人科・婦人科を受診し72時間（3日）以内に緊急避妊薬（通称アフターピル、緊急避妊ピルともいいます）を服用することで、約80%の確率で妊娠を防ぐことができます。

緊急避妊薬は性被害にあった時、またはコンドームが破れた時など、あくまで緊急用のもので、普段の避妊法には向きません。「パートナーと避妊をしなかったので後から薬を飲めばいい」、「緊急避妊薬があるから普段避妊をしなくて大丈夫」ということではありません。

低用量ピル

ピルは2種類の女性ホルモンが合成された薬で、産婦人科で処方してもらいます。ピルを飲むことで血液中の女性ホルモンの量を調整できるので、排卵を止めることができます。ピルは飲み忘れがなければ確実な避妊法で、副作用が起こる心配もほとんどありません。ただし、性感染症を防ぐためには、コンドームを使用することが必要です。

また、ピルは飲む時期や期間を考えて服用することで、自分で月経の時期をコントロールすることができます。月経不順や月経痛を軽くしたりする治療に使われることもあります。

出産予定日

妊娠の経過は、「妊娠週数」で表されます。

受精の日を特定することは困難なので、最終月経の第1日目を「妊娠0週0日」とし、出産予定日は「満40週0日」（最終月経の第1日目から数えて280日目）とします。

このため、月経が遅れ、妊娠の可能性を考える頃には、前回の月経第1日目からすでに5週ほど経過しているため、妊娠5週目に入っていることとなります。もしも、人工妊娠中絶を希望する場合、手術が可能な時期は、妊娠21週6日までと法律で定められています。

誰にも相談できず時を過ごすのではなく、妊娠の診断を早く受けること、産む・産まないの決断や、母体の心身の健康状態を保つこと、が必要です。

【妊娠週数の数え方例】

(例) 3/17	4/1	4/14	6/8	8/10	12/25
最終月経初日	性交	月経の遅れ	初期中絶期限	中期中絶期限	(これ以降は中絶不可)
	受精		妊	娠	出産
妊娠0週	妊娠2週	妊娠5週	妊娠11週6日	妊娠21週6日	妊娠40週

人工妊娠中絶の心身への影響

妊娠した場合にやむを得ない理由があれば、限られた妊娠期間内に手術によって胎児を母体外に出すことが法律（母体保護法）で認められており、これを人工妊娠中絶といいます。

○体への影響

掻爬（そうは）や吸引は手探りで行うため、胎盤の一部が残ったりまれにですが子宮を傷つけることも起こりえます。子宮や卵管が感染症などで炎症を起こすと、不妊症や子宮外妊娠の原因となることがあります。

○心への影響

中絶した子供への罪悪感や後悔の気持ちが、ストレスとなって長期間残る女性は少なくありません。また妊娠を知ってから中絶を選択するまでの期間に、パートナーとの気持ちの行き違いなどで傷つく女性もいます。

避妊について話し合える関係

性行為は知識がなくても、本能や興味だけでできる行為です。しかし、その結果として起こる妊娠は、女性の体が引き受けることです。もしも人工妊娠中絶という選択をした場合も心も体も傷つく手術を女性が受けることとなります。女性はもちろん男性も、性行為をする前に、パートナーの心身に大きな影響を与える妊娠について、考えなくてはなりません。

本能や興味だけで性行為に及ぶのではなく、正しい知識に基づいた避妊や性感染症の予防について話し合える関係になることが重要です。

3 展開

	学習内容	○指導者の活動 *準備物
導入	1 発問についてグループで考えを発表し合い、結婚や出産については、人によって考え方が違うことに気付く。	○将来子どもがほしいかほしくないか、ほしい場合は何歳の時に何人くらいか。 *(高)資料5 パワーポイント教材
展開	家族計画や人工妊娠中絶について知り、生まれてくる命への責任について考えよう	
	2 家族計画の意義と、子どもを望まないときには避妊が必要だということを理解する。	○家族計画の意味と意義について説明する。
	3 避妊法について知る。 ・避妊法の選択にはパートナー間の相互理解が大切だと知る。	○コンドームと低用量ピルの特徴について説明する。 ○コンドームは男性主体、低用量ピルは女性主体の避妊法であり、どの避妊法を選ぶかはパートナー間の相互理解による選択が大切だと気付かせる。
	4 人工妊娠中絶が女性の心身に与える影響について理解し、予期しない妊娠を避けるためには、家族計画と確実な避妊が大切であることを理解する。	○人工妊娠中絶が及ぼす心身への影響等について説明する。 ○人工妊娠中絶や性感染症の影響によって、将来妊娠できなくなる可能性があることも理解させる。
	5 10代の人工妊娠中絶の実態を知り、母体保護法の適用条件について理解する。	○人工妊娠中絶には、保護者と配偶者(胎児の父親)の同意が必要であり、妊娠をした女性だけの問題ではないことをおさえる。
	6 生まれてくる命への責任について3つの観点から考え、グループで意見を交流する。 ①パートナーや周りの協力は得られるか ②経済的な面ではどうか ③自分が考えている進路(夢)はどうするか	○落ち着いた雰囲気、自分の状況に当てはめながら考えられるようにする。 生徒の実態によっては、現在の自分ではなく、数年先の状況を設定し考えさせてもよい。
まとめ	7 学習のまとめをする。	○本能や興味だけで性行為に及ぶのではなく、正しい知識に基づいた避妊や家族計画について話し合える関係になることが重要であることを伝える。

(高)資料5

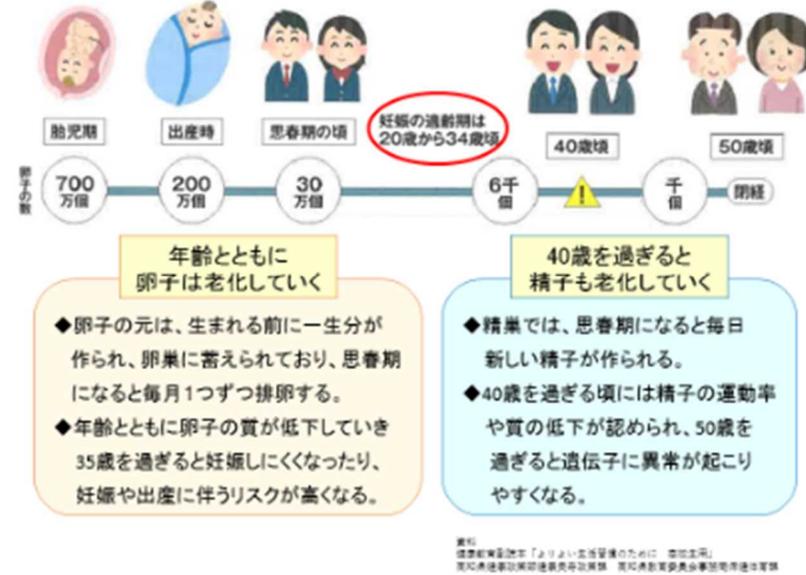
(高等学校 5)

家族計画と人工妊娠中絶

【ねらい】

家族計画の意義や人工妊娠中絶の心身への影響を理解し、それらに伴う適切な意志決定と行動選択について考えることができるようにする。

参考資料：健康教育副読本『よりよい生活習慣のために 高校生用』
高知県健康政策部健康長寿政策課 高知県教育委員会事務局保健体育課
衛生行政報告 厚生労働省



解説

妊娠の適齢期（医学的・生理学的に妊娠に適した時期）は、20歳から34歳頃までといわれています。

女性は35歳を過ぎると、妊娠中や出産時のリスクが高くなります。また、37歳を過ぎると卵子の数は急速に減少し、卵子自体も歳をとって質が低下します。

精子も35歳～40歳頃を境に、数が減少したり精子自体の質が低下したりします。

未来を想像しよう



将来子どもがほしいか、ほしくないか

ほしい場合は、何歳の時に何人くらいほしいか



コンドーム

性行為の際に陰茎に装着し、膣内に精液を入れないようにすることで避妊する方法



使用方法

- 男性の陰茎が勃起状態になってから、**性行為前に装着**する。
(**射精以前にも、精子を含む分泌液が陰茎から出ているから**)
- 正しく装着をしないと、はずれて精液が膣内に漏れることがある。
- 爪等によってコンドームが傷つくと、使用中に破れることがある。
- 簡単に購入でき、価格は安価。

留意点

- 使用の仕方によっては避妊効果がなくなる。**
- 正しく使用すれば、性感染症への予防効果がある。**



解説

もう一つの避妊法として、コンドームの使用があります。避妊の失敗率は、2～15%です。

避妊法の選択の仕方

- 避妊効果や副作用などを考慮しながら、安全かつ確実な方法を選ぶ
- パートナーとよく話し合い、それぞれの考えを尊重しながら協力する

避妊法を選択する視点

- ◆ 避妊効果が高い
- ◆ 安全である
- ◆ 使用法が簡単である
- ◆ 継続使用できる
- ◆ 安価である
- ◆ 女性の意志で使用可能 など

- * 膣外射精は、射精以前にも精子を含む分泌液が陰茎から出ているので、避妊法とはいえません。
- * 周期から妊娠しない日を選ぶ方法も、月経周期は変動しやすいため、避妊効果は非常に低いといえます。

解説

避妊は、自分とパートナーのどちらか一方が行えばよいものではありません。

今説明した2つの方法の他にも、様々な避妊法がありますが、安全かつ確実な方法をパートナーとよく話し合い、お互いを尊重しながら協力して行うことが大切です。

人工妊娠中絶とは

妊娠した場合にやむを得ない理由があれば、母体保護法に基づき限られた妊娠期間内に、手術によって胎児を母体外に出すこと

- 人工妊娠中絶手術が受けられるのは、**妊娠22週未満(21週6日)まで**。
- 人工妊娠中絶手術を実施できるのは、母体保護法により指定された『**指定医師**』のみ。
- 女性にとって**身体的・精神的な負担が大きく、手術の時期が遅くなるほど健康を損なう可能性が高くなる**。
- 妊娠12週未満とそれ以後では、手術の方法が異なる。

解説

妊娠は、特に女性にとっては、その後の人生にも関わる非常に大きな出来事です。

妊娠をした場合、出産できないやむを得ない理由があるときには、人工妊娠中絶という選択肢があります。

妊娠週数による中絶手術方法

妊娠時期(週数)	中絶手術方法
初期(妊娠12週未満)	掻爬法(そうは法)、吸引法
中期(妊娠12~22週未満)	人工的に陣痛を起こし流産させる方法 死産届と埋葬許可証が必要

妊娠週数を重ねるほど、
母体への影響が大きい手術となる

解説

もしも人工妊娠中絶という選択をした場合も、心も体も傷つく手術を女性が受けることとなります。

そして、その決断が遅くなるほど、母体への影響が大きい手術をすることとなります。

女性はもちろん男性も、性行為をする前に、パートナーの心身に大きな影響を与える妊娠について、よく考えなくてはなりません。

○体への影響

掻爬(そうは)や吸引は手探りで行うため、胎盤の一部が残ったり、まれにですが子宮を傷つけることも起こりえます。傷跡から、子宮や卵管が感染症などで炎症を起こすと、不妊症や子宮外妊娠の原因となることがあります。

○心への影響

中絶した子どもへの罪悪感や後悔の気持ちが、ストレスとなって長期間残る女性は少なくありません。

また妊娠を知ってから中絶を選択するまでの期間に、パートナーとの気持ちの行き違いなどで傷つく女性もいます。

妊娠期間の数え方

3月17日から最終月経、4月1日に受精すると…(28日周期の場合)



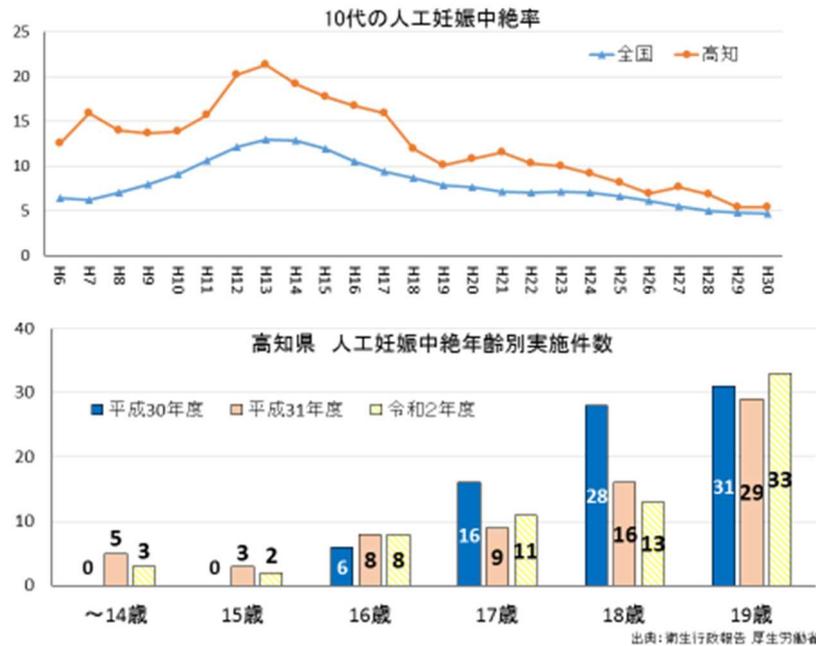
3月17日から最終月経、4月1日に受精すると…



解説

では、人工妊娠中絶ができる妊娠 22 週未満というのは、具体的にはどのくらいのことでしょうか。

3月17日から妊娠前の最後の月経が始まり、それから4月の月経が始まるまでに排卵・受精して妊娠した場合を例に、考えてみましょう。



解説

○高知県は全国の人工妊娠中絶率を長年上回っている。
中・高校生の年代での中絶も、毎年報告されている。

生まれてくる命へ責任を持つことができますか

- ① パートナーや周りの協力は得られるか
- ② 経済的な面ではどうか
- ③ 自分が考えている進路(夢)はどうするか

解説

性行為は知識がなくても、本能や興味だけでできる行為です。
しかし、その結果として起こる妊娠は、一つの命が関わる大変責任が重い事態です。

本能や興味だけで性行為に及ぶのではなく、まずは、正しい知識に基づいた避妊や性感染症の予防について話し合える関係になることが重要です。

今の自分の状況と照らし合わせて、①から③について考えてみましょう。

(6) 妊娠・出産と健康

〈教育課程上の位置付け〉

【関連教科：家庭】

保健体育 保健 「生涯を通じる健康」

(3) 生涯を通じる健康について、自他や社会の課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

ア 生涯を通じる健康について理解を深めること。

(ア) 生涯の各段階における健康

生涯を通じる健康の保持増進や回復には、生涯の各段階の健康課題に応じた自己の健康管理及び環境づくりが関わっていること。

イ 生涯を通じる健康に関する情報から課題を発見し、健康に関する原則や概念に着目して解決の方法を思考し判断するとともに、それらを表現すること。

1 ねらい

結婚生活について、心身の発達や健康の保持増進の観点から理解し、受精・妊娠・出産とそれに伴う健康課題について理解できるようにする。

また、結婚生活を健康に過ごすには、自他の健康に対する管理や責任感、良好な人間関係、家族や周りの人からの支援の大切さなどが不可欠であることに気付かせる。

2 評価規準

受精・妊娠・出産とそれらに伴う健康課題について理解できる。

結婚生活を健康に過ごすために必要な事柄について考えている。

※解説

母子健康手帳の取得

医師によって妊娠が確認されたら、妊娠届を役所に提出して、母子健康手帳を受け取ります。高知県では、市町村子育て世代包括支援センター等で妊娠届を受理し、妊娠や子育てへの支援の充実を図るため、保健師等による面談を行い母子健康手帳の交付を行っています。

妊娠の適齢期

妊娠の適齢期（医学的・生理学的に妊娠に適した時期）は、20歳から34歳頃までといわれています。女性は35歳を過ぎると、妊娠中や出産時のリスクが高くなります。また、37歳を過ぎると卵子の数は急速に減少し、卵子自体も歳をとって質が低下します。精子も35歳頃を境に、数が減少したり精子自体の質が低下したりします。

胎児と母体の健康を守るための行動

妊娠中は母体の健康が胎児へ直接影響します。胎児と母体の健康を守るために、妊婦には心身の状態や日常生活への配慮が必要です。

また、妊娠中・出産後の体調の変化や出産・子育てへの不安から、精神的に不安定になることもあります。

- ・無理な姿勢をせず正しい姿勢に留意する、適度な仕事量に調整し過労を避ける
- ・バランスの取れた食事をする
- ・適度な運動をする
- ・たばこ、アルコール、ウイルス感染を避ける
- ・定期的に検診を受け健康状態を把握する 等

パートナーとしてできること

- ・パートナーに寄り添う気持ち
- ・自分に何をしてほしいか、何ができるか聞く等、不安な気持ちを共有する
- ・出産、子育てについて一緒に考える
- ・協力して一緒に家庭を築いていくという気持ち、相手を思いやる気持ちを持つ 等

3 展開

	学習内容	○指導者の活動 *準備物
導入	1 妊娠が成立すると母体の環境にどんな変化が起こるのか、予想する。	○本時のめあてを確認し、展開につなげる。 * (高)資料6 パワーポイント教材 * 思春期ハンドブック (高知県健康政策部健康対策課)
展開	妊娠・出産と健康を守るための行動について考えよう	
	2 妊娠の成立と出産、その間の社会的支援について知る。 ・受精と妊娠 (* P.106 解説参照) ・出産予定日 (* P.183 解説参照) ・母子健康手帳の取得 ・出産 (* P.107 解説参照)	○母体に現れる変化が妊娠のサインにつながることを理解させる。 ○妊娠の成立や妊娠・出産の適齢期等について学習させる。
	3 妊娠・出産に伴う健康課題について知り、健康な生活を送るための行動について考える。	○以下の3点を知らせ、健康を守るために具体的にはどのような行動が必要か、考えさせる。 ・妊娠中は母体の健康が胎児へ直接影響すること ・胎児と母体の健康を守るために妊婦には心身の状態や日常生活への配慮が必要であること ・妊娠中・出産後の体調の変化や出産や子育てへの不安から精神的に不安定になることがあること
	4 自分やパートナーが妊娠・出産期を迎えた際にどのような配慮ができそうか、また、そのために必要なことは何か考える。	○展開3で学習した事柄を参考として考えさせる。
まとめ	5 学習のまとめをする。	

※事後指導として、関連教科(家庭等)で妊婦体験や沐浴体験を実施すると効果的です。

(高)資料6

(高等学校 6)

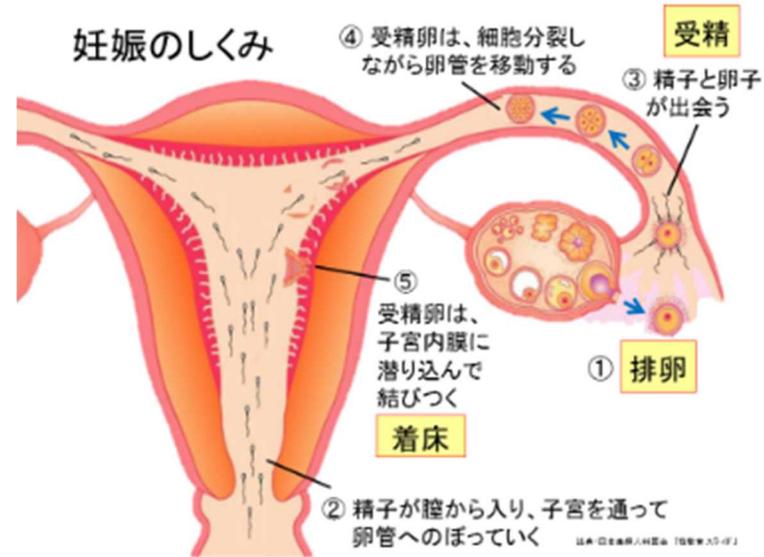
妊娠・出産と健康

【ねらい】

結婚生活について、心身の発達や健康の保持増進の観点から理解し、受精・妊娠・出産とそれに伴う健康課題について理解できるようにする。

また、結婚生活を健康に過ごすには、自他の健康に対する管理や責任感、良好な人間関係、家族や周りの人からの支援の大切さなどが不可欠であることに気付かせる。

参考資料：『性教育 実践のための資料集』元高知県公立学校養護教諭 松田さよ子氏編集
『思春期ハンドブック 改訂版 高知県』高知県健康政策部健康対策課
『ぐーちょきばー vol.8 こどもに伝える性と性』
(公財)高知男女共同参画社会づくり財団
『性教育スライド』公益社団法人 日本産婦人科医会



解説

射精により出された精子は、膣から子宮内に入り、子宮を通過して卵管へ行きます。そのとき、卵巣から排卵された卵子が卵管に来ていれば受精が起こり、新しい命になります。

受精卵は細胞分裂を繰り返しながら子宮へと移動し、子宮内膜の中に潜り込み結びつきます。

これを着床といい、着床してから赤ちゃんが生まれるまでの女性の体内に胎児が宿っている状態を、「妊娠」といいます。

(参考)

子宮の中に入った精子（一度の射精で約3億個）が卵管で卵子にたどり着くまでには、いくつもの難関があります。

- ・膣の中は酸性なので、死んでしまう精子もいる。
- ・子宮には粘液があり、排卵期以外は通りにくい。
- ・卵管の入り口までたどり着けるのは、ほんの6,000個。左右二つの卵管があるので、ここで卵子がない方の卵管へ行ってしまう精子もいる。

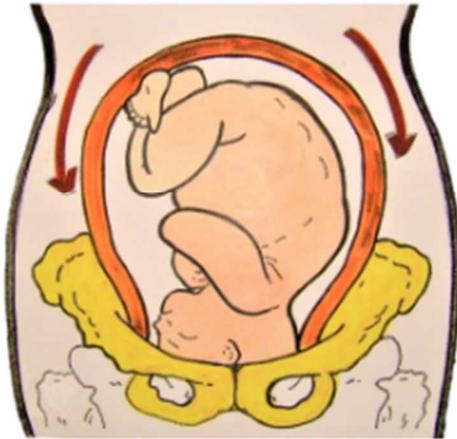
身長0.06mmの精子にとってみれば、卵子が待つ卵管までは自分の身長約3,500倍も遠く離れた地点まで泳いでいかねばなりません。

中には、道に迷ったり途中で力尽きてしまう精子もあります。卵子のいる卵管まで進むことができた精子の中でも、たった一つの精子だけが卵子の中に入ることができます。

<p>女性は、妊娠したかどうか どんなことでわかるのだろうか</p>	<p>出産予定日は、何をもとにして 決めるのだろうか</p>
<p>妊娠すると</p> <ul style="list-style-type: none"> ● (月経) が起こらなくなる ● 病院で医師による (触診・超音波診断) などで確定 <p>* 女性が、自分の月経周期を把握しておくことは、健康管理をしていく上でとても大切なこと</p>	<p>出産予定日は、 女性の月経(生理)の日をもとに決める</p> <p>※妊娠する前の最後の月経(生理)が始まった日から数えて、「280日目」が出産予定日</p> <p>※赤ちゃんは、妊娠10ヶ月(28×10=280日)で生まれる。(妊娠の1ヶ月は28日で数える。)</p> <p>妊娠の様子を知るために、普段から月経周期や月経の様子を把握しておくことが大変重要</p>
<p>解説</p>	
<p>妊娠をすると、受精卵が子宮内膜に潜り込み結びついて育つため、子宮内膜が剥がれ落ちることがなくなり、月経が起こらなくなります。</p> <p>また、病院で医師による診断を受けると、妊娠していることが確定されます。</p> <p>女性が、妊娠しているかどうかを知ったり健康管理をしていくために、自分の月経周期を把握していくことは非常に大切なことです。</p>	

<p style="text-align: center;">妊娠から出産まで</p>  <p style="text-align: center;">出典：『産褥期ハンドブック 改訂版 高知県』高知県健康政策部健康対策課</p>	<p style="text-align: center;">赤ちゃんが生まれる ～出産のしくみ～</p> 
<p style="text-align: center;">解説</p> <p>医師によって妊娠が確認されたら、妊娠届を市町村役場に提出して、母子健康手帳を受け取ります。</p> <p>高知県では、市町村子育て世代包括支援センター等で妊娠届を受理し、妊娠や子育てへの支援の充実を図るため、保健師等による面談を行い母子健康手帳の交付を行っています。</p> <p>その後、母体や胎児が健康な状態で妊娠が継続しているか、定期的に無料の妊婦健診（14回）を受けながら、出産に備えます。</p> <p>この間、妊婦教室にパートナーと一緒に参加したりしながら、赤ちゃんを迎えるための準備をします。</p> <p>そして、順調に妊娠が進めば、約280日後（約10か月）に赤ちゃんが生まれます。</p>	<p style="text-align: center;">解説</p> <p>○すべての妊娠が順調に進むわけではなく、流産や早産など、出産までたどりつけなかった赤ちゃんも約15%いる。</p> <p>○流産の原因は、赤ちゃん自体の染色体異常が多く、早産の原因は、細菌感染が多くなっています。</p> <p>また、妊婦の飲酒や喫煙（受動喫煙を含む）による影響としては、たばこの有害物質が早産や流産などの可能性を高めること、アルコールの有害物質が低出生体重などの発育の障害を起こしやすくする可能性があることなどがあげられます。</p>

◆ お産が始まるサイン



陣痛(子宮の収縮)

陣痛は、規則正しく起こり、次第に痛みの間隔が短くなり、強くなってくる。

陣痛から出産まで、およそ**十数時間**かかる。

解説

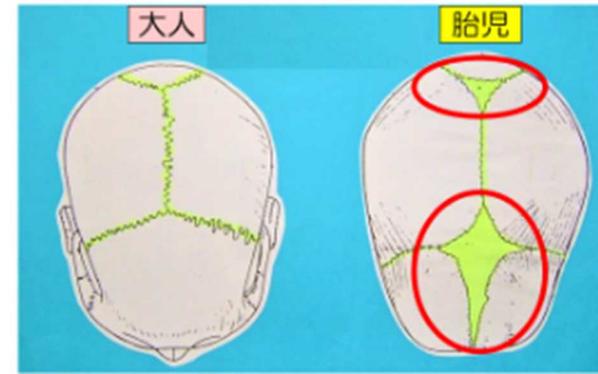
赤ちゃんを押し出すために子宮が収縮する力が陣痛です。陣痛には、赤ちゃんを子宮の外に送り出そうとする働きがあります。はじめは10分程度の間隔で20秒から30秒の陣痛が続きます。やがて、1回の陣痛が長く(約60秒)、陣痛と陣痛の間が短く(2分程度)なってきます。個人差はありますが、初めての出産には、14~15時間程度かかります。

胎児のがんばり その1

せまい骨盤をぬけるために、できるだけ**頭を小さく**する。



頭の骨を重ね合わせる
(胎児の頭の骨には隙間がある)



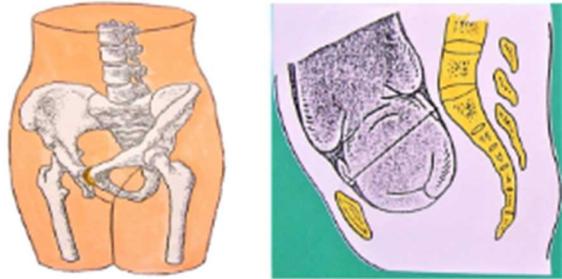
解説

出産のときに赤ちゃんが通る道を産道と呼びます。産道は、狭いだけでなく、場所によって幅が違っていたり曲がっていたりしています。そのため、赤ちゃんはそのままの状態では産道を通ることは難しいので、産道を通りやすくするために自分で工夫をしています。

まず赤ちゃんは自分の胸にくっつくくらいあごを引いて、体を少し丸めたような姿勢になります。しかし、それだけでは狭い産道を通ることはできないので、産道に圧迫されながら自らの頭の骨同士を重ね合わせて、頭を通りやすいように小さく変形させます。

胎児のがんばり その2

骨盤の大きさや産道の形に合わせて**体を回転**させながら生まれてくる。



- 妊娠中は、母体の健康が胎児へ直接影響する
- 胎児と母体の健康を守るために、妊婦の心身の状態や日常生活への配慮が必要
- 体調の変化や不安から、精神的に不安定になることもある

胎児と母親の健康を守るために
自分やパートナーができる行動や配慮には
どのようなものがあるだろうか

解説

産道を通るために自らの頭の骨同士を重ね合わせて、小さく変形させたあと、お母さんの産道の形に合わせてながら、身体を上手に回旋させ、自分のペースで産道を下りてきます。

この回旋が一番時間がかかるといっても過言ではありません。

お母さんがつらい陣痛に耐えて頑張っているとき、赤ちゃん自身も体を動かしながら、お母さんと協力をして生まれてきます。

解説

【胎児と母体の健康を守るための行動】

- ・無理な姿勢をせず正しい姿勢に留意する、適度な仕事量に調整し過労を避ける
- ・バランスの取れた食事をする
- ・適度な運動をする
- ・たばこ、アルコール、ウイルス感染（*）を避ける
 - *例えば、妊婦が風疹ウイルスに感染すると、生まれてくる赤ちゃんが難聴や白内障・心臓疾患などの生まれつきの病気を起こすことがある。妊婦の周りにいる人も感染しないようにすることが 大切。
- ・定期的に健診を受け健康状態を把握する 等

【パートナーとしてできること】

- ・パートナーに寄り添う気持ち
- ・自分に何をしてほしいか、何ができるか聞く等、不安な気持ちを共有する
- ・出産、子育てについて一緒に考える
- ・協力して一緒に家庭を築いていくという気持ち、相手を思いやる気持ちを持つ 等

(7) 妊娠・出産と健康② ～育児シミュレーション～

〈教育課程上の位置付け〉

【関連教科：家庭】

保健体育 保健 「生涯を通じる健康」

(3) 生涯を通じる健康について、自他や社会の課題を発見し、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

ア 生涯を通じる健康について理解を深めること。

(ア) 生涯の各段階における健康

生涯を通じる健康の保持増進や回復には、生涯の各段階の健康課題に応じた自己の健康管理及び環境づくりが関わっていること。

イ 生涯を通じる健康に関する情報から課題を発見し、健康に関する原則や概念に着目して解決の方法を思考し判断するとともに、それらを表現すること。

1 ねらい

妊娠や子どもの誕生・育児は、人生の中の大きな出来事であることを理解し、自分の行動や考えに責任を持って生きていくことの大切さについて考えることができるようにする。

2 評価規準

自分やパートナーの人生を尊重し、誕生する子どもの命や人生に責任のある行動がとれるように考え判断している。

※解説

育児シミュレーションでは、自分ひとりで解決方法を考えるのではなく、グループで意見を交換しながら解決策を考えさせるようにしましょう。

これを通して、子どもを心身ともに健やかに育てるためには、家族や周りの人と意見を交換しながら協力していくことが欠かせないこと、どちらか一方に子育てを任せるとではなく、パートナーとお互いに協力し合うことが大切であることに気付けるようにしましょう。

また、育児シミュレーションの事例を通して、子どもの成長の過程で誰にでも起こりうる悩みや不安を通して、これまでの自分も同じように家族や周りの人々に支えられて育ってきたことに気付けるようにしましょう。

3 展開

	学習内容	○指導者の活動 *準備物
導入	1 妊娠・出産について、妊娠・出産の適齢期について復習する。 2 30歳までの未来設計図を作成し、グループで意見交流する。	○30歳までの未来を想像しやすいように、妊娠・出産の適齢期等について資料を用いて説明し復習する。 *(高)資料7 パワーポイント教材 *(高)資料7-2 ワークシート
展開	<div style="border: 1px solid black; text-align: center; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 育児と家族との協力について考えよう </div> 3 育児シミュレーション(病気、いじめ、ゲーム、反抗期等)について、自分ならどのように解決するかを考え、グループで意見を交換しながら解決策を話し合う。 4 育児シミュレーションをしてみてどうだったか、感想を書き、全体で意見交換する。	○育児シミュレーションのグループワークをする。 ○自分も家族や周りの人々に支えられて育てられたことに気付けるようにする。 ○自分が将来育児をする立場になったとき、どのように行動していきたいかを考えさせる。
まとめ	5 本時の振り返りをする。	○家族の協力など、育児は1人では行えないことに気付かせ、子どもを健やかに育てるためには、互いに協力し合うことが必要であることを伝える。

(高)資料7

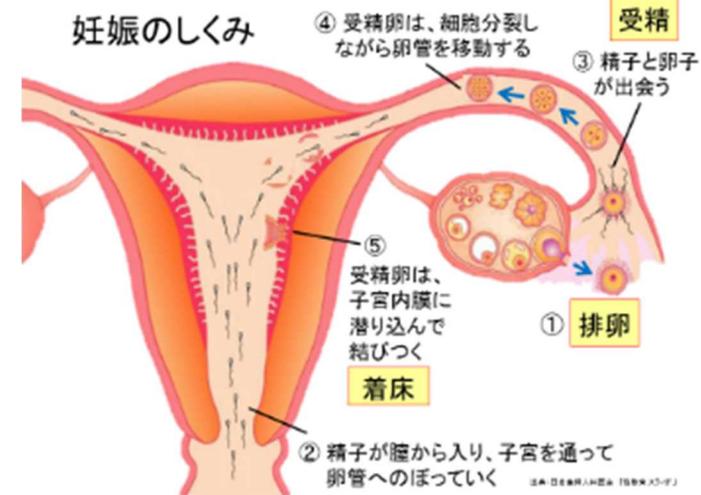
(高等学校 7)

妊娠・出産と健康②
～育児シミュレーション～

【ねらい】

妊娠や子どもの誕生・育児は、人生の中の大きな出来事であることを理解し、自分の行動や考えに責任を持って生きていくことの大切さについて考えることができるようにする。

参考資料：『ぐーちょきばー vol.8 こどもに伝える性と性』
(公財)高知男女共同参画社会づくり財団
『性教育スライド』公益社団法人 日本産婦人科医会
『性教育 実践のための資料集』元高知県公立学校養護教諭 松田さよ子氏編集
『思春期ハンドブック 改訂版 高知県』高知県健康政策部健康対策課
健康教育副読本『よりよい生活習慣のために 高校生用』
高知県健康政策部健康長寿政策課、高知県教育委員会事務局保健体育課



解説

射精により出された精子は、膣から子宮内に入り、子宮を通過して卵管へ行きます。そのとき、卵巣から排卵された卵子が卵管に来ていれば受精が起こり、新しい命になります。

受精卵は細胞分裂を繰り返しながら子宮へと移動し、子宮内膜の中に潜り込みます。これを着床といい、着床してから赤ちゃんが生まれるまでの女性の体内に胎児が宿っている状態を、「妊娠」といいます。

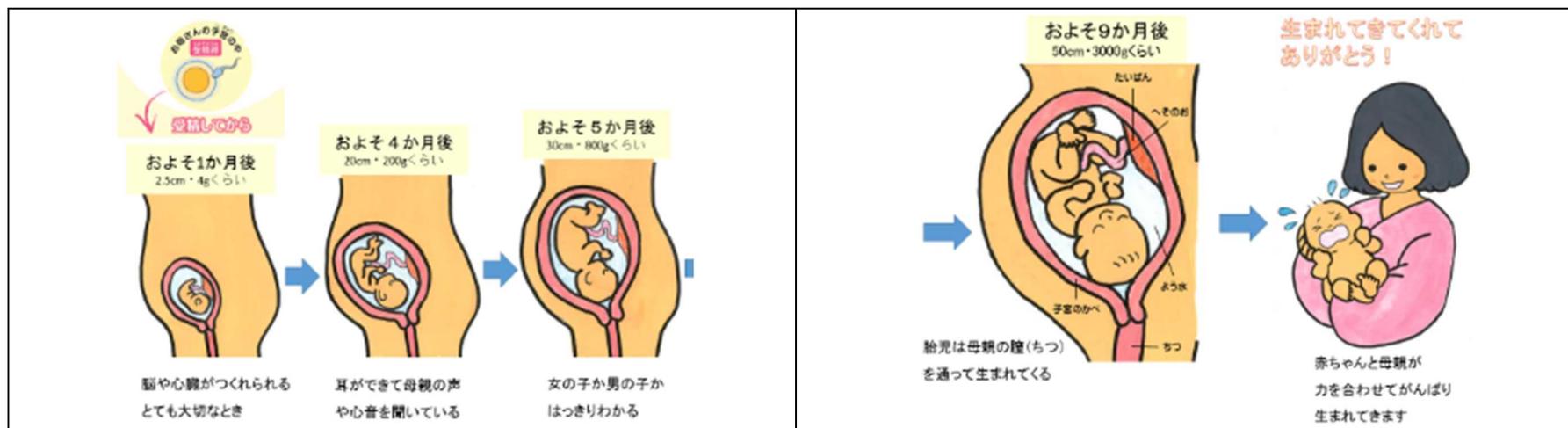
(参考)

子宮の中に入った精子（一度の射精で約3億個）が卵管で卵子にたどり着くまでには、いくつもの難関があります。

- ・膣の中は酸性なので、死んでしまう精子もいる。
- ・子宮には粘液があり、排卵期以外は通りにくい。
- ・卵管の入り口までたどり着けるのは、ほんの6,000個。左右二つの卵管があるので、ここで卵子がない方の卵管へ行ってしまう精子もいる。

身長0.06mmの精子にとってみれば、卵子が待つ卵管までは自分の身長約3,500倍も遠く離れた地点まで泳いでいかねばなりません。

中には、道に迷ったり途中で力尽きてしまう精子もあります。卵子のいる卵管まで進むことができた精子の中でも、たった一つの精子だけが卵子の中に入ることができます。



解説

【羊水の働き】

一つには、クッションの役割をしています。お母さんが転んだり、おなかに何かぶつかったときに、赤ちゃんに直接衝撃が伝わらず、赤ちゃんを守ることができます。

【胎盤の働き】

おなかの中に赤ちゃんができると、『胎盤』という赤ちゃんのための栄養タンクが子宮の中にできます。お母さんの血液は、この胎盤に栄養と酸素を届け、そこにつながっているへその緒を通して、赤ちゃんはお母さんから栄養や酸素をもらいます。胎盤は、赤ちゃんに必要な栄養や酸素を送り届けています。

また、お母さんが飲酒や喫煙（受動喫煙を含む）をすると、たばこやアルコールの有害物質もお母さんの血液を通して胎児に届けられます。これらの有害物質は、早産や流産などの可能性を高めたり、低出生体重などの発育の障害を起こりやすくします。

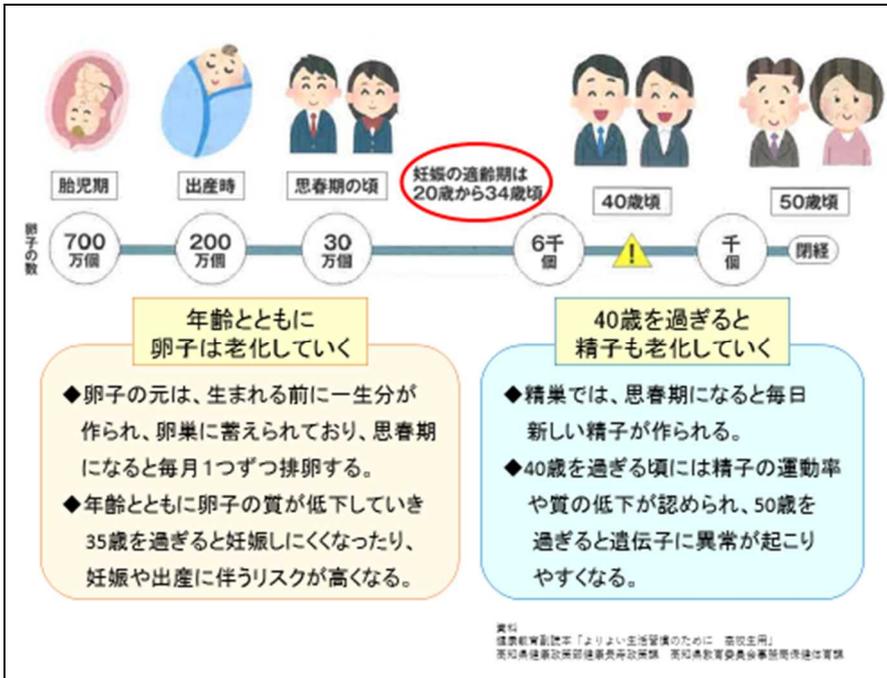
【陣痛】

赤ちゃんを押し出すために子宮が収縮する力が陣痛です。陣痛には、赤ちゃんを子宮の外に送り出す働きがあります。

【出産時の胎児の動き（回旋）】

陣痛の力を受けて、赤ちゃんは子宮の外へと向かって進みます。せまい産道の中を、身体を上手に回旋させながら、自分のペースで少しずつ進んでいきます。赤ちゃん自身も体を動かしながら上手に回って出てくることで、お母さんが少しでも楽になるように工夫し、お母さんと協力をして生まれてきます。

【産声】 この世界に生まれ出て、初めて自分の力で呼吸をした証拠



解説

妊娠の適齢期（医学的・生理学的に妊娠に適した時期）は、20歳から34歳頃までといわれています。

女性は35歳を過ぎると、妊娠中や出産時のリスクが高くなります。また、37歳を過ぎると卵子の数は急速に減少し、卵子自体も歳をとって質が低下します。

精子も35歳～40歳頃を境に、数が減少したり精子自体の質が低下したりします。

未来を想像して『未来設計図』を書いてみよう

未来を想像してみよう - (名前) _____ (学年) _____

30歳までの自分の未来を想像して、仕事や結婚・出産について計画を立ててみよう。

20歳の自分	25歳の自分	30歳の自分
どこに住んでます？ 国内・海外・海外 （国名）	どこに住んでます？ 国内・海外・海外 （国名）	どこに住んでます？ 国内・海外・海外 （国名）
なぜ、そこに住んでます？ []	なぜ、そこに住んでます？ []	なぜ、そこに住んでます？ []
働いてます？ YES・NO	働いてます？ YES・NO	働いてます？ YES・NO
どんな仕事？ []	どんな仕事？ []	どんな仕事？ []
結婚してます？ YES・NO	結婚してます？ YES・NO	結婚してます？ YES・NO
子どもがいます？ YES・NO	子どもがいます？ YES・NO	子どもがいます？ YES・NO
何人？ []	何人？ []	何人？ []
何年かぶりで結婚してました？ []	何年かぶりで結婚してました？ []	何年かぶりで結婚してました？ []
何年かぶりで子どもが生まれました？ []	何年かぶりで子どもが生まれました？ []	何年かぶりで子どもが生まれました？ []
23歳までのやりたいこと []	24歳までのやりたいこと []	25歳までのやりたいこと []

解説

今の自分の状況や希望する進路、将来自分の家庭を築きたいか、子どもを持ちたいか等を考えて、30歳までの未来設計図を作成してみましょう。

育児シミュレーション

あなたに、子どもが生まれました。
どんな名前を付けますか。

解説

- 自分も家族や周りの人々に支えられて育てられたことに気付けるようにする。
- 自分が将来育児をする立場になったとき、どのように行動していきたいかを考えさせる。
- 家族の協力など、育児は1人では行えないことに気付かせ、子どもを健やかに育てるためには、互いに協力し合うことが必要であることを伝える。



自分が、親になったつもりで
みんなで考えてみましょう



もしも、自分の子どもにこんなことが
起こったら、あなたたちはどうしますか。

0歳

毎晩、2時間に1回、1時間ほどの夜泣き
何をしてもなかなか泣き止まず・・・

明日も仕事があるのに、全然眠れない

そんな時、あなたたちは
どんな気持ちになりますか。
また、どうしますか。



5歳

欲しいものややりたいことがあると、
友達がやっても、力づくで取ってしまう。

保育園の先生から相談されました。

そんな時、あなたたちは子どもに
どんな言葉をかけますか。



小学校3年生

マラソン大会で最下位をとる。

仲のよい友達は、マラソンが得意。

最近元気がなく、学校に行きたくないと言う・・・

そんな時、あなたたちは子どもに
どんな言葉をかけますか。



小学校6年生

最近は、とにかくゲームやSNSに夢中。
宿題を忘れたり、授業中居眠りをしてしまう
ことも・・・。

担任の先生に、「様子が気になる」と相談
されました。



そんな時、あなたたちは子どもに
どんな言葉をかけますか。

中学校1年生

最近、学校での出来事を家族に話すことがなくなり、自分の部屋にいることが多くなった。

心配して声をかけても、反抗的な態度。
何を考えているのか、さっぱりわからない……

そんな時、あなたたちは子どもに
どんな言葉をかけますか。



中学校3年生

毎日、友達と遊びまわっていて、とても楽しそう。
しかし、担任の先生からは、「成績が心配だ」と
言われました。

そんな時、あなたたちは子どもに
どんな言葉をかけますか。



○ (高) 資料7-2 ワークシート

未来を想像してみよう ～ (名前:)の未来設計図 ～

30歳までの自分の未来を想像して、仕事や結婚・子育てについて計画を立ててみましょう。

今の自分(歳)	23歳の自分	30歳の自分
どこに住んでる？ 県内・県外・海外 (地名:) ↓ なぜ、そこに住んでる？ ()	どこに住んでる？ 県内・県外・海外 (地名:) ↓ なぜ、そこに住んでる？ ()	どこに住んでる？ 県内・県外・海外 (地名:) ↓ なぜ、そこに住んでる？ ()
働いてる？ YES・NO ↓ どんな仕事？ () なぜ、その仕事をしてる？ ()	働いてる？ YES・NO ↓ どんな仕事？ () なぜ、その仕事をしてる？ ()	働いてる？ YES・NO ↓ どんな仕事？ () なぜ、その仕事をしてる？ ()
結婚してる？ YES・NO	結婚してる？ YES・NO	結婚してる？ YES・NO
子どもはいる？ YES・NO ↓ 何人？ (人)	子どもはいる？ YES・NO ↓ 何人？ (人)	子どもはいる？ YES・NO ↓ 何人？ (人)
将来のこと考えてる？ →YES・NO 23歳までにやりたいこと ()	将来のこと考えてる？ →YES・NO 30歳までにやりたいこと ()	将来のこと考えてる？ →YES・NO どんな人になっていたい？ ()

〈参考〉 未来を想像しよう～社会人として～ *外部講師招聘

〈教育課程上の位置付け〉

【関連教科：公民、保健体育】

特別活動 ホームルーム活動

(2) 日常生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全

エ 青年期の悩みや課題とその解決

心や体に関する正しい理解をもとに、適切な行動をとり、悩みや不安に向き合い乗り越えようとする。

オ 生命の尊重と心身ともに健康で安全な生活態度や規律ある習慣の確立

節度ある健全な生活を送るなど現在及び生涯にわたって心身の健康を保持増進することや、事件や事故、災害等から身を守り安全に行動すること。

1 ねらい

性に関する諸課題について、これまでの学習を振り返りながら正しい知識を確認し、自分らしいよりよい生き方について考え、自ら適切な意志決定や行動選択ができる態度を身につけられるようにする。

2 評価規準

性に関する諸課題について考え、自分らしいよりよい人生を送るために、どのような意志決定や行動選択をしていけばよいのかを考え、判断している。

3 展開

○自分らしいよりよい人生を送るために、性に関する諸課題に対してどのような意志決定や行動選択をしていけばよいのかを考え、これからの自分の行動の仕方や考え方について自己決定する。

○指導のポイントは、例えば以下のようになります。

- ・思春期の心の変化（反抗や怒り、不安や悩みの増大、性衝動や性的欲求の高まり等）について
- ・性犯罪や性被害、デートDVの被害者・加害者・傍観者にならないための正しい理解と対処方法について
- ・性感染症、人工妊娠中絶、妊娠、出産についての知識と健康管理について
- ・今ここに存在しているということは、母親のおなかに宿ったときから大切に育まれてきたかけがえのない存在ということであり、自分も命を育てていく役割になっていくこと
- ・自分らしいよりよい人生を送るためには、人生の中で直面する様々な課題に対し、自他を尊重しながら、人生の質を保つ意志決定・行動選択をすることが大切であること

○指導内容は、各校の生徒の実態や指導の目的に応じて効果的なものとなるように、学校が主体となって考え、外部講師と連携し十分に検討しましょう。

4 留意点

○授業のねらいを達成するためには、外部講師との事前打ち合わせが非常に重要です。授業のねらいや指導してほしい内容、話してほしい内容ははっきりと伝え、生徒の実態に応じた指導内容となるようにしましょう。

○指導学年については、学校の計画や生徒の実態を考慮して決定しましょう。



特別支援学校



5 特別支援学校

特別支援学校における性に関する指導の実施に当たっては、障害による学習上又は生活上の困難を改善・克服し、卒業後の自立と社会参加に向けた視点が重要です。

学習指導要領の趣旨に基づき、児童生徒の人格の完成を目指す人間教育の一環として、障害の状態や特性及び心身の発達段階等に応じた適切な指導内容や指導方法の工夫を行っていきましょう。

また、指導や介助をする教員が、子どものプライバシーを守る（持ち物、トイレ介助等）という視点を忘れずに、子どもたちと接することが非常に重要です。これにより、日常生活を通して『大切にされる経験』を積み重ねることが、性に関する指導や自分や他者を大切にできる意識へとつながっていきます。

なお、特別支援教育における障害のある幼児児童生徒（以下「児童生徒等」という）への性に関する指導は、基本的には小学校、中学校、高等学校における性に関する指導の考え方・進め方と同じです。

特別支援学級での指導及び通常の学級において特別な支援が必要な児童生徒等に対する指導に際しては、それぞれの該当校種と特別支援学校の実践編を参考にして、一人ひとりの児童生徒の実態に応じた適切な内容・方法で実施できるように工夫を行うことが大切です。



(1) 指導体制の整備

ア 各学部、各教科における取組の充実と連携

幼稚部から高等部まで複数の学部が設置されていることから、担任間の連携はもとより、保健体育科、家庭科、理科等、関連の教科担当教員が各教科間での連携を図り、指導内容や指導方法について共通理解して指導に当たることが大切です。

また、複数の教育部門を設置する特別支援学校の場合は、教育部門間で連携しながら、指導内容や指導方法を充実させることも有効です。

イ 個別の指導計画等に基づく個別指導の充実

幼稚部から高等部の各時期における性に関する関心や理解には、個人差が大きく、集団の指導では理解が不十分なことがあります。

児童生徒等の障害の実態や生活環境、性の捉え方や知識等は様々であるため、発達段階別のグループ指導や男女別のグループ指導、個別指導を充実させる必要があります。

また、個別の指導計画を基に、学級担任、教科担任、養護教諭、生活指導担当、教育相談担当、学校医等の連携を深め、性に関する指導を組織的に行い、一人ひとりに対するきめ細かな指導が重要です。

(2) 障害の程度や発達の段階等に即した指導内容

障害のある児童生徒等に対する性に関する指導の目標、指導内容等は、幼稚園、小学校、中学校及び高等学校の各校種に準じますが、児童生徒等一人ひとりの障害の状態や特性及び心身の発達段階における生活経験等を十分に考慮し、その状況に適したものによって系統的・計画的に指導する必要があります。

また、複数の障害が重複してある児童生徒等に対する指導内容は、その障害種別の指導の内容等を参考に、障害の状態や特性等に即して、個に応じた課題を達成できるようにすることが重要です。

(3) 家庭・地域・関係機関との連携

特別支援学校における性に関する指導を適切かつ効果的に行うためには、以下のような視点から、家庭や関係機関等の理解と協力を得るとともに、地域社会と連携して行うことが大切です。

ア 保護者への計画の提示

保護者に、全体計画・年間指導計画・個別の指導計画を提示し、性に関する指導の目標・内容を十分に説明するとともに、保護者の願いや評価等を考慮して計画していくことが必要です。

また、家庭との連携を強化するためには、家族の願いを把握することや学校行事での取組、保護者向けの講演会の実施等が考えられます。授業参観や文化祭等の学校行事を利用して、積極的に理解・啓発活動を行うことも大切です。

イ 性被害防止等の情報提供・啓発活動

保護者の意識啓発を図るためには、夏季休業前などの時期を捉えて性被害防止等、生活指導上の問題を取り上げていくことが効果的です。

家庭との連絡帳や各種のお便りにより情報収集・提供を行い、学習内容や実施後の児童生徒等の感想等も掲載して家庭との連携を深める等、学校の考え方や取組と家庭教育を適切に結びつけることが重要です。

ウ 地域の情報収集

性に関わる問題行動の予防や指導に当たっては、地域の人々や関係機関との連携が不可欠なことから、日頃から地域の福祉保健所、医療機関、警察、進路先や福祉施設等との連携を密にし、必要な情報を得ることが大切です。

また、日頃から主治医をはじめとする医療機関との連携を密にし、児童生徒等の心身両面の変化を見逃さず情報交換をし、整理して実践に役立てるようする必要があります。

(4) 障害に応じた指導上の配慮事項

○ 視覚障害がある児童生徒等への配慮事項

視覚障害がある児童生徒等は、視覚からの情報が十分に取り入れられず、情報量が少なくなりがちであるため、物事の認識が断片的になったり、曖昧になったりしやすくなります。

指導に際しては、身の回りの具体的な事物・事象や動作と言葉を結び付けて、基礎的な概念の形成を図ることが重要です。

教材・教具の使用に当たっては、児童生徒等の見え方の状態を考慮し、効果的に学習ができるようにするため、全盲の児童生徒等に対しては主として触覚や聴覚を活用し、弱視の児童生徒等に対しては見えやすい条件を整えるなど主として視覚を活用した指導を行うことが大切です。

○ 聴覚障害がある児童生徒等への配慮事項

聴覚障害がある児童生徒等は、聴覚からの情報が少ないことから、状況や場面によって言葉の持つ細かなニュアンスの違いなどの理解が難しいことがあります。

指導に際しては、聴覚障害者である児童生徒等とそうでない児童生徒等では、身体的発育には大きな違いは見られませんが、障害の程度によって心身の発育・発達には個人差があるため、児童生徒等の発達の段階に応じた指導を系統的・計画的に行うことが必要です。

教材・教具の使用に当たっては、聴覚からの情報が少ないため、目で見て分かる映像資料やICT機器等の視覚教材を児童生徒等の発達の段階や実態に応じて工夫することが大切です。

○ 肢体不自由がある児童生徒等への配慮事項

肢体不自由がある児童生徒等は、自分で身体を動かすことができる者から、日常生活のほぼ全てにおいて援助を必要とする者まで幅広く在籍していますが、日々の活動範囲が限られてしまうことは共通しており、社会経験の少ない児童生徒等が少なくありません。

指導に際しては、障害のためボディイメージを持ちにくいことや、自分自身の障害への理解と受容の程度が、思春期に起こる身体の変化を理解したり受け入れたりすることに大きく影響する場合があること等を踏まえ、児童生徒等一人ひとりに正しい知識を分かりやすく伝えることが必要です。

教材の使用に当たっては、児童生徒等がICT機器やコンピューター等を積極的に活用し、経験の不足や偏りを補ったり、身体面の負担を少なくして自分で操作し体験できるように、既製の教材・教具に改良を加えて使いやすくしたりして、意欲的、効果的な学習ができるようにすることが大切です。

○ 病弱者である児童生徒等への配慮事項

病弱者である児童生徒等に対しては、主治医等と連携して、健康の回復・改善を図り、生活の自己管理ができるようにする自立活動の指導とともに、各教科等の基礎的・基本的な学力の定着に努めており、病院内の分校では、ベッドサイドでの授業も行っています。

指導に際しては、医師や看護師等医療機関のスタッフや家族と十分な連携を図るとともに、在籍校の担任・養護教諭や地域の医療機関・相談機関との連携が重要です。

教材・教具の使用に際しては、既製の教材・教具に改良を加えて使いやすくすることや身体面の負担を少なくする等、運動制限等がある児童生徒等に考慮することが必要です。ICT機器等を積極的に活用し、経験不足を補ったり、児童生徒等が自分で操作したりできるようにして、学習効果を高めることが大切です。

* 病弱特別支援学校については、入院や通院を必要とする慢性疾患の児童生徒が主な対象でしたが、近年では、心身症やうつ病、適応障害等の児童生徒が小学部高学年、中学部、高等部に年度途中から転入学するケースが増加しています。心身症等の児童生徒のほとんどが発達障害を併せ有しており、不登校の状態が改善されないケース等、児童生徒の実態は多様となっています。

○ 知的障害がある児童生徒等への配慮事項

知的障害のある児童生徒等は、習得した知識が生活に結び付きにくいことや、場面や状況を理解した上での適切な判断や行動が難しい場合が多いため、生活に結びつく具体的、実地的な内容を指導内容に位置付け、個別の指導計画に基づく個に応じた指導を丁寧に行う必要があります。

学習指導要領の各教科等の目標・内容から、児童生徒等の心身の発達の段階等に応じて、指導内容を選択・組織し、指導計画を作成します。

指導に際しては、児童生徒等一人ひとりの心身の発育・発達に応じて、日常生活の基礎的・基本的事項を身に付けさせるとともに、生命の尊さに気付かせ、相手や自分の立場を理解し、互いに協力して役割や責任を果たすことへの意欲や態度を育てることが重要です。

教材・教具の使用に当たっては、児童生徒等の発達の段階に応じて、補助具等を工夫するとともに、目的を達成しやすいように、スモールステップでの段階的な指導を行うなど、児童生徒等の学習活動への意欲が育つよう指導することが大切です。

また、使用する教材が、学習指導要領の趣旨や内容を適切に踏まえたものとなっているかを十分に確認することも必要です。

○ 通常の学級や特別支援学級に在籍する特別な支援を要する児童生徒等への配慮事項

言語障害、情緒障害、自閉症、学習障害、注意欠陥多動性障害など、特別な支援を要する児童生徒等に対しては、上記の各障害種への配慮事項をはじめ、特別支援学校学習指導要領や教育支援資料（文部科学省 平成 25 年 10 月）等を活用し、個々の実態に応じた指導を行う必要があります。

参考：性教育の手引 平成 31 年 3 月 東京都教育委員会



○特別支援学校（小学校・中学校・高等学校に準ずる教育課程） 性に関する主な学習内容

	小 学 部			中 学 部	高 等 部	留意点
	低学年	中学年	高学年			
生命 尊重	生命の尊さ（道徳）				生物の進化と系統（生物）	<ul style="list-style-type: none"> 本表は、視覚障害、聴覚障害、肢体不自由及び病弱の各障害種別特別支援学校において、小学校・中学校・高等学校に準ずる教育課程で学習する児童生徒を対象として作成している。小学校・中学校・高等学校の活動案を参考とすることも有効である。 特別支援学級に在籍する児童生徒に対しては、本表と次頁に示す表の両方を参考に指導計画を編成する。 本表は学習指導要領で示されている各教科等の学習内容を学部別に示している。障害特性や障害の程度により当該学部以外の内容も指導する場合は、児童生徒の生活年齢に十分配慮する。 また、上記の観点から小学部「社会的側面」の「自立活動」に関する指導内容については、児童生徒の実態や課題に応じ、必要な学部・学年段階で学習内容を設定する。
生物的 側面	自分自身の成長(生活)	健康な生活 (体育・保健領域) ・体の清潔 体の発育・発達 (体育・保健領域) ・体の発育・発達 ・思春期の体の変化	病気の予防 (体育・保健領域) ・病原体が主な要因となつて起こる病気の予防	健康な生活と疾病の予防 (保健体育・保健分野) ・エイズ及び性感染症の予防 心身の機能の発達と心の健康 (保健体育・保健分野) ・生殖に関わる機能の成熟	現代社会と健康（保健） ・健康の保持増進と疾病の予防 生涯を通じる健康（保健） ・生涯の各段階における健康	
心理的 側面	基本的な生活習慣の形成（特別活動）			心身の機能の発達と心の健康 (保健体育・保健分野) ・精神機能の発達と自己形成 ・欲求やストレスへの対処と心の健康 思春期の不安や悩みの解決、性的な発達への対応 (特別活動)	現代社会と健康（保健） ・精神の健康 人の一生と家族・家庭及び福祉 (家庭) ・青年期の自立と家族・家庭 適応と成長及び健康安全 (特別活動・ホームルーム活動) ・青年期の悩みや課題とその解決	
社会的 側面	友情・信頼（道徳）	相互理解・寛容（道徳）		心身の機能の発達と心の健康 (保健体育・保健分野) ・成熟の変化に伴う適切な行動等 家族・家庭生活（技術・家庭） 自他の個性の理解と尊重、よりよい人間関係の形成 (特別活動) 男女相互の理解と協力 (特別活動)	生涯を通じる健康（保健） ・生涯の各段階における健康 人の一生と家族・家庭及び福祉(家庭) ・青年期の自立と家族・家庭 生涯の生活設計（家庭） ・ライフスタイルと生活設計 現代社会の人間としての在り方生き方 (現代社会) ・青年期と自己の形成 情報社会の課題と情報モラル（情報） ・情報化が社会に及ぼす影響と課題 適応と成長及び健康安全 (特別活動・ホームルーム活動) ・男女相互の理解と協力	
	家族愛・家庭生活の充実（道徳）			けがの防止 (体育・保健領域) ・犯罪被害の防止 家族・家庭生活(家庭) 心身ともに健康で安全な生活態度の形成 (特別活動) ・SNS等による被害防止	情報社会の課題と情報モラル（情報） ・情報化が社会に及ぼす影響と課題 適応と成長及び健康安全 (特別活動・ホームルーム活動) ・男女相互の理解と協力	
	よりよい人間関係の形成（特別活動）			心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成（特別活動） ・SNS等による被害・加害防止	心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成（特別活動） ・SNS等による被害・加害防止	
	他者とのかかわりの基礎（自立活動） 人間関係の形成	他者の意図や感情の理解（自立活動） 人間関係の形成 自己の理解と行動の調整（自立活動） 人間関係の形成				

○特別支援学校（知的障害特別支援学校、知的障害を併せ有する教育課程及び自立活動を主とする教育課程） 性に関する主な学習内容

	小学部			中学部	高等部	留意点	
	低学年	中学年	高学年				
生命尊重	生命の尊さ（道徳）						
生物的側面	健康な生活に必要な事柄の理解（体育第1段階）	健康な生活に必要な事柄の理解（体育第2段階）	健康や身体の変化の理解（体育第3段階）	体の発育・発達やけがの防止、病気の予防（保健体育2段階）	生活に必要な健康・安全に関する事項の理解（保健体育2段階）	<ul style="list-style-type: none"> ・本表は、知的障害特別支援学校またはその他の障害種の特別支援学校において、知的障害を併せ有する教育課程及び自立活動を主とする教育課程で学習する児童生徒を対象として作成しており、後掲されている活動案は、本表を基にして作成している。 ・特別支援学校学習指導要領に示されている知的障害特別支援学校の各教科等の学習内容は、その障害特性から学年別ではなく段階別に示されている。（小学校3段階、中学校2段階、高等学校2段階） ・本表では、小学部の学習内容を低学年は1段階、中学年は2段階、高学年は3段階として示しているが、この区分に関わらず、児童生徒の障害の状態や特性及び心身の発達の段階等に依りて学習内容を編成する。 ・特別支援学級に在籍する児童生徒に対しては、本表と前頁に示す表の両方を参考に指導計画を編成する。 	
	生活リズムや生活習慣の形成(自立活動・日常生活の指導・生活単元学習)			生活リズムや生活習慣の確立（自立活動・日常生活の指導）	場に応じた適切な生活習慣の確立（自立活動・日常生活の指導）		
心理的側面		体の発育・心理的变化（特別活動）	心の変化・異性への関心（特別活動）	自分の成長と家族、家庭生活と役割（職業・家庭1～2段階）	家族の役割理解と家庭生活での自分の役割（家庭2段階）		
	情緒の安定（自立活動 心理的な安定）						
				思春期の不安や悩みの解決、性的な発達への対応（特別活動）	青年期の悩みや課題とその解決（特別活動）		
				心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成（特別活動）	生命の尊重と心身ともに健康で安全な生活態度や規律ある生活習慣の確立（特別活動）		
社会的側面	友情・信頼（道徳）			健康管理や有効な余暇の過ごし方の理解（職業・家庭2段階）			
	家族愛・家庭生活の充実（道徳）			情報の取扱いに関する決まりやマナーの理解と実習（情報2段階）			
		相互理解・寛容（道徳）					
	人との関わり（生活3段階）	よりよい人間関係の形成（特別活動）			自他の個性の理解と尊重、よりよい人間関係の形成（特別活動）		
	他者とのかわり合いの基礎（自立活動 人間関係の形成）	他者の意図や感情の理解（自立活動 人間関係の形成）	自己の理解と行動の調整（自立活動 人間関係の形成）	健康・安全についての課題把握、工夫点の他者への伝達（保健体育2段階）	心身の発育・発達に応じた適切な行動の理解（保健体育2段階）		
			心身ともに健康で安全な生活態度の形成（特別活動） ・SNS等による被害防止	自分の成長と家族（職業・家庭1～2段階）	適応と成長及び健康安全（特別活動・ホームルーム活動） ・男女相互の理解と協力		
			心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成（特別活動） ・SNS等による被害・加害防止	心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成（特別活動） ・SNS等による被害防止・加害防止			

小学部 低学年（1） 体の名前は知っている？

〈教育課程上の位置付け〉

生活 ア 基本的な生活習慣

1 段階

食事や用便等の生活習慣に関わる初歩的な学習活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

- (ア) 簡単な身辺処理に気付き、教師と一緒に行動しようとする。
- (イ) 簡単な身辺処理に関する初歩的な知識や技能を身に付けること。

2 段階

食事や用便、清潔等の生活習慣に関わる学習活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

- (ア) 必要な身辺処理が分かり、身近な生活に役立てようとする。
- (イ) 身近な生活に必要な身辺処理に関する基礎的な知識や技能を身に付けること。

3 段階

身の回りの整理や身なりなどの基本的な生活習慣や日常生活に役立つことに関わる学習活動として、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

- (ア) 必要な身辺処理や集団での基本的な生活習慣が分かり、日常生活に役立てようとする。
- (イ) 日常生活に必要な身辺処理等に関する知識や技能を身に付けること。

1 ねらい

体の名前を学び、自分の体に興味を持つことができるようにする。

2 評価規準

体の各部の名前を理解することを通して、自分の体に興味関心を持っている。

※解説

体や性に関する指導の入口となる学習なので、楽しい雰囲気での学習をすすめるように配慮しましょう。

体の一つひとつの部位に触れながら、その場所や役割を確認することで、自分の体のつくりやイメージを捉えさせるようにしましょう。

3 展開

	学習内容	○指導者の活動 *準備物
導入	1 歌と踊り「からだ元気？」を見る。	○「からだ元気？」を歌いながら、体の名前に注目できるように名前と部位を示す。 ○体の名称と対応する振りを分かりやすく踊って伝える。 *歌「からだ元気？」CD など
展開	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;"> からだのなまえは しっている？ </div> 2 歌と踊りを見て、体の名前で見分かったところや知っているところを発表する。 3 目、口、手、足、おしり、はどんな時に使うかを発表する。 ・目：見る等 ・口：ご飯を食べる、話す等 ・手：持つ、さわる等 ・足：走る、歩く等 ・おしり：うんちを出す	○体の部位を示してヒントを与えながら、答えが出るように促す。 ○色々な部位の役割について、ジェスチャーでヒントを与えながら、答えを導き、体の働きに気付かせる。 ○「おしり」については、次時以降のプライベートゾーンの学習につながるように、働きをおさえておく。 ○身体に障害のある場合は配慮する。
まとめ	4 みんなで先生の真似をして「からだ元気？」を踊る。	○楽しく歌って、まとめとする。ゆっくり歌うこと。

歌「からだ元気？」 作詞：佐藤ありす 作曲：しょうじけいすけ

からだ 元気かな？ みんな 元気かな？
 きょうも たのしく ゆびさしてんけん よういは いいかい？

あたま おでこ まゆげ めめめめめめめ
 はな くち みみ ほほ あご かお くび かた オーライ！
 おでこ まゆげに みみ ほほ め はな くち あご あわせて みんなかお
 あたま くび かた グルリとまわして 2番につづく

からだ げんきかな？ みんな げんきかな？
 きょうも たのしく ゆびさしてんけん よういは いいかい？
 せなか おなか おしり てててててて
 ひじ むね わき こし ひざ かかと すね つまさき オーライ！
 せなか おなかに むね わき て ひじ そこはおしりで ここがこし
 ひざ すね かかと つまさきでジャンプ てんけんおわり！

小学部 低学年（2） 体をきれいに

〈教育課程上の位置付け〉

【関連教科：自立活動（健康の保持）】

生活 ア 基本的生活習慣

1段階

食事や用便等の生活習慣に関わる初歩的な学習活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

- (ア) 簡単な身辺処理に気付き、教師と一緒に行動しようとする。
- (イ) 簡単な身辺処理に関する初歩的な知識や技能を身に付けること。

2段階

食事や用便、清潔等の生活習慣に関わる学習活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

- (ア) 必要な身辺処理が分かり、身近な生活に役立てようとする。
- (イ) 身近な生活に必要な身辺処理に関する基礎的な知識や技能を身に付けること。

3段階

身の回りの整理や身なりなどの基本的生活習慣や日常生活に役立つことに関わる学習活動として、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

- (ア) 必要な身辺処理や集団での基本的生活習慣が分かり、日常生活に役立てようとする。
- (イ) 日常生活に必要な身辺処理等に関する知識や技能を身に付けること。

1 ねらい

自分の体に関心を持ち、健康を保つために体を清潔にする方法を理解し、体を大切にしようとする意識を高められるようにする。

2 評価規準

男の子と女の子の体の違いに気が付いている。体をきれいにする方法を理解している。

※解説（P.38 解説参照）

思春期に自分の身体的変化に気づき肯定的に受け止めるためには、思春期前の「自分の身体に興味を持ち、大切にすること」が重要となります。

思春期に入る前の体を理解し大切にするための習慣としては、体を清潔にすること、下着を毎日変えること、栄養バランスのとれた食事をする、早寝早起きをすることを指導していくことが大切です。特に、体を清潔にすること（体、髪、顔、歯、手、爪、排泄後のお尻のふき方等）は、ボディイメージを作っていくことにも役立ちます。

また、この学習で男女の性器の差、性器を清潔に保つことの大切さを学習することが、次時以降のプライベートゾーンに関する学習の基礎となります。肯定的な雰囲気の中で指導し、今後の性に関する学習に前向きに取り組めるように留意しましょう。

3 展開

	学習内容	○指導者の活動 *準備物
導入	1 体の名前と各部の役割について、歌と踊りで復習する。	○実際に踊った後、掲示した男女のイラストを見ながら、名前や役割について復習する。 *(特)資料1 男女のイラスト
展開	2 掲示したイラストを見て、男の子の体と女の子の体で違うところを見つける。	○性器が違うことを説明する。
	3 性器の役割について考える。	○おしっこを出す。
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> 体をきれいにするには、どうしたらいいか考えよう </div>	
展開	4 トイレをした後に、汚れたままにしておくかどうか、考える。 ・病気になる ・くさくなる ・かゆくなる ・気持ち悪い 等	○排泄に関する学習と結びつけながら指導する。 ○体を清潔にすることは、健康な生活を送るために大切であることに気付かせる。 ・病気になるようにする ・気持ちよく過ごす
	5 汚れた体をきれいにする方法を確認する。 ・お風呂に入るときには、性器とおしりも優しくきれいに洗う。	○普段していることを思い出したり、もっとした方がいいと思うことを考えたりさせる。 ○以下の点を説明する。 ・お風呂では、石けんをつけて優しく丁寧に洗う。 ・洗い残しが多い部分（耳の後ろ、わきの下、足の指の間）も洗う。 ・性器も優しく洗う（*P.38 参照）。
	6 体の洗い方(頭の洗い方)を確認する。	*(特)資料1 体の洗い方(頭の洗い方)のイラスト
まとめ	7 本時で学んだ内容の振り返りをする。	○お風呂の入り方の手順と体をきれいにする方法のポイントをもう一度ゆっくりと確認をする。

(特)資料1

(小学部 低学年(2))

体をきれいに

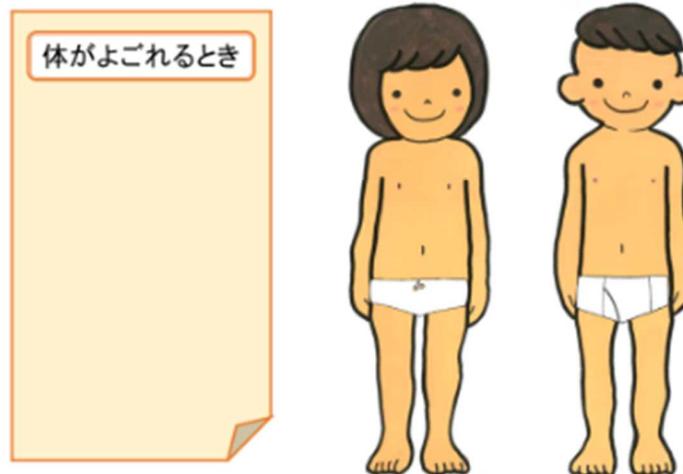
【ねらい】

自分の体に関心を持ち、健康を保つために体を清潔にする方法を理解し、体を大切にしようとする意識を高められるようにする。

参考資料：『ぐーちょきばー vol.8 こどもに伝える性と性』
(公財)高知男女共同参画社会づくり財団
<http://www.sole-kochi.or.jp/info/dtl.php?ID=532&routekbn=S>

体がよごれるのは どんなときだろうか

どんなところが よごれるだろうか



解説

思春期に自分の身体的変化に気づき肯定的に受け止めるためには、思春期前の「自分の体に興味を持ち、大切にすること」が重要となります。

思春期に入る前の体を理解し大切にすることを習慣としては、体を清潔にすること、下着を毎日変えること、栄養バランスのとれた食事をする、早寝早起きをすることを指導していくことが大切です。特に、体を清潔にすること(体、髪、顔、歯、手、爪、排泄後のお尻のふき方等)は、ボディイメージを作っていくことにも役立ちます。

また、この学習で男女の性器の差、性器を清潔に保つことの大切さを学習することが、次時以降のプライベートゾーンに関する学習の基礎となります。肯定的な雰囲気の中で指導し、今後の性に関する学習に前向きに取り組めるように留意しましょう。

*T：指導者の説明・発問 C：予想される児童の反応

解説

T：私たちの体が汚れるのは、どんなときでしょう。

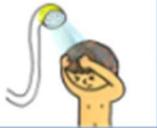
C：外で遊んだとき。汚いものを触ったとき。トイレに行ったとき。

T：外で遊んで汗をかいたり、土や色々な物を触って遊んだりすると、体や手が汚れますね。

T：では、服で隠れている部分で汚れるところは、どんなところでしょうか。

T：トイレに行って、おしっこやうんちをした時に、性器におしっこやうんちがついて汚れていることがあります。

<p>なぜ よごれたままにしているは いけないのだろうか</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">  <div style="background-color: yellow; padding: 10px; border: 1px solid black;"> <ul style="list-style-type: none"> ○ ばい菌がつくから ○ 体の中にばい菌が入って びょうきになるから ○ きもちよくすごすため </div>  </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;"> <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; display: inline-block;">体をきれいにする方ほう</div> </div>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="background-color: #0070c0; color: white; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">からだあらい スタート</div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; width: 100%;"> <div style="width: 30%; border: 1px solid #0070c0; padding: 5px;"> <p>①タオルをぬらす</p>  </div> <div style="width: 30%; border: 1px solid #0070c0; padding: 5px;"> <p>④くび(まえ)</p>  </div> <div style="width: 30%; border: 1px solid #0070c0; padding: 5px;"> <p>⑥わき(みぎ)</p>  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; width: 100%; margin-top: 5px;"> <div style="width: 30%; border: 1px solid #0070c0; padding: 5px;"> <p>②せっけんをつける</p>  </div> <div style="width: 30%; border: 1px solid #0070c0; padding: 5px;"> <p>⑤くび(うしろ)</p>  </div> <div style="width: 30%; border: 1px solid #0070c0; padding: 5px;"> <p>⑦わき(ひだり)</p>  </div> </div> <div style="width: 30%; border: 1px solid #0070c0; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>③あわだてる</p>  </div> </div>
<p style="text-align: center;">解説</p> <p>T：体が汚れたら、そのままにしておいていいでしょうか。</p> <p>C：いけない。</p> <p>T：それはなぜでしょう。</p> <p>C：ばい菌がつくから。病気になるから。</p> <p>T：汚れた手についたばい菌を落とさないと、食事の時に手から口の中、そして体の中にばい菌が入って病気になってしまうことがあります。</p> <p>また、性器のところは、体の中とつながっているので、清潔にしないとばい菌が入って病気になってしまうことがあります。</p> <p>きれいにしていないと、ばい菌が増えて嫌なおいがしたりするので、気持ちよく過ごすためにも体をきれいにすることは大切です。</p> <p>T：では、体をきれいにする方法には、どんなことがあるでしょうか。</p> <p>C：手を洗う。お風呂に入る。</p>	<p style="text-align: center;">解説</p> <p>(以下、手洗いや体の洗い方を具体的に学習)</p>

<p>⑧うで(みぎ)</p> 	<p>⑩おなか</p> 	<p>⑫また</p> 	<p>⑭あし(みぎ)</p> 	<p>⑯あしのうら(みぎ)</p> 	<p>⑱ながす</p> 
<p>⑨うで(ひだり)</p> 	<p>⑪せなか</p> 	<p>⑬おしり</p> 	<p>⑮あし(ひだり)</p> 	<p>⑰あしのうら(ひだり)</p> 	<p>⑲ふく</p> 
解説					
<p>【また・おしりの洗い方】</p> <p>○女の子はおしっこの出口の周りや肛門の周りに、男の子はおちんちんの先や肛門の周りに、おしっこやあせ、垢などの汚れがたまることがある。</p> <p>○女の子は、おしっこの出るところとその周りは皮膚が柔らかく傷つきやすいので、優しく丁寧に湯で流して洗う。</p> <p>○男の子は、おちんちんの皮を痛くないところまでお腹の方へ引っ張り、おしっこが出る場所を出す。おしっこが出る場所の周りは皮膚が柔らかく傷つきやすいので、湯で流して優しく洗う。</p>					
<p>あたまを洗いスタート</p> <p>①あたまをぬらす</p>  <p>②シャンプーをつける</p>  <p>③あわだてる</p>  <p>④うえ</p>  <p>⑤よこ</p>  <p>⑥まえ</p>  <p>⑦うしろ</p>  <p>⑧ながす</p>  <p>⑨ふく</p> 					

小学部 中学年（1） 大切なプライベートゾーン

〈教育課程上の位置付け〉

特別活動 学級活動 (2) 日常の生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全
ウ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成
現在及び生涯にわたって心身の健康を保持増進することや、事件や事故、災害等から身を守り安全に行動すること。

特別支援学校小学部・中学部学習指導要領

小学部又は中学部の特別活動の目標、各活動・学校行事の目標及び内容並びに指導計画の作成と内容の取扱いについては、それぞれの小学校学習指導要領第6章又は中学校学習指導要領第5章に示すものに準ずるほか、次に示すところによるものとする。

- 1 学級活動においては、適宜他の学級や学年と合同で行うなどして、少人数からくる種々の制約を解消し、活発な集団活動が行われるようにする必要があること。
- 2 児童又は生徒の経験を広めて積極的な態度を養い、社会性や豊かな人間性を育むために、集団活動を通して小学校の児童又は中学校の生徒などと交流及び共同学習を行ったり、地域の人々などと活動を共にしたりする機会を積極的に設ける必要があること。その際、児童又は生徒の障害の状態や特性等を考慮して、活動の種類や時期、実施方法等を適切に定めること。
- 3 知的障害者である児童又は生徒に対する教育を行う特別支援学校において、内容の指導に当たっては、個々の児童又は生徒の知的障害の状態、生活年齢、学習状況及び経験等に応じて、適切に指導の重点を定め、具体的に指導する必要があること。

1 ねらい

プライベートゾーンの大切さについて知り、自分の体を守るための約束や態度を身に付けることができるようにする。

2 評価規準

プライベートゾーンは、自分だけの大切なところであることやプライベートゾーンに関する約束について理解できる。

※解説（P.31 解説参照）

ふざけて人にプライベートゾーンを見せるなどの言動が見られる場合には、叱るだけではなく、なぜ人に見せてはいけないのか、胸やお尻、性器を下着で守るのか、をあわせて伝えることが大切です。叱責を重ねると、“プライベートゾーンは怒られる場所”と思い込んでしまい、万が一性被害にあった場合、「“怒られる場所”を触られた自分が悪い」と誤解し、相談したり打ち明けたりできなくなります。

「自分だけの大切な場所だから、守らなければならない」と正しく伝えることで、『自分の身体は大切』という意識に繋がります。

日常生活のなかで介助をする際にプライベートゾーンに触れる必要がある場合には、子どものプライベートを守るという意識を持ち、声をかけながら介助することも大切です。

3 展開

	学習内容	○指導者の活動 *準備物
導入	1 体の名前を復習しながら、男の子と女の子の体の違いについて、復習する。	○掲示したイラストの体操服を脱がせて確認する。 男の子と女の子の体を比べると、性器の部分に違いがあることに着目させる。 *(特)資料2 男女のイラスト
展開	たいせつなプライベートゾーンについてしよう	
	2 プライベートゾーンについて知る。	○以下の点について説明する。 ・水着で隠れるところ(胸、性器、おしり)には『プライベートゾーン』という特別な名前が付いていること。 ・性器は大人になると、おしっこをする他に赤ちゃんを作る、という役目をするようになること。
	3 プライベートゾーンについての約束を知る。	○以下の点について、教材を用いながら説明する。 ・いたずらに使うてはいけないこと、大切に守らないといけないところであること。 ・他の人にわざと見せてはいけないこと。 ・他の人のものを勝手に見たり、触ったりしてはいけないこと。 ・病気にならないために清潔にすること。 (下着を変える、お風呂で洗う等) ・柔らかくて傷がつきやすい部分なので、蹴ったり、叩いたりしてはいけないこと。 *(特)資料2 プライベートゾーンの約束
	4 プライベートゾーンの約束の中で、これから気をつけようと思うことを決めて発表する。	
まとめ	5 今日の学習を振り返り、自分のプライベートゾーンの場所と約束を確認する。	○板書やイラストなど、視覚教材を用いてまとめをする。

(特)資料2

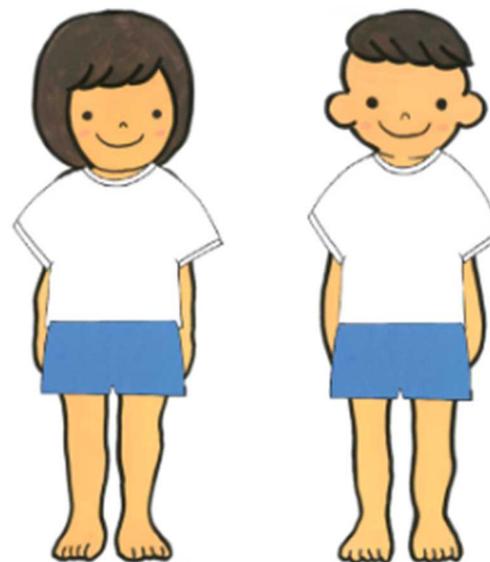
(小学部 中学年(1))

大切なプライベートゾーン

【ねらい】

プライベートゾーンの大切さについて知り、自分の体を守るための約束や態度を身に付けることができるようにする。

参考資料：『ぐーちょきばー vol.8 こどもに伝える性と性』
(公財)高知男女共同参画社会づくり財団
<http://www.sole-kochi.or.jp/info/dtl.php?ID=532&routekbn=5>



解説

ふざけて人にプライベートゾーンを見せるなどの言動が見られる場合には、叱るだけではなく、なぜ人に見せてはいけないのか、胸やお尻、性器を下着で守るのか、をあわせて伝えることが大切です。

叱責を重ねると、“プライベートゾーンは怒られる場所”と思い込んでしまい、万が一性被害にあった場合、“怒られる場所”を触られた自分が悪い」と誤解し、相談したり打ち明けたりできなくなります。

「自分だけの大切な場所だから、守らなければならない」と正しく伝えることで、「自分の身体は大切」という意識に繋がります。

* T：指導者の説明・発問 C：予想される児童の反応

解説

T：この絵は、どちらが男の子でどちらが女の子でしょうか。

C：髪が長い方が女の子。

T：髪が長い男の子（アニメの主人公など）もいるし、髪が短い女の子（ショートカットの先生など）もいますね。

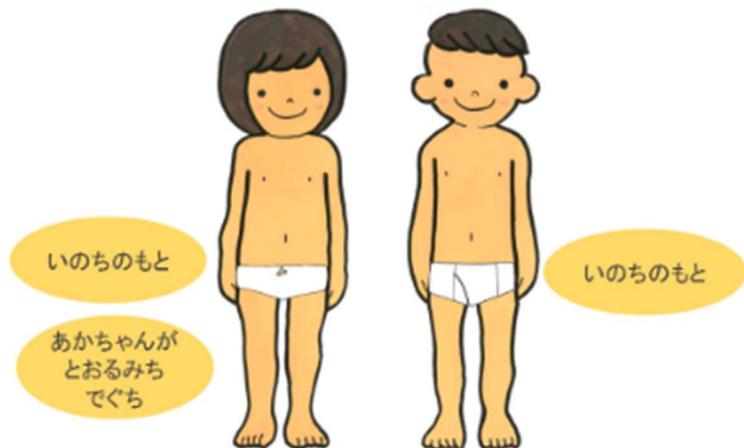
T：どこを見れば、わかるでしょうか。

T：このままではわからないので、服を脱がしてみましよう。パンツをはいた状態までは、違いがありませんね。

男の子と女の子では、おちんちんの形が違います。おちんちんが外にあるのが男の子、ないのが女の子です。

お医者さんも、赤ちゃんが生まれたときにおちんちんの形を見て、生まれた赤ちゃんが男の子か女の子かを判断します。

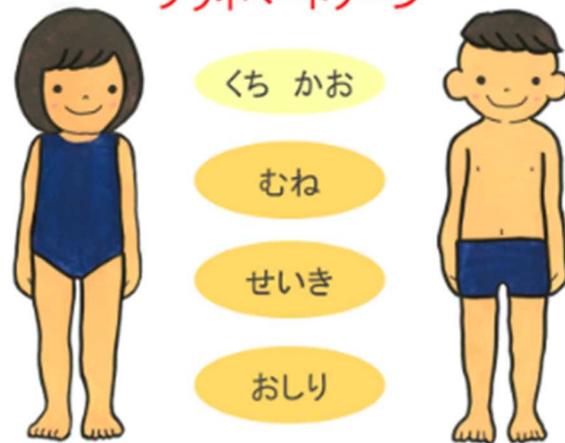
おとなになったら
 あたらしいいのちをつくる



解説

T : みんなのまたのところは、今、どんな役目をしていますか。
 C : おしっこを出す。うんちを出す。
 T : またのところには、大人になると、「新しい命を作る」という働きが加わります。
 男の子にはおちんちんの部分に、女の子にはおへその下あたりのおなかの中に、生まれたときから「命のもと」が入っています。
 女の子には、またの部分に「赤ちゃんが生まれてくるときに通る道と出口」があります。
 T : なぜパンツをはくのでしょうか。
 C : 病気から守る。ばい菌から守る。
 T : 命を作る大切なところだから守るため、体の中と通じる穴があり、そこらばい菌が入らないように清潔に守るために、パンツをはきます。

プライベートゾーン



とくに たいせつな じぶんだけのところ

解説

T : 水着で隠れる部分には、特別な名前が付いていて、「プライベートゾーン」といいます。
 おちんちんと呼んでいるところは、「性器」といいます。胸、性器、おしりは、プライベートゾーンです。
 水着では隠れていないけれど、口と顔も大切な部分です。
 T : 女の子も男の子も、胸の部分も大切です。特に女の子は、下着をつけたりして守ります。なぜでしょう。
 C : 赤ちゃんにおっぱいをあげるから。心臓があるから。
 T : おなかの中に赤ちゃんができると、女の人の胸では、赤ちゃんを育てるための母乳（おっぱい）が作られるようになります。
 また、男の子も女の子も、胸には心臓などの大切な臓器があるので、大切に守っています。

プライベートゾーンのやくそく①



ほかのひとの「プライベートゾーン」をみない

プライベートゾーンのやくそく②



ほかのひとの「プライベートゾーン」をさわらない

*ほかのひとにじぶんの「プライベートゾーン」をさわらせてもいけません

解説

自分だけの大切な所である「プライベートゾーン」を守るために、6つのお約束があります。

自分も友達も「プライベートゾーン」を大切に守れるように、ひとつずつ確認していきましょう。

見た人が嫌な気持ちになるので、自分の「プライベートゾーン」を他の人がいるところで触るのは、やめましょう。

触るのは、他の人がいない自分の部屋で一人にいるときなどにしましょう。

(参考)

日常生活のなかで介助をする際にプライベートゾーンに触れる必要がある場合には、子どものプライベートを守るという意識を持ち、声をかけながら介助をすることも大切です。

プライベートゾーンのやくそく③



じぶんの「プライベートゾーン」をひとにみせない

*びょうきやけがをしたときには おいしやさんに みてもら

プライベートゾーンのやくそく④



じぶんの「プライベートゾーン」を
ひとがいるところで さわらない

プライベートゾーンのやくそく⑤



けったりたたいたり しない

プライベートゾーンのやくそく⑥



お風呂できれいにあらう

大切な プライベートゾーン

とくに大切な
自分だけのところ

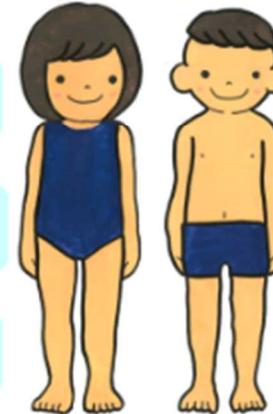
いのちのもとが
つまっている

大切にまもる
ところ

①
ほかの人のを
かってに みない

②
ほかの人のを
かってに さわらない

⑤
けったり
たたいたりしない



③
人にみせない

④
人の前でさわらない

⑥
せいけつにする

小学部 中学年（2） いいタッチ わるいタッチ

〈教育課程上の位置付け〉

特別活動 学級活動 (2) 日常の生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全
ウ 心身ともに健康で安全な生活態度の形成
現在及び生涯にわたって心身の健康を保持増進することや、事件や事故、災害等から身を守り安全に行動すること。

特別支援学校小学部・中学部学習指導要領

小学部又は中学部の特別活動の目標、各活動・学校行事の目標及び内容並びに指導計画の作成と内容の取扱いについては、それぞれの小学校学習指導要領第6章又は中学校学習指導要領第5章に示すものに準ずるほか、次に示すところによるものとする。

- 1 学級活動においては、適宜他の学級や学年と合同で行うなどして、少人数からくる種々の制約を解消し、活発な集団活動が行われるようにする必要があること。
- 2 児童又は生徒の経験を広めて積極的な態度を養い、社会性や豊かな人間性を育むために、集団活動を通して小学校の児童又は中学校の生徒などと交流及び共同学習を行ったり、地域の人々などと活動を共にしたりする機会を積極的に設ける必要があること。その際、児童又は生徒の障害の状態や特性等を考慮して、活動の種類や時期、実施方法等を適切に定めること。
- 3 知的障害者である児童又は生徒に対する教育を行う特別支援学校において、内容の指導に当たっては、個々の児童又は生徒の知的障害の状態、生活年齢、学習状況及び経験等に応じて、適切に指導の重点を定め、具体的に指導する必要があること。

1 ねらい

「いいタッチ」「わるいタッチ」について知り、誰かに嫌なことをされたり怖い思いをしたときには、声を出して逃げたり、誰かに相談することができるようにする。

2 評価規準

「いいタッチ」「わるいタッチ」について理解している。

「わるいタッチ」をされた時にどうすればよいか、理解している。

※解説（P.43 解説参照）

知的障害や発達障害がある子どもたちは、言葉を文字通りに捉えがちでだまされやすかったり、相手に不用意に近づきすぎて誤解されやすかったりします。併せて、危険にさらされていても気付けないため、さらに被害に遭いやすくなります。また、加害者はそういった特性につけ込んで、子どもたちをねらってくる場合があります。

被害に遭った後も、被害に遭ったのは自分のせいだと思い込みSOSを出せなかったり、被害に遭っていることに気が付けなかったりすることもあります。

「わるいタッチ」について具体的に教え、自分が嫌だと感じたときには「イヤだ」と言っていること、「イヤだ」「やめて」「助けて」等大声を出すこと、その場から逃げること、親や周りの人に怖い思いをしたことを伝えること等の練習をして、行動化できるように指導しましょう。

子どもが性被害を受けた場合の対応（P.273 参照）

①まず、子供の言うことを否定せず受け入れましょう。②過度に感情的にならず、冷静に話を聞きましょう。③「あなたは悪くない」「心配しなくていい」ということははっきりと伝え、安心感を与えましょう。④子供を援助してくれる専門機関（P.24）や病院に相談してください。

3 展開

	学習内容	○指導者の活動 *準備物
導入	1 プライベートゾーンの復習をする。	○プライベートゾーンの意味・場所・約束を簡単に復習する。 *(特)資料3 男女のイラスト(水着有)
展開	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;"> いいタッチ わるいタッチについて しろろ </div> 2 絵本の朗読を聞く。 3 「わるいタッチ」について知り、「わるいタッチ」をされた時の気持ちについて考える。 ①家族以外の人に、かわいいから・好きだからと言って、いきなり抱きつく ②プライベートゾーン（胸、おなか、おしり、性器）を触る ③キックやパンチ、つねる、くすぐる 4 「わるいタッチ」をされた時、どうすればいいのかを考え、自分にできることを決めて発表する。 5 「いいタッチ」について知り、「いいタッチ」をされた時の気持ちについて考える。 ①家族がしてくれるだっこやおんぶ ②家族や先生が頭をなでてほめてくれること、背中をさすって励ましてくれること ③友達との握手やハイタッチ 6 先生の体験談を聞く。	*絵本 「いいタッチわるいタッチ だいじょうぶの本」 著:安藤由紀 復刊ドットコム ○いいタッチ、わるいタッチをされたときの感情が理解しやすいように、劇やペープサートなどを用いて、喜怒哀楽を分かりやすく表現する。 ○「わるいタッチ」をされた時の気持ちが変わりやすいように、①～③について、教員やペープサートなどによる劇にして伝える。 *(特)資料3 イラスト ○「わるいタッチ」をされた相手に、いやだと言っていいこと、その場から逃げることに、人が大勢いる場所に行くこと、身近な大人に相談してもいいことを確認する。 ○「いいタッチ」は相手のことを大切に思っている気持ちがこもっていることを確認する。 ○②と③は、可能な範囲で実際にやってみて、確認する。 *(特)資料3 イラスト ○学習したことを日常生活で具体的に行動化できるように、指導者の体験談（相手が喜んでくれた行動と悲しませてしまった行動）を話す。
まとめ	7 本時のまとめをする。	

(特)資料3

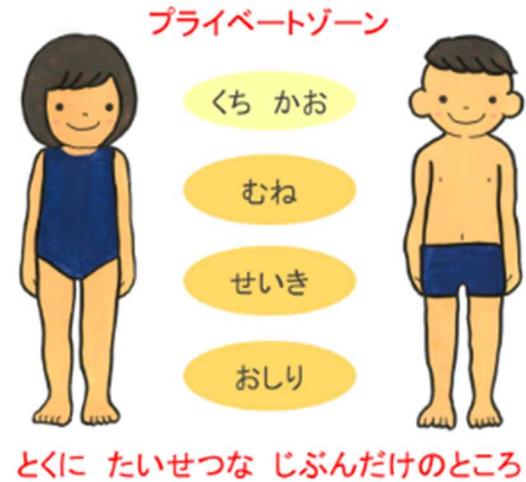
(小学部 中学年(2))

いいタッチ わるいタッチ

【ねらい】

「いいタッチ」「わるいタッチ」について知り、誰かに嫌なことをされたり怖い思いをしたときには、声を出して逃げたり、誰かに相談することができるようにする。

参考資料：「生命(いのち)の安全教育 小学生向け教材」文部科学省 内閣府
「いいタッチ わるいタッチ」
著：安藤 由紀 復刊ドットコム



解説

知的障害や発達障害がある子どもたちは、言葉を文字通りに捉えがちでたまされやすかったり、相手に不用意に近づきすぎて誤解されやすかったりします。

併せて、危険にさらされていても気付けないため、さらに被害に遭いやすくなります。また、加害者はそういった特性につけ込んで、子どもたちをねらってくる場合があります。

被害に遭った後も、SOSを出せなかったり、被害に遭っていることに気が付かなかったりすることもあります。

「わるいタッチ」について具体的に教え、自分が嫌だと感じたときには「嫌だ」と言っていいいこと、「嫌だ」「やめて」「助けて」等大声を出すこと、その場から逃げること、親や周りの人に怖い思いをしたことを伝えること等の練習をして、行動化できるように指導しましょう。

子どもが性被害を受けてしまったときには、子どもの言うことを否定せず受け入れ、「あなたは悪くない」ということをはっきり伝え、安心感を与えましょう。

子どもを援助してくれる専門機関(手引きP.24)や病院に相談しましょう。(手引き「個別指導(家庭内性的虐待・家庭外性被害を疑う場合)」参照)

解説

水着で隠れる部分には、特別な名前が付いていて、「プライベートゾーン」といいます。

おちんちんと呼んでいるところは、「性器」といいます。胸、性器、おしりは、プライベートゾーンです。

水着では隠れていないけれど、口と顔も大切な部分です。プライベートゾーンには、命のもとがつまっています、「特に大切な自分だけのところ」です。

今日は、自分や友だちのプライベートゾーンを守るために、「いいタッチ」と「わるいタッチ」について勉強しましょう。



ほかのひとの
「プライベートゾーン」を さわる



だきつく



たたく ける くすぐる



なでる あくしゅ ハイタッチ

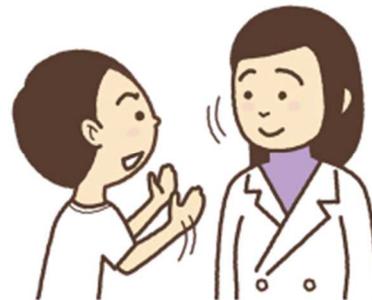


つかまえられたり さわれそうになったら どうすればよいか



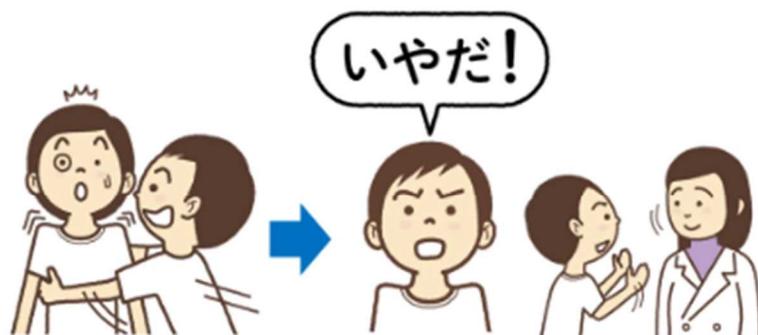
さげんで にげる
そのばしょを はなれて ほかのひとが いるばしょに いく

いやなことをされたとき「だれにもいってはダメ」といわれたら



いやなことを されたときに したやくそくは まもらなくてよい
どんなことでも まわりのおとなに そうだんしてよい

体をさわられるなど いやなことをされたら どうすればよいか



あいてが おとなでも しているひとでも
いやなことをされたら「いや」と いったいい

解説

あなたが悪いことをしたのではなく嫌なことをする大人が悪いので、口止めをされてもその約束は守らなくてもよい。

どんなことでも大人や信頼できる周りの人に相談してよい。

【子どもが性被害を受けた場合の対応】

- ①まず、子どもの言うことを否定せず受け入れましょう。
- ②過度に感情的にならず、冷静に話を聞きましょう。
- ③「あなたは悪くない」「心配しなくていい」ということははっきりと伝え、安心感を与えましょう。
- ④子どもを援助してくれる専門機関（手引き P.24）や病院に相談してください。
（手引き「個別指導（家庭内性的虐待・家庭外性被害を疑う場）」参照）

小学部 高学年（1） 思春期の体の変化

〈教育課程上の位置付け〉

体育科 G 保健

1 段階

健康な生活に必要な事柄について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

- ア 教師と一緒に、うがいなどの健康な生活に必要な事柄をすること。
- イ 健康な生活に必要な事柄に気づき、教師に伝えること。

2 段階

健康な生活に必要な事柄について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

- ア 教師の支援を受けながら、健康な生活に必要な事柄をすること。
- イ 健康な生活に必要な事柄に慣れ、感じたことを他者に伝えること。

3 段階

健康な生活に必要な事柄について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

- ア 健康や身体の変化について知り、健康な生活に必要な事柄に関する基本的な知識や技能を身に付けること。
- イ 健康な生活に必要な事柄について工夫するとともに、考えたことや気づいたことなどを他者に伝えること。

1 ねらい

誕生からこれまでの体の成長を知り、更に大きく成長していくことが理解できるようにする。
思春期には大人に向けて体に変化することを理解し、期待を持って迎えることができるようにする。

2 評価規準

思春期の体の変化について正しく理解し、誤解や不安を取り除き自他の成長を肯定的に捉えている。

※解説（P.53解説参照）

心身の変化が目まぐるしく起こる思春期には身体が急激に変化し、本人はとても戸惑い怖い思いをしていたり、逆に全く気にせず恥じらいもなくさらけ出してしまう等様々な子どもたちがいます。すべての子どもたちが、自分の体の変化や性への意識の芽生えに不安を抱えないように、何がどうなっていて、何をどうするのか、はっきり示す必要があります。そして、成長を共に喜び、体の変化を肯定的に受け止められるようにしましょう。

射精や月経など目に見えない身体の変化を『見える』形にし、変化に向き合う力を育てる方法として、『下着を自分で洗うこと』を指導すると効果的です。

汚れた下着を自分で洗うことを通して身体に関心を持たせ、身体の変化を教えることができます。汚れていなくても毎日洗うことで変化も分かってきます。「下着は自分できれいにしてから洗濯機に入れる」というマナー教えると、プライベートゾーンの理解につながり、自分で汚したものを自分で始末する自立心の育ちも期待できるかもしれません。

3 展開

	学習内容	○指導者の活動 *準備物															
導入	<p>1 体操服を着た子どものイラストを見て、男の子か女の子か考える。</p> <p>2 男女の体の違い、プライベートゾーンについて確認する。</p>	<p>○服を着た2人の子どもの絵を貼る(服等はマグネットで作成する)。 *(特)資料4 イラスト</p> <p>○服のマグネットを外し、性器の違いについて確認する。</p> <p>○大人に近づいてくると、体やプライベートゾーンに変化が起きてくることを伝える。</p>															
展開	<div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">大人になっていくからだについて しろう</div> <p>3 子どもの体と大人の体で違うと思うところを発表する。</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>〈男子〉</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>背が高くなる</td></tr> <tr><td>がっしりした体</td></tr> <tr><td>声変わり</td></tr> <tr><td>わき毛・性毛</td></tr> <tr><td>ひげ</td></tr> <tr><td>射精</td></tr> <tr><td>等</td></tr> </table> </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>〈女子〉</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>背が高くなる</td></tr> <tr><td>ふっくらした体</td></tr> <tr><td>胸がふくらむ</td></tr> <tr><td>わき毛・性毛</td></tr> <tr><td>月経</td></tr> <tr><td>等</td></tr> </table> </td> </tr> </table> <p>4 思春期の体の変化を知る。</p> <p>5 体の変化には個人差があることや悩んだときの対処方法が分かる。</p>	<p>〈男子〉</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>背が高くなる</td></tr> <tr><td>がっしりした体</td></tr> <tr><td>声変わり</td></tr> <tr><td>わき毛・性毛</td></tr> <tr><td>ひげ</td></tr> <tr><td>射精</td></tr> <tr><td>等</td></tr> </table>	背が高くなる	がっしりした体	声変わり	わき毛・性毛	ひげ	射精	等	<p>〈女子〉</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>背が高くなる</td></tr> <tr><td>ふっくらした体</td></tr> <tr><td>胸がふくらむ</td></tr> <tr><td>わき毛・性毛</td></tr> <tr><td>月経</td></tr> <tr><td>等</td></tr> </table>	背が高くなる	ふっくらした体	胸がふくらむ	わき毛・性毛	月経	等	<p>○男女それぞれの子どもと大人(体の変化が起きていないもの)の裸の絵を掲示し、変化が見られると思う部位についてヒントを出しながら考えさせ、発言または指さしで回答できるようにする。</p> <p>○児童の発言があった部位に、変化したパーツ(ひげや胸の膨らみなど)を貼る。 *(特)資料4 男女それぞれの子どもと大人の裸の絵 変化した部位のパーツ</p> <p>○「言葉カード」を貼りながら、体つきの変化について説明し、まとめる。(変化の理由についてはP.53解説参照) *文字カード</p> <p>○射精や月経は、大人になると誰にでも起こる変化であることを知らせる。</p> <p>○体の変化は個人差があることを伝える。 ○悩んだときは先生や親など大人に相談することを伝える。</p>
<p>〈男子〉</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>背が高くなる</td></tr> <tr><td>がっしりした体</td></tr> <tr><td>声変わり</td></tr> <tr><td>わき毛・性毛</td></tr> <tr><td>ひげ</td></tr> <tr><td>射精</td></tr> <tr><td>等</td></tr> </table>	背が高くなる	がっしりした体	声変わり	わき毛・性毛	ひげ	射精	等	<p>〈女子〉</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>背が高くなる</td></tr> <tr><td>ふっくらした体</td></tr> <tr><td>胸がふくらむ</td></tr> <tr><td>わき毛・性毛</td></tr> <tr><td>月経</td></tr> <tr><td>等</td></tr> </table>	背が高くなる	ふっくらした体	胸がふくらむ	わき毛・性毛	月経	等			
背が高くなる																	
がっしりした体																	
声変わり																	
わき毛・性毛																	
ひげ																	
射精																	
等																	
背が高くなる																	
ふっくらした体																	
胸がふくらむ																	
わき毛・性毛																	
月経																	
等																	
まとめ	<p>6 学習を振り返りながら、自分の体に起きている変化を見つける。</p>																

※水泳指導が始まる時期等とあわせて取り組むと、より効果的です。

※月経と射精については、中学部(P.242)で詳しく学習します。月経時や射精時の処置については生活科の用便、清潔、身なりの指導と関連させながら、家庭等の協力を得て児童の実態に応じた個別指導を充実させるようにしましょう。また、児童が月経時に困ったときには、自分から教師に声をかけるよう指導することも大切です。

(特)資料4

(小学部 高学年(1))

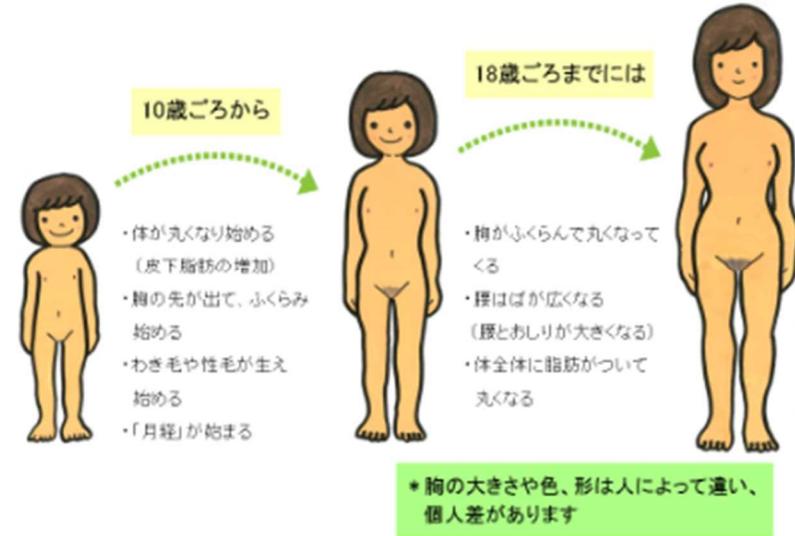
思春期の体の変化

【ねらい】

誕生からこれまでの体の成長を知り、更に大きく成長していくことが理解できるようにする。

思春期には大人に向けて体が変わることを理解し、期待を持って迎えることができるようにする。

参考資料：『ぐーちょきばー vol.8 こどもに伝える性と性』
(公財) 高知男女共同参画社会づくり財団
<http://www.sole-kochior.jp/info/dtl.php?ID=532&routekbn=5>



解説

心身の変化が目まぐるしく起こる思春期には体が急激に変化し、本人はとても戸惑い怖い思いをしていたり、逆に全く気にせず恥じらいもなくさらけ出してしまう等、様々な子どもたちがいます。

すべての子どもたちが、自分の体の変化や性への意識の芽生えに不安を抱えないように、何がどうなっていて、何をどうするのか、はっきり示すことが必要です。そして、成長を共に喜び、体の変化を肯定的に受け止められるようにしましょう。

射精や月経など目に見えない体の変化を「見える」形にし、変化に向き合う力を育てる方法として、「下着を自分で洗うこと」を指導すると効果的です。

汚れた下着を自分で洗うことを通して体に関心を持たせ、体の変化を教えることができます。

解説

〈女の子の体の変化〉

【脂肪がついてふっくらする】

妊娠・出産に備えて多くのエネルギーを蓄えられるようにするため。

【わき毛や性毛が生える】

頭を守る毛髪や目を守るまつげのように、大切な部分を暑さや寒さ、外からの刺激から守るため。(大人になると、自分の体を自分で守るようになる。)

【腰幅が広がる】

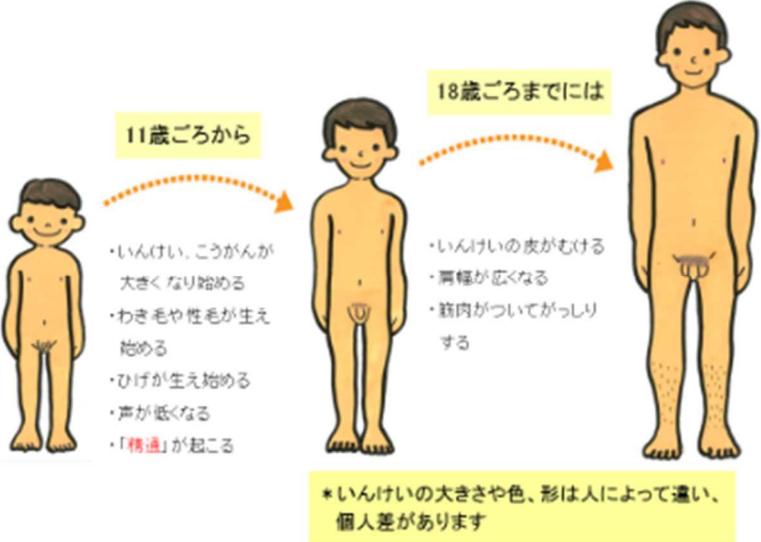
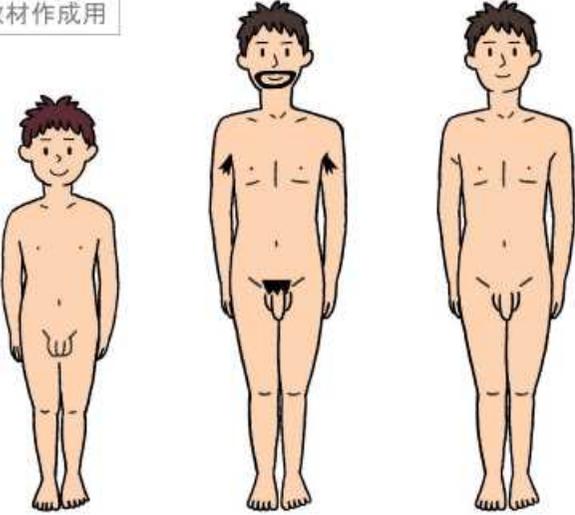
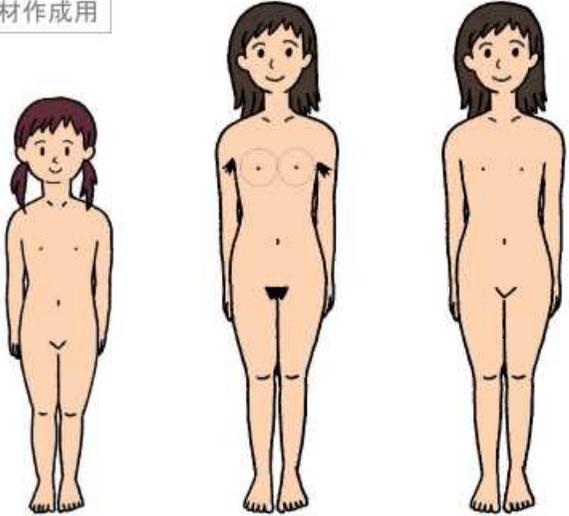
妊娠や出産の時に胎児を支えるため。

【胸がふくらむ】

将来赤ちゃんに飲ませる母乳を作れるようになるため。

【月経 (排卵)】

新しい命をつくるため。

 <p>11歳ごろから</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いんけい、こうがんが大きくなり始める ・わき毛や性毛が生え始める ・ひげが生え始める ・声が低くなる ・「精通」が起こる <p>18歳ごろまでには</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いんけいの皮がむける ・肩幅が広がる ・筋肉がついてがっしりする <p>*いんけいの大きさや色、形は人によって違い、個人差があります</p>	<p>掲示教材作成用</p> 
<p>解説</p> <p>〈男の子の体の変化〉</p> <p>【わき毛や性毛、ひげが生える】 頭を守る毛髪や目を守るまつげのように、大切な部分を暑さや寒さ、外からの刺激から守るため。(大人になると、自分の体を自分で守るようになる。)</p> <p>【肩幅が広がる】 骨格が大人の体つきになるため。</p> <p>【筋肉がついてがっしりする】 男性ホルモンが分泌されるようになるため。</p> <p>【声変わり (のど仏が出てくる)】 のど仏が大きくなるので、声帯が太く長くなり (一年で約2倍になる)、低くてよく通る声になる。</p> <p>【射精】 新しい命をつくるため。</p>	<p>掲示教材作成用</p> 

小学部 高学年（2） 思春期の心の変化 ～自分らしさを見つけよう～

〈教育課程上の位置付け〉

【関連教科：自立活動（人間関係の形成）】

特別活動 学級活動 (2) 日常の生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全

イ よりよい人間関係の形成

学級や学校生活において互いのよさを見付け、違いを尊重し合い、仲良くしたり信頼し合ったりして生活すること。

特別支援学校小学部・中学部学習指導要領

小学部又は中学部の特別活動の目標、各活動・学校行事の目標及び内容並びに指導計画の作成と内容の取扱いについては、それぞれの小学校学習指導要領第6章又は中学校学習指導要領第5章に示すものに準ずるほか、次に示すところによるものとする。

- 1 学級活動においては、適宜他の学級や学年と合同で行うなどして、少人数からくる種々の制約を解消し、活発な集団活動が行われるようにする必要があること。
- 2 児童又は生徒の経験を広めて積極的な態度を養い、社会性や豊かな人間性を育むために、集団活動を通して小学校の児童又は中学校の生徒などと交流及び共同学習を行ったり、地域の人々などと活動を共にしたりする機会を積極的に設ける必要があること。その際、児童又は生徒の障害の状態や特性等を考慮して、活動の種類や時期、実施方法を適切に定めること。
- 3 知的障害者である児童又は生徒に対する教育を行う特別支援学校において、内容の指導に当たっては、個々の児童又は生徒の知的障害の状態、生活年齢、学習状況及び経験等に応じて、適切に指導の重点を定め、具体的に指導する必要があること。

1 ねらい

体と同じように心も成長することを知り、自分自身の長所や個性を見つけ、互いに認め合い、かけがえのない一人としての認識を持つことができる。

2 評価規準

自分自身の長所を一つ以上、見つけている。友達の長所を見つけている。

※解説

思春期は、自分を見つめるようになり、他人の目を気にするようになる時期です。

イメージすることや人の気持ちを読み取ること等が苦手な子どもは、自分と他人の違いを感じて孤立感を深めてしまったり、自分がどう思われているのか分からずに混乱したりすることがあります。

思春期の頃から対人関係が複雑になり、周りとのギャップが次第に大きくなるために、発達障害等の特性による生きづらさが表面化しやすくなります。

二次性徴によって身体や心の状態が大きく変化しますが、子どもにはその変化自体がストレスになります。女性の場合は、月経時に感覚過敏の特性が強まったり、月経前症候群(PMS)の症状が重くなったりして気分の浮き沈みが激しくなる子もいます。

3 展開

	学習内容	○指導者の活動 *準備物
導入	1 体と同じように心も成長すること、できることが増えてくることを知る。	○誰しも練習を続けたり努力し続けた結果、できることが増えて、心が成長していくことを伝える。
展開	<div style="border: 1px solid black; text-align: center; margin: 0 auto; width: fit-content; padding: 5px;">自分らしさを 見つけよう</div> <p>2 友達一人ひとりのできるようになったこと、成長している様子を知る。</p> <p>3 他に気がついた友達や自分のよいところを考え、発表する。</p> <p>4 「くれよんのくろくん」の絵本を聞き、一人ひとりに違いがあり、それぞれによりどころがあることを理解する。</p> <p>5 これから自分ができるようになりたいことや頑張りたいことを考えて、発表する。</p>	<p>○一人ひとりの児童ができるようになったことや得意になったこと等を写真や動画で紹介する。</p> <p>○一人ひとりの小さな頑張りや成長も認められるような肯定的な雰囲気をつくる。</p> <p>○肯定的な発言が難しい児童には、他者の発表を聞く活動を中心に行い、児童の反応を大切にする。</p> <p>*資料 絵本「くれよんのくろくん」 作・絵 なかやみわ</p>
まとめ	6 本時の学習を振り返る。	○一人ひとりの成長の様子を振り返り、全員が確実に成長していること、「違い」はその人らしさや個性として力を発揮するようになっていくことをおさえ、まとめをする。

小学部 高学年（3） ありがとうを伝えよう

～お世話になっている人へ感謝の気持ちを伝えよう～

〈教育課程上の位置付け〉

【関連教科：自立活動（人間関係の形成）、生活科（役割）】

道徳 B 主として人との関わりに関すること 感謝

日々の生活が家族や過去からの多くの人々の支え合いや助け合いで成り立っていることに感謝し、それに応えること。

※教科書との差し替え教材となるため、道徳科の年間指導計画に位置付ける等留意すること。

特別支援学校小学部・中学部学習指導要領

小学部又は中学部の道徳科の目標、内容及び指導計画の作成と内容の取扱いについては、それぞれ小学校学習指導要領第3章又は中学校学習指導要領第3章に示すものに準ずるほか、次に示すところによるものとする。

- 1 児童又は生徒の障害による学習上又は生活上の困難を改善・克服して、強く生きようとする意欲を高め、明るい生活態度を養うとともに、健全な人生観の育成を図る必要があること。
- 2 各教科、外国語活動、総合的な学習の時間、特別活動及び自立活動との関連を密にしながら、経験の拡充を図り、豊かな道徳的心情を育て、広い視野に立って道徳的判断や行動ができるように指導する必要があること。
- 3 知的障害者である児童又は生徒に対する教育を行う特別支援学校において、内容の指導に当たっては、個々の児童又は生徒の知的障害の状態、生活年齢、学習状況及び経験等にに応じて、適切に指導の重点を定め、指導内容を具体化し、体験的な活動を取り入れるなどの工夫を行うこと。

1 ねらい

家族や身近な人にお世話になっていることを知り、感謝の気持ちを伝えられるようにする。
また、自分がしてもらって嬉しかったことを考え、人と自分の関わりを意識できるようにする。

2 評価の視点

家族やお世話になっている人への感謝の気持ちを持っている。
自分がしてもらって嬉しかったことを一つ以上、見つけている。

※解説

自分のことを大切に考え育んでくれている人間関係に気付かせることで、他者との関わりを意識できるきっかけとなるように指導しましょう。

また、他者との関係の中で「ありがとう」や「ごめんなさい」といった気持ちを伝えることの大切さを知らせ、日常の指導と関連付けながら気持ちを言葉にして伝える練習につなげていくとより効果的です。

3 展開

	学習内容	○指導者の活動 *準備物
導入	1 「ありがとうの花」の歌を聞き、楽しく歌う。	○音楽の授業で歌った「ありがとうの花」をみんなで歌いましょう。 *「ありがとうの花」CD 作詞・作曲：坂田おさむ
展開	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> ありがとうをつたえよう </div> <p>2 歌詞の説明を受けて、感想を持つ。 「ありがとう」と言われたら嬉しい気持ちになることが分かる。</p> <p>3 お世話になっている人(ありがとうを言いたい人)を思い出す。</p> <p>4 感謝(ありがとう)の手紙を誰に書くか決める。</p> <p>5 手紙を書く。</p>	<p>○歌詞の最初の部分を掲示し、嬉しくて笑顔になる気持ちを伝える。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>ありがとうって いったら みんなが わらってる そのかおが うれしくて なんども ありがとう</p> </div> <p>*(特)資料5</p> <p>○教師が児童の行動に対して、嬉しくて「ありがとう」と言ったエピソードを話す。 また、「ありがとう」と言われたエピソードも話し、感謝を伝えることで言われた相手も嬉しくなることを伝える。</p> <p>○お世話になっている人を何人かピックアップしておいて、カードで提示する。</p> <p>○お世話になっている人に「ありがとう」の手紙を書きましょう。 ○誰に手紙を書くかを決めましょう。</p>
まとめ	6 手紙を書いた感想を発表する。	○手紙にどんなことを書いたか、発表させる。 ○手紙を相手に渡す(送る)ことを伝える。

(特)資料5

(小学部 高学年(3))

ありがとうを伝えよう

～お世話になっている人へ感謝の気持ちを伝えよう～

【ねらい】

家族や身近な人にお世話になっていることを知り、感謝の気持ちを伝えられるようにする。
また、自分がしてもらって嬉しかったことを考え、人と自分の関わりを意識できるようにする。

参考資料：『ありがとうの花』
作詞・作曲：坂田 おさむ

ありがとうって いったら
みんなが わらってる
そのかおが うれしくて
なんども ありがとう



解説

自分のことを大切に考え育ててくれている人間関係に気付かせることで、他者との関わりを意識できるきっかけとなるように指導しましょう。

また、他者との関係の中で「ありがとう」や「ごめんなさい」といった気持ちを伝えることの大切さを知らせ、日常の指導と関連付けながら気持ちを言葉にして伝える練習につなげていくとより効果的です。

お世話になっている人に「ありがとう」をつたえよう



写真など

〇〇さん



写真など

〇〇さん



写真など

〇〇さん



中学部 (1) 男女の体のちがいとその対処

〈教育課程上の位置付け〉

【関連教科：自立活動（身だしなみマナーについて）】

保健体育 H 保健

1 段階

健康・安全に関する事項について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

- ア 体の発育・発達やけがの防止、病気の予防などの仕方が分かり、基本的な知識及び技能を身に付けること。
- イ 自分の健康・安全についての課題を見付け、その解決のための活動を考えたり、工夫したりしたことを他者に伝えること。

2 段階

健康・安全に関する事項について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

- ア 体の発育・発達やけがの防止、病気の予防などの仕方について理解し、基本的な技能を身に付けること。
- イ 自分やグループの健康・安全についての課題を見付け、その解決のために友達と考えたり、工夫したりしたことを他者に伝えること。

1 ねらい

男女それぞれの体の仕組みについて知り、マナーや清潔に保つための方法について理解できるようにする。

2 評価規準

月経や射精の仕組み、マナーや清潔に保つための方法について理解している。

※解説

排卵と月経

女性の卵巣の中には生まれたときから、卵子のもとになる細胞が約 35 万個も用意されています。この卵子のもとが、思春期を迎えるころ、ホルモンの働きにより新しい命になる卵子へと成長します。思春期を過ぎると、卵巣はほぼひと月に 1 回、左右のどちらかから成熟した卵子を卵巣の外へ出します。これを排卵といいます。出された卵子は卵管へ吸い込まれます。受精しなければ、約 1 か月後にはまた新しい卵子が押し出されます。

子宮の内側では、排卵に合わせて、いつ命ができてもいいように、赤ちゃんを育てるための栄養たっぷりの血液に似たベッドを準備します。しかし受精をしなかった場合にはこのベッドが必要なくなるので、それがはがれ落ちて「月経血」となり、体外に出ます。これを月経といいます。月経は、ほぼひと月に一度、3～7日間くらい出血があり、初経のあと 50 歳くらいまで繰り返されます。

射精

精巣で作られた精子が、陰茎のなかの尿道を通過して、とろっとした白っぽい液と混ざって体の外に出ることを射精といいます。陰茎に直接刺激を与えることで起こります。また、性的な夢を見て寝ている間に射精をすること（夢精）もあります。

射精の時には膀胱の入り口が閉まって尿が尿道に出ないようにになっています。そのため、尿と精液が混ざることはありません。

3 展開

	学習内容	○指導者の活動 *準備物
導入	1 体の器官パズルを行う。 ・体の外側にある器官 (目、鼻、口、耳等) ・体の内側にある器官 (心臓、肺、胃、腸、性器等)	○体の外側・内側にある器官について、教材を使って名称と主な働きを簡単に説明し、最後に性器に注目させる。 *(特)資料6 パワーポイント教材
展開	おとなになっていく体について 知ろう	
	2 男女の性器の違いと働きについて知る。	○性器には、赤ちゃんになる命のもとがあること、大人になると赤ちゃんを作るという役割をするようになることを伝える。
	3 射精について知る。	○射精は、新しい命を生み出すためにはなくてはならない働きで、誰にでも起こることを伝える。 *絵本「おちんちんの話」 著:やまもと なおひで 絵:ありた のぶや 子どもの未来社
	4 月経について知る。	○月経は、新しい命を生み出すためにはなくてはならない働きで、誰にでも起こることを伝える。
まとめ	5 本時の学習を振り返る。	

○保健領域の学習指導では、家庭等との連携を密にしながら、生涯にわたって活用できる能力や態度を育てることが大切です。小学部の保健領域の内容とともに生活科における「基本的生活習慣」や「安全」の指導を踏まえ、家庭科の指導内容と関連付けながら、指導していきましょう。

月経の処置等に関する指導や男子の精通への対応等については、一人ひとりの生徒の障害の状態等を踏まえ、個別指導を充実させることも必要と考えられます。

※解説

射精や月経が起こるということは、赤ちゃんができる体になったという証であること、体が大人に変わることで、プライベートゾーンについてのマナーをこれまでよりもしっかり身に付ける必要があることを伝えましょう。

体が大人になることに伴い自分も相手も気持ちよく過ごせるマナーを身に付けていくことが必要である、という次時以降の学習（他の人との距離感や場を考えた行動の仕方）につなげられるように、射精や月経の役割や意味について、しっかり指導しましょう。

(特)資料6

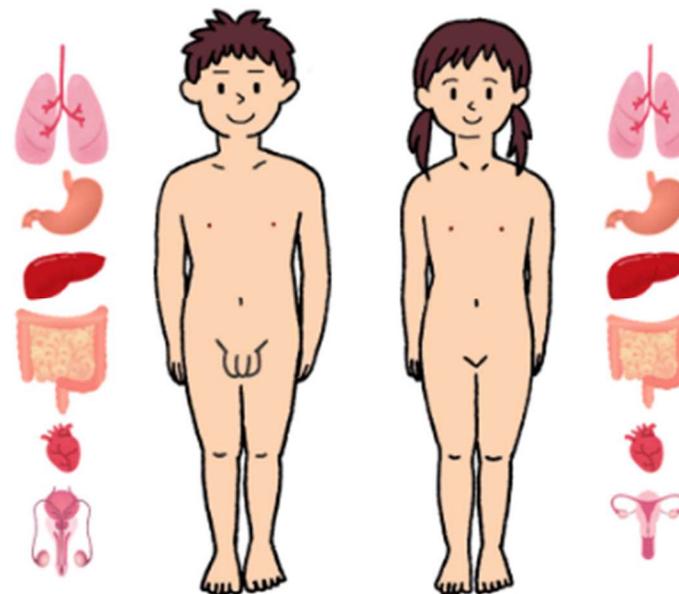
(中学部(1))

男女の体のちがいとその対処

【ねらい】

男女それぞれの体の仕組みについて知り、マナーや清潔に保つための方法について理解できるようにする。

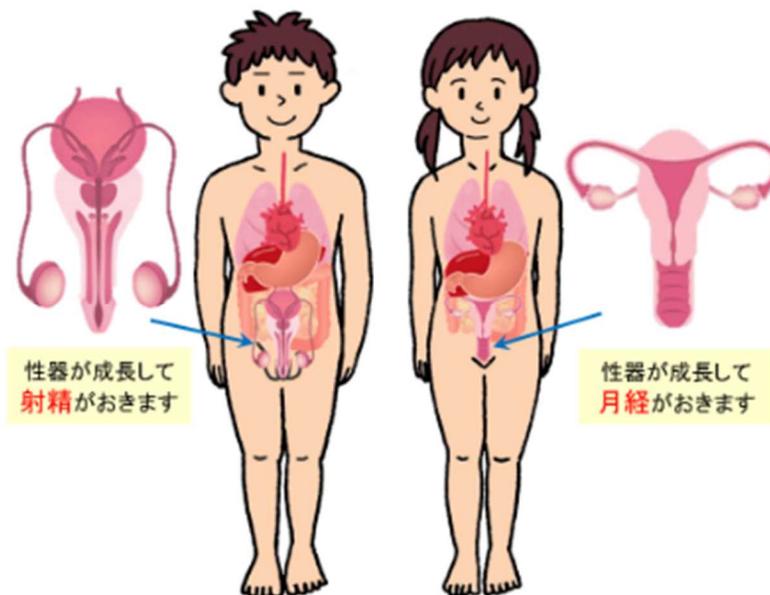
参考資料：『性教育 実践のための資料集』元高知県公立学校養護教諭 松田さよ子氏編纂
『ぐーちょきばー vol.8 こどもに伝える性と性』
(公財) 高知男女共同参画社会づくり財団
<http://www.sole-kochi.or.jp/info/dtL.php?ID=532&routekbn=5>

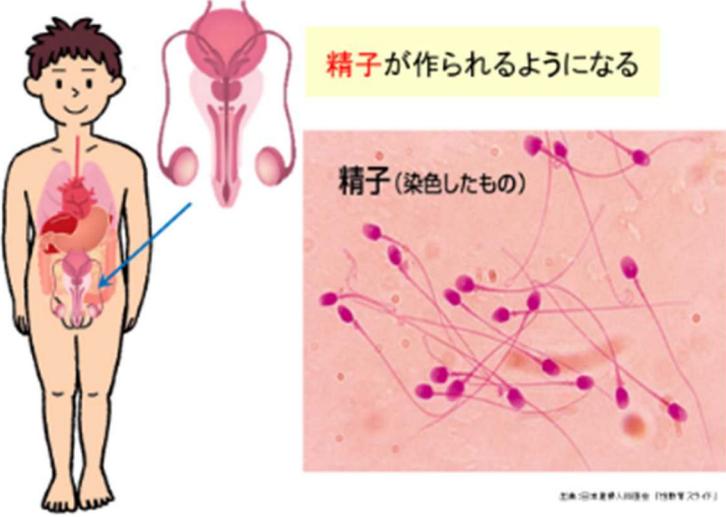
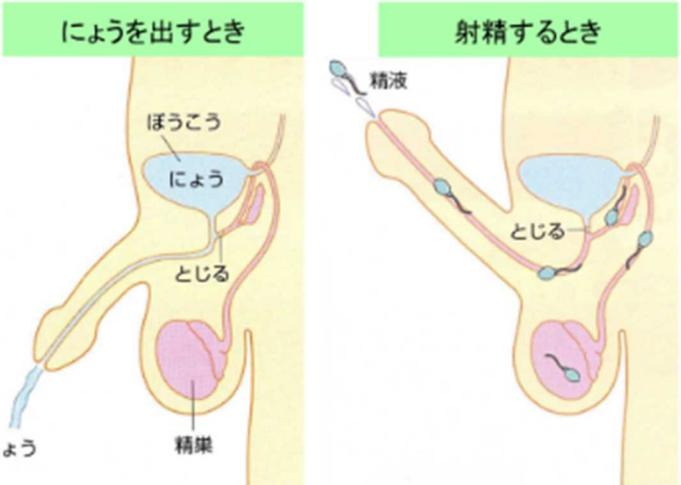


解説

射精や月経が起こるということは、赤ちゃんができる体になったという証であること、体が大人が変わることで、プライベートゾーンについてのマナーをこれまでよりもしっかり身に付ける必要があることを伝えましょう。

体が大人になることに伴い自分も相手も気持ちよく過ごせるマナーを身に付けていくことが必要である、という次時以降の学習（他の人との距離感や場を考えた行動の仕方）につなげられるように、射精や月経の役割や意味について、しっかり指導しましょう。



 <p>精子が作られるようになる</p> <p>精子(染色したもの)</p>	 <p>にょうを出すとき</p> <p>射精するとき</p> <p>ぼうこう</p> <p>にょう</p> <p>とじる</p> <p>精巣</p> <p>精液</p> <p>* 射精する時には、脳から命令が出されて、いんけい(陰茎)が上を向く。</p>
<p>解説</p>	<p>解説</p>
<p>まず、男の子の体について勉強しましょう。</p> <p>体が成長すると、男性の性器(精巣)では、男性が持つ命のもとである「精子」が作られるようになります。</p> <p>精子の大きさは、約0.05mm~0.06mmで、1回の射精で約3億個の精子が体の外に出されます。</p>	<p>尿を出す管と射精をするときに精液が出る管は同じです。</p> <p>尿を出すときは、陰茎は下を向いていますが、射精をするときには、脳から命令が出されて、陰茎が上を向きます。</p> <p>精巣でつくられた精子は、管を通して、途中で白っぽいとろっとした精液と混ざって、陰茎の先から出されます。これが射精です。</p> <p>射精は、陰茎に直接刺激を与えることで起こります。また、性的な夢を見て寝ている間に射精をすること(夢精)もあります。</p> <p>射精の時には膀胱の入り口が閉まって尿が尿道に出ないようにになっています。そのため、尿と精液が混ざることはありません。</p> <p>(参考)</p> <p>朝、目覚めたときに陰茎が上を向いていることがあり、これは、睡眠中に脳波の刺激で勝手に起こることで、目覚めてしばらくするとおさまります。病気ではなく、自然なことです。</p>

中学部 (2) マナーを守ろう① (場所と相手) ～プライベートとパブリック～

〈教育課程上の位置付け〉

【関連教科：自立活動（身だしなみマナーについて）】

特別活動 学級活動 (2) 日常の生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全

ウ 思春期の不安や悩みの解決、性的な発達への対応

心や体に関する正しい理解を基に、適切な行動をとり、悩みや不安に向き合い乗り越えようとする事。

特別支援学校小学部・中学部学習指導要領

小学部又は中学部の特別活動の目標、各活動・学校行事の目標及び内容並びに指導計画の作成と内容の取扱いについては、それぞれの小学校学習指導要領第6章又は中学校学習指導要領第5章に示すものに準ずるほか、次に示すところによるものとする。

- 1 学級活動においては、適宜他の学級や学年と合同で行うなどして、少人数からくる種々の制約を解消し、活発な集団活動が行われるようにする必要があること。
- 2 児童又は生徒の経験を広めて積極的な態度を養い、社会性や豊かな人間性を育むために、集団活動を通して小学校の児童又は中学校の生徒などと交流及び共同学習を行ったり、地域の人々などと活動を共にしたりする機会を積極的に設ける必要があること。その際、児童又は生徒の障害の状態や特性等を考慮して、活動の種類や時期、実施方法等を適切に定めること。
- 3 知的障害者である児童又は生徒に対する教育を行う特別支援学校において、内容の指導に当たっては、個々の児童又は生徒の知的障害の状態、生活年齢、学習状況及び経験等に応じて、適切に指導の重点を定め、具体的に指導する必要があること。

1 ねらい

人前での身だしなみやマナーについて知り、日常生活を見直すことができるようにする。
また、プライベートでは許容される行動についても理解できるようにする。

2 評価規準

公の場でのルールやプライベートの場でのみ許容される行動について理解している。

※解説 (P.95 解説参照)

性器いじりについて

性器を触ることを「だめ」「汚い」と禁止された子どもは、性器や自分の体を否定的に捉えることがあります。性器いじりをしてしまう理由は何か(性への芽生えや性的な欲求によるものか、清潔面の問題でかゆみが生じていないか、下着の中での性器の位置が気になっていないか、何をしてよいか分からず手持ち無沙汰になっていないか、かまってほしかったり相手の反応を楽しんだりするためではないか等)を把握しましょう。最終的にはどのような理由であっても、その行為を行ってよい場所や場面を教えることが必要です。また、性器に触れていないときはどんなときかを観察し、好きなことを見つけてあげましょう。

マスターベーションについて

二次性徴を迎える思春期は、性的な衝動や関心が高まります。性別に関わらずマスターベーションを禁止するのではなく、マナー(人に見られない場所で行う、「気持ちいい」「安心」の経験と犯罪をつなげて考えないように「犯罪」「人を傷つける」内容を想像しながらしない、終わった後は清潔にし下着が汚れたら洗う等)や適切な手順と方法(専用の場所、ティッシュの使い方やゴミの処理、下着を汚してしまったときの対処等)を教えることが大切です。

3 展開

	学習内容	○指導者の活動 *準備物
導入	1 プライベートとパブリックの言葉の意味を知り、どんな場所かを考える。	○いくつか具体例をあげて、どちらに当てはまるか考えるように支援する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">プライベート</div> 家族や自分一人が使うところ 例) 家、家や寄宿舎の自分の部屋 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">パブリック</div> 他の人や大勢の人が使うところ 例) 学校、お店、駅、バス・電車等 ○出された意見を板書する。 *(特)資料7 パワーポイント教材
展開	マナーを守ろう①(場所と相手)	
	2 場所や相手に応じた話し方、服装、態度、行動について、プライベートとパブリック、どちらの場にふさわしいかを考える。 ①電車で大きな声を出しておしゃべりをする。 ②実習先の人にお友達のように話しかける。 ③制服をだらしなく着ている。 ④人前で鼻をほじっている。 ⑤人前でプライベートゾーンを触る。 3 気付いたことや考えを発表しながら、事例の絵を貼り分けていく。 4 これから気をつけようと思うことを決めて発表する。	○話し方、服装、態度、行動等のそれぞれについて、絵を見せて、どのような場にふさわしいかを考えるように促す。 *(特)資料7 ○気付いたことを発表できるように支援する。 ○事例について、相応しい態度や行動、場所をイラストや板書を用いて説明、確認する。 ①他の人の迷惑になるので、公共の場では大きな声でしゃべらない ②色々と教えてもらう人、お世話になる人たち(実習先の人等)には、敬語を使う(言葉遣いに気をつける) ③自分も他の人も気持ちよく過ごせるように、人前では清潔できちんとした服装をする、家ではゆったりした服装でよい ④⑤見た人が嫌な気持ちになるので、人前で鼻をほじったり、プライベートゾーンを触ったりしない、一人の時にする(*解説)
まとめ	5 本時の学習を振り返る。	○その場に応じた相応しい行動や身だしなみについてまとめる。

(特)資料7

(中学部(2))

マナーを守ろう①(場所と相手)
～プライベートとパブリック～

【ねらい】

人前での身だしなみやマナーについて知り、日常生活を見直すことができるようにする。
また、プライベートでは許容される行動についても理解できるようにする。

プライベート
(家、自分の部屋)



パブリック
(人がいるところ、大勢の人が使うところ)



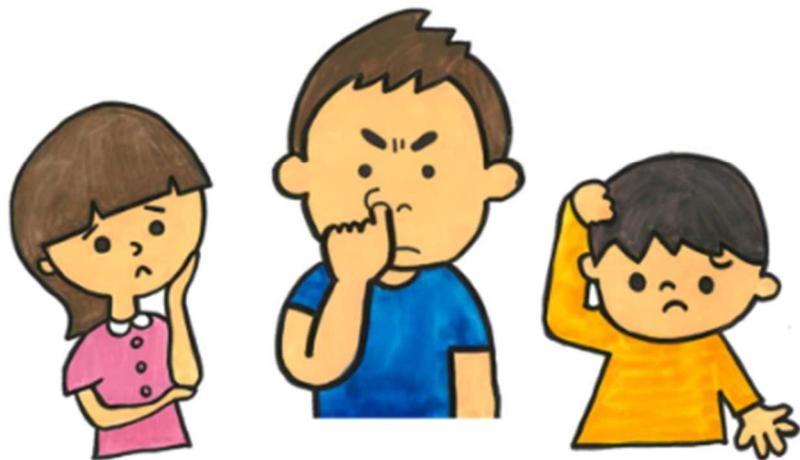
大きな声を出す



解説

○以下の5つの場合について、人がいるところ(パブリック)でしてよいことか、自分の家や自分の部屋(プライベート)でしてよいことか、考えて意見を発表する。

はなを ほじる



じぶんの「プライベートゾーン」を さわる



だらしないかっこうを する



ふくそうや かみがたを ととのえる



中学部（3） マナーを守ろう②（人との距離）～パーソナルスペース～

〈教育課程上の位置付け〉

【関連教科：自立活動（人間関係の形成）】

特別活動 学級活動 (2) 日常の生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全
ウ 思春期の不安や悩みの解決、性的な発達への対応
心や体に関する正しい理解を基に、適切な行動をとり、悩みや不安に向き合い乗り越えようとする事。

特別支援学校小学部・中学部学習指導要領

小学部又は中学部の特別活動の目標、各活動・学校行事の目標及び内容並びに指導計画の作成と内容の取扱いについては、それぞれの小学校学習指導要領第6章又は中学校学習指導要領第5章に示すものに準ずるほか、次に示すところによるものとする。

- 1 学級活動においては、適宜他の学級や学年と合同で行うなどして、少人数からくる種々の制約を解消し、活発な集団活動が行われるようにする必要があること。
- 2 児童又は生徒の経験を広めて積極的な態度を養い、社会性や豊かな人間性を育むために、集団活動を通して小学校の児童又は中学校の生徒などと交流及び共同学習を行ったり、地域の人々などと活動を共にしたりする機会を積極的に設ける必要があること。その際、児童又は生徒の障害の状態や特性等を考慮して、活動の種類や時期、実施方法を適切に定めること。
- 3 知的障害者である児童又は生徒に対する教育を行う特別支援学校において、内容の指導に当たっては、個々の児童又は生徒の知的障害の状態、生活年齢、学習状況及び経験等に応じて、適切に指導の重点を定め、具体的に指導する必要があること。

1 ねらい

人と人との適切な距離は親しさによって異なるということを理解できるようにし、自分と他人との距離の取り方について考えることができるようにする。

2 評価規準

相手の気持ちを考えて、マナーやルールに基づいた人との距離の取り方を理解している。

※解説

異性に近づきすぎたり抱きついたり触ったりする行為は、本人には悪気がなく、親しみの表現であったり安心感を得るための身体的接触であったりします。しかし、年齢が高くなるとそうした行為は許されず、時には誤解を与えてしまいます。そのため、他者との適切な距離と接し方（触れていい場所・場面）を教える必要があります。

他者への接し方については、プライベートゾーンは大切な部分なので触れてはいけないといったルールや、自分の体を触らせたり見せたりしてはいけないことを教えましょう。併せて、子どもによっては親しみの表現である抱きつく行為を握手に代える、他者に用事のある時は肩を軽くたたくといったように、具体的に他の接し方を教えましょう。異性への関わり方を教える必要性のある時期になったら、関係性の違い（母親・家族）による例外を設定せず一貫した方法を教える方が、本人にとって分かりやすい場合があります。

3 展開

	学習内容	○指導者の活動 *準備物
導入	1 人との距離感について、先生の話聞く。	○人と向き合う時、人と接する時など相手によってとる距離が違うことを話す。
展開	マナーを守ろう② (人とのきより)	
	2 教師のロールプレイや教材を見て、感じたことを発表し、どうしたらよいのかを話し合う。 a) Aの耳元で話しかける友達のB b) BがAの体をべたべた触る c) AがBと肩を組みたがる 等 3 適切な距離を一緒にやってみる。	○人との距離の取り方について、不適切な例を示し、された方がどう思ったかを話す。 ・教師2人が、「友達」や「知り合い(近所の人、お店の人など)」の役割札を付けて演じ、教師Aの横30cmの距離に教師Bが立ち、教師Aに挨拶をしたり、話したり、体に触れたりする。 ○相手との距離が近すぎたり、人の体に勝手に触ると相手がびっくりしたり嫌な気持ちになること、人の体には勝手に触ってはいけないことを確認する。 ○適切な距離で接することによってお互いが気持ちよく過ごすことができることを確認する。 * (特)資料8 パワーポイント教材 ○適切な距離を示す。 ①知り合い(両腕を伸ばした距離、お互いが前へならえをした距離) ②友達(片腕を伸ばした距離、どちらか一人が前へならえをした距離) ③家族(決まった距離なし)
まとめ	4 活動を振り返って、これから気をつけようと思うことを決めて発表する。	○発表できるように支援し、これからも繰り返し確かめていくことを確認する。

(特)資料8

(中学部(3))

マナーを守ろう②(人との距離)
～パーソナルスペース～

【ねらい】

人と人の適切な距離は親しさによって異なるということを理解できるようにし、自分と他人との距離の取り方について考えることができるようにする。

プライベートゾーン



とくに たいせつな じぶんだけのところ

解説

異性に近づきすぎたり抱きついたり触ったりする行為は、本人には悪気がなく、親しみの表現であったり安心感を得るための身体的接触であったりします。

しかし、年齢が高くなるとそうした行為は許されず、時には誤解を与えてしまいます。そのため、他者との適切な距離と接し方(触れていい場所・場面)を教える必要があります。

他者への接し方については、プライベートゾーンは大切な部分なので触れてはいけないといったルールや、自分の体を触らせたり見せたりしてはいけないことを教えましょう。

併せて、子どもによっては親しみの表現である抱きつく行為を握手に代える、他者に用事のある時は肩を軽くたたくといったように、具体的に他の接し方を教えましょう。

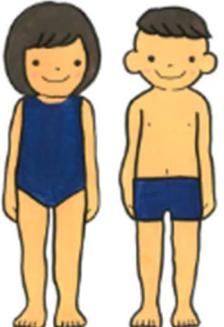
解説

水着で隠れる部分には、特別な名前が付いていて、「プライベートゾーン」といいます。

おちんちんと呼んでいるところは、「性器」といいます。

胸、性器、おしりは、プライベートゾーンです。

水着では隠れていないけれど、口と顔も大切な部分です。

<p style="text-align: center;">大切な プライベートゾーン</p> <p style="text-align: center;">とくに大切な 自分だけのところ いのちのもとが つまっている 大切にまもる ところ</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="width: 30%;"> <p>① ほかの人のを かかってに みない</p> <p>② ほかの人のを かかってに さわらない</p> <p>⑤ けったり たたいたりしない</p> </div> <div style="width: 30%; text-align: center;">  </div> <div style="width: 30%;"> <p>③ 人にみせない</p> <p>④ 人の前でさわらない</p> <p>⑥ せいけつにする</p> </div> </div>	<p style="text-align: center;">あいてに さわれる きょり</p> 
解説	解説
<p>なぜ水着で隠れる部分に特別な名前が付いているかというと、大人になると、「新しい命を作る」という働きが加わるとても大切なところだからです。また男の子にはおちんちんの部分に、女の子にはおへその下あたりのおなかの中に、生まれたときから「命のもと」が入っています。</p> <p>女の子には、またの部分に「赤ちゃんが生まれてくるときに通る道と出口」があります。</p> <p>命を作る大切なところだから守るため、体の中と通じる穴があるからそこからばい菌が入らないように清潔に守るために、プライベートゾーンには、6つの約束があります。</p> <p>①他の人のを勝手に見ない ②他の人のを勝手に触らない ③人に見せない ④人の前で触らない ⑤蹴ったり叩いたりしない ⑥清潔にする</p> <p>(参考)</p> <p>日常生活のなかで介助をする際にプライベートゾーンに触れる必要がある場合には、子どものプライベートを守るという意識を持ち、声をかけながら介助をすることも大切です。</p>	<p>他の人のプライベートゾーンを守るため、自分も相手も嫌な思いをしないために、人との距離について、次の約束を守りましょう。</p>



なかよしスペース(うで一本分の きょり)



解説

相手の人が安心して、気持ちよく話ができる距離は、片手を伸ばして届かない距離です。

中学部（４） 大切に育てられた私たち

～赤ちゃん人形をお風呂に入れてみよう～

〈教育課程上の位置付け〉

【関連教科：特別活動】

職業・家庭科 家庭分野 A 家族・家庭生活

1 段階

ア 自分の成長と家族

自分の成長に気付くことや家族のことなどに関わる学習活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

- (ア) 自分の成長を振り返りながら、家庭生活の大切さを知ること。
- (イ) 家族とのやりとりを通して、家族を大切にす気持ちを育み、よりよい関わり方について気付き、それらを他者に伝えること。

2 段階

ア 自分の成長と家族

自分の成長と家族や家庭生活などに関わる学習活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

- (ア) 自分の成長を振り返り、家庭生活の大切さを理解すること。
- (イ) 家族とのやりとりを通して、家族を大切にす気持ちを育み、よりよい関わり方について考え、表現すること。

1 ねらい

赤ちゃん人形の沐浴体験を通して、自分を含め友達も一人ひとりが大切に守られ育てられてきたかけがえのない存在であるという認識を持つことができるようにする。

2 評価規準

赤ちゃん人形の沐浴体験に取り組んでいる。

自分や友達が大切に育てられてきた存在であることを理解している。

※解説

生徒が赤ちゃん人形の沐浴の様子を見て、命の尊さや命を大切にしようという気持ち、自分も大切に育てられた命であると感じられるように、丁寧に沐浴体験を進めましょう。体験をすることにより、五感を通して命の尊さを感じることで、自分のこと・身近なこととして理解を深めることが期待できます。落ち着いた雰囲気で行えるように工夫しましょう。

3 展開

	学習内容	○指導者の活動 *準備物
導入	1 胎児の成長や妊婦のお腹が大きくなっていく様子が分かる。	○教材を用いて、妊娠中の胎児の変化や妊婦の体の変化等を説明する。 *(特)資料9 パワーポイント教材
展開	赤ちゃん人形を おふろに入れてみよう	
	2 赤ちゃんが生まれた時の様子や気持ちについて、話を聞く。	○経験者が話す。 ・お腹が大きくなって、苦労したことと誕生を楽しみに待っていた気持ち ・赤ちゃんが生まれたときの様子や気持ち ・初めて抱っこしたときの様子や気持ち ・初めて沐浴したときの様子や気持ち *赤ちゃん人形 *沐浴セット一式 *室内の環境整備
	3 赤ちゃん人形の沐浴の様子を見て、とても大切に扱われていることが分かる。	○実際に赤ちゃん人形を沐浴させる。赤ちゃん人形を本物と同じように大切に扱い、慎重に沐浴させている様子が見られるようにする。 ○赤ちゃんが寒くないように室温と湯の調整をしておく。 ○赤ちゃんに話しかけながら丁寧に体を拭く。 ○終わったら丁寧に着替えをさせる。
	4 沐浴した赤ちゃんを抱っこして、重さや大きさを体感する。	○生徒が順番に赤ちゃんを抱っこできるように抱き方を教える。 ○本当の赤ちゃんと同じように、大切にだっこするように説明をする。
まとめ	5 本時の学習を振り返り、感想を言う。	○自分たちも赤ちゃんの頃があり、大切にお風呂に入れてもらったり抱っこしてもらったりして育てられてきたことを付け加える。

(特)資料9

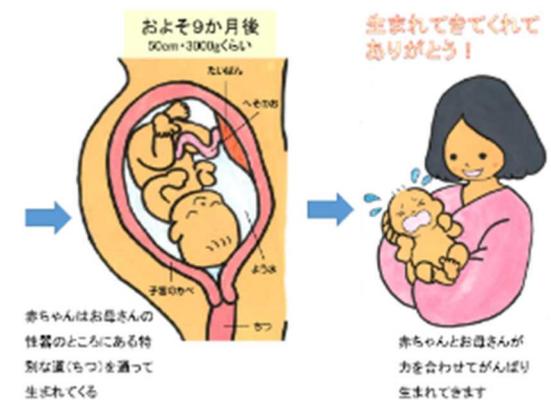
(中学部(4))

大切に育てられた私たち
～赤ちゃん人形をお風呂に入れてみよう～

【ねらい】

赤ちゃん人形の沐浴体験を通して、自分を含め友達も一人ひとりが大切に守られ育てられてきたかけがえのない存在であるという認識を持つことができるようにする。

参考資料：『ぐーちょきぱー vol.8 こどもに伝える性と性』
(公財) 高知男女共同参画社会づくり財団
<http://www.sole-kochi.or.jp/info/dtl.php?ID=532&routekbn=5>



解説

【羊水の働き】

一つには、クッションの役割をしています。お母さんが転んだり、おなかに何かぶつかったときに、赤ちゃんに直接衝撃が伝わらず、赤ちゃんを守ることができます。

【胎盤の働き】

おなかの中に赤ちゃんができると、「胎盤」という赤ちゃんのための栄養タンクが子宮の中にできます。お母さんの血液は、この胎盤に栄養と酸素を届け、そこにつながっているへその緒を通して、赤ちゃんはお母さんから栄養や酸素をもらいます。胎盤は、赤ちゃんに必要な栄養や酸素を送り届けています。

また、お母さんが飲酒や喫煙(受動喫煙を含む)をすると、たばこやアルコールの有害物質もお母さんの血液を通して胎児に届けられます。これらの有害物質は、早産や流産などの可能性を高めたり、低出生体重などの発育の障害を起こりやすくします。

【陣痛】

赤ちゃんを押し出すために子宮が収縮する力が陣痛です。陣痛には、赤ちゃんを子宮の外に送り出す働きがあります。

【出産時の胎児の動き(回旋)】

陣痛の力を受けて、赤ちゃんは子宮の外へと向かって進みます。せまい産道の中を、身体を上手に回旋させながら、自分のペースで少しずつ進んでいきます。赤ちゃん自身も体を動かしながら上手に回って出てくることで、お母さんが少しでも楽になるように工夫し、お母さんと協力をして生まれてきます。

【産声】 この世界に生まれ出て、初めて自分の力で呼吸をした証拠

高等部（１） いのちの誕生 ～受精から出産まで～ ＊外部講師招聘

〈教育課程上の位置付け〉

【関連教科：総合的な探究の時間】

高等学校学習指導要領 特別活動 ホームルーム活動

(2) 日常生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全

オ 生命の尊重と心身ともに健康で安全な生活態度や規律ある習慣の確立

節度ある健全な生活を送るなど現在及び生涯にわたって心身の健康を保持増進することや、事件や事故、災害等から身を守り安全に行動すること。

特別支援学校高等部学習指導要領

特別活動の目標、各活動・学校行事の目標及び内容並びに指導計画の作成と内容の取扱いについては、高等学校学習指導要領第5章に示すものに準ずるほか、次に示すところによるものとする。

- 1 指導計画の作成に当たっては、生徒の少人数から来る種々の制約を解消し、積極的な集団活動が行われるよう配慮する必要があること。
- 2 生徒の経験を広めて積極的な態度を養い、社会性や豊かな人間性を育むために、集団活動を通して高等学校の生徒などと交流及び共同学習を行ったり、地域の人々などと活動をもにしたりする機会を積極的に設ける必要があること。（中略）
- 3 知的障害者である生徒に対する教育を行う特別支援学校について、内容の指導に当たっては、個々の生徒の知的障害の状態、生活年齢、学習状況及び経験等に応じて、適切に指導の重点を定め、具体的に指導する必要があること。

1 ねらい

受精から出産までの命の始まりを知り、自分や他人の命はかけがえのないものであることが理解できるようにする。また、家族の愛情や周りの人から守られていることに気が付けるようにする。

2 評価規準

受精から出産までの新しい命の誕生について理解している。

命の誕生は、家族の愛情やたくさんの人々に支えられていることを理解している。

3 展開

○指導内容は、各校の生徒の実態や指導の目的に応じて効果的なものとなるように、学校が主体となって考え、外部講師と連携し十分に検討しましょう。

○この授業での指導は、例えば次のような展開例が考えられます。

【展開例】

	学習内容	○指導者の活動 *準備物
導入	1 各学級での授業を振り返る。	○本時の授業者の紹介をする。 ○大切な命の学習であることを確認して、期待感を持って取り組めるようにする。
展開	命の誕生について 知ろう	
	2 命のもとの1つである精子が、卵子と受精するまでの経過を知り、奇跡的な確率で、精子と卵子が会うことが分かる。	○劇① 精子君（授業者 A）、卵子ちゃん（授業者 B）を演じ、数々の困難を乗り越えて精子君が卵子ちゃんのもとにたどり着き、受精する様子を伝える。（受精については、P.106 参照）
	3 母親のお腹の中で命が育まれていく様子が分かる。	○映像を見ながら精子と卵子が男女それぞれの体内で作られ、受精によって生命が誕生すること、胎児が母体の中で成長する様子が分かるようにする。 *NHK for school 理科5年 ふしぎワールド 「人のたんじょう」 等映像資料
	4 出産は大変なことであるが、赤ちゃんの誕生は家族の幸せであることが分かる。	○劇② 陣痛から出産までの様子を父親（授業者 A）、母親（授業者 B）が演じる。出産の苦しみよりも喜びが大きいことに気付かせる。 *赤ちゃん人形など ○生まれたての赤ちゃんの映像から、母体から産み出される生命の不思議を感じ、産声からも誕生の喜びに気付かせる。 *NHK for school 理科5年 ふしぎワールド 「人のたんじょう」 等映像資料
まとめ	5 感想を発表する。	

高等部（２） 好きな人との接し方 ～自分も大切に、相手も大切に～

〈教育課程上の位置付け〉

【関連教科：総合的な探究の時間】

高等学校学習指導要領 特別活動 ホームルーム活動

(2) 日常生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全

イ 男女相互の理解と協力

男女相互について理解するとともに、共に協力し尊重し合い、充実した生活づくりに参画すること。

エ 青年期の悩みや課題とその解決

心や体に関する正しい理解をもとに、適切な行動をとり、悩みや不安に向き合い乗り越えようとする。

特別支援学校高等部学習指導要領

特別活動の目標、各活動・学校行事の目標及び内容並びに指導計画の作成と内容の取扱いについては、高等学校学習指導要領第5章に示すものに準ずるほか、次に示すところによるものとする。

- 1 指導計画の作成に当たっては、生徒の少人数から来る種々の制約を解消し、積極的な集団活動が行われるよう配慮する必要があること。
- 2 生徒の経験を広めて積極的な態度を養い、社会性や豊かな人間性を育むために、集団活動を通して高等学校の生徒などと交流及び共同学習を行ったり、地域の人々などと活動をもとにしたりする機会を積極的に設ける必要があること。（中略）
- 3 知的障害者である生徒に対する教育を行う特別支援学校について、内容の指導に当たっては、個々の生徒の知的障害の状態、生活年齢、学習状況及び経験等に応じて、適切に指導の重点を定め、具体的に指導する必要があること。

1 ねらい

思春期の人間関係に関する悩みや相手を思いやることの大切さについて、理解できるようにする。お互いに嫌なことは断ってもよいことや、自他の気持ちを大切に断り方や思いやりのある行動について、考えることができるようにする。

2 評価規準

思春期には、人間関係に関する悩みが生じてくることを理解している。

自他の気持ちを大切に断り方や行動を考え、判断している。

※解説

好きな人とお互いを大切にできる良好な関係を保つためには、自分の体と相手の体を大事に思えるか、無防備でないか、信頼できる仲間がいるかなど、小学部から学習してきた全ての知識が力になります。

好きな人との関係の中でも『危険がある』ということ具体的に教えること（デートDV等に関すること（P.153、P.154 参照））はもちろん、人付き合いが不器用な子に、相手を受け入れることばかりでなく、自分が直感的にイヤだと思ったことは、相手が誰でも『NO』と断っていいこと、そして、「困っています」「助けて下さい」の一言でいいから、周りにSOSを出すことを伝えるように指導しましょう。好きな人と対等で楽しい関係を築いていくためには、互いに意思表示をすることが大切です。そして、適切にヘルプサインを出すためには、話し合える信頼関係（親子関係）と、周りに助けてもらった経験を積むことが最大の鍵になります。

3 展開

	学習内容	○指導者の活動 *準備物
導入	1 心が大人に近づいてくると、好きな人ができたり、好きな人と仲良くなりたい、好きな人に触れたいと思うようになることを知る。	○本時の学習の見通しを説明する。 グループに分かれる。
展開	好きな人との接し方を 考えよう	
	2 好きな人とどのように接すればよいか、ワークシートの絵を見て、人物の気持ちを考える。 グループで意見を出し合い、友達の意見を聞いて自分の意見と比較する。 ①仲良くおしゃべりをする ②一緒に食事をする ③一緒にスポーツをする ④嫌がる人の体に触る ⑤身体的暴力 ⑥暴言 ⑦つきまとう ⑧他人のスマートフォンを勝手に見る	○イラスト①～⑧のそれぞれの人物の気持ちをグループで考えるように支援する。 *(特)資料 10 パワーポイント教材 ○それぞれの考えを否定せずに自由な意見が言える場にする。また相手の意見を聞く雰囲気を作る。 ○全体へ発表できるように記録する。
	3 グループごとに発表する。	○出された意見をまとめ、好きな人でも、自分や相手がされると嫌な気持ちになる行動があることや人によって感じ方が違うことを説明する。
	4 好きな人との接し方についてまとめる。	○自分がしたいことと相手がしてほしいことには違いがあること、相手に対しての思いやりや気遣いの気持ちを持ち、マナーを守って接することが大切であることを伝える。
	5 相手に嫌なことをされたときの対処法を考え、自分にできることを決めて発表する。	○嫌なことは断ってもいいこと、怖い思いや嫌な思いをしたときには人に相談することを伝える。
まとめ	6 本時の学習を振り返る	

(特)資料10

(高等部(2))

好きな人との接し方
～自分を大切に、相手も大切に～

【ねらい】

受精から出産までの命の始まりを知り、自分や他人の命はかけがえのないものであることが理解できるようにする。

また、家族の愛情や周りの人から守られていることに気が付けるようにする。

参考資料：『性教育 実践のための資料集』元高知県立学校養護教諭 松田さよ子氏編集

『ぐーちょきばー vol.8 こどもに伝える性と性』

(公財)高知男女共同参画社会づくり財団

<http://www.sole-kochi.or.jp/info/dtl.php?ID=532&routekbn=5>



解説

好きな人とお互いを大切にできる良好な関係を保つためには、自分の体と相手の体を大事に思えるか、無防備でないか、信頼できる仲間がいるかなど、小学部から学習してきた全ての知識が力になります。

「好きな人との関係の中でも危険がある」ということを、具体的に教えること(デートDV等に関すること(手引き「高等学校における指導(2)性意識と性行動の選択」参照))はもちろん、人付き合いが不器用な子に、相手を受け入れることばかりでなく、自分が直感的に嫌だと思ったことは、相手が誰でも「NO」と言っていていいこと、そして、「困っています」「助けて下さい」の一言でいいから、周りにSOSを出すことを伝えるように指導しましょう。

解説

以下の「人との接し方」について、相手も自分も楽しくお付き合いができていのはどんなときか、また、相手も自分も怖い思いや悲しい思いをしてしまう付き合いになっているのはどんなときか、考えてみましょう。

○自分が嫌なことをされた時には、「嫌だ」と言っていていいこと、断ってもいいこと、周りの人に相談することも伝えましょう。





高等部（個別指導・グループ指導） 卒業に向け性について考える

〈教育課程上の位置付け〉

【関連教科：総合的な探究の時間】

高等学校学習指導要領 特別活動 ホームルーム活動

(2) 日常生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全

エ 青年期の悩みや課題とその解決

心や体に関する正しい理解をもとに、適切な行動をとり、悩みや不安に向き合い乗り越えようとする。

オ 生命の尊重と心身ともに健康で安全な生活態度や規律ある習慣の確立

節度ある健全な生活を送るなど現在及び生涯にわたって心身の健康を保持増進することや、事件や事故、災害等から身を守り安全に行動すること。

特別支援学校高等部学習指導要領

特別活動の目標、各活動・学校行事の目標及び内容並びに指導計画の作成と内容の取扱いについては、高等学校学習指導要領第5章に示すものに準ずるほか、次に示すところによるものとする。

- 1 指導計画の作成に当たっては、生徒の少人数から来る種々の制約を解消し、積極的な集団活動が行われるよう配慮する必要があること。
- 2 生徒の経験を広めて積極的な態度を養い、社会性や豊かな人間性を育むために、集団活動を通して高等学校の生徒などと交流及び共同学習を行ったり、地域の人々などと活動をともしたりする機会を積極的に設ける必要があること。(中略)
- 3 知的障害者である生徒に対する教育を行う特別支援学校について、内容の指導に当たっては、個々の生徒の知的障害の状態、生活年齢、学習状況及び経験等に応じて、適切に指導の重点を定め、具体的に指導する必要があること。

1 ねらい

命の始まりと妊娠について理解できるようにする。交際や結婚等に関する悩みは、信頼のおける人に相談する態度を身に付けることができるようにする。

2 評価規準

男女の交際には段階があること、交際が進めば妊娠や結婚につながっていくことを理解している。交際や結婚等に関する悩みがあるときに相談できる人や場所について考え、判断している。

3 展開

- 交際や結婚等に関する悩みがあるときに相談できる人や場所について考え、困ったときの自分の行動の仕方や考え方について自己決定する。
- 各校の生徒の実態や指導の目的に応じて、個別指導又はグループ指導として、以下のような内容が考えられます。

- ・恋人との付き合い方には段階があることや相手の気持ちを考えながら行動することが大切であることを、説明する。
- ・性行為をするということは妊娠する可能性があること、性行為は相手と気持ちを確かめ合いよく考えて行うことであり、安易にすることではないことを伝える。(絵本を教材として用いると分かりやすい。)
- ・交際が進み、性行為(避妊)や結婚を考えると、また、妊娠をしたときの相談先や社会的資源について、生活している地域の写真(デートができる場所、コンドームを売っているお店、産婦人科、役場、保健センター等)を提示しながら伝え、自分の行動の仕方について自己決定する。



個別指導



II 個別指導

1 児童生徒の妊娠について

児童生徒の妊娠は、予期せぬ妊娠であることがほとんどです。

妊娠から出産または中絶のいずれを選ぶにしても、本人にとっては身体と心に大きな影響をもたらすこととなります。中絶を選んだ場合も、その後の心理的ケアが遅れると、ひきこもりやうつなどで学業が難しくなることがあります。

児童生徒が性行動に及ぶ背景には、心身の発達により性衝動や興味関心が高まってくることはもとより、親や近くの大人との関係の希薄さから生じる深い孤独感や不安を、友人等との時間を過ごすことで紛らわせようとするあまり行為に及んでしまう、といったことも多いのではないかと考えられます。

学校においては、様々な悩みや不安をもつ児童生徒を受け止めることはもちろん、良き理解者・寄り添える支援者となるよう努めることが重要です。

さらに、妊娠に関する基本的な知識を身に付けて、自分の身体の変化に気付いたり、それに応じて判断し対応できる能力を身に付けるため、家庭や学校での教育が必要です。

自分が自分の性とどう向き合い、どう守り、どう育んでいくのかということについて、早い時期から情報を得て考える時間を持つことができれば、性行為をすることやその時に配慮すべきことを自ら選択できるようになり、もし、妊娠に向き合わなければならなくなった時にも、自ら考え適切な答えを導き出していく力を養っていけるのではないかと考えます。

これらのことから、日々の教育活動で行われる性に関する指導を系統的・計画的に行っていくことは、大変重要です。

高校生の妊娠については、①経済的に自立していない状況下での子育てに対する金銭的かつ精神的不安、②それに対する周囲のサポートの弱さ、③退学により得ることのできなかった「高卒資格」という学歴、④学歴がないことによる就労の難しさ、といった問題点が挙げられます。

その中でも、特に大きな課題であるのは、学習に関することです。

学校との関係が退学という形で失われることにより、その後のキャリア形成が困難になり、「高卒資格」が得られず、低所得による貧困という問題が生じてきます。また、産後も就労へのハードルが上がるだけでなく、退学によって社会とのつながりが希薄となることで孤立化を深め、社会的な支援への接続が難しくなります。

そのため、「高卒資格」を得るための休学や編入等が本人の意思で選べる環境整備や情報提供を行うことが重要です。それは女子生徒だけでなく、パートナーとなる男子生徒にも当てはまります。

高校生の妊娠に関しては、文部科学省初等中等教育局児童生徒課長及び健康教育・食育課長から、各学校において妊娠した生徒に対し適切な対応を行うこと、として以下の通知がなされています。

公立の高等学校における妊娠を理由とした退学等に係る実態把握の結果等を踏まえた妊娠した生徒への対応等について（通知）

（平成 30 年 3 月 29 日付け 29 初児生第 1791 号児童生徒課長、健康教育・食育課長 抜粋）

（1）妊娠した生徒の学業の継続に向けた考え方

- 生徒が妊娠した場合には、**関係者間で十分に話し合い、母体の保護を最優先としつつ、教育上必要な配慮を行うべきものであること。**
- 生徒に学業継続の意思がある場合は、教育的な指導を行いつつ、**安易に退学処分や事実上の退学勧告等の対応は行わない**という対応も十分考えられること。
- 当該生徒の希望に応じ、当該学校で学業を継続することのほか、学業の継続を前提として、**転学等を支援**することも考えられること。
- 妊娠した生徒が退学を申し出た場合には、当該生徒や保護者の意思を十分確認することが大切であるとともに、**退学以外に転学等学業を継続するための様々な方策があり得ることについて必要な情報提供を行う**こと。

（2）妊娠した生徒に対する具体的な支援の在り方

- 妊娠した生徒が引き続き学業を継続する場合は、当該生徒及び保護者と話し合いを行い、当該生徒の状況やニーズを踏まえながら、学校として**養護教諭やスクールカウンセラー等も含めた十分な支援**を行う必要があること。
- 体育実技等、**身体活動を伴う教育活動**においては、**当該生徒の安全確保の観点から工夫を図った教育活動を行ったり、課題レポート等の提出や見学で代替する**など母体に影響を与えないような対応も考えられること。
- 妊娠を理由として退学をせざるを得ないような場合であっても、
 - ・再び高等学校等で学ぶことを希望する者に対しては、**高等学校等就学支援金等による支援対象となり得ることや、高等学校卒業程度認定試験があること**
 - ・就労を希望する者や将来の求職活動が見込まれる者等に対しては、**ハローワーク及び地域若者サポートステーション等の就労支援機関があること**などについて、当該生徒の進路に応じて必要な情報提供等を行うこと。
- 各教育委員会においては、妊娠を理由として過去に高等学校等を退学した者についても、これらの関係機関と連携しつつ、**学習相談等の効果的な支援の実施**を推進すること

（3）日常的な指導の実施

学習指導要領に基づき、**生徒が性に関して正しく理解し適切な行動をとることができるよう性に関する指導を保健体育科、特別活動で行う**など、学校教育活動全体を通じて必要な指導を行うこと。

なお、これを受け、高知県教育委員会事務局人権教育課からも、令和元年9月19日付け元高教人第329号「高等学校等の女子生徒が妊娠した際の対応等について（通知）」が通知されています。

これらの通知に基づき、女子生徒が妊娠した際の対応については、各学校で共通認識を図りながら取り組んでいくことが望まれます。

また、各学校の教職員向けに作成した以下のQ&Aも参考にしてください。

Q1 女子生徒が妊娠した際に、母胎保護という観点から、当該女子生徒に対して出席停止の措置を取ることはできますか？

A1 ケースごとに母胎の保護を第一に考え、必要な教育的配慮が求められます。学校での支援体制が整わず、母胎の安全を確保できない場合は、保護者とも連携しながら当面の間、自宅学習を勧める等の対応も考えられます。なお、生徒本人に出席の意思があるにもかかわらず、妊娠の事実のみをもって当該生徒に出席停止を命ずることはできません。

Q2 妊娠した女子生徒の相手の男子生徒に対し、何らかの処分や厳しい指導は必要ですか？

A2 妊娠が発覚した時点で、相手の男子生徒に必要なことは処分ではありません。新しい命と二人の将来をどのように設計していくか、よく考えさせるための教育的な関わりが必要です。

Q3 高校生同士の性行為は、そもそも問題行動として禁止しておくべきではないですか？

A3 学校教育においては、生徒の心身の調和的発達を重視しながら、生徒が性に対して適切に理解し、行動ができるようになることが大切です。そのため、単に校則等で禁止事項とするのではなく、性についての正しい理解のもと、生徒が自ら適切に判断し、行動できる力を育むことが求められています。

Q4 生徒の性行為や妊娠について、学校はどこまで介入して指導すべきですか？

A4 性行為＝プライベートなことであり学校は介入しない、という考え方は間違っています。生徒が性についての正しい理解のもと、自ら適切に判断し、行動できる力を身に付けるまで、学校は指導を行う必要があると考えます。また、性に関する指導は、生徒が置かれている状況等を踏まえ、集団指導と個別指導を使い分けながら進めることが必要です。生徒の予期せぬ妊娠による中途退学や、性感染症等の予防の観点から、学校としては性に関する予防的な取組を進めることが大切です（集団指導）。そのうえで、「性の逸脱行為」等の問題行動があった場合は、これまでどおり適切に生徒指導を行う必要があります（個別指導）。

Q5 「性の逸脱行為」は問題行動ではないのですか？

A5 性の逸脱行為とは、社会通念から逸脱した行為（犯罪行為、デートDV、援助交際等）であり、互いに好意をもった高校生同士の性行為一般を指すものとは別であると捉える必要があります。

性の逸脱行為かどうかを判断する際には、その行為が社会で通用するかどうかを基準としながら適切に判断し、大人社会で許されないことは高校生であっても許されないことをきちんと教える必要があります。

Q6 「性の逸脱行為」によって妊娠した場合はどのように対応するべきですか？

A6 妊娠したことと、問題行動とは切り分けて考えることが大切です。学校としては、当該女子生徒の母胎保護を最優先としつつ、その上で教育上必要な指導を行うようお願いします。



2 児童生徒の妊娠に関する個別対応について

妊娠を打ち明けられたら

まずは、感情的にならず、打ち明けてくれたことや相談してくれたことを肯定的に受け止めましょう。

心身の発達による性衝動の高まりや興味関心を持つことは、ごく自然なことで悪いことではありません。慌てず、批判をすることなく、児童生徒の声に耳を傾けることが重要です。

第一に、体のことが心配であること、あなたのことを守りたいと思っていることを伝えましょう。妊娠に至った相手との経緯（合意していたか）によって、行為の肯定の仕方は変わってきます。

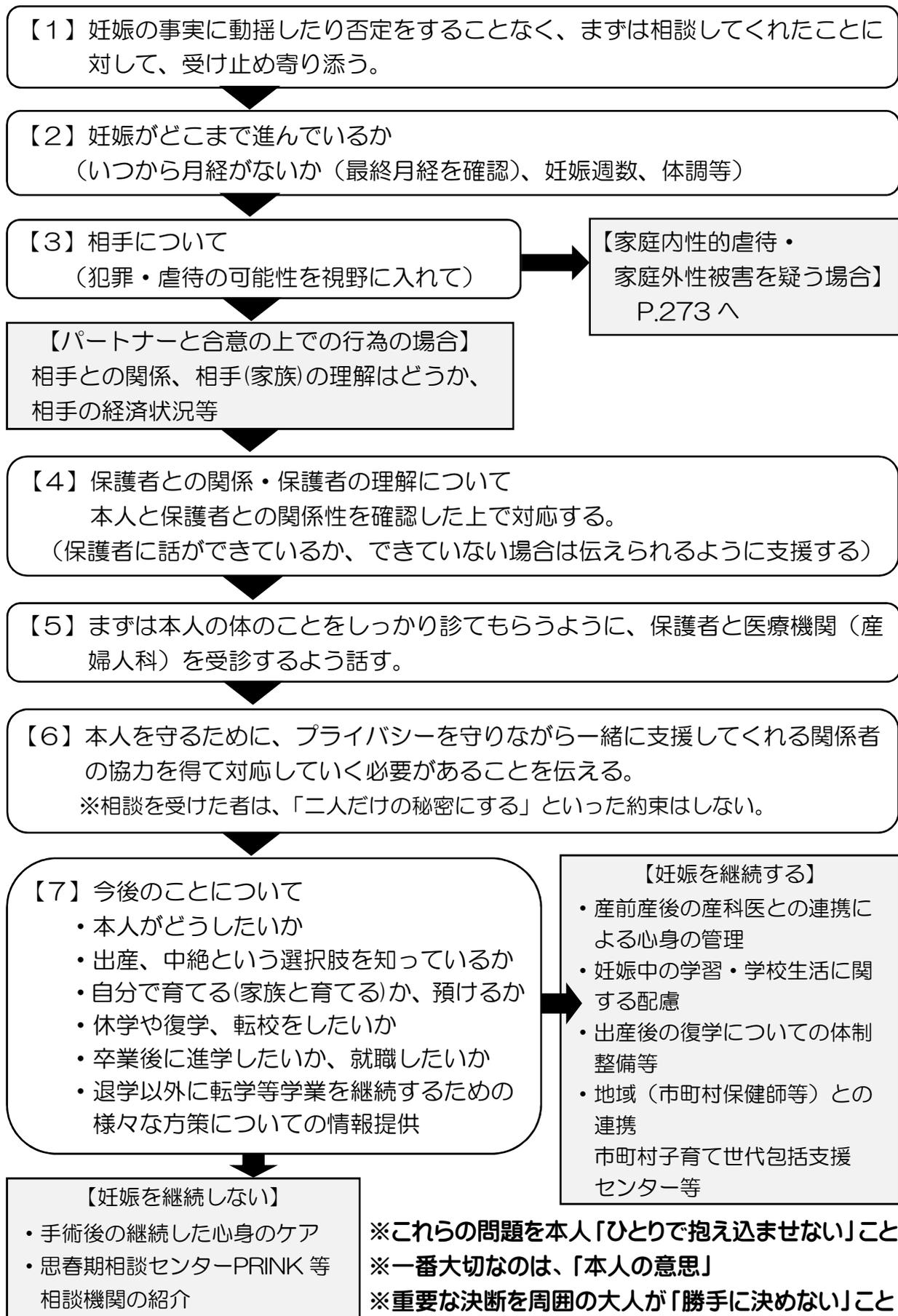
落ち着いて話せる状況になったら、犯罪や虐待の可能性も念頭に置き、次頁の例のような質問を参考に対応をしていくことが考えられます。

中絶を迫ってしまうケース 出産(中絶)に至るケース

児童生徒は「自分はだめな人間だ」「周りに迷惑をかけてしまった」と自信を失い、周囲の大人に不信を抱いてしまう場合があります。

本人を支えていくためには、心身のサポートを行うこと（妊娠・出産(中絶)への医療福祉的支援）、中絶や妊娠の継続については本人の自己決定を大切にすること（孤立させない、本人の意思を尊重する姿勢）、将来の展望をもたせること（休学・転学・進学・就職等のそれぞれへの必要な支援）、といったことに配慮した周囲の理解と協力が大切です。

妊娠した児童生徒への対応経過例



【家庭内性的虐待・家庭外性被害を疑う場合】

※問いただしたり、しつこく尋ねたりせず、児童生徒本人の言葉を注意深く聞き取ることが大切です。

【1】妊娠の事実に動揺したり否定をすることなく、まずは相談してくれたことに対して、受け止め寄り添う。

【2】妊娠がどこまで進んでいるか
(いつから月経がないか(最終月経を確認)、妊娠週数、体調等)

【3】相手について(性的虐待・性被害の可能性を視野に入れて)

【家庭内性的虐待を疑う場合】

○保護者及び同居する大人、または児童養護施設の職員等の養育者による場合、保護者(養育者)に連絡をすると児童生徒が追い詰められることが考えられる。

○聞き取りにより虐待と思われる場合には、保護者(養育者)を介さずに、児童相談所あるいは学校のある市町村の虐待を担当する部署に通告する。

※本人には、あなたは被害者であり決して悪くないということを伝える。

通告

*以下、次頁の通告後のケースの流れ参考

【家庭外性被害を疑う場合】

【4】保護者との関係・保護者の理解について本人と保護者との関係性を確認した上で対応する。
(保護者に話ができているか、できていない場合は伝えられるように支援する)

【5】まずは本人の体のことをしっかり診てもらうように、保護者と医療機関(産婦人科)を受診するよう話す。

【6】本人を守るために、プライバシーを守りながら一緒に支援してくれる関係者の協力を得て対応していく必要があることを伝える。
※相談を受けた者は、「二人だけの秘密にする」といった約束はしない。
※本人は被害者であり、決して悪くないことを伝える。

【7】① 保護者へ連絡・相談
② 本人及び保護者の判断により
・医療機関(産婦人科)を受診
・警察へ通報
・性暴力被害者サポートセンターこうちへ相談(医療機関の紹介や病院・警察・裁判への付添支援等)

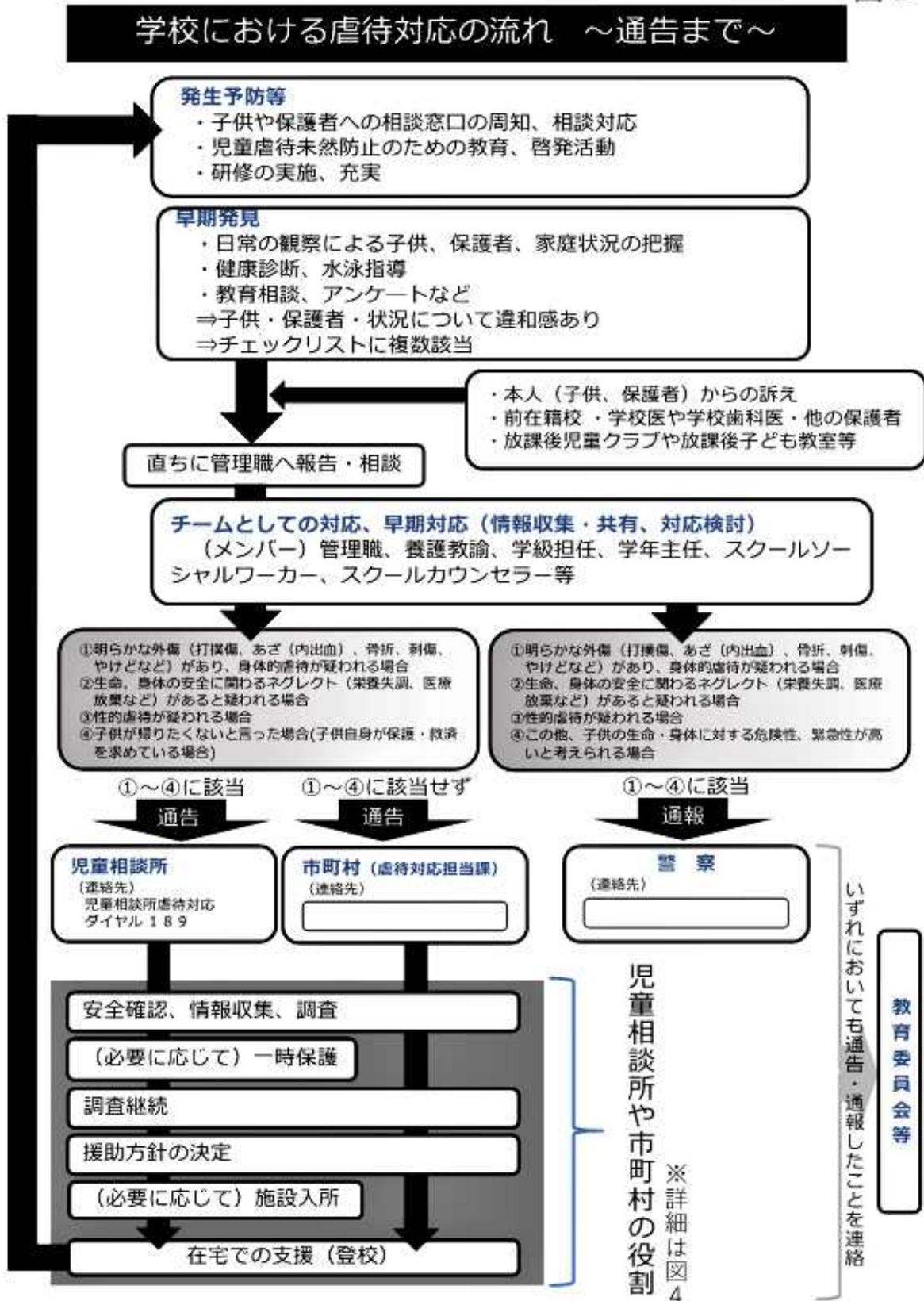
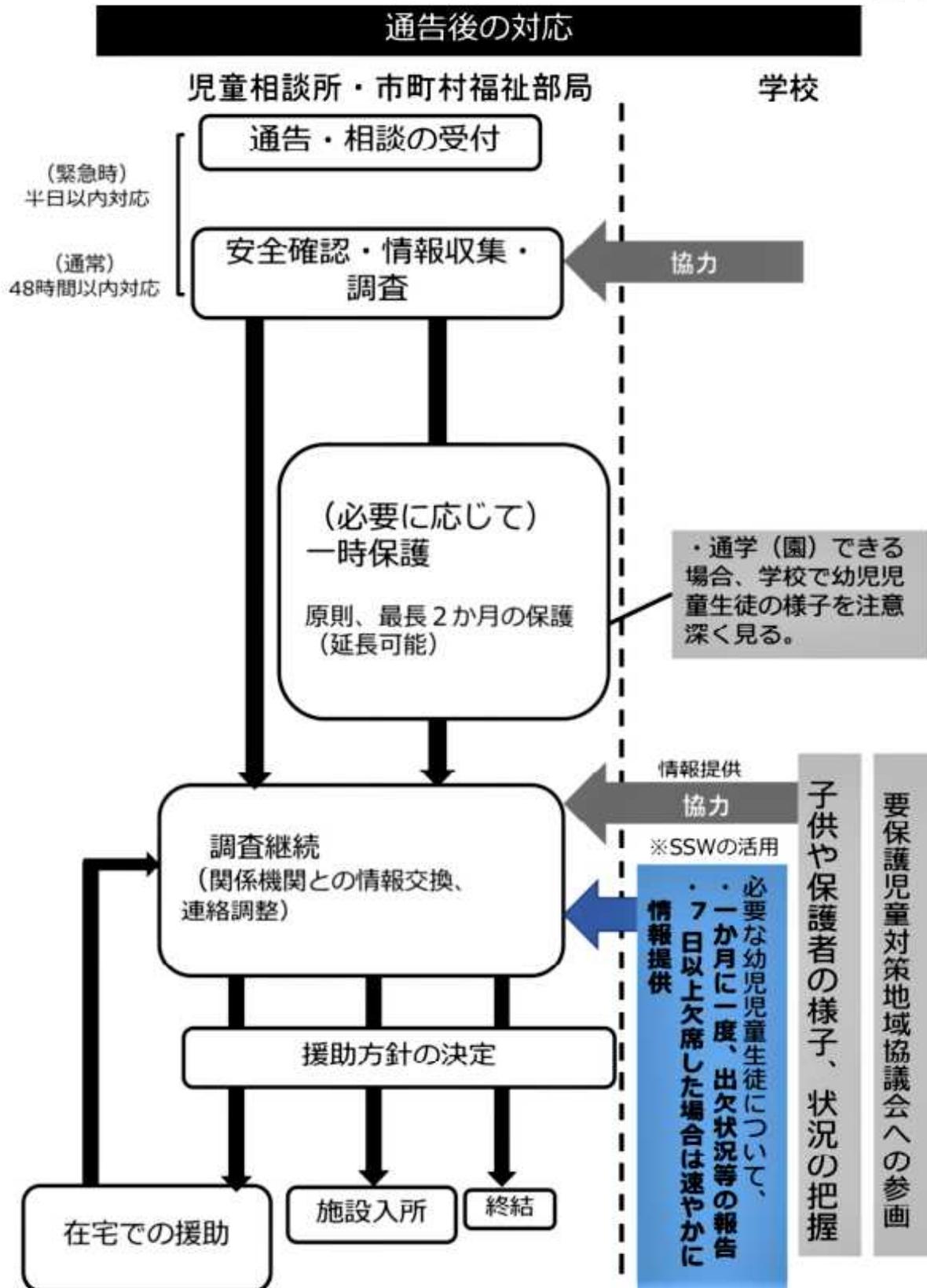


図 4

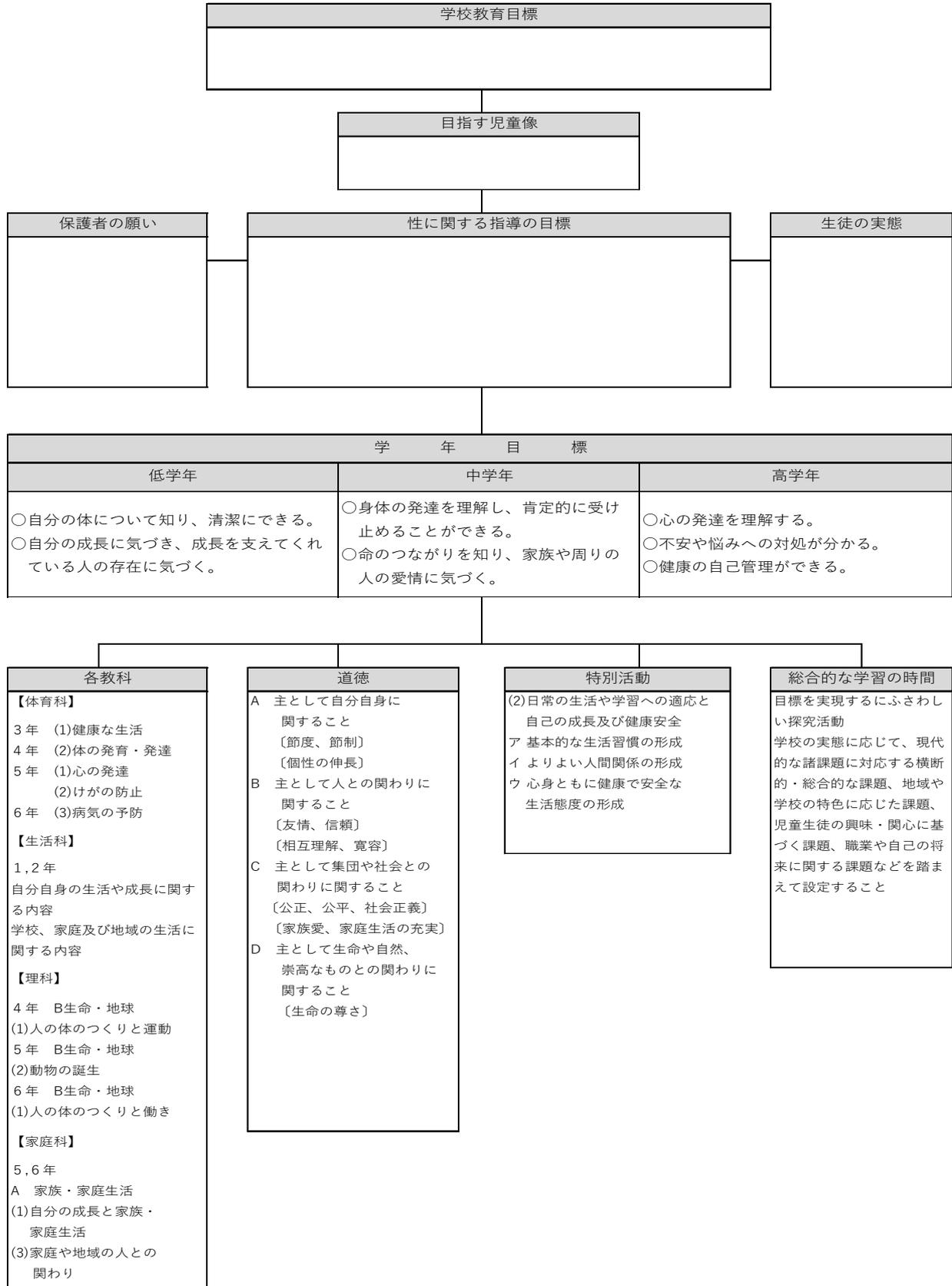


出典：学校・教育委員会等向け虐待対応の手引き 令和2年6月改訂版 文部科学省

〈参考資料〉

*各様式例のデータは、グループウェア（校務支援システム）のキャビネット（高知県保健体育課）に掲載しています。ダウンロードして使用してください。

○性に関する全体計画様式例（小学校）



○小学校 性に関する年間指導計画様式例

	第1学年	第2学年	第3学年	第4学年	第5学年	第6学年	
生命尊重	「生命の尊さ」(道徳科)【1年： 月】【2年： 月】・いのちのつながり【 月】【4年： 月】【5年： 月】【6年： 月】						
生物的側面	<p>心身ともに健康で安全な生活態度の形成 (特別活動・学級活動)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・男の子と女の子の体のちがい ～大切なプライベートゾーン～ 【 月】 ・体の清潔【 月】 ・自分を守ろう【 月】 	<p>健康な生活 (体育・保健領域)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康な生活 【 月】 ・1日の生活の仕方 【 月】 ・身の回りの環境 【 月】 	<p>体の発育・発達 (体育・保健領域)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体の発育・発達 【 月】 ・思春期の体の変化 【 月】 ・体をよりよく発育発達させるための生活【 月】 <p>人の体のつくりと運動 (理科)【 月】</p>	<p>心身ともに健康で安全な生活態度の形成 (特別活動・学級活動) 【 月】</p> <p>動物の誕生(理科) ・人のたん生【 月】</p>	<p>病気の予防 (体育・保健領域)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・病原体が主な原因となって起こる病気の予防 (感染症の予防)【 月】 <p>人の体のつくりと働き (理科)【 月】</p>		
心理的側面	個性の伸長(道徳科)【1年： 月】【2年： 月】【3年： 月】【4年： 月】 【5年： 月】 【6年： 月】						
				<p>体の発育・発達 (体育・保健領域)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・異性への関心 【 月】 	<p>心の健康 (体育・保健領域)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・不安な悩みへの対処 【 月】 		
社会的側面	「節度、節制」「相互理解、寛容」「家族愛、家庭生活の充実」(道徳科) 【1年： 月】 【2年： 月】 【3年： 月】 【4年： 月】 【5年： 月】 【6年： 月】						
	<p>自分自身の生活や成長に関する内容(生活) 【1年： 月】 【2年： 月】</p>	「友情、信頼」(道徳科)【3年： 月】【4年： 月】 【5年： 月】 【6年： 月】			<p>家族・家庭(家庭科)【5年： 月】【6年： 月】</p> <p>けがの防止 (体育・保健領域)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・身の回りの生活の危険が原因となって起こるけがの防止 (犯罪被害防止)【 月】 		<p>心身ともに健康で安全な生活態度の形成 (特別活動・学級活動)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・安全なインターネット利用【 月】

○中学校 性に関する年間指導計画様式例

	第1学年	第2学年	第3学年
生命尊重	「生命の尊さ」(道徳科)【1年： 月】 【2年： 月】 【3年： 月】		
生物的側面	心身の機能の発達と心の健康 (保健体育・保健分野) ・身体機能の発達【 月】 ・生殖に関わる機能の成熟【 月】	生物の体のつくりと働き (理科) ・生物と細胞【 月】 ・動物の体のつくりと働き【 月】	健康な生活と疾病の予防 (保健体育・保健分野) ・病原体が主な原因となって発生する感染症【 月】 ・発生源、感染経路、主体への対策による感染症の予防【 月】 ・エイズ及び性感染症の予防【 月】
	いろいろな生物とその共通点 (理科) ・生物の体の共通点と相違点【 月】		生命の連続性 (理科) ・生物の成長と殖え方【 月】 ・遺伝の規則性と遺伝子【 月】 ・生物の種類の多様性と進化【 月】
心理的側面	心身の機能の発達と心の健康 (保健体育・保健分野) ・精神機能の発達と自己形成【 月】 ・欲求やストレスへの対処と心の健康【 月】		
	思春期の不安や悩みの解決、性的な発達の対応 (特別活動・学級活動)【1年： 月】 【2年： 月】 【3年： 月】		
	向上心、個性の伸長 (道徳科)【1年： 月】 【2年： 月】 【3年： 月】		
社会的側面	心身の機能の発達と心の健康 (保健体育・保健分野) ・成熟の変化に伴う適切な行動等 (異性の尊重、性情報への対処)【 月】	傷害の防止 (保健体育・保健分野)【 月】 ・交通事故などによる傷害の防止 (地域社会で発生する犯罪が原因となる傷害とその予防)	私たちと現代社会 (社会科・公民的分野) 私たちと経済 (社会科・公民的分野) 私たちと政治 (社会科・公民的分野) 私たちと国際社会の諸課題
	心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成 (特別活動・学級活動) ・SNSを通じた出会いの危険性【 月】 ・パートナーとのよりよい関係 (デートDV)【 月】 男女相互の理解と協力 (特別活動・学級活動) 思春期の不安や悩みの解決、性的な発達への対応 (特別活動・学級活動)		
	節度、節制・相互理解、寛容・家族愛、家庭生活の充実 (道徳科)【1年： 月】【2年： 月】【3年： 月】 公正、公平、社会正義 (道徳科) 【1年： 月】 【2年： 月】 【3年： 月】 友情、信頼 (道徳科) 1年： 月【2年： 月】【3年： 月】		
	家族・家庭生活、衣食住の生活 (家庭科) 【1年： 月】 【2年： 月】 【3年： 月】		
	目標にふさわしい探究活動 (総合的な学習の時間)【1年： 月】 【2年： 月】 【3年： 月】		

○高等学校 性に関する年間指導計画様式例

	第1学年	第2学年	第3学年	
生命尊重		現代の諸課題と倫理（公民・倫理）（1）自然や科学技術に関わる諸課題と倫理	選択科目	
	日常生活や学習への適応と自己の成長及び健康管理（特別活動・ホームルーム活動）			
生物的側面	生涯を通じる健康（保健体育・科目保健）ア 生涯の各段階における健康 ・思春期と健康 ・妊娠・出産と健康 ・性感染症について		生殖と発生（理科・生物）	
心理的側面	現代社会と健康（保健体育・科目保健）オ 精神疾患の予防と回復			
	生涯を通じる健康（保健体育・科目保健）ア生涯の各段階における健康 ・性意識と性行動の選択			
	人の一生と家族・家庭及び福祉（家庭・家庭基礎）（2）青年期の自立と家族・家庭			
	人の一生と家族・家庭及び福祉（家庭・家庭総合）（2）青年期の自立と家族・家庭及び社会			
	公共の扉（公民・公共） 公共的な空間における人間としての在り方生き方			
	適応と成長及び健康安全（ア 青年期の悩みや課題とその解決）（特別活動・ホームルーム活動）			
社会的側面	生涯を通じる健康（保健体育・科目保健）ア生涯の各段階における健康 ・家族計画と人工妊娠中絶			
	現代社会と健康（保健体育・科目保健）イ 現代の感染症とその予防 ・性感染症について			
	人の一生と家族・家庭及び福祉（家庭・家庭基礎） （2）青年期の自立と家族・家庭			
	人の一生と家族・家庭及び福祉（家庭・家庭総合） （2）青年期の自立と家族・家庭及び社会			
	人の一生と家族・家庭及び社会福祉（家庭・家庭基礎、家庭・家庭総合）（1）生涯の生活設計			
	持続可能な消費生活・環境（家庭・家庭基礎、家庭・家庭総合）（1）生活における経済の計画			
	公共の扉（公民・公共） 公共的な空間における人間としての在り方生き方			
		現代の諸課題と倫理（公民・倫理）（2）社会と文化に関わる諸課題と倫理		選択科目
	情報Ⅰ（1）情報社会の問題解決			
	日常生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全（特別活動・ホームルーム活動） ・多様な性について			

○特別支援学校（小学校・中学校・高等学校に準ずる教育課程） 性に関する年間指導計画様式例

	小 学 部			中 学 部	高 等 部
	低学年	中学年	高学年		
生命 尊重	「生命の尊さ」（道徳）【低： 月】 【中： 月】 【高： 月】			【 月】	生物の進化と系統（生物）【 月】
生物的 側面	自分自身の成長（生活） 【 月】	健康な生活 ・体の清潔 （体育・保健領域）【 月】 体の発育・発達【 月】 （体育・保健領域） ・体の発育・発達 ・思春期の体の変化	病気の予防【 月】 （体育・保健領域） ・病原体が主な要因となって 起こる病気の予防	健康な生活と疾病の予防【 月】 （保健体育・保健分野） ・エイズ及び性感染症の予防 心身の機能の発達と心の健康 （保健体育・保健分野）【 月】 ・生殖に関わる機能の成熟	現代社会と健康（保健）【 月】 ・健康の保持増進と疾病の予防 生涯を通じる健康（保健）【 月】 ・生涯の各段階における健康
	基本的な生活習慣の形成（特別活動）【低： 月】 【中： 月】 【高： 月】				
心理的 側面		体の発育・発達【 月】 （体育・保健領域） ・異性への関心	心の健康【 月】 （体育・保健領域） ・心の発達 ・不安や悩みなどへの対処	心身の機能の発達と心の健康 （保健体育・保健分野）【 月】 ・精神機能の発達と自己形成 ・欲求やストレスへの対処と心の健康 思春期の不安や悩みの解決、性的な 発達への対応（特別活動）【 月】	現代社会と健康（保健）【 月】 ・精神の健康 人の一生と家族・家庭及び福祉(家庭) ・青年期の自立と家族・家庭【 月】 適応と成長及び健康安全【 月】 (特別活動・ホームルーム活動) ・青年期の悩みや課題とその解決
	情緒の安定（自立活動 心理的な安定）【低： 月】 【中： 月】 【高： 月】				
社会的 側面	「感謝」「友情・信頼」「相互理解・寛容」（道徳）【低： 月】 【中： 月】 【高： 月】			【 月】	生涯を通じる健康（保健）【 月】 ・生涯の各段階における健康
	「家族愛・家庭生活の充実」（道徳）【低： 月】 【中： 月】 【高： 月】			【 月】	人の一生と家族・家庭及び福祉(家庭) ・青年期の自立と家族・家庭【 月】
	心身ともに健康で安全な生活態度の育成（特別活動）【低： 月】 【中： 月】 【高： 月】			【 月】	生涯の生活設計（家庭）【 月】 ・ライフスタイルと生活設計
	よりよい人間関係の形成（特別活動）【低： 月】 【中： 月】 【高： 月】			心身の機能の発達と心の健康 （保健体育・保健分野）【 月】 ・成熟の変化に伴う適切な行動等	現代社会の人間としての在り方生き方 （現代社会）【 月】 ・青年期と自己の形成
			けがの防止（体育・保健領域） ・犯罪被害の防止【 月】	家族・家庭生活（技術・家庭）【 月】 自他の個性の理解と尊重、よりよい人間 関係の形成（特別活動）【 月】 男女相互の理解と協力（特別活動）【 月】	情報社会の課題と情報モラル（情報） ・情報化が社会に及ぼす影響と課題 適応と成長及び健康安全【 月】 (特別活動・ホームルーム活動) ・男女相互の理解と協力【 月】
	他者とのかかわりの基礎 （自立活動 人間関係の形成） 【 月】	他者の意図や感情の理解 (自立活動 人間関係の形成) 【 月】 自己の理解と行動の調整 (自立活動 人間関係の形成) 【 月】	心身ともに健康で安全な生活 態度の形成（特別活動） ・SNS 等による被害防止 【 月】	心身ともに健康で安全な生活態度や 習慣の形成（特別活動）【 月】 ・SNS 等による被害・加害防止	心身ともに健康で安全な生活態度や 習慣の形成（特別活動）【 月】 ・SNS 等による被害・加害防止

○特別支援学校（知的障害特別支援学校、知的障害を併せ有する教育課程及び自立活動を主とする教育課程） 性に関する年間指導計画様式例

	小 学 部			中 学 部	高 等 部
	低学年	中学年	高学年		
生命尊重	「生命の尊さ」（道徳）【低： 月】 【中： 月】 【高： 月】			【 月】	【 月】
生物的側面	健康な生活に必要な事柄の理解（体育第1段階）【 月】	健康な生活に必要な事柄の理解（体育第2段階）【 月】	健康や身体の変化の理解（体育第3段階）【 月】	体の発育・発達やけがの防止、病気の予防（保健体育2段階）【 月】	生活に必要な健康・安全に関する事項の理解（保健体育2段階）【 月】
	基本的な生活習慣（生活） ・体の名前は知っている？ ・体をきれいに【 月】	生活リズムや生活習慣の形成（自立活動・日常生活の指導・生活単元学習）【 月】		生活リズムや生活習慣の確立（自立活動・日常生活の指導）【 月】	場に応じた適切な生活習慣の確立（自立活動・日常生活の指導）【 月】
心理的側面	体の発育・心理的变化（特別活動）【 月】		心の変化・異性への関心（特別活動）【 月】	自分の成長と家族、家庭生活と役割（職業・家庭1～2段階）【 月】	家族の役割理解と家庭生活での自分の役割（家庭2段階）【 月】
	情緒の安定（自立活動 心理的な安定）【低： 月】 【中： 月】 【高： 月】			【 月】	【 月】
社会的側面	「感謝」「友情・信頼」「相互理解・寛容」（道徳）【低： 月】【中： 月】・ありがとうを伝えよう【高： 月】 【中学： 月】			健康管理や余暇の有効な過ごし方の理解（職業・家庭2段階）【 月】	
	「家族愛・家庭生活の充実」（道徳）【 月】 【 月】			【 月】	情報の取扱いに関する決まりやマナーの理解と実習（情報2段階）【 月】
社会的側面	よりよい人間関係の形成（特別活動）【 月】 ・自分らしさを見つけよう		自他の個性の理解と尊重、よりよい人間関係の形成（特別活動）【 月】		
	心身ともに健康で安全な生活態度の育成（特別活動） ・大切なプライベートゾーン 【 月】 ・いいタッチわるいタッチ【 月】		自己の理解と行動の調整（自立活動 人間関係の形成）【 月】	健康・安全についての課題把握、工夫点の他者への伝達（保健体育2段階）【 月】	心身の発育・発達に応じた適切な行動の理解（保健体育2段階）【 月】
	人との関わり（生活3段階）【 月】	他者の意図や感情の理解（自立活動 人間関係の形成）【 月】		自分の成長と家族（職業・家庭1～2段階）・大切に育てられた私たち	適応と成長及び健康安全（特別活動・ホームルーム活動） ・好きな人との接し方【 月】
	他者とのかかわりの基礎（自立活動 人間関係の形成）【 月】	心身ともに健康で安全な生活態度の形成（特別活動） ・SNS等による被害防止【 月】		心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成（特別活動）【 月】 ・SNS等による被害・加害防止	心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成（特別活動）【 月】 ・SNS等による被害防止・加害防止

からだ と ころろ の アンケート

年 名前

もうすぐ、自分の体や心、いのちについての学習が始まります。成長して子どもから大人へと変わりはじめた体や心、大切な命についてのお勉強です。そこで、みなさんが大人へと変わっていく体や心について、もっと知りたいことや、ふしぎに思っていること、悩んでいること、ふだんははずかしくて聞けないけれど、聞いてみたいことなどを教えてください。

※書いてくれた質問には、授業の中や一人ひとりと話をするので必ず答えます。

（男の子には、男の先生に答えてもらうこともあります。）

誰がどんな質問をしたかは、質問に答える先生たちと、あなたとの秘密です。

思い切って知りたいことや、困っていることを書いてみてください。

1. この中で、知っている言葉に○をつけてね。

思春期 反抗期 精通 生理 精子 卵子 二次性徴 性器 成長期

⇒知っている言葉がない人は、3の質問へいってください。

2. 上の質問で、ひとつでも知っている言葉があった人に聞きます。

その言葉を、どうやって知りましたか。あてはまる数字に○をしてください。

①マンガ ②本や雑誌 ③辞書 ④DVD ⑤テレビ ⑥親

⑦兄弟・姉妹 ⑧上級生 ⑨同級生 ⑩ネット ⑪その他（ ）

3. 自分の体や心について、気づいたことや気になっていることがありますか。

あてはまる数字に○をしてください。

①声が低くなった ②口周りやわきなどに毛が生えてきた ③むねがふくらんできた

④親や大人にイライラする ⑤ひどく落ち込む ⑥人と比べてしまう

⑦その他（ ）

4. 自分のことが、好きですか。あてはまる数字に1つだけ○をしてください。

①好き ②どちらかというが好き ③どちらかというが好きじゃない ④好きじゃない

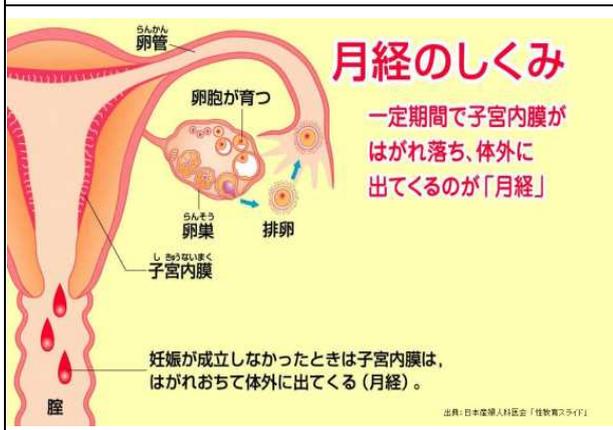
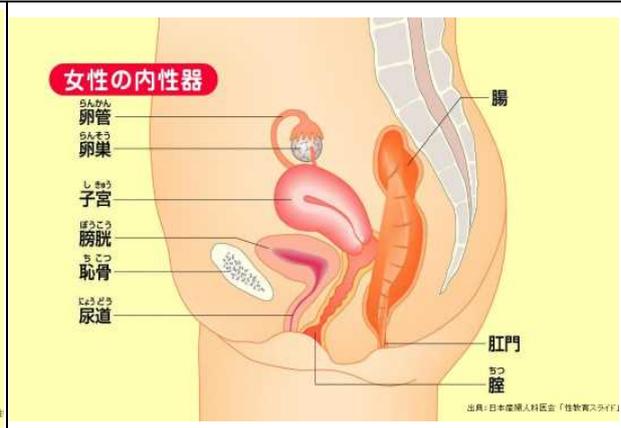
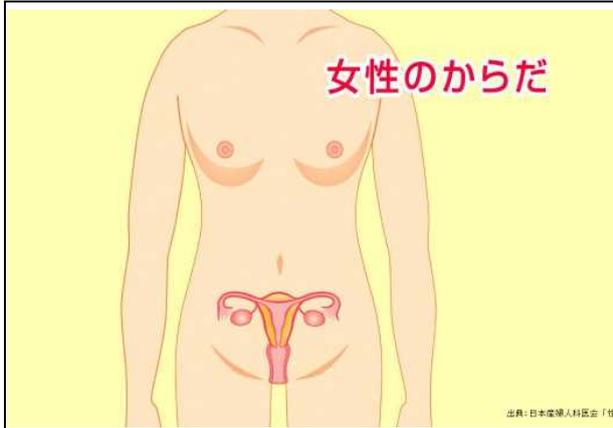
5. 性に関すること、自分の体や心について、いのちについて、分からないことや知りたいこと、気になっているけれど直接は聞きにくいことがあれば、書いてください。

[]

*このアンケートは、令和元年度・令和2年度いのちの教育プロジェクトにおいて、中芸広域連合養護部会のみなさんが作成したものを提供いただきました。

○外部講師用スライド教材（中学生用）

<p>中学校用スライド内容</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>モジュール</th> <th>スライドNo.</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>(1) 本時の目標</td> <td>No.2~5</td> </tr> <tr> <td>(2) 二次性徴(月経・包茎・マスターベーションへの対応)</td> <td>No.6~29</td> </tr> <tr> <td>(3) 妊娠と出産</td> <td>No.30~37</td> </tr> <tr> <td>(4) 予期せぬ妊娠と人工妊娠中絶、避妊 *学習指導要領外の内容</td> <td>No.38~55</td> </tr> <tr> <td>(5) 性感染症</td> <td>No.56~64</td> </tr> <tr> <td>(6) 子宮頸がんと予防ワクチン *学習指導要領外の内容</td> <td>No.65~71</td> </tr> <tr> <td>(7) 妊娠適齢期 *学習指導要領外の内容</td> <td>No.72~75</td> </tr> <tr> <td>(8) まとめ</td> <td>No.76~78</td> </tr> </tbody> </table>		モジュール	スライドNo.	(1) 本時の目標	No.2~5	(2) 二次性徴(月経・包茎・マスターベーションへの対応)	No.6~29	(3) 妊娠と出産	No.30~37	(4) 予期せぬ妊娠と人工妊娠中絶、避妊 *学習指導要領外の内容	No.38~55	(5) 性感染症	No.56~64	(6) 子宮頸がんと予防ワクチン *学習指導要領外の内容	No.65~71	(7) 妊娠適齢期 *学習指導要領外の内容	No.72~75	(8) まとめ	No.76~78	<p>「性」ってなんだろう？</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 異性を求める本能の働き。 「性交・性欲」 ○ 生まれながらの心のあり方。 「性格・性質・感性・個性・知性・母性・理性」 <small>出典：「大泉」小中</small> <p style="background-color: yellow; padding: 5px; text-align: center;"> 性 = 心 + 生 人間の生き方の基本となる大切な部分 </p>
モジュール	スライドNo.																			
(1) 本時の目標	No.2~5																			
(2) 二次性徴(月経・包茎・マスターベーションへの対応)	No.6~29																			
(3) 妊娠と出産	No.30~37																			
(4) 予期せぬ妊娠と人工妊娠中絶、避妊 *学習指導要領外の内容	No.38~55																			
(5) 性感染症	No.56~64																			
(6) 子宮頸がんと予防ワクチン *学習指導要領外の内容	No.65~71																			
(7) 妊娠適齢期 *学習指導要領外の内容	No.72~75																			
(8) まとめ	No.76~78																			
<p>「性」ってなんだろう？</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; background-color: #ffffcc;"> <p style="text-align: center;">生殖の性 (命をつないでいく)</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; background-color: #ffe4c4;"> <p style="text-align: center;">連帯の性 (ふれあうことで 信頼・安心を深める)</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; background-color: #d9ead3;"> <p style="text-align: center;">快樂の性 (性的欲求を満たす)</p> </div> </div> <p>○どれも生きていく上で大切なこと ○お互いの同意があって、優しさの中でお互いの信頼や安心を深め合うものになる。</p>	<p>本時の目標</p> <p>大好きな人ができたとき、 お互いを思いやり、尊重し、大切にできるパートナーとなるために お互いの体や心について正しく知り、 相手への接し方や今すべきことを考えてみましょう。</p>																			
<p>モジュール(2)</p> <p>二次性徴(男女の体の悩み)</p>	<p>二次性徴</p> <p>性ホルモンの働きで発育する部位にあらわれる特徴</p> <p>小児期 思春期 性成熟期 更年期~老年期</p>																			
<p>女の子のからだの変化</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ からだ全体が丸みをおびてくる ◆ 乳房がふくらんでくる ◆ わきの下や性器のまわりに毛が生えてくる ◆ 月経が始まる(初経) <p><small>出典：日本産婦人科医会「性教育」</small></p>	<p>男の子のからだの変化</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ からだ全体ががっしりしてくる ◆ 声変わりする ◆ ひげが生えてくる ◆ わきの下や性器のまわりに毛が生えてくる ◆ 射精を経験する(精通) <p><small>出典：日本産婦人科医会「性教育」</small></p>																			



思春期の女の子の場合 月経についての悩み

- ▶ 月経が来るのがバラバラ
- ▶ 月経前になるとイライラしたり落ち込んだりする
- ▶ 月経になるとおなかはずごく痛い
- ▶ 月経がまだ来ない、来なくなった

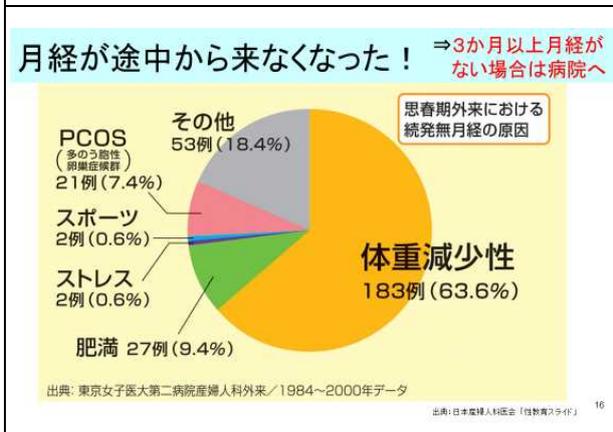
月経痛がひどい場合、月経が3か月以上止まっている場合、15歳を過ぎても初潮がない場合には、おうちの人に相談し、一度産婦人科で診てもらいましょう。

月経の上手な乗り切り方

- ① 適度な運動
- ② 好きなことをしてリラックス
- ③ 薬(痛み止め)を上手に使う(早めの内服)
- ④ それでもだめなら、産婦人科で相談しましょう。

修学旅行や大会の時生理になりそうですがどうしたらいいですか？

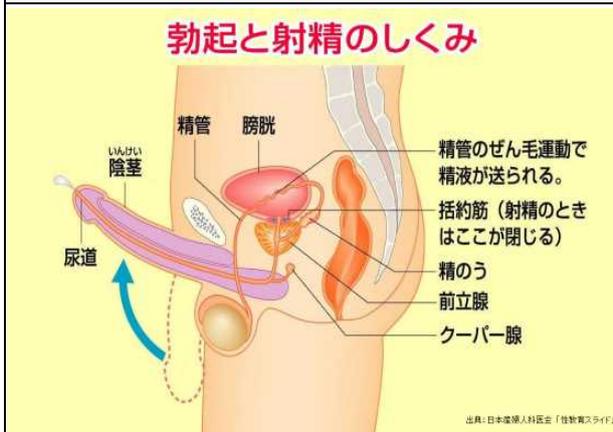
薬を服用することで、月経の時期を調節することができます。体に悪影響もありません。
調節したい月経の一つ前の月経時(最低でも予定月経の1週間前まで)に、産婦人科を受診して相談しましょう。



考えてみよう！

月経って何だろう？

新しい命をつくり、子宮内で育むために欠かせないもの



思春期の男の子の場合 ペニスについての悩み

- 人に比べて小さくない?
- 自分の意思とは関係なく勃起することがあるけど心配ない?
- これって包茎?

22

仮性包茎

尿道口
 まとう 龜頭
 ほうひ 包皮

- ・皮を引っ張れば龜頭を出すことができるタイプ
*痛みなくむけるようであれば、特に問題ない
- ・日本人の成人男性の約4割がこのタイプ
- ・恥垢がたまりやすくなるので、入浴の時にしっかり龜頭を出して洗う

3つのステップ

仮性包茎のケア

- ① ペニスの皮をむく (ずらす)
- ② 中までよく洗う
- ③ 元に戻す

23

真性包茎

尿道口
 まとう 龜頭
 ほうひ 包皮

- ・皮を引っ張っても龜頭を出すことができないタイプ
- ・皮が風船のようにふくらんでしまつてうまくおしっこができないといったことがあるなら泌尿器科などの病院で相談するのがお勧め
- ・自分で皮をむく練習をしてみてもいいですが、優しく少しずつ。

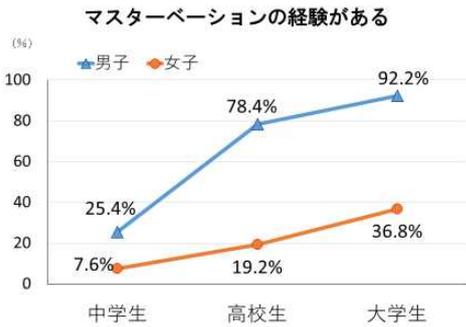
24

マスターベーション

自分で自分の性器を刺激して快感を得ること

- していい? いけない?
- 何回もしていい?
- 女の子もしていい?

25



出典：第9回青少年の性行動全国調査（2017年）日本性教育協会

26

人間の三大欲求



マスターベーションをすることは、
生理的にも精神衛生上にも全く問題ありません。
むしろ、性欲をコントロールする上で必要なことです。
でもルールがあります。

27

マスターベーション3つのポイント

女子	男子
1. マスターベーションをしたくなるのは普通のこと。 (したくなくても普通だよ)	1. やりすぎは体に悪いなんてことはないから、自由にたくさんやってOK。
2. 手を清潔にする。 長い爪でしない。 強く押し付けない。	2. 強グリップ・床オナ・足ピンは膣内射精障害(不妊)の原因に。
3. まずは自分の体の特徴を知ることから。	3. 清潔な手でしよう。

※人に見せたり、触らせたりしない！
※マナーを守って、一人の空間でしよう

28

考えてみよう！

陰茎(ペニス)って何だろう？

勃起した陰茎(ペニス)は、
子宮に精子を送り込む管の役割をする

29

モジュール(3)

妊娠と出産

性的接触

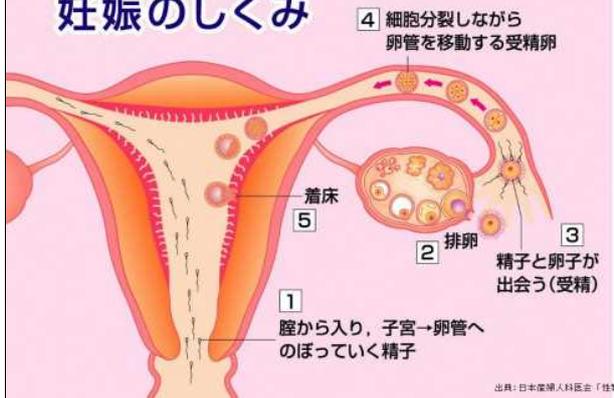
元気な精子が卵子に届きやすいように、
卵子が一番近い場所(子宮の入り口)で
射精し、命をつくる

新しい命への責任の持てる大人になり
信頼できるパートナーに出会ったとき

30

31

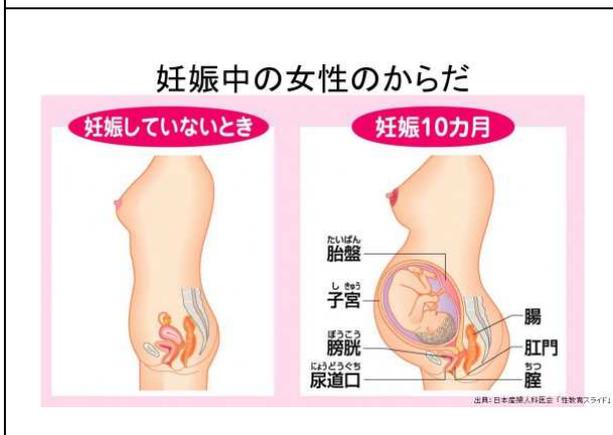
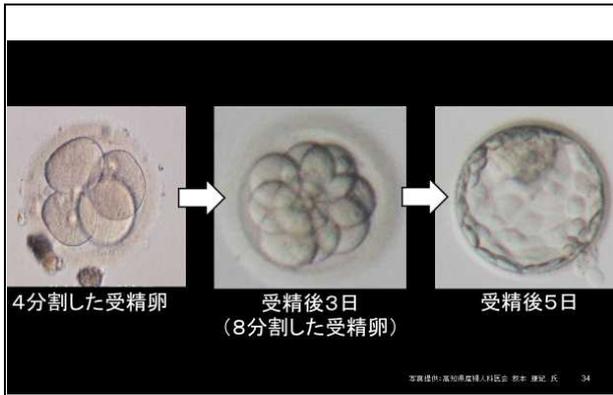
妊娠のしくみ



出典：日本産婦人科医会「性教育」



33



胎児は、お母さんの子宮の中で日に日に大きくなっていきます。

でも、皆がこの世に生を受けるわけではありません。

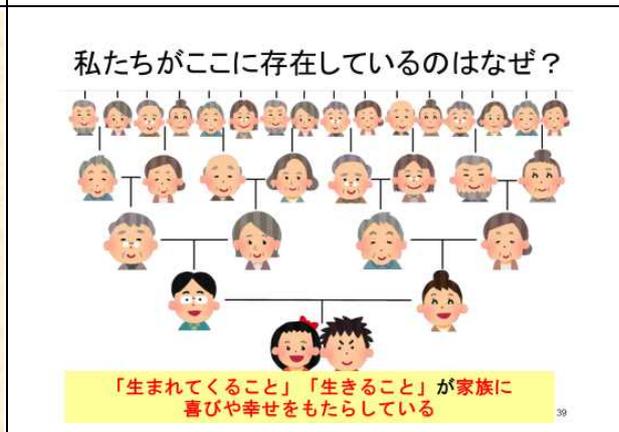
色々な事情で生まれてこられない命もあります。

37

モジュール(4)

予期せぬ妊娠と人工妊娠中絶、避妊

38

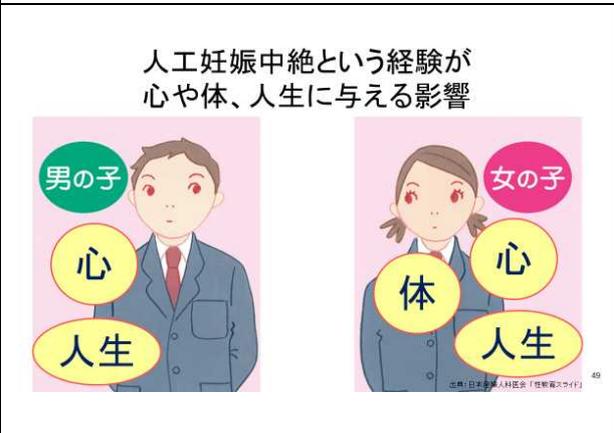
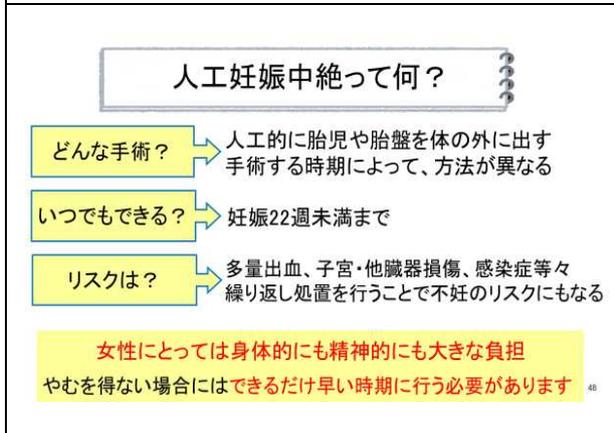
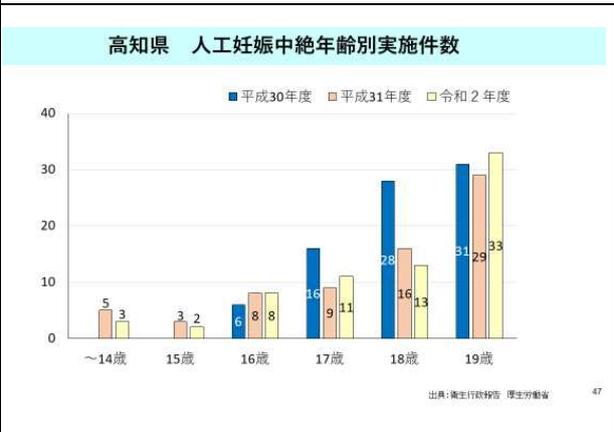
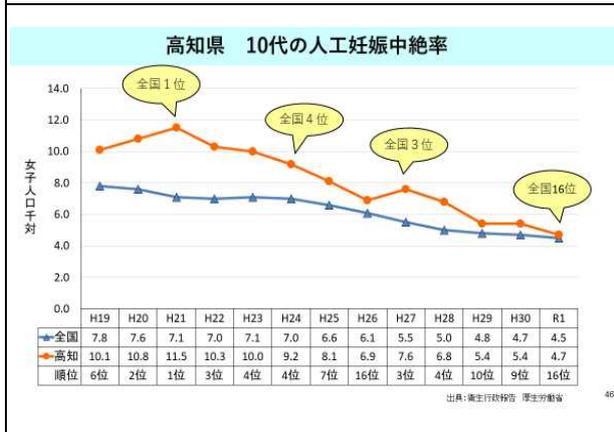
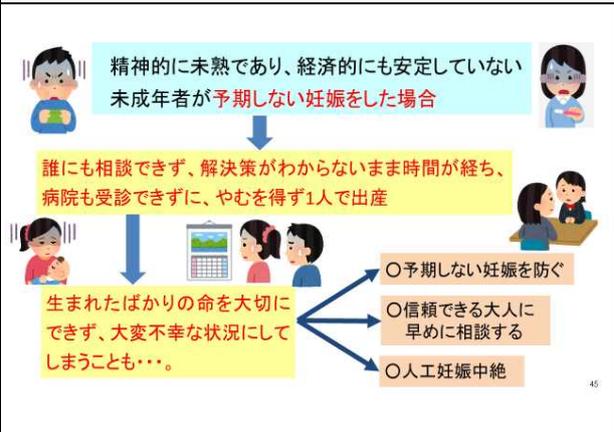
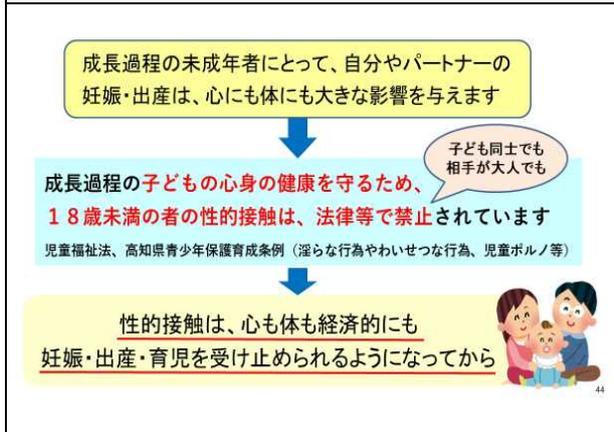
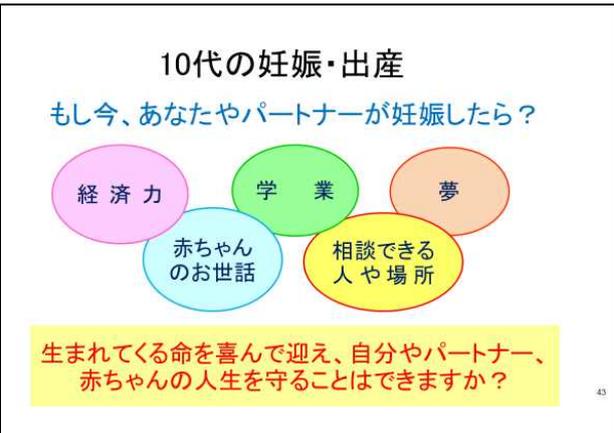
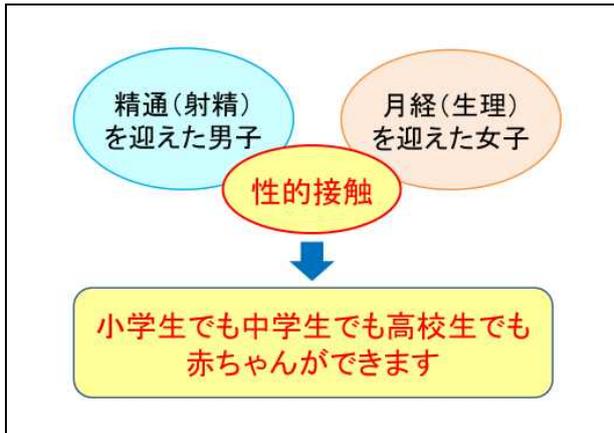


みなさんの心や体も、やがて命をつないでいくために成長しています。

お互いに興味を持ち、相手を好きになりお付き合いすることは自由です。

しかし・・・

41



予期しない妊娠をしたときには、保護者や学校の先生、相談機関など、信頼できる大人に、できるだけ早く相談しましょう。

できるだけ早く相談することで、人工妊娠中絶を選択した場合でも、女性の体への負担が軽くなります。

出産を選択した場合でも、自分やパートナー、新しい命の将来について、色々な選択肢から考える時間が多くとれます。

一人で抱え込まず、解決のために信頼できる大人にまずは相談！

避妊の方法

薬剤や器具を使用し、人為的に妊娠しないようにすること

(男性) コンドーム ※性感染症予防にも有効



失敗率
2~15%

コンビニ、薬局、ドラッグストア、自動販売機で買えます

(女性) 低用量経口避妊薬(ピル)

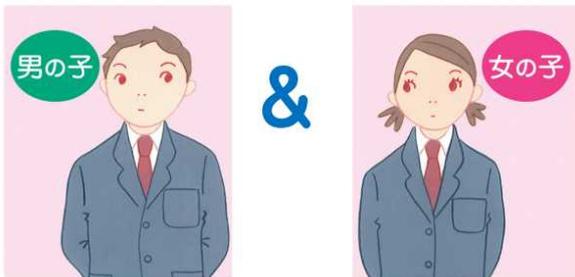


失敗率
0.3~8%

産婦人科を受診し、医師から処方してもらう

※避妊をするためには、正しい使い方を学んでおく必要があります。

避妊するのはだれ？



出典：日本産婦人科協会「性教育マガジン」

「予期せぬ妊娠」を防ぐ2つの方法

① 心身ともに成熟し、安全に出産でき、育てられるようになるまで性的接触を控える

➔ 心と体を大切に

② どんな付き合い方をしたいと思っているのか、妊娠した場合はどうするのか、本音できちんと話し合える関係を築く

お互いに責任が持てる大人になってから幸せな出産を

考えてみよう！

「予期せぬ妊娠」を避けるために、あなたはどうする？

自分のため、新しい命のため

- ※ NO！と言える勇気を持つ
- ※ 避妊・妊娠について話し合える関係を築こう
- ※ 自分やパートナーの心・体・人生を大切にしよう

一人で悩まないで 困ったら早めに相談

体の悩み、性的指向・性自認に関すること
高知県思春期相談センター-PRINK 088-873-0022

妊娠の不安、女性の身体に関すること
高知県思春期相談センター-PRINK 088-824-1221

デートDV こうち男女共同参画センター「ソール」
088-873-9555

性犯罪・性被害 性暴力被害者サポートセンターこうち
0120-835-350

心の相談 高知県心の教育センター 088-866-0901

モジュール(5)

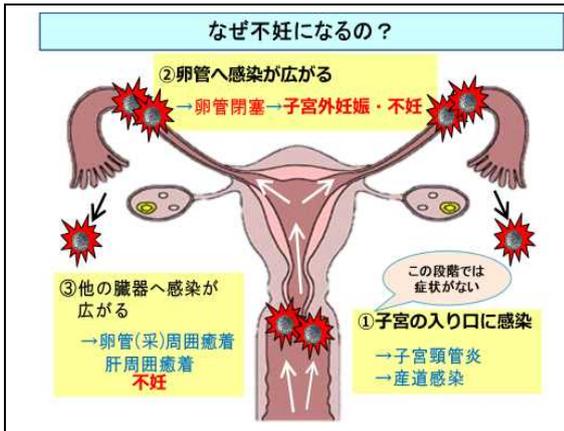
性感染症

クラミジア感染症

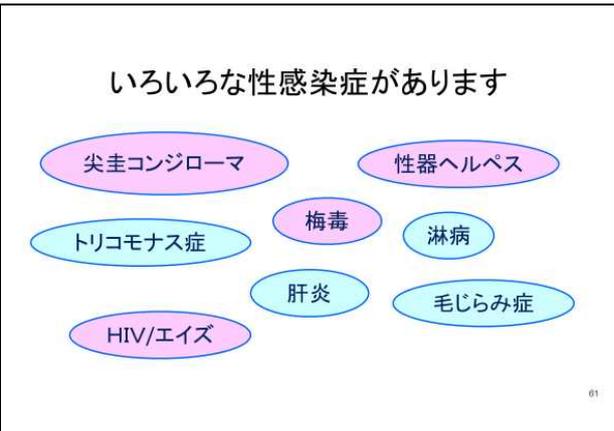
感染率の高さと症状が出にくいことから、感染に気付かずに感染を広げてしまう病気。世界的にも感染が拡大しており、日本では感染者数が最も多い性感染症で、特に若年層のクラミジア感染率は世界でもトップクラス。

クラミジア感染症の問題点

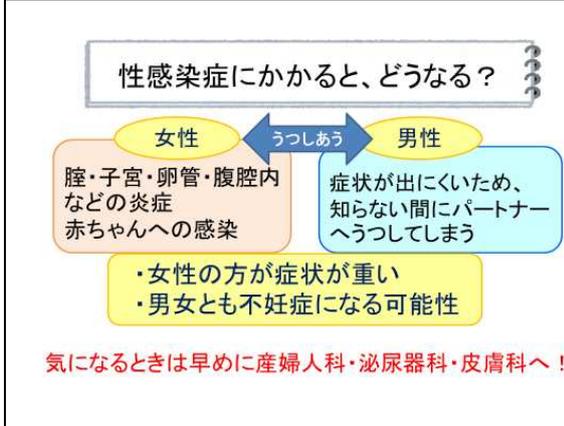
- ほとんどの場合、女性では無症状、男性では症状が軽く、感染に気づかないことが多いため、無自覚のうちにパートナーや新生児に感染させてしまう。
- 放置すると、男女ともに不妊の原因になる。
- 他の性感染症への感染リスクが高くなる。



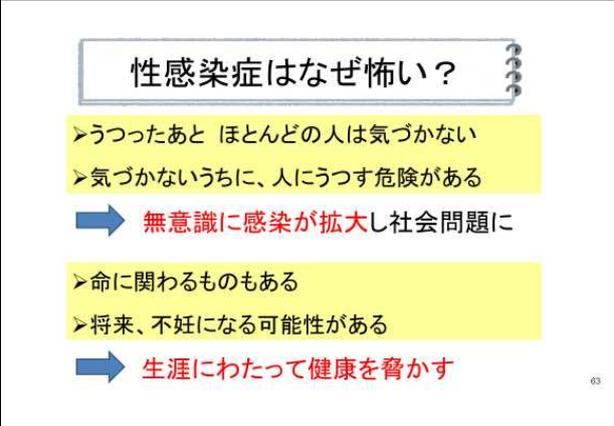
59



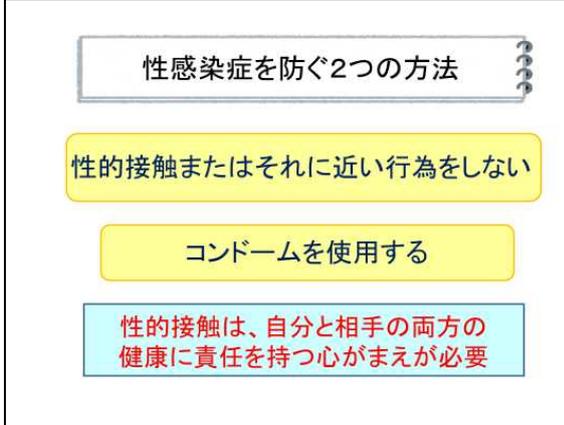
61



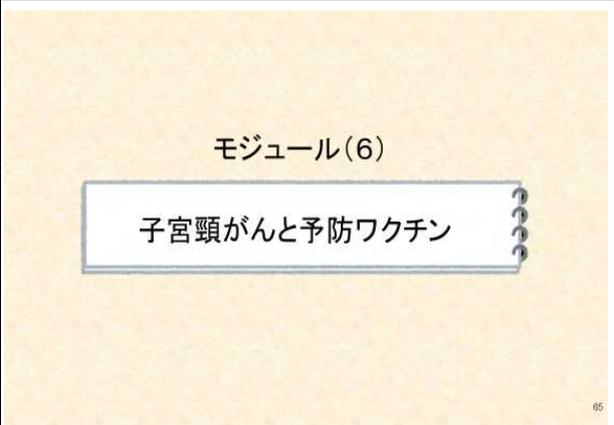
62



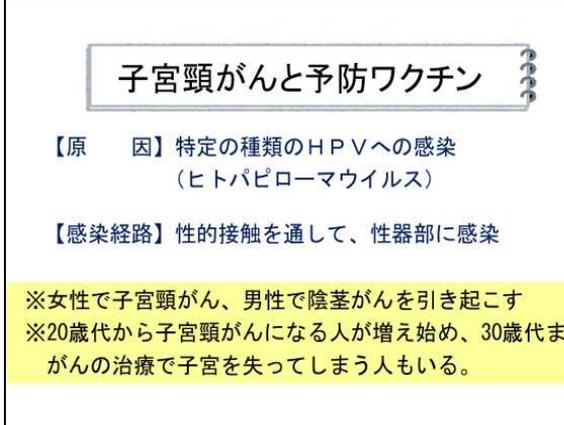
63



64



65



66



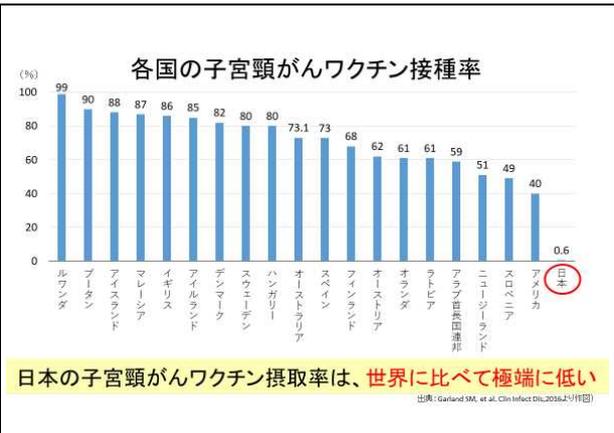
67

子宮頸がんの発見が遅れ進行すると...

子宮頸がん 若い女性に多く、初期は無症状

早期発見・早期治療のためには必ず検診を受けよう！

出典：日本産婦人科協会「妊産婦のケア」 68



子宮頸がんの予防のひとつとして HPVワクチンの接種があります

- ワクチンにより、子宮けいがんの原因の50~70%を防ぎます。(性的接触によりHPVに感染する前の接種が効果的)
- 小学6年生~高校1年生(12歳~16歳)の女子は、市町村から接種の案内があり公費対象
- 半年~1年の間に3回接種

70

子宮とは、みんなが育ったお母さんのおなかにある大切な場所です

子宮頸がんになると、赤ちゃんを産めなくなったり、自分の命が危なくなることもある！

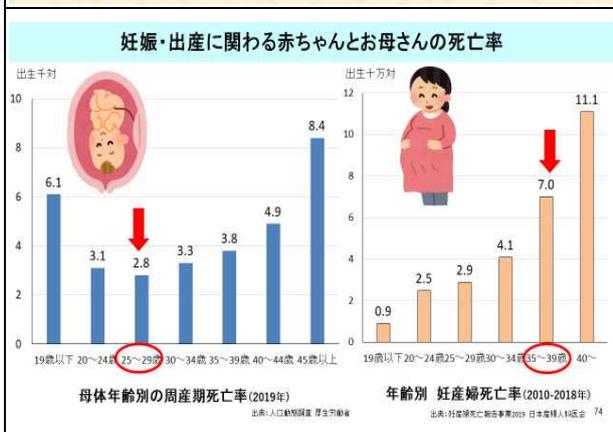
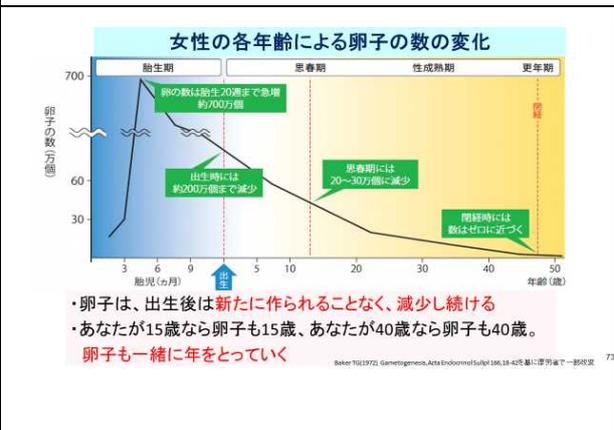
予防接種と定期的な検診が、予防と早期発見・早期治療のためには大切。

71

モジュール(7)

妊娠適齢期

72



- 妊娠適齢期
 - ・35歳を過ぎると、妊娠しにくくなる
 - ・43歳を過ぎると、不妊治療を行っても子どもを授かることは難しい
 - ・妊娠・出産で赤ちゃんが死亡する確率は、20代後半が1番低い
 - ・35歳を過ぎてからの妊娠・出産は、母体へのリスクも高くなる
- 卵子の数には限りがある
- 精子も卵子も年齢とともに老化する

75

モジュール(8)

まとめ

76

最高のパートナーに出会うまでに
私たちにできること

自分も相手も大切にするために
正しい知識を持つておく

相手を思いやる優しさ
と強い自制心

イヤなことを明確に
拒否し自分の本当の
気持ちを伝える勇気



性的接触は、自分と相手の両方の
健康に責任を持つ心構えが必要

77

どこに生まれ、どう育てられるかは、
自分で選べなかったかもしれません。



でも、今後どう生きるか、どんな人になるのかは自分で選ぶことができるはず。

幸せになるために生まれてきた私たち。

唯一無二の個性に自信と誇りを持ち、
正しい知識を持って行動し、
自分を、相手を、命を大切にできる人になろう。

78

○外部講師用スライド教材（高校生用）

高等学校用スライド内容

モジュール	スライドNo.
(1) 本時の目標	No.2～5
(2) 二次性徴(月経・包茎・マスターベーションへの対応)	No.6～26
(3) 妊娠と出産	No.27～34
(4) 予期せぬ妊娠と人工妊娠中絶	No.35～52
(5) 避妊	No.53～62
(6) 性感染症	No.63～71
(7) 子宮頸がんと予防ワクチン *学習指導要領外の内容	No.72～78
(8) 妊娠適齢期 *学習指導要領外の内容	No.79～82
(9) まとめ	No.83～85

「性」ってなんだろう？

- 異性を求める本能の働き。
「性交・性欲」
- **生まれながらの心のあり方。**
「性格・性質・感性・個性・知性・母性・理性」 出典：「大辞林」小学館

性 = 心 + 生
人間の生き方の基本となる大切な部分

「性」ってなんだろう？

生殖の性
(命をつないでいく)

連帯の性
(ふれあうことで
信頼・安心を深める)

快楽の性
(性的欲求を満たす)

○どれも生きていく上で大切なこと
○お互いの同意があって、優しさの中でお互いの信頼や安心を深め合うものになる。

本時の目標

大好きな人ができたとき、
お互いを思いやり、尊重し、大切にできるパートナーとなるために
お互いの体や心について正しく知り、
相手への接し方や今すべきことを考えてみましょう。

モジュール(2)

二次性徴

女性のからだ



出典：日本産科婦人科学会「性教育ガイド」

女性の内性器



出典：日本産科婦人科学会「性教育ガイド」

月経のしくみ

一定期間で子宮内膜は
はがれ落ち、体外に
出てくるのが「月経」



妊娠が成立しなかったときは子宮内膜は、
はがれおちて体外に出てくる(月経)。

出典：日本産科婦人科学会「性教育ガイド」

思春期の女の子の場合 月経についての悩み

- 月経が来るのがバラバラ
- 月経前になるとイライラしたり落ち込んだりする
- 月経になるとおなかがすごく痛い
- 月経がまだ来ない、来なくなった

月経痛がひどい場合、月経が3か月以上止まっている場合、15歳を過ぎても初潮がない場合には、おうちの人に相談し、一度産婦人科で診てもらいましょう。

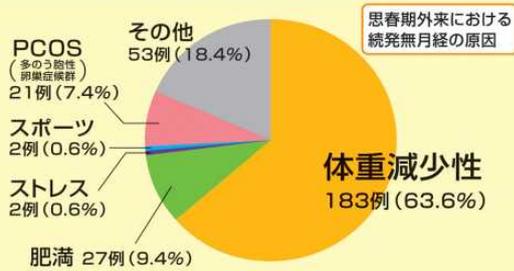
月経の上手な乗り切り方

- ① 適度な運動
- ② 好きなことをしてリラックス
- ③ 薬(痛み止め)を上手に使う(早めの内服)
- ④ それでもだめなら、産婦人科で相談しましょう。

修学旅行や大会の時生理になりそうですがどうしたらいいですか？

薬を服用することで、月経の時期を調節することができます。体に悪影響もありません。調節したい月経の一つ前の月経時(最低でも予定月経の1週間前まで)に、産婦人科を受診して相談しましょう。

月経が途中から来なくなった！ ⇒ 3か月以上月経がない場合は病院へ



出典: 東京女子医科大学第二病院産婦人科外来 / 1984~2000年データ

出典: 日本産婦人科医会「性教育スライド」

考えてみよう！

月経って何だろう？

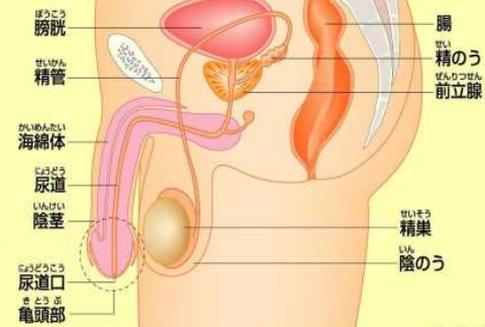
新しい命をつくり、子宮内で育むために欠かせないもの

男性のからだ



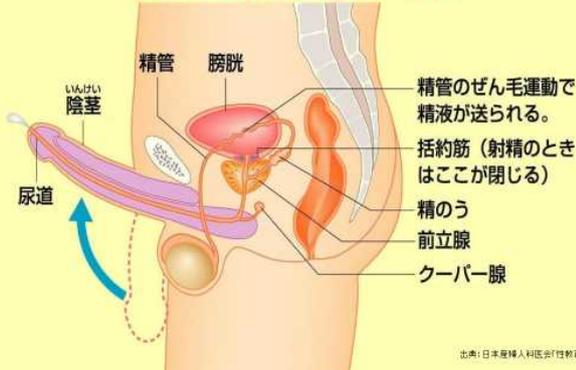
出典: 日本産婦人科医会「性教育スライド」

男性の内性器



出典: 日本産婦人科医会「性教育スライド」

勃起と射精のしくみ



出典: 日本産婦人科医会「性教育スライド」

精子(染色したもの)



出典: 日本産婦人科医会「性教育スライド」

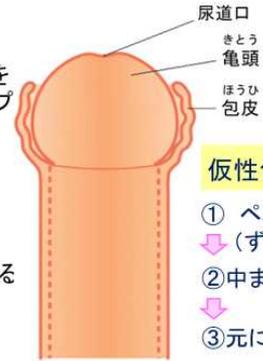
思春期の男の子の場合 ペニスについての悩み

- 人に比べて小さくない？
- 自分の意思とは関係なく勃起することがあるけど心配ない？
- これって包茎？

19

仮性包茎

- ・皮を引っ張れば亀頭を出すことができるタイプ
* 痛みなくむけるようであれば、特に問題ない
- ・日本人の成人男性の約4割がこのタイプ
- ・恥垢がたまりやすくなるので、入浴の時にしっかり亀頭を出して洗う



3つのステップ

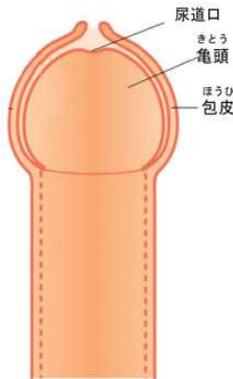
仮性包茎のケア

- ① ペニスの皮をむく
↓ (ずらす)
- ② 中までよく洗う
↓
- ③ 元に戻す

20

真性包茎

- ・皮を引っ張っても亀頭を出すことができないタイプ
- ・皮が風船のようにふくらんでしまつてうまくおしっこができないといったことがあるなら泌尿器科などの病院で相談するのがお勧め
- ・自分で皮をむく練習をしてみてもいいですが、優しく少しずつ。



21

マスターベーション

自分で自分の性器を刺激して快感を得ること

- していい？いけない？
- 何回もしていい？
- 女の子もしていい？

22

マスターベーションの経験がある



出典：第10回青少年の性行動全国調査（2017年）日本性教育協会

23

人間の三大欲求



マスターベーションをすることは、生理的にも精神衛生上にも全く問題ありません。むしろ、性欲をコントロールする上で必要なことです。

でもルールがあります。

24

マスターベーション3つのポイント

女子	男子
1. マスターベーションをしたくなるのは普通のこと。 (したくなくても普通だよ)	1. やりすぎは体に悪いなんてことはないから、自由にたくさんやってOK。
2. 手を清潔にする。 長い爪でしない。 強く押し付けない。	2. 強グリップ・床オナ・足ピンは膣内射精障害(不妊)の原因に。
3. まずは自分の体の特徴を知ることから。	3. 清潔な手でしよう。

※人に見せたり、触らせたりしない！
※マナーを守って、一人の空間でしよう

25

考えてみよう！

陰茎(ペニス)って何だろう？

勃起した陰茎(ペニス)は、子宮に精子を送り込む管の役割をする

26

モジュール(3)

妊娠と出産

27

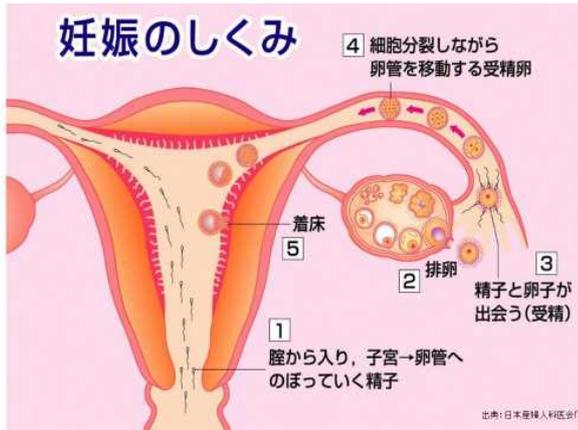
性交



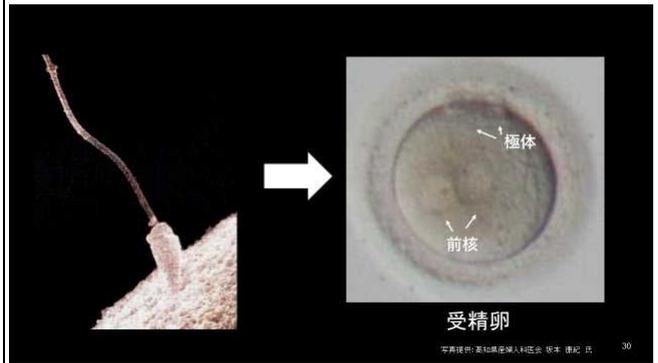
元気な精子が卵子に届きやすいように、
卵子に一番近い場所(子宮の入り口)で
射精し、命をつくる

28

妊娠のしくみ

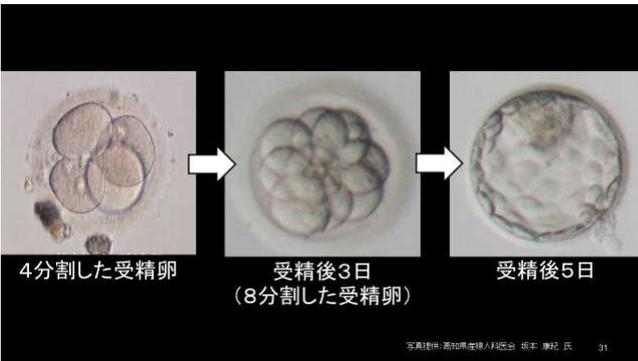


出典: 日本産婦人科医会「性教育ガイド」



出典: 日本産婦人科医会「性教育ガイド」

30



出典: 日本産婦人科医会「性教育ガイド」

31



出典: 日本産婦人科医会「性教育ガイド」

32

妊娠中の女性のからだ



出典: 日本産婦人科医会「性教育ガイド」

胎児は、お母さんの子宮の中で日に
日に大きくなっていきます。

でも、皆がこの世に生を受けるわけ
ではありません。

色々な事情で生まれてこられない命
もあります。



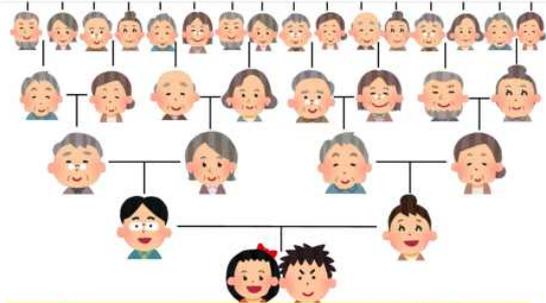
34

モジュール(4)

予期せぬ妊娠と人工妊娠中絶

35

私たちがここに存在しているのはなぜ？



「生まれてくること」「生きること」が家族に喜びや幸せをもたらしている

36



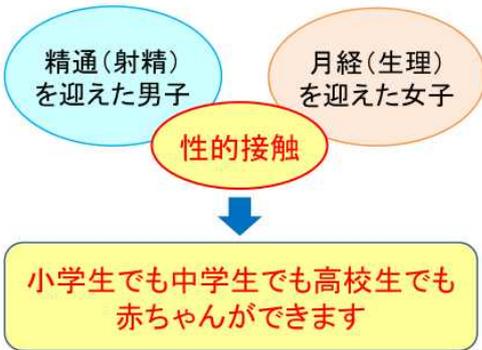
お父さん嬉しそう！

出典：日本産科婦人科医師「性教育のついで」

みなさんの心や体も、やがて命をつないでいくために成長しています。

お互いに興味を持ち、相手を好きになりお付き合いすることは自由です。
しかし・・・

38



39

10代の妊娠・出産

もし今、あなたやパートナーが妊娠したら？



生まれてくる命を喜んで迎え、自分やパートナー、赤ちゃんの人生を守ることはできますか？

40

成長過程の未成年者にとって、自分やパートナーの妊娠・出産は、心にも体にも大きな影響を与えます

成長過程の子どもの心身の健康を守るため、**18歳未満の者の性的接触は、法律等で禁止されています**

児童福祉法、高知県青少年保護育成条例（淫らな行為やわいせつな行為、児童ガール等）

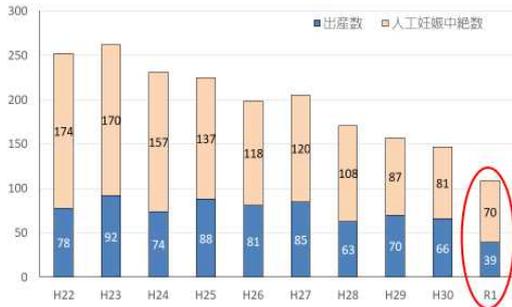
性的接触は、心も体も経済的にも妊娠・出産・育児を受け止められるようになってから

41



42

15～19歳の妊娠数（高知県）



出典：人口動態調査、衛生行政報告書

43

高知県 10代の人工妊娠中絶率



出典：衛生行政報告書、厚生労働省

44

人工妊娠中絶って何？

- どんな手術？** → 人工的に胎児や胎盤を体の外に出す手術する時期によって、方法が異なる
- いつでもできる？** → 妊娠22週未満まで
- リスクは？** → 多量出血、子宮・他臓器損傷、感染症等々繰り返し処置を行うことで不妊のリスクにもなる

女性にとっては身体的にも精神的にも大きな負担やむを得ない場合にはできるだけ早い時期に行う必要があります

初期中絶と中期中絶

- 初期中絶**
妊娠11週6日までに行う。
麻酔をかけて処置をするので、痛みが少ない。
日帰り～2泊3日の入院。費用は10～20万円くらい。
 - 中期中絶**
妊娠21週6日までに行う。
薬で陣痛を起こして分娩する。
入院は1週間くらい。費用は30～50万円くらい。
死産証明書を出して、火葬をする必要がある。
- 身体的・精神的な負担が少ないのは初期中絶**

妊娠期間の数え方

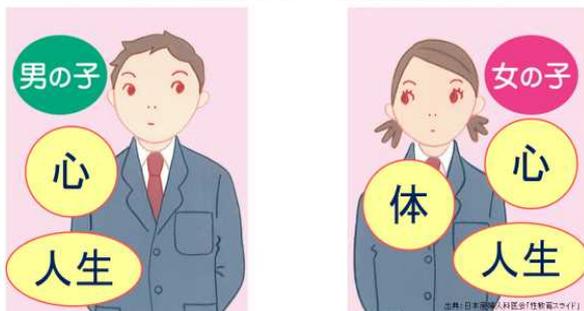
3月17日から生理、妊娠すると…（28日周期の場合）



3月17日から生理、4月1日に受精（性交）すると…



人工妊娠中絶という経験が心や体、人生に与える影響



予期しない妊娠をしたときには、保護者や学校の先生、相談機関など、信頼できる大人に、できるだけ早く相談しましょう。

できるだけ早く相談することで、人工妊娠中絶を選択した場合でも、女性の体への負担が軽くなります。

出産を選択した場合でも、自分やパートナー、新しい命の将来について、色々な選択肢から考える時間が多くとれます。

一人で抱え込まず、解決のために信頼できる大人にまずは相談！

「予期せぬ妊娠」を防ぐ3つの方法

- ① 安全に出産でき、育てられるようになるまで性的接触を控える → **お互いの心と体を大切に**する
- ② 妊娠した場合のことや避妊について、本音できちんと話し合える関係を築く
- ③ 予期しない妊娠を防ぐために、正しく、しっかり避妊する

お互いに責任が持てる大人になってから幸せな出産を

51

一人で悩まないで 困ったら早めに相談

体の悩み、性的指向・性自認に関すること
高知県思春期相談センターPRINK 088-873-0022

妊娠の不安、女性の身体に関すること
高知県思春期相談センターPRINK 088-824-1221

デートDV こうち男女共同参画センター「ソーレ」
088-873-9555

性犯罪・性被害 性暴力被害者サポートセンターこうち
0120-835-350

心の相談 高知県心の教育センター 088-866-0901

52

モジュール(5)

避妊

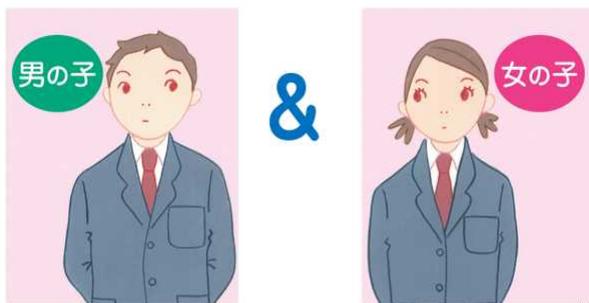
53

避妊

薬剤や器具を使用し、
また月経周期における排卵期を考慮し、
人為的に妊娠しないようにすること。

54

避妊するのはだれ？



出典：日本産婦人科医会「性教育ガイド」

55

避妊の方法

(男性) コンドーム ※性感染症予防にも有効



失敗率
2～15%

コンビニ、薬局、
ドラッグストア、
自動販売機で
買えます

56

避妊の方法

(女性) 低用量経口避妊薬(ピル)



失敗率
0.3～8%

産婦人科を受診し、
医師から処方してもら

57

※注意※

不確かな避妊法「膣外射精」



○「膣外射精」は、精子が膣内に入らないから妊娠しない？

男性の陰茎(ペニス)からは、**射精以前にも精子を含む分泌液が出ています。**

また、膣外で射精された精液が膣の入り口についただけでも妊娠する可能性があります。

58

「避妊を実行している」高校生・大学生が選択した避妊法(%)
(複数回答あり)

	高校生		大学生	
	男子	女子	男子	女子
コンドーム	96.3	97.2	97.7	97.2
ピル(経口避妊薬)	2.9	5.2	3.4	7.6
月経からの日数を数える(オギノ式)	11.0	9.2	5	9.6
基礎体温をはかる	1.5	0.8	0.7	1.2
膣外射精(精液を外に出す)	31.6	30.1	15.3	20.4
その他	0.0	0.4	0.0	0.2
わからない	0.7	0.0	0.2	0.0
回答数(件)	136	249	438	602

出典: 日本性教育協会編「若者の性自覚 第6回調査」の性行動全国調査報告

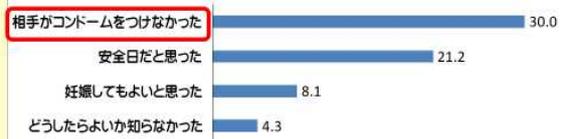
59

10代で人工妊娠中絶手術を受けた女性への質問(人数=626)

今回妊娠したときどんな避妊をしていたか (複数回答 %)



避妊しなかった理由 (複数回答 %)



出典: 日本性教育協会編「若者の性自覚 第6回調査」の10代若者の性行動全国調査報告

60

避妊の方法

(女性) 緊急避妊薬

避妊をしないで性交をしたり(性被害にあった場合も)、コンドームが破けてしまったりした場合に、妊娠を防ぐ最後の避妊手段。

女性ホルモン剤(錠剤)を性交後72時間以内に飲む

注意

- ★産婦人科を受診して医師から処方してもらう
- ★あくまで「最後の避妊手段」
- ★「中絶」ではない

61

考えてみよう!

「予期せぬ妊娠」を避けるために、あなたはどのようにする?

自分のため、新しい命のため

- ※ NO! とと言える勇気を持つ
- ※ 避妊・妊娠について話し合える関係を築こう
- ※ 自分やパートナーの心・体・人生を大切にしよう

62

モジュール(6)

性感染症

63

性的接触の後に起こるのは、妊娠だけじゃない

性感染症(STI)

性的接触あるいはそれに近い行為で感染する病気

64

クラミジア感染症

感染率の高さと症状が出にくいことから、感染に気付かずに感染を広げてしまう病気。

世界的にも感染が拡大しており、日本では感染者数が最も多い性感染症で、特に若年層のクラミジア感染率は世界でもトップクラス。

クラミジア感染症の問題点

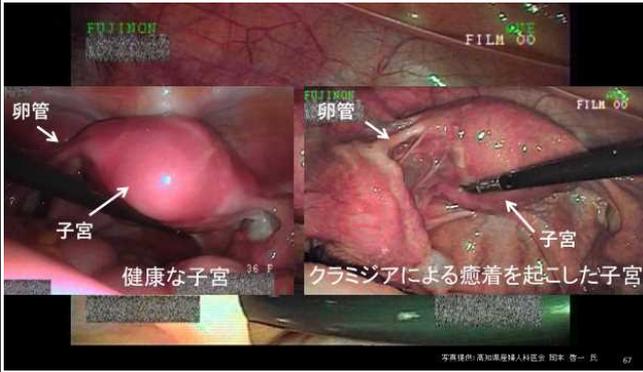
- ほとんどの場合、女性では無症状、男性では症状が軽く、感染に気づかないことが多いため、無自覚のうちにパートナーや新生児に感染させてしまう。
- 放置すると、男女ともに不妊の原因になる。
- 他の性感染症への感染リスクが高くなる。

65

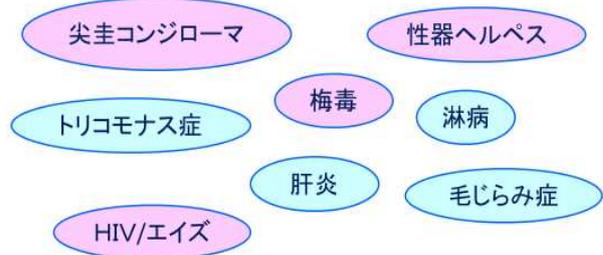
なぜ不妊になるの?



66



いろいろな性感染症があります



性感染症にかかると、どうなる？



気になるときは早めに産婦人科・泌尿器科・皮膚科へ！

性感染症はなぜ怖い？

- ▶ うつったあと ほとんどの人は気づかない
- ▶ 気づかないうちに、人にうつす危険がある
- ▶ 無意識に感染が拡大し社会問題に
- ▶ 命に関わるものもある
- ▶ 将来、不妊になる可能性がある
- ▶ 生涯にわたって健康を脅かす

性感染症を防ぐ2つの方法

性的接触またはそれに近い行為をしない

コンドームを使用する

性的接触は、自分と相手の両方の健康に責任を持つ心がまえが必要

モジュール(7)

子宮頸がんと予防ワクチン

子宮頸がん予防ワクチン

【原因】 特定の種類のHPVへの感染 (ヒトパピローマウイルス)

【感染経路】 性的接触を通して、性器部に感染

※女性で子宮頸がん、男性で陰茎がんを引き起こす
 ※20歳代から子宮頸がんになる人が増え始め、30歳代までにがんの治療で子宮を失ってしまう人もいる。

日本における子宮頸がんの罹患患者数と死亡者数

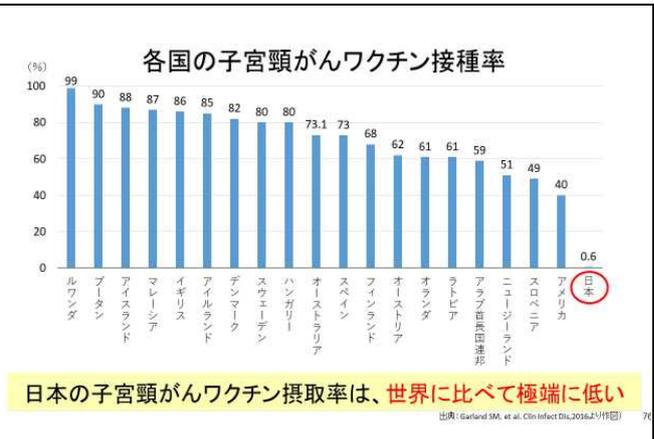


子宮頸がんの発見が遅れ進行すると...

子宮頸がん
若い女性に多く、初期は無症状

早期発見・早期治療のためには必ず検診を受けよう!

出典: 日本産科婦人科協会「性被害2.5年」 75



子宮頸がんの予防のひとつとしてHPVワクチンの接種があります

- ワクチンにより、子宮けいがんの原因の50～70%を防ぎます。(性的接触によりHPVに感染する前の接種が効果的)
- 小学6年生～高校1年生(12歳～16歳)の女子は、市町村から接種の案内があり公費対象
- 半年～1年の間に3回接種

77

子宮とは、みんなが育ったお母さんのおなかにある大切な場所です

子宮頸がんになると、
赤ちゃんを産めなくなったり、自分の命が危なくなることもある!

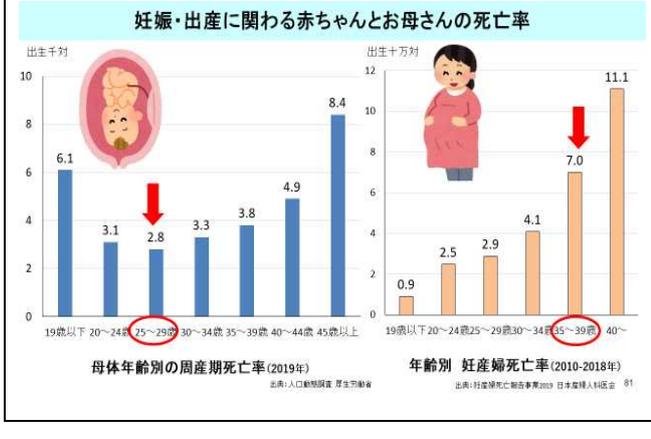
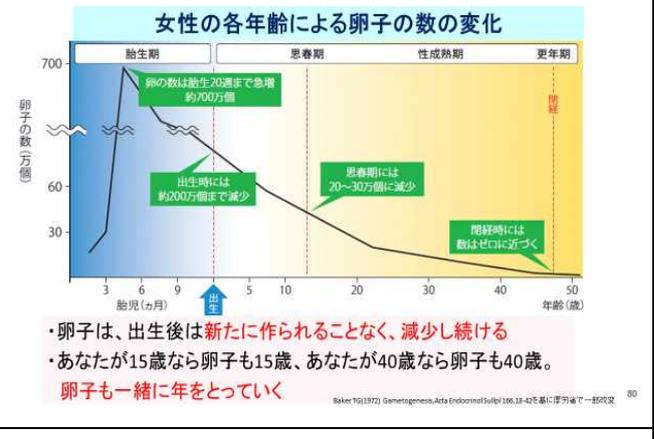
予防接種と定期的な検診が、予防と早期発見・早期治療のためには大切。

78

モジュール(8)

妊娠適齢期

79



○妊娠適齢期

- ・35歳を過ぎると、妊娠しにくくなる
- ・43歳を過ぎると、不妊治療を行っても子どもを授かることは難しい
- ・妊娠・出産で赤ちゃんが死亡する確率は、20代後半が1番低い
- ・35歳を過ぎてからの妊娠・出産は、母体へのリスクも高くなる

○卵子の数には限りがある

○精子も卵子も年齢とともに老化する

82

モジュール(9)

まとめ

83

最高のパートナーに出会うまでに 私たちにできること

自分も相手も大切にするために
正しい知識を持つておく

相手を思いやる優しさ
と強い自制心

イヤなことを明確に
拒否し自分の本当の
気持ちを伝える勇気



性的接触は、自分と相手の両方の
健康に責任を持つ心構えが必要

84

どこに生まれ、どう育てられるかは、
自分で選べなかったかもしれません。



でも、今後どう生きるか、どんな人になるのかは自分で選ぶことができるはず。

幸せになるために生まれてきた私たち。

唯一無二の個性に自信と誇りを持ち、
正しい知識を持って行動し、
自分を、相手を、命を大切にできる人になろう。

85

作成にご協力いただいた方々

【令和元年度・令和2年度 ワーキング委員会委員】

川添 貴生	仁淀川町立池川小学校 校長
志手 志乃	津野町立葉山中学校 養護教諭
濱本 智子	佐川町立佐川中学校 教諭
朝倉 奈穂	大豊町立大豊町中学校 養護教諭
伊与田 美紀	高知県立清水高等学校 養護教諭
谷口 健美	高知県立高知若草特別支援学校 土佐希望の家分校 養護教諭
宗崎 由香	高知県健康政策部健康対策課 主任

【令和2年度 ワーキング委員会委員】

松田 さよ子	元高知県公立学校養護教諭
関 正節	高知県・高知市病院企業団立高知医療センター 助産師

(高知県産婦人科医会の先生方にもご助言をいただきました)

本冊子は、令和元年度から開催した「いきいき心と体の性教育改訂ワーキング委員会」の中で協議を重ね、皆様からいただいたご意見を踏まえ作成しました。

性に関する指導の手引き

令和4年5月

高知県教育委員会事務局保健体育課

高知市丸ノ内1丁目7番52号

TEL 088 (821) 4928 FAX 088 (821) 4849