

中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.6～32
(3)妊娠と出産	No.33～40
(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.41～58
(5)性感染症	No.59～74
(6)子宮頸がんと予防ワクチン * 学習指導要領外の内容	No.75～81
(7)妊娠適齢期 * 学習指導要領外の内容	No.82～85
(8)性暴力と性的同意 * 学習指導要領外の内容	No.86～89
(9)まとめ	No.90～92

中学生のみなさんへ

性について知ろう、考えよう
～よりよい生き方・豊かな人間関係を目指して～

監修:高知県性教育推進協議会

「性」ってなんだろう？

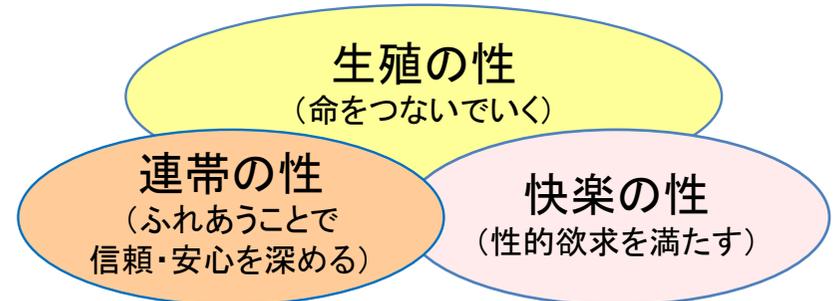
- 異性を求める本能の働き。
「性交・性欲」
- **生まれながらの心のあり方。**
「性格・性質・感性・個性・知性・母性・理性」

出典:「大辞泉」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？



- 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。

5

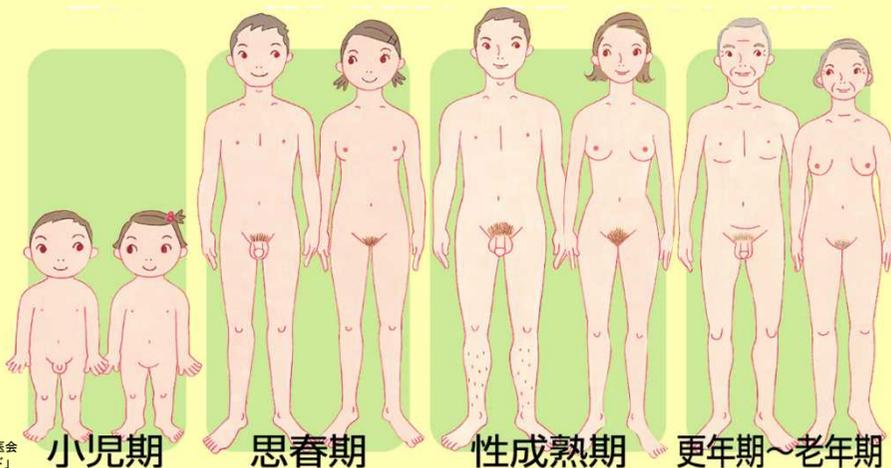
モジュール(2)

二次性徴(男女の体の悩み)

6

二次性徴

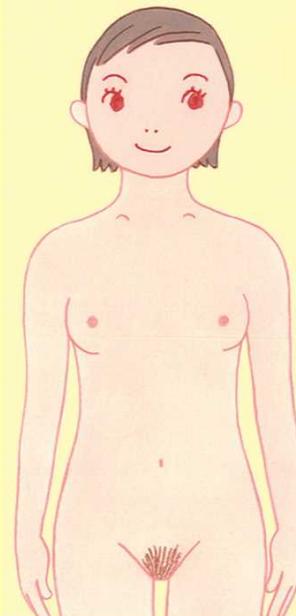
性ホルモンの働きで発育する部位にあらわれる特徴



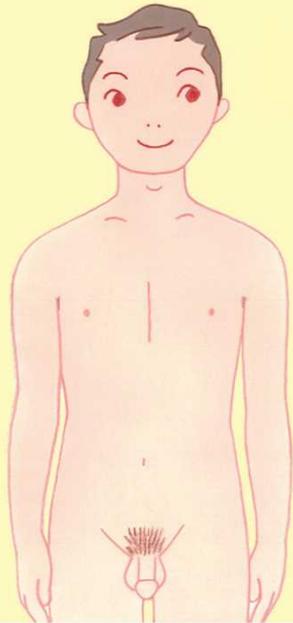
7

女の子のからだの変化

- ◆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)



8



男の子のからだの変化

- ◆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)

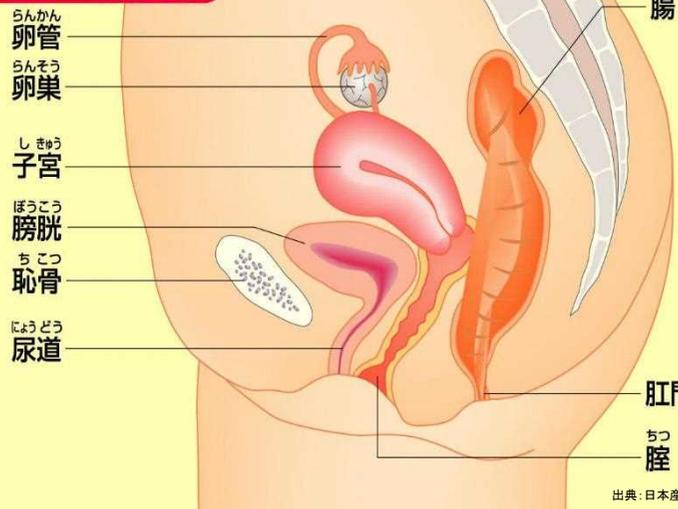
出典: 日本産婦人科医会「性教育スライド」 9



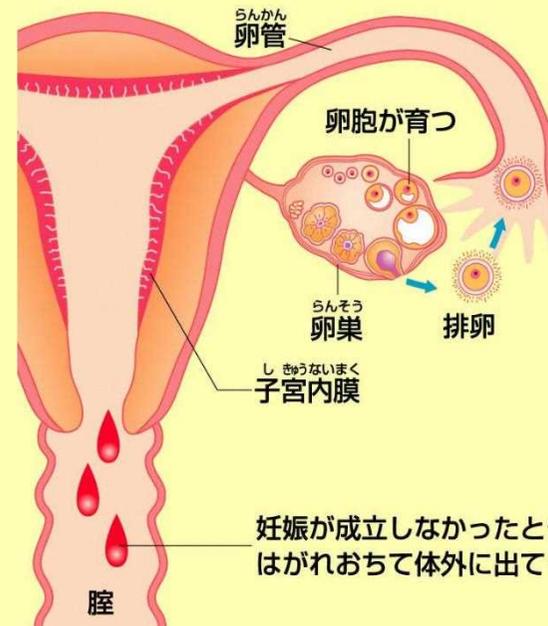
女性のからだ

出典: 日本産婦人科医会「性教育スライド」

女性の内性器



出典: 日本産婦人科医会「性教育スライド」



月経のしくみ

一定期間で子宮内膜がはがれ落ち、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: 日本産婦人科医会「性教育スライド」

卵子

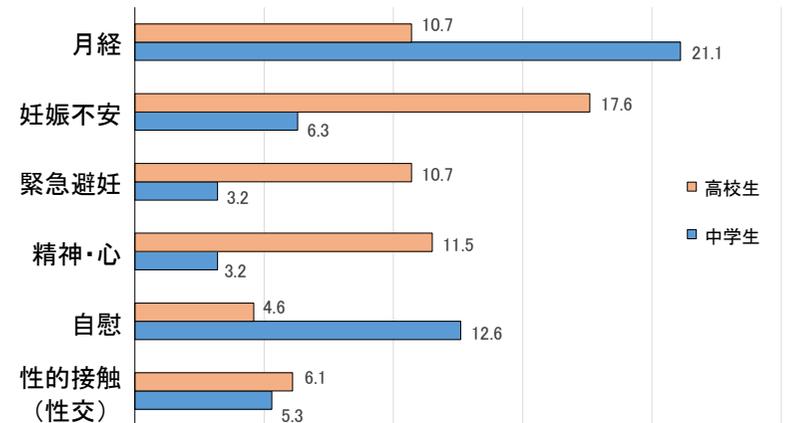


写真提供: 高知県産婦人科医会 坂本 康紀 氏

13

女子中・高校生の

性に関する不安や悩み(%)



出典: 日本家族計画協会 思春期・FP相談LINE2022年度データ(ライン相談)

出典: 日本産婦人科医会「思春期ってなんだろう? 性ってなんだろう?2024改訂版」

14

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

おうちの人に相談し、
一度、産婦人科を!

【産婦人科に受診が必要なケース】

- ・ 月経痛がひどい
- ・ 月経が3か月以上止まっている
- ・ 15歳を過ぎても初潮がない

15

月経の上手な乗り切り方

- ① おなかや腰を温める
- ② 適度な運動
- ③好きなことをしてリラックス
- ④薬(痛み止め)を上手に使う(早めの内服)

※それでもだめなら、産婦人科で相談しましょう。

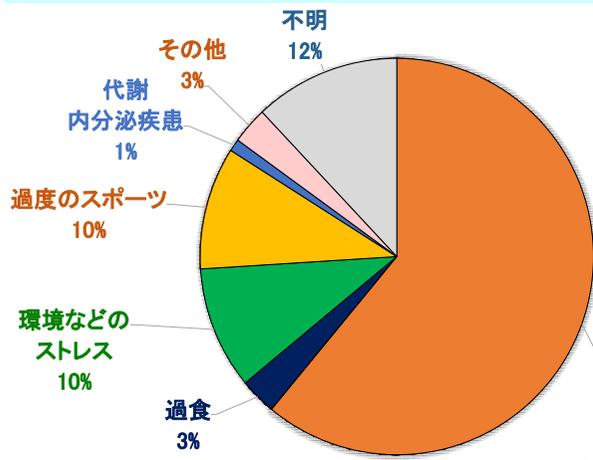
修学旅行や大会の時生理になりそうですが どうしたらいいですか?

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。

16

月経が来なくなった ⇒ 3か月以上月経がない場合は病院へ



長期の痩せ状態が続く
↓
卵巣機能が低下して回復しない
↓
不妊症になる可能性

ダイエット
61%

日本産科婦人科学会 生殖内分泌委員会報告
平成9年度～10年度検討結果報告 より改変

出典: 日本産婦人科医会「思春期ってなんだろう? 性ってなんだろう? 2024改訂版」

17

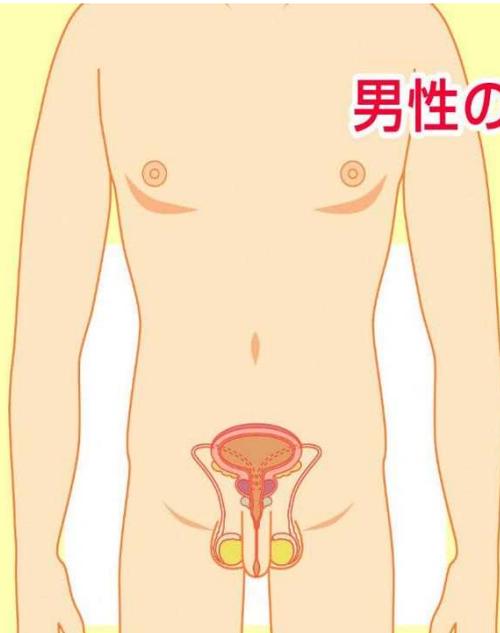
考えてみよう!

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

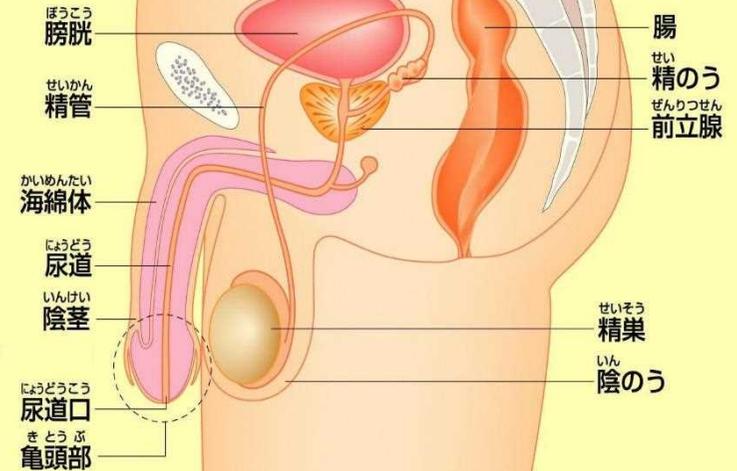
18

男性のからだ



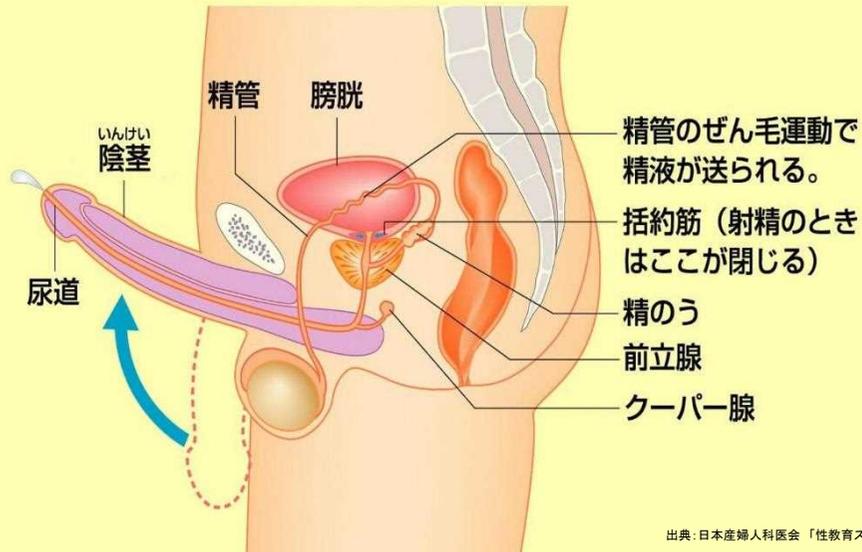
出典: 日本産婦人科医会 「性教育スライド」

男性の内性器

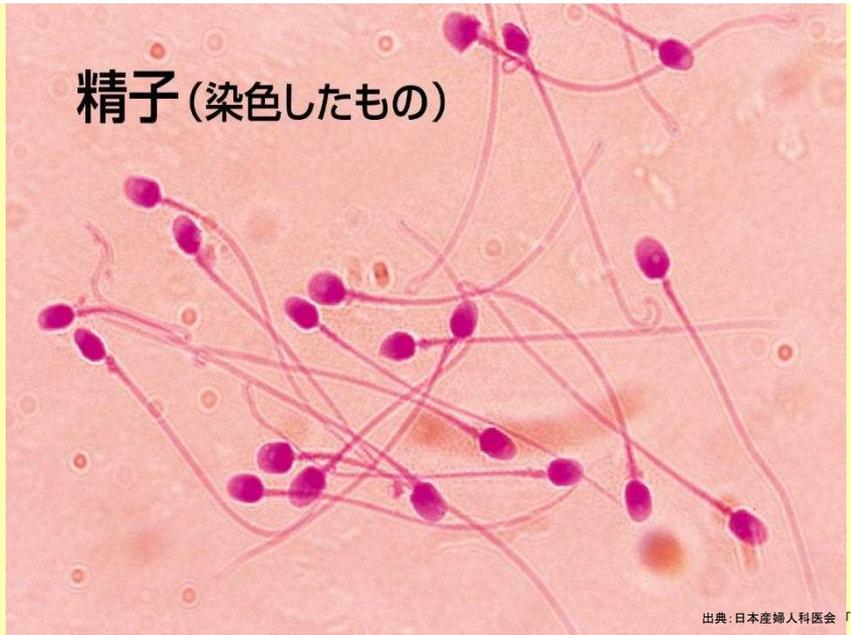


出典: 日本産婦人科医会 「性教育スライド」

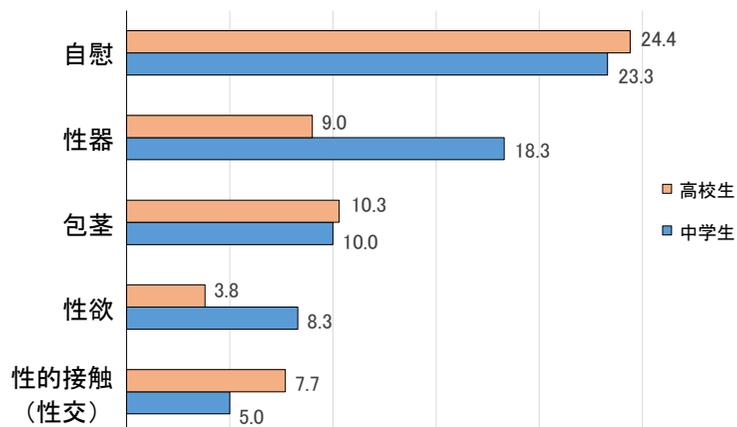
勃起と射精のしくみ



精子（染色したもの）



男子中・高校生の性に関する不安や悩み(%)

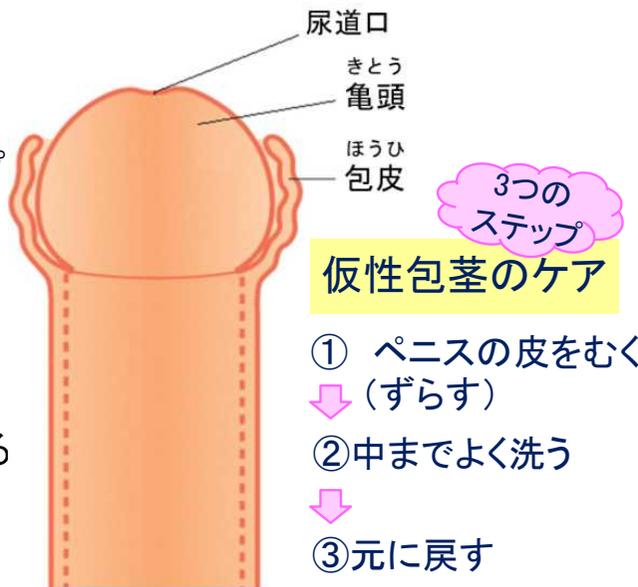


思春期の男の子の場合 ペニスについての悩み

- 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？

仮性包茎

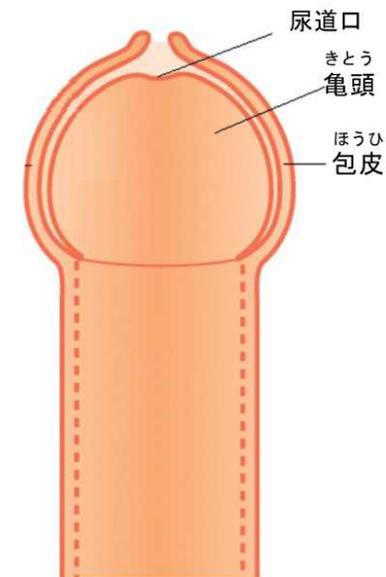
- ・皮を引っ張れば亀頭を出すことができるタイプ
*痛みなくむけるようであれば、特に問題ない
- ・日本人の成人男性の約4割がこのタイプ
- ・恥垢がたまりやすくなるので、入浴の時にしっかり亀頭を出して洗う



25

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。



26

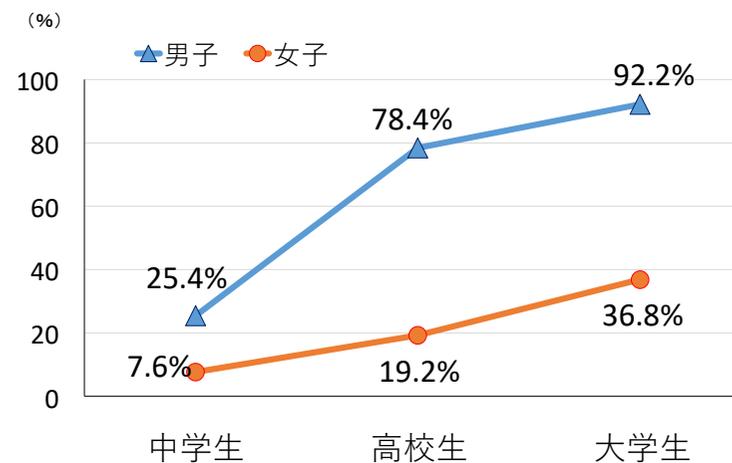
マスターベーション

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?

27

マスターベーションの経験がある



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

28

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。

29

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 長い爪でしない。 強く押し付けない。	2 傷つくような強い刺激を 与えない。
3 清潔な手でする。	3 清潔な手でする。

強い刺激に慣れると、
不妊になる
可能性あり

※人に見せたり、触らせたりしない！(動画撮影、送信しない)
※マナーを守って、一人の空間でしよう

30

男性不妊の原因の一つ 腔内射精障害

マスターベーションで強い刺激に慣れると、性行為では刺激が弱く、
腔内で射精できなくなり、不妊となる可能性があります。

マスターベーションは、**ゆで卵を握りつぶさない程度**の力で
性器に触れるようにしましょう。

- 1. 床やシーツにこすりつける
- 2. 股間をクッションにこすりつける
- 3. 寝転がって足をまっすぐに伸ばし、
カんだ状態でする
- 4. ペニスを股間に挟んで圧迫する、強く握る
- 5. 布団や枕を股間に挟んでこする
- 6. 週刊誌に挟んでこする

間違っている
方法



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

モジュール(3)

妊娠と出産

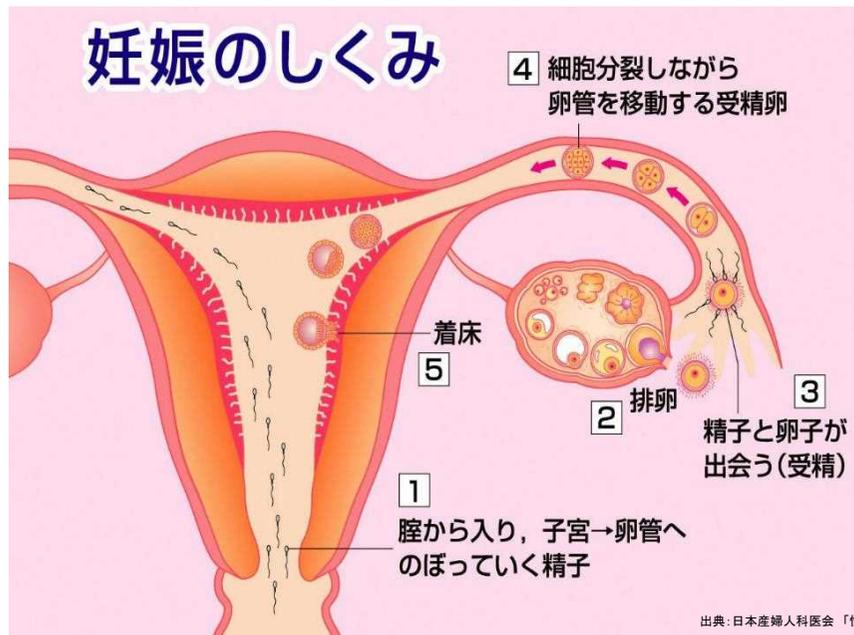
33

性的接触

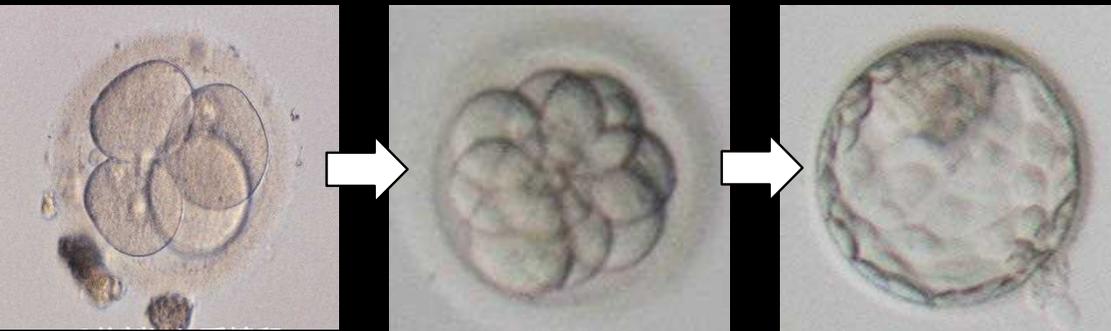
元気な精子が卵子に届きやすいように、
卵子に一番近い場所(子宮の入り口)で
射精し、命をつくる

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

34



36



4分割した受精卵

受精後3日
(8分割した受精卵)

受精後5日

写真提供: 高知県産婦人科医会 坂本 康紀 氏 37

4D超音波で見た胎児



10週6日

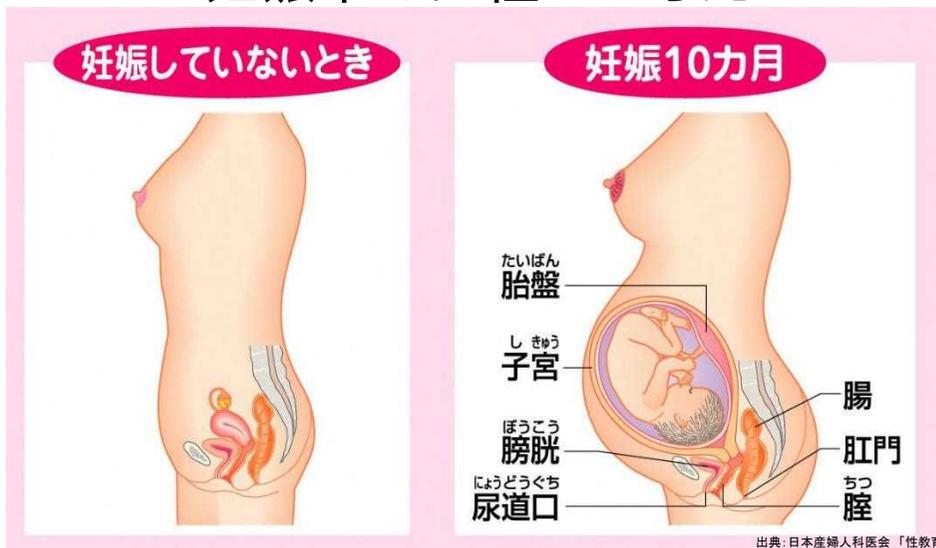


26週2日

南草津 野村病院より提供

参考: 日本産婦人科医会「思春期ってなんだろう? 性ってなんだろう? 2024改訂版」 38

妊娠中の女性のからだ



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。

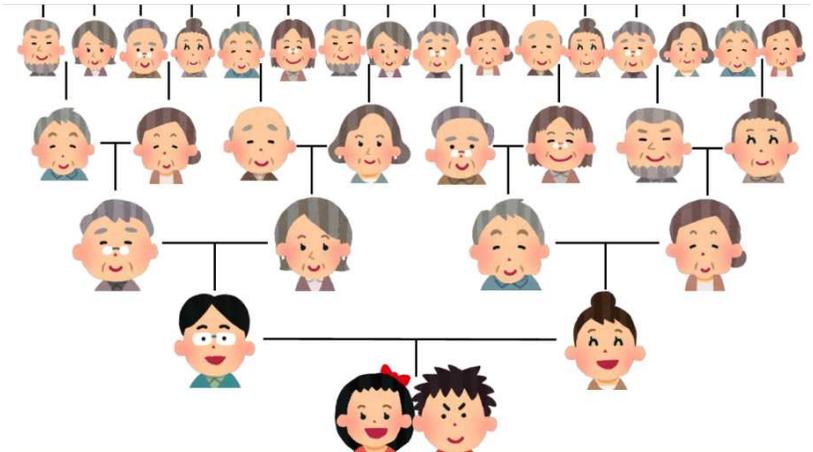


モジュール(4)

予期せぬ妊娠と人工妊娠中絶、避妊

41

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

42

お父さん嬉しそう！



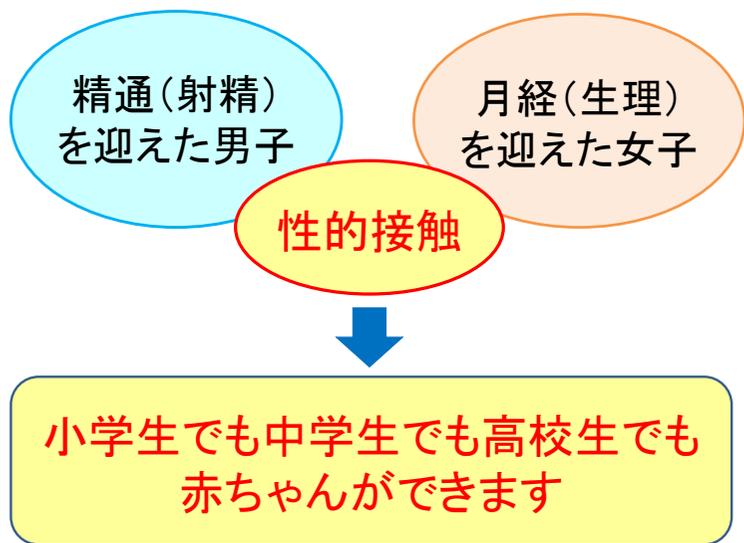
出典: 日本産婦人科医会 「性教育スライド」

43

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。

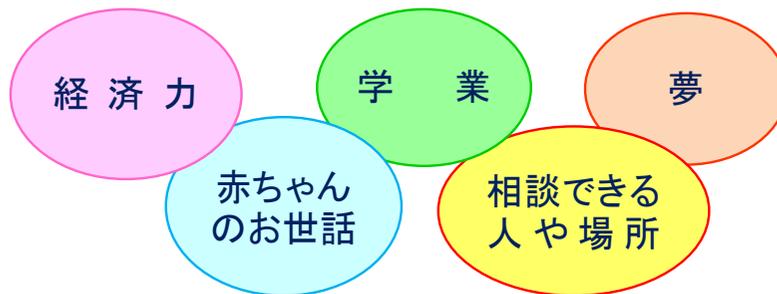
お互いに興味を持ち、相手を好きになり
お付き合いすることは自由です。
しかし・・・

44



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ができますか？

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、児童ポルノ等）

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



精神的に未熟であり、経済的にも安定していない未成年者が**予期しない妊娠をした場合**



誰にも相談できず、解決策がわからないまま時間が経ち、病院も受診できずに、やむを得ず1人で出産



生まれたばかりの命を大切にできず、大変不幸な状況になってしまうことも…。

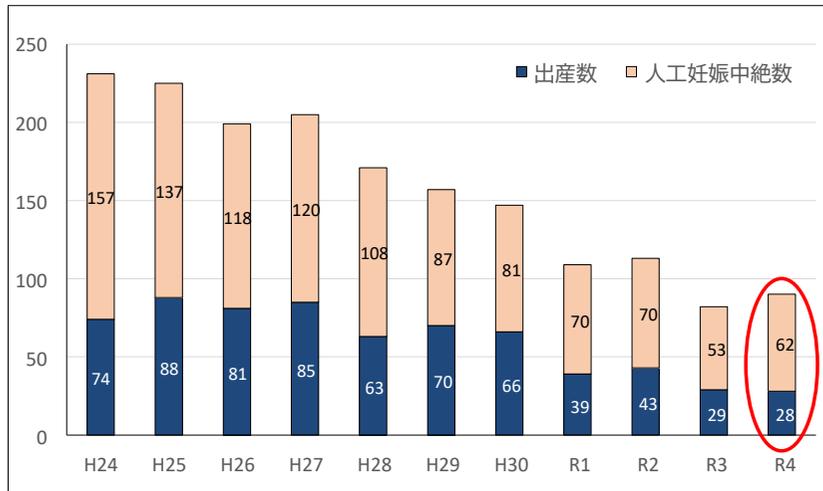
○予期しない妊娠を防ぐ

○信頼できる大人に早めに相談する

○人工妊娠中絶



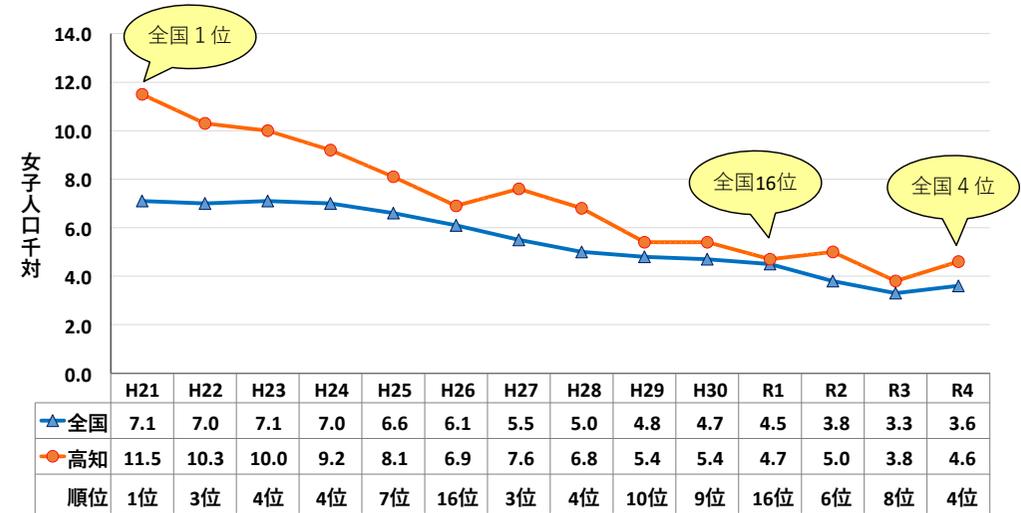
高知県 15～19歳の妊娠数



出典：人口動態調査、衛生行政報告例

49

高知県 10代の人工妊娠中絶率



出典：衛生行政報告 厚生労働省

50

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

51

人工妊娠中絶という経験が心や体、人生に与える影響



出典：日本産婦人科医学会「性教育スライド」

52

性的接触をした後、月経が遅れたときには、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。

予期しない妊娠をした場合、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！

53

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

コンドーム ※性感染症予防にも有効



失敗率
2~18%

コンビニ、薬局、ドラッグストア、自動販売機で買えます

低用量経口避妊薬(ピル)



失敗率
0.3~9%

産婦人科を受診し、医師から処方してもらう。女性が服用

※避妊をするためには、正しい使い方を学ぶ必要があります。

54

避妊するのはだれ？

男の子



女の子

出典：日本産婦人科医会「性教育スライド」

55

「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
➡ 心と体を大切にする
- 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

56

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

57

一人で
悩まないで

困ったら早めに相談

○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(プリंक)

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

○デートDV

こうち男女共同参画センター
ソーレ

088-873-9555

○性的指向・性自認、体の悩み
に關すること

高知県思春期相談センター
PRINK(プリंक)

088-873-0022

○性犯罪・性被害

性暴力被害者サポートセンター
こうち(コーラルコール)

0120-835-350

○心の相談

高知県心の教育センター

088-866-0901

58

モジュール(5)

性感染症

59

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

60

クラミジア感染症

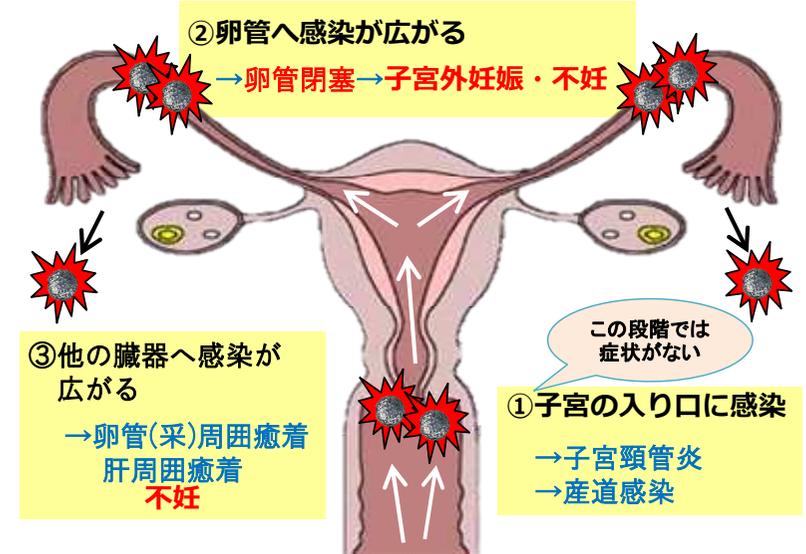
感染率の高さと症状が出にくいことから、感染に気付かずに感染を広げてしまう病気。
世界的にも感染が拡大しており、日本では感染者数が最も多い性感染症で、特に若年層のクラミジア感染率は世界でもトップクラス。

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。

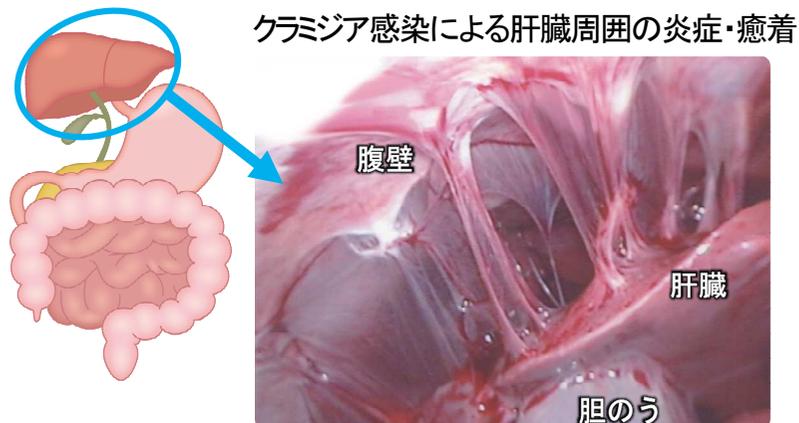
61

なぜ不妊になるの？



62

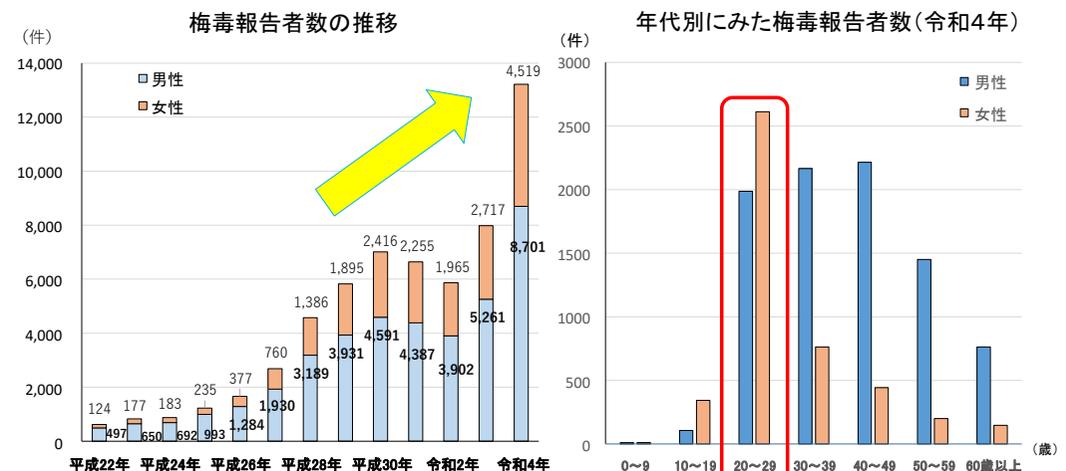
他の臓器へクラミジア感染が広がると...



63

参考：日本産婦人科医会「思春期ってなんだろう？性ってなんだろう？2024改訂版」

梅毒の発生状況



出典：厚生労働省HP「梅毒の発生状況について」

64

梅毒

症状

- 陰部や肛門、口唇、口の中などに痛みのないしこり・ただれ
- 全身に赤い斑点 など
- 皮膚、筋肉、骨、臓器などにできもの



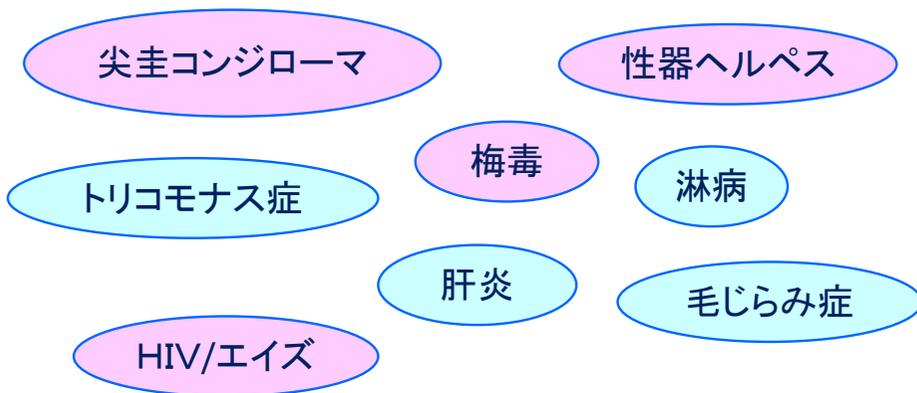
出典：MSDマニュアルプロフェッショナル版HPT梅毒」より転写

梅毒の問題点

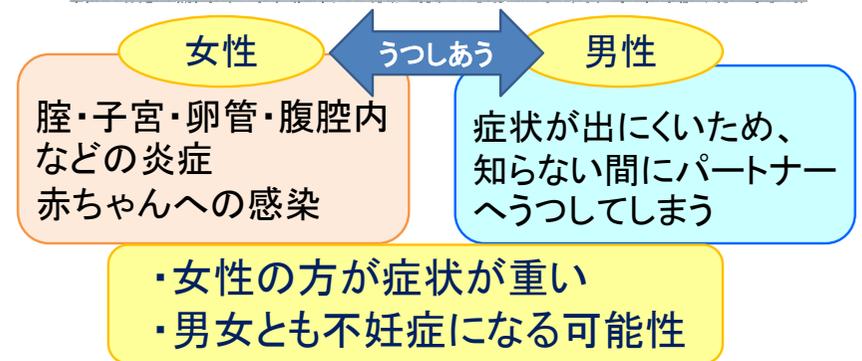
早期に治療をすると
治ります！

- 症状が出たり消えたりする
- キスからうつることがある
- 妊婦が感染すると、流産・死産となったり、生まれてくる子どもに障害が残る可能性がある

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**

69

性感染症かも…のサイン

主な症状

- ◆性器やそのまわりがはれたり、水ぶくれやブツブツができた
 - ◆性器やそのまわりがとてほかゆい・痛い
 - ◆おしっこをすると痛い
 - ◆おしっこに血やウミが混じる
 - ◆おりものに血が混じる・いつもと違う
 - ◆おりものがひどくにおう・量が急に増えた
- ※症状のない場合も多い

**気になるときは急いで
産婦人科・泌尿器科・皮膚科へ！**

70

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

コンドームを正しく使用する

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

71

コンドームの有効性

	コンドームの効果
HIV、クラミジア、淋菌	○
尖圭コンジローマ、梅毒	△
ヘルペス、毛じらみ	×

引用：日本産婦人科医会「思春期ってなんだろう？性ってなんだろう？2024改訂版」

72

性感染症を防ぐには？

1 予防する

→ 安易に性的接触をしないこと、コンドームを正しく使用すること

2 感染しているか、確認する

→ クリニックや保健所で検査を受ける

3 感染していたら、きちんと治療する

→ パートナーと一緒に治療する

73

HIV検査

- 保健所では、名前や住所を知らせず、また、無料で検査を受けることができます（要電話予約）。
- 感染するリスクのある行為からHIV陽性と判定されるまでに、1～3ヶ月かかります。
- HIVだけでなく、梅毒やクラミジアの検査も実施している場合があります。

安芸福祉保健所	0887-34-3177	須崎福祉保健所	0889-42-1875
中央東福祉保健所	0887-52-4594	幡多福祉保健所	0880-34-5120
中央西福祉保健所	0889-22-1249	高知市保健所	088-822-0477



74

モジュール(6)

子宮頸がん予防ワクチン

75

子宮頸がん予防ワクチン

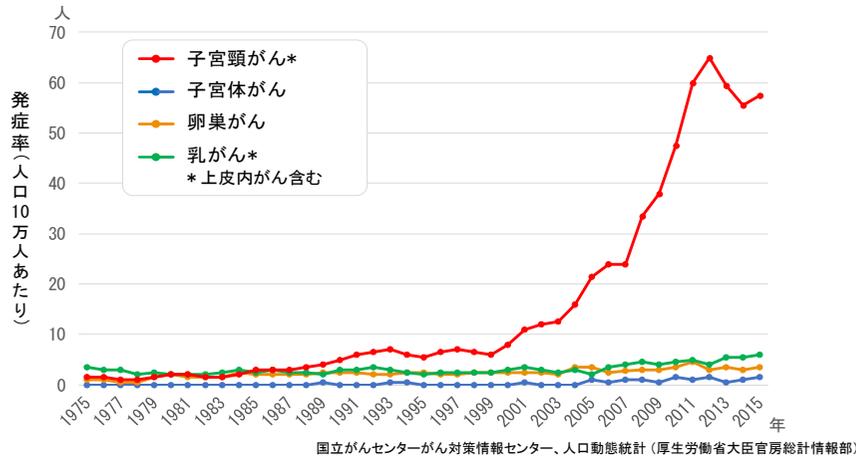
【原因】 特定の種類のHPVへの感染
(ヒトパピローマウイルス)

【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歳代までが
がんの治療で子宮を失ってしまう人もいる。

76

日本における20～29歳の各種がん発症率の推移

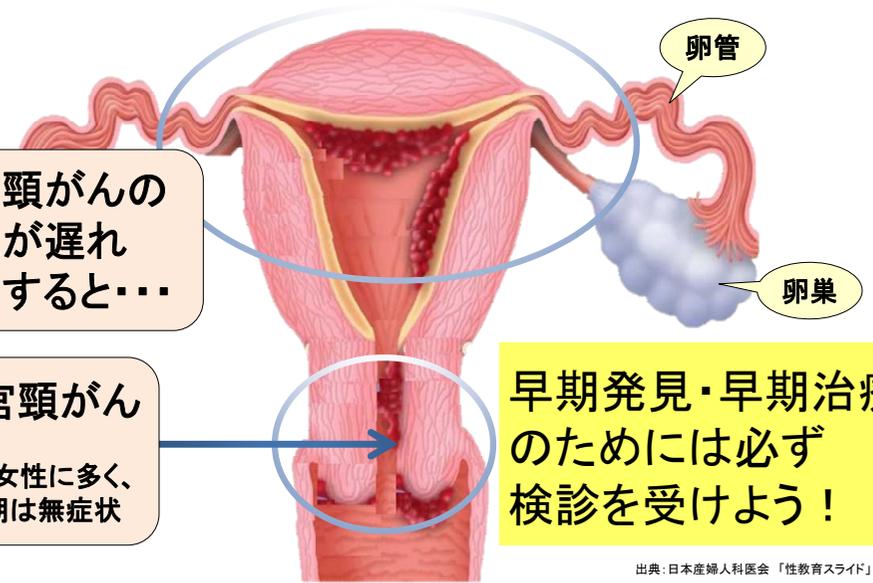


日本では、1日に約8人が子宮頸がんで亡くなっています。(2022年)

参考: 日本産婦人科医会「思春期ってなんだろう? 性ってなんだろう? 2024改訂版」 77

子宮頸がんの発見が遅れ進行すると...

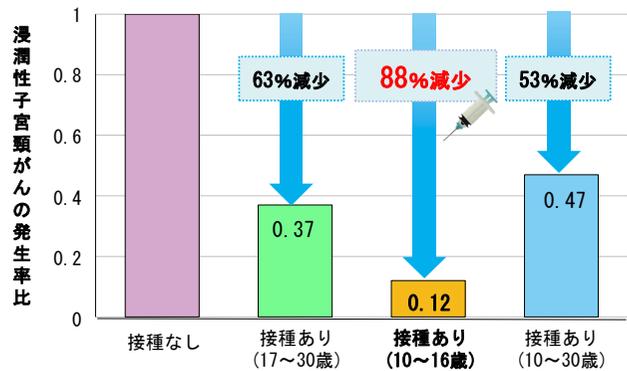
子宮頸がん
若い女性に多く、初期は無症状



早期発見・早期治療のためには必ず検診を受けよう!

出典: 日本産婦人科医会「性教育スライド」 78

HPVワクチンと子宮頸がんの発生

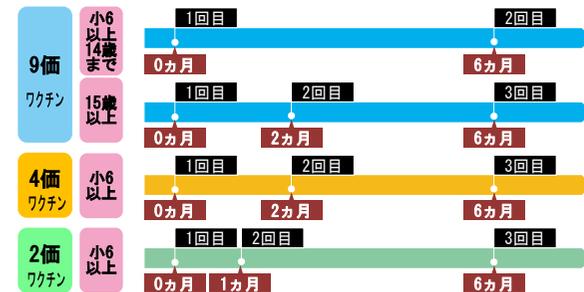


17歳までに4価HPVワクチンを接種すると、子宮頸がんになるリスクが88%減ります。(なるべく早く接種の方が効果的)

参考: 日本産婦人科医会「思春期ってなんだろう? 性ってなんだろう? 2024改訂版」 79

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

- 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無料で受けられます。
- 1～6ヶ月間隔を空けながら、2～3回接種します。



主な副反応
注射による痛み
発熱や接種した部位の腫れ
緊張などによる失神等

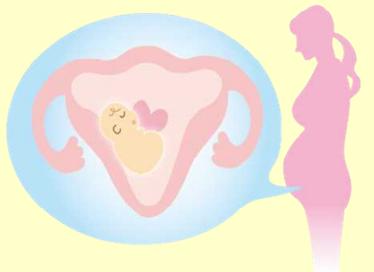


参考: 日本産婦人科医会「思春期ってなんだろう? 性ってなんだろう? 2024改訂版」 80

子宮は、みんなが育った お母さんのおなかにある大切な場所

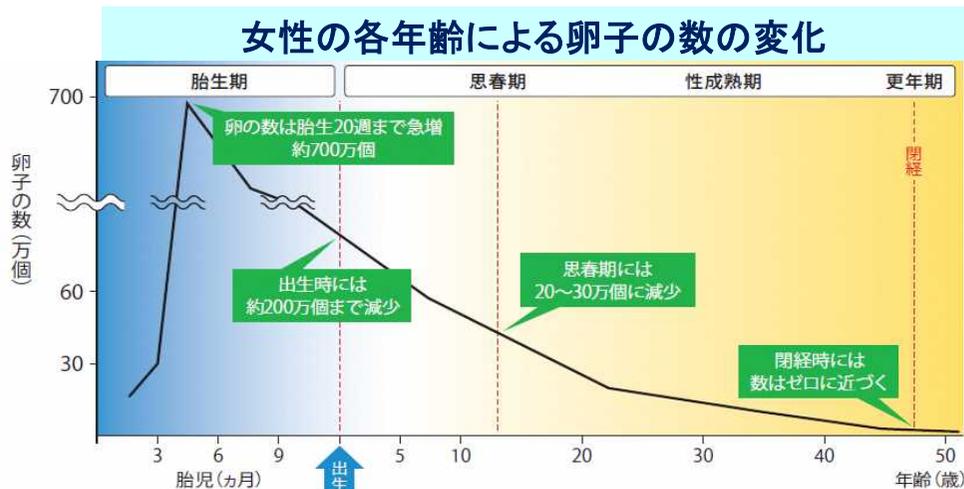
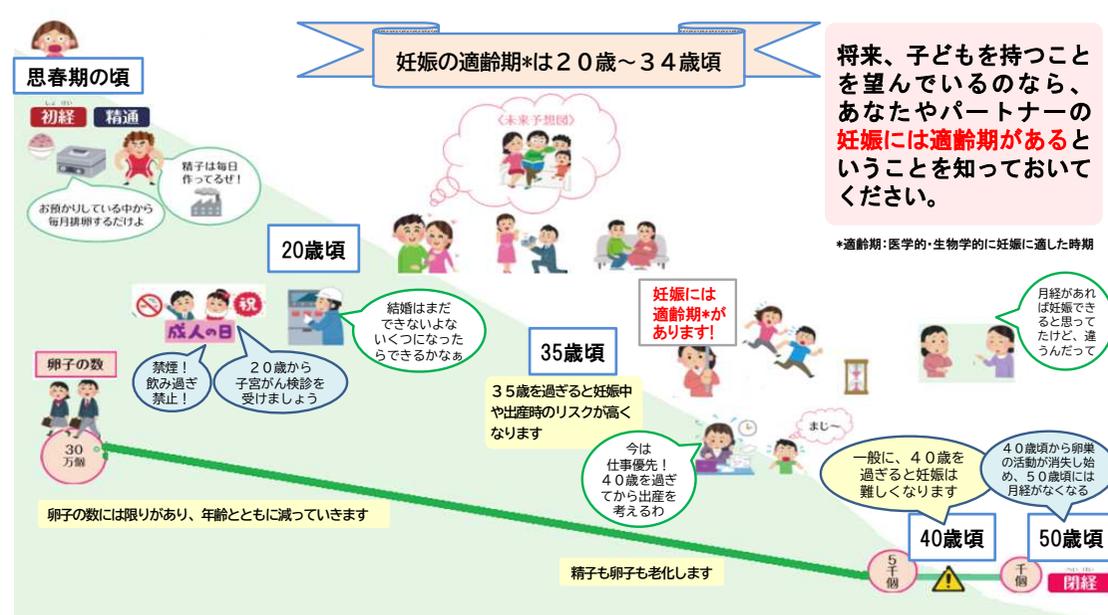
子宮頸がんになると、
赤ちゃんを産めなくなったり、自分の命が危なくなる
こともある！

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。



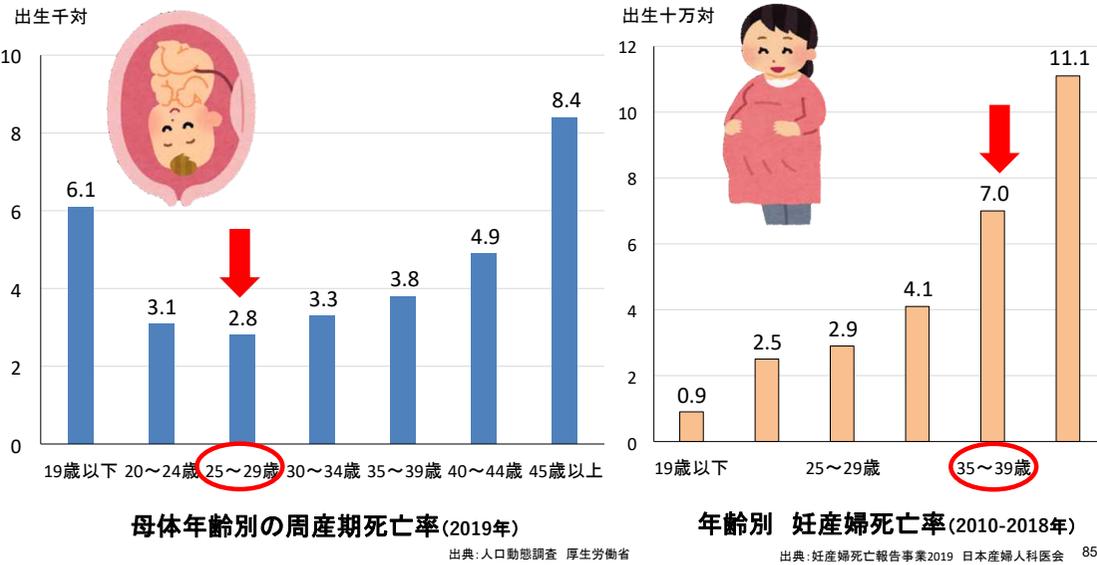
モジュール(7)

妊娠適齢期
～あなたのライフプランは？～



- ・卵子は、出生後は**新たに作られることなく、減少し続ける**
- ・あなたが15歳なら卵子も15歳、あなたが40歳なら卵子も40歳。
卵子も一緒に年をとっていく

妊娠・出産に関わる赤ちゃんとお母さんの死亡率



○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

卒業後・・・20歳・・・
 30歳・・・40歳・・・
 あなたは、どこで、誰と、
 どんな生活をして
 いたいですか。

○精子も卵子も年齢とともに老化する

モジュール(8)

性暴力と性的同意

同意のない
 性的な行為は
 すべて性暴力です

暴力: 身体的・精神的にかかわらず、相手を傷つけ尊厳を奪う行為

性的暴力

- 付き合ってるからといって無理やりキスされた
- 彼女（彼氏）なら性的接触をするのがあたりまえ
- ちゃんと責任とるから大丈夫
- 今まで大丈夫だったからと避妊しなかった
- 別れ際に避妊なしで性的接触をされた



● 刑法（犯罪や刑罰を規定した法律）

第176条：不同意わいせつ罪、第177条：不同意性交等罪

- ・ 性行為への同意を自分で判断できるとみなす年齢（性交同意年齢）は、16歳から
- ・ 15歳以下の子どもと性行為をした人は、同意の有無に関わらず処罰対象
- ・ 不同意わいせつ・不同意性交等は、暴行・脅迫を用いるほかにアルコールや薬物を使用したとき、睡眠中など意識がはっきりしていないとき、恐怖で動けないとき、虐待、脅迫、立場の違いから不利益を生じる不安があるとき、性的行為の同意を表わすいとまがないとき、などにも成立

89

参考：日本産婦人科医会「思春期ってなんだろう？性ってなんだろう？2024改訂版」

暴力の被害者は、決して悪くありません
支援機関や信頼できるおとなに助けを求めよう

性暴力被害者サポートセンターこうち 0120-835-350
「CORAL CALL（コーラル コール）」 080-9833-3500

性犯罪・性暴力被害者のための
ワンストップ支援センター全国共通番号（男女共同参画局） **#8891**

はやくワンストップ

各都道府県警察の性犯罪被害相談電話につながる
全国共通番号（警察庁）

ハートさん

#8103

児童相談所虐待対応ダイヤル（こども家庭庁）

いちはやく

189

性暴力に関するSNS相談「キュアタイム」（男女共同参画局）

ホームページ（<https://curetime.jp/>）からチャットで相談、匿名OK

90

出典：日本産婦人科医会「思春期ってなんだろう？性ってなんだろう？2024改訂版」

モジュール(9)

まとめ

91

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
気持ちを伝える勇氣



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

92

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。

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	No.38~55
(5)避妊	No.56~65
(6)性感染症	No.66~81
(7)子宮頸がんと予防ワクチン *学習指導要領外の内容	No.82~88
(8)妊娠適齢期 *学習指導要領外の内容	No.89~92
(9)性暴力と性的同意 *学習指導要領外の内容	No.93~96
(10)まとめ	No.97~99

高校生のみなさんへ

性について知ろう、考えよう
~よりよい生き方・豊かな人間関係を目指して~

監修:高知県性教育推進協議会

「性」ってなんだろう？

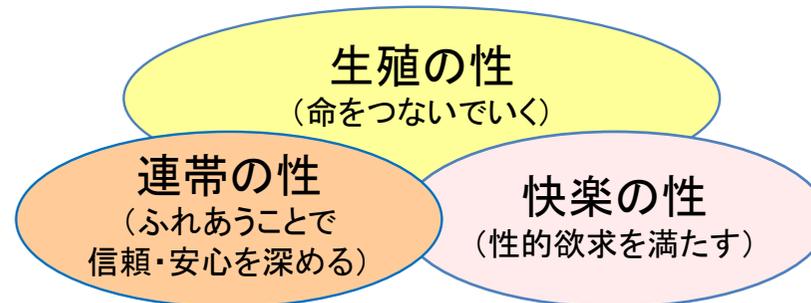
- 異性を求める本能の働き。
「性交・性欲」
- **生まれながらの心のあり方。**
「性格・性質・感性・個性・知性・母性・理性」

出典:「大辞泉」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？



- 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

5

6

女性のからだ



出典：日本産婦人科医学会「性教育スライド」

女性の内性器

らんかん
卵管
らんそう
卵巣

しきゅう
子宮

ぼうこう
膀胱

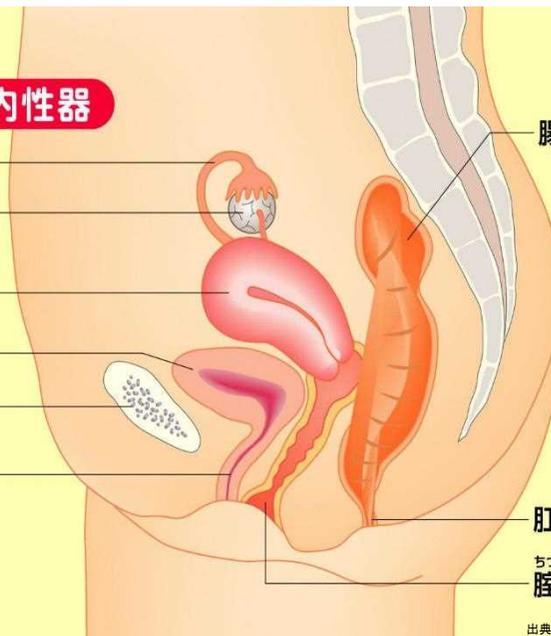
ちこつ
恥骨

にょうどう
尿道

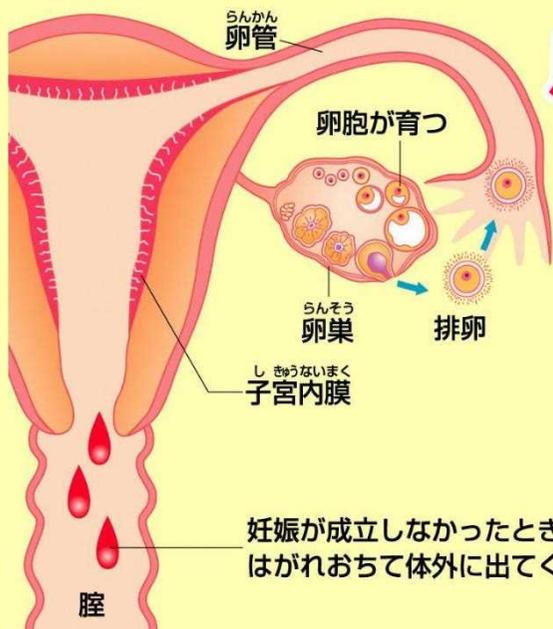
腸

肛門

ちつ
腔



出典：日本産婦人科医学会「性教育スライド」



月経のしくみ

一定期間で子宮内膜がはがれ落ち、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)。

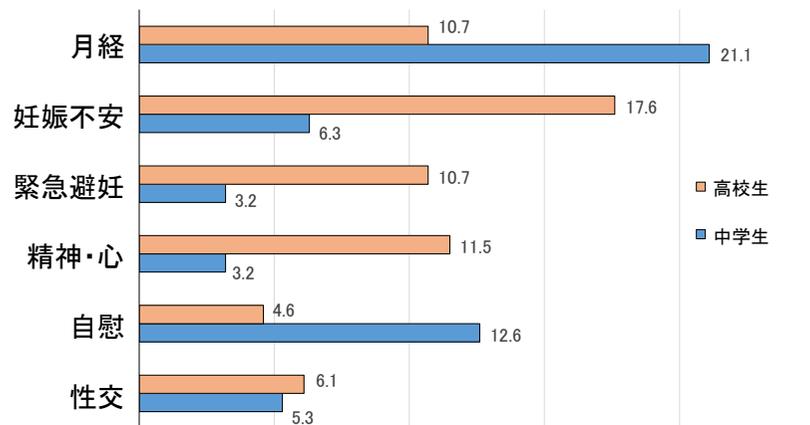
出典: 日本産婦人科医会「性教育スライド」



卵子

写真提供: 高知県産婦人科医会 坂本 康紀 氏

女子中・高校生の性に関する不安や悩み(%)



出典: 日本家族計画協会 思春期・FP相談LINE2022年度データ(ライン相談)

出典: 日本産婦人科医会「思春期ってなんだろう?性ってなんだろう?2024改訂版」

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

おうちの人に相談し、一度、産婦人科を!

【産婦人科に受診が必要なケース】

- 月経痛がひどい
- 月経が3か月以上止まっている
- 15歳を過ぎても初潮がない

月経の上手な乗り切り方

- ①おなかや腰を温める
- ②適度な運動
- ③好きなことをしてリラックス
- ④薬(痛み止め)を上手に使う(早めの内服)

※それでもだめなら、産婦人科で相談しましょう。

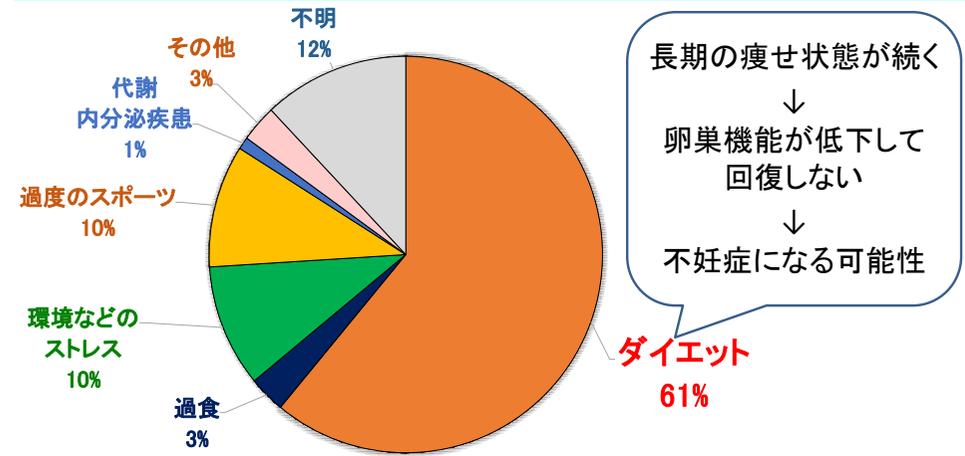
修学旅行や大会の時生理になりそうですがどうしたらいいですか？

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。

13

月経が来なくなった ⇒ 3か月以上月経がない場合は病院へ



日本産科婦人科学会 生殖内分泌委員会報告
平成9年度～10年度検討結果報告 より改変

出典: 日本産科婦人科学会「思春期ってなんだろう? 性ってなんだろう? 2024改訂版」

14

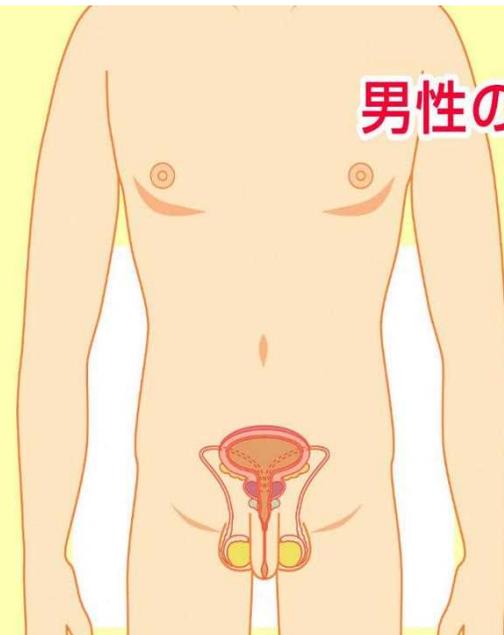
考えてみよう!

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

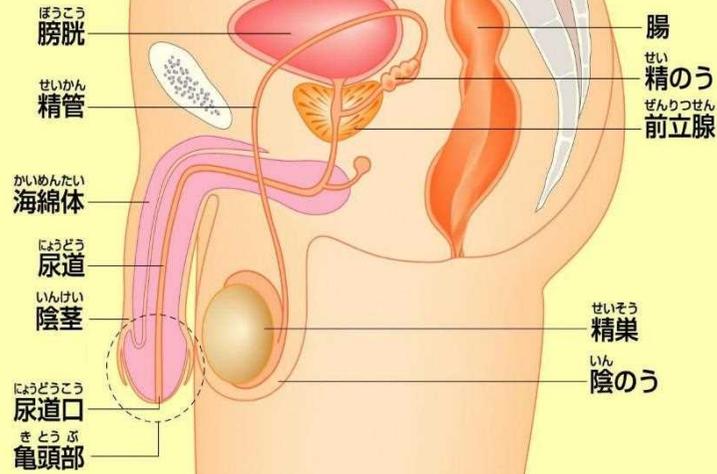
15

男性のからだ



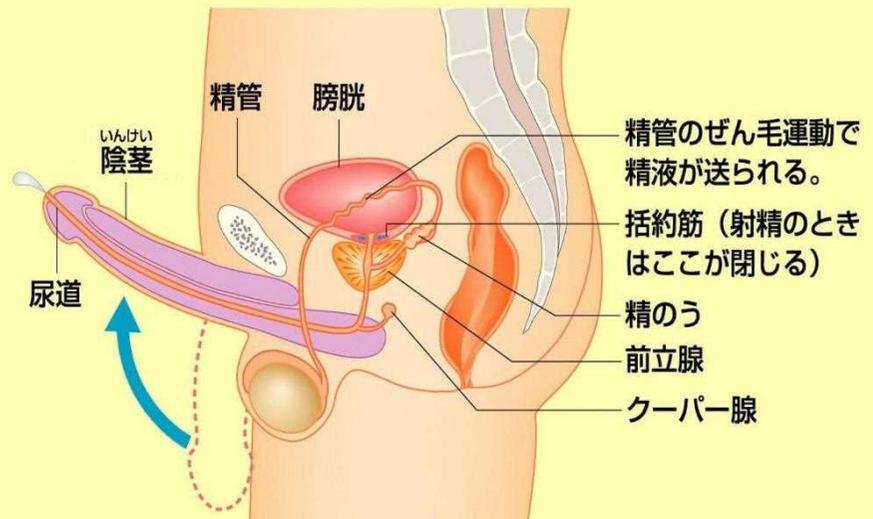
出典: 日本産科婦人科学会「性教育スライド」

男性の内性器



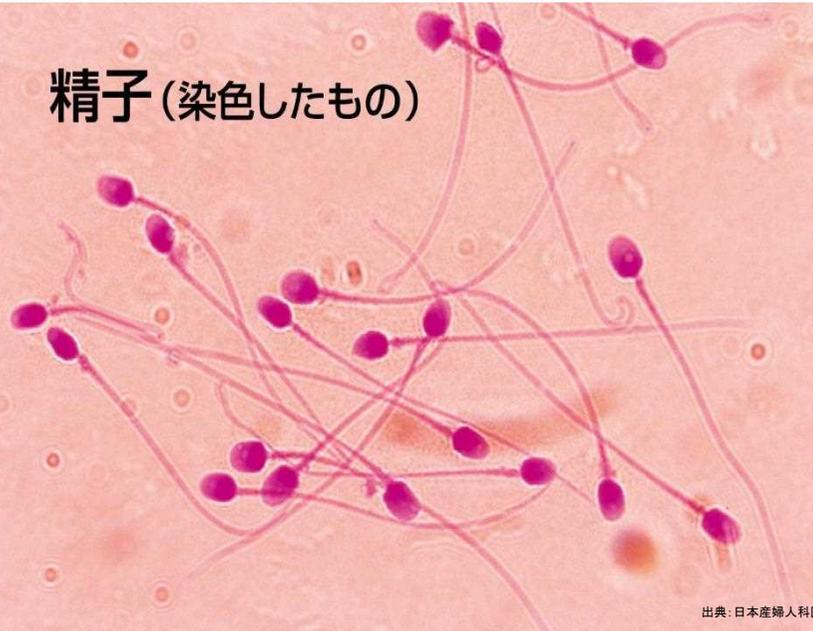
出典: 日本産婦人科医学会「性教育スライド」

勃起と射精のしくみ



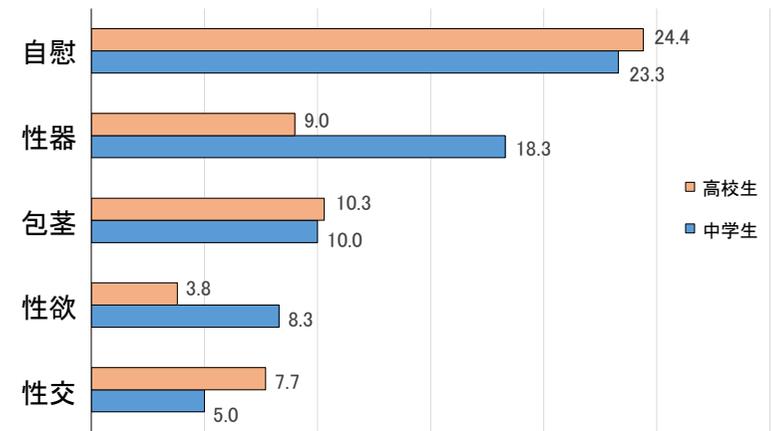
出典: 日本産婦人科医学会「性教育スライド」

精子 (染色したもの)



出典: 日本産婦人科医学会「性教育スライド」

男子中・高校生の性に関する不安や悩み(%)



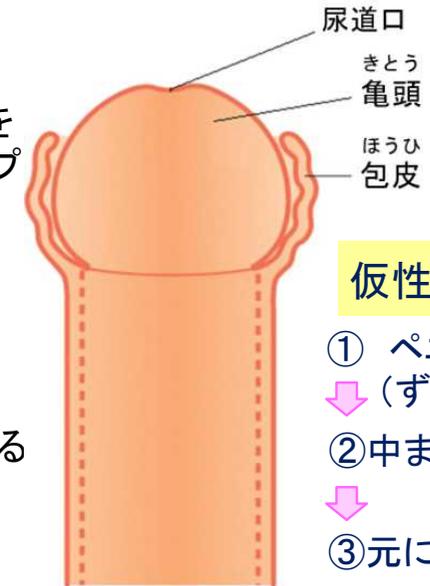
出典: 日本家族計画協会 思春期・FP(家族計画)相談LINE2022年度データ(ライン相談)

思春期の男子の場合 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？

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



仮性包茎のケア

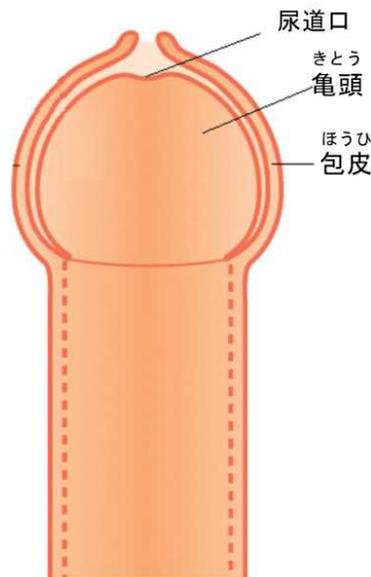
- ① ペニスの皮をむく
↓ (ずらす)
- ② 中までよく洗う
↓
- ③ 元に戻す

21

22

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。



23

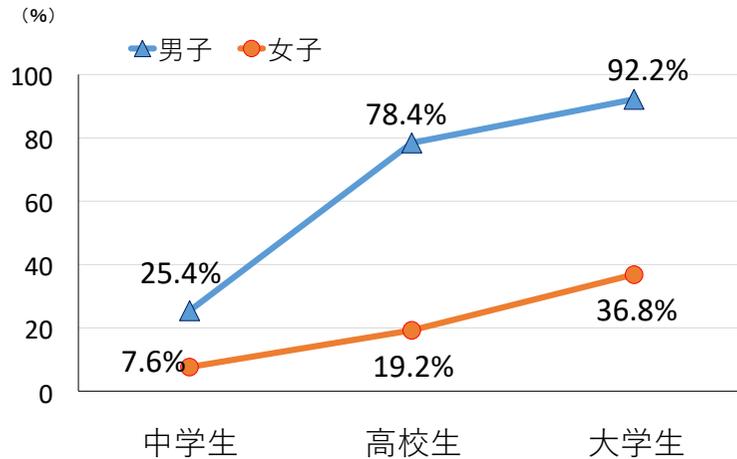
マスターベーション

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？

24

マスターベーションの経験がある



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

25

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。

26

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 長い爪でしない。 強く押し付けない。	2 傷つくような強い刺激を 与えない。
3 清潔な手でする。	3 清潔な手でする。

強い刺激に慣れると、
不妊になる
可能性あり

※人に見せたり、触らせたりしない！（動画撮影、送信しない）
※マナーを守って、一人の空間でしよう

27

男性不妊の原因の一つ 腔内射精障害

マスターベーションで強い刺激に慣れると、性行為では刺激が弱く、
腔内で射精できなくなり、不妊となる可能性があります。

マスターベーションは、**ゆで卵を握りつぶさない程度の力**で
性器に触れるようにしましょう。

1. 床やシーツにこすりつける
2. 股間をクッションにこすりつける
3. 寝転がって足をまっすぐに伸ばし、
カんだ状態でする
4. ペニスを股間に挟んで圧迫する、強く握る
5. 布団や枕を股間に挟んでこする
6. 週刊誌に挟んでこする

間違っている
方法



参考：セックスレス・カウンセリング(著)阿部 舜夫

参考：日本産婦人科医会「思春期ってなんだろう？性ってなんだろう？2024改訂版」

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



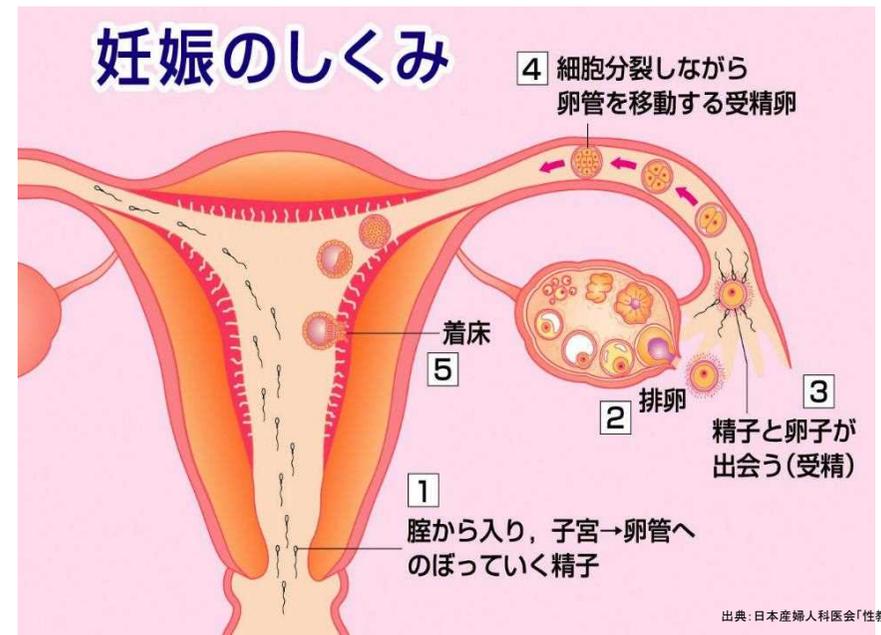
元気な精子が卵子に届きやすいように、
卵子に一番近い場所(子宮の入り口)で
射精し、命をつくる

29

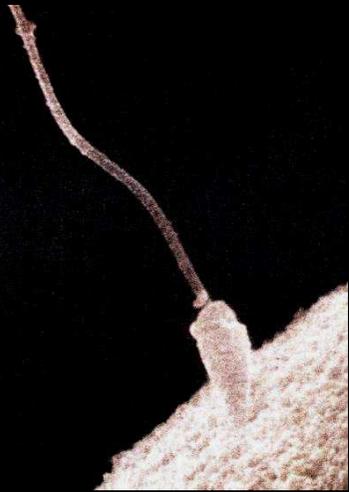
モジュール(3)

妊娠と出産

30



31

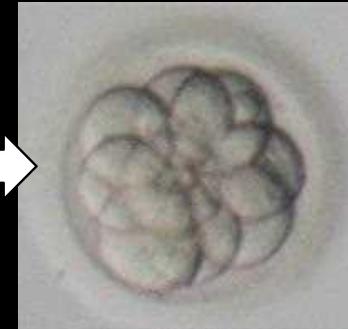


受精卵

写真提供: 高知県産婦人科医会 坂本 康紀 氏



4分割した受精卵



受精後3日
(8分割した受精卵)



受精後5日

写真提供: 高知県産婦人科医会 坂本 康紀 氏

4D超音波で見た胎児



10週6日



26週2日

南草津 野村病院より提供

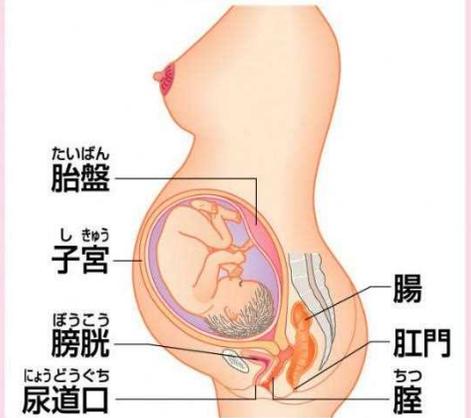
参考: 日本産婦人科医会「思春期ってなんだろう? 性ってなんだろう? 2024改訂版」

妊娠中の女性のからだ

妊娠していないとき



妊娠10カ月



たいばん 胎盤
しきゅう 子宮
ぼうこう 膀胱
にょうどうぐち 尿道口
腸
肛門
ちつ腔

出典: 日本産婦人科医会「性教育スライド」

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。



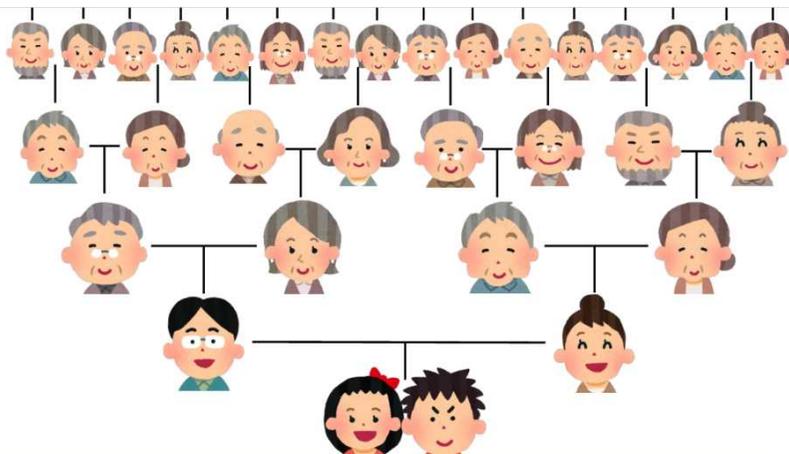
37

モジュール(4)

予期せぬ妊娠と人工妊娠中絶

38

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

39



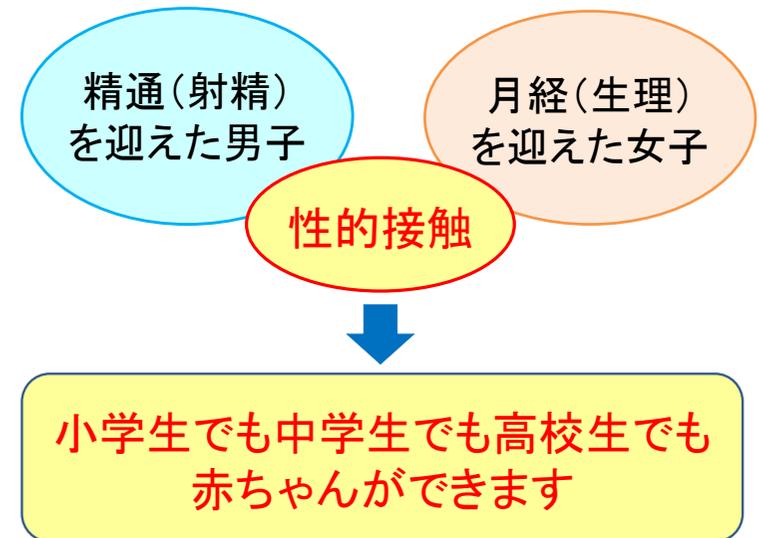
出典：日本産婦人科医学会「性教育スライド」

40

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・・・

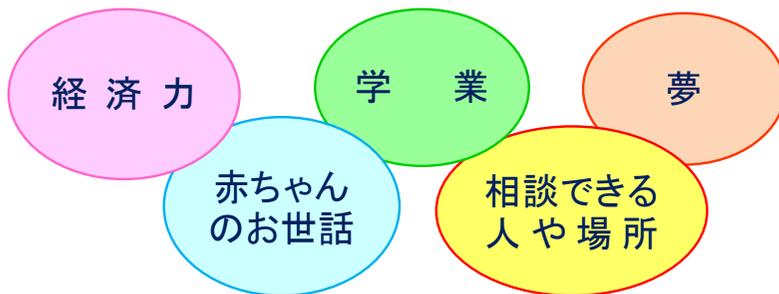
41



42

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ができますか？

43

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、児童ポルノ等）

子ども同士でも相手が大人でも

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



44



精神的に未熟であり、経済的にも安定していない
未成年者が**予期しない妊娠をした場合**



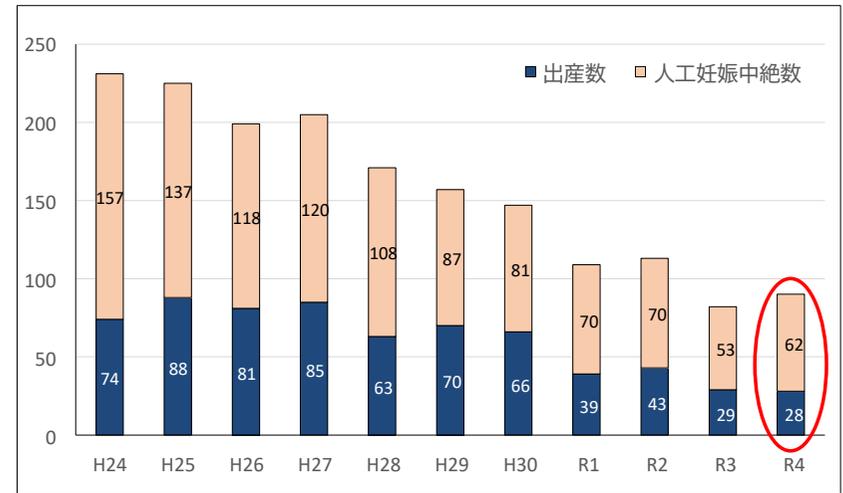
誰にも相談できず、解決策がわからないまま時間が経ち、
病院も受診できずに、やむを得ず1人で出産



生まれたばかりの命を大切に
できず、大変不幸な状況にして
しまうことも…。

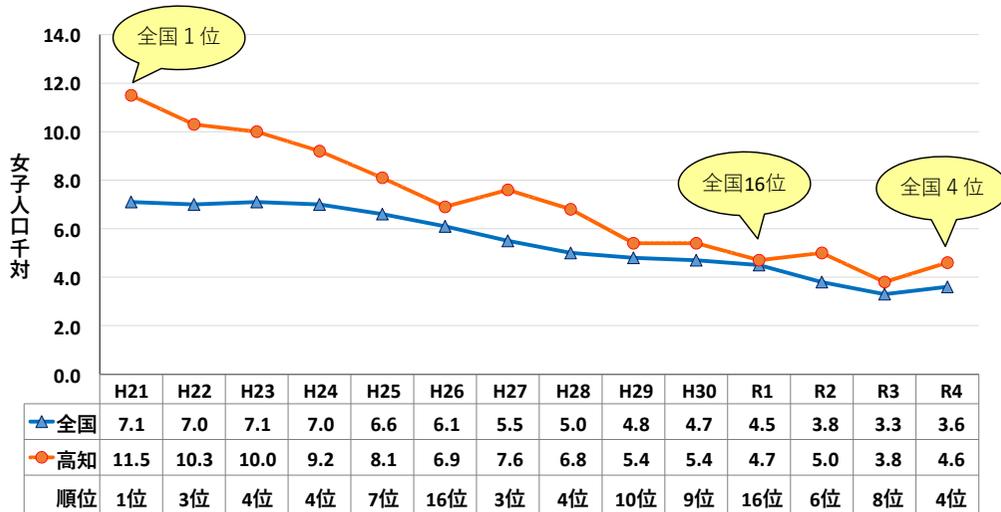
- 予期しない妊娠を防ぐ
- 信頼できる大人に早めに相談する
- 人工妊娠中絶

高知県 15~19歳の妊娠数



出典：人口動態調査、衛生行政報告例

高知県 10代の人工妊娠中絶率



出典：衛生行政報告 厚生労働省

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。

身体的・精神的な負担が
 少ないのは初期中絶

□ 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。

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

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

排卵・受精(性交)

4

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

生理が来ない…

5

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28	29

産婦人科受診
 * 順調にいけば、
 12月25日に出産予定

3月17日から生理、4月1日に受精 (性交) すると…

5

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28	29

産婦人科受診

6

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

11週6日
 初期中絶はここまで

7

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

8

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

21週6日
 中期中絶はここまで
 *これ以降は中絶できない

人工妊娠中絶という経験が 心や体、人生に与える影響

男子



心
 体
 人生

女子



心
 体
 人生

出典: 日本産婦人科医学会「性教育スライド」

性交した後、月経が遅れたときには、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。

予期しない妊娠をした場合、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！

53

「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

54

一人で
悩まないで

困ったら早めに相談

○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(リンク)

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

○デートDV

こうち男女共同参画センター
ソーレ

088-873-9555

○性的指向・性自認、体の悩みに関すること

高知県思春期相談センター
PRINK(リンク)

088-873-0022

○性犯罪・性被害

性暴力被害者サポートセンター
こうち(コーラルコール)

0120-835-350

○心の相談

高知県心の教育センター

088-866-0901

55

モジュール(5)

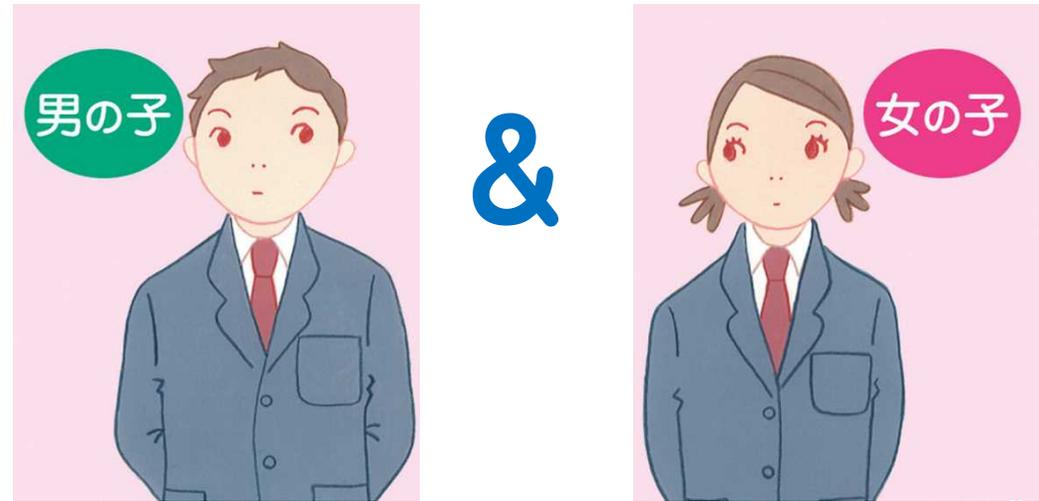
避妊

56

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。

避妊するのはだれ？



出典：日本産婦人科医学会「性教育スライド」

57

避妊の方法

コンドーム ※性感染症予防にも有効



失敗率
2～18%

コンビニ、薬局、
ドラッグストア、
自動販売機で
買えます

59

避妊の方法

低用量経口避妊薬(ピル)



失敗率
0.3～9%

産婦人科を受診し、
医師から処方して
もらう。女性が服用

60

※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てだけでも妊娠する可能性があります。

「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

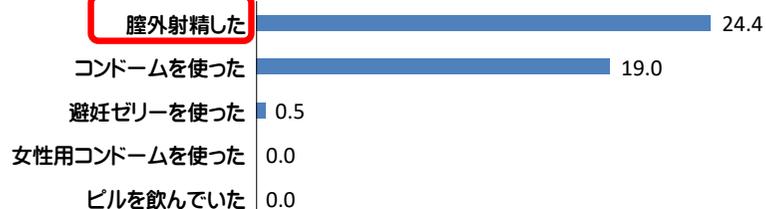
61

出典:日本性教育協会/編『若者の性』白書 第8回青少年の性行動全国調査報告

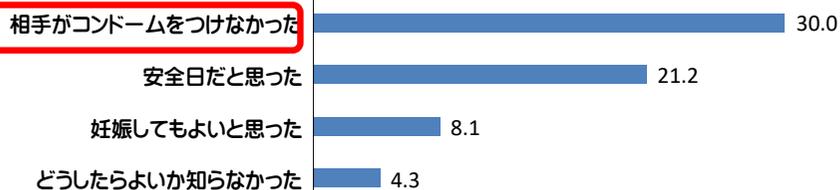
62

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』白書 第8回青少年の性行動全国調査報告

63

避妊の方法

緊急避妊薬

避妊をしないで性交をしたり、コンドームが破けてしまった場合、同意なく性交された場合に、妊娠を防ぐ避妊手段。女性が緊急避妊薬を、**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
- ★妊娠を、100%防げるわけではない
- ★あくまで「最後の避妊手段」
→普段から確実に避妊をすることが大切
- ★「中絶」ではない

64

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

65

モジュール(6)

性感染症

66

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

67

クラミジア感染症

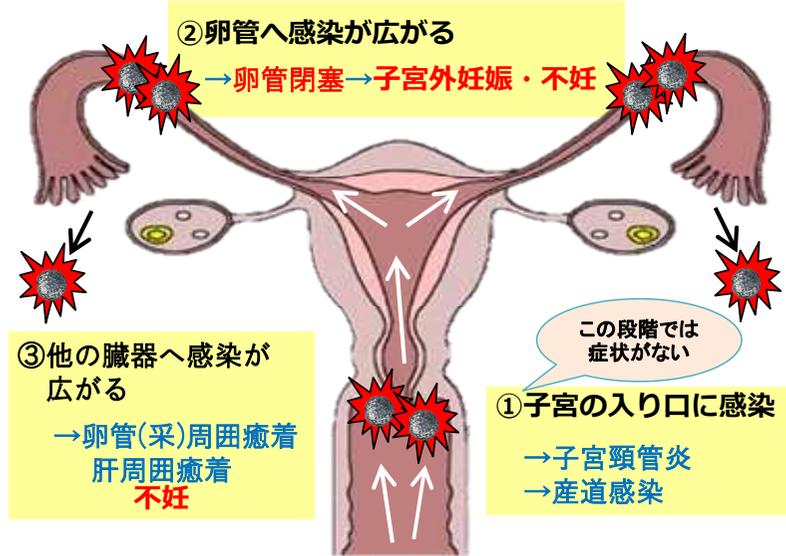
感染率の高さと症状が出にくいことから、感染に気付かずに感染を
広げてしまう病気。
世界的にも感染が拡大しており、日本では感染者数が最も多い性
感染症で、特に若年層のクラミジア感染率は世界でもトップクラス。

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。

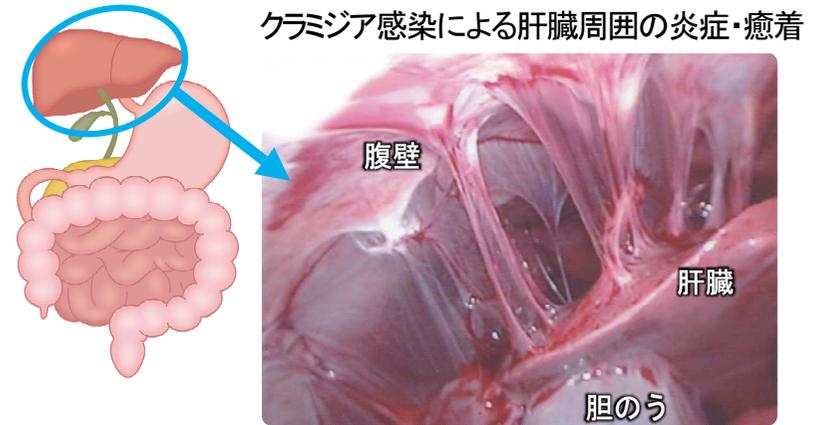
68

なぜ不妊になるの？



69

他の臓器へクラミジア感染が広がると...

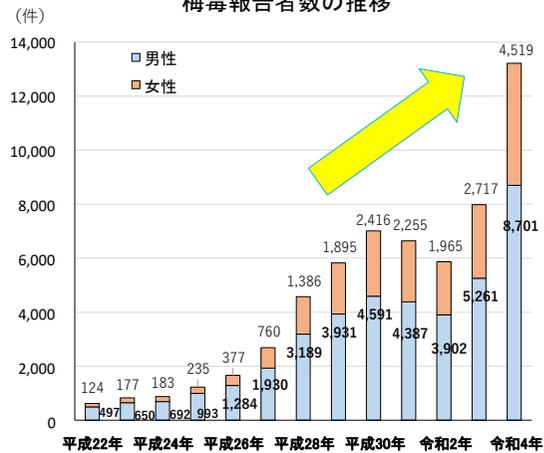


70

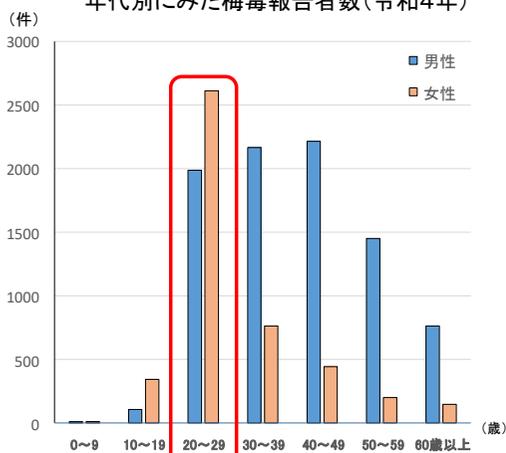
参考：日本産婦人科医会「思春期ってなんだろう？性ってなんだろう？2024改訂版」

梅毒の発生状況

梅毒報告者数の推移



年代別にみた梅毒報告者数(令和4年)



出典：厚生労働省HP「梅毒の発生状況について」 71

梅毒

症状

- 陰部や肛門、口唇、口の中などに痛みのないしこり・ただれ
- 全身に赤い斑点 など
- 皮膚、筋肉、骨、臓器などにできもの



出典：MSDマニュアルプロフェッショナル版HPT梅毒」より転写

72

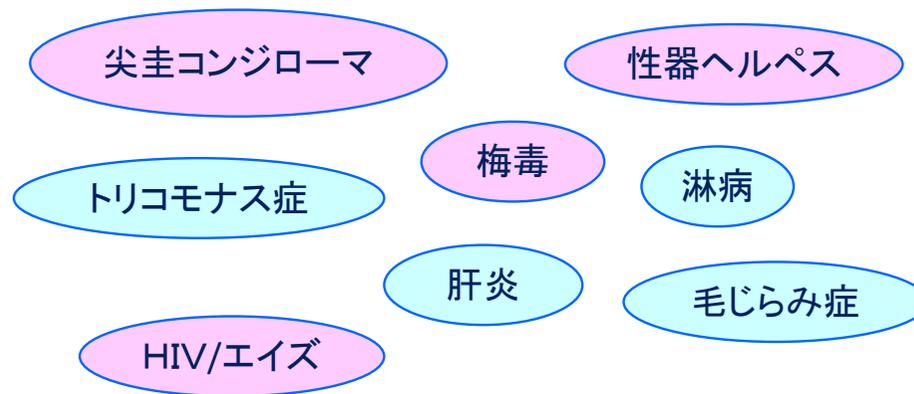
梅毒の問題点

- 症状が出たり消えたりする
- キスからうつることがある
- 妊婦が感染すると、流産・死産となったり、生まれてくる子どもに障害が残る可能性がある

早期に治療をすると
治ります！

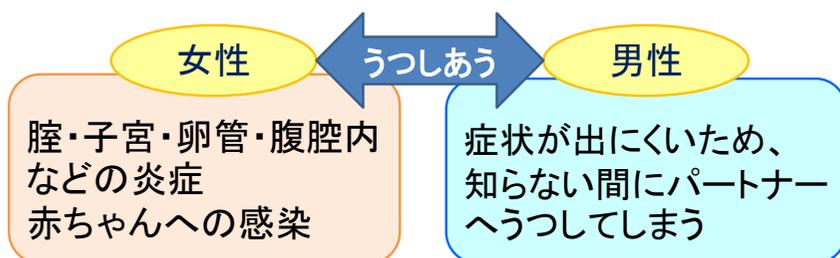
73

いろいろな性感染症があります



74

性感染症にかかると、どうなる？



- ・女性の方が症状が重い
- ・男女とも不妊症になる可能性

75

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
- 気づかぬうちに、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、不妊になったり、赤ちゃんへ感染する可能性
- ➔ **生涯にわたって健康を脅かす**

76

性感染症かも…のサイン

主な症状

- ◆性器やそのまわりがはれたり、水ぶくれやブツブツができた
 - ◆性器やそのまわりがとてらかゆい・痛い
 - ◆おしっこをすると痛い
 - ◆おしっこに血やウミが混じる
 - ◆おりものに血が混じる・いつもと違う
 - ◆おりものがひどくにおう・量が急に増えた
- ※症状のない場合も多い

気になるときは急いで
産婦人科・泌尿器科・皮膚科へ！

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

コンドームを正しく使用する

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

コンドームの有効性

	コンドームの効果
HIV、クラミジア、淋菌	○
尖圭コンジローマ、梅毒	△
ヘルペス、毛じらみ	×

性感染症を防ぐには？

1 予防する

→ 安易に性行為をしないこと、コンドームを正しく使用すること

2 感染しているか、確認する

→ クリニックや保健所で検査を受ける

3 感染していたら、きちんと治療する

→ パートナーと一緒に治療する

HIV検査

- 保健所では、名前や住所を知らせず、また、無料で検査を受けることができます（要電話予約）。
- 感染するリスクのある行為からHIV陽性と判定されるまでに、1～3ヶ月かかります。
- HIVだけでなく、梅毒やクラミジアの検査も実施している場合があります。

安芸福祉保健所	0887-34-3177	須崎福祉保健所	0889-42-1875
中央東福祉保健所	0887-52-4594	幡多福祉保健所	0880-34-5120
中央西福祉保健所	0889-22-1249	高知市保健所	088-822-0477



81

モジュール(7)

子宮頸がんと予防ワクチン

子宮頸がん

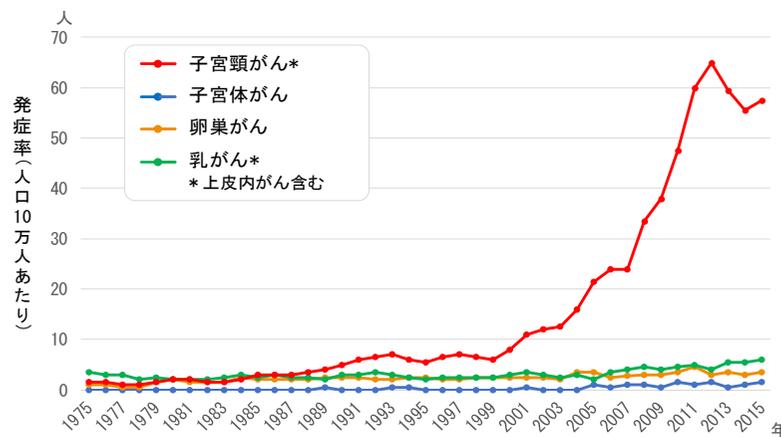
【原因】特定の種類のヒトパピローマウイルス（HPV※）への感染

【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ます。

83

日本における20～29歳の各種がん発症率の推移



国立がんセンターがん対策情報センター、人口動態統計（厚生労働省大臣官房統計情報部）

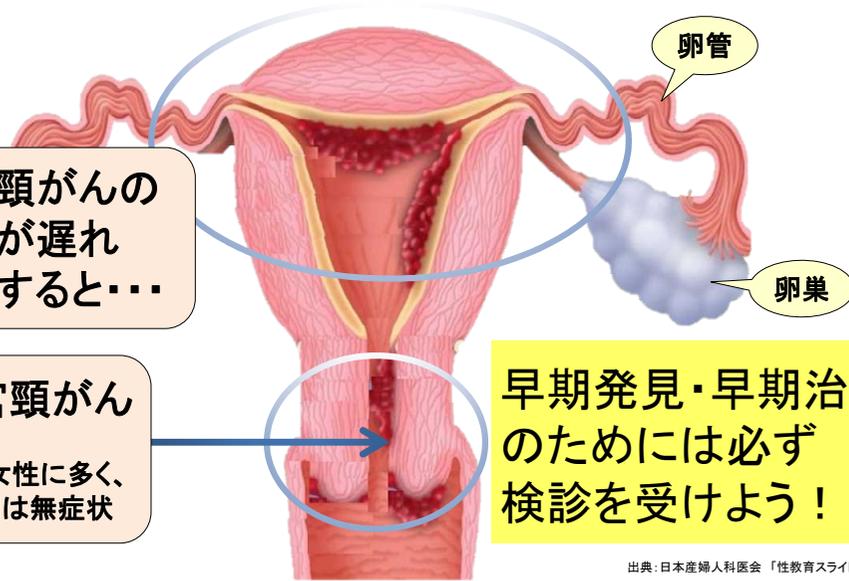
日本では、1日に約8人が子宮頸がんによって亡くなっています。(2022年)

参考：日本産婦人科医会「思春期ってなんだろう？性ってなんだろう？2024改訂版」84

82

子宮頸がんの発見が遅れ進行すると...

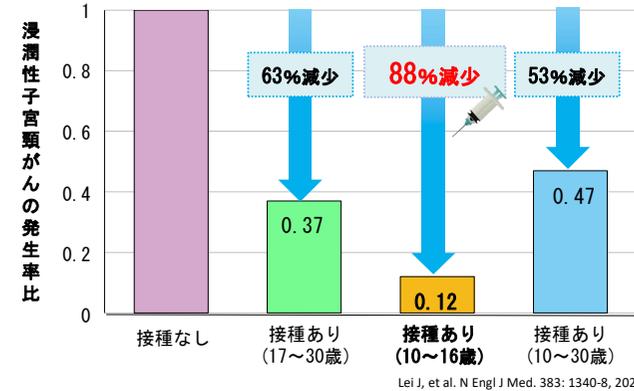
子宮頸がん
若い女性に多く、初期は無症状



早期発見・早期治療のためには必ず検診を受けよう！

出典：日本産婦人科医会「性教育スライド」 85

HPVワクチンと子宮頸がんの発生



Lei J, et al. N Engl J Med. 383: 1340-8, 2020

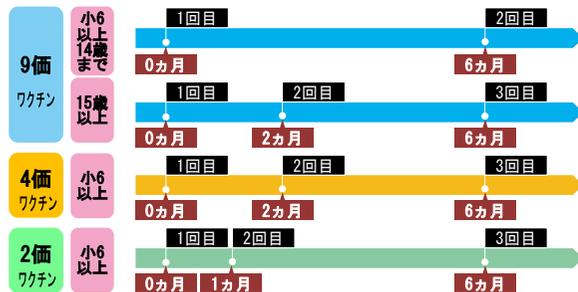
17歳までに4価HPVワクチンを接種すると、**子宮頸がんになるリスクが88%減ります**。(なるべく早く接種する方が効果的)

参考：日本産婦人科医会「思春期ってなんだろう？性ってなんだろう？2024改訂版」 86

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

○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無料で受けられます。

○1～6ヶ月間隔を空けながら、2～3回接種します。



主な副反応

注射による痛み
発熱や接種した部位の腫れ
緊張などによる失神等



参考：日本産婦人科医会「思春期ってなんだろう？性ってなんだろう？2024改訂版」 87

子宮は、みんなが育ったお母さんのおなかにある大切な場所

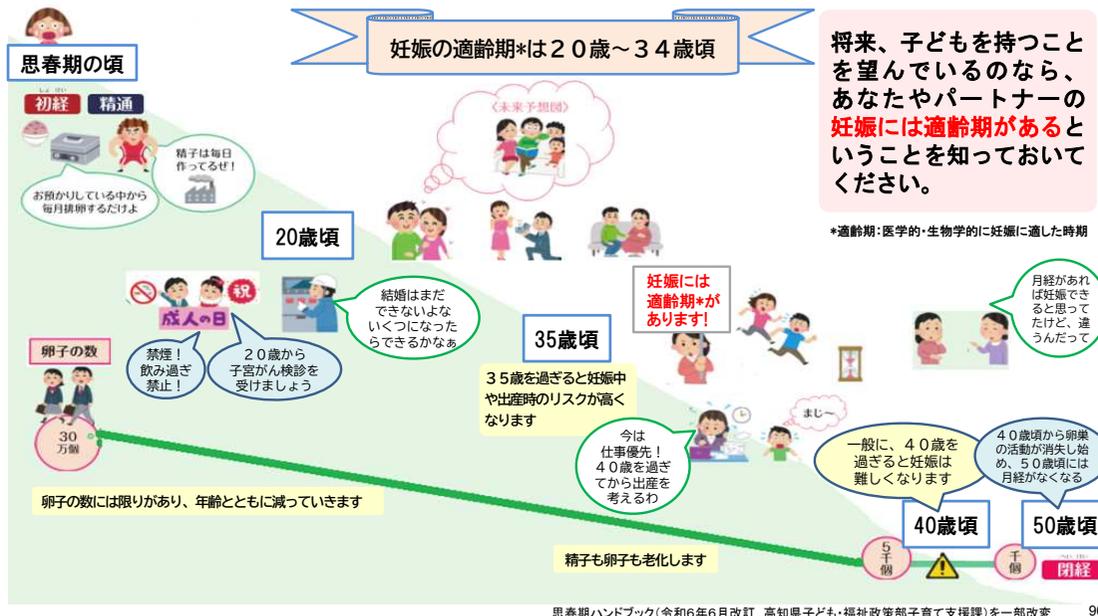
子宮頸がんになると、**赤ちゃんを産めなくなったり、自分の命が危なくなることもある！**

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。

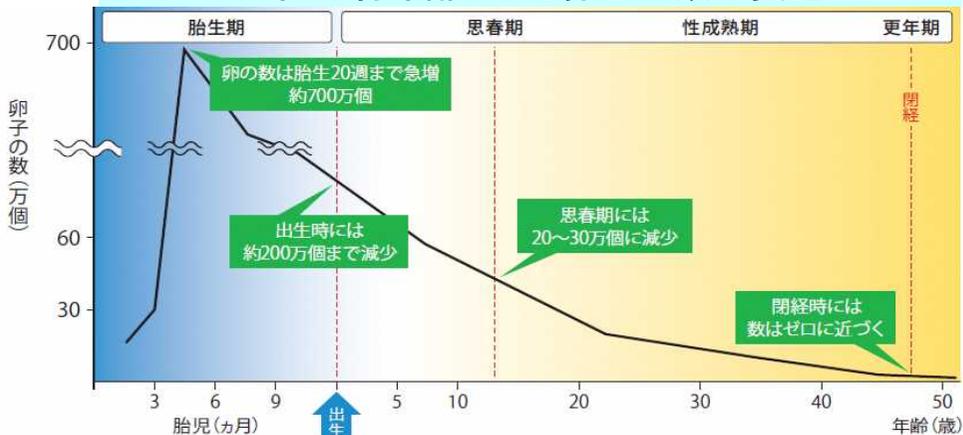


モジュール(8)

妊娠適齢期 ～あなたのライフプランは？～

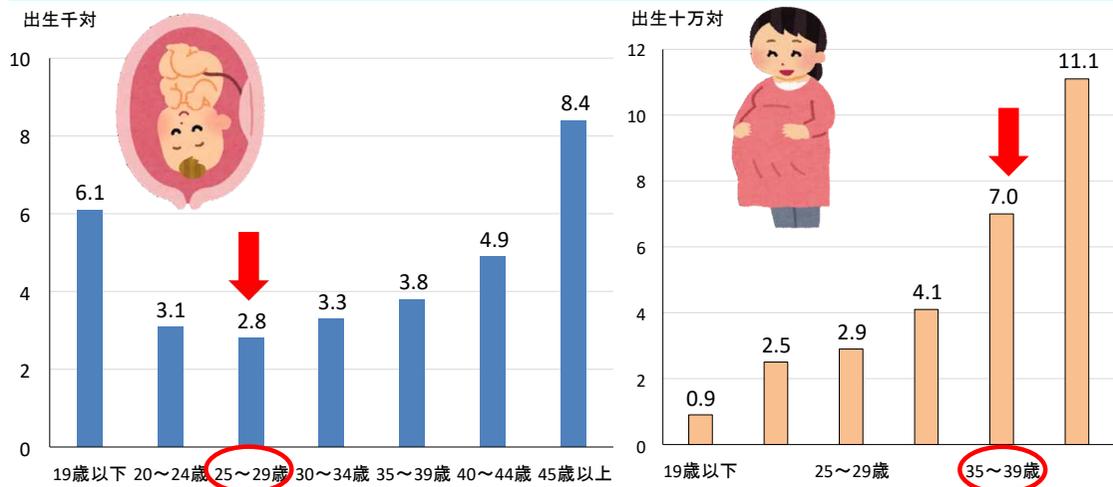


女性の各年齢による卵子の数の変化



- ・卵子は、出生後は**新たに作られることなく、減少し続ける**
- ・あなたが15歳なら卵子も15歳、あなたが40歳なら卵子も40歳。
卵子も一緒に年をとっていく

妊娠・出産に関わる赤ちゃんとお母さんの死亡率



母体年齢別の周産期死亡率(2019年)

年齢別 妊産婦死亡率(2010-2018年)

○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

卒業後・・・20歳・・・
30歳・・・40歳・・・

あなたは、どこで、誰と、
どんな生活をして
いたいですか。

93

モジュール(9)

性暴力と性的同意

94

同意のない
性的な行為は
すべて性暴力です

暴力:身体的・精神的にかかわらず、相手を傷つけ尊厳を奪う行為

95

性的暴力

- 付き合ってるからといって無理やりキスされた
- 彼女(彼氏)なら性交するのがあたりまえ
- ちゃんと責任とるから大丈夫
- 今まで大丈夫だったからと避妊しなかった
- 別れ際に避妊なしで性交された



● 刑法(犯罪や刑罰を規定した法律)

第176条: **不同意わいせつ罪**、第177条: **不同意性交等罪**

- ・ 性行為への同意を自分で判断できるとみなす年齢(性交同意年齢)は、16歳から
- ・ 15歳以下の子どもと性行為をした人は、同意の有無に関わらず処罰対象
- ・ 不同意わいせつ・不同意性交等は、
暴行・脅迫を用いるほかにアルコールや薬物を使用したとき、
睡眠中など意識がはっきりしていないとき、
恐怖で動けないとき、虐待、脅迫、立場の違いから不利益を生じる不安があるとき、
性的行為の同意を表わすいとまがないとき、などにも成立

96

暴力の被害者は、決して悪くありません
支援機関や信頼できるおとなに助けを求めよう

性暴力被害者サポートセンターこうち 0120-835-350
「CORAL CALL (コーラル コール)」 080-9833-3500

性犯罪・性暴力被害者のための
ワンストップ支援センター全国共通番号 (男女共同参画局) はやくワンストップ
#8891

各都道府県警察の性犯罪被害相談電話につながる
全国共通番号 (警察庁) ハートさん
#8103

児童相談所虐待対応ダイヤル (こども家庭庁) いちはやく
189

性暴力に関するSNS相談「キュアタイム」 (男女共同参画局)
ホームページ (<https://curetime.jp/>) からチャットで相談、匿名OK

97

出典: 日本産婦人科医会「思春期ってなんだろう? 性ってなんだろう? 2024改訂版」

モジュール(10)

まとめ

98

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
気持ちを伝える勇氣



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

99

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。

100