

## 家庭での性教育4つのポイント

### 1. 否定しない

性について「ダメ!」と制限したり、「まだそんなこと知らなくていい」「まちがっている」「それはおかしい」等と一方的に決めつけず、「そんな風に考えたのね」とまずは受け止めることが大切です。

子どもが性に関する疑問や興味をもつことは自然なことです。

性について、いつでも聞いたり話せる関係性を目指しましょう。

### 2. 科学的に

性のことを、科学的に正確な情報をもとに、子どもが分かるやさしい言葉で話しましょう。

### 3. 子どもがどう考えるかを大切に

性について多様な考えや価値観があり、自分の考えや他の人の考え方を大切にすることが相互理解・尊重につながります。

### 4. 生活の中での積み重ねが大切

性教育は「一度すれば終わり」ではなく、生活の中で様々なテーマで繰り返し行うものです。もし子どもが理解していなかったとしたら、次の伝えるチャンスとして活かしましょう。親も完璧である必要はなく、一緒に学び、考えていく姿勢が大切です。

また、言葉や知識だけでなく、普段の生活の中で子どもを抱きしめふれあったり、愛情をもって関わったり、話をよく聞いたりすることで、お互いを尊重しあう健康的な関係性について伝えることができます。

そして、すべての子どもたちのために、家庭だけでなく学校・地域と連携し、「性教育は必要」と声を挙げていきましょう。

本リーフレットは、家庭で性について伝えることや、性の健康の理解を深めることを目的に、NPO法人ピルコンにより作成されました。

もっと知りたい方へ

性の健康や家庭での性教育を学ぶ  
おすすめのウェブサイト

#### ピルコン

対話から学ぶ性の健康教育を広げる非営利団体  
<https://pilcon.org/>



#### 性教育関連のおすすめ書籍

<https://pilcon.org/help-line/recommended-books>

#### 性教育アニメ動画「AMAZE」

<https://pilcon.org/activities/amaze>

#### 命育

医師専門家×ママクリエイターでつくる  
今すぐ家庭でできる性教育サイト  
<https://meiiku.com/>



#### セイシル

中学生・高校生むけの性教育サイト  
「大人も勉強になる!」と話題  
<https://seicil.com/>



企画・制作:NPO法人ピルコン

監修:土屋麻由美(助産師) 助成:日本財団

本リーフレットの配布や内容についてのお問合せは下記よりお願いします。

▶ <https://pilcon.org/inquiry>

乳幼児～小学生のお子さんをお持ちの保護者の方へ

おとも学ぼう、  
子どもと語ろう

## おうちで伝える 性のおはなし



いつから始める?

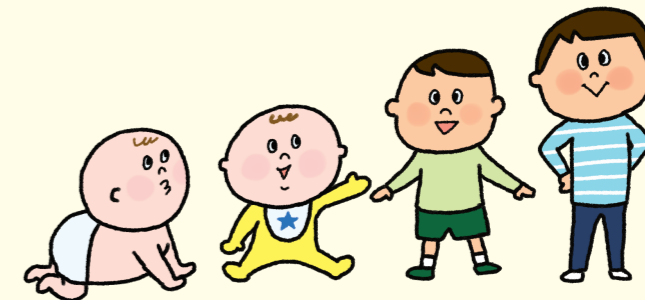
どう話す?

子どもからの質問、  
どう答えたら?

参考になる  
ツールや情報は?

## 性

について、お子さんと話すことについてどう思いますか?



幼いお子さんには、特に教える必要性を感じない、ご自身も教わった記憶がない、性は恥ずかしいことだと言われて育ち、性について伝えるイメージがつかない、という人も多いのではないのでしょうか。日本では性について人前で話すことはタブー視され、子どものうちは知らなくてもいいと考えられてきましたが、性について学んだ子どもは、性トラブルから身を守り、解決する力が生まれ、よりよい判断ができることが分かってきています。

性の学びは自分を大切にすること、自分らしく生きること、相手も尊重すること、また性被害をはじめ暴力や差別から自分の身を守ること、そして性の自己決定ができることにつながります。

このリーフレットでは保護者の方や専門家の声を参考に、子どもにおうちで伝える性のおはなしのポイントをお伝えします。



Supported by 日本財団 THE NIPPON FOUNDATION

# 性

## 子どもいつから話し始めるのがいい？



実は生まれた時から子どもたちの性についての学びは始まっています。

「性について話す」というと、大人の性行為について思い浮かべる人もいるかもしれませんが、**体や健康、安全のこと、自分らしくあることも**ふくまれます。普段の生活の中で性について話し始めるチャンスはたくさんあります。

たとえば…

- ✔ **おむつを替えるとき**  
「おしっこが出て、さっぱりしたね。きれいにしておこうね。」等の言葉がけと清潔ケア
- ✔ **トイレトレーニングやお風呂で**  
排泄の仕方や性器を清潔に保つケアについて女の子の体と男の体の違い、子どもと大人の体の違いについて
- ✔ **おもちゃや遊び、持ち物を選ぶとき**  
男の子・女の子のあるべき姿は一つではなく、その子らしくいることを受け止める
- ✔ **子どもから命の誕生や性に関する疑問を投げかけられたとき**  
思春期を待たず、幼い子どもの頃から性についての話を始めることで、メディアや友達からの不正確な情報ではなく、保護者が信頼できる情報源や相談相手となることができます。また、幼児期は性に対して先入観がないこと、教えられたことを素直に受け止め吸収していく時期であるからこそ、伝えやすさもあります。

# 性器いじり

## をしているところを見つけたらどうしたらいい？



性器をふくめ、体に興味をもつのは自然なことです。

思春期前の性器いじりは性的な欲求によるものではなく、指しゃぶりと同じように退屈な気持ちを紛らすためにしていることが多いのです。時々見かけるくらいであれば、基本的にほうっておいて大丈夫です。頻繁な場合は、かゆいところや痛みがないか確認し、「何か嫌なことがあったの？」とさりげなく声をかけるのも良いでしょう。

「そんなところ触っちゃダメ」と叱る必要はありません。「人のいるところで性器をさわるのは、見た人がちょっと嫌な気持ちになることや、あなたの体に関心を持たれてしまうこともあるよ。さわる時は、きれいな手でやさしく、一人でいる時にしようね」などと**性のマナー**を教える機会につなげることができます。

## 「うんち」「おしり」「ちんちん」など性的な言葉を連呼する時は？

排泄の達成感や体に興味を持ったり、周りの人の反応を楽しんでいたりのかもしれませんが、一方的に叱りつけることや、一緒に笑うことはかえって性のタブー感を強めてしまうことも。性の話題は大切なことですが、プライベートなことでもあり、性的な言葉で人を不快にさせたり、公共の場や人前で大きな声で話すことはマナー違反だと話しましょう。「うんちや性器についてちゃんと知ること、自分の体を大切にする一歩だよ。何か知りたいことはある？」と冷静に、絵本なども使いながら排泄や性について学ぶ機会につなげていきましょう。

# 大人も守れてる？

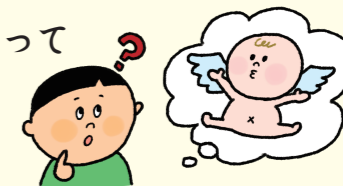
知っておきたい**プライベートゾーン**のルール  
水着でかくれる部分と口は、**あなただけの大切な場所**



- ✔ **他人が勝手にさわったり、見たり、さわらせようとしたり、見せたりしてはいけない場所**  
(お医者さんに体を見てもらう時や手伝ってもらう必要がある時以外で、もし勝手にしようとする人がいたら、勝手にさわらないで、イヤだよと言って逃げて、信頼できる大人に話そう)
- ✔ **プライベートゾーンにかかわる言葉や行動で、他の人に嫌な思いをさせてはいけない**
- ✔ **自分のプライベートゾーンをさわったり見たりするのは自由(ただし人の前ではない)**  
3歳くらいから自分の性器を自分で洗う練習をするのもよいでしょう。体のどの部分も大切ですが、プライベートゾーンの理解は、子どもの性被害予防にもつながります。もし体をさわられたり、見られたりして嫌な思いをした子どもが言ってきた時には、「よく話してくれたね。あなたは悪くないよ。悪いのは勝手にそうした人だよ」と伝えましょう。

# 赤ちゃんって

## どこからくるの？と聞かれたら？



多くの子どもは4~6歳ごろに、赤ちゃんはどこからくるのか、どのようにしてできるのかを聞くようになります。慌てず「いい質問だね」と受け止め、子どもがどんなことに興味をもっているのか、子ども自身はどう考えるのかを聞きながら、科学的な観点から会話を深めていきましょう。

- ✔ **赤ちゃんはどこからくる？**  
赤ちゃんは産まれる前は女性のお腹にある**子宮**という場所で育ち、**外につながる腔**を**通って産まれてきた**と説明することができます。腔は、女性のおしっこが出るところとうんちの出るところの間にあり、「命の通り道」とも言え、プライベートゾーンの話につなげることができます。
- ✔ **赤ちゃんはどうやってできる？**  
新しい命は、命のもとである**男性の精子と女性の卵子**とが**合わさる**ことによってできると説明できます。どうやって合わさるのかを知りたいがれば、男性の性器を女性の性器にくっつけて命の通り道(腔)に精子を送り届ける方法があり、動物では「交尾」、人間では「性交」と呼ぶことを伝えられます。
- ✔ **パパとママもしたの？と聞かれたら？**  
信頼しあう大人同士で赤ちゃんがほしいと思った時に、**性行為は自然な行為**であること、また病院で精子と卵子を合わせるの手伝ってもらう方法(人工授精や体外受精)もあることを伝えられます。ただし、今も性行為をしているかどうか、などの話は「それは**プライベートなこと**なので話さないよ」と線を引くことができます。こうすることで、子ども自身も「自分のプライベートな話は話さなくていいんだ」と学ぶことができます。
- ✔ **もしこれまでに質問をはぐらかしたり、間違ったことを教えていたら？**  
その間違いを認め、訂正することができます。「この前どうやって赤ちゃんができるか聞いてたよね。あの時は言えなかったけど今は答えられるよ」と伝えたり、絵本を使うのもよい方法でしょう。