

「幸福度ランキング」の上位として知られる  
フィンランドやスウェーデンなどの北欧諸国。  
私たちは今回、豊かな自然やライフスタイル  
だけでなく、「自分で自分の人生の選択がで  
きると感じられる」社会作りに着目しました。



選択のしづらさを抱える人をどのようにサポートす  
るのか。どうやってそういった国や社会のあり方に  
変えてきたのか。  
若者や女性、性的マイノリティーを取り巻く権利や  
医療、教育の観点から“しあわせのありか”につ  
いて紐解くためのリサーチをまとめました。

### 「選択肢が狭められないような社会」とは

たとえば意志に反して妊娠をしてしまっても、ジェンダーやセクシュアリティが何であっても、「選択肢  
が狭められることのない」そんな社会でなければ、という姿勢。  
それがどのような道のりをたどって“しあわせ”に繋がっていくのかを探り学ぶことは、私たちが暮ら  
す社会のこれからを考えるヒントにもなるのではないのでしょうか。  
今回ピルコンは日本財団の助成を得て、北欧のスウェーデン、フィンランド、また同じく人権や教育、  
医療で注目されるヨーロッパのオランダ、イギリスの計4カ国に、“しあわせのありか”をさぐる視察に  
伺いました。

### 包括的性教育とは

「性教育」と聞いて、何を思い浮かべますか？  
世界では、幅広く性をとらえ、幸せに生きていくためのライフスキルを  
含めた学び「包括的性教育」へと発展しています。



私たちがこの視察でよく聞いたキーワードは、  
「境界線・バウンダリー (boundary)」、「同意 (consent)」、「プレジャー (pleasure)」、  
「人権 (human rights)」などなど。

そして、街の至るところにあふれるインクルーシブなメッセージ。  
幸せのありかを探る旅で見つけた、みんなを大切にする社会や学びのあり方を  
皆さんとシェアできればと思います。

### 視察先一覧

【スウェーデン】  
RFSU (スウェーデン性教育協会): 包括的性教育とセクシュアリティ、ジェンダー平等政策のための NGO。  
Ungdomsmottagning/UMO (ユースクリニック): スウェーデン内の各自治体が運営する、若者が心や体、  
性の悩みなどを無料で気軽に相談できる場所。  
1000MOJLIGHETER: 性暴力被害者の若者の支援や、性暴力についての情報提供を行う組織。  
Fryshuset: 私立の高校兼北欧最大のユースセンター。

【フィンランド】  
Sexpo 財団: 性教育や性の健康の相談に関わる専門家の育成と性教育の拡大に向けての政策提言を行  
う財団。  
SETA: LGBTI の権利を守り、拡大することを目的とする NGO。当事者やその家族の相談支援や政策  
提言を行う。  
Oodi (ヘルシンキ中央図書館): 2018 年に開設された「世界一優れた図書館」にも選出された公共図書館。

【オランダ】  
Rutgers: 性教育の教材開発、講師トレーニングなどを行う性教育シンクタンク。  
GGD (Gemeentelijke Gezondheidsdienst): オランダの自治体が運営する地域のヘルスケアセンター。  
Choice for Youth & Sexuality: 国内外のセクシュアル/リプロダクティブ・ヘルス&ライツ (SRHR; 性  
と生殖に関する健康と権利) について若者主導での政策提言を推進する NGO。  
Women on Web: 避妊と安全な中絶サービスへのアクセスを推進するための情報提供と相談支援を行う  
NGO。

【イギリス】  
London LGBTQ+ Community Centre: LGBTQ+ の人達のためのコミュニティスペース。  
Brook: イギリス全土で若者向けの無料のクリニックの運営、専門家向けのトレーニングを提供する NGO。  
The Pleasure Project: 性の健康における“Pleasure”の視点の重要性を広げる教育・アドボカシー団体。  
The British Library: 世界最大級のイギリスの国立図書館。

本視察は、2023 年 10 月に NPO 法人ピルコンが日本財団の助成を得て、  
視察先や関係者のご協力のもと行いました。

製作: NPO 法人ピルコン  
漫画: パレットーク  
デザイン: minalooklike  
助成: 日本財団

※本リーフレットの無断転載・転用はご遠慮ください。



# “しあわせのありか”をさぐる 北欧+α旅

## A Journey to find well-being



## バウンダリー <境界線>とは？

性に関する言動含め、他者と関わる上での親密なコミュニケーションにおいて、基礎となるバウンダリー。

今回視察に行った様々な場所で、教育や普段の生活の中でバウンダリーが前提として教えられ、尊重され、浸透し、その上に積み重ねるようにして成り立つのが性教育という認識が当然であることを目の当たりにしました。

## 旅で見つけたウェルビーイングなデザイン & LGBTQフレンドリー

視認性が高いエスカレーターの表示や、景観に馴染むようなシンプルな乳がん啓発の広告。

性別にかかわらず使える個室トイレ、LGBTQへのサポートを示すレインボーフラッグの掲示など、街中には様々な人にやさしいデザインが。

安心できる場づくり、そして社会づくりに繋がっていると感じました。



## 性の悩み、無料で相談「ユースクリニック」とは？

「ユースクリニック」は、ユース専用、性の悩み専用の、様々な専門家に相談できる場所。プライバシーが守られ、学校や親に知られることなく、無料・安価で利用でき、避妊具の入手や性感染症の検査を受けたり、専門家へ悩みを相談したりすることができます。

<https://pilcon-wellbeing.studio.site/posts/youthclinic>



## 歴史を知ろう ~避妊も同性愛も犯罪だったスウェーデン~

福祉国家として世界に先駆けて人権を大切にしてきた国スウェーデン…そのようなイメージを持つ人が多いかもしれませんが、実はそんな変革が起こったのは、100年ほど前の話。スウェーデン性教育協会で、その軌跡を伺いました。

<https://pilcon-wellbeing.studio.site/posts/history>



## あなたの「気持ちいい」は何？

皆さんは「セクシュアルプレジャー」と聞いて、どんなことが思い浮かびますか？性的に露骨な表現やポルノなどを思い浮かべ、あまりいい気持ちのしない人もいるかもしれませんが、公衆衛生の専門家でプレジャー・プロジェクト(The Pleasure Project) 共同代表のアニーさんによれば、「本当の意味のプレジャーはもっと広くて包括的なもの」「性教育でもプレジャーに触れる方がポジティブな変化が見られる」と言います。

<https://pilcon-wellbeing.studio.site/posts/good>



## 尊重を学ぶ、世界の性教育とは？

子どもたちの幸福度が高く、性教育が義務教育として幼い年齢から定着している国々では、どのような性教育がされているのでしょうか。動画を使って同意のあるコミュニケーションを具体的に議論したり、性教育に関わる教員・支援者も深く学び、連携できる環境がありました。

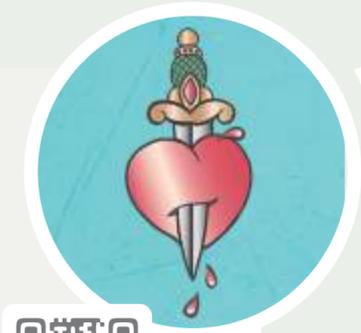
<https://pilcon-wellbeing.studio.site/posts/worldsexed>



## 嫉妬はロマンティック？

恋愛や親密な関係性で、相手に自分だけを見てほしいと思ったり、他の人と仲よくしていると、モヤモヤした経験はありますか？とあるスウェーデンのキャンペーンサイトでは、「嫉妬はロマンティックじゃない」と言い切ります。親密な関係における暴力の支援や性教育において、対話を促すツールとして、ウェブサイトやクイズ、チャット相談の他にも、ゲームを取り入れているところもありました。

<https://pilcon-wellbeing.studio.site/posts/jealousy>



画像： <https://www.svartsjukaarinteromantiskt.se/en/> より



## 社会を変える一歩を踏み出そう

日本と北欧・ヨーロッパは違う国、ジェンダーやセクシュアリティについての文化や価値観が異なる…そう遠くに思える国々も、実は選択肢が守られる社会にしていこうためのひとりひとりの勇気と一歩が背景にありました。私たちに、自分の未来を、社会のこれからを変えるチカラがあります。求めたい未来を言葉に、みんなで一歩を踏み出しましょう。

<https://pilcon-wellbeing.studio.site/posts/social>

