



**令和5年度 巣立ちプロジェクト  
意思決定支援者養成講座**

**今こそすべての人に  
豊かな性の学びを**

**長崎県“人間と性”研究協議会 代表**

**助産師：中村 まり子**

**(開業助産師・レインボーさんぽハウス)**



# 九州



長崎県



私のホームグラウンド  
島原半島

長崎県  
(令和元年統計)

4.3万人  
出生数312人

雲仙市

4.1万人  
出生数270人

島原市

4.3万人  
出生数239人

南島原市

# 講話内容

1. 私のこれまでの活動
2. 性教育 ・ 思春期の性教育
3. 障がいのある人の性と生の支援活動
  - ・ 自立支援について
  - ・ 虐待防止（性的虐待）
4. まとめ
  - ・ 大人たちに望むこと
  - ・ ボンディング活動

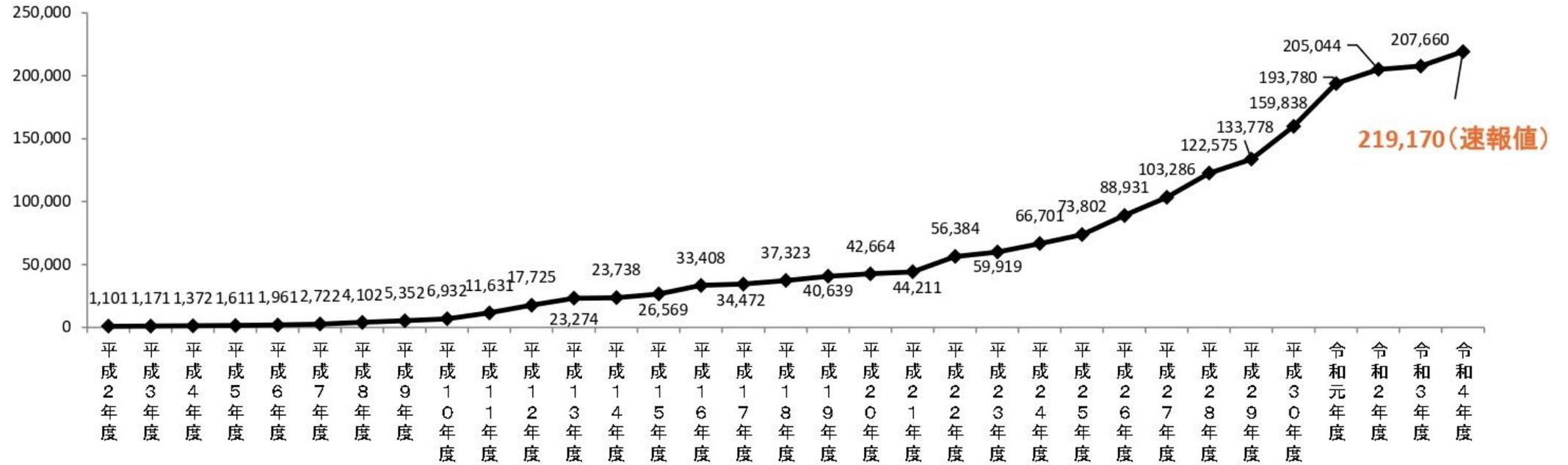
補足

書籍紹介

# これまでの活動

- **第一期 1980年**  
人間の根っこ作り
- **第二期 1988年**  
生涯の性・QOLとして学ぶ
- **第三期**  
思春期の性 悲しみの性から豊かな性へ
- **第四期**  
ハウス開所に至る=行政とのチーム作り  
地域とのチーム作り

## 児童相談所における虐待相談対応件数とその推移

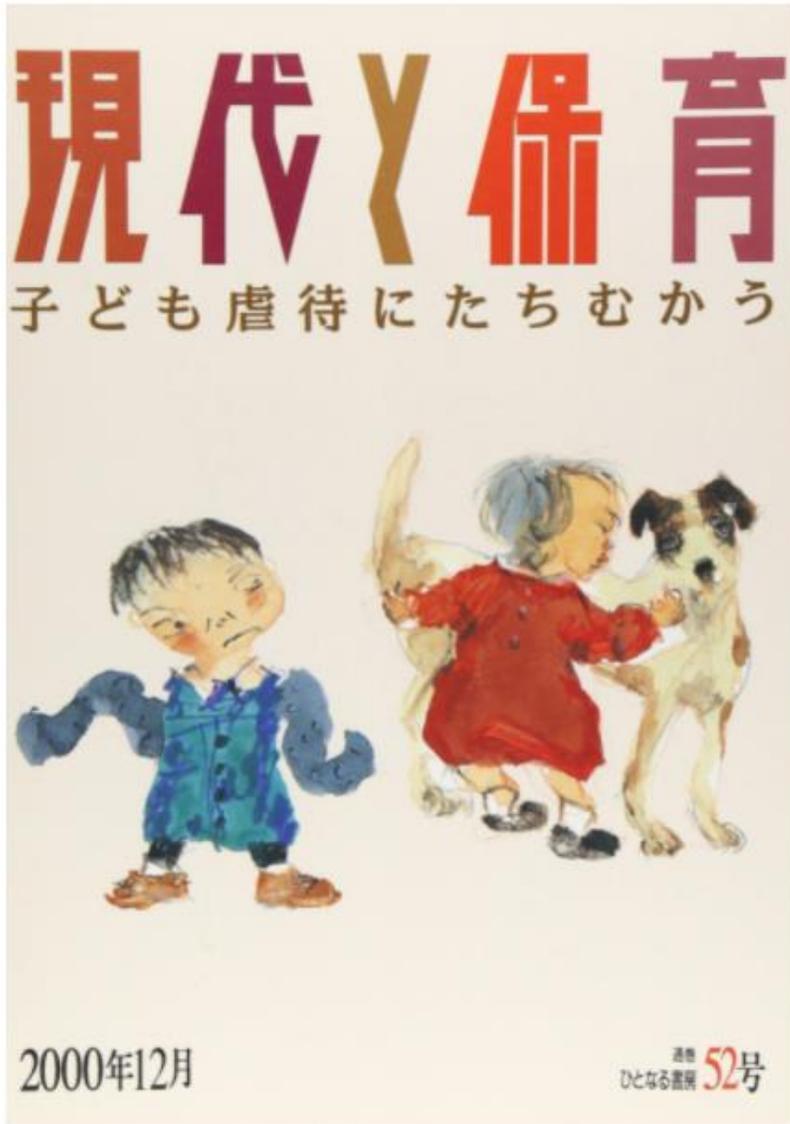


(注) 平成22年度の件数は、東日本大震災の影響により、福島県を除いて集計した数値。

子どもの  
自殺者数

514人

# 虐待の早期発見



## <特集 子ども虐待にたちむかう>

### 「乳幼児の育ちと子育て不安の広がり」 —現場からの報告—

2000年12月

執筆 中村まり子

〔健康・医療への権利〕

1. できちゃった結婚を考えさせられるケース
2. 食育、母と子のコミュニケーションができないケース
3. 生まれてきて良かったと思うことがあったらどうか、と  
考えさせられるケース
4. 私の育児支援活動
5. 今後の課題
6. 私の母子保健活動、助産婦活動

現代と保育誌記載のイラスト



# ちゃんぽん 倶楽部

秋の元気なちゃんぽんの具

一 特集一

\* 子どもの事故 <いえの中編> ④ 家の中の危険場所チェック!

- \* 我が家の子育て Part 24
- \* 長崎育児サークル情報 第2弾
- \* 私立幼稚園バザー情報
- \* 東長崎マップ などなど

本体価格 200 円

長崎のお母さんがつくった  
長崎での子育てお助け本



## 性ってなに?



～子どもにさわやかに性を伝えるために～

在宅助産婦 西有家町 中村まり子

今回は、読者の方からの質問をもとに“性”についてお話します。

**QUESTION** 現在3才の女の子と5才の男の子がいます。最近お互いのからだのことに  
について好奇心があるようです。お互いの性器の違いにもバクゼンと“女の子のしるし”、  
“男の子のしるし”というとらえ方をしているようです。性について子どもたちに、いつど  
ういう風にしたら、自然にお話をできるのか?と考えてしまいます。お話しをする側の親  
の方が、かまえてしまいます。テレビで、乱暴にあつかっている性もあり、テレビからの情  
報からよりも先に教えてあげたいのですが・・・。(南高来那 匿名希望)

**ANSWER** 性教育は、いつから始めたら良いかという質問をよく耳にします。私は、  
子どもに何歳から、どう教え始めるか、親自身が性について学んだことがあるか、学ぼうとす  
る姿勢ができていないか、自分は幸せだと感じているかが大きなポイントだと考えます。まだま  
だ日本では、性教育=性器教育との思いを強く持っている人が多いのが現状です。性=生、性  
とは心と身体が生き生きとするための勉強です。

質問に対してですが、子どもが身体のことを聞いてきた時が性教育の一番のチャンスです。

### 子どもに教えてあげること

#### ★ 性器について

子どもと身体の勉強をする時に目、耳、鼻と同じ様にきちんと性器も名前で、女性の性  
器も“女の子のチンチン”とではなく、バグナ・子宮・卵巣。男の子も“チンチン”では  
なくペニス・睾丸・精巣と教える。

#### ★ プライベートゾーン

- ・ 下着を着ける理由…身体をまもるため
- ・ 性器は誰のもの?・・・自分のもの

#### ★ いやなタッチングとすてきな心地よいタッチング

性交はとっておきの、とびっきりすてきなふれあい

#### ★ レイプまがいのテレビを見ている時

消しなさいなど言わないで“こんなのためね”“これは犯罪になるのよ”ときちんと伝える。  
テレビを見ながらの会話は、とっても大切です。

学校での性教育(集団教育)と、家庭での性教育(個別教育)が、成長や質問に応じて学ん  
でゆける体制が、これからはとっても大切だと思っています。性の勉強をしたから安心という  
のではなく常に学び続けていくことが、大切です。

性教育に関する質問などございましたら

編集部 石川まで

e-mail : atsu.i@lycos.ne.jp



# 思春期のこころの発達と問題行動の理解

## Q. 最近、イライラしたり不安になったりする



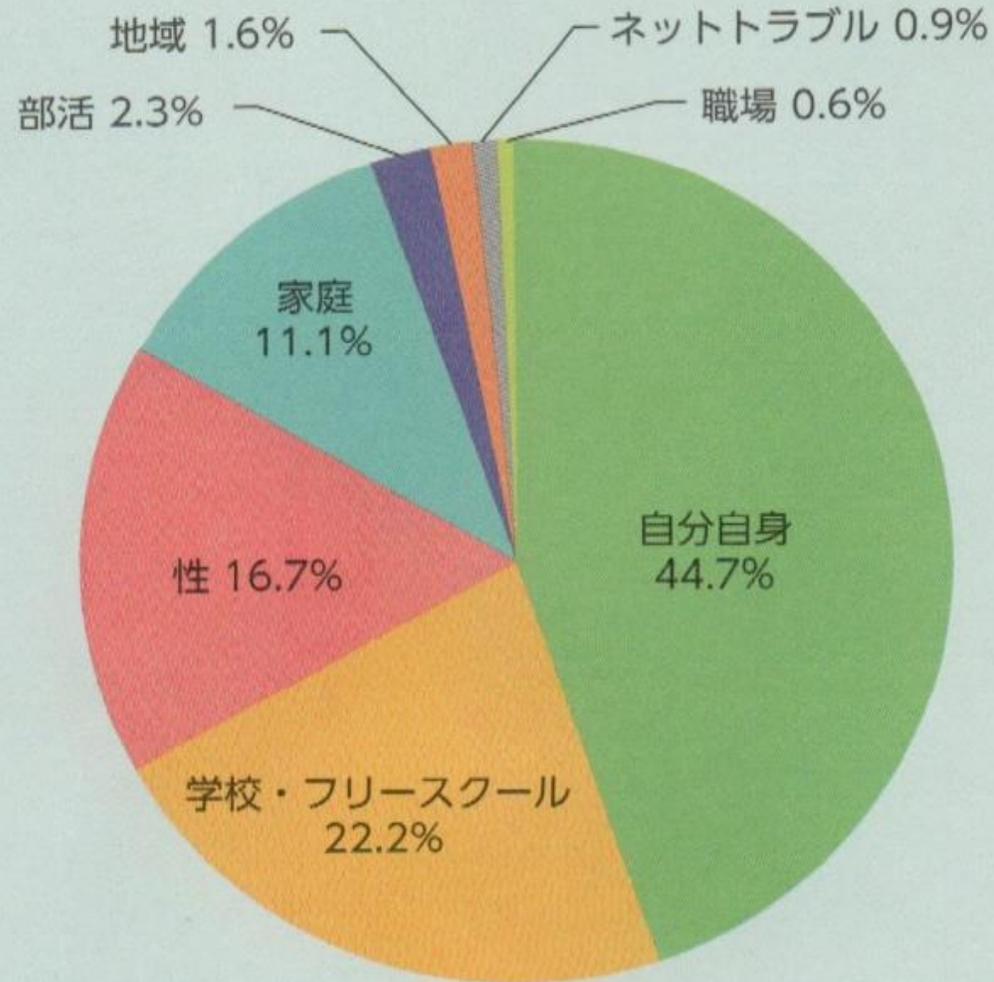
思春期とは・・・

社会人としても巣立つにあたって訓練の教育の仕上げとであるとともに、心身ともに変化が大きい時期。

小学校高学年から高校生年代の時期に当たり、中学生前半までを思春期前期、それ以降を思春期後期と呼ぶ。

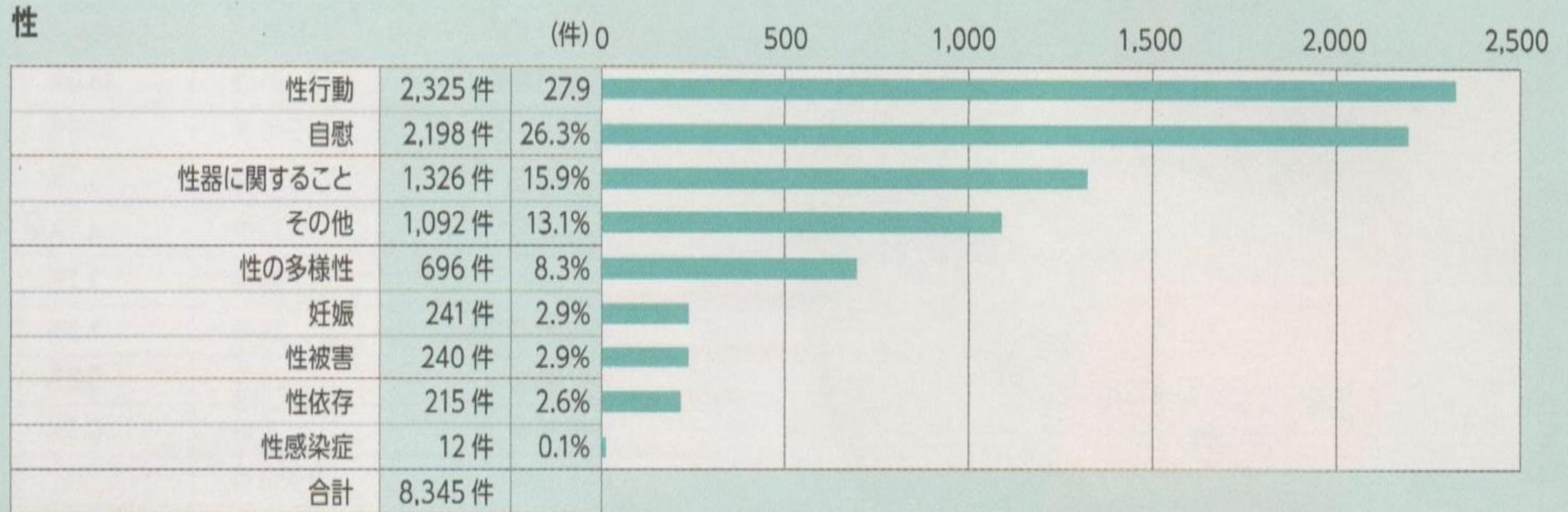
**\*心とからだの変化のため、とまどいや不安が出てくる。**

# データから見える子どもの状況



大項目	件数	%
自分自身	22,390 件	44.7%
学校・フリースクール	11,100 件	22.2%
性	8,345 件	16.7%
家庭	5,580 件	11.1%
部活	1,129 件	2.3%
地域	780 件	1.6%
ネットトラブル	473 件	0.9%
職場	285 件	0.6%
合計	50,082 件	

# 性に関して



※参照元:チャイルドライン報告書2021

# 私のライフステージを考える

おもしろいこと、たのしいこと、うれしいこと

幼児

小学

中学

高校

成人

壮年

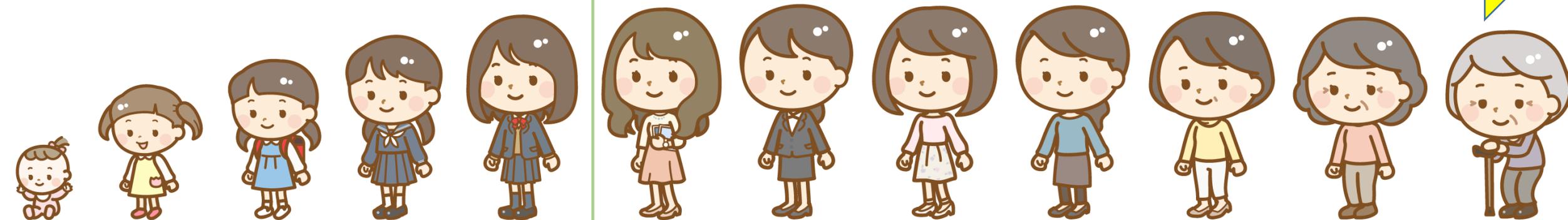
中年

成熟していく人生

高年

老年

これまでの人生を振り返り、全てを受容し、自分なりに人生の意味をみつけられるか？



老いてゆく人生

つらいこと、くるしいこと、かなしいこと

その年代の「性」を学ぶことで、つらいこと、くるしいこと、かなしいことを受容したり、ステップアップができる

性の漢字の  
意味

性

りっしんべん

つまり、こころが

せい

いきる

うまれる

いきいきいきる

とは？

性器、性病

性

# 講演活動をするきっかけ

## 「しあわせ探し」

怒られたり、指示されたり、他人事としか捉えない子どもたちと接するうちに、この子達の将来が輝くためには何が出来るだろう？

子どもたちにしあわせの数を聞くと、一つもないと言う思いもよらない答え。

気力、無関心、死を望む子どもたちに生きることの大切さ、「性」＝「生」を伝えることが助産師として生きてきた私の宿命なのかもしれない。

しあわせの探し方を教えてやれないだろうかと、これまでの助産師、訪問看護師の仕事の経験を活かした講演を通して、それを伝えることができる喜びや大切さを知り、生きがいと思うようになり、続けています。

## これからの性 教育

2023年度から全ての公立学校で実施が予定されている「生命(いのち)の安全教育」という教育プログラム。

これを、人権を中心とした性暴力と安全に関する学びの機会にしていくことを目指し、共に学び合いたい。

「せっかくやるならいいものに」という思いを伝えたい。

# 全世代に向けた“性”の講演活動

## ● 幼児期向け

### ＜親子の絆を育みながら学ぼう＞

産後間もない親子に向け、ベビーマッサージを実施。

また、幼児期の成長に伴いプライベートパーツの大切さやトイレトレーニングなど、親子学びの場を提供。

ほか、幼児期に健全な親子関係を築くための学び(愛着とボンディング)を広めている。

## 幼児期～思春期の “性教育”がもたらす効果

愛情を持って育てられた子どもは自己肯定感が養われる。

それは大人になると自己決定ができる人間へと成長し、高いコミュニケーション能力や交渉力が備わることに繋がってゆく。

この時期の“性教育”は豊かに生き抜くために必要不可欠なこと。

# 人間の性はどう発達するのか

**遺伝子の性**：性染色体（男性XY、???, 女性XX）

**性腺の性**：性腺（男子は精巣、女子は卵巣）

**ホルモンの性**：第二性徴

女子は月経、男子は精通

生き方の性：どちらの性を選んでいきるか

多様な性を学び、認め合う成熟した社会

# 性の分化と性発達・性行動

## 遺伝の性

胎生6-8週では男女の外性器は同じ  
どちらの性器へも分化できる能力



## ホルモンの性

胎生8~10週にY染色体上のSRY遺伝子の働きにより精巣から男性ホルモンが分泌され男性性器へと発達



\*胎生8-10週頃トラブルが起こると中間型性器の可能性

# なぜ早くから、しっかりと教えるのか

- ・自分を大切にできる（自己肯定感を育てる）

自分を大切にできなければ、  
他の人（命）も大切にできない

- ・性的自己決定ができる  
（自分のことが自分で決められる）

- ・多様な生き方があることがわかる

- ・性的被害に遭わない（加害者にもならない）

知っていれば

性的被害にあいそうな時やあった時

→ その場から離れる  
誰かに相談できる

NO

(ノー)

GO

(ゴー)

TELL

(テル)

知識のない子は安全ではない！！

# 家庭での性教育

- ・ 性についてオープンに話す、タブー視しない  
逃げない、ごまかさない、質問されたときはチャンス  
わからないときは先延ばしにしない

## 絵本は有効

ドラマの中にも有害情報は沢山、最近ではYou Tube

→おかしさを指摘する

- ・ 子ども達の性発達や性教育に関心をもつ
- ・ やっていけない、だめだ、脅しだけでは  
何の効果も得られない→具体的にわかりやすく
- ・ エロい、エッチにうろたえない
- ・ 親自身のプライベートな話は・・・ ヒ ミ ツ

# 「心と身体の主人公になるために」 ～助産師の活動を通して見えてきたもの～

性教育全体像と順次性を考えるために(村瀬試案)

	A 体の発達・ 健康	B 心の発達	C 家庭や人間・関 係	D 社会的な面
保育園 ・幼稚園 (家庭)	体のはたらき・感覚 体のすばらしさ やさしく扱う 体の清潔	出生・出産への興味 どこからきたの？ 性器(排尿器)のちが いへの興味 自分とひと(他人)の ちがい	自己肯定的な育ち (タッチ・ハグ、コミュ ニケーション) 安心できる関係・・・ 愛情	地域と子ども 子どもを守り育てる地 域のしくみ 性被害の防止 (被害を受けたらどう するか)

	A 体の発達・ 健康	B 心の発達	C 家庭や 人間・関係	D 社会的な面
小1～3	<p>体の主な部分のはたらきと、名称 たくみさ、重要さ 男女の体の共通したところ 男女の体のちがったところ 清潔、マナー、下着・ 排泄器・性器の保護 (柔らかく、傷つきやすい)</p>	<p>自分のからだを守る、 ひとを大切にする (プライベートなところの 扱い方)</p> <p>異性への関心、いたずら、 対立 加害、被害について</p>	<p>いのちのつながり 親と自分のつながり 家族の役割、協力</p> <p>出生、出産を学ぶ(生まれる、という観点から)</p>	<p>地域のようす、環境 性被害の防止と対応</p>
小4～6	<p>男女の体の機能のちがい、 月経 生殖(性交、妊娠、出産)のはたらき 二次性徴 精通(射精)(性差・個人差)</p>	<p>性別意識の自覚 性に関する不安 (発達に関する不安)悩み 性的欲求、あこがれ</p>	<p>さまざまな家庭の 存在(共働き、単親、 その他) 男女の感じ方・考え方 の共通性、ちがい 異性や性への関心と 自立 希求・・・思春期</p>	<p>地域のどこになにか あるか 子どもはどうやって守 られているか 携帯、メール、イン ターネットのひろがり と性問題</p>

<p style="text-align: center;"><b>絵本</b> 「あっそうなんだ！わたしのからだ」</p>	<p style="text-align: center;">「生命（いのち）の安全教育」スライド （幼児期）</p>
<p>からだのしくみ、性器の名称などに触れている ●基本的な性の知識を踏まえる</p>	<p>性に関する知識にはまったく触れていない ●性の知識なしの性の安全教育</p>
<p>じぶんだけがみたりさわったりしているところ ●「からだの権利」という捉え方</p>	<p>じぶんだけがだいじなところ ●「心がけ」「心がまえ」という捉え方</p>
<p>性暴力、暴力の例がリアルで豊富</p>	<p>同じイラストの流用、パターン貧弱</p>
<p>あなたはわるくないよ</p>	<p>記述無し</p>



**生命（いのち）の安全教育動画教材**  
<https://youtu.be/EHlygZz7WjE>

水野哲夫 作成 「人間と性」

	<p style="text-align: center;"><b>A</b></p> <p style="text-align: center;">体の発達・健康</p>	<p style="text-align: center;"><b>B</b></p> <p style="text-align: center;">心の発達</p>	<p style="text-align: center;"><b>C</b></p> <p style="text-align: center;">家庭や人間・関係</p>	<p style="text-align: center;"><b>D</b></p> <p style="text-align: center;">社会的な面</p>
<p style="text-align: center; font-size: 2em;">中学生</p>	<p>思春期のからだの変化 (個人差) 生殖能力の発現 性の自己認識・イメージ</p> <p>マスターベーション 性に関する病(STD・エイズ) 性的指向(性的マイノリティ、多様性)</p>	<p>こころの変化、悩み(思春期の認識を深める) (コンプレックス、ひととの比較、自立と依存(反抗)、恋愛の感情、ジェンダーバイアスなど)</p> <p>性行動のコントロールの必要性と可能性 相手の人生、健康への思いやり、責任 選択としてのNO-SEX</p>	<p>性的主体性、自己主張(プライバシーを侵害しない、させない) 柏手の不安、悩みをどこまで受けとめられるか 月経困難症、子宮内膜症、男の子の性...</p>	<p>性とメディア(情報選択) 性と法律(レイプ、セクシュアルハラスメント、ストーカー) エイズと社会</p>

	A 体の発達・健康	B 心の発達	C 家庭や人間・関係	D 社会的な面
高校生	避妊、中絶、性的行動の自制 リプロタクティブヘルス、不妊の可手捌生 STD、エイズの予防、対応	対等性、相互性など関係性について 性的欲求とはなにか	問題解決のために（性の人間関係） 交渉する力 …対相手、対社会 交渉する方法 …ネゴシエーションスキル→性的同意 親になるとは（育てるとは） 結婚・家族の形成、シングルライフ（ライフスタイルの多様性）	メディアリテラシー（デートDV） 性と芸術、文学 性と社会（エイズなど） 買春について（性産業、商品化…） 性の多様性と人権 リプロダクティブヘルス サービスはどうなっているか（どこになにかがあるか） 社会におけるセクシュアルハラスメント、性犯罪

※性的同意とは…相手と対等、平等であり、その中での合意、納得しているか？

4つの同意からなる。1、相手 2、時(今は嫌) 3、場所(ここでは嫌) 4、方法(避妊する、しない)

2018年8月 大学生有志が作成したものがインターネットからダウンロードできる。「性的同意」で検索

# からだには「からだのけんり」があります！

◆「からだの権利」には、次のような柱があります。

①からだのそれぞれの器官・パーツの名前や機能について、十分に学ぶことができます。

子どもの権利条約 第17条〔適切な情報へのアクセス〕、28条〔教育への権利〕

②だれもが、自分のからだのどこを、どのようにふれるかを定めることができます。

同第16条〔プライバシー・通信・名誉の保護〕

③からだは自分だけのものであり、だれかが勝手に・さわることはゆるされません。

同第6条〔生命への権利、生存・発達の確保〕

# からだには「からだのけんり」があります！

④からだが清潔に保たれて、けがや病気になったときには治療を受けることができます。

同第24条〔健康・医療への権利〕

⑤こころとからだに不安や心配があるときには、相談ができるところがあり、サポートを受けることができます。

同第24条〔健康・医療への権利〕

⑥⑤までのことが実現できないときは、「やってください！」と主張することができます。

同第12条〔意見表明権〕

出前性教育で伝える

# 「生きるために大切なこと」

1、アイタッチング

2、やさしいタッチング

3、食育

まとめ

「性の学習」とはこころと身体がいきいきと  
生きていくために必要な健康教育

# 授業風景



# 授業風景



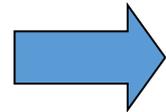
# 授業風景



# 生きるために大切なこと その1

## アイタツチング

快い会話（目を見て、尻上がり言葉）



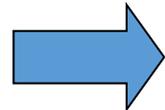
**フワフワ言葉**

自分コミュニケーション能力

会話のキャッチボール

相手の気持ちを無視したり、踏みにじってないか？

気持ちを削いでいないか？（尻下がり言葉）



**チクチク言葉**

ふれあい体感  
授業風景



28 2:11 PM

ふれあい体感  
授業風景



ふれあい体感  
授業風景



2 1:56 PM

# 生きるために大切なこと その2

## やさしいタッチング

「ありがとう」「気持ちがいい」 ➡ イエスの反応

### いやなタッチング

「イヤ!」「しないで!」 ➡ ノーの反応

自己決定権

➡ 自己肯定感が育つ

自分の気持ちを決め、相手に伝える力

# ボンディング（絆作り）

	活 動	ケア内容	実 践
出生直後	パパママレッスンでの講話	カンガルーケア	触る・目を合わせる・乳房への吸てつ
乳幼児期	ママも赤ちゃんも幸せマッサージ	ベビーマッサージ	ちょこっとベビーマッサージ
学童期	1/2成人式・二次性徴(心と体の発達)	ハグ	じゃれつき遊び・おんぶ・抱っこ
思春期	心と体の主人公になろう	優しいタッチング ハグ・握手などの ロールプレイング	個人相談時は手・足のオイルマッサージ
青年期	パパママレッスンでの講話	パートナーとの オイルマッサージ・ 乳房マッサージ・ 背中リンパマッサージ	心と体にとっておきのふれあい (性交について)
壮年期	幸年期にしよう。すてきなパートナーシップ	性交痛にゼリーやオイルの活用	男性・女性更年期障害
老年期	豊かな生き方・すてきな死に方	ハンドマッサージ	認知症予防と悪化防止

# ベビーマッサージ



# ベビーマッサージ



オイルマッサージの  
授業風景



# オイルマッサージの 授業風景



生きるために大切なこと その3

食育

命

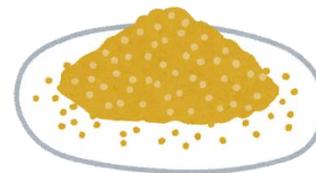
とは？

# 食育クイズ

何を食べたら元気になるでしょうか。

① マ...

豆



② ゴ...

ごま

③ ハ...

わかめ(海藻)



④ ヤ...

やさい



⑤ サ...

魚



⑥ シ...

しいたけ(キノコ類)

⑦ イ...

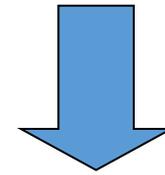
芋(根菜野菜)



# 脳



1.脳を育てる



二次性徴につながる

## 二次性徴

### 女の子

- ・乳房が大きくなる
- ・身体の各部が丸みを帯びてくる  
(太るというのではなく、曲線的な体型になる)
- ・陰毛・わき毛など発毛が促進される
- ・初潮(初経)が起こる



### 男の子

- ・のど仏が出てくる
- ・声変わりする
- ・筋肉や骨格が発達し、女の子との比較でいうと、ゴツイ体型になる
- ・陰毛・わき毛・胸毛・ヒゲが生えてくる
- ・ペニス、睾丸がおおきくなる  
(器官の成長と性的興奮の2つある)
- ・精通(はじめての射精)が起こる



# 女の子の3大悩み

1 月経・妊娠・出産

2 性感染症

3 同性、異性との付き合い方

※同意と性的同意の大切さ  
境界線(バウンダリーを学ぶ)



# 子宮模型

