

## 5) 性に関する基礎知識に関する学習

【目標】自分のからだに関心に向け、からだの変化を正しく理解し、性的な成長を肯定的に受け止められるようにする。

【原理】からだの成長や変化について正しく理解することは、自己肯定感を高め、自分の清潔や健康を守る動機づけにもなる。また、雑誌やインターネット等における性情報が事実と異なることを教えることは、メディアリテラシー（情報を判断する力）を育む。

【方法】①心身の変化や清潔について、具体例を挙げながら確認する。

②性器の名称と二次性徴（体型の変化、勃起・射精、月経など）を説明する。

③生徒の身近にある性情報を確認し、真実かどうか話し合いながら説明する。

### 【注意事項】

1) 自己理解・生活管理をすすめる学習、4) 境界線・タッチについての学習とも関連する学習内容であり、生徒が自分のからだに関心に向け、変化するからだを受容し、適切に対処できることをめざす。事前に、保護者に学習計画を伝え、許可を得たうえで行う。

からだの変化は、成長に伴う自然なものであり、恥ずかしいことではないこと、また個人差が大きいものなので他者と比べて焦る必要はないことを伝える。からだについては、模型や絵本などを用いながら説明するのもよい。

性情報は、生徒が実際にアクセスしているような情報を例に挙げながら、それらは商業的なものであり、事実とは異なることを伝える。性的な情報に興味をもつことは、男女ともに自然であり、生徒の性的関心や性欲自体は否定しないようにする。興味や好奇心は、成長のあかしであり、よい活動のエネルギーにもなる。しかし、商業的な性情報は、生徒の年齢に不相应な強い刺激を伴ううえ、金銭トラブルや犯罪にもつながりやすい。これらのリスクについて、保護者にも説明をして、携帯電話やインターネットの管理を依頼する。

### 《ポイント》

□からだの変化や性的な関心について、恥ずかしがったり隠したりせずに話せるように、明るく受容的な雰囲気をつくりましょう。教員が緊張して固くならないように。

□性器の名前や二次性徴のしくみを知っておくことは、健康を守るうえでの基本です。また、性的な被害にあたり性感染症などにかかったりしたときに、すぐにケアを受けられるようにするためにも、必要なことです。

□生徒の身近にある性情報や性的な環境について、教員もできるだけ把握し、どのようなリスクがあるのか知っておく必要があります。たいてい、生徒のほうが詳しいものです。

【教材の説明】※学習シートに対応しています。

### ぼく・わたしは きれい？ 清潔かな？

からだに関心に向け、清潔のための行動をどれだけとれているかをチェックする。できていることはよくほめ、具体的にどんなふうに行っているのかを聞いて確認する。できていないところは、叱るのではなく「じゃあ、これからやっていこう」と前向きに励まし、「どうやったらいいかな？」と具体的な取り組み方を話し合う。必要に応じて、保護者の協力を得たり、学校（保健室等）で練習をしたりするなど、スモールステップでの行動計画を立てる。

### ぼく・わたしは きれい？ 清潔かな？ ～お風呂～

入浴の方法について確認する。きちんと教えられていない生徒や、うまくできていない生徒も少なくない。性器の洗い方については、生徒と同性の教員が教える。入浴後の快適さを体験しながら、生徒が自発的に清潔行動をとれるように促す。必要に応じて、保護者の協力を得て、同性の保護者と入浴をしたり、学校（保健室等）でからだの拭き方やタオルの絞り方などを練習したりする。宿泊行事などの機会を活かすとよい。

### 思春期のころ —思春期になって—

思春期のころの変化について、具体例をチェックしながら、生徒と話し合う。以前とは異なる気持ちや態度があるかを聞き、それらの変化は成長するうえで自然なことだと伝える。一般的な例（ほかの生徒にどう思われるのか気になる、恋愛対象に対してドキドキする、親や大人に反発するなど）を話し、さしつかえない範囲で教員自身の体験談を話すのもよい。思春期の変化は個人差が大きいので、学習シートに挙げられている項目にあてはまらなくても問題はない。あくまでも、生徒が自由に自分の心境やからだの変化について話せるように促すことが大切である。

### 思春期のからだ（おとこ）・（おんな）

思春期のからだの変化について、具体例をチェックしながら、生徒と話し合う。恥ずかしがったり、話を嫌がったりする生徒には、無理やり答えを求めなくてもよい。学習シートに挙げられている項目を例にしながら、こうした変化は成長するうえで自然なことだと伝える。教員が、からだや性について落ち着いて話すことは、生徒にとってよいモデルになる。

### 男性のからだ ①性器の名前

男子の外性器と内性器の名称を教える。生徒の理解度に合わせて、機能についても説明するとよい。最低限、「ペニス」の用語を教える必要がある。排尿や清潔、射精等について教えたり確認したりする際、用語を知らないと正しく説明ができないからである。

学習シートの空欄の解答は、上から「膀胱」「精管」「陰のう」「精巣」「ペニス」である。

## 男性のからだ ②勃起

射精の仕組みについて説明し、男子の成長に伴う自然な現象であり、恥ずかしがったり心配したりする必要はないと伝える。また、他者のいる場所で勃起した場合、静かに人と離れ、気持ちが落ち着くのを待つようにする。4) 境界線・タッチについての学習で学んだように、勃起したときに、人に近づいたりからだに触ったりすると、物理的境界線を破ることになると復習する。

学習シートの空欄の解答は、「勃起」である。

## 男性のからだ ③夢精と射精

夢精と射精の仕組みについて説明し、男子の成長に伴う自然な現象であり、恥ずかしがったり心配したりする必要はないと伝える。夢精したり、下着のなかで射精した場合は、下着を水洗いしてから洗濯機に入れる。

4) 境界線・タッチについての学習で学んだように、性器を触るのはプライベートな空間（自分の部屋やトイレ、風呂場）だけであり、マスターベーションをしてもよいのはプライベートな空間で、一人であるときだけ（マスターベーションのルール）であると復習する。マスターベーションはからだに害はないが、ルールを守ること、またストレス（イライラしたり、暇であるなど）の解消法がマスターベーションしかない場合は、それ以外のストレス対処法を身につけさせることが大切である。

## 女性のからだ ①性器の名前

女子の外性器と内性器の名称を教える。生徒の理解度に合わせて、機能についても説明するとよい。最低限、「膣（ヴァギナ）」の用語を教える必要がある。排尿や清潔、月経等について教えたり確認したりする際、用語を知らないと正しく説明ができないからである。

学習シートの空欄の解答は、上から「卵巣」、右下「子宮」、左下「膣」である。

## 女性のからだ ②月経周期と体調の変化

月経（生理）の仕組みについて説明し、女子の成長に伴う自然な現象であり、恥ずかしがったり心配したりする必要はないと伝える。別途、月経周期や基礎体温の記録をつけるとよい。生徒が自分のからだに関心に向け、自分でからだや健康をケアしていくことが大切である。保護者にも課題について事前に説明し、家庭で基礎体温の測り方や記録のつけ方をサポートしてもらおうとよい。生徒自身が、月経周期の影響による自分の不調（イライラやだるさなど）を気づけるようにし、気分転換を図ったり、からだを冷やさないようにしたり、自分で体調管理ができるようになることとよい。月経時の手当（ナプキン交換の頻度や使い方など）についても確認し、より快適に過ごせるように働きかける。

## エッチなマンガやアダルトビデオ

商業的な性情報は、男女ともに多くの生徒がアクセスしているのが現状であり、大きな影響を受けている。ただ禁じるのではなく、生徒がどんなものに興味をもったり、見たりしているのかを確認しながら

ら、「全部、本当のことかな？」と一緒に考えるようにする。生徒のなかには、「大人や上級生に見せられて、気持ち悪かった」といった被害的な体験として性情報に触れていたたり、「知らない人から送られてきた性的なメールに返信したら、お金を請求された」などのトラブルにあったりすることもある。性的な興味や好奇心は、成長する生徒にとってあたりまえのものなので、「見たくなる気持ちはわかるよ」と受け止めながら、内容について話し合い、知らないアドレスには返信しないなどのルールを決める。必要に応じて、保護者の協力を得て、携帯電話やインターネットの使用の管理を行う。