

令和4年度 厚生労働省母子保健指導者養成研修  
研修4 性と健康の相談(プレコンセプションケア)に関する研修

# 乳幼児期から思春期の 性に関する相談支援



2022年9月26日 11:10～12:10

都立松沢病院精神科／

国立成育医療研究センター総合診療部

阪下 和美

# 略歴

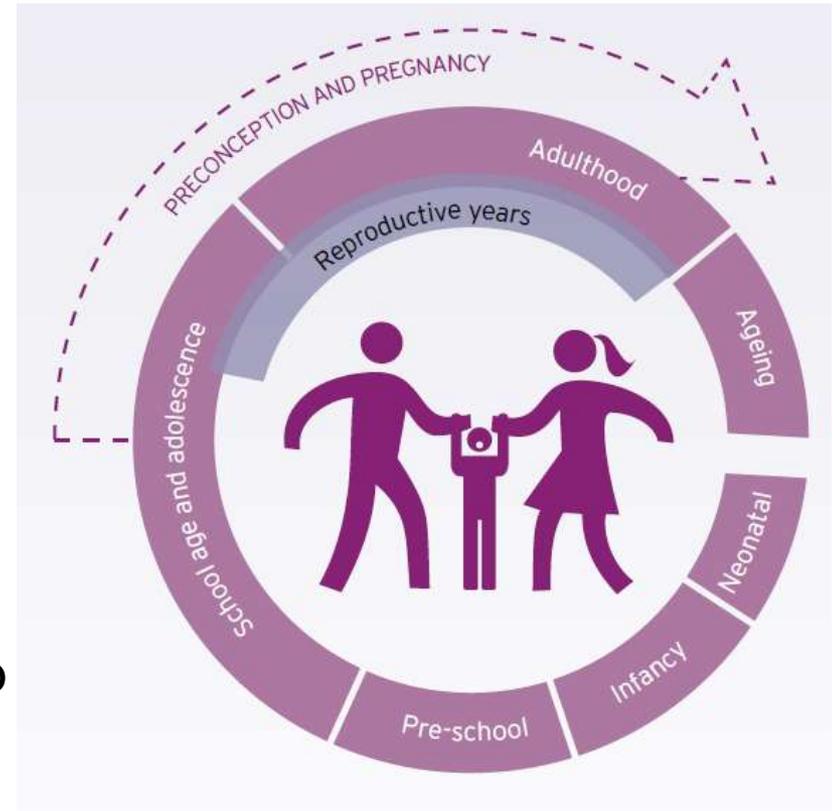
- 2004年3月 岐阜大学医学部医学科 卒業
- 2004年4月 高山赤十字病院
- 2006年4月 沖縄在日米海軍病院
- 2009年7月 ハワイ大学小児科総合小児科
- 2012年12月 岐阜大学医学教育開発研究センター
- 2014年4月 国立成育医療研究センター総合診療部総合診療科
- 2020年5月 Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health  
卒(MPH)
- 2021年4月 都立松沢病院精神科  
国立成育医療研究センター総合診療部(臨床研究員)

# この講義の到達目標

- プレコンセプションケアを「広い視野で」
  - ☞ 「結婚前」だけではなく、小児期から
  - ☞ 小児期＝乳幼児期～思春期
  - ☞ 身体・精神・社会面の発達段階を考慮する
- 相談支援のイメージを持つことができる

# プレコンセプションケアの目的

- 「好ましくない母子の健康」につながる行動、個人因子・環境因子を減らす
- 女性の健康を向上させる
- 夫婦(カップル)の健康を向上させる



WHO. Preconception Care.

# プレコンセプションケアはいつから？

- 生殖年齢になってから？
- 妊娠を考えだしてから？
- 子どもを作る環境が整った夫婦になってから？

上記の条件を満たしたら  
突然健康になるわけではない



# プレコンセプションケアはいつから？

親となる年齢での心身の健康



思春期の心身の健康



幼児期・学童期の心身の健康

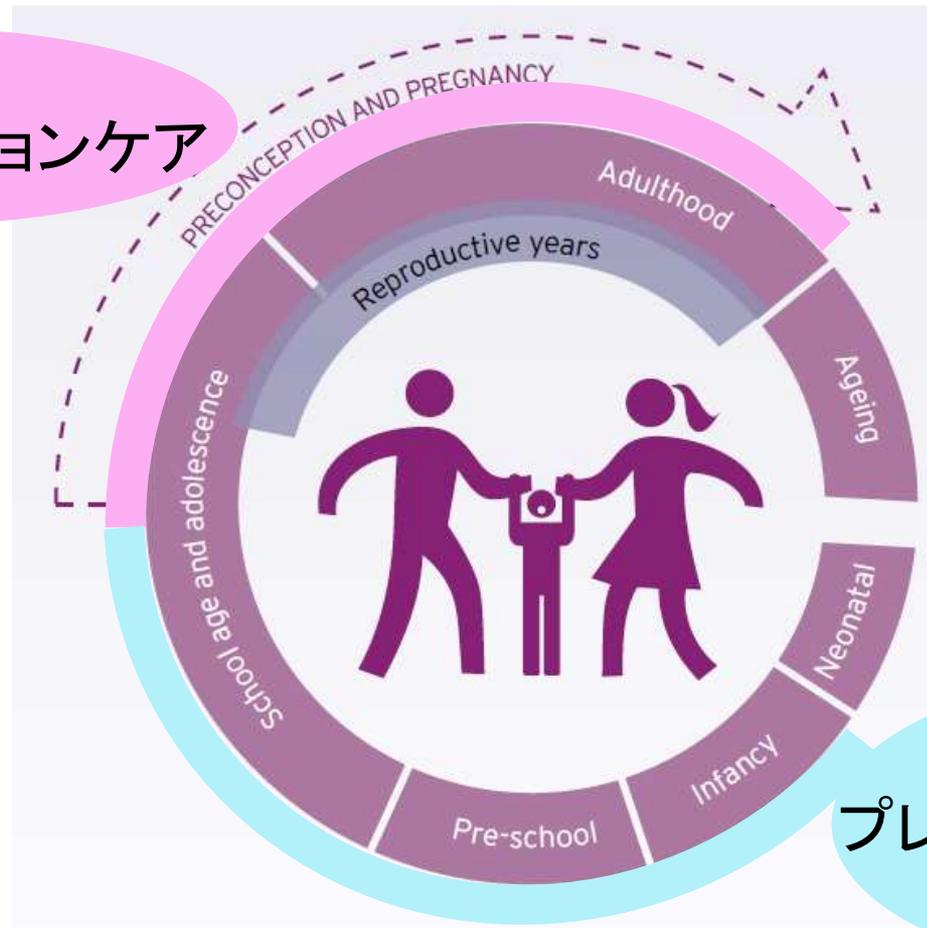


より有効な  
プレコンセプションケアのためには  
「小児期からの準備」が重要

WHO. Preconception Care.

# プレコンセプションケア

狭義の  
プレコンセプションケア



広義の  
プレコンセプションケア  
(基盤作り)

# 小児期はプレコンセプションケアの 「基盤」を作る時期

「妊娠」が起こる前に

- こころの健康を維持できている
- からだの健康を維持できている
- 健康につながる行動ができる・知っている
- 性・生殖に関する正確な知識がある
  - 自分の性を大切にできる
  - 他人の性を大切にできる

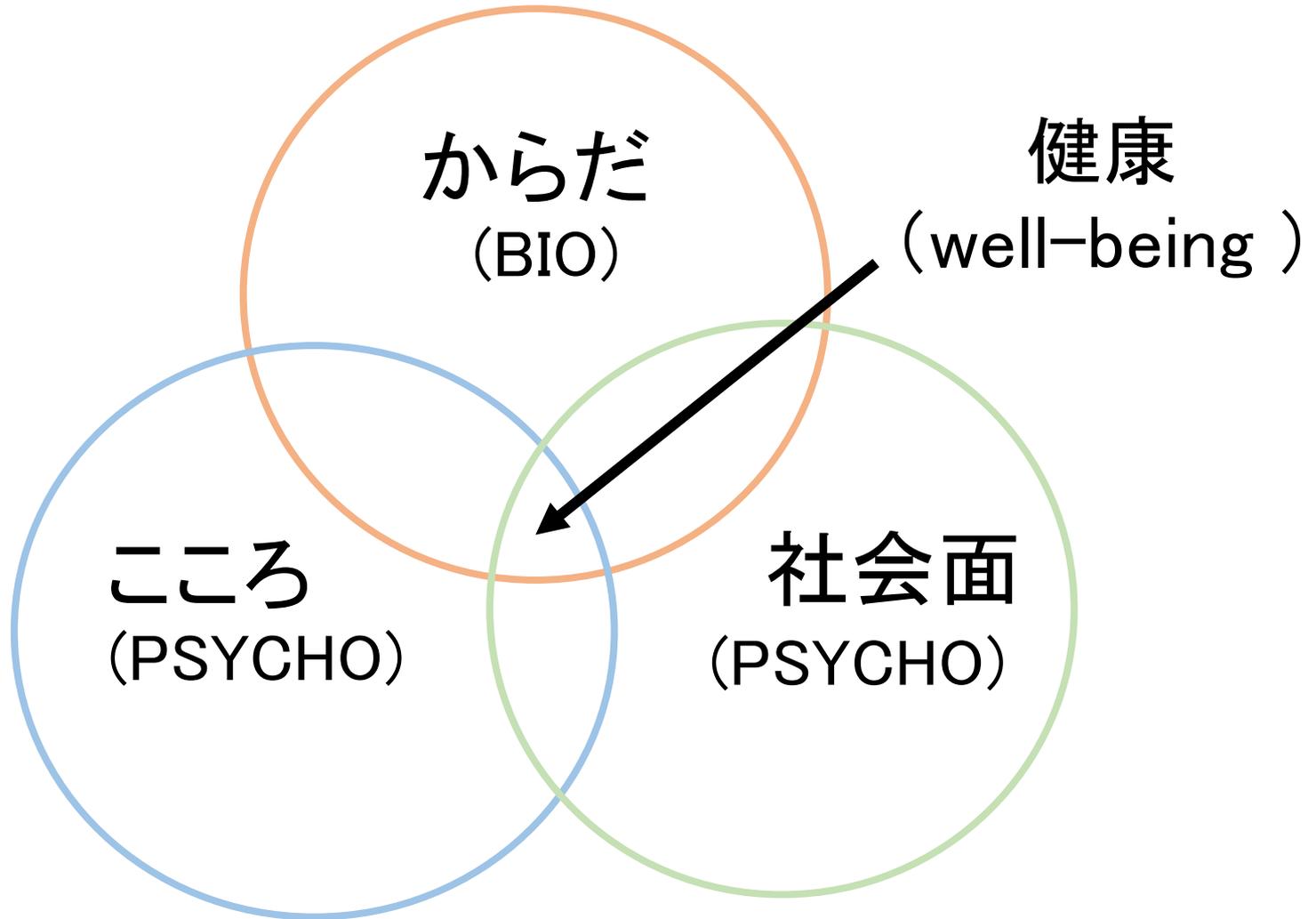
# 現在の小児医療の課題

- 外傷・不慮の事故
- 不健康な生活習慣
- こころの病気（精神疾患）
- 行動の問題
- 心身症
- 発達障害の二次障害
- 育児不安、虐待
- 家族内葛藤の増悪
- ゲーム・インターネット依存
- ハイリスク行動（喫煙・飲酒・薬物、性）

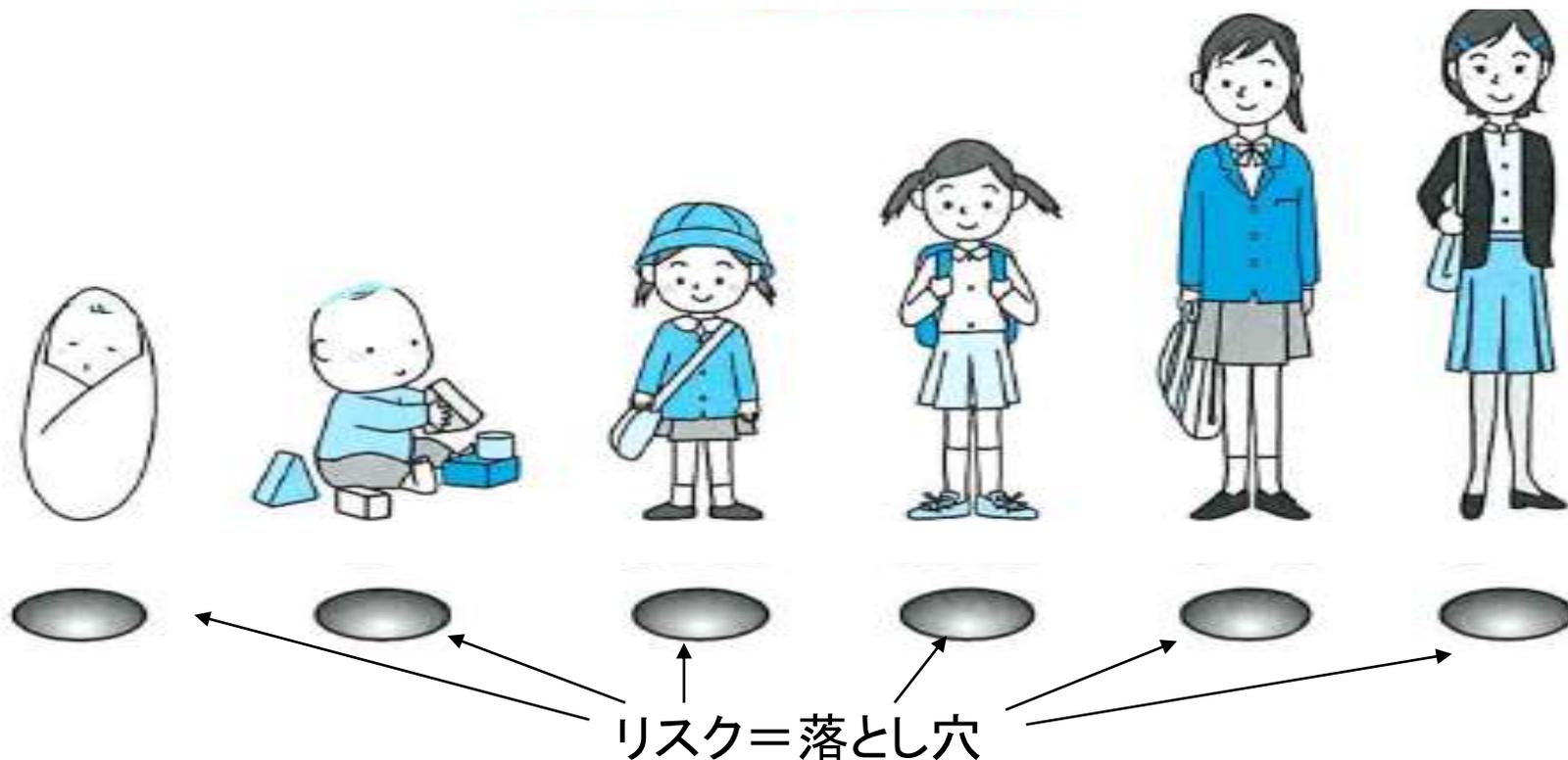
精神疾患の多くが  
発症のピークを思春期にもつ



# 健康であるには



# だれにでもある「健康を損なうリスク」



阪下和美「正常です」で終わらせない！子どものヘルススーパービジョン.

# 小児期はプレコンセプションケアの 「基盤」を作る時期

「妊娠」が起こる前に

- こころの健康を維持できている
- からだの健康を維持できている
- 健康につながる行動ができる・知っている
- 性・生殖に関する正確な知識がある
  - 自分の性を大切にできる
  - 他人の性を大切にできる

# 自分の性・他人の性を大切にする

＝自分と他者の尊厳を守ることができる

- ①プライベートゾーン
- ②月経
- ③健康な性、性成熟
- ④性被害
- ⑤避妊の知識
- ⑥性的指向・性自認

- 就学前(3～5歳)
- 小学生低学年(6～9歳)
- 小学校高学年(10～12歳)
- 中学生・高校生
- 保護者

本人へ伝えたいこと

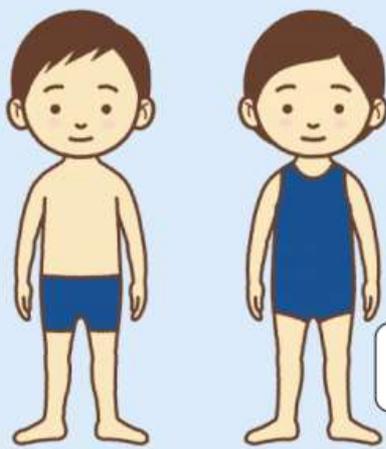


# ①プライベートゾーン

対象：全年齢

- 自分だけの大事な場所。
- 自分が見せてもいいと思う人以外には絶対に見せない。
- 自分が嫌なのに、誰かが見たり触ったりしたら、「いや！」と言って、すぐに逃げ、信頼できる大人に必ず言う。
- SNSで「プライベートゾーン」に関連するやりとりを絶対にしない。

みずぎでかくれるところは  
じぶんだけの  
だいじなところだからだよ

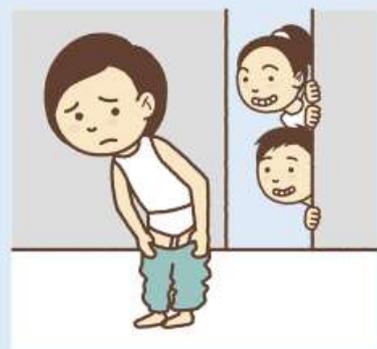


いろんなひとに  
みせるところ  
じゃないんだね！

くち・かお もだいじだよ！



ほかの人の水ぎでかくれるところ  
もたいせつで、見たり、  
さわったりしないようにしよう



# 自分と相手を守るもの ～距離感が守られないときは？～

相手が近づいてきたり、体に触られたりして、いやだなあと感じたら、自分の距離感が守られていないということです。あなたがいやなことはいやだと言うことができます。

## 「距離感」を守ろう

自分の距離感を守ろう

相手の距離感を守ろう

相手に会う回数を減らしたり、SNSや電話などのやりとりを減らしたりしましょう



- 自分がいやだと感じたことは、いやだと言ってよいのです
- 相手がいやだと言ったら、相手の気持ちを受け入れましょう
- いやなときは、相手と距離を置いてみましょう
- 自分の距離感が守られていないときは信頼できる大人に相談しましょう



## 幼児期～

- 絵本やお風呂の機会を利用してプライベートゾーンについて教えましょう。
- からだを洗うときやキスをするときに本人に了承を得ましょう。
- プライベートゾーンに誰かが触ったら必ず親に教えるよう伝えましょう。
- 親も自分のプライベートゾーンに配慮しましょう。

## 小学校高学年～ 上記に加え

- 着替える場所のプライバシーを守りましょう。
- 下着を干す場所など、お子さんの気持ちを配慮。

## ②月経

対象：小学高学年～高校生

- 月経は大切なもの
- 月経に関連する不快感・つらさは、がまんしない！
- 月経の悩みは医学的・社会的に対応すべきもの
  - 月経痛、月経時の頭痛、いらいら、落ち込み、下痢
  - 月経過多
  - 月経困難症
  - 月経前症候群(PMS)
  - 月経前不快気分障害(PMDD)
  - 無月経(アスリート)



# 課題

- 「固定観念」「文化」
  - 生理は「がまんするもの」「つらくて当然」
  - 母・祖母世代も「がまんしてきた」
  - 婦人科受診は「勇気がいる」
- 貧困…月経への対応には経済的余裕が必要



- 月経前、月経中の様子を見守りましょう。
- 腹痛など症状が重く日常生活に支障がある場合には婦人科に受診させましょう。

### ③健康な性、性成熟

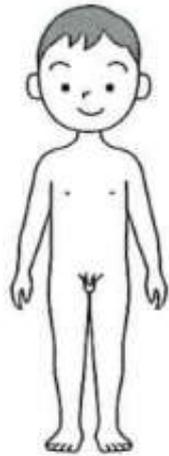
対象：小学高学年～高校生

- からだの変化に驚いたり、不安になることは当然。
- からだの変化の時期は、ひとそれぞれ。
- 性行為は生物として大切なもので、いやらしいものではない。
- 性行為や自慰行為への関心は健康なこと。



# 男の子

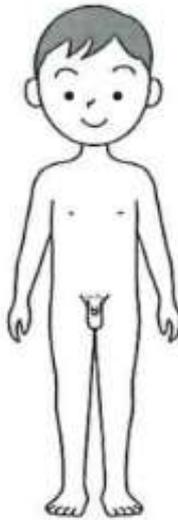
ステージ I



思春期前



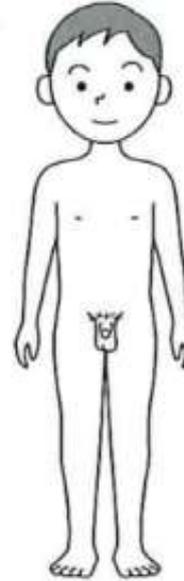
II



陰囊・精巣が  
膨らみ始めて



III, IV

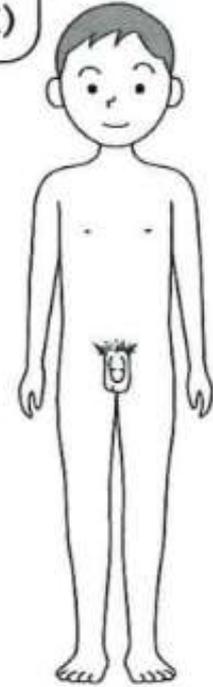


陰茎が長く太くな  
り、陰毛が増え

成長のスパート  
(IVでピークに)



V

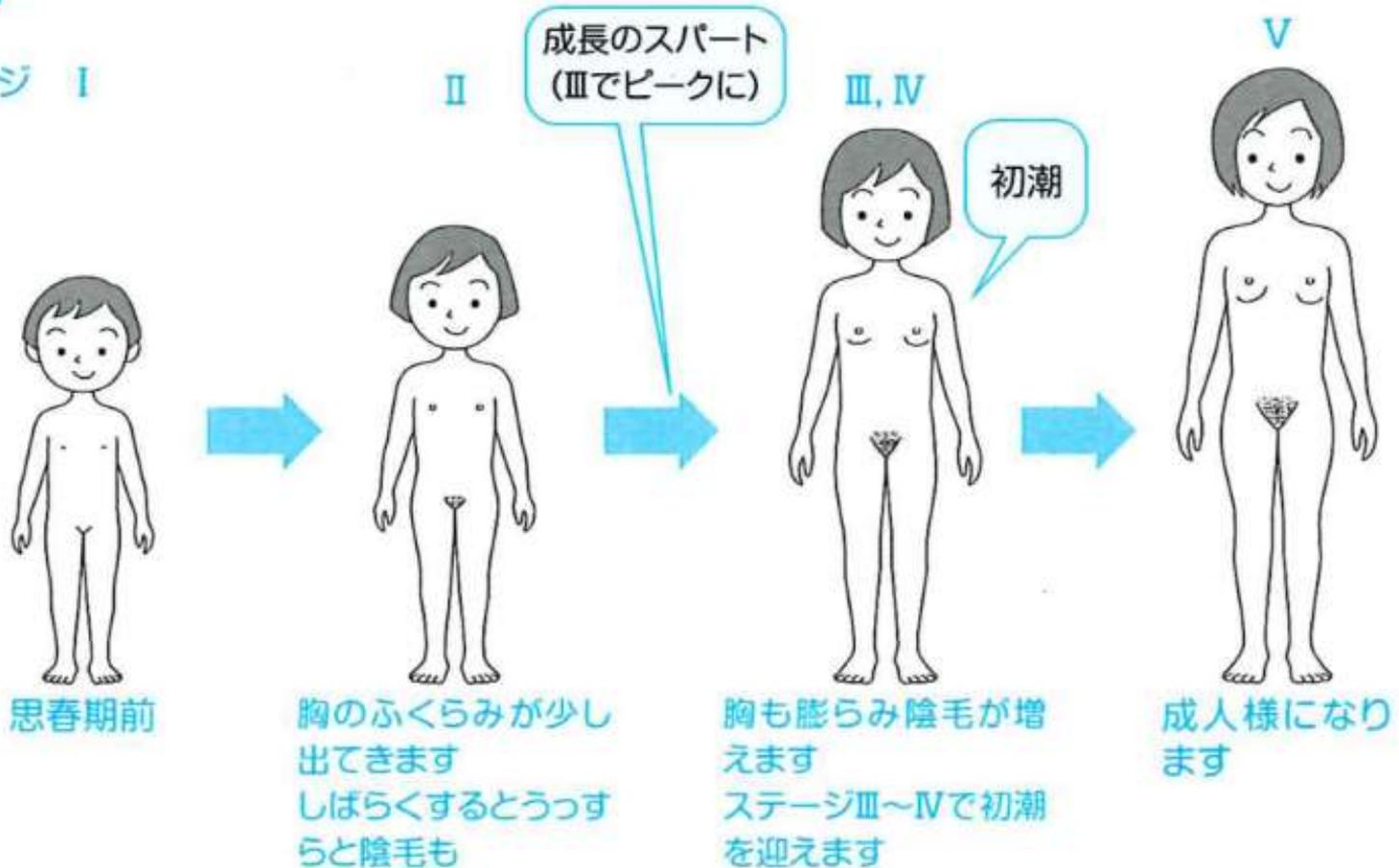


精巣はさらに  
大きくなり成人  
様になります

阪下和美「正常です」で終わらせない！子どものヘルススーパービジョン.

# 女の子

## ステージ I



# 思春期早発・遅発症

	早発	遅発
乳房発育	<7.5歳	11歳
陰毛	<8歳	13歳
初経	<10.5歳	14歳

	早発	遅発
精巣肥大	<9歳	14歳
陰毛	<10歳	15歳
ひげ・声変わり	<11歳	



## 課題

- 性的な話題が禁忌のように扱われる場面が多い
- 性行為や妊娠、出産、避妊に関する情報が周囲の大人から否定的に伝えられる
  - ☞ 恋愛・性的活動・妊娠・出産に明るいイメージを持てなくなる
  - ☞ 性的な感情を押し殺す



- 思春期に性的なものに関心を持つことは健やかな発達の証です。
- 性をいやらしいものとして扱わない。
- 性成熟(体の変化や月経、精通)に関する自分自身の経験を子どもと話しましょう。

# ④性暴力

対象：全年齢

- いつ、どこで、だれと、どのような性的関係を持つかは自分で決める。
- 望まない性行為は、すべて性暴力！
- 性暴力は犯罪で、決して許されないもの。
- 被害者は悪くない！

どのような性暴力があるの？（例）

**同意のない性的な行為**

- 同意のない状態でのボディタッチ、キス、性交等
- 痴漢

**セクシュアルハラスメント  
(他人を不快にさせる性的な言動)**

- じろじろ見られて嫌だな
- しつこくデートに誘われる
- 肩を揉まれたけど嫌だな
- 性的なからかいを受けて嫌だな

**アルコールや、レイプドラッグ等の薬物を使用した性暴力**

**SNS等を通じた性被害**

**アダルトビデオ（AV）への出演強要等の性産業への望まない従事**



## 課題

- 性暴力と自覚できないことも多い
- 被害者が「自分が悪かった」と抱え込んでしまう
- 被害者が責められる



- NO, GO, TELLを教えましょう。
- 中学生、高校生になっても、子どもに相談してもらえる親子関係を築きましょう。
- 性被害の正しい知識を持ちましょう。
  - 悪いのは加害者
  - 抵抗できないことは多い(恐怖、力尽く)
  - 忘れられない傷になる
  - 性別、年齢、職業は関係ない
  - JKビジネスなど手口が巧妙になっている

じぶんだけのたいせつなところを  
さわられていやなきもちになったら、  
「いやだ！」といおう。にげよう。  
あんしんできる大人におはなししよう。



へんだな とか いやだな  
っておもう人に  
ついていったらあぶないよ



# 性暴力の被害にあったら？

- いやだと声を出す
- その場から逃げる・距離をとる
- 相手からの連絡に返信しない
- 信頼できる人に相談する  
(担任の先生、養護の先生、スクールカウンセラー、保護者など)

あなたは決して悪くありません。

被害にあった時に、体が固まる、声が出せないことはよくあります。

ひとりで抱え込まないで、信頼できる人に助けを求めましょう。



## ⑤避妊の知識

対象：小学高学年～高校生

- 最も有効な避妊法は性行為をしないこと。
- 自分の意志に反する性的接触はきっぱり拒否！
- 同意の上で性行為をする場合、必ず避妊をする。
- 避妊は自分とパートナーを守る手段。
- 予期せぬ妊娠は、男女両方にとって、つらい。

	妊娠率 理想的／一般的 な使用	費用	特徴
経口避妊薬	0.3%／8%	約2500～ 3000円／月	避妊以外の利点もある。 副作用は極めて少ない。
コンドーム	2%／15%	約50円／枚	性感染症予防ができる。 手に入れやすい。確実な 使用には技術が必要。
性交中絶法 (腔外射精)	4%／9%	0円	技術的に困難である。失 敗する確率が高い。
避妊しない	85%／85%		
緊急避妊ピル	80%	1回1万5000 ～2万円前後	モーニングアフターピル。 副作用ほぼなし。

## 課題

- いやらしいもの、はずかしいものとして扱う文化
- 正確な知識を「信頼できる大人」と話す場所がない
- 誤った情報、過激な情報が飛び交うインターネット



- 日頃から性に関して親子で話し合みましょう。
- 性行為に対する「期待」をお子さんと話しましょう。

# ⑥性的指向・性自認

対象：全年齢

**性** (セクシュアリティ) は多様です。  
そして、個人の尊厳にかかわる大切な問題です。



# 性自認(gender identification)

＝自分が男性／女性／その他の性別と感ずる感ず

- 典型的には2～3歳までに固定。
- その他の性別：トランスジェンダー、ジェンダークィアー、クエスチョニング、ノンバイナリー、ジェンダーフルイド等



# 性自認(gender identification)

多様な性自認を持つ場合…

- 文化や風習により規定される性的役割に苦痛や疑問を感じることもある。
- 乳幼児期から性自認が否定されずに育つことが、健やかな自己肯定感を育むために必須。



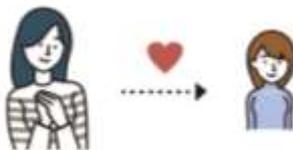
# 性的指向(sexual orientation)

- からだの性別や性自認に基づき、他人に性的魅力を感じること。
- そのヒトの性質の一部であり、小児期の経験や養育環境が影響するものではない。



**Lesbian** レズビアン

女性の同性愛者  
(心の性が女性で恋愛対象も女性)



ヘテロセクシャル



**Gay** ゲイ

男性の同性愛者  
(心の性が男性で恋愛対象も男性)



アセクシャル



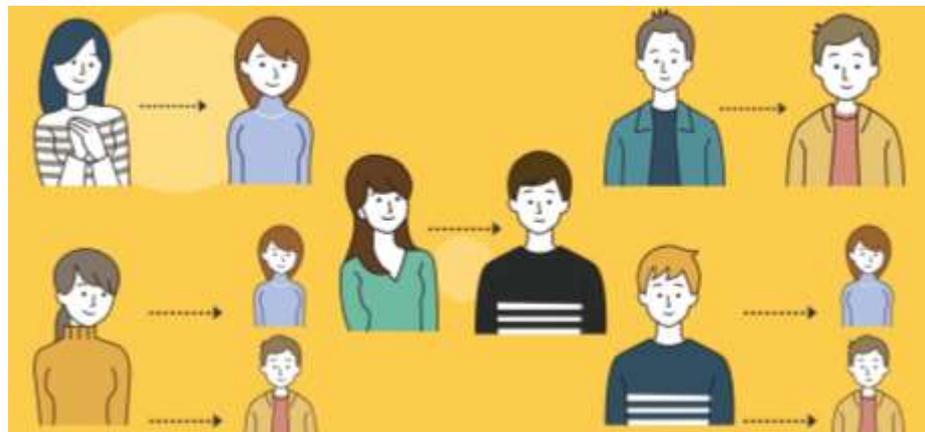
**Bisexual** バイセクシャル

両性愛者  
(恋愛対象が女性にも男性にも向いている)



# 思春期の性的指向

- 性的指向に関わらず、思春期には、同性へ恋愛感情や性的関心を抱くことはコモンである。
- 大部分は、思春期に自分の性的指向を理解する
- 多様な性的指向をもつ場合、はっきりと感覚が持てず「よくわからないが自分は他の人と違う」と混乱したり否定したりする。



# 生きづらさを知る

- いじめや差別の経験、それらによる不登校や中退、離職、さらにはうつ病、自殺企図・自殺、貧困などのリスクが非常に高い。
- UN Free & Equal – The Price of Exclusion II

(直訳「除外の代償」)

<https://www.unfe.org/the-price-of-exclusion/>

👉 心身の健康を損なうリスクが高い



## ④性的指向・性自認

対象：全年齢

- 男性か、女性か、その他か、自分の感覚を大切にしよう。
- 性の感じ方はあなたの大切な自由な一部。いろんな形があっていい。
- 「好き」の形もいろいろ。恋愛を必要としない人もいる。どんな形でも自分らしく生きていい。
- 恋愛の対象がわからなくても、焦らなくていい。
- 誰かと恋愛について話すとき、ヘテロセクシャルを前提としない。
- 「彼氏／彼女」という言葉の代わりに「好きな人」と言おう。

## 課題

- 認識は広まったが「特別扱い」
- 「生きづらさ」はあまり知られていない
- 悩みを気軽に相談する窓口がない
- ロールモデルがない



- 伝統的な男らしさ・女らしさを子どもに押し付けない。
- 性別を理由に子どもの行動や可能性を制限しない。
- 子どもがヘテロセクシャルであることを前提としない。

# 本日お話ししたこと

- プレコンセプションケアを「広い視野で」
- 相談支援のイメージを持つことができる

自分の性・他人の性を大切にする

- ① プライベートゾーン
- ② 月経
- ③ 健康な性、性成熟
- ④ 性被害
- ⑤ 避妊の知識
- ⑥ 性的指向・性自認



医療・福祉(行政)・教育が連携し  
解決していくことが望まれる

# 自分の性・他人の性を大切にする

＝自分と他者の尊厳を守ることができる

- ①プライベートゾーン
- ②月経
- ③健康な性、性成熟
- ④性被害
- ⑤避妊の知識
- ⑥性的指向・性自認

- 就学前(3～5歳)
- 小学生低学年(6～9歳)
- 小学校高学年(10～12歳)
- 中学生・高校生
- 保護者

本人へ伝えたいこと



ご清聴ありがとうございました

