令和６年度　こども家庭庁　母子保健指導者育成研修
研修５性と健康の相談（プレコンセプションケア）に関する研修

未来のプレコンのその前に
選択肢を知り、自分でつかみ取る！

埼玉医科大学　産婦人科
医療人育成支援センター・地域医学推進センター
高橋幸子

自己紹介

氏名
高橋幸子
（サッコ先生）

所属
埼玉医科大学
産婦人科

未来のプレコンのその前に
選択肢を知り、
自分でつかみ取る！
「まるっと！まなぶっく※」

※「保健・医療・教育機関・産業等における女性の健康支援のための研究」
（厚生労働科学研究班荒田班）

20～30代 40名の
ヘルシーなイベント

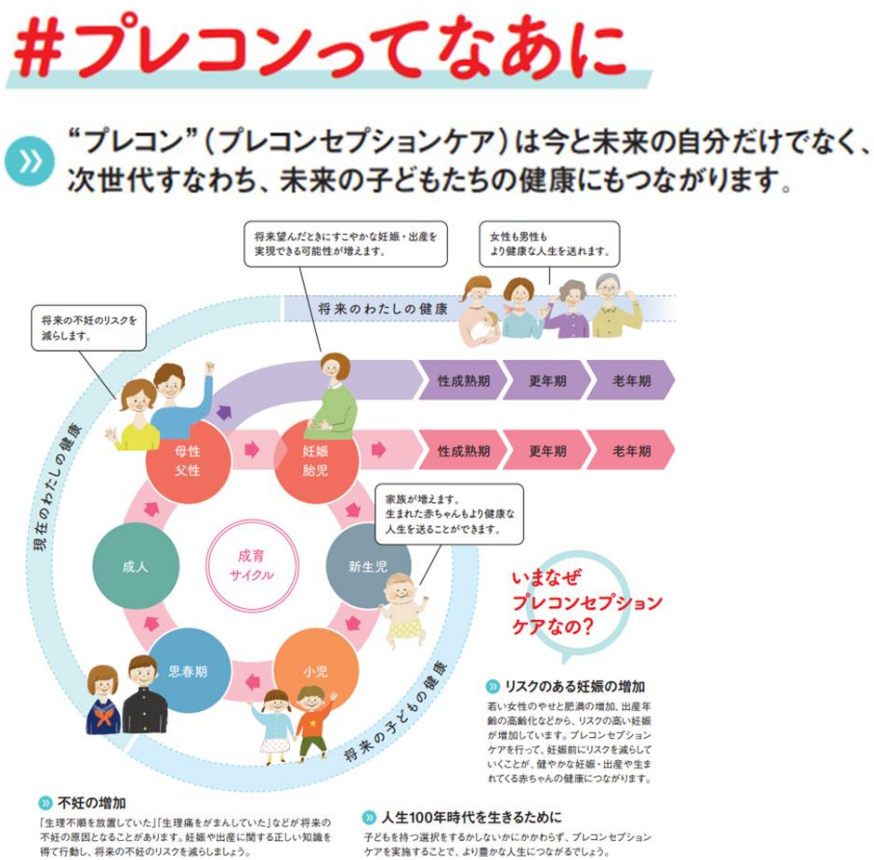
- 10週 悪阻
- 体外受精で胚を戻した
- 産後の尿漏れ
- 先月流産して、次は
  いつ妊娠目指していいですか
- 円錐切除の経験者、社長、社員の健康診断に
  子宮頸がん検診を入れた
- 保険屋さん、検診を受けるとキャッシュバック！
- 排卵チェックおりものシートに興味津々

本日のお話し

厚生労働省科学研究班（荒田班）監修

まるっと！
女性の健康教育

- プレコンセプションケアのその前に
- 小中学生の性教育
- まるっとまなブック



令和２年度厚生労働科学研究費補助金（健やか次世代育成総合研究事業）
分担研究年度終了報告書
生涯を通じた健康の実現に向けた「人生最初の1000日」のための、妊娠前から出産後の女性対する栄養・健康に関する知識の普及と行動変容のための研究

プレコンノートP5

5つのプレコンAction できるものからひとつずつ行ってみましょう。

Action1	いまの自分を知ろう	(P6-9)	生物学的な男女の違い / 多様性 / 適正体重 / 運動 / ストレス / 基礎体温
Action2	生活を整えよう	(P10-11)	栄養 / 葉酸 / 危険ドラッグ / 喫煙 / 飲酒
Action3	検査やワクチンを受けよう	(P12-13)	感染症 / ワクチン / 生活習慣病 / がん
Action4	かかりつけ医を持とう	(P14-15)	婦人科 / 月経 / 避妊 / 歯科 / 持病
Action5	人生をデザインしてみよう	(P16-17)	人生デザイングラフを書いてみよう

世界標準の性と生殖の教育・プレコンセプションケアの理念・方針を取り入れた女性のライフステージを考慮した包括的健康教育プログラムと教材セット案

平成30年度～令和2年度厚生労働科学研究費補助金 （女性の健康の包括的支援政策研究事業）
保健・医療・教育機関・産業等における女性の健康支援のための研究班(研究代表者 荒田尚子）

ポイント

国際セクシュアリティガイダンス改訂版（UNESCO）の一部を取り入れた包括的健康教育プログラム

対象者向け
テキスト

乳児期	幼児期	学童期	思春期	性成熟期	更年期	老年期

国際セクシュアリティガイダンス改訂版（UNESCO） → プレコンセプションケア（WHO）

まるっと！
女性の健康教育
プログラム

2019-20年度厚労科研で作成：
分担研究者
西岡笑子先生

2021～2023年度
厚労科研で作成
分担研究者：
西岡笑子先生・高橋幸子先生

2019-20年度厚
労科研で作成
西岡先生　荒田

© National Center for Child Health and Development

国際セクシュアリティ教育ガイダンス

UNESCO等が作成した世界の
性教育の指標とされる

「包括的な（生殖のみでない）
セクシュアリティ教育」
を提唱

「人権を基盤に、性についての
ポジティブなイメージを
育ててほしい」

ヨーロッパからアフリカまで

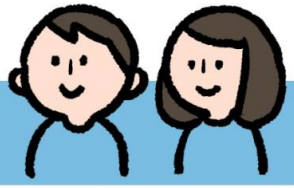
日本にそのまま当てはまるものではありません
が、アレンジして日本に取り込むべき

国際
セクシュアリティ
教育ガイダンス

年齢に応じた
性教育の参考に

国際セクシュアリティ教育ガイダンス
８つのキーコンセプト

①人間関係
②価値観、人権、セクシュアリティ
③ジェンダーの理解
④暴力と安全確保
⑤健康とｳｪﾙﾋﾞｰｲﾝｸﾞ（幸福）のためのｽｷﾙ
⑥人間のからだと発達
⑦セクシュアリティと性的行動
⑧性と生殖に関する健康



レベル1　5~8歳
レベル2　9~12歳
レベル3　12~15歳
レベル4　15~18歳以上

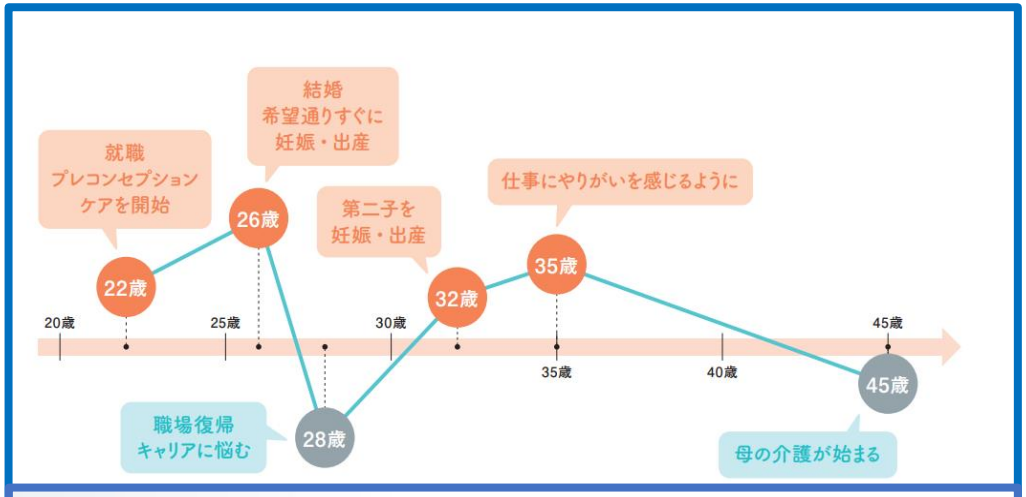
レベル	年齢	目標
レベル1	5～8歳	自分を大切に
レベル2	9～12歳	違いを認め合う
レベル3	12～15歳	選択肢を知る
レベル4	15～18歳	自分で決める

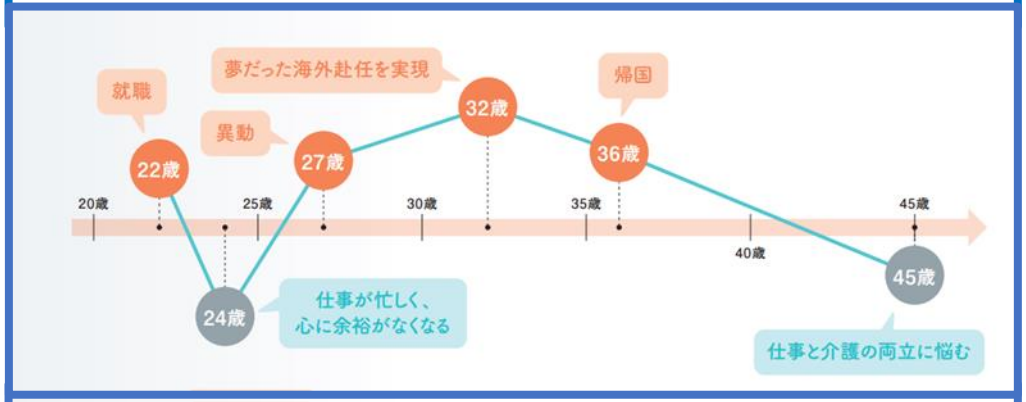
どんな18歳に
なってほしいのか

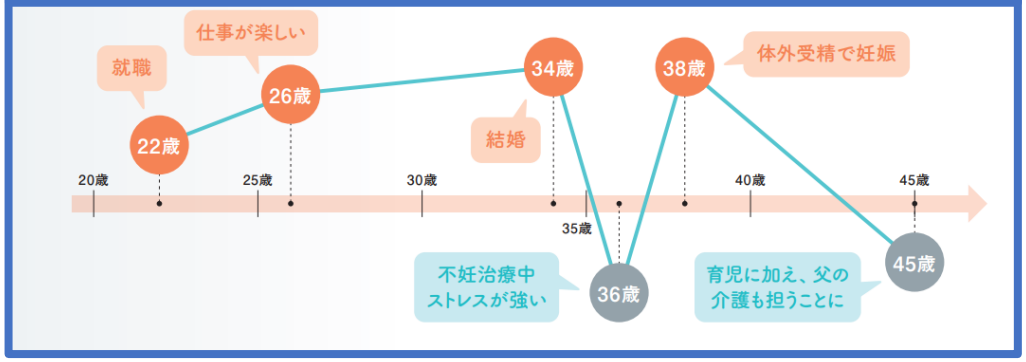
レベル4は
「自分でつかみ取る」
プレコンセプションケアへ

ライフプランを考えよう

- 卒業
- 就職・就学
- 結婚・離婚
- 異動・転勤
- 妊娠
- 出産・育児
- 独立・起業
- 治療
- 介護　など

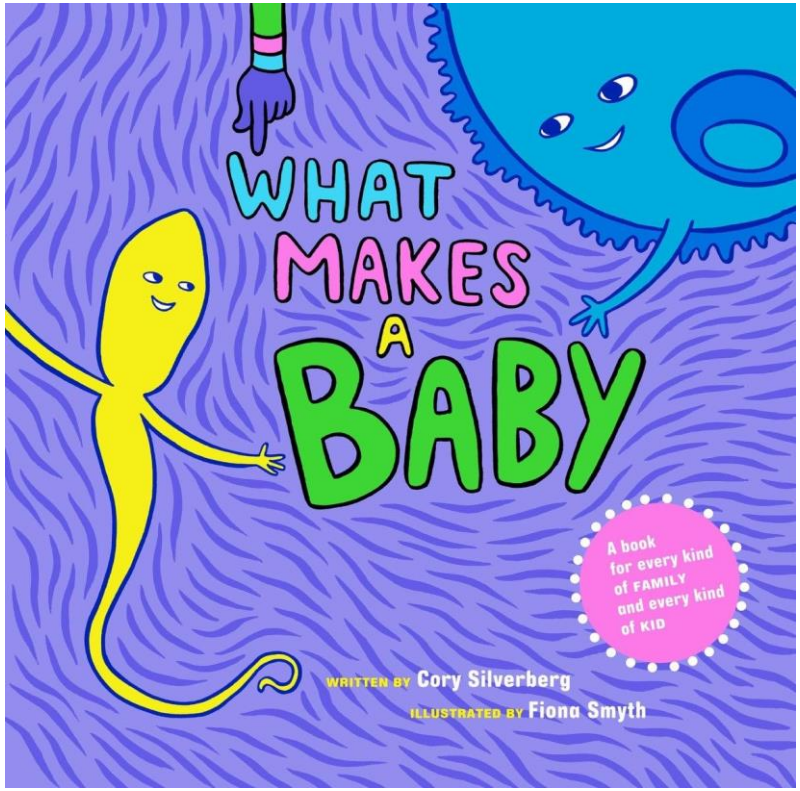






レベルⅠ　世界中に、たくさんの異なる種類の家族の形があります

性別を表す言葉をいっさい使わず
肌の色を特定しないカラフルな
色づかいで人が生まれるしくみ
を語る画期的な性教育の絵本！



著書：コーリー・シルヴァーバーグ 文, フィオナ・スミス 絵, たち　あすか 訳

ＬＧＢＴＱとは

性の多様性の総称を表す言葉

L レズビアン

G ゲイ

B バイセクシャル

T トランスジェンダー

Q クエスチョニング・クイア

ＳＯＧＩＥとは

ＳＯ

Sexual Orientation/ｾｸｼｭｱﾙ･ｵﾘｴﾝﾃｰｼｮﾝ

性的指向。好きになる人の性

ＧＩ

Gender Identity/ｼﾞｪﾝﾀﾞｰ･ｱｲﾃﾞﾝﾃｨﾃｨ

自分がどの性別かという認識

Ｅ

(Gender)Expression/ｼﾞｪﾝﾀﾞｰ･ｴｸｽﾌﾟﾚｯｼｮﾝ

性表現。服装や髪型、
一人称性別についての表現

からだとこころの科学

まるっと まなブック

ホームページはこちら
https://marutto-woman.jp/text-book/

世界の性教育の指針とされる「国際セクシュアリティ教育ガイダンス」と
日本の「学習指導要領」を比較・参照し、日本国内で活用しやすい教材を作成しました。

（レベル2・3には「国際セクシュアリティ教育ガイダンス」を参考に「学習指導要領」を超えている部分を集録した別冊もあります。
別冊の内容をご覧になりたい方は marutto.kenkou@gmail.com までご連絡ください。）

まなブックは「まるっと！女性の健康教育プログラム」の教材です

【企画】
令和5年度厚生労働科学研究費補助金（女性の健康の包括的支援政策研究事業）「保健・医療・教育機関・産業等における女性の健康支援のための研究（20FB1002）研究代表者 荒田尚子（国立成育医療研究センター 母性内科 部長）」
〒157-8535 東京都世田谷区大蔵 2-10-1 FAX：03-5494-7909

【制作・研究分担者】
レベル1–4 西岡笑子（順天堂大学 保健看護学部 看護学科 母性看護学領域 教授）
レベル2–4 高橋幸子（埼玉医科大学 医療人育成支援センター・地域医学推進センター／産婦人科 助教）

レベル１
（５～８歳）
「自分を知る」

レベル２
（９～１２歳）
「ちがいを認めあう」

レベル３
（12～15歳）
「選択肢を知る」

レベル４
（15～18歳以上）
「自分でつかみとる」

※年齢にかかわらず、
ときにはさかのぼって
積み重ねなおしが必要
なことも。

発達に応じた くり返し＆つみ重ねの性教育を

地域で！家庭で！学校で！

教材紹介一覧

以降を【レベル５①：18歳～40歳代前半】性成熟期、【レベル5 ②：40歳以上】プレ更年期～老年期、に分けて、包括的な女性の健康教育の教材についてご紹介します。
指導用資料「まるっと ！女性の健康教育－支援者のための教育指導案」と合わせて、学校・地域・保健現場・職域等でも広くご活用ください。

ライフステージ別　カテゴリ

小児期
【レベル1：5-8歳】小児期

思春期②
【レベル2：8-12歳】思春期②

思春期③
【レベル3：12-15歳】思春期③

思春期④

【レベル5 ②：40歳以上】プレ更年期～老年期

5-8歳　8-12歳　12-15歳　15-18歳　18-40歳代前半　40歳以上

まるっとまなブック（レベル2～4）

性の多様性の話題から始まる

※この話題は最後に回してはどうかとのアドバイスあるも
講演会では誰も取り残さないための方法として良い

まなブックレベル4　P3～4

保健体育　家庭　情報　探究　公民　SDGs

1 あなたの「性」ってどうなってる？

「男性で生まれたら、男性らしさを身につけ、女性を好きになる…」「女性で生まれたら、女性らしさを身につけ、男性を好きになる…」と、思っていませんか？

Keyword
- #性的指向
- #性自認
- #SOGIE（ソジー）
- #カミングアウト
- #アウティング

誰もが持ってる性の多面性=SOGIE

SOGIE（ソジー）とは、**S**exual **O**rientation（性的指向=好きになる性）& **G**ender **I**dentity（性自認=生きていく性、心の性）& **E**xpression（性表現=服装や言葉遣い等）の頭文字を組み合わせた言葉です。これに、からだの性（生物学的な性、生まれた時の身体的特徴及び、それに基づいた戸籍の性）などの要素も加わり、あなたの“性”ができています。この組み合わせは0か1、白か黒のように単純に決められるものではなく、それぞれがグラデーションとなって混ざり合います。また、自分がどの位置で、どれくらい何を強く意識し、何を感じるかは変化し、一人ひとりの“性”はそれぞれ多様かつ多面的なのです。

性の自認/生きていく性、心の性
（ジェンダーアイデンティティー）
自分は女性だと感じる/男性だと感じる/どちらもでもある/どちらも当てはまらない/どちらにも決めたくない
（Xジェンダー／ノンバイナリー）

シスジェンダー
出生時に割り当てられた性（体の性や戸籍の性）のまま生きていく人

トランスジェンダー
出生時に割り当てられた性（身体の性や戸籍の性）とは異なる性で生きていく人

からだの性
生物学的な性、身体的特徴。出生時の身体的特徴に基づいて法律上の戸籍の性が割り当てられる。戸籍の性を変更できる法律もある。

性表現
（ジェンダーエクスプレッション）
どんな服を着るか/どんなヘアスタイルをするか/自分をなんと呼ぶか（わたし,ぼく,おれ 等）など

性的指向/好きになる性
（セクシュアルオリエンテーション）
自分がどんな性別の人を好きになるか・ならないか

ヘテロセクシュアル
異性を好きになったり、性的欲求を持つ

レズビアン
女性が女性を好きになったり、性的欲求を持つ

ゲイ
男性が男性を好きになったり、性的欲求を持つ（海外では男女関係なく同性愛のことをゲイと表現することもあります）

バイセクシュアル
男女どちらも好きになったり、性的欲求を持つ

アセクシュアル
他者に対して恋愛感情や性的欲求を抱かない

「カミングアウト」と「アウティング」について考えてみよう

カミングアウトとは
これまで誰にも言ってこなかった、自分の秘密やプライバシーに関わることを打ち明けることです。「カミングアウトする／しない」「誰にどのタイミングで伝えるか」は自分で決められます。

アウティングとは
カミングアウトされた事を第三者に本人の承諾なく伝えてしまうことを指します。アウティングされたことにより、学校や職場、家庭、参加しているコミュニティに居づらくなるなど、その人の生活や人生に大きな影響を与えてしまう事があります。本人の意志を確認せず、自分以外の第三者に伝えておいた方が良いだろうと勝手に判断し、伝えてしまう場合もありますがこれもアウティングになります。アウティングを防ぐためには「誰に伝えているか／いないか」「伝えてよい範囲や内容」などをお互いに確認することが大切です。

自分のプライバシーに関わることは自分自身にのみ決める権利があります。誰かに強要されたり禁止されることではありません。

Column

人権啓発ショートムービー「あなたが あなたらしく生きるために 性的マイノリティと人権」（法務省）

SEX（セックス）とGENDER（ジェンダー）

（生まれたときに割り当てられた性別）をSEX(セックス)といい、（社会的文化的に作られた性差）をGENDER（ジェンダー）といいます。どちらも「性」ですが、GENDER（ジェンダー）を定義している（社会的・文化的に作られた性差）とはなんでしょう？例えば子供の頃「女の子だからスカートをはきなさい」や「男の子だから泣かない」または、「男の子らしく運動が得意になるように」や「女の子らしく料理が上手にできるように」などと、言われることがあります。これが（社会的・文化的に作られた性差）です。しかし、これら全てにおいて、あなたがどんな事・物・人が好きまたは嫌いで、どんな大人になりたいかは、一人一人自由に選択する権利があります。日本はまだまだ性差による格差が大きい国です。（ジェンダーギャップ指数 2023年発表 146か国中125位 G7（主要7か国）内で最下位）今後SEX（セックス）やGENDER（ジェンダー）による格差が起きない社会構造を作ることが不可欠です。

考えてみよう

- 性は一人ひとり違うことが自然なはずなのに「カミングアウト」という言葉が生まれるのはなぜだろう？
- 多様な性のあり方に伴い、多様な家族のあり方についても考えてみよう。
- 学校や職場で性的指向や性自認に伴って不平等がどこにあるか調べてみよう。

相談先

セクシュアリティについて相談したい方

SHIP（しっぷ）・ほっとライン（特定非営利活動法人SHIP）
セクシュアリティで悩んでいる方、またその友人・家族の相談も受け付けています。
TEL.045-548-3980（毎週木曜日 19:00～21:00）

よりそいホットライン「セクシュアルマイノリティ専門ライン」（一般社団法人社会的包摂サポートセンター）
TEL.0120-279-338（24時間受付）
岩手県、宮城県、福島県からかける場合
TEL.0120-279-226（24時間受付）
※アナウンスが流れたら4を押してください。
チャット受付（水・金・日　16:00～22:00）

もっと詳しく知りたい

トランス101（はじめてのトランスジェンダー）
トランスジェンダーについての情報が載っています。

NPO法人　LGBTの家族と友人をつなぐ会
LGBTの基礎知識や当事者・家族・友人の体験談などの情報が載っています。日本各地で講演会や交流会等も行っています。

多様性の話しから。「ないもの」とされることが最も辛い

この本を読む前に 知っておいてほしいこと

あなたのからだとこころは毎日おとなへと成長しています。
また、まわりの人と自分をくらべて
でも、あなたは世界に１人だけの大切な存在です。
そのなかでとまどったり、なやんだりするときがあるでしょう。
自信がもてなくなることもあるでしょう。
そして、となりにいる人も同じように大切です。

性はグラデーション

人の数だけ性はあります

からだの性とこころの性

男性のこころに女性のからだをもつ人、女性のこころに男性のからだをもつ人、からだの性と心の性が同じ人、さらに、自分のこころを男性と女性どちらかに決めきれない人など、見た目ではわからないたくさんの性の形があります。

すきになる性

女性が男性を、男性が女性をすきになる。男性が男性を、女性が女性をすきになる。 男性と女性、どちらもすきになる。
恋愛としてはだれもすきにならない。これらはみんな自然なことです。
人の数だけ性があり、これを性のグラデーションと呼びます。

! こころとからだの「性」がちがうと感じたら

自分のからだの性とこころの性があっていないように感じる人もいるかもしれません。「みんなとちがうな」と感じたり、なやんだりする人もいるでしょう。
もしそうした人がいたら、おうちの人や学校の先生（養護教諭、スクールカウンセラーなど）に相談しよう。

※このほかの相談先は13ページをみてね

男らしさ、女らしさについて考えたことはありますか？
いちばん大切なのは
「あなたがどんな自分でいたいか」

「女子なのに、スカートをはきたくないなんて変」
「男子なのに、ピンクがすきなんてかわってる」
「男子はつよくなきゃ。女子はやさしくなきゃ。」
「女子なんだから、台所の手伝いをしてね」

「男性」「女性」という役割の思いこみがなくなれば、みんなきもちが楽になるよ。
自分のこころが本当に「すき」と感じるもの、「やりたい」と思うことをえらんでいいんだよ。

話しあってみよう、みんなのまわりの「思いこみ」

テレビを見たり生活している中で、女性・男性のどちらかじゃないとできないと思うものを考えてみましょう。たとえば仕事だと？ ファッションだと？
キャラクターだと？ ……などなど、本当は男女は関係ないかも！？
自分でも気がつかない思いこみがあるかも、と気づきましょう。

知らないうちに傷つけていることも…

こんな言葉、使ったことないですか?

"フォビア"という言葉を知っていますか?

歴史をひも解くと、性的マイノリティは差別の対象となったり、偏見にさらされてきました。そして現在でも同性愛行為を違法とする国が存在し、国際社会で深刻な人権問題となっています。

「フォビア」とは恐怖や嫌悪のことを意味します。同性愛嫌悪のことをホモフォビア、トランスジェンダーに対する嫌悪のことをトランスフォビアとよびます。

これらの歴史的な影響により、現在でも性的マイノリティの人々は、恐怖や嫌悪の対象とされ、健康と人権がおかされやすい状況におかれています。

SDGs※では、性的マイノリティの人々が活躍できる社会を目指しています。性的指向や性同一性は誰もに関係するものであり、人間という種のなかの性の多様性は社会の活力のひとつとみなされています[4]。

※SDGs（Sustainable Development Goals：持続可能な開発目標）：貧困や不平等、飢餓、気候変動などのさまざまな問題を根本的に解決することを目指す世界共通の17の目標のことです。

●職場や学校で差別的な発言を受けた経験

職場や学校で差別的な発言を経験したと回答したLGBTの当事者は7割以上にのぼります。

●職場や学校はフレンドリーか

職場や学校がLGBTに対してフレンドリーと感じている人は約29%にとどまりました。

※回答数 16,081人
出典：LGBTに関する国内の意識調査 ～レインボー人権問題に関する調査～ 日経新聞社・日本経済研究所調査（2015年調査）

一人で悩まないでまずは相談してみよう!

よりそいホットライン
0120-279-338
どんな人のどんな悩みにも寄り添って、一緒に解決方法を探す電話相談。24時間通話料無料。「性別の『違和』や同性愛『など』にかかわる相談」は4を押してください。

coLLabo LINE
（こらぼらいん）
レズビアンやセクシュアルマイノリティの女性とご家族や関係者向けに、対面・音声・テキストによる相談を行います。詳細はホームページをご覧ください。

SHIP・ほっとライン
☎045-548-3980
全国どこからでも利用できます。相談は無料ですが、通話料は各自の負担になりますのでご注意ください。
［対象］同性、両性が好き、性別に違和感があるなどのセクシュアルマイノリティの当事者の方、自分がそうではないかと迷っている方、ご家族や教員など当事者と関わる周囲の方
［開設時間］毎週木曜　19：00〜21：00

【引用HP】1）新学術領域研究「性スペクトラム」（東京大学　http://park.itc.u-tokyo.ac.jp/kesigenkyu/sexline.html）参照日 2020年3月20日）
2）The GenderBread Person（https://www.genderbread.org/resource/genderbread-person-v4-2-poster）参照日 2020年3月20日）
【参考文献】古谷-大塚淳子 著『対談 さすがで聞いた話なる「スポーツと多様性」』Sport Japan 2020年3・4月号（vol.68）日本スポーツ教育学会
【引用文献】4）牟田和子編著 同性愛論Ⅰ概論 第2版 晶文社 晶文社出版株式会社 P14 6. 2020.

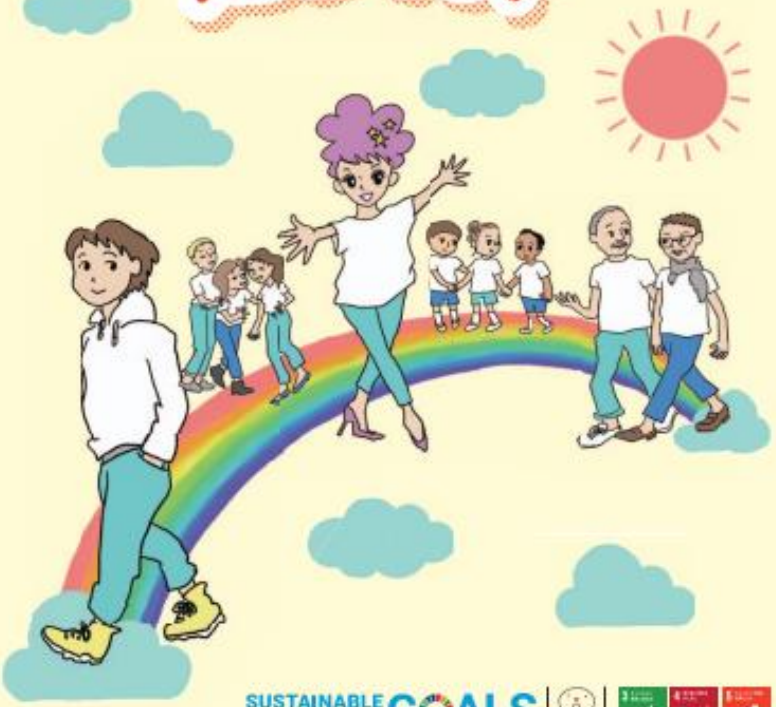
●この冊子を印刷・複製して利用することは、教育・研修を目的とした非商用用途に限り認められています。
●この冊子に掲載のイラストを転載することを禁じます。

【企画・発行】令和2年度厚生労働科学研究費補助金（女性の健康の包括的支援政策研究事業）「保健・医療・教育機関・産業界における女性の健康を目的のための研究」H30-D-女性-一般-002」（研究代表者 宮崎恭子）TEL/FAX 03-5494-7809

No. 2020a1 ［B］

一人ひとり違っているのはあたりまえ

性のグラデーション&スペクトラムって知ってる?



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

まるっとまなブック（レベル2～3）

本冊と別冊
（レベル2・3）

からだと
こころの科学
まるっと
まなブック
LEVEL.2
ふりがなつき

からだと
こころの科学
まるっと
まなブック
別冊（ふりがなつき）

このスライドは小6のみなさんからの質問です

- 精子はどこでつくられているのか
- 赤ちゃんはどうやってできるのですか
- 赤ちゃんはなぜお母さんのおなかの中で呼吸できるのか

このスライドは小6の
みなさんからの質問です

- トランスジェンダーについてどう思いますか
- 制服はズボンが良いと思うことは変なことですか
- 赤ちゃんの性別はいつわかるのか

このスライドは小6のみなさんからの質問です

- 避妊用具にはどんな種類があるのか
- アフターピルとはどんな薬か
- 自慰行為をしたら病気になりにくいのか
- 赤ちゃんがおなかの中にいる時にがんになることってあるんですか？

子どもたちの
問いに答える
性教育を！

からだの事（小6）

- 習い事のスイミングの回数を減らしてからの1か月で熱が3回出ました。どうしてでしょうか。
- 他の人と比べて体の成長が遅くて心配です
- 陰茎の大きさが小さいのですがどうしたら大きくなりますか
- 毛が生えてきて心配です

レベル4
性反応と性行動

9 性反応と性行動

性反応期の段階

1. **興奮期 Excitement**
   身体的または心理的な性的刺激を受けて性的興奮が起こり、性器（ペニス・クリトリス）に充血を起こす
2. **高原期 Plateau**
   持続的な興奮によりペニス・膣が射精に適した状態になる
3. **オルガズム期 Orgasm**
   性的な快感と0.8秒間隔での性器の筋収縮が起こる
4. **回復期 Recovery**
   性的反応状態から平常時に戻る過程

こころの事（小6）

- イラついたときに心を静める方法はありますか
- クラスメイトが下ネタばかりいってきて嫌なのですがどうしたらいいですか。先生が注意してもやめません

男女に共通な事
男女で異なる事

みんなにおこる おとなへの変化

「からだとこころがおとなになる」とはどんな変化なのでしょう。
成長のはやさはひとりひとりちがい、自分で変えることはできません。
あなたにおとなへの変化がおきた時、それが自然なことだとわかっていると安心ですね。

からだの変化

からだの大きさやかたちなど、からだの発育の早さはみんなちがいます。
からだがおとなに近づくと、性がみぢかになります。

男子

- のどぼとけが出る
- 射精がおこるようになる
- 勃起する

※くわしくは5ページへ！

男子・女子どちらも

- 顔の毛がこくなる
- 声がひくくなる
- 性器のまわり、足やわき、うでなどに毛が生える
- 体重がふえ、からだが大きくなる

女子

- むねが大きくなる
- おりものが出る
- 初経がくる

※くわしくは6ページへ！

からだが変わる時期は人によってちがうよ！

こころの変化

今までとはちがう気持ちになったり、これまでより悩みがふえたりと、こころも変わります。

みんなが自分をどう思っているか、すごく気になるよ

- みんなと同じようなあそびをしないといけない？
- 親とけんかしちゃう
- すきな人はいなくてもみんなの話につきあわなきゃいけない？
- なかまはずれにされるかも
- からだが早くおとなになってはずかしい
- 子どもっぽいとばかにされるかも

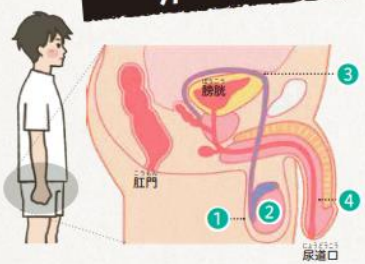
自分だけでなく、ほかの人の気持ちも考えられるようになるのは、こころがおとなに近づいたしるしです。でも、むりをして人に合わせたり、人とくらべてあせったりする必要はありません。いつも友だちや家族の気持ちに合わせていると、自分の気持ちがおちこみます。
自分の気持ちもみんなにつたえて、おたがいの考えを言い合えるといいですね。
自分のことは、いつでも自分できめていいんです。自分を大切にしながら、まわりの人ともよい関係で、たのしくすごしましょう。

男性女性を見開きに

男女のからだ(性器)

もともと同じカタチだった赤ちゃんのモトが男女のカタチにわかれることを一次性徴と言います。思春期には多くの人が射精や月経を経験し、赤ちゃんを作ることができる体に成長します。これを二次性徴と言います。

男性



❶ **陰嚢**
精巣が入っているふくろ

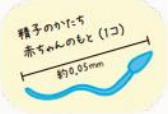
❷ **精巣**
ボールのような形をした精子をつくるところ。睾丸ともいう。からだの外にあることで温度を一定にしやすくする。

❸ **精管**
精巣から精子をはこぶ管

❹ **陰茎**
尿の出るところ、そして精子の通り道にもなる。射精する時にかたくなり、この状態を勃起という。

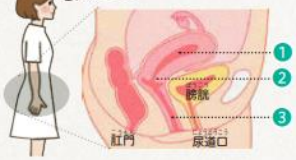
射精ってなに?

からだがおとなに近づくと、精巣の中で1日に数千万～1億以上の新しい精子(赤ちゃんになるもと)がつくられるようになります。これを陰茎からからだの外に出すのが射精です。射精をする時に、精液を尿道からからだの外に送り出しますが、この時はぼうこうの出口は閉まっているので、おしっことまざることはありません。射精には月経のような周期はなく、毎日あっても、まったくなくても心配はいりません。古い精子は体内に吸収されるので、射精しなくても精子があふれることはありません。



陰茎のはたらきには、排尿(おしっこ)、射精の2つがあります。性的な刺激(セクシーな映像を見たり性器をさわられたり)で、射精をしたくなります。

女性



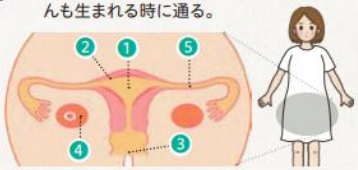
❶ **子宮**
妊娠した時、赤ちゃんを育てる場所

❷ **子宮内膜**
赤ちゃんになる受精卵(卵子と精子が結びついたもの)を守り育てるところ。約1カ月に1回、受精卵が来ないとこの膜をがはがれおちて月経がおき、新しい膜と入れかわる。

❸ **腟**
子宮とからだの外をつなぐ場所。月経の血などはここを通って外に出る。赤ちゃんも生まれる時に通る。

❹ **卵巣**
赤ちゃんの時からある卵子のもと(原始卵胞)から卵子が育つ場所

❺ **卵管**
卵子を子宮に運ぶ管。精子と卵子が出合う場所でもある。



月経(初経)ってなに?

❶ 卵巣で約1カ月に1回卵子が成長する

❷ 卵子が卵巣からとび出す。これが排卵。卵子は卵管がすい上げ、約1週間かけて子宮に運ぶ。

❸ 精子と出合わなかった卵子は、受精卵にはならない。

❹ 受精卵が来なければ子宮内膜がはがれ、血液と一緒にからだの外に出る。これを「月経」という。

❺ 月経になると、脳はからだに「また受精卵を迎える準備をして」と命令し、❶にもどる。

男性女性を見開きに

精通・月経 いつ起こる？

はじめての射精を「精通」といいます。多くの人は10～16才のころに精通があります。ねむっているときに夢精がおきたり、自分でさわっているときに精通がおこることもあります。

せの高さや体の大きさがちがうように、精通の時期もちがうよ！

精液について

- においが気になる人もいる
- 体調によって量も変わる
- 色は白や黄色
- ネバネバしている（こい液を子宮にとどけるため）

夢精してしまったらどうすればいい？

精子がねむっている間に出ることを「夢精」とよびます。
パンツなどにでてしまっても、自然なことだから気にしなくていいです。精子がついた服などは、自分で水であらってからせんたくに出します。ふとんなどについたら、ふきとったりシーツカバーをあらったりしましょう。

女性のからだがはじめて月経をむかえることを「初経」といいます。初経の時期は人によってちがいます。小学校4年生ではじまることも、中学校3年生のこともあります。
初経がきたら、おうちの人につたえてください。

早くても
おそくても
あなたのペース！

月経は毎月くるの？

月経がはじまった日から、つぎの月経の前の日までの日をかぞえたものを「月経周期」といいます。月経周期は人によってちがい、安定するまでにも時間がかかります。おとなの女性でも25～38日くらいの間で変わることはよくあります。
月経がはじまったばかりの小中学生はもっとびっくりするような日に月経がはじまることがありますが、心配はしないでください。18才ぐらいまでに、だんだんときまった月経周期になっていくことがほとんどです。3カ月よりも長く月経がこないときには、おとなといっしょにお医者さんに相談しましょう。

月経は何日ぐらいある？

月経は3～7日かけておこるという人が多いですが、人によってこの日数はちがいます。同じ人でも5日だったり、3日だったりすることがあります。また、出る血の量が多い日があったり、止まったと思うとまた出たりもします。人それぞれなので、くらべて気にすることはありません。
ただ、量がとても多くてぐあいがわるかったり、学校での時間がすごしづらいときにはおうちの人や養護教諭（保健室の先生）に相談しましょう。

月経は女性のおなかの中にある子宮が大人に近いものへと育ちつつあるということで、月経がくると赤ちゃんを産むことができます。月経になってもあわてなくて大丈夫、あなたのからだが発育しているということです。
月経の前から月経中には、さまざまな症状が出る人もいます。ねむくなったり、気分がおちこんだり、あたまやおなかがいたむこともあります。
初経はまだ体の発育が未熟な状態ではじまります。

男性女性を見開きに

からだをいつも　せいけつにしよう!

あなたの顔や手や足がそれぞれ形や大きさ、色がひとり　ひとりちがうように、性器もひとりひとりちがいます。
性器はいつもは服や下着にかくれています。　とくに女子は自分でも見ることが少ない場所ですが、
男子も女子もおふろで正しく　あらってせいけつにしておきましょうね。

男性の性器のあらいかた

❶ お湯やあわだてた石けんをつかいます。

❷ 陰茎の先（亀頭）があらえるよう、いたくないぐらいの強さで皮（包皮）を根元にむけてそっとさげましょう。包皮の間にたまったよごれを、手でやさしくあらいます。

❸ 石けんはシャワーでしっかりながします。

❹ 皮（包皮）をそっともどします。

・包皮をさげることができない 人は毎日すこしずつ包皮をさげていくようにしましょう。
・包皮がもどっていないと、いたくなってしまうので、かならずもどすようにしましょう。

「いたいな」「なにかおかしいな」と思ったらすぐにおとなに相談しよう！

女性の性器のあらいかた

❶ お湯やあわだてた石けんをつかいます。

❷ 膣と尿道口（おしっこの穴）のまわり（性器の外がわ）をやさしく手をつかってていねいにさわりながらあらいます。

❸ 石けんはシャワーでしっかりながします。

・膣の中は「よい菌」がいるので、あらわなくてよいです。指をいれてゴシゴシあらうと「よい菌」がながれおちて、かゆみやいたみが出ることがあります。
・うんちの菌が膣などに入らないよう、かならず前から後ろにむけてあらってね。

「いたいな」「なにかおかしいな」と思ったらすぐにおとなに相談しよう！

レベル2
月経中も気持ちよく過ごす

生理用品のつかいかたを知っておこう

ナプキン

夜用、量が多い日用など、たくさんのしゅるいがあり、自分に合ったものをさがしやすくなっています。

タンポン

タンポンをつかえば、おふろやプールにも入れます。

吸水ショーツ

下着のうちがわにある吸水素材が、月経の血をすいとってくれるよ！

このほかにも月経のあいだ気持ちよくすごせるようにたくさんのしゅるいの生理用品があります。量が多いときや運動するときはもれないようなものを、組み合わせて工夫しましょう。

学校で急に月経がきたら

保健室にナプキンが用意されています。
あんしんして養護教諭（保健室の先生）に相談しましょう。ぐあいがわるいときには保健室で横になれたり、すこし休むこともできます。
いたみ止めの薬がひつような人は養護教諭に相談して、飲みなれた薬をもち歩くようにするとあんしんですね。

\ここがたいせつ！/

月経中も気持ちよくすごすコツ

1カ月に1回やってくる月経。
その期間もできるだけ快適にすごすためにくふうしよう！

おすすめのくふう

からだを温めるファッション

からだがひえると月経痛を強く感じることがあるよ。モコモコのくつした、あたたかい下着などをみにつけよう。

ごはんはしっかり食べよう！

月経中のからだはいつもよりエネルギーをつかっているよ。栄養バランスのよいごはんを食べましょう。

ぬるめのおふろにゆっくり

月経中はつかれやすいよ。
おふろでからだをあたためよう！

じゅうぶんなすいみん

つかれたからだをいたわって、いつもよりたっぷりねむるようにしましょう。

リラックスしてね！

気持ちがおちつくことをしたり、あたたかい飲み物をのんだりして、ストレスをためないようにしましょう。

運動もしよう！

ぐあいがわるくなければ、かるい運動で腰や足などをうごかすと、血液の流れがよくなって月経痛がラクになります。

レベル2　別冊
月経の心配事

これで あんしん！

月経Q&A

Q. はじめて月経（初経）がきたら家族につたえる？

A. 初経は成長のあかしです。はずかしがらず、おうちの人につたえましょう。月経になると、体や心の不調があらわれることがあります。おうちの人や養護教諭（保健室の先生）など、相談できるおとなをみつけておきましょう。

Q. 学校でとつぜん月経がきたらどうする？

A. 月経がはじまってしばらくの間は、きまったペースで月経がこない場合があります。かえの下着や生理用品をポーチにしまい、もち歩くようにしましょう。
もしも、生理用品がなかったり、服がよごれてしまったら保健室に行って先生に相談しましょう。

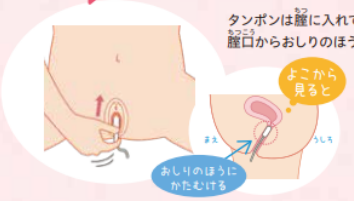
Q. 月経の人のまわりの人はなにができる？

A. 月経はおとなに近づいたあかしとしてとても自然で大切なことです。
いつものように普通にしましょう。

- からかわない
- やさしくする
- あえていわない
- 月経のつらさは人によってちがいます

図で見る タンポンのつかいかた

タンポンは膣に入れてつかう月経用品です。
膣口からおしりのほうにかたむけて入れます。



タンポンをつかうときは、
せいけつな手であつかいましょう。
使用済みのものは、ナプキンと同じように
トイレットペーパーにつつんで、
サニタリーボックスにすてよう！

月経のしんぱいごと

- 月経のとき、おなかのいたみなどでとても具合が悪い
  （普段のようにすごせない、学校生活に支障がある）
- 月経のとき、少量の出血がつづく
- 月経のとき、出血の量がおおくて困る
  （月経血がもれて服や布団がよごれてしまう）
- 前の月経から20日しかたっていないのにつぎの月経がきた
- だいたい毎月月経があったのに、3カ月以上止まっている
- 顔色が青白くてつかれやすい
- 少し走っただけで息がハーハーする
- 月経のとき、いつもやる気がでなくてふきげんになりやすい
- 月経の10日～1週間ぐらい前から、
  気分がおちこんだりぐあいがわるくなる

月経の前の時期に、腹痛や頭痛を起こしたり、不機嫌になったり、
気分が落ち込んだりすることを【月経前症候群（PMS）】といいます。

こんな症状があったら、ひとりでなやまないで
まわりのおとなや養護教諭（保健室の先生）に相談しよう！
産婦人科の医師にきくと
かるくなる方法をくわしく教えてくれるよ！

レベル2別冊
性交

「性交」とはこころとからだの交わり

動物の場合には交尾といいますが、人間の性交には
妊娠をめざす性交と、**そうでない性交**があります。

妊娠をのための性交では男性の陰茎をつかって、
女性の膣内に精子をとどけます。
精子と卵子がいっしょになり受精卵になると、子宮の中で赤ちゃんになります。

人間にとって、性交という行為は
ただ単に子孫をのこすためだけでなく、
心と心のふれあいの先に
おたがいをよりふかく知りあいたいという欲求があり、
それが高まったとき、この行為をとることがあります。

だから「性」という字は、心をあらわす「りっしんべん」に
「生きる」という字でできていると説明されることがあります。

女性は月経がはじまると**妊娠ができるように**なります。
妊娠をさけるためには、**性交をしないこと・さけること**が
もっともたしかな方法です。

講演後の質問（小6）

- ボッキってなに？
- 服を脱がなくてもセックスできるの？

レベル2
人間関係
コミュニケーション

じぶんの「からだ」をまもる

じぶんの「からだ」はすべてが大事です。
そのなかで、とくに大切な「じぶんだけのところ」
プライベートゾーンと**よばれる部分（口・胸・性器・おしり）**
などは、じぶんじしんの許可なくさわらせてはいけません。

あなたの気持ちを無視して、
人があなたのからだにさわったり
傷つけたりすることは、けっしてゆるされません。
もしあなたがそのようなことにあったら
勇気をもって、しんじられる人に相談しましょう。
相談窓口に電話して、相談する方法もあります。

相談窓口

- 養護教諭（保健室の先生）
- 子ども相談
- 保健センター
- 児童相談所（189）

いじめや人間関係になやんだ時の相談先
「24時間子供SOSダイヤル」
0120-0-78310
（なやみ言おう）
（おかねはかかりません）

人をすきになること

だれもすきにならない人もいる
まだすきになったことがないのかも

気になる子をいつの間にか目でおっていたり、
少し話をしただけでドキドキして顔が赤くなったりしたことはありませんか？
人をすきになると、あいてのことを思ってしあわせな気分になったり、
両想いになりたいと考えるようになるかもしれません。
好きな人ができたとき、うまく自分の気持ちを伝えられるようになるといいですね。

世界中には、いろんな個性をもった人がいて、どんな人をすきになるかは人によってちがうのがあたりまえだよ。

さいきん、あなたが気にいっている有名人やキャラクターはいるかな？
どんなところがすきなのか、考えてみよう！

あいてと自分のきょりを大切に

からだにさわる前に言葉で「同意」をかくにん

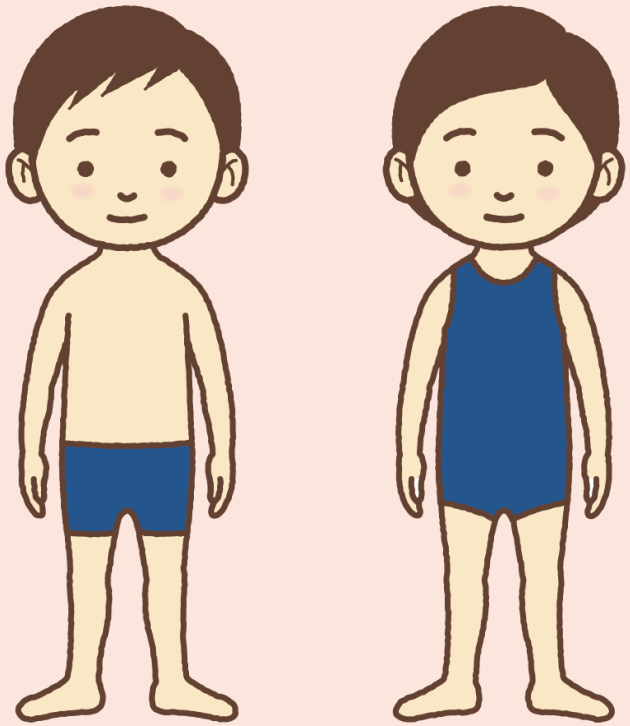
- 手をつなぎたいな
- ギュってしていい？
- いいよ
- ごめんね、今はダメ
- イヤ

おたがいに、あいてのからだときもちを大切にできることで、もっとすてきな関係になれます。「おたがいを大切にする」ためには、自分の気持ちもあいての気持ちもことばに出してかくにんすることが必要です。

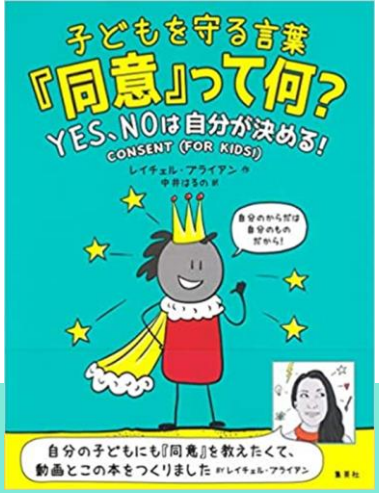
レベル1
プライベートゾーン
いかのおすし

- 2023年から幼保・小学校・中学校・高校・大学でそれぞれ
- プライベートゾーン・デートDV・性的同意について

水着でかくれる部分は、自分だけの大切なところ



Consent For Kids
【大人向けは 紅茶と同意で検索】



境界線・透明バリア

子ども向け

「境界線ってなに？」（福岡県）

あなたは「あなたのからだの王様」

王様だから、
自分のことは自分で決めていい

王様だから、
自分のことは自分で責任をとる

でも！まだ子どもだから
守ってもらうことができる

からだとこころの「ふれあい」

人のからだにふれたり、人からさわられたりするのは
信頼できるあいてとあんしんできる空間に
いるときにはとてもここちよいものです。
でもあいてや場所によってはいやな気分になったり、こわくかんじたりします。
男子どうし、女子どうし、男子と女子、だれとでもあいてのからだにふれるときは、
あいても「ふれたい」と思っているかことばでかくにんしましょう。
これを『同意をえる』といい、大切なルールです。

- 目と目が合う
- ならんで歩く
- ことばをかわす
- 手をつなぐ
- 肩をだきよせる
- とくべつなあいだがらのふれあい
- 見つめ合う
- 腰に手を回す
- 近いきょりでむき合う

すきなひと同士のふれあい（接触）には
いろいろなものがあります。
キス・ハグ・性交などは性的な接触になり
きけんやこまりごとがおこることがあります。
ふれあいでおこるきけんや、こまりごとの解決方法
について、しっかり勉強してからすすみましょう。

もしものときは SOSの出しかた

あなたがこまったときには、相談してほしいと思っているおとなはたくさんいます。

こまったときに相談できるあいてってだれかな？

信頼できるおとなを 2人以上 見つけておこう！

性のなやみは解決するまでに
2人以上のおとなに相談することがのぞまれます。
おとなたちもまだ勉強の途中の場合があるので、
よくわかってくれなかったり、しかられてしまうこともあるかもしれません。
でも勇気をだして、相談すれば、
あなたのことを助けてくれる人に必ずであえるはずです。

相談できるところを知っておこう

子どもがつながる チャイルドライン®
でんわではなしたい 0120-99-7777（おかねはかかりません）
まいにち　ごご4時〜ごご9時まで／おやすみ　12月29日〜1月3日まで
＊こうしゅうでんわでかけるときは10円を入れてください。おわると10円はもどってきます。

そんな方法があるって
知ってたら、もっと早く
大人に相談したのに

13歳

レベル3別冊
産婦人科受診の方法

保存版

産婦人科の受診方法

※男性は泌尿器科を受診します。

- □ 月経が3か月以上来ない
- □ 月経の出血が多い・日数が長い
- □ PMS（月経前症候群）
- □ おりものがいつもと違う・におう・かゆい
- □ 性器にブツブツがある・痛い
- □ 月経を移動させたい（生理をずらしたい）
- □ HPVワクチンを打つ（小6～高1女子は定期接種）

気軽に
受診できるよ！

産婦人科デビューの
チャンス！

あなたが月経のことで「困っている」なら産婦人科で相談を。
たとえば、月経痛で悩んでいるならまずは痛み止めを上手に使うところからスタート。
診察を受けて、必要なら低用量ピルという選択肢も相談できます。

診察のスタイル

おなかの上から診察

必要な時には婦人科の診察

まるっと
まなブック

からだとこころの科学

まるっと
まなブック

Level 4

Level.4 索引

	性について「まじめに」話そう	P.1
	「安心・安全」な学びの場って、どういうもの？	P.2
1	あなたの「性」ってどうなってる？	P.3
2	「性」って良いもの？悪いもの？	P.5
3	「性的自立」ってなんだろう？	P.7
4	「性的同意」ってなんだろう？	P.9
5	メディアが与える影響を考えよう	P.11
6	性暴力・ジェンダーに基づく暴力	P.13
7	助けを求める権利とSOSを受け止めるスキル	P.15
8	性犯罪の刑法改正について考えてみよう	P.17
9	性反応と性的行動	P.19
10	妊娠や避妊は計画的に行うことができる	P.21
11	妊娠の不安を抱えた時、予期せぬ妊娠をした時	P.23
12	性感染症について科学的に理解しておこう	P.25
13	「性的自立」のためにできること	P.27
	相談先一覧＆おわりに	P.29-30

●この冊子を印刷・複製して利用することは、教育を目的とした非商用用途に限り認められています。
●この冊子に掲載のイラストを転載することを禁じます。

【企画・発行】令和5年度厚生労働科学研究費補助金（女性の健康の包括的支援政策研究事業）
「保健・医療・教育機関・産業等における女性の健康支援のための研究（20FB1002）（研究代表者 荒田尚子）」
〒157-8535 東京都世田谷区大蔵 2-10-1 FAX：03-5494-7909
【編集】「まるっと からだとこころの科学 まなブック」編集委員会：西岡芙子（順天堂大学 保健看護学部 准教授 専門看護師 精神科）、高橋幸子（埼玉医科大学 産婦人科 医療人育成支援センター・地域医学推進センター 助教）、荒田尚子（[illegible]）

◆まるっと！からだとこころの科学 まなブックレベル④の対象年齢は、15～18歳以上（レベル 4）です。[illegible]は、ユネスコ（UNESCO）「国際教育科学文化機関）『国際セクシュアリティ教育ガイダンス』【改訂版】の8つのキーコンセプトのうち、1）人間関係、2）価値観・人権・文化・セクシュアリティ、3）ジェンダーの理解、4）暴力と安全確保、5）健康とウエルビーイング（幸福）のための7スキル、6）人間のからだと発達、7）セクシュアリティと性

1 / 16 ページ目

まるっと！まなブックレベル４より

8 性犯罪の刑法改正について考えてみよう

1 強制性交等罪を不同意性交等罪に名称変更

	改訂前 1907年(明治40年) 制定	改訂前 2017年(平成29年) 改訂	改訂後 2023年(令和5年) 改訂
名 称	強姦罪	強制性交等罪	**不同意性交等罪**
被害者/加害者の性別	●被害者は女性のみ ●姦淫の加害者は男性のみ	●被害者の性別不問 ●加害者の性別不問	●被害者の性別不問 ●加害者の性別不問
犯罪の定義	暴行、または脅迫を用いた、 ●性交（膣性交） （男性器が女性器に挿入されること）	暴行、または脅迫を用いた、 ●性交（膣性交）　●肛門性交 ●口腔性交	●被害者の同意がない状態で行われる性交 ●処罰対象となる8種類の行為や状況の明記 （18ページ参照）
法定刑	最低でも懲役3年	最低でも懲役5年 ※原則として執行猶予はつかない	**5年以上の有期拘禁刑** ※2025年に拘禁刑が施行せれるまでは懲役刑が適用される

明治40年
強姦罪

平成29年
強制性交等罪

令和5年
不同意性交等罪

2 性交同意年齢の引き上げ（改正）

改正前は、13歳未満の者に対するわいせつな行為や性交等をした者は同意の有無や手段にかかわらず、一律で処罰の対象とされていました。改正後は16歳未満の者に対して、わいせつな行為や性交等をした者に変更になりました。（5歳差要件あり 右ページコラム参照）

3 わいせつ目的面会要求罪（新設）

16歳未満の者に対してわいせつ目的で面会する行為または性交など性的な姿態を撮影させた上で、その映像を送信させる行為について処罰する条項が新設されました。これはいわゆるグルーミングに対する規制となります（14ページ参照）。処罰の対象は以下のような行為です。脅す、だます、誘惑する、拒否されても繰り返し面会を要求する、お金などを渡す提案や約束をする、お金を実際渡すなどです。（5歳差要件・コラム参照）

4 性的容姿態等撮影罪（新設）

わいせつな画像を撮影したり、第三者に提供したりする行為を処罰する条項が新設されました。これは盗撮行為そのもののほか、本人の同意がない性的な画像・映像の不特定多数向け送信及びそれらの記録（保存）など、盗撮に関連する行為も新たに処罰の対象となりました。

まるっと！まなブックレベル4より

不同意性交等罪が適用される8つの行為とは

1. 暴行もしくは脅迫により相手を脅して性行為をすること
2. 心身の障害を生じさせるような性行為をすること
3. アルコールもしくは薬物を摂取させ性行為をすること
4. 眠っているなど意識がはっきりしていない状態にさせること またはその状態にあること
5. （不意打ちで襲われるなど）同意しないことや拒絶が表明できない場合 またはその意思を表すいとまがないこと
6. 予想と異なる事態に直面させ、恐怖・驚がくさせること
7. 虐待による心理的反応を生じさせること またはそれがあること
8. 経済的・社会的関係上の地位に基づく影響力によって受ける不利益を心配したり不安に思うこと

これらの様な行為または出来事により、同意しない意思を形成し、表すことが困難な状態にさせる、または困難な状態にあることにより、わいせつな行為をした者は婚姻の有無にかかわらず6か月以上10年以下の拘禁刑となる。また、その行為がわいせつなものではないと誤った認識をさせたままわいせつな行為をした者も刑罰の対象となる。

※2025年に拘禁刑が施行されるまでは懲役刑が適用される

まるっと！まなブックレベル4より

コラム　5歳差要件とは
万が一、被害にあったら

Column コラム

5歳差要件とは

今回の改正で性的同意年齢の引き上げにともない追加された要件として、13歳以上16歳未満の場合、処罰の対象は「5歳以上年上の相手」となりました。例えば被害者が13歳の場合は17歳は処罰の対象にならず、18歳は処罰の対象になります。
5歳差要件という考え方が適切なのか引き続き注目をする必要があります。

Column コラム

万が一、被害にあったら

110番もしくは性暴力被害のワンストップセンター#8891、警察の性犯罪被害相談#8103に電話してください。
【被害の立証の上で有効なこと】

- できたらシャワーを浴びず、被害当時の服も捨てずに警察に行ってください。体や服に相手の体液や毛髪が残っていてDNAが採取できれば証拠になります。
- アルコールや薬物が体内に残っているかを検査することができます。

まるっと！まなブックレベル4より

- どんな18歳に
  なってほしいのか
- 健やかな性の発育を

- SOSを受け取る準備を

自己紹介

氏名
高橋幸子
（サッコ先生）

所属
埼玉医科大学
産婦人科

性を学ぶことはとっても
ヘルシーなこと。
自分の人生自分で選べる！

https://sakko0607.wixsite.com/sakko/about

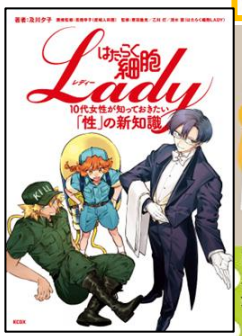
サッコ先生の性教育研究所2024

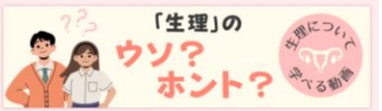
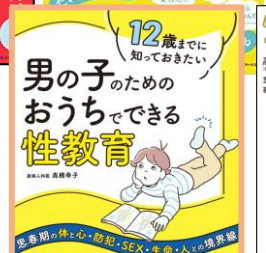
埼玉医科大学　産婦人科　高橋幸子

＃めちゃ大事

教えて！性の神様
17. 3　about a sex
SHELLEYのお風呂場
#めちゃ大事　産婦人科医の性教育
ピルにゃん／SEXOLOGY／命育
キキとカンリ／＃つながるBOOK
セイシル／産婦人科学会生理の貧困

などにリンクで行けます！





生理のおじさんとその娘