

自立の準備のための性教育



横浜市東部地域療育センター 療育講座

障害支援センター
地域コーディネーター 菊池清美
東部地域療育センター 柳田めぐみ



寝た子を起こすな?! 子ども自身を守るための教育です

正しい知識を持っていない状態で
性のことや性行為への好奇心がふくらむ方が危険
正しい性の知識 誰もが幸せに生きるために必要
親も「恥ずかしい」「実はよくわからない」「何を教えればいい?」

押さえつけない 恐怖や罰として教えない

「性」についての無知・無理解は
無謀な性行動を生み出す しっかりと学ぶことは
慎重な性行動、幸せにつながる性行動を生み出す



性のことを学ぶ・教えること

いのち・からだ・健康を学ぶ

自分を守る方法を知る・自分が大事な存在と知る
相手をいたわる心を学ぶ

トラブルの避け方、
トラブルの対処の仕方を学ぶ



「自立の準備」としての性教育

幼児期から「自立の準備」として性教育を考える

自分の体の正しい理解、体を清潔にする力をつける
社会的な行動を覚える 対人関係を豊かにする

身体的自立や性的な自立のための最初の一步

自分の性やからだに対して肯定的に考えられる
自己肯定感の高い人間として育つ
相手のことを尊重できる
幸せな人間関係を築く力の土台となる



幼児期から始めよう

性教育は特別なことではありません
日常で伝えられることを通じて、自立の準備を
始めていきましょう



プライベートゾーンは

他人が勝手に触ったり、触らせたり、見ようとしたり
無理やり見せたりしてはいけない部分

でも、自分の体を清潔に保つ、健康を守る
といった目的のためには
親や、お医者さん、看護婦さんなどが
触ることがある
お世話・治療で必要な時だけ と教えます



まず、身体の部位のことから 体の大切な場所を理解する

水着ゾーン プライベートゾーン
プライベートパーツ

くち・むね・性器・お尻

あなただけの大切なもの
だから大切に扱う



生活の中で繰り返し伝える

はだかんぼうは
危ないよ

大事なところ
だから、自分で
やさしく洗おう

お尻は人に見せないよ

ズボンやスカートの中は
大切な場所だから出さないよ

おっぱいを触っていいんだっけ？
ママもいやだよ

大切なところ
傷つけないように
パンツとシャツで
隠しておこう

×おまた触るとばっちいよ！
×おちんちん触った手は汚いから洗って！
大切なところだから、いじらないよ
おしっこついた手は洗ってね



次に場所の理解 プライベートとパブリックを教える

「パブリック」な場にはマナーがあります。

学校の教室は?「パブリック」だからだめだね。

下着を見せたり脱いだりしない

家の中も自分の部屋や脱衣場は?「プライベート」

リビングは家族やお客さんが来ることもあるから「パブリック」

パブリック

他の人がいるところ
家の外・学校
駅・電車やバスの中
公園、映画館

プライベート

一人になれるところ
トイレ
お風呂
自分の部屋



言わないで!と 反応しすぎない

うんこ、ちんちん、おっぱいが大好きな年齢

幼児にとっての「うんち・おしっこ」

上手にできたね!気持ちいい!誇らしい気持ちになる言葉

大人はヒヤツとして、反応しすぎてしまう

それを言うと楽しいみたいだけど。
聞いて嫌な気持ちになる人もいる。
ママもいやな気持ち。
おうちの外では言わない。(真顔で)



親や大人が 意識して線引きをしましょう

プライベートゾーンを勝手に見る、触る、チューする、
おちんちんを触る、べたべた触れるちょっかい、
スカートめくり、カンチョー

「相手が好き」という表現ではない、好きだとしてもダメ

あの子うちの子のこと好きなのね~×仲良しね~×
好意だから仕方ない??小さいから許す?

嫌でも言えない被害者になってしまう
嫌がっているのに気づかない加害者になってしまう



そういえば・・・

おしっこしたくなったら、早めにトイレに行こうね
おちんちんちゃんをつまんでしないと床にこぼれるよ

人前でプライベートゾーンの話をしたり、
見せるのは恥ずかしいということも教える

他人のおしりを見たり、
話を聞いたりすることが嫌だと思う人がいる
人に気持ちを考えずに見せたり
話したりするのはいけない恥ずかしいこと
(パブリックとプライベートの場所の話へ)



性器いじり

プライベートな行為を
パブリックな場とするのが問題
年齢相応の振る舞いができないことが問題

どういう要因かを考えてみましょう。

①医学的、生理的原因

おしっこのサイン、不潔によるかゆみ・痛み

清潔にすること
を教える

②物理的な要因

むれ、股ずれ、下着が湿っている不快感、
おちんちんの位置調整

③心理的な要因

欲求不満・不安・さみしさ・手持無沙汰・
手遊びの対象・くせになっている

環境を見直す
マナーを教える

マスターベーションのときは禁止ではなく、マナーを教える

身体を清潔に保つ

身辺自立にはとても大事なこと その意識が育ちにくい

「清潔にしないと周りにどう思われるのか」

不快さ << 面倒くさい 面倒くさがりが勝ってしまう

「汚れていたら」自分も相手も気持ちが悪い
周囲に嫌な思いをさせてしまう
より具体的に意識して伝えていく

におい、ベタベタ、
洗髪の仕方、体やデリケートゾーンの洗い方



自立を支える

性教育の一環として 身だしなみ、生活習慣を整える
発達障害の子にはここが困難



清潔な衣類を身につける

着やすい服、はきやすい下着ばかり 繰り返して着用する

清潔さ << 着心地の良さ が勝ってしまう

だらしない印象を周りに与えてしまう

人から自分がどう見えるか を意識できていない!

TPOがあること、季節に応じた服装があること
歯磨きの仕方、体毛の処理の仕方
デオドラントスプレー、制汗剤の使い方を
より具体的に教える



だらしく見えない衣類を選ぶ

姿勢が崩れやすい、身なりを整えることが苦手
だからこそ だらしく見えない服を選ぶ
(正中線からずれない服)
首元が開いている服は工夫が必要



幼い時から肌着を付ける習慣を作る

シャツ→パット付きキャミソール→

ブラキャミ→スポーツブラ→ブラジャーへ

スカートの下はオーバーパンツやスパッツ

どんな姿勢になっても「見えない」「見せない」



先輩たちの話から



○先輩たちのエピソード

○からだのあらいかた カードや手順の使い方紹介

ドロップレット・プロジェクトさんのシンボルを使用しています。

[ドロップレット・プロジェクト \(droptalk.net\)](http://droptalk.net)



←書籍はこちら

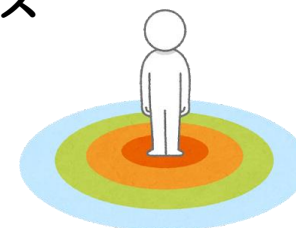
どちらにもCD-ROMが付属しているので、
PCやタブレットなどに
コピーして使用できます。

性被害から子どもを守る

加害者にも被害者にもならないために



パーソナルスペース



親密ゾーン	家族・恋人	0～45cm	とても親しい者同士に許される距離。抱き寄せられる、手をつなげる距離。
対人ゾーン	友人	45～120cm	相手の表情を読み取ることができる、手を伸ばすと触れられる距離。
社会的ゾーン	知人	120～360cm	相手の体には触れられない距離。打ち合わせ、会議など。
公的ゾーン	公共の集まり	360cm～	講義や講演に使われる距離。

相手との距離感を学ぶ

親密ゾーンの入り方は難しい。慎重に時間をかけて。
いきなりグイグイ入っていくと嫌われてしまいます。



嫌なことから逃げる

嫌なこと を意識させる

怖い・不安・痛い・腹が立つ・悔しい気持ちになる
自分がされたくないこと、不快なこと

NO いや!やめろ!だめ!助けて!
GO 逃げる 人の多いところに行く
TELL 信頼できる大人に話す

秘密、内緒と言われても話す

NOを伝える⇒受け入れられる その経験を
繰り返して 自分や相手を尊重することを学ぶ



スキンシップの基準を教える

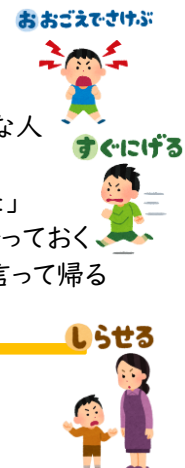
仲良くなりたい ✕くっついたり✕べたべた触る
✕顔が触れそうな距離 ✕しつこく話しかける

友だちと会話をする時は
手を伸ばしてもさわれないくらいに距離をとる
間違っって相手の体に触れたり、ぶつかったら謝る
握手やハイタッチの時には
手に力を入れすぎない
とても仲のいい友達とは肩を組んだり、
ハイタッチすることもある



被害から守るために

知っている人、見たことある人、優しいそうな人
「公園にいる人からお菓子をもらった」
「おもちゃあるよと車から声をかけられた」
そういったときどうしたらいいかを話し合っておく
大きな声を出す、あ、おまわりさんだ!と言って帰る
走ってそこから離れる、親に電話する



年齢や性格に合わせて対策を考え、
言葉や行動を教えておく

親に相談できる!? 何でも相談できる親子関係づくりを

もし何かあったら親に相談してくれるか・・・
子どもが愛情や安心感を得られるのが大切

小さい頃は **タッチング**
子どもの体に触れる、抱きしめる、手をつなぐ、
そばにいる 触れ合うことで安心
自分は生きている価値がある!
✕ 触れるのを嫌がる子には触れない
✕ プライベートゾーンに触らない



こころとからだの 成長を教える

第2次性徴を迎えるからだを説明する
そして親自身も子どもとの距離の取り方を
考える必要があります。



思春期になったら
(タッチングをやめて)リスニング中心に
身体の機能が変わるころ
子どもを大人として扱う切り替えの時期

リスニング

子どもの言葉に耳を傾ける
子どもの言葉と気持ちをさえずらずに!聞く
受け止める、うなづいて「そうだね」と同調する
思春期以降は
親の意見は子どもが求めた時だけ言う



子どもの体に変化ででしたら 3~4年生ころから
(精通や月経、声変わり、胸がふくらむなど)
親や異性のきょうだいとはお風呂や寝室を別にする

親の方から「もうじき大人の体になるようだから、
そろそろ一緒に入るのはやめよう」
「一緒にお風呂は卒業だね」と伝えていく

抱っこする、手をつなぐ、転んで抱き起こすなども
年齢に応じて変化させていきましょう
一人でお風呂に入れないお子さんには
お母さんは着衣のまま洗体・洗髪する



とっさの質問に備えるために 子どもに教える時の注意点

どう答えるか事前に準備しておきましょう

否定したり、からかったりしない！

答え方が浮かばなかったら

「いい質問だね。調べておくね」考えてから答える

○たんとんと事実を伝える 親の価値観を加えない

○子どもが興味を示したときに答える その時がチャンス！

○幼い異性のきょうだいも同時に伝えてもいい

「本人たちが嫌がらなければ」が前提です

○高学年以上は同性の親が伝える



今から！お風呂のついでに 自分でパンツを洗うを教える

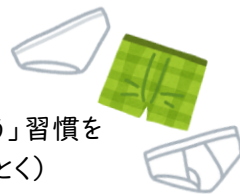
女の子はおりものや経血、男の子は精通などで
パンツを洗わなくてはならない時が来ます

子どもが一人で焦ったり、

落ち込んだり困ったりしないよう

今から「自分で自分のパンツを洗う」習慣を
(自分で予洗いさせて洗濯機入れとく)

身につけさせる



確かな資料で基礎から教える

性に関する基礎知識 10歳くらいから

性教育の資料を使って、教えていきましょう

教えておきたいこと

体の変化に混乱する 体形が変わる

男の子：声変わり、ひげや体毛が伸びる

勃起・射精・夢精・自慰・性交

女の子：胸や腰が発達し体毛が伸び、月経がはじまる

排卵・自慰・性交

本人が戸惑い始める前に!!
がポイントです。

体の成長に心が追い付かず、
混乱をしてしまうこともあります



男の子の場合

おちんちんのしくみ 洗い方 幼児期から教えましょう

射精、精通について この説明は本や文章から

精通に気づいたら、対処法を淡々と伝える

「よかったね。ぬれたものがあつたら、洗って洗濯機に入れて」

外見と内面がアンバランスになる時期です

朝起きれない、時間通り行動できない

気もちや体調が不安定に イライラしたり疲れやすい

コンプレックスを持つ、人のことが気になる

親は「大目に見る」「距離感をはかる」



女の子の場合

お尻のふき方を教える 幼児期から教えましょう

前から後ろにふく方が菌が入りにくい その時に性器の説明も
おまの洗い方も同様に

月経、妊娠 しくみの説明は文章を淡々と読む方が簡単

対処法は同性の親が教えていく

下着・生理用品の使い方、持ち歩き方、学校でどうするか、
お風呂やプールでどうするか、月のサイクル、
服や布団についてた時どうするか、
生理痛や不調がてたときどうするかなど



参考文献

「発達障害の子の健康管理サポートブック」 講談社
「発達障害の子のライフ・スキルトレーニング」 講談社
「発達障害の女の子の「自立」のために親としてできること」 PHP研究所

「イラスト版 発達に遅れのある子どもと学ぶ性」 合同出版
「自閉スペクトラム症のある子への性と関係性の教育」 金子書房
「知的障害を持つ子どもの性教育・性の悩みQ&A」 アーニ出版

「おうち性教育ははじめます一番やさしい! 防犯・SEX・命の伝え方」
KADOKAWA

「赤ちゃんってどうやってできるの?」にきちんと答える親になる」
日本図書センター



マスターベーションに関して

禁止ではなく、マナー・片付け方を教える

○人に見られない場所でする

ひとりだけのところで、他の人が見えないところ
具体的なルールが必要な時は
場所や時間を決めてあげる

○強い刺激を与えない 手でやさしく触る



参考文献

