



越谷南高校保健室
2024.12.2 発行

先週11月27日(水)に、東部高等学校保健会生徒保健委員講習会に保健委員3名が参加してきました。講師に、さら助産院院長の直井亜紀氏をお招きして、「いのちと性の講話」についての講演を聞いてきました。

講演内容をみなさんにも少しお伝えできればと思います。講演の中で、「性の知識は一生身近な内容」という言葉がありました。正しい知識を身に付け、自分のことはもちろん周りの人を大切にできるそんな大人になってくださいね。

※東部高等学校保健会は、埼玉県東部地区に所在する高等学校及び特別支援学校等の学校保健・衛生に関し、連絡調整を図るとともに、学校保健・衛生の研究並びに普及発展を図ることを目的に作られた組織です。

ここでクイズです！いくつ〇があるかわかりますか？

- 1 女子の生理の出血は、24時間程度で止まる。
- 2 男子は毎日射精をしないと、体に精子が溜まってしまって体に悪い。
- 3 女子の生理前は、お肌の調子や体の調子がいい時期である。
- 4 高校生になったら、好きな人ができるのが正常である。
- 5 特定のパートナー以外との性行為や痴漢を性暴力という。
- 6 基礎体温を測ったときに、妊娠しにくいのは基礎体温が低い日である。
- 7 100%確実な避妊方法がある。

ちなみに、正解したのはたった2割でした。答えと解説は隣のページへ！

答え 〇は0個！

- 1 女子の生理の期間は3～7日間。その間に、20～140mlの月経血が排出される。
- 2 射精されなかった精子は体に吸収される。1回の射精で2～3億個の精子が放出される。体に溜めておける精子は10億個程度といわれている。
- 3 調子がいいのは排卵期。生理前はホルモンバランスによって、お肌の調子が悪くなったり、イライラしやすかったりする。
- 4 人それぞれ。自分が決めること。
- 5 特定のカップル間においても性暴力はある。昨年「不同意性交等罪」が新設された。これは恋人間であっても適用され、相手の同意を得ずに性行為をすれば罪に問われることになる。
- 6 基礎体温が一番低いときが排卵日。排卵のタイミングはストレスで左右される。妊娠しにくい日を断言することはできない。
- 7 性行為をすれば妊娠の可能性がある。日本の8割が避妊に使っているコンドームも効果は85～98%程度。失敗の要因は、つけるタイミング、脱落、破損。使う前に練習や動画で確認を。

みなさんは正解できましたか？間違えてしまった人は、聞いたことがあってもなんとなく知っているだけできちんと理解できていなかったり、世の中に出回っている誤った知識を信じていたりなど、間違えた理由は様々だと思います。これを機に、ぜひ正しい知識を自分のものにしてくださいね。

動物と人間の性行為の違いは？

- ・動物には発情期があるけど、人間にはない。発情期≠性欲。
- ・発情期とは交尾を求めて行動を起こす時期で、妊娠期間や日照時間に影響を受けている。暖かく餌がある時期に出産をするための、野生の戦略。今産めるというタイミングで性行為をしたくなるようになっている。
- ・ちなみに性欲は三大欲求の1つ。(他2つは、食欲と睡眠欲)

「避妊」は人間だけに与えられた知恵

- ・避妊は、自分とパートナーを守る、ライフプランを大切にできる、一生使いこなせる知識。
- ・直井先生としては、「避妊」という言葉は好きではない。「避」の字には、「さける、よける」という意味合いがあってマイナスのイメージがあるから、「避妊」ではなく「選妊」と考えたい。妊娠は避けるものではなく、選ぶもの。

「からだの権利」 bodily integrity

- ・自分の体を保護して安全であるようにすること。
 - ・体を守ること。
 - ・わたしの体はわたしだけのもの、決められるのは自分だけ。
- *相手との関係の中で、行動を強要されることがないように、自分がどうしたいか、嫌だと思ったら「嫌だ」と伝えることが大切。また、相手はどう思うかを確認したり、人として尊重しあい、大切にしようことも大切なこと。

性的同意をわかりやすく 動画を見てみよう

[紅茶のすすめ方 性的同意](#) ※動画が見られない人は、検索しよう！

参加した生徒の感想

直井亜紀先生の「避妊」を「選妊」と考えることをとても素敵だと思いました。7問のクイズをした際に8割の人がまちがった知識であることにびっくりしました。「からだの権利」という言葉を初めて聞きました。自分の身体は自分だけのものであるということをすべての女性・男性が理解すべきことだと思いました。

ある夫婦のお産の映像を見て、いのちの誕生はとても素敵でかけがえのない瞬間であると再認識しました。また赤ちゃんは栄養だけでは生きていくことはできず、親から周りの人から愛情を注いでくれることで成長していくことにすごく感動しました。

先生が“避妊という言葉が好きではない。妊娠は避けるものではなく選択するもの”とおっしゃっていたのにとっても共感しました。避妊することの大切さを女性も男性も皆分かっていないといけなと感じました。また、先生がクイズなどを通して様々なことを教えてくださったので、とてもためになる講演でした。また、性行為は特定のパートナーでも同意が無ければ性暴力になるということを初めて知ることができました。思いやる気持ちがとても大切なんだと感じました。赤ちゃん出産のビデオを観て“命の大切さ”についても改めて学ぶことができました。直井先生のお話を聞くことができ本当に良かったです。

実際に聞いたお悩み相談をもとにした劇がわかりやすく面白かったです。相手に合わせようと自分が無理したりせずに、自分の気持ちを最優先で大切にしたいです。出産の動画を見て、1人1人の命の重みや、親の愛情を感じることができました。自分の命をもっともっと大切にしていこうと改めて思いました。今後の自分のためにも“選妊”をしていきたいです。そのために正しい知識をたくさん身につけられるようになりたいです。