

ほけんしつから・・・ ☆思春期講座・まとめ☆

2022.3 長後中学校 保健室

2/21(月) 3校時、「思春期講座・中学校卒業編」を実施しました。

『特定のパートナーとの関係を育む時に気をつけたいこと』をテーマに、スライドと動画でお話ししました。

みんなのふりかえりから

○今は、あまり関係ないことや物が多いですが、これから大人になっていくにつれて周りや自分に関係したり、巻き込まれてしまうことがあると思うので、その時その時に適切な対処ができるよう、自分なりに考えて勉強していきたいと思います。

○義務教育課程を終了し、自分で決定することが増えていく上で、大切なことを知ることができました。

○自分で考えて行動するのは、たくさんのことややるときに必ず必要になるものだと思うので、これからも自分で考え方を見つけて行動することを大切にしていきたいと思いました。

○自分で考えて自分で決めて、これからは自分で自分の身を守らなくてはいけないし、選択しなきゃならないんだと感じました。

○最後に決めるのは自分なのだから、自分の決めることに責任を持つことが大事だと考えました。また、その場のノリなのではなく、自分を、相手を守るためにも自分の言動に責任を持つことが大事だとも考えました。

○自分より年上の人だと、遠慮してしまって本当のことを言えないことが普段からあったので、自分が嫌なことは年上の人であっても嫌と言っていいんだと言うことを、自分自身に言い聞かせたいなと思いました。このことはきっと私だけではなく多くの人が思っていることだと思うので、同意の大切さなどを身近な人に広めていきたいです。

○互いの同意によってコミュニケーションを取っていくことはとても大切で、その人のことも考えて関わっていかないといい関係にはなれないから、相手がどう思うのかちゃんと考えてコミュニケーションをとっていけるように意識したい。

○想像があまりつきにくい内容でしたが、何事も周りの速度に合わせる必要はないということを知り、何かあったら相談することが大切だと思いました。

○デートDVのことを知り、しっかりと相手の気持ちを聞いてあげるべきだと思った。

○自分の気持ちを言葉で伝えなければわからないと動画を通して学び、自分の身の回りの友だちも言わないだけで嫌な気持ちになっているかも知れないので接し方には十分気をつけたいと思いました。

○相手の同意なしに自分勝手に決めないことは、自分だけでなく相手を助けることにもなる。

人間になろうとしていた(笑) くまさんの動画、
「同意とコミュニケーション」印象的だったようですね。



困った時は信頼できる大人・相談機関に相談しよう ウラへ

■性感染症の心配や、性器に関わることで受診をする場合は何科？

- 男子は『泌尿器科（ひにょうきか）』、女子は『産婦人科』『婦人科』の病院へ。
中学生や高校生も行って大丈夫です。お医者さんにとっては普通のことです。

■HIV（エイズ）・梅毒の無料匿名（とくめい＝名前を言わなくていい）検査が保健所で受けられるの？

- 藤沢保健所の場合：原則毎月1～4週の木曜、9:00～10:50の間、10分毎に受付を区切っての予約制。性別と年齢を伝えると予約時間を案内される。連絡先は、藤沢保健所保健予防課（電話0466-50-3593）平日8:30～17:00に受付。場所は、藤沢駅南口、市民会館・秩父宮記念体育館の南側。年齢制限なし、市民でなくても可。
藤沢保健所保健予防課HPに、検査場の写真やQ&Aあり。検査は採血。
※その他の性感染症の相談も受け付けている。他市の保健所もやっている。



■自分のセクシャリティのことで悩んでいる、仲間と話したい

- 夏に講演をしてくれた方の団体名は「ReBirt（リピット）」HPあり。
メルマガ登録、Twitterに情報。
- 「SHIP（シップ）にじいろキャビン」横浜駅から徒歩7分のコミュニティースペース。
交流イベントあり、相談もできる。HPあり。



■デートDV110番

- HPからLINE、Twitter、チャットで相談可
妊娠関連の不安・困ったら妊娠SOSかながわ046-263-2720
HPから友だち追加でLINE相談もあり
- 性犯罪・性暴力の被害かならいん8891か045-322-7379
思春期の体についての心配事思春期FP相談LINE 検索しQRコードで。

自分の行動を自分で決められるよう、もっと勉強しよう

■高校の保健体育をはじめ、本やネット等確かな情報で勉強しよう！HPを紹介します。

- セイシル（中高生向け性教育サイト）
- 紳也、Sホームページ→性・こころ・HIV
(県内の泌尿器科のお医者さんのサイト、市内で講演会もしています)
- 恋愛・性の悩みと疑問の解決サイト
(今回使った動画はここの「AMAZE→健康的な人間関係」から選びました)
- #つながるBOOK(あらゆる相談・疑問とその関連サイトの紹介)
- それってデートDVなんじゃない？(中高生向けのデートDVサイト)



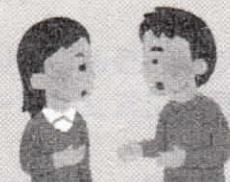
I (アイ) メッセージで、対等なコミュニケーションをしよう

自分を主語にして、素直に自分の気持ちを表現します

相手を攻撃しないで、「私はこう思うよ」

相手に命令したり指示したりはしない

そして、相手の気持ちを聞いてみる



お互いの気持ちを大切にして伝え合い、お互いに歩み寄れる言い方