

ほけんしつから・・・ ★思春期講座まとめ★

2023.3 長後中学校 保健室

2/20 (月)4校時、中林が「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。そしてみなさんそれぞれが、ふりかえりをしてくれました。



👉 みんなのふりかえりから 👈

○デートDVで、暴力だけでなく行動制限なども含まれることに驚いた。

○デートDVが、ひどいことをされてもそのあと優しくされると離れられないのが怖いと思った。自力では抜け出せないと言っていたので、周りにそういう人がいたら助けられたらいいなと思った。

○人間は動物と違って言葉で同意を取る、という言葉が印象に残った。

○クマが言っていたように、同意や応答をしっかりとすることが大切だとわかった。YESじゃないならNOではないということがわかった。

○「どんなとき、どんなひとにもNOとっていい」という言葉が印象に残った。自分がより良く幸せに生きるために覚えておくべきだな、と感じた。

○パートナーとの関係を高めるにはお互いが了承して行動をしていくべきだと思った。同意を得てからいろんな行動をすべきだと思った。

○特定のパートナーと同意することも大切だし、色んな場面で色んな人にたいしても同意することが大切だとわかったけど、それをすることが簡単そうにみえて本当は難しいこともわかった。同意すること、嫌だったらちゃんと言えるようにするなど日頃から意識していきたい。

○性的接触をする前にきちんと予防や話し合っておかなければならないことがよくわかった。大変だなーと思った。さらに自分の意志をしっかり相手に伝えることが大切なのがあった。相手やその場の雰囲気にならぬように、自分の思っていることを伝える勇気が必要なのかなと考えた。

○個人差があることなので、みんなと違うからと言って焦るのではなくて、それはそれで良いんだと思うことが大切なんだと思った。

○自分の考えをしっかり持つことも大事だと思った。相手を思う気持ちが大切だと思った。パートナーとの良い距離感ほどのくらいかを考えた。

前頭葉を働かせて、動画のクマさんのように、よりすてきでしあわせな「人間」をめざしてほしいです！ そして…



👉 困ったときは、信頼できる大人・相談機関に相談しよう 👈 ウラハ

性感染症の心配や、性器、妊娠に関わることで受診をする場合は何科？

男子は『泌尿器科（ひにようきか）』女子は『産婦人科』『婦人科』の病院へ。
中学生や高校生が行っても大丈夫です。お医者さんにとっては普通のことです。

HIV（エイズ）・梅毒（性感染症）の心配があるとき、保健所なら検査無料、しかも匿名（とくめい＝名前を言わなくていい）で受けられるの？

藤沢保健所保健予防課：電話予約制 0466-50-3593（平日8:30～17:00に受付）
検査は原則木曜で9:00～10:50のどこか。性別と年齢を伝える。何歳でもOK。
他の人に会わないよう配慮あり。検査は採血で45分位で結果が出る。
陽性の場合どうしたらよいかの相談にものってくれる。
保健所の場所は藤沢駅南口徒歩12分、市民会館・秩父宮記念体育館の南側、消防署隣。藤沢市民でなくても受けられるし、他市の保健所でも受けられる。

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

2年の夏に講演してくれた方々の団体名は「ReBirt（リビット）」HPあり。
「SHIP（シップ）にじいろキャビン」横浜駅徒歩7分のコミュニティスペース。
気軽に立ち寄って過ごせる場所。相談もできる。HPあり。



デートDV110番 HPから、電話・アプリ・チャットなどで相談できる。

妊娠関連の不安・困ったら 妊娠SOSかながわ ☎045-212-1051

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 HPあり。

思春期の体についての心配事 思春期FP相談LINEを検索し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、本やネットは確かな情報で勉強しよう！以下お勧めのHP。

- セイシル（中高生向け性教育サイト）
- 紳也'Sホームページ（県内の泌尿器科ドクター作成。
「性・こころ・HIV」のところを見よう。男子に特にお勧め。）
- 恋愛・性の悩みと疑問の解決サイト（今回使った動画はこの「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・疑問とその関係のサイトの紹介）
- 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）

検索
して
みてね



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伝え合い、お互いに歩み寄れる言い方