



第1回学校保健委員会を行いました。テーマは「思春期の心とからだ」です。【6月16日（木）5限】

総合青山病院 産婦人科医・スポーツクターの宮本由記先生より『10代のライフスキルを育むー「思春期のココロ・カラダ」』というテーマでお話を聞きました。多様性・妊娠・同意・SNS のことについてわかりやすくお話をしてくださいました。生徒の感想を紹介します。



1年生

・思春期には、いろいろなことがおきることが分かりました。動画をみたり、先生の話聞いて、今まで知らなかったことが分かりました。そして、思春期はだれにでもおきることによって心や体の成長もだれにでもあることだと分かりました。心配な人は、病院の先生に相談できるということも知りました。そして産婦人科の先生にはいろんな種類があることを知りました。今日の学校保健委員会で話していた、思春期の心とからだのことは大切なことなので、しっかりおぼえておきたいと思いました。SNSには気をつけたいです。(1の1女)



・周りの子と違うからといって、不安にならなくても良いことがわかりました。自分が認識している性別がもし違っても、それは別におかしいことでも、悪いことではないことがわかりました。周りの子が思春期のことや性のことで困っていたら、それに気づいて、相談にのれる人になりたいと思いました。自分が良い思っている、相手が嫌かもしれないから、ちゃんと嫌ではないか確認しようと思いました。自分が嫌なことをやってくる人がいたら、ちゃんと「嫌だ」って言おうと思います。(1の2女)



2年生

・思春期の体や心の変化や多様性についてわかりました。自分だけじゃない、周りもみんな同じなんだと考えることで、自分の体や心に安心感を持てるのだとわかりました。またLGBTにあてはまる人は、13人に1人いると知り、驚きました。自分と他人との違いを受け入れることで、他人からも受け入れてもらえるのだと思いました。(2の1男)



・思春期の心とからだについて正しい知識を得ることができてよかったです。自分がいいと思ったことが、相手にとっては嫌なことかもしれないので、「同意」を得ることを忘れないようにしたいと思いました。もし逆に嫌なことをされたりしたらイヤとことわるようにしたいです。自分の大切な体を守るようにしたいと思いました。(2の2女)



3年生

・思ったことは、全然恥ずかしい話ではなく、命や自分の大切さを
すごく学んだのでよかったですと思いました。この時間で本当に人それ
ぞれのことを学んだからすごくよかったです。

感じたことは、本当に自分が大切っていうことを中心に学んだの
で、この時間で、自分はとても大切なんだなと感じました。(3の1男)

・婦人科っていうところは、赤ちゃんを産むためだけの施設だと思っ
ていたけれど、他にも体のことやスポーツのことを教えてくれるところ
だと知った。Zenly をいれていて、毎週のように「どっか行った？」と
聞いてくる友達がいるので、その人に今回の話を教えてあげたいと
思った。

いっぱい運動した後はその分食べないと運動で使ったエネルギー
のせいで身長が伸びないと知ったのでこれからは気をつけたいと思っ
た。(3の1男)

・自分が知っているようで意外と理解できていなかったことが多くて
ビックリしました。また、自分は女だから男子の知らないことが多かつ
たので、今日知れて良かったです。弟のことで疑問に思っていたこと
が解消されてスッキリしました。性交について軽くとらえてはいけな
いと思い直すことができました。他の人の疑問を聞いて、自分だけじ
やないんだと安心することができました。本日はありがとうございました。
(3の2女)

・自分のことは自分でしか決められないし、自分が大事だということが
よくわかりました。今日のお話を聞いて、自分は体のことや性のことな
どが何にもわかっていないんだなと思いました。だけど、知識がないと
困ることもあるということがわかったので、知っておきたいです。

イライラすることや気分が落ち込むこともたまにあるけど、それはホル
モンと関係あることがわかったので、自分をあまり責めすぎないように
したいと思いました。(3の2女)



宮本由記先生のお話を聞き、性のことをきちんと科学的に知ることの大切さを学びました。海外の性教育はしっかり小さいうちから行われていることを絵本や動画を使って紹介してくださいました。

○プライベートゾーン＝自分だけの大切な場所、触ってくる人にはイヤと断ること、「イヤ」は「きれい」じゃないよ。

○性教育とは、生きるチカラをつける教育(ライフスキル教育)であること。

○性はグラデーションであり、いろいろな人がいること。

○同意とは「いい?」ときちんと聞くこと。「いやだな」といってもわかってもらえる。断っても嫌われない。

大切なのは主体性、自分のことを考える 等いろいろなことを話してくださいました。

NO いやと言っていい
GO 逃げていい
Tell 周りの大人に伝えよう

ぜひ困ったことがあったら信頼できる周りの大人に相談してくださいね。
大切なことを学べた1時間でした。

