

子どものためにも大人のためにも！ いま知っておきたい性教育

遠見 才希子

産婦人科医

筑波大学大学院社会精神保健学分野

※スライドの転用・転載はご遠慮下さい

性と生殖に関する健康と権利

Sexual Reproductive Health & Rights : SRHR

1994年 国際人口開発会議

性や子どもを産むことに関わる全てにおいて
身体的・精神的・社会的に良好な状態で

自分の意思が尊重され

自分の体のことを自分で決められること

- 安全で満ち足りた性生活を営むこと
- 子どもを産むか産まないか、いつ何人産むかを決めること
- 適切な情報とサービスを受けること

など

転用転載禁止

2

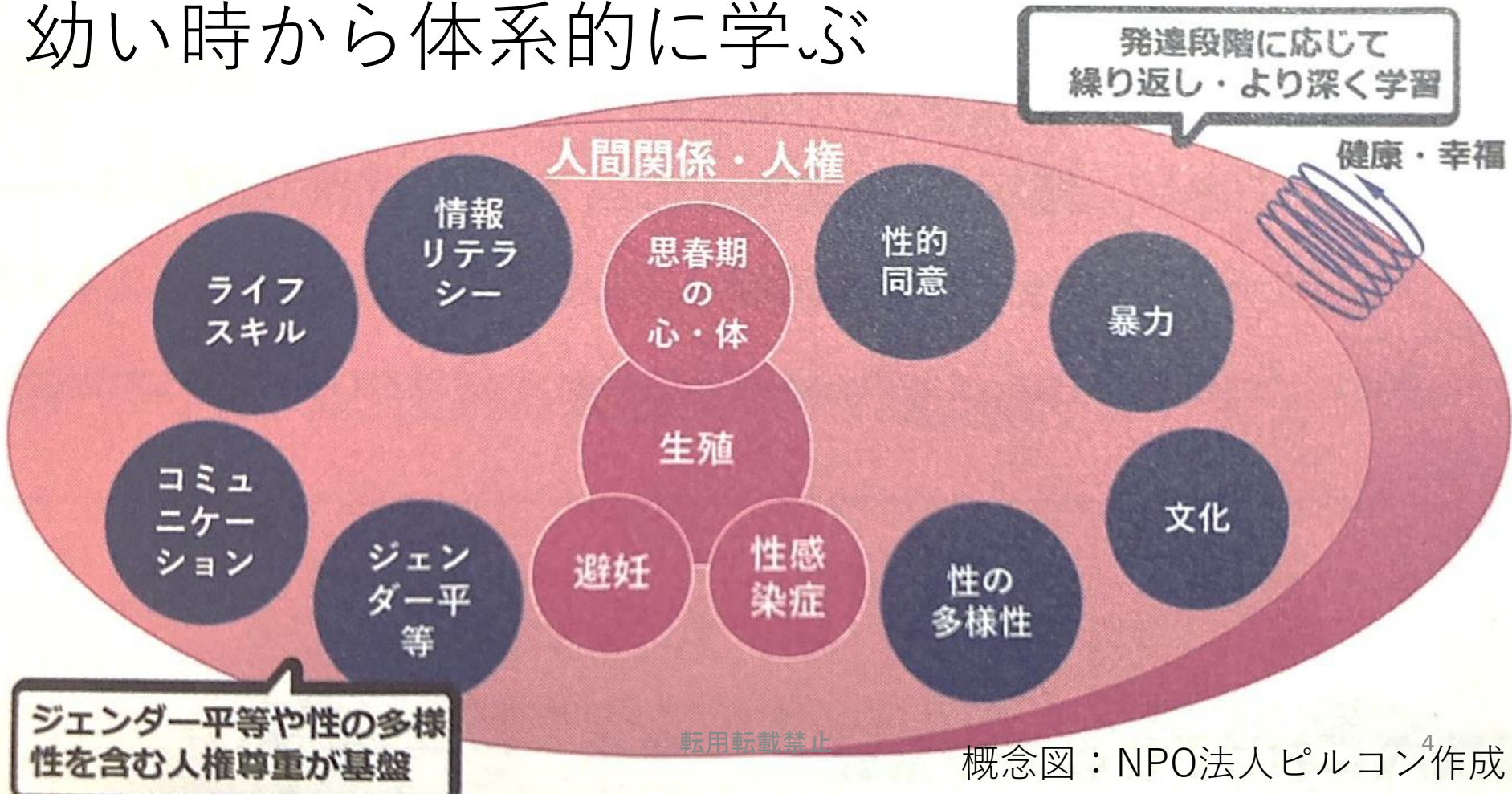
国際セクシュアリティ教育ガイダンス 学習目標（5～8歳）

- 誰もが、自らのからだに誰が、どこに、どのようにふれることができるのかを決める**権利**をもっている
- 誰もが「からだの**権利**」をもつことを認識する

包括的性教育

Comprehensive Sexuality Education : CSE

性を人権の視点で捉え、
幼い時から体系的に学ぶ



転用転載禁止

概念図：NPO法人ピルコン⁴作成

包括的性教育に関する国際的指針 国際セクシュアリティ教育ガイダンス

- 科学的に正確な情報に基づく
- 主体的に考える
- 多様な考え方にふれる

- 他者を尊重しながら、
自分で**選択する力**・
性的自己決定力を育む
- **健康**と**幸せ**の実現につなげる



UNESCO サイト上
で日本語訳公開



国際的な性教育

国際セクシュアリティ教育ガイダンス

性の多様性やジェンダー平等を基本に

< 5～8歳 >

- 全ての人の体は特別でかけがえのないもの
- 人権は全ての人を性暴力から守る
- 卵子と精子が結合して赤ちゃんができる
- プライベートパーツに好奇心を持ち自分で触るのは自然なこと

< 9～12歳 >

- 自己主張と拒絶スキルは性暴力抵抗の手助けとなりうる
- コンドームや避妊具を正しく使用することは意図しない妊娠やHIVを含む性感染症を防ぐ
- 性的関係には感情的、身体的な成熟が必要

国際セクシュアリティ教育ガイダンス 9～12歳の学習目標（勃起・射精について）

- 若い男性は、起床によってもしくは明確な理由もなく勃起を経験することがあり、それは一般的なことだと理解する
- 思春期の若者の中には、夢精と呼ばれる、夜の間に関起し、射精する経験をするすることがあり、それは一般的なことだと再認識する

など

国際セクシュアリティ教育ガイダンス 9～12歳の学習目標（**月経**について）

- ・ 月経は一般的で、女子の身体的発達 naturally な一部
秘密やスティグマ（恥）として扱われるべきでない
- ・ 月経周期を説明し、女子が経験する可能性のある
さまざまな身体的症状や気持ちを明らかにする
- ・ ナプキンやその他の月経用品の入手方法、
使用方法、捨てる方法を説明する
- ・ ジェンダー不平等が月経中の女子の恥ずかしさや
恐れ of 気持ちへどのように影響するかを再認識する
- ・ 月経中も女子が快適に感じるために積極的で支援的
な方策をはっきりと示す



日本の性教育の現状

学習指導要領 いわゆる“歯止め規定”

<小学校>

人の受精に至る過程
は取り扱わない
ものとする。

<中学校>

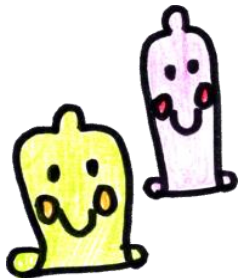
受精・妊娠を取り扱うもの
とし、妊娠の経過は
取り扱わないものとする。

セックスは教えないと解釈する？！

小中学校の教科書には、性交・避妊の記載なし

コンドームはあくまで性感染症予防として
中学校の教科書に登場する

「性感染症の予防は、性的接触を避けること、
または、コンドームを使用すること」



転用転載禁止

【出典】文部科学省 中学校学習指導要領解説 保健体育編

https://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/micro_detail/_icsFiles/afieldfile/2019/03/18/1387018_008

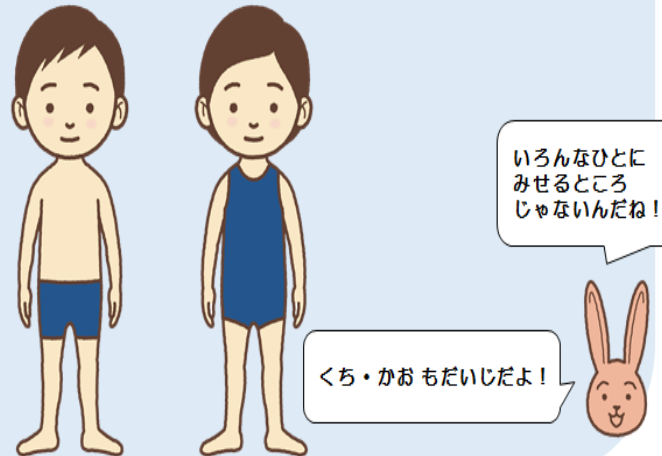
文科省 中央教育審議会「健やかな体を育む教育の在り方に関する専門部会」 2005年

- ・子どもたちの性行為については、適切ではないという基本的スタンスに立って指導内容を検討していく
- ・安易に具体的な避妊方法の指導等に走るべきではない

文科省 「生命（いのち）の安全教育」 2021年～

性暴力の加害者・被害者・傍観者にさせない
ための教育（幼児～大学生・一般対象）

みずぎでかくれるところは
じぶんだけの
だいじなところだからだよ



性教育漫画の監修で気づかされたこと


コンドームの使い方がわからずにセックスした女子高生が勇気を出して保健室の先生に相談すると・・・

ILADY. × #CIAODONNA
BY FIAT

DO YOU LADY?

自分らしく、自分のために生きていく。

結婚、妊娠、産む、産まない、ジェンダー、
そして性にまつわるすべてのこと。
そんな、女性抱える悩みや身の回りにある問題を描くストーリー。
物語を通じて、女性が健康に生きられる社会、
そして女性の自分らしい生き方を応援していきます。



ILADY × FIAT 漫画監修 http://www.fiat-auto.co.jp/ciao_cp/ciaodonna/manga-project/

「教えてなくてごめんなさい」
「大切なこと相談してくれてありがとう」



変更前↑

変更後→

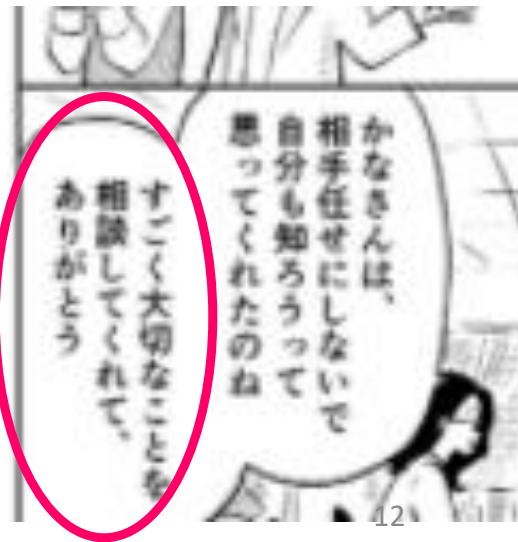
ちやぶ台を
投げる向きを
間違っ
いけない

教えてなくてごめんなさい!!

コンドームには
正しい使い方が
あるんでーす!!



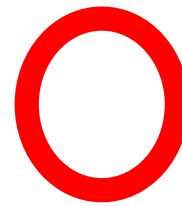
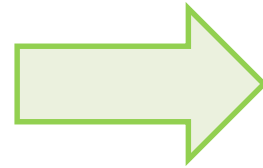
転用転載禁止



性と生殖に関する健康と権利 (SRHR) を尊重するためには？



説教・指導
脅し



適切な
情報提供

上から目線

価値観の押し付け

パターンリズム

ジャッジメンタル

同じ目線

一緒に考える

ノンジャッジメンタル

性教育の推進と同時に
利用しやすい社会のシステムを整える必要がある。

(多様な避妊法・緊急避妊薬へのアクセスなど)

性暴力とは、
性的同意がない、対等でない、性的な行為のすべて

強姦性交（強姦・レイプ）
強制わいせつ
性的虐待
ドメスティックバイオレンス
デートDV
セクシャルハラスメント
痴漢
性的搾取（買春，児童ポルノ，
自画撮り被害）など

誰にも相談できない
被害を届け出られない


性暴力

性犯罪

レイプ神話
二次被害

性的同意(Sexual consent)

キスやセックスをするときは、
お互いが同意していることが大切

「キスしていい？」


「うん、いいよ」

「・・・」

「いや、いまはしたくない」

- どんなことが起こりうるかを知る。
- する選択肢、しない選択肢があることを知る。
- したい気持ち、したくない気持ち、両方を尊重する。
- 自分の気持ちは、自分で決めることができる。

自分と相手が対等な関係性でなければ同意は成立しない

おすすめ動画

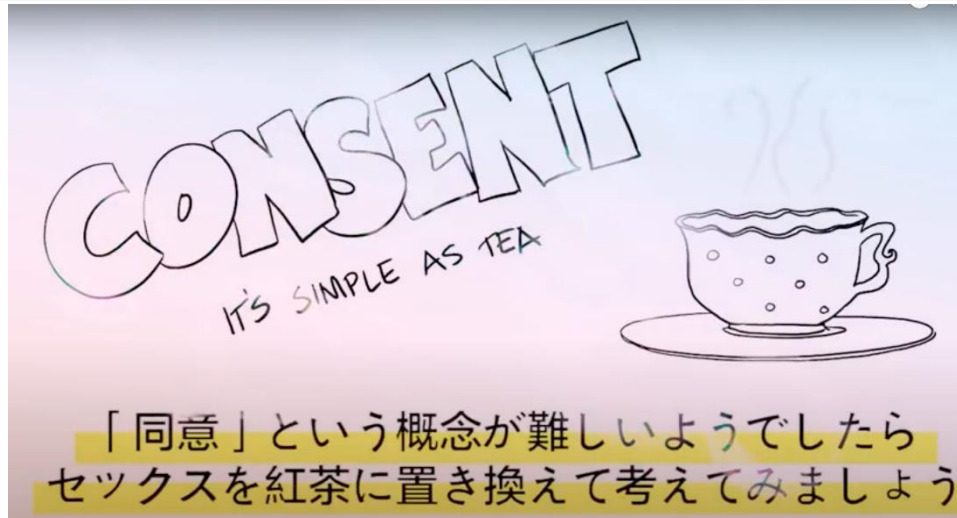


Consent for kids

Consent for kids (日本語版)

YouTube · ハートネット72 · 2018/03/15

<https://www.youtube.com/watch?v=xxlwgv-jVl8>



CONSENT
IT'S SIMPLE AS TEA

<https://www.youtube.com/watch?v=KXgaD-0Ara8>

転用転載禁止

イヤと感じるのはどんな時？



イヤだな...
ヘンだな...
?????...

と思ったら、それは性暴力です。

体をさわられる

体をくっつけにくる

ちかんされる

エッチなことばを言われる

キスされる

イヤな写真をとられる

イヤな写真を見せられる

エッチなことばを言わされる

...など

「イヤ」とも言えず、にげることもできなかった。
そして「ひみつだよ」と言われた。
むねにしまおうと苦しくなるよ。
あなたの言うことをしんじてくれる人に相談しよう。
ひみつは守らなくていいよ。



たえば 他の人が体にさわってきた **なんかイヤな感じ...**



それでいいよ。あなたがイヤと感じたら、がまんしないでいいんだよ。



それでいいよ。その場をはなれて人がいるところへにげよう。

性暴力は、

- 家族
- 友だち
- 恋人
- 女の子どうし
- 男の子どうし

でも、おきることがあります。

プライベートゾーンって知ってる？
男の子も女の子も水着でかくれる部分はプライベートゾーン。プライベートゾーンを「見せる」とか「さわらせる」と言われたら「イヤ!」って言ってね。
でもね、あなたの体はぜんぶあなたのもの。
プライベートゾーンじゃなくても、あなたがイヤと感じたら、イヤって言っていいんだよ。

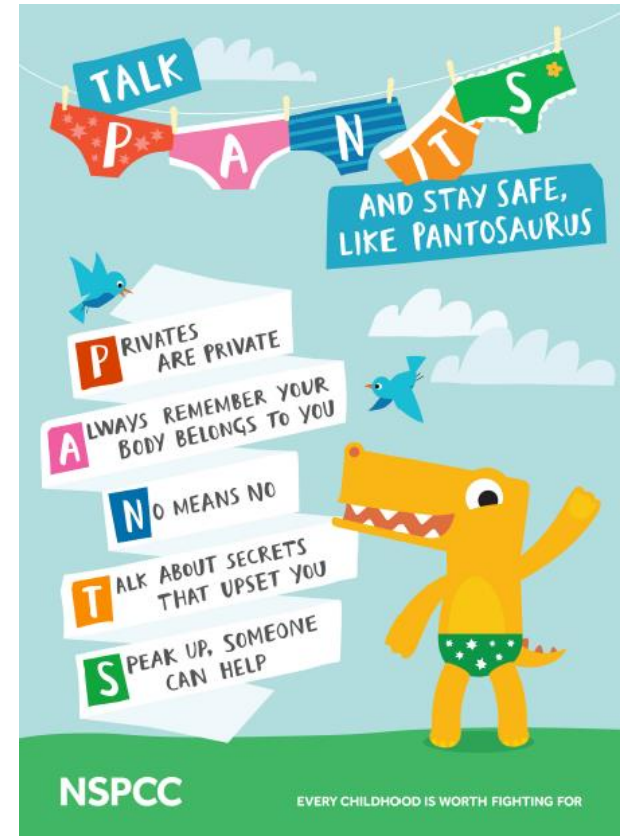
プライベートパーツ

水着にかくれる部分（おしり、性器、むね）と口

自分のプライベートパーツは、
自分だけのもの。

見るのも、触るのも自分だけ。
ほかの人のプライベートパーツは
見ない、触らない。

プライベートパーツに興味をもって
自分で触るのは性別問わず自然なこと
安全なプライベートな空間で
清潔にやさしく触る。



全英児童虐待防止協会
パンツザウルス

私たち大人の役割は・・・？

子どもが安心して話せる関係性でいること

何かあっても、「親に言えなかった」

「親に迷惑かけたくなかった」という子が多い…

「おかえり 今日はどうな一日だった？」

日頃からオープンなコミュニケーション

もし打ち明けられたら？

- ・話を聴く
- ・頭ごなしに否定しない
- ・二次被害を与えないように注意する
- ・情報をアップデートしておく
- ・相談・支援先を知っておく

転用転載禁止

など

性暴力の二次被害になりうる言葉

なんで、逃げなかったの？

なんで、抵抗しなかったの？

なんで、相談しなかったの？

死なないで済んでよかったね

早く忘れた方がいい

こんなひどい被害にあった人もいる など

当事者を責めたり、スティグマ（恥や負のレッテル）
を与えるような教育や医療をしていないか？

性犯罪 刑法一部改正（2017年） 110年ぶりの改正

1. 強姦罪の構成要件及び法定刑の見直し

強姦罪→強制性交等罪、 女子→者（男女）、
姦淫→性交、肛門性交また口腔性交（＝性交等）、 3年以上→5年以上

2. 監護者わいせつ罪及び監護者性交等罪の新設

監護者が加害者なら被害児（18歳未満）が13歳以上でも暴行脅迫要件不要

3. 強盗強姦罪の構成要件の見直し

強盗罪：5年以上 強姦罪：3年以上 →強盗強姦罪：7年以上

4. 性犯罪の非親告罪化

被害者が告訴するか否かの選択を迫られていると感じたり、告訴したことで逆恨みされるのではないかという不安を持つことがあるため、非親告罪化することで被害者の精神的負担を軽減しようとするものである。

○強制性交等罪における暴行・脅迫要件の撤廃

○性交同意年齢（13歳）の引き上げ

については改正が見送られた。→2020～見直しへ（附則）

子宮頸がん←HPV感染

コンドームでは防ぎきれないウイルス

子宮頸がんだけでなく、
肛門、ペニス、のどのがんや、
尖圭コンジローマの原因になる。

HPVワクチンは日本では、
小6～高1女子が無料接種の対象

それ以外の年齢の女性や男性は
自費で5～10万円
(詳しくは各市町村のホームページを)



HPVワクチン接種の有無に関わらず、20歳以上の女性は、子宮頸がん検診を
2年おきに受けることが推奨されている。
(セックスの経験がなければ必須ではない)

LARC ↓ Effectiveness of Family Planning Methods

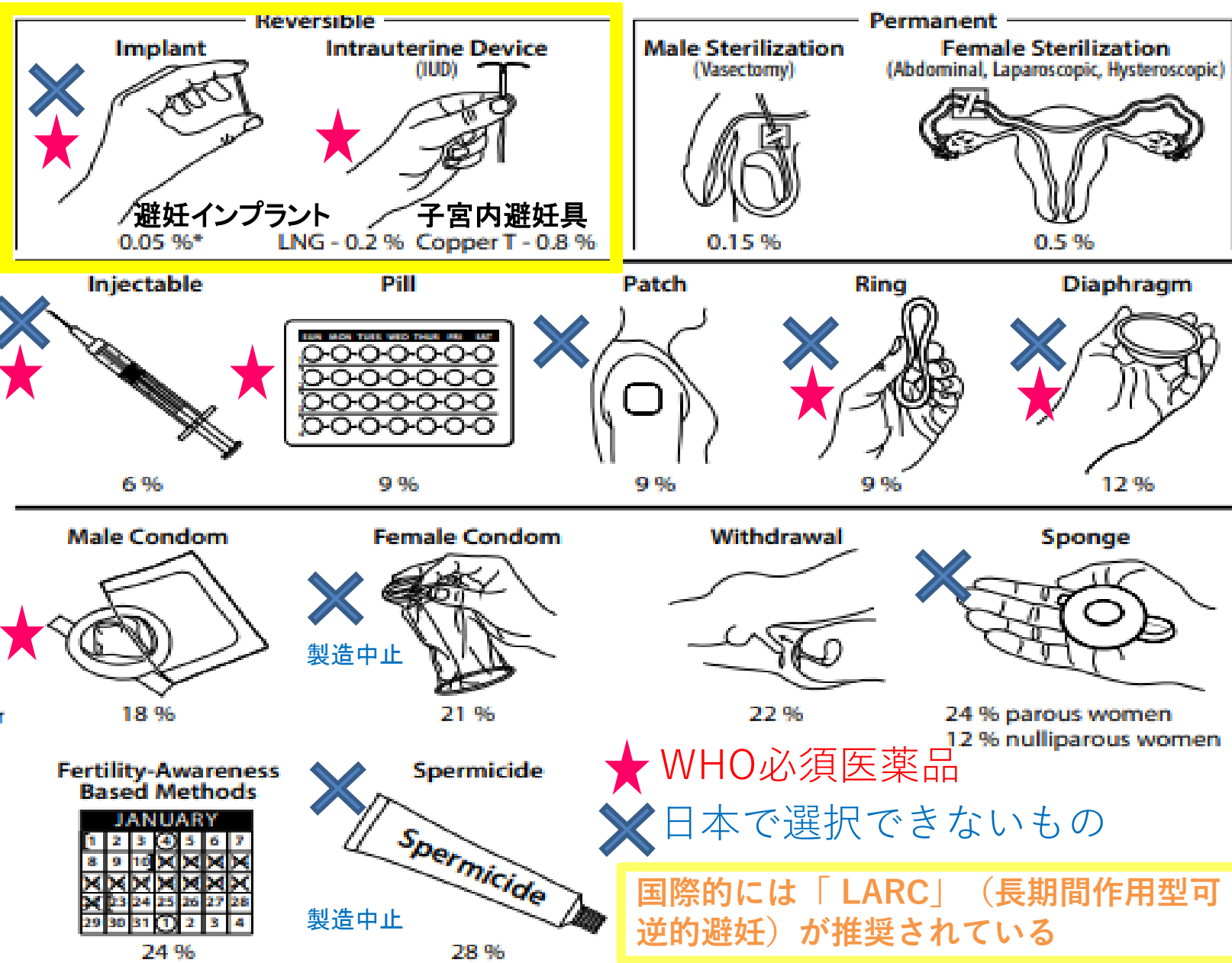
Most Effective

Less than 1 pregnancy per 100 women in a year

6-12 pregnancies per 100 women in a year

18 or more pregnancies per 100 women in a year

Least Effective



国際的には「LARC」（長期間作用型可逆的避妊）が推奨されている

*The percentages indicate the number out of every 100 women who experienced an unintended pregnancy within the first year of typical use of each contraceptive method.

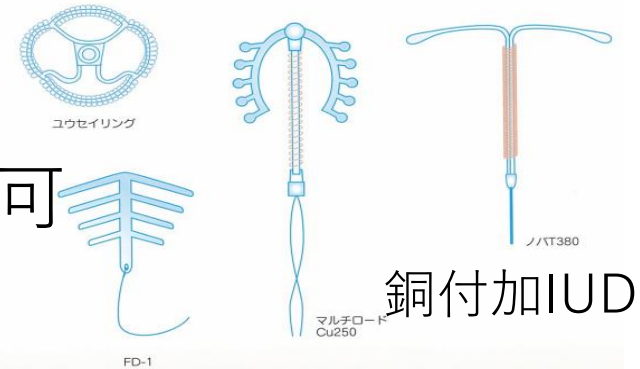
CDC Contraception
<https://www.cdc.gov/reproductivehealth/contraception/index.htm>

日本で承認されているLARC（長期間作用型可逆的避妊）

◆ 子宮内避妊リング（IUD）

自費で約3万円

銅付加IUDは緊急避妊として使用可
→性交後120時間以内に挿入する。



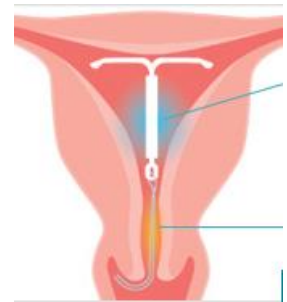
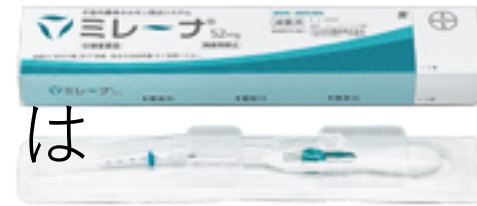
◆ 子宮内避妊システム（IUS）

黄体ホルモンが放出される

避妊目的は自費で約7万円

治療目的（月経困難症など）は

保険適用で約1万円



- ・ 婦人科の内診台で子宮内に挿入（所要時間：5分位）
- ・ **5年間、高い避妊効果がつづく**
- ・ 経膣分娩経験がなくても可能だが対応可能な医療機関は限定的
- ・ 挿入時の痛みは個人差あり 転用転載禁止

低用量ピル (経口避妊薬)

女性主体の効果
の高い避妊法！

排卵をおさえる
過多月経、月経痛、
月経不順の治療にも！

メリット・
デメリットを
知って健康を
守る選択肢に

産婦人科などを
受診して処方

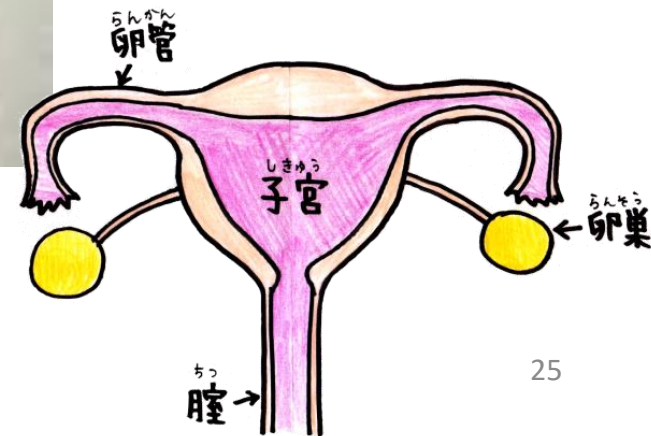
避妊目的：OC

約2500～3500円

治療目的：LEP

約700円～2500円

※1シート (1ヶ月) の料金



性感染症予防には
コンドームを

緊急避妊薬（通称：アフターピル）

コンドームが破れた、性暴力にあった、避妊できなかったセックスをしたときの重要なバックアップ！
産婦人科などを受診して処方

セックス後、72時間以内になるべく早く飲んで
妊娠を避ける（妊娠阻止率は約85%）



安全性が高く
重大な副作用なし
約6000円～2万円

性暴力被害の場合は、
ワンストップ支援センター #8891や警察 #8103 に
連絡や届出をすると、緊急避妊などの費用が無料になったり、
様々なサポートが受ける選択肢がある。

緊急避妊薬



知っておきたい8つのこと



- ① 思春期を含む全ての女性に安全に使用できる
- ② 重い副作用や長く続く副作用はない
- ③ 子宮外妊娠のリスクを高めない
- ④ 将来の妊娠しやすさに影響しない
- ⑤ 胎児に害を与えない
- ⑥ 流産（中絶）させる薬ではない
- ⑦ 市販化された場合、女性は正しく使用できる
医学的管理下におく必要はない
- ⑧ 入手しやすくとも無防備な性交は増えない
避妊しない性交や性感染症リスクは増えない



緊急避妊薬服用後の月経はいつ来る？

月経は早まったり遅れたりするが、
7日以上遅れる可能性は約5%である。
服用後おおむね3週間以内に月経が来る。

こんなときは妊娠検査薬を

- * 月経が**7日以上**遅れる
- * 通常より月経が軽い（出血量が少ない）
- * セックスから**3週間**経った



陽性が出たら必ず産婦人科を受診を

薬局で1本約500円

世界約90カ国で 緊急避妊薬を薬局で安く買える

76カ国：**BPC**: Behind The Pharmacy Counter

薬局で薬剤師から購入



タイの薬局
250円

イギリス
(約840円)
イタリア
(約1600円)
ドイツ
(約2000円)

19カ国：**OTC**: Over The Counter

薬局などで直接購入

フランス
(約800円)
カナダ
(約1400円)
アメリカ
(約4300円)



カナダの薬局
1400円

※これらは薬局での価格です。

受診すると保険などで安価または無料になったり、
未成年は無料や、学校で配布される国も複数あります。

「しっかり性教育をすればアフターピルの
お世話にならないですむ」 ???

「日頃からピルを使えばアフターピルに
頼らないですむ」 ??

国際スタンダード（WHOの勧告・提言）

緊急避妊は、避妊具を使用しない性交や、避妊の失敗の際、重要なバックアップ（備え）となりレイプや強要された性交の後には特に有用。

意図しない妊娠のリスクを抱える全ての女性と少女に緊急避妊にアクセスする権利がある。

医療者に‘ジャッジ’する役割はあるのか？

表面的な理由や態度で人をジャッジすることはできない

レイプされて
緊急避妊する人

緊急避妊を
繰り返す人

安易？！

緊急避妊薬が必要となる背景や心境は様々
どんな人も、身体的、精神的、社会的健康を守るために

世界標準の方法と価格で緊急避妊薬へアクセスできて
自分の体のことを自分で決められること

医療者の役割は、ジャッジではなく、
適切な情報とサービスを提供すること



失敗させないための教育は大切だけど、
失敗やつまづきや傷つきがあったときに、
「大丈夫だよ」「こんな選択肢があるよ」といえる社会
当事者の声を聞き、‘同じ目線で一緒に考える’
SRHRが尊重される社会に
選択肢を増やし、自己決定ができる社会に