

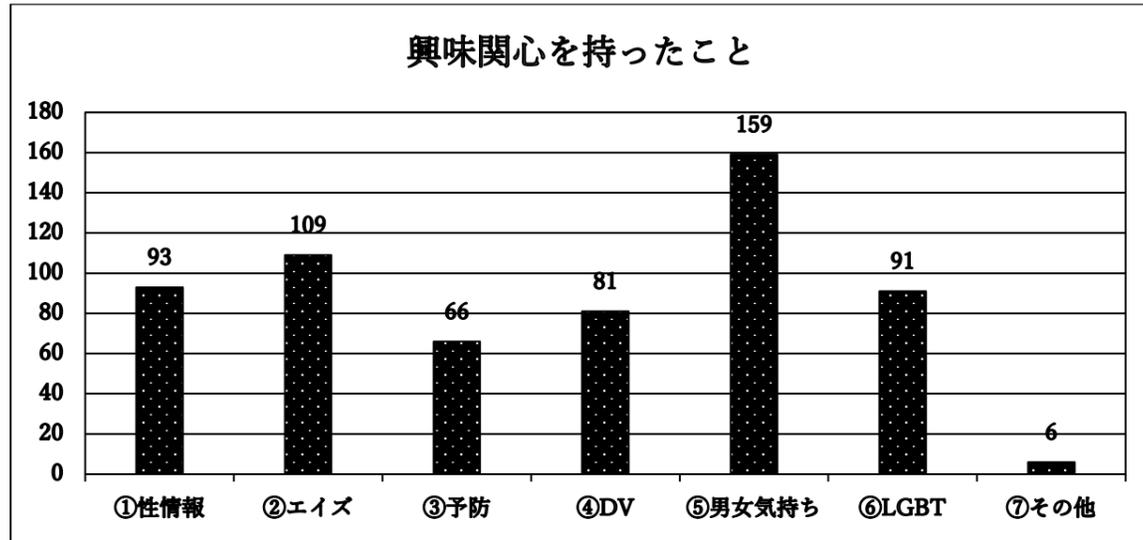
保健通信



川越高校 保健部
性教育講演会 特別号
2018年 11月

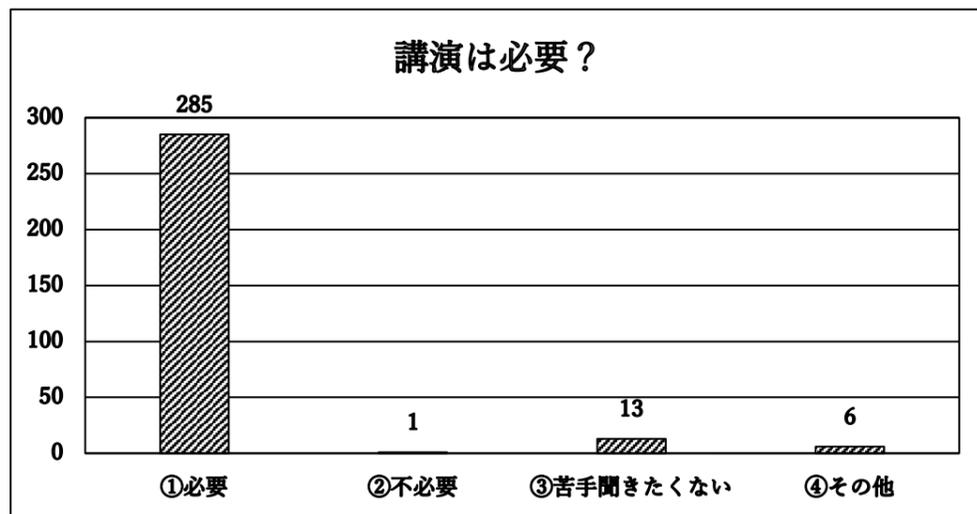
10月26日(金)に実施した性教育講演会「生と性の話」というお題で思春期保健相談士の中谷奈央子先生に講演をしてもらいました。みんなとても真剣に聞いてくれて、アンケートにもたくさんの意見や質問、感想を書いてくれました。興味深く全部読ませてもらいました。結果を紹介します。

1. 講演で興味を持ったことは何ですか？



事前のアンケートでも「知りたい」という意見が多かった「男女の気持ちの違い」について興味を持った人が多い結果になりました。エイズを含む性感染症、性についての情報も多かったです。LGBT についても多くの方が興味を持って聞いてくれました。

2. 性についての講演会をすることについてどう思いますか。



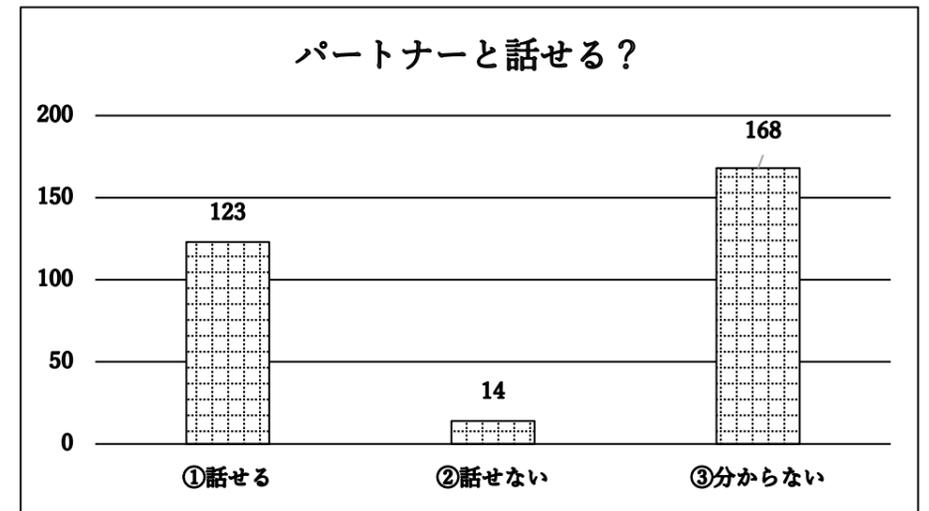
ほとんどの人が必要を答えていますが、必要はないと感じたり、苦手な聞きたくないと感じた人もいました。「その他」の意見は「苦手だけど知っておかないといけないと思った」というものでした。そういう意見も大事に受け止めながら、今後講演会どのようなものにすべきかを考えていきたいと思えます。

3. 今後パートナーができたときにあなた自身は STI(性感染症)や避妊などについて話せると思いますか？

「今は分からない」と答えた人が多かったです。理由は、「相手がまだいないので想像できない」「嫌われるかも」「恥ずかしい」「いざとなると話せるか不安」という意見がありました。

「話せる」と答えた人は、「大事なこと、必要なことだから」「そういうことが話せない相手とは付き合わない」「後悔したくない」等が意見として多かったです。

「話せない」と答えてくれた人の中に、「人に話せるほど詳しくないから」と書いている人がいました。詳しくなくても、情報リテラシーをふまえてパートナーと一緒に調べたり、お互い考えたりできたらいいですね。



4. 感想

- ・「知る」「尊重する」「相談する」の3Sはとても大切だと僕も思った。
- ・私の友だちに同性が好きの人がいます。私がちゃんとLGBTについての知識を身につけてその友だちが悩んでいるとき相談にのることができるようになりたいと思いました。
- ・大人が子どもの前で性の話をしないのは、大人自身も良く分かっていないからという話になるほどと思った。
- ・一般的に見ても男の人は性欲が強く、あまり触りたくないという気持ちが女の方は多いんだと知って安心しました。
- ・高校生になり、周りで恋愛の話が多くなってきて恋愛にあまり興味を持ってない自分が不安だったけど焦らなくていいと聞いて安心しました。
- ・性については男女問わずすべて人が正しい情報を得るべきだと思います。自分には関係ないと思わないことだと思います。
- ・テクノブレイクというものは存在しないことが分かって良かった。
- ・「コンドームの達人」を一度観ようと思いました。
- ・男子だから、女子だから等を言われるのは私もとても嫌だったので自分も気をつけていこうと思いました。
- ・ネットを使うことが多くなってきたので、ネットの情報を容易に信じ込むのはいけないと思った。
- ・将来私は子どもが欲しいと思っているので「まきちゃん」の話が一番印象に残りました。
- ・性というのは生きることでもあるんだと改めて知ることができました。
- ・性感染症について私は、生活で乱れが著しい人だけがかかる病気だと無意識に差別していたかも知れないが、今回まきさんの例でその考えがなくなりました。
- ・講演会の初めの、「人の数だけ性がある」というところに印象が残りました。またLGBTについて周りにもいるかも知れないことを頭に入れて行動したいと思いました。
- ・自分と付き合っているから自分のことが分かると思わず、嫌なことはきちんと言った方が良い関係になれると思った。
- ・間違った性情報を話す人がいたら正しい情報を教えたい。

たくさんの質問に、中谷先生が丁寧に回答してくれたので裏面に載せました。ここに載っている以外で聞きたいことがある人、詳しく知りたい人等、保健室では相談を受け付けていますので、一人で悩みを抱え込まないようにしてくださいね(´▽`)/



続・ホントに知りたい性の話

思春期保健相談士 中谷 奈央子



①月経はくるが血の量が少ないと思うのですが大丈夫ですか？

月経の量が極端に少ない場合(目安は20ml以下)は、「過少月経」といいます。いま妊娠を望まない女の子には、必ずしもすぐに治療が必要とはいえませんが、無理なダイエットやストレスなどがないか、生活習慣の乱れがないか、考えてみてください。現時点ではそこまで心配いらないと思いますが、高校卒業する頃になっても極端に少ない場合は、受診したほうがいいと思います。

②生理痛があまりひどくないと妊娠したときがつらいと聞きましたが本当ですか？

うそです。医学的根拠はありません。生理痛とは関係なく、つわりはかなり個人差が大きいです。

③まだ初経がこないのですが病院へ行くべきですか？18歳までは大丈夫と聞いたのですが。

一般的に、15歳を目安に受診したほうが安心、とされています。私の友だちでも何人か、初経は高1、高2だったという人がいるので、問題ない場合もありますが、中には治療が必要な場合もあります。「念のため」と思って、受診することをオススメします。

④性行為をしなれば性感染症にならないのか？

性行為をしなれば、ほとんどの性感染症になりません。でもキスでヘルペスがうつったり、何もしてなくてもカンジダになることがあります。エイズやB型肝炎は血液が触れて感染することがあります(薬物乱用での注射の回し打ちなど)。

⑤好きな人が2人いるのはおかしいですか？

おかしくないです！いいと思います。だって好きなんですから…。2人の人と同時に付き合うのは相手に失礼だと思うのでいいとは言えませんが…。

⑥デートDVは、相手が「(自分から)おごるおごる！」も入るのですか？

デートDVは、境界線が難しいです。↑これだけでデートDVとは言えませんが、人間関係って、おごった方が(お金を出している方が)優位になりがちです。「おごってあげたのに〇〇してくれない」「おごってもらったから〇〇と言えない」ってなってしまうやすいので、ワリカンかその時によってお互い様になるような関係にしたほうが上手いと思います。

⑦コンドームを買うのに年齢は関係ないですか？

ありません。普通に買えるはずです。年齢確認商品ではありません。

⑧デートDVはやばいと思います。なんでするんでしょうね？

する側は、不安が強いから、寂しいからだと思います。相手が自分から離れていくかもしれないという不安。あと、世の中の思い込みもあります。付き合っとるんやから当たり前、とか、男は〇〇すべき、女はこうあるべき、とかいうジェンダー意識も関係しています。

⑨同性同士の性行為は可能でしょうか？

可能です。性行為って、幅広いです。同性同士では妊娠はしませんが、性感染症になる可能性はあります。

⑩ピルの服用で将来子どもができにくくなることはないですか？

ないです。服用を止めて1~3か月で排卵が元に戻り、妊娠可能となります。元々生理不順だった人は、ピルの服用により子宮や卵巣の調子が整うので、飲むのを止めた後はむしろ妊娠しやすくなります。

⑪エースってなあるんですか？

完全には治りませんが、ここ数年でかなり治療が進みました。以前は不治の病と言われていましたが、今は早めに気づけば、薬を飲んだり治療を受けることで、仕事や出産もでき、普通の生活が可能になってきています。

⑫安全日って何のことですか？あと、安全日と生理中は妊娠しないという情報がなんで流れているのか分かりません。

妊娠しにくい日のことです。排卵日前後など妊娠しやすい時期が「危険日」と言われています。でも、排卵は正確ではなく、精子の寿命も長かったりするため、安全日はないよ、と話しています。「安全日と生理中は妊娠しない」という迷信は、「だからセックスしても大丈夫！」と言いたい男性側が主に流した情報だと私は思っています。

⑬性行為をしなれば感染しない性感染症に最初に感染した理由が気になった。

ごめんなさい。わかりません。エイズウイルスについては、ハンターがチンパンジーを捕らえた時に感染したのが最初という説があります。

⑭生理痛でピルを飲み続けていた人が、副作用で血栓ができて倒れて運ばれた人がいるけどどうなんですか？

血栓症のリスクはわずかながら高まることがあります。妊娠中に自然に起こる血栓症のリスクが年間1万人あたり5~20人、出産後12週間では40~65人に対し、ピル服用者では3~9人程度なので、高いリスクではないと言えます。血栓症をおこしやすい原因(タバコ、加齢、高血圧など)がある人は、飲まないほうがいいのかもありませんが、そうでない人は必要以上に恐れる必要はないと思います。最初に問診や血圧測定などがあるので、その時に確認してください。

★月経に関すること 質問の欄以外にも、「自分の体で心配、気にな

っていること」の欄に書いてくれた人がたくさんいました。1番多かったのは「月経」に関すること！自分の月経について、意識するのは素晴らしいことですね！同じような質問が多かったのでまとめました。

《月経の基本データ》

初経年齢	平均12.5歳	1周期の総経血量	20~140ml
月経周期日数	25~38日	閉経年齢	45~56歳(平均50.5歳)
出血持続日数	3~7日(平均5日間)		

これはあくまで正常な月経の平均値。これに当てはまらないから異常、というわけではありません。目安です。

高校生くらいは、月経が不安定で当たり前です。「生理が20日前後でくる」「2日で終わってまた2週間後にきた」などのような人も少なくありません。適性体重を維持したり、生活習慣を整えるだけで治る場合も多いようです。しばらく様子をみていてもいいかなど。ただ、放っておかない方がいい場合もあります。

このような場合は、産婦人科・婦人科を受診することをオススメします！！
放置しないで～！

☆月経が3か月以上こない ☆月経が3週間以上続く
☆月経が月に3回以上くる ☆15歳になっても初経がこない
☆学校を休むほど月経痛がひどい、市販薬が効かない

上記のような場合は、受診することをオススメします。必ず異常、というわけではありませんが、ほうっておくと必要な治療が遅れる可能性があります。「高校生やのに産婦人科受診ってハードル高いわ…」と思うかもしれませんが、実は産婦人科って妊娠・出産だけじゃなく、月経の相談での受診も多いんですよ！よさそうな、高校生でも行きやすそうな病院をリサーチして、行ってみてください。月経前になると、ひどいイライラや眠気で悩む人もいます。月経前症候群(PMS)と言って、大人でも悩んでいる人は多いです。あまりにひどい人は、産婦人科・婦人科で相談してみてくださいね。

★コンドームに関すること 講演では言い切れなかった注意点があるので、ぜひ「コンドームの達人」の動画を見て勉強

してください。「女やで関係ない。男が使うもの」と思っている女子！自分もわかっていないと、相手が間違っても気付かないから、自分も勉強してくださいね。将来のために。

★恋愛に関すること 「恋愛をしたことがない」「恋愛感情がまったくない」という人もいます。現時点で「まだ」なのかもしれ

れないし、ずっと恋愛をしない人もいます。恋愛することが当たり前じゃないです。恋愛してもしなくてもOKです♪

★その他、体に関すること 身長が高い、低い、太ってる、やせてる、毛深い、病気がある、傷跡がある、早漏などな

ど…自分の体のコンプレックスを書いてくれた人もたくさんいました。体のことってコンプレックスになりやすいですよ。生まれつきのものだったり、自分の力ではどうしようもできないことも多いから。でも年齢や成長と共に、モヤモヤした気持ちは軽くなって、「まあいいか」と受け入れられるようになってくると思います。そして「そんなこと関係ないよ」って受けとめてくれる友人や恋人に出会えたら、もっとラクになれると思います。自分自分で大丈夫ですよ♡

