

ほけんだより

7月号

令和8年7月21日発行

芽室町子育て支援課

子育て支援係

TEL 62-9733

お家での性教育 = こどもの将来の幸せを守るための教育

「性教育」という言葉に、抵抗感や苦手意識のあるご家庭も多いはず…。

まして、我が子がまだ幼児期のうちは「まだまだ先のこと」「学校に入ったら先生が授業で教えてくれるはず」とどうしても先送りにし、「自分ごと」として捉えにくいのでは…。

でも、本当にそうでしょうか？ 実は、性教育は小さな頃から、自然と家庭で学んでいくべき内容。

「外から帰ったら手を洗おう」「食事が済んだら食器を下げよう」等と日常生活でのルールや習わしを教えるように、「性のこと」も普段の生活の積み重ねの中で丁寧に、何度も伝え、教えていくべき内容です。

性教育 = 生(きるための)教育

◆乳幼児期から性教育を学ぶメリット

1) 性的なトラブルを避ける力を身に付ける

→ 万が一、トラブルにあっても解決に向かって適切に対処できる人間に育つ

2) 「自己肯定感の高い」人間に育っていく

→ 自分の性や体に肯定的に捉えやすい。自分も相手も尊重できるため、良好な人間関係を作る土台に。



思春期に急に
家庭で話す方がハード
ルは高くなる(; ;)

年齢が上がり、好奇心が高まり、SNSや友人等から、間違った性情報を得る前に、

ご家庭で小さなうちからごく自然な流れの中、「自分と相手の体を健やかに守る方法」を身に付けておくことが非常に大切なことです。



家庭で伝えたいこと、ポイント

◆勝手に触らない、触らせないプライベートパーツ

「からだは、全部分がその人自身のもの」

プライベートパーツ(口、胸、性器、お尻等)

～いのちに直接関わる場所～

他人が(親であっても)勝手に、触ったり、触らせたり、見ようとして、見せたりしてはいけません。

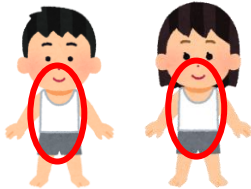
◎自分自身のものだから…、

「自分で」優しく、清潔にする

◎勝手に触る、見ようとしてきた人には…、

「いやだ」と言って逃げる

→小さなうちから親が意識していこう。



親子でもおしりや胸を触る等の

「おふざけでのコミュニケーション」は要注意！

こども同士のスカートめくりやズボン下ろしもNGです。

◆ 防犯のため「NO・GO・TELL」を知る

自分が『いやだ』と感じたら…

・怖い、不安、痛い など



【 NO 】はっきりと拒否して OK

いやだ！ だめ！ やめて！ 助けて！

→自分が「されたくないこと」「不快なこと」は人それぞれ大人は子どもの「いや」を尊重できるように！

【 GO 】とにかく逃げることに！

できるだけ人の多い方に

【 TELL 】信頼できる大人に話す



◆いくつになっても、何でも話せる親子関係を作るには？

◎ 抱っこやハグ、ふれあい遊びなどの肌の温もりを感じ、親子で安心できる時間を普段から沢山持ちましょう。

◎ 片言で話す時期から、こどもの言葉に耳を傾け、言葉を遮らず顔を見て話をしましょう。

こどもは**安心感**を得て、

自分は「**生きている価値がある**」と実感



性についての無知・無理解は無謀な性行動を生み出す。

性について正しく学ぶことは慎重な性行動、幸せにつながる性行動を生み出す。

村瀬幸浩著「おうち性教育はじめます」参考

親もひとりの人間… 無理をしない子育てを



子育てをする毎日の中で、愛おしい我が子の成長や笑顔にどれだけ救われるか…

ただ、その反面、
終わりの見えないお世話や日々の忙しさから、
心にゆとりがなくなってしまうことも…

そう感じているのはあなただけではないですよ！！

みんなが持つ

こころのコップ

あなたのコップは今、
どんな状態かな？

ブラックハート

泣きたい気持ち、悲しい気持ちを心に貯めていて出てくる感情は「怒り」ばかり。文句を言ったり、怒鳴ったり…

これは こどもも、
大人も同じこと

レッドハート

ブラックハートをしっかり吐き出したら、心の余裕が生まれます。優しくできない時、誰かから優しさを沢山もらおうと出てくるのは「やさしさの感情」に変化。辛い時人に頼ることも大切(^▽^)/

時に自分を客観視する視点で…

◆自分って、どんな性格？ 今のこころはどんな状態？

前向き？ 短気？ 結構繊細で考えこみやすい？ / 今は幸せ？ つらい？ いつも通り？
：立ち止まり自分に問いかけてみよう！ 大切なのは、どんな自分も、自分自身で認めてあげること。

◆「いい親になろう！」と頑張りすぎない。 あなたにはあなたの良さがたくさんあるよ(^▽^)/

◆ダメな自分、うまくいかない自分を許してあげよう！ 自分自身に2 q 「大丈夫さっ」と呪文をかけよう