

性教育

中学校・高等学校版



心と体の話

(公社) 東京都医師会

青年期前期（12才～15才）は中学生の時期に当たり、子どもから大人への転換期の序章であり、子ども扱いを受けたり大人扱いを受けたりする時期です。身体的・精神的にも種々の変化が起こり、本人もその段階的变化に戸惑いや不安を感じるようになります。自意識が強くなると同時に他人に対してコンプレックス抱くようになり、周囲環境（友人・家庭の親・学校の教師等）に対し反抗的または反感的行動をとることがあります。

青年期中期（15才～18才）は高校生の時期に当たります。身体的変化は著しく目立つようになり、女子においては月経初来、男子においては精通現象がみられます。自己肯定感はさらに強くなりますが、一人の人格形成の段階であり、それぞれに個性を発揮してくる時期でもあります。ステレオタイプな教育がときに十分でないこともあり得るので個別の相談やカウンセリングは重要です。

青年前期も中期も自己に対するアイデンティティを希求するようになりますが、重要なのはいずれの時期にも個人差があるということです。自分を取り巻く周囲の事物に対しての価値観に悩むこともあれば喜びを感じることがあります。



この大宇宙には 約4兆の惑星がある

人類誕生の歴史を語る上に必要な宇宙の歴史と存在。

地球は約4兆の惑星の中の一つでありまさに奇跡的な存在です。

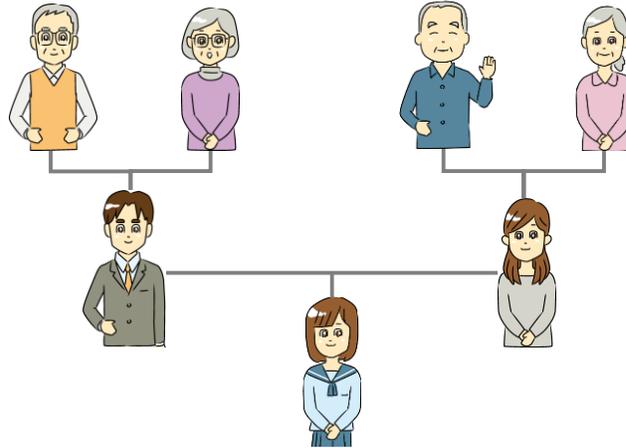
その奇跡的な存在の地球で私たちは生きていることの神秘的かつ現実的な疑問が思春期を期して浮かぶようになります。

■ 私たちの大切な命はどこから？

お父さんお母さんにも お父さんお母さんがいます

(あなたのお爺ちゃんとお婆ちゃんです)

お爺ちゃんにもお婆ちゃんにも、またお父さんとお母さんがいます

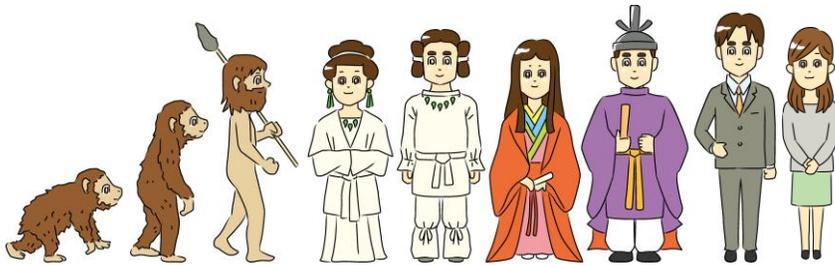


自己認識、自己形成の原点として現在の自己存在を考える上に必要な知識です。

自分たちが今ここにいるのはなぜか、命の大切さを考える起点とします。

人間の尊厳の理解、一人一人の命の大切さ、自己と他人のかけがえのない存在を確認させましょう。

約50万年前の昔から
今のあなたを作ってくれた
多くの人たちがいたのです
あなたの過去には膨大な歴史があります



命の尊さについて、その連続性や有限性なども含めて理解し、かけがえのない命を尊重すること。

地球上に存在する生命体は、人間のみならずそれぞれの個体で生命の歴史を有しており、人間と周囲の環境生命は共存していることを認識する意識が必要です。

■ 思春期とは

- 男性と女性の意識の始まり
- 男性と女性の違いが現れるとき
- 月経と射精が起こる
- 「子孫誕生」のための準備



思春期は心も体も大人になりかけている時期です。

この時期は、心も体も大人ではないものの、全くの子どもでもない状態（思春期初期）から始まり、次いで大人と子供が入り交じりせめぎあう状態（思春期中期）、そして最後には心も身体も大人であることを確かなものとしていく状態（思春期後期）の3つの段階に分けています。

「思春期の子供と向き合うために（文部科学省編集）」より

女性では月経、男性では射精が始まりますが、この身体変化に不安や心配や誤解を招くことが多いので正しい知識を深めることが重要です。

異性への興味が高まり抑えがたい性衝動が性非行時には性犯罪行為になることがあるのでしっかり理解させます。

■ ■ 思春期は

半分 **子ども** 半分 **おとな**

子ども から おとな へ向かう途中

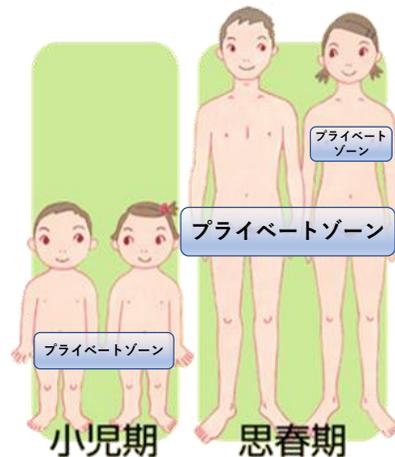
親への依存から  **巣立ちたい気持ち**

思春期は仲間や友人の存在、絆が家族以上に重要になる時期であり、仲間同士、グループ同士の行動や活動がみられます。極端な場合は「いじめ」の行動形態になることもあり、十分な意思の共有が必要です。

親に対し「ウザイ」という言葉を発せられるのもこの時期ですが、これは親離れの兆候としての表現であり看過されるものであります。

■二次性徴って何？

性ホルモンの働きで発育する部位にあらわれる特徴



出典：日本産婦人科医会作成 性教育講演用スライド集より 一部改変

一次性徴は胎生期における性の変化です。

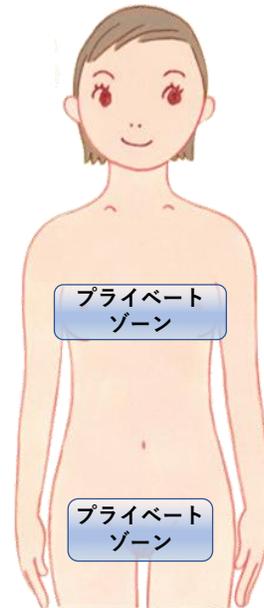
思春期には体の変化や男女の特徴が明確に出現します。特に生殖器が器質的、機能的に発達することを伝えます。

いずれも男性・女性ホルモンによる影響ですが、個人差が生じることも認識させます。

異性間の身体的変化を理解させることはお互いの個人の尊厳に関わってくることであり、十分な理解が必要です。

■ 女の子のからだの変化

- からだ全体が丸みをおびてくる
- 乳房がふくらんでくる
- わきの下や性器のまわりに毛が生えてくる
- 月経が始まる(初経)



女子の思春期の最大の特徴は月経が開始することであり、そのメカニズムに関しては十分な理解が必要です。

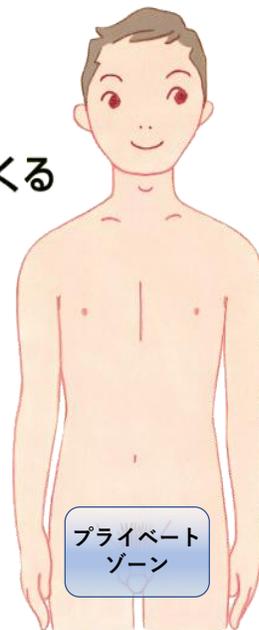
将来の生殖機能に対する成熟過程であること（即ち妊娠・分娩）を理解させます。

身体的に個人差があることを明確に伝え、他人との比較により生じる不安やコンプレックスを除く必要があります。

LGBTに関して自己意識が明確になるのもこの時期です。本人に対して個人差、個性の存在を肯定し、生じる身体的・精神的問題悩みに関しては専門家のカウンセリングを受けることが望ましいでしょう。

■ 男子のからだの変化

- からだ全体ががっしりしてくる
- 声がわりする
- ひげが生えてくる
- わきの下や性器のまわりに毛が生えてくる
- 射精を経験する(精通)



変化の主たる特徴は精通が発生することです。

声変わりは約1オクターブ低くなります。

性器に関しては勃起時に包皮が後退し包茎が解消します。中高生の性の悩みに関して包茎が挙げられていますが、ほとんどの場合自然放置で治癒します。完全包茎のケースは恥垢蓄積による炎症を惹起することがあるため専門医受診とします。

■ プライベートゾーンとは？

- 水着をつけたときに隠れる部分です
- 大切なからだの部分です
(人間の誕生に極めて重要な役割がある)
- 自分の意思に反して
見せたり見せられたり、
触ったり触られたりしては
いけないところです

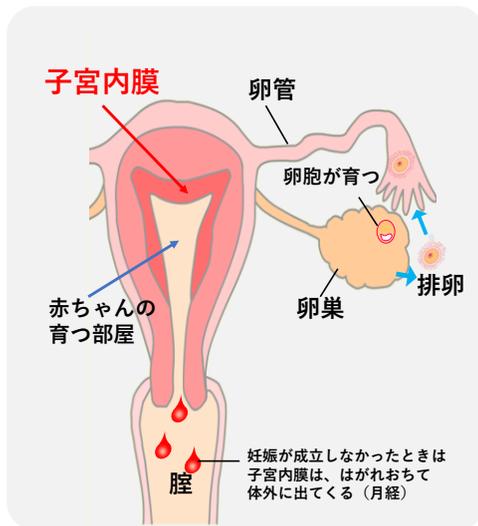
体には勝手に触ったり、見せたりしてはいけないところがプライベートゾーン（水着で隠れる部分と口唇）です。

将来の分娩や赤ちゃんの生育に重要な箇所であることを十分認知させます。

青少年に対する性犯罪の多くは痴漢など人権無視のプライベートゾーンに関するものです。

自分の体と同様、他人であっても不快なものは不快であることを知らしめる教育が重要です。

■ ■ 生理（月経）の意味は？ 何故、生理はあるの？



女性の体は、毎月妊娠のための準備をしている



妊娠のために準備された子宮の内膜が、妊娠しなかった場合にはがれて血液と一緒に出てくる



これが生理（月経）

卵巣内の卵胞が成熟卵胞となり、卵子が卵管采に吸引され、卵管から子宮に向かって約7日間かけて移動します。

移動途中で膣から侵入した精子と出会うと受精が成立し受精卵となります。

受精卵は分割しながら子宮内膜に到達し、内膜に付着取り込まれ（着床）妊娠が成立します。

子宮内膜は月経終了後次第に厚みを増し、着床に備えます。

妊娠不成立の場合は子宮内膜は剥がれて脱落します。血管が露出し約1週間ほど性器出血が生じます。これが月経です。

■ 赤ちゃんの誕生の始まり

- 子宮の両脇に^{らんそう}卵巣というのがあり
将来の赤ちゃんになる卵がいっぱい
入っています。
これを^{らんぼう}卵胞といいます。
- 1個の卵胞から^{らんし}卵子が1か月に1回
卵管に吸い込まれていきます。
これを^{はいらん}排卵といいます。

■ ■ 妊娠（卵子と精子の出会い）

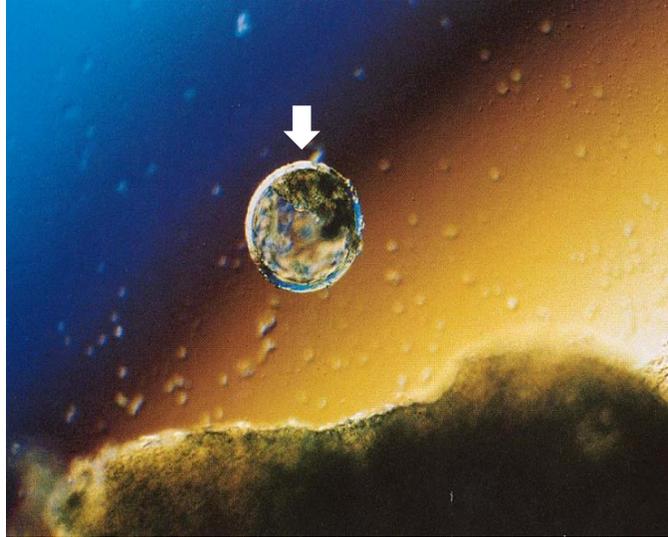
- 膣^{ちつ} → 子宮^{しきゅう} → 卵管^{らんかん}を通ってきた**男性の精子**は卵管の途中で**卵子と出会い**合体します。これを**受精**^{じゅせい}といいます。
- 受精した卵子は卵管を通り、多くの細胞に分かれながら子宮の壁にくっつき、取り込まれていきます。これを**着床**^{ちゃくしょう}といいます。

性的接触（性行為）があるということは妊娠する可能性があります。

排卵があるということは妊娠可能であることを理解させます。

妊娠したということはほとんどの例で出産するということです。（流産、早産、子宮外妊娠等で不可能なこともあります）

■ ■ 子宮内に滑り込んだ胞胚：受精4日後



「誕生の神祕」レナルト・ニルソン 翻訳 坂元正一 より

■ 受精卵・着床（ちゃくしょう）後の変化

- 着床した受精卵は
多くの細胞に分かれていき
人間のおおもととなる**胎児**ができます。
- 最初はちいさな魚みたいな胎児ですが、
心臓や胃や手足などがしだいにできあがり
10カ月もたつとりっぱな赤ちゃんになります。

■ ■ 妊娠12週頃の胎児：すべての主要器官が完成



「みえる生命誕生」監訳 池ノ上克ノ前原澄子より

■ ■ 性への関心

性的な関心を持つことは 何ら異常なことではない



正常に成長していること

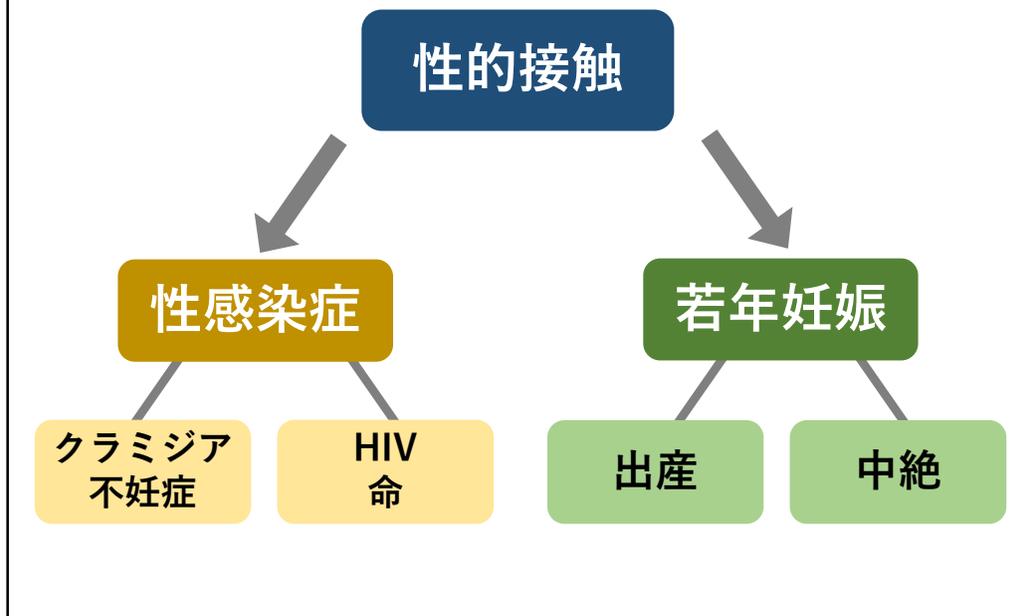
性的関心を持たなくても異常ではないこともある



人それぞれであり、個人差はある



■ ■ 性的接触があるということは



性的接触（性行為）があるということは、望まない妊娠および性感染症罹患の危険性があることを理解させます。

性感染症により不妊症になったり命を失うこともあります。

妊娠したら、産むか・産まないかの決定を必ずしなければなりません。

■ ■ 親になるということ

人間的

母親になれる力

精神的

愛情豊かに子供の教育ができる

経済的

お金の問題

社会的

家庭以外のおつきあい



母親になるということの意味、条件

- ・母性としての力と能力（分娩・哺育等）。
- ・継続的な養育（母性溢れる育児と教育）。
- ・育児、学業に関する経済的問題。
- ・母子の絆が発揮できるか。
- ・学校・地域の教育環境に対する関心。

母子ともに健全であるには父親の強力な理解と援助が不可欠であり、同時に健全な家庭を守るためには地域的、社会的なサポートも必要です。

■ ■ 性感染症

Sexually Transmitted Infection (STI)

HIV感染症 (AIDS)

- 感染初期：風邪のような症状
- 数年間の潜伏期
- カリニ肺炎、カポジ肉腫

性器ヘルペス

- 外陰に軽いかゆみ
- 比較的強い痛み

りん びょう 淋 病

- おりものの増加
- 陰部のかゆみ

梅 毒

- 感染部位に固いしこり
- ↓
- 潰瘍・微熱・全身倦怠感
 - 梅毒性の発疹（バラ疹）

HIVは感染力は強くはありませんが、免疫力の低下した人には発症しやすくなります。（詳細は別のスライドで）

性器ヘルペスウイルスは生涯にわたり神経組織に存在し続けます。
抗ウイルス剤で発症を抑制する方法があります。

淋病は抗生剤で治癒します。

梅毒は最近日本で増加している疾患であり、先天梅毒の出産もあります。

■ ■ 性感染症

Sexually Transmitted Infection (STI)

クラミジア感染

- 子宮頸管炎を起こし、おりものが少し増える
- 気づかない場合が多い

膣トリコモナス症

- 黄色いおりもの
- 外陰部の強いかゆみ・排尿痛

せんけい 尖圭コンジローマ

- 粟粒大で乳白色イボ
- 外陰や肛門の周囲にできる
- HPVウイルスが原因

B型肝炎

- 最初に風邪や急性胃腸炎に似た症状
- 続いて黄疸等の急性肝炎の症状

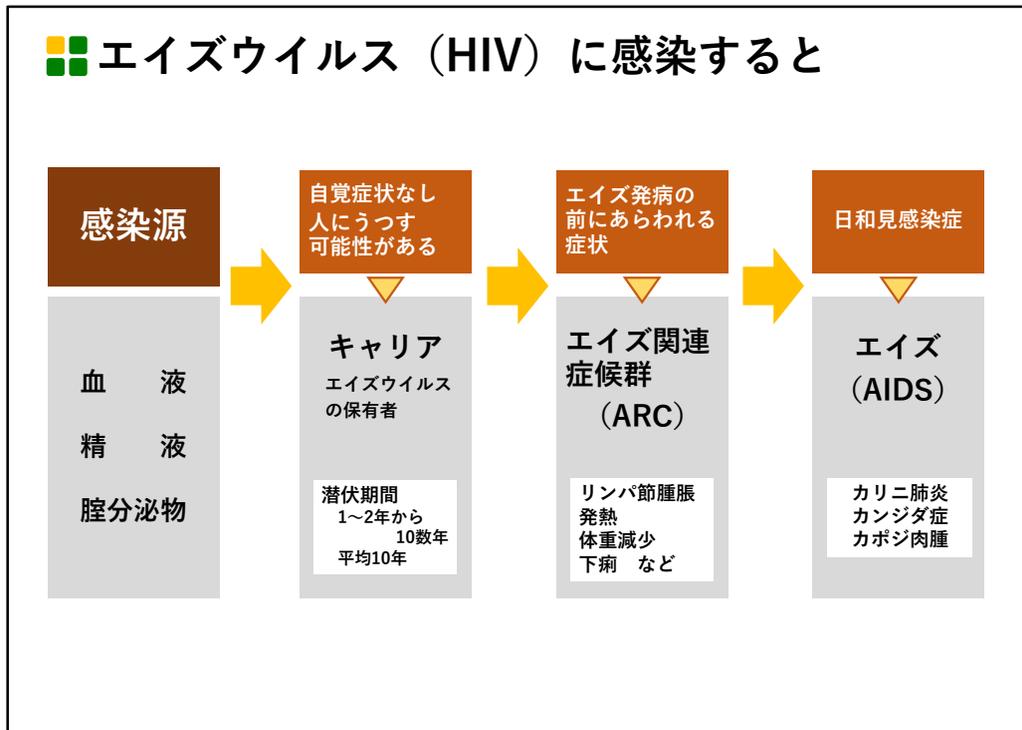
クラミジア感染症はほとんど症状がありませんが、卵管の癒着を生じ将来不妊症の原因となることもあります。有効な治療があるので粘性の帯下増加などがあつたら早めに受診します。

尖圭コンジローマはHPVで感染するがワクチンが有効です。

膣トリコモナスは強度の外陰部搔痒を訴えますが有効な治療があるので早期に受診します。

B型肝炎は血液や体液が感染源となりますが性行為によっても感染します。肝炎や肝硬変の原因になることがあります。母子感染もあるので、風疹抗体検査と共にブライダルチェックの一つとして検査するのが望ましいでしょう。

■ ■ エイズウイルス（HIV）に感染すると



HIV感染経過の説明

妊娠時には胎盤を通じて子どもにも感染（垂直感染）し、重大な影響があることを理解させます。

■ AIDS（エイズ）とは

Acquired I mmuno- D eficiency S yndrome
後天性 免疫 不全 症候群

後天性 = 生まれた後にかかる病気で

免疫 = 病気とたたかう力が

不全 = 不完全になって

症候群 = いろいろな症状がでる

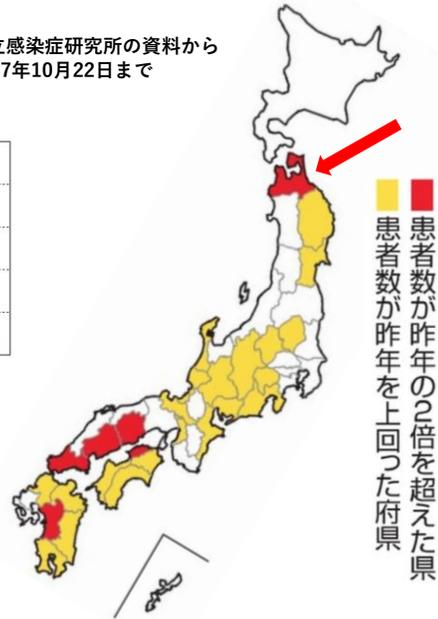
HIV感染からAIDS発症しますが、エイズそのものの意味を理解させます。

■ ■ 日本各地に広がる梅毒感染

国立感染症研究所の資料から
2017年10月22日まで



※2011～2015年は感染症発生動向調査事業年報による。
2016年は2017年1月6日現在の暫定値



近年日本で増加している性感染症に梅毒があります。

■ ■ 性的接触で子宮頸がんを発症する ヒトパピローマウイルス

- 男性にも女性にも感染する
ありふれたウイルス
- 日本では毎年約1万人の女性が
子宮頸がんにかかり、
約3000人が死亡しています。
- この数は毎年患者数も死亡率も
増加しています。

性的接触で子宮頸がんを発症する知識を習得します。

性的接触を経験したものは子宮頸がん検診を必ず受ける心構えを養います。

子宮頸がんの主な原因は 発がん性ヒトパピローマウイルス(HPV)です。



子宮頸がんは性的接触によるHPV（ヒトパピローマウイルス）によって発症します。

このウイルスには150種類以上の型が分類されています。

特に16型と18型で約60%を占めていますが、この2つの型にはワクチンが開発されています。

最近では9価ワクチン（16,18,31,33,45,52,58型の子宮頸がん発症ハイリスクグループ）＋（尖圭コンジローマの原因となる6,11型）が認可されています。

男性にも接種可能です。

■ ■ 望まない妊娠を避けるには

コンドームの使用

性感染症も防ぐことができる



ピルの服用

生理痛の軽減、ニキビをなおしたりの副効用もある。生理日の変更もできる



望まない妊娠を避けるにはコンドームとピルの併用が有効です。（WHOも推奨）

コンドーム使用で100%性感染症は防げませんが使用しないよりはリスクは低いといえます。

ピルは月経が初来していれば服用できます。

パートナーに思いやりがあれば避妊は必ず行うべきです。

■ピルの利点

- 月経が規則的になり、月経前緊張症や月経困難症（生理痛）で苦しむことが無くなる。
- 生理出血が少ないので鉄欠乏性貧血の改善に役立つ。
- 膀胱炎・膣炎・卵管炎・卵巣炎など骨盤内感染症を防ぐ。
- にきびに有効
- 子宮体がん・卵巣がん・大腸がんを減少させる。
- 乳房の良性乳腺腫瘍の発生を予防する。
- 子宮外妊娠を防止する。

日本においてピル服用の普及率は極めて低いのですが、多くの利点があることを示します。

特に月経困難症（生理痛）やニキビで悩んでいる女子には医師の受診を受け処方してもらいます。子宮内膜症は月経によってより悪化します。

高校・大学受験や行事等での生理変更が容易であり女性のQOLの向上に極めて有効です。

欧米諸国の女性アスリートはほぼ90%以上がピルを服用しています。

■ ■ 妊娠週数・予定日の目安

妊娠期間は10か月間ではありません！



意外にその日は早くやってくる！

妊娠経過と人工妊娠中絶のタイミング

妊娠に気が付いてから人工妊娠中絶可能な期間が非常に短いことを具体的に伝えます。

自分の子どもが誕生するのは人生の中でおおきなできごとであり、性行動はその始まりであることを知らせます。

■ ■ お互いを大切にしようと思うなら

(近い) 将来

Dual protection (二重の予防)



WHOもピルとコンドーム併用のDual Protection (二重の予防) を推奨しています。

避妊に失敗したら緊急避妊方法があることを明確に伝えます。

避妊をしなかった、コンドームが敗れた、レイプされたなどのアクシデントや、妊娠の不安が生じたら、性交後3日 (72時間) 以内に産婦人科受診し、緊急避妊薬 (ホルモン剤) を処方してもらいます。

■ ■ わが国は性情報で氾濫しています



インターネット、スマホ、アダルトビデオ
週刊誌、マンガ、ファッション雑誌等々

ほとんど、**女性を無視した**男性目線の情報

間違いが多く
偏った情報



正しい知識を身につける
ことが大切

性犯罪に
巻き込まれることも

SNS利用によって生じるトラブルを常に考えましょう。

情報やメディアの特性を踏まえ提供情報の問題を発見解決する方法を見つけましょう。

目的や状況に応じた思考力判断力、表現力を身に着けましょう。

SNS上の出会いや金銭的問題に巻き込まれないような注意と指導が重要です。

作成

学校医委員会委員 任期：自) 令和元年8月27日 ～ 至) 令和3年5月31日

委員長	東川 泰之 (足立区医師会)	委員	東 哲徳 (渋谷区医師会)
副委員長	山田 正興 (中野区医師会)	委員	原田 栄 (杉並区医師会)
委員	岡添 龍介 (中央区医師会)	委員	森山 正敏 (田園調布医師会)
委員	西島 由美 (墨田区医師会)	委員	富田 香 (豊島区医師会)
委員	浅川 雅晴 (江東区医師会)	委員	岡田 知雄 (日本大学医師会)

東京都医師会理事

弘瀬 知江子 (大森医師会)
川上 一 恵 (渋谷区医師会)