

からだところの科学

まるっと まなブック

Level 4

Level.4 索引

	性について「まじめに」話そう	P.1
	「安心・安全」な学びの場って、どういうもの？	P.2
1	あなたの「性」ってどうなってる？	P.3
2	「性」って良いもの？悪いもの？	P.5
3	「性的自立」ってなんだろう？	P.7
4	「性的同意」ってなんだろう？	P.9
5	メディアが与える影響を考えよう	P.11
6	性暴力・ジェンダーに基づく暴力	P.13
7	助けを求める権利とSOSを受け止めるスキル	P.15
8	性犯罪の刑法改正について考えてみよう	P.17
9	性反応と性的行動	P.19
10	妊娠や避妊は計画的に行うことができる	P.21
11	妊娠の不安を抱えた時、予期せぬ妊娠をした時	P.23
12	性感染症について科学的に理解しておこう	P.25
13	「性的自立」のためにできること	P.27
	相談先一覧&おわりに	P.29-30



●この冊子を印刷・複製して利用することは、教育を目的とした非商用用途に限り認められています。
●この冊子に掲載のイラストを転載することを禁じます。

◆「まるっと!からだところの科学 まなブック」はユネスコ(UNESCO=国連教育科学文化機関)『国際セクシュアリティ教育ガイダンス』【改訂版】の8つのキーコンセプトのうち、1)人間関係、2)価値観・人権・文化・セクシュアリティ3)ジェンダーの理解、4)暴力と安全確保5)健康とウェルビーイング(幸福)のためのスキル、6)人間のからだと発達、7)セクシュアリティと性的行動、8)性と生殖に関する健康、について指導者の解説・支援のもと、学ぶ教材です。

◆本教材はレベル1からレベル4までの4つに分かれています。各レベルの対象年齢は【レベル1:(5-8歳)】【レベル2:(8-12歳)】【レベル3:(12-15歳)】【レベル4:(15-18歳)】
※対象年齢は『国際セクシュアリティ教育ガイダンス』の区分けです。日本では対象者の状況に合わせてご使用ください。

【企画・発行】

令和5年度厚生労働科学研究費補助金(女性の健康の包括的支援政策研究事業)「保健・医療・教育機関・産業等における女性の健康支援のための研究(20FB1002)研究代表者 荒田尚子(国立成育医療研究センター 母性内科 部長)」
〒157-8535 東京都世田谷区大蔵2-10-1 FAX:03-5494-7909

【制作・研究分担者】

西岡笑子(順天堂大学 保健看護学部 看護学科 母性看護学領域 教授)
高橋幸子(埼玉医科大学 産婦人科 医療人育成支援センター・地域医学推進センター 助教)

性について、「まじめに」話そう

これからたくさんの人と関わっていく中で、
好きな人ができたり、失恋をしたり、
性に関わる色々な経験をしていくかもしれません。

また、性的な欲望や衝動が起きたり、
誰かから好かれたり、性的対象に見られたりして、
うれしくなったり、どうしたらいいか、悩むこともあるでしょう。

そんなときに役に立つのが、性や人権に対する正確な情報と学びの場です。
皆さんにはセクシュアリティ教育を、学校で学ぶ権利があります。

性と人権についての学びを通じて、
科学的に正確な情報を見分け、
自らの価値観と向き合い、
他者が持っている多様な価値観と触れ合う機会が得られます。

自分の気持ちに向き合って、意思決定していくことは、
きっと皆さんの心と人生を、豊かなものにしてくれるはずです。

※この教材は、国連教育科学文化機関ユネスコ(UNESCO)や世界保健機関(WHO)等が協力して作成した「国際セクシュアリティ教育ガイダンス」(ITSE, International technical guidance on sexuality education)という、国際的な性教育の指針に基づいて作られています。



グランドルールを考えよう!

「安心・安全」な学びの場って、どういうもの?

これから性や人権についてみんなで学びます。
科学や制度などに基づいた情報を学ぶこともありますし、
個人の「性」について考えるような場面もあります。

個人的な性の話は、プライバシーに関わる話です。
そのような学習の場面では、お互いに配慮しあうことが大切です。
性について学ぶ際の、ルールやマナーを自分たちで考えてみましょう。

大切にしてほしい事

- 育った環境や家族のあり方はそれぞれであることに配慮する
- プライベートな質問を聞かれたとしても、「それは答えないよ」と言ってOK
- 人の話は途中で遮らない
- この場で聞いたことは、他のところでは話さない



「安心・安全」な学びの場って、どういうもの?

Point

「安心・安全」な学びの場をつくるためには?

-
-

※学ぶ過程において、人によっては過去の嫌な経験を思い出す可能性もあります。その時は担任の先生や保健室の先生などに相談をしてください。授業が始まる前に相談できると、授業をお休みしたり、オンラインで参加するなど、選択肢がある場合があります。また授業の途中であっても参加することに抵抗が出た場合、退席するなどが可能です。



1 あなたの「性」ってどうなってる？

「男性で生まれたら、男性らしさを身につけ、女性を好きになる…」 「女性で生まれたら、女性らしさを身につけ、男性を好きになる…」と、思っていますか？

Keyword

- #性的指向
- #性自認
- #SOGIE (ソジー)
- #カミングアウト
- #アウティング

誰もが持つ性多面性=SOGIE

SOGIE (ソジー)とは、**Sexual Orientation** (性的指向=好きになる性) & **Gender Identity** (性自認=生きていく性、心の性) & **Expression** (性表現=服装や言葉遣い等)の頭文字を組み合わせた言葉です。これに、からだの性(生物学的な性、生まれた時の身体的特徴及び、それに基づいた戸籍の性)などの要素も加わり、あなたの「性」ができています。この組み合わせは0か1、白か黒のように単純に決められるものではなく、それぞれがグラデーションとなって混ざり合います。また、自分がどの位置で、どれくらい何を強く意識し、何を感じるかは変化し、一人ひとりの「性」はそれぞれ多様かつ多面的なのです。

性の自認/生きていく性、心の性

(ジェンダーアイデンティティー)
自分は女性だと感じる/男性だと感じる/どちらもでもある/どちらも当てはまらない/どちらにも決めたくない
(Xジェンダー/ノンバイナリー)

シスジェンダー

出生時に割り当てられた性(体の性や戸籍の性)のまま生きていく人

トランスジェンダー

出生時に割り当てられた性(身体の性や戸籍の性)とは異なる性で生きていく人

からだの性

生物学的な性、身体的特徴。出生時の身体的特徴に基づいて法律上の戸籍の性が割り当てられる。戸籍の性を変更できる法律もある。

性表現

(ジェンダーエクスプレッション)
どんな服を着るか/どんなヘアスタイルをするか/自分をなんと呼ぶか(わたし、ぼく、おれ等)など

性的指向/好きになる性

(セクシュアルオリエンテーション)
自分がどんな性別の人を好きになるか・ならないか

ヘテロセクシュアル

異性を好きになったり、性的欲求を持つ

レズビアン

女性が女性を好きになったり、性的欲求を持つ

ゲイ

男性が男性を好きになったり、性的欲求を持つ(海外では男女関係なく同性愛のことをゲイと表現することもあります)

バイセクシュアル

男女どちらも好きになったり、性的欲求を持つ

アセクシュアル

他者に対して恋愛感情や性的欲求を抱かない

「カミングアウト」と「アウティング」について考えてみよう

カミングアウトとは

これまで誰にも言っていなかった、自分の秘密やプライバシーに関わることを打ち明けることです。「カミングアウトする/しない」「誰にどのタイミングで伝えるか」は自分で決められます。

アウティングとは

カミングアウトされた事を第三者に本人の承諾なく伝えてしまうことを指します。アウティングされたことにより、学校や職場、家庭、参加しているコミュニティに居づらくなるなど、その人の生活や人生に大きな影響を与えてしまう事があります。本人の意志を確認せず、自分以外の第三者に伝えておいた方が良いたろうと勝手に判断し、伝えてしまう場合もありますがこれもアウティングになります。アウティングを防ぐためには「誰に伝えているか/いないか」「伝えてよい範囲や内容」などをお互いに確認することが大切です。

自分のプライバシーに関わることは自分自身にのみ決める権利があります。誰かに強要されたり禁止されることではありません。

Column

人権啓発ショートムービー
「あなたがあなたらしく生きるために性的マイノリティと人権」
(法務省)



SEX (セックス) と GENDER (ジェンダー)

〈生まれたときに割り当てられた性別〉をSEX(セックス)といい、〈社会的文化的に作られた性差〉をGENDER(ジェンダー)といいます。どちらも「性」ですが、GENDER(ジェンダー)を定義している〈社会的・文化的に作られた性差〉とはなんでしょう？例えば子供の頃「女の子だからスカートをはきなさい」や「男の子だから泣かない」または、「男の子らしく運動が得意になるように」や「女の子らしく料理が上手にできるように」などと、言われることがあります。これが〈社会的・文化的に作られた性差〉です。しかし、これら全てにおいて、あなたがどんな事・物・人が好きまたは嫌いで、どんな大人になりたいかは、一人一人自由に選択する権利があります。日本はまだ性差による格差が大きい国です。(ジェンダーギャップ指数 2023年発表 146か国中125位 G7(主要7か国)内で最下位) 今後SEX(セックス)やGENDER(ジェンダー)による格差が起きない社会構造を作ることが不可欠です。

考えてみよう

- 性は一人ひとり違うことが自然なはずなのに「カミングアウト」という言葉が生まれるのはなぜだろう？
- 多様な性のあり方に伴い、多様な家族のあり方についても考えてみよう。
- 学校や職場で性的指向や性自認に伴って不平等がどこにあるか調べてみよう。

相談先



セクシュアリティについて相談したい方
SHIP(しっぷ)・ほっとライン(特定非営利活動法人SHIP)
セクシュアリティで悩んでいる方、またその友人・家族の相談も受け付けています。
TEL.045-548-3980(毎週木曜日 19:00~21:00)



より詳しいホットライン「セクシュアルマイノリティ専門ライン」
(一般社団法人社会的包摂サポートセンター)
TEL.0120-279-338(24時間受付)
岩手県、宮城県、福島県からかける場合
TEL.0120-279-226(24時間受付)
※アナウンスが流れたら4を押してください。
チャット受付(水・金・日 16:00~22:00)

もっと詳しく知りたい



トランス101(はじめてのトランスジェンダー)
トランスジェンダーについての情報が載っています。



NPO法人 LGBTの家族と友人をつなぐ会
LGBTの基礎知識や当事者・家族・友人の体験談などの情報が載っています。日本各地で講演会や交流会等も行っています。

2 「性」って、良いもの？悪いもの？

「性」「性的」「セクシュアリティ」という言葉からどんなイメージを持ちますか？人間の性は多面的で、心と体、人間関係、社会と密接に関わっています。自分が、無意識に持っている性に対する捉え方を振り返って、見つめてみましょう。

Keyword

#セクシュアリティ
#アンコンシャス・バイアス
#セクシュアル・プレジャー

「性」「性的」って、どんなイメージ？

個人が「性」「性的なもの」をどのように捉えるかには、社会的規範や文化的背景、育った環境などが大きく影響しています。

Check 「性」「性的」って私にとって、どんなもの？

- 1 「性」「性的」という言葉にどんなイメージを連想しますか？
- 2 いろいろな場面で、性に関する「～であるべき」という社会的規範を挙げてみよう。
【ヒント】「性×学校」「性×つきあう」「性×友達」「性×日本文化」
- 3 社会的規範で違和感や疑問を感じるものはありますか？
社会的規範が私たちに与える良い面、悪い面を話し合ってみよう。

「セクシュアリティ」とは

「セクシュアリティ」という言葉は、狭義では性的関心や性的欲求などを表しますが、「人間の性」に関する多面的な側面を含みます。セクシュアリティ教育では、以下の側面を大切にします。

Point 「セクシュアリティ」の大切な側面

- セクシュアリティは、身体や生殖などの生物学的側面に加えて、対人関係と性的関係における個人的および社会的側面も含まれます。他者とどう親密でありたいか、もしくは、他者とのプライバシーをどう守るかなど、人間にとって必要なものです。
- セクシュアリティは、個人の経験と文化的価値観や社会的規範などが混ざり合って構築されます。考え方、行動、アイデンティティは形成しつづけていくものです。
- セクシュアリティは、生涯に渡って当事者性があります。身体の変化、感情の変化、考え方が成熟することは、相互に影響しあって、さまざまな形で表出します。
- 時に、権力や支配と関連しますが、本来は誰もが自分の身体について決定権を持ち、境界性を引くことができます。

参考：国際セクシュアリティ教育ガイダンス「BOX1 包括的セクシュアリティ教育におけるセクシュアリティの概念枠組み」

アンコンシャス・バイアスに気づいていこう

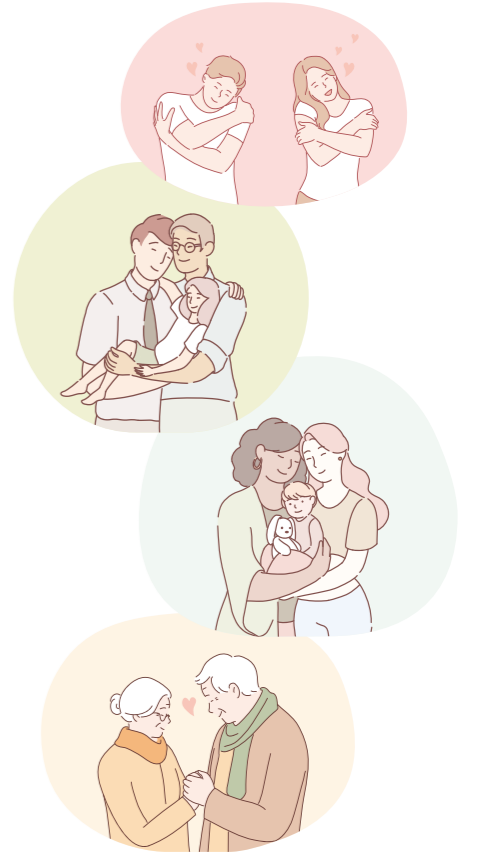
こんな思い込みありませんか？

- △△部の人は／〇〇大出身の人は／今の若者は・・・だから
- 男性／女性は～なのは、恥ずかしい（ジェンダー・バイアスの例）
- 男性は女性が恋愛対象で、女性は男性が恋愛対象であるのが普通だ
- 性感染症にかかったのは、性に奔放だからに違いない
- 老いたら、何も出来ない
- 貧乏で、かわいそうな人だ
- 恋愛するのが当たり前だ

アンコンシャス・バイアスとは、「無意識の思い込み、偏見、偏った見方」のことです。過去の経験や日々接する情報、周囲の意見、環境などから無意識のうちに形成されます。「誰にでもある」ものなので、日常生活のさまざまな場面で見られるとされています。

性の在り方や価値観は十人十色。性を考えるときには、常に「アンコンシャス・バイアス」に気づいていけるように心がけたいですね。

自身のアンコンシャス・バイアスに無自覚なまま発言してしまって、相手とは全く関係ない、勝手な「決めつけ」をしてしまうことがあります。自分の言葉で相手が傷ついてしまったり、他の人の自由な発言や活躍を妨げたりすることに加担してしまう結果になるかもしれません。



Column セクシュアル・プレジャーとセクシュアリティ教育

性の健康世界学会 (World Association for Sexual Health: WAS) は2019年に「セクシュアル・プレジャー宣言」を発表しました。セクシュアル・プレジャー (快感・快楽・悦び・楽しさ) は、「他者とのまたは個人単独のエロティックな経験から生じる身体的および／または心理的な満足感と楽しさ」とし、「あらゆる人々にとって、差別、強要、暴力をうけることなく、楽しく安全な性的経験が可能であるということは、性の健康とウェルビーイングの基盤をなすものである。」と記載されました。

セクシュアリティ教育の歴史を振り返ると、性のリスク (性暴力や性感染症予防など) に関する内容が中心で、セクシュアル・プレジャーは触れづらい事項とされていました。しかし、本来、性行動をするすべての人にとって、性的経験がポジティブな経験になるように権利は保障されるものであり、セクシュアル・プレジャーを扱うことは、性に関する相談しづらさの低減や、性に関する偏見、よろこびのない性行動 (性暴力や対等でない関係性) に気づくことにつながるとされています。

考えてみよう

- セクシュアリティはすべての人に関係あることです。子どもや高齢者、障がいや疾患と共に生きる人などへは、それぞれ、どのような配慮・環境整備が必要だろうか？
- 「配慮」がアンコンシャス・バイアスによる「決めつけ」にならないようにするには、どのように気を付けたらよいだろうか？

3 「性的自立」ってなんだろう？

他者との関係の中で、自分らしい性的意志決定ができるようになるにはどうしたらよいでしょうか？性と生殖の健康を支える人権について学びながら、考えてみましょう。

Keyword

- #からだの保全 (bodily integrity)
- #からだの自己決定権 (bodily autonomy)
- #性と生殖の健康と権利 (SRHR)
- #性的自立

「私のからだは私のもの」自分で選べる権利がある

人間の性は、生殖の意味だけではなく、ウェルビーイング（身体的、精神的、社会的に良好な状態・幸福）に影響するものであり、人権と密接に関わっています。自分の価値観に基づいた性的意志決定をするためには、前提として、差別や強制、暴力のない状態が保障されなければなりません。

Point 2つの大切な「からだの権利」

【からだの保全 (bodily integrity/からだの統合性)】

「その心身がそのままの状態と尊重される権利を有する。」という障害者権利条約第17条に由来する考え方で、「個人(の心身)をそのままの状態と保護すること」という意味を示した言葉です。個人のプライバシーや境界線が守られ、誰からも侵害されていない状態を示しています。

【からだの自己決定権 (bodily autonomy/からだの自律性)】

自分の体と将来に関して、選択をする力と主体性を持つ権利のこと。いつ、どこで、だれと、どのような性的な関係を持つか／持たないか、また子どもを産むかどうか、産むならいつ、誰とという選択も自分で選ぶ権利もあります。必要な時に医師に診察してもらう(医療受診できる)自由も含まれます。

「からだの保全」と「からだの自己決定権」が侵害されたら性暴力である。と国連女性機関が定義しています。

あなたのセクシュアリティと身体や健康を守る大切な考え方

人権意識の広がりの中で、「セクシュアル・リプロダクティブ・ヘルス/ライツ(略:SRHR)」という考えが生まれました。「性と生殖の健康と権利」と訳されます。

Point 「性と生殖の健康」を実現するには、以下の「性と生殖の権利」を達成する必要があります。

- 自分の体は自分のものであり、プライバシーや個人の自主性が尊重されること
- 自分の性的指向、性自認、性表現を含めたセクシュアリティについて自由に定義できること
- 性的な行動をとるか／とらないか、とるなら、その時期を自分で決められること
- 自由に性のパートナーを選べること
- 性体験が安全で楽しめるものであること
- いつ、誰と、結婚するか、それとも結婚しないかを選べること
- 子どもを持つかどうか、持つとしたらいつ、どのように、何人の子どもの持つかを選べること
- 上記に関して必要な情報、資源、サービス、支援を生涯にわたって得られ、これらに関していついかなる時も差別、強制、搾取、暴力を受けないこと

引用:国際家族計画連盟(IPPF)「セクシュアル・リプロダクティブ・ヘルス/ライツ(性と生殖の健康と権利:SRHR)の新定義」

「性的自立」に必要なものは？

「性的自立」とは、自分と他者の性について理解・尊重し、性に関して責任ある行動をとれるようになることです。自分が置かれている状況や性に関する考え方は、人それぞれ違います。あなたが他者との関係の中で、自分らしい性的意思決定ができるようになるために、必要なことはなんですか？



焦らず、自分のセクシュアリティや価値観と向き合ってみましょう。

Column 「性と生殖の健康と権利」とSDGs

「性と生殖の健康と権利」は、国際的な人権課題として位置づけられています。「SDGs」の17の目標の中で、「3.すべての人の健康と福祉を」「4.質の高い教育をみんなに」「5.ジェンダー平等を実現しよう」「10.人や国の不平等をなくそう」「16.平和と公正をすべての人に」は、「性と生殖の健康と権利」に関わる課題が示されています。

考えてみよう

- 「人間の性」と「人権」が密接に関わっている理由を自分の言葉で考えてみよう。
- 「性と生殖の権利」で、気になったものはどれだろう？その理由は？

相談先



他人との距離感や関係性で悩んでいることを誰かに聞いてほしい方よりぞいホットライン(一般社団法人社会的包摂サポートセンター)電話、FAX、チャットで、どなたでも相談を受け付けています。TEL.0120-279-338(24時間受付)岩手県、宮城県、福島県からかける場合TEL.0120-279-226(24時間受付)

もっと詳しく知りたい



「自分の身体は自分のもの」を学ぶ動画 Consent for kids ※日本語版は函館性暴力防止対策協議会が作成(北海道警察函館方面本部生活安全課)

4 「性的同意」ってなんだろう？

いつ、どこで、だれと、どのような性的な関係を持つか／持たないかは、自分で決める権利があります。あなたにも周りの人にも同様の権利があるので、性行動の前に「同意」が必要です。性行動がお互いにとって、よろこびのある経験にするためには、どのようなコミュニケーションが必要でしょうか？

Keyword

- # 性的同意
- # 性的同意の3つのポイント
- # 取引的な性行為

性的同意とは

相手の身体に触るなど、性的接触をする前に、誘う側が相手に言葉で同意をとること。性的同意に性別や関係性(パートナー、夫婦等)は関係ありません。

Point

性的同意は、“YES以外はすべてNO”
お互いがその行為を「積極的にしたい」と望んでるか、確認しよう。

性的な接触をしたいかどうかは人によって違います。過去に同意があった相手でも、その時、その状況で、どんなことをしたいかは、いつも違って当たり前。その時の相手の気持ちは聞いてみないと分かりません。だから、誘う人が性的接触の前に、言葉で聞く必要があります。明確な言葉による“YES”だけが同意であり、誘う人は、相手の積極的な返事があるまで待つ必要があります。

いつ、どこで、だれと、どのような性的な関係を持つかは、自分で決める権利があります。誘われた人は、あなたの気持ちを聞いてくれた相手に敬意を持って、「YES」「NO」を言葉で伝えましょう。

2人にとって、安心感があり、よろこびを伴う前向きな経験になるように、性的同意には、丁寧なコミュニケーションが必須なのです。

性的同意を難しくさせている背景は？

情報メディアや、昔の社会的慣習などの影響により、男性がリードする性で、女性が補助役で(黙って)受け入れる性というジェンダーバイアス(性役割の先入観・偏見)を持っている人がいるかもしれませんが、性的同意では性別は関係なく、お互いが対等であることが大切なのです。

他にも、丁寧なコミュニケーションによる性的同意を難しくしている要因はたくさんあります。



Check

性的同意への先入観が生まれる要因を考えよう

誘う側

- 正直言って、空気を読んでほしい
- 少し強引なくらいの方がカッコいい
- 「NO」と言われたらカッコ悪いなあ
- 「NO」と言っていないだけで本当は喜んでるんだろう

返事を する側

- 恥ずかしいから「YES」と言えない
- 「NO」と言ったら、嫌われるかも
- 好きな人の要望は受け入れた方がいいのかなあ
- さっき「YES」って言っちゃったし、もう変えられないかな

「NO」と言う返事は性的接触についての返事であって、人格否定にはつながらないし、「嫌いになった」ということでもありません。誘う時は「嫌だったら断っても大丈夫だよ」など配慮しつつ、お互いが安心して本音を話せるような信頼しあえる関係性を築きましょう。

相談先

あなたの意志に反する望まない性的行為などで悩んでいたら、相談してください。大人とのトラブル、取引的な性行為などの悩みもまずはご相談ください。



チャット相談 curetime (キュアタイム) (内閣府)
性暴力、同意のない性的行為で悩むことがあったら、年齢・性別・セクシュアリティを問わず、匿名で相談できます。
(月・水・土曜日 17時から21時 チャット相談)

誘う人も、誘われる人も知っておきたい！ 性的同意が成立する3つのポイント

1 【非強制性】“NO”と言える環境・状況が整っている

例

不適切な例

- 怒ったり、不機嫌になったり、弱みを握って脅迫するなど、断れない状況を作る
- お酒に酔っている等、明確な意思表示や判断が難しい状況で、同意を迫ってくる
- 「～しないと自殺する」「悪いと思っているなら言うことを聞くべき」などという断りづらい条件を一方的に作り、押し付けてくる

2 【対等性】社会的地位や力関係に左右されない対等な関係である

例

気を付けたい例

- アルバイト先、勤務先など、雇用やお金、生活維持と関係する人
- コーチ、先生など自分の評価をする立場の人、先輩など教えてくれる立場の人
- 親族や学校など、頻りに顔を合わせるので断ると自分の居場所がなくなってしまう相手

3 【非継続性】一つの行為への同意は他の行為への同意を意味しない

※非継続性には2つの意味があります。①キス、家に行くこと、二人で出かけることなどを、同意したら自動的に性交まで同意されているわけではありません。②過去に同意があった相手でも、毎回確認が必要です。また性的同意は、一度、同意したことで、後から同意を撤回できます。同意した後に、条件が違うからやめてほしいと言われた場合、相手のNOを尊重してその行為を止めなければいけません。

例

不適切な例

- 「家で映画を見ようよ」と言われて行ったら、突然、体を触ってきた
- 誘われて性交の同意をしたが、途中、相手がコンドームをしなかったので、「嫌だ」「やめよう」と言ったのに、行為を続けようとした

性的同意が成立していない性的行為はすべて性暴力です。

Column

取引的な性行動

若者を狙って、「お金をあげる」「有名にしてあげる」などの対価として性的接触を求めてくる人もいます。性的接触に取引が生じてしまうと、対等な関係とは言えません。取引的な性的接触では、お金を支払う側が主導権を握りやすく、受け取る側の性的同意が軽んじられ、性暴力に発展するケースも少なくありません。

※大人が18歳未満の青少年と性行為を行うことを「淫行」として、都道府県の条例(青少年健全育成条例等)で禁止されており、刑罰の対象となります。

※性暴力が起きた際は、どんな関係性・状況下においても悪いのは加害者です。すべての人の身体は守られる権利があるのでトラブルに巻き込まれた時は、専門機関に相談してください。

※金銭取引をしないと生きていけないくらい生活困窮している場合は、受けられる支援を探してください。

▶ヤングケアラー厚生労働省特設サイト: <https://www.mhlw.go.jp/young-carer/>

考えてみよう

- 脚注の「tea consent」を参考に、性的同意に関する誤った先入観などを挙げてみよう。
- NOと言いつらい環境・場面・関係性の例を挙げて、自分であればどう断るか考えてみよう。
- お互いが安心して本音を話せるような関係を築くには、どのようなことが大切か、どうしたらよいかを話し合ってみよう。

もっと詳しく知りたい



Consent - it's simple as tea

※日本語版は函館性暴力防止対策協議会が作成(北海道警察函館方面本部生活安全課)
イギリスで作られた有名な3分動画。紅茶を勧めることに例えて性的動画を学べます。

5 メディアが与える影響を考えよう

インターネット動画やテレビ、SNSなどで発信やシェアされる情報は、男性らしさ、女性らしさ、性行動、性的反応、体型などに関する非現実的な期待を生み出しています。私たちが自分に自信を持てなかったり、生きづらさを感じたりする場合に、メディアの影響がないか、考えてみましょう。

Keyword

- #ボディイメージ
- #ルッキズム(外見至上主義)
- #メディアリテラシー
- #非現実的な性的描写

自分のからだの感じ方に影響を与えているもの

自分の外見について悩んだことはありますか？外見にコンプレックスを抱えて「外見を変えたい!」と思ったことがある人も多いのではないのでしょうか。

Check なぜ「外見を変えたい!」と思うのだろう

- 1 外見が「~でなくてはいけない」「~の方がよい」と思っていることはありますか？そう思うきっかけや理由はどんなことですか？
- 2 外見を変えると、どんな良いことがあると想像しますか？

ルッキズム(外見至上主義)は、どのように作られる？

「ルッキズム」とは、「Looks(外見・容姿)+ism(主義)」から成り立つ単語で、外見至上主義と訳されます。容姿に重きをおいて個人を評価する価値観のことです。一部の過激なメディアや広告の情報に流されたり、気づかぬ間に、自分自身がルッキズムに陥らないように注意をしていく必要があります。

Point 「身体はそのままの状態である」

からだの保全 (bodily integrity)

障害者権利条約第17条に由来する考え方で「その心身がそのままの状態尊重される権利を有する。」という意味を示した言葉です。身体は、誰かの価値観によって変えたり、矯正されたりするものではないのです。

Column 日本の10代女性の外見の自信

ユニリーバが発表した「ダヴによる少女たちの美と自己肯定感に関する世界調査レポート」(2017)によると、日本の10代の少女のうち、容姿に自信を持っていない人は9割以上で、調査対象国の中で最下位となりました。

相談先

性の悩み・体の悩みについて専門家にLINEで相談できます。



思春期・FP相談LINE(一般社団法人日本家族計画協会)
思春期の体についての心配ごと(体型や生理、性器、マスターベーションなど)をLINEで相談できます。
(平日10:00~16:00の間に到着順に回答します)

メディアが煽る「モテ」コンテンツに注意

SNSやインターネット、テレビなどが台頭する情報社会では、「魅力的」と言われる画一的な条件を、無意識のうちに刷り込んでいます。特に、広告は注目を浴びるために、過剰な表現で不安を煽るような表現のものがあります。広告で記載されているものは、科学的に実証されていないものもあり、注意が必要です。

例1 「愛され女子が必ず行う5大習慣」

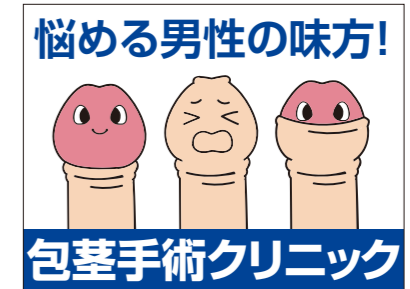
異性にモテるなど、画一的な価値を植え付ける情報

例2 「〇〇しないと彼女に嫌われる!」

脱毛や包茎など、コンプレックスによる不安を煽る情報

「モテ」を基準に、他人と比較したり、競争心を持って順位をつけたりすることに、加担してませんか？インターネット上で作られる「モテ」の価値観を無意識のうちにSNSや普段の会話の中で拡散したり、称賛や誹謗中傷することは、「~でなければいけない」という生きづらさを、さらに広げているかもしれません。**外見はその人の価値を決めるものではありません。**

広告の一例



※包茎についての正しい情報は、ページ下の「もっと詳しく知りたい」を参照

ポルノ、性的な漫画で描かれる表現と現実

ポルノや性的な漫画で描かれている描写は、現実とは異なります。しかし、商業的なアダルトコンテンツで繰り返した過激な表現を見ることで、実際に真似して行動を起こしてしまうと、トラブルや性暴力につながります。

商業ポルノの非現実的な特徴の例

- 性的接触の前に、性的同意の会話が成立していない
- 性交の際にコンドームを使わない
- 女性を暴力的に扱う
- 暴力的/支配的に扱われている人が、実は喜んでいるかのような描写
- 性的反応が大きさである
- 男性器、女性器、胸、筋肉などが、不自然で人工的に思える大きさや形

考えてみよう

- メディアで言われている「モテ」情報って本当？意見交換してみよう。
- 体に関して、前向きでプラスの感情を持つことの利点について議論してみよう。

もっと詳しく知りたい



気になる!ワタシのカラダの変化【包茎(ほうけい)】(セイシル)



気になる!ワタシのカラダの変化【性器や胸の色と形】(セイシル)

6 性暴力・ジェンダーに基づく暴力

「性暴力」「ジェンダーに基づく暴力」とはどんなものですか?「こういう人が加害者/被害者になる」という思い込みがあるかもしれません。日常に潜む暴力に気づく力を養いましょう。

Keyword

- #性暴力
- #デートDV
- #グルーミング
- #ピアプレッシャー

性暴力とは何か

いつ、どこで、だれと、どのような性的な関係を持つかは、自分で決めることができます。同意のない性的行為はすべて性暴力にあたります。

Point

性やジェンダーに基づく暴力は身近な生活に潜んでおり、誰でも、加害者や被害者になる可能性があります。

- 性別、年齢にかかわらず起こります。
- 異性間だけでなく、同性間でも起こります
- 身近な人や恋人、夫婦の間でも起こります。

性やジェンダーに基づく暴力の原因は単に性欲から起きるのではなく、支配欲や認知の歪みによって生じるといわれています。

※「認知の歪み」とは、物事の捉え方に歪みがある状態のことで、ここでは相手はこう思っているに違いないと自分に都合よく解釈すること。



親密な関係性のなかでも暴力は起こる(デートDV)

DVとは「Domestic Violence (ドメスティック・バイオレンス)」の略語で夫婦間やパートナーなど親密な関係にある(もしくは親密な関係にあった)人からふるわれる暴力のこと。「デートDV」とは、交際中のカップルの間で起こるDVのことです。もしあなたや身近な人が配偶者や恋人から次のような行為を受けていたら、自分だけで抱え込まず、友達や信頼できる大人に相談しましょう。

身体的暴力

殴る、蹴る、つきとばす、髪をひっぱるなど体に対する暴力。

性的暴力

性的行為の強要、避妊に協力しない、許可なく性的行為を撮影するなど性に関する暴力。

精神的暴力

大声で怒鳴ったり、傷つくことを言う。見下したり、脅したりなど心に対する暴力。

経済的暴力

生活費を渡さなかったり細かくチェックしたり、お金を出させて返さないなど金銭に関する暴力。

社会的暴力

スマホを勝手にチェックしたり、家族や友人と連絡を取らせないなど行動を制限する暴力。

相談先 あなたの意志に反する望まない性的行為などで悩んでいたら、相談してください。

チャット相談
curetime(キュアタイム)(内閣府)
年齢・性別・セクシュアリティを問わず、匿名で相談できます。
(月・水・土 17:00~21:00)

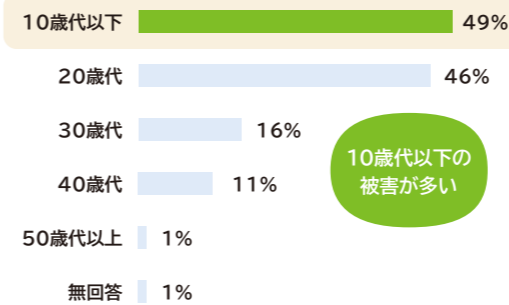
警察相談専用電話(警視庁)
ストーカー・DV・悪質商法・脅し・SNSトラブルなどで相談したい場合は「警察安全相談員」が相談に乗ってくれます。適切な専門相談窓口の紹介や、場合によっては、指導、助言、相手側への警告など必要な措置のために動いてくれます。
#9110
(平日午前8:30~午後5:15)

性犯罪・性暴力被害者のための
ワンストップ支援センター(内閣府)
性被害にあったら、できたら24時間以内に、まずは専門家に連絡して対応を相談してください。
#8891(早くワンストップ)
(電話/24時間365日受付)

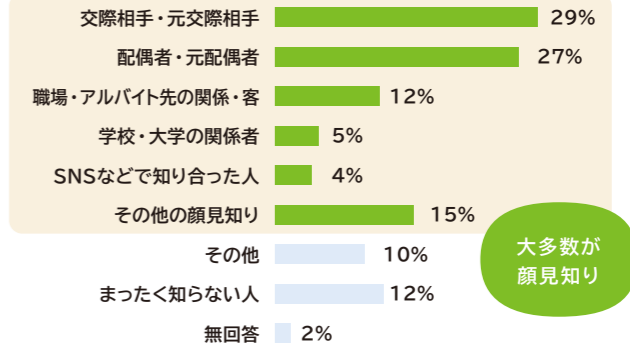
性暴力はどんな関係、場面で起きる?

内閣府の調査(令和2年)によると、無理やり性交をされたことがある人のうち、被害にあった年齢が10歳代以下という人も多くなっています。加害者との関係は、面識ある人からの被害が大多数を占め、まったく知らない人からの被害は12%です。

【被害にあった時期】



【加害者との関係】



※小数点以下第1位を四捨五入 ※複数回答可につき、合計が100%になりません 出所:内閣府男女共同参画局 男女間における暴力に関する調査(令和2年度調査)

文部科学省「生命の安全教育啓発資料(高校(卒業直前、大学、一般))」を元に作成

Column

「グルーミング」行為に注意

グルーミングとは動物同士の「毛づくろい」のことですが、年長のものが未成年者に対し、性的目的を隠したまま近づき、相手をあやつり、性加害におよぶ行為も意味します。悩みなどを相談したり、オンライン上で趣味などの話で盛り上がり会ってみたいところ、性的なことや、性的な写真の撮影を要求されたり、またその後、写真や動画を拡散されたり脅迫されたりすることがあります。また、ボイスチャットやビデオ通話をしているうちに「自分のことをよくわかってくれる理解者」の様になりすまし、「顔見知り」や「よく知っている人」と思い込まされて、信頼してしまいます。現代の性加害の形として世界中で問題になっています。

ピアプレッシャー(仲間の圧力)や、集団心理で起こる性暴力

思春期になると、性的なことを早く経験したいと焦ることがあります。周りの人が自分よりたくさん経験しているように見えてしまったり、友達同士で競争してしまうことがあります。また、「悪ふざけ」の延長やプレッシャーをかけるようなアドバイスが原因で、性的同意よりも「仲間にバカにされたくない」という気持ちが上回ってしまい、性暴力につながることもあるので注意が必要です。

こんな会話していない?

「家に誘っちゃいなよ」

「お前のこと好きだから、いけるよ」

「お酒飲めないの?ちょっとくらい大丈夫だよ」

「親には嘘つけばいいよ」

「〇〇しないとかがヘタレだな」

考えてみよう

- 性やジェンダーに基づく暴力で、日常で気を付けたいと感じたものは何だろう?
- ピアプレッシャーを感じた時に、どのように抵抗したら、距離を置けるだろう?
- 性暴力にならないために、性的同意について復習してみよう。

7

助けを求める権利と SOSを受け止めるスキル

予期せぬことが起きたり、悩んだ時のために、信頼できる相談先は知っていますか？また、誰かから自分が相談を受けた時はどのように受け止めたらいいのでしょうか？

Keyword

- #安心できる相談先
- #セカンドレイプ（二次被害）
- #第三者介入

一人で抱え込まず、誰かに相談しよう

性に関するトラブルや悩みを抱えた時、デリケートな問題なので、誰かに話すことに抵抗を感じたり、相談できないと考える人もいます。専門家による相談窓口などを含めて、信頼できる相談相手を探して、頼ってみてください。相談できる場は思ったよりたくさんあるので、自分に合った相談先に必ず出会えます。

すべての人にとって、心と体の健康・安全が守られ、相談できることは「権利」です。



Point 万が一のときのために、性に関する困りごとの相談先を持っておこう。

1 普段から性のことも含めて率直に話をしたり、真面目な話をできる友だちや大人を見つけておこう。関係をつくっておこう。

※ネットで知り合った知人・大人には「チャイルド・グルーミング」の可能性もあり注意が必要です（P.14参照）

2 専門の相談機関にアクセスしよう。（電話・メール・チャットなど）友達には話せない悩みなどを、相談員の方に、匿名で相談することができます。

本誌の最後（裏表紙）に悩み別の相談窓口を掲載しています。話をするだけでも落ち着くことがあるので、ぜひ積極的に活用してください。

相談しても合わない時もあります。合わない場合は、他の相談機関なども探してみましょう。

万が一、性被害等に遭っても、あなたは悪くはありません

性被害に遭った時に、「自分も悪かった」と自分を責めたり、加害者や周囲との今後の関係を心配し「自分だけが我慢すれば済むこと」と考えてしまうことがあります。同意のない性的接触や、性的嫌がらせはすべて性暴力です。悪いのは常に加害者であり、被害者は何も悪くありません。遠慮なく、助けを求めてください。

※性被害など怖い状態に陥ると「フリーズ」といって身体が動かなくなったり、ショックによって記憶があいまいになることがあります。その時逃げられなかったことや、後日うまく人に説明できないことも自然な反応なので、自分を責める必要はありません。

もし相談されたらどうする？ 安心してもらえるには？

このように対応しよう

まずは「話しづらいことを話してくれてありがとう」「相談してくれてよかった」と受け止めることが大切です。相手の話をゆっくり最後まで聞きましょう。普段よりも言葉に敏感で、「傷つきやすい状態」になります。自分の意見を言うことよりも、相談してくれた人の気持ちを理解するように心がけることが大事です。

相談された時に大切なこと

相談内容は秘密にして、他人に漏らさない。

もし、自分が背負いきれない相談の時は、力になってくれるほかの相談相手や専門機関と一緒に探しましょう。また、相談された人が、専門の相談機関（裏表紙）に匿名で相談することも可能です。

相手の話を非難したり、疑ったりしない。

「なんでそんなことしたの」「なぜ逃げなかったの」「あなたにも落ち度がある」「よくあることで騒ぎ立てる方がおかしい」「本当にそんなことがあったの？」など、という発言は、相談相手の気持ちを追い詰めます。

※相手の被害を矮小化したり、被害者を非難することを「セカンドレイプ」（性被害にあっただけでなく、第三者が、さらに被害者の尊厳を傷つけること）と言います。

「～するべきだ」と、今後の行動について、自分の結論を押し付けない。

どうしたいかを決めるのは本人です。「～もできるよ」など、まずは一緒に選択肢を探したり、結論を急がず話を聞くだけでも、きっと相手の役には立っているはずですよ。

Column

誰かが危険にさらされている時、どう助ける？～第三者介入～

誰かが、いじめ・セクハラ・暴力（支配的なもの・性的なもの）など危険な状況に置かれている時や、違法行為など正しくないと感じる言動を強要されている時、どのように行動したらよいでしょうか？居合わせた第三者が、被害者を助けるためにできる主な行動は5つあります。

- 直接介入する（「嫌がっているよ」などと止める）
- 気をそらす（違う話題を話しかけるなど）
- 誰かに託す（大人、警察、店員等に知らせる）
- あとで対応する（一緒に相談機関に行く、被害届などに協力するなど）
- 記録を残す（あとで証拠を示せるように）

～自分の安全確保をした上で、無理せずできる行動を選んでください～

考えてみよう

- 本紙掲載の「相談先一覧」から悩み別に相談先をそれぞれ見つけてアクセスしてみよう。
- いざという時に、相談に乗ってくれそうな人を最低3人以上思い浮かべてみよう。

もっと詳しく知りたい

注目！第三者介入について具体的に学べる2分動画
#ActiveBystander=行動する傍観者
(YouTubeチャンネル:【性教育YouTuber】シオリヌ)

10代に必要な情報に丸ごと着けます
おたすけことてんアプリ

8

性犯罪の刑法改正について考えてみよう

国連女性機関は、本人の同意がない性的行為は「からだの保全」と「性的自律性」の侵害にあたるので、すべて性暴力であると定めています。しかし性暴力を法律でどのように取り締まるかは、国によって異なります。2023年7月に性犯罪についての法律が施行されました。変わったポイントなどについて考えてみましょう。

Keyword

#刑法改正

#不同意性交等罪

#性交同意年齢

性犯罪に関する刑法改正の前後を比較しよう

性犯罪に対する刑法は1907年(明治40年)に制定され、110年後の2017年(平成29年)に一部改正となりました。また、2023年7月に再び改正がありました。改正された変更ポイントを見比べてみましょう。

Point どんなことが変わったの？

1 強制性交等罪を不同意性交等罪に名称変更

	改訂前 1907年(明治40年) 制定	改訂前 2017年(平成29年) 改訂	改訂後 2023年(令和5年) 改訂
名称	強姦罪	強制性交等罪	不同意性交等罪
被害者/加害者の性別	●被害者は女性のみ ●姦淫の加害者は男性のみ	●被害者の性別不問 ●加害者の性別不問	●被害者の性別不問 ●加害者の性別不問
条文の内容	暴行、または脅迫を用いた、 ●性交(陰性交) (男性器が女性器に挿入されること)	暴行、または脅迫を用いた、 ●性交 (陰性交・肛門性交・口陰性交)	暴行、または脅迫の内容の例が示された (18ページ参照) ●被害者の同意がない状態で行われる性交
法定刑	最低でも懲役3年	最低でも懲役5年 ※原則として執行猶予はつかない	5年以上の有期拘禁刑 ※2025年に拘禁刑が施行されるまでは懲役刑が適用される

2 性的同意年齢の引き上げ(改正)

改正前は、13歳未満の者に対するわいせつな行為や性交等をした者は同意の有無や手段にかかわらず、無条件で処罰の対象とされていました。改正後は16歳未満に変更になりました。(5歳差要件あり 18ページコラム参照)

3 16歳未満の者に対する面会要求等の罪(新設)(18ページ参照)

4 性的姿態等撮影罪(新設)

わいせつな画像を撮影したり、第三者に提供したりする行為を処罰する条項が新設されました。これは盗撮行為そのもののほか、本人の同意がない性的な画像・映像の不特定多数向け送信及びそれらの記録(保存)など、盗撮に関連する行為も新たに処罰の対象となりました。

相談先 性被害にあったら、できたら24時間以内に、まずは専門家に連絡して対応を相談してください。

もっと詳しく知りたい

性犯罪・性暴力被害者のための
ワンストップ支援センター(内閣府)
#8891(早くワンストップ)
(電話/24時間365日受付)

法律の専門家に相談したい



日本司法支援センター(法テラス)
犯罪被害者支援ダイヤル
0120-079714(通話料無料)
お悩み解決に役立つ情報をお伝えします。

2023年4月より全国で開始



生命(いのち)の安全教育
高校(卒業直前)、大学、一般
(文部科学省)

Check 不同意(同意できない)とされる場合の判断例

出典：法務省「性犯罪関係の法改正等 Q&A」
(https://www.moj.go.jp/keiji1/keiji1_2_00200.html)をもとに作成

1～8のいずれかを原因として、

同意しない意思を形成、表明、又は全うすることが困難な状態にさせること、あるいは相手がそのような状態にあることに乗じること。



1. 暴行 又は 脅迫
 2. 心身の障害
 3. アルコール 又は 薬物の影響
 4. 睡眠その他の意識不明瞭
 5. 同意しない意思を形成、表明又は全うするいとまの不存在 …… 例：不意打ち
 6. 予想と異なる事態との直面に起因する恐怖 又は 驚愕 …… 例：フリーズ
 7. 虐待による心理的反応 …… 例：虐待による無力感・恐怖感
 8. 経済的 又は 社会的関係上の地位に基づく影響力による不利益の憂慮 …… 例：祖父母・孫、上司・部下、教師・生徒などの立場ゆえの影響力によって、不利益が生じることを不安に思うこと
- 不同意性交等罪・不同意わいせつ罪は配偶者やパートナーの間でも成立する。

Check 16歳未満の者に対する面会要求等の罪(新設)

出典：法務省「性犯罪関係の法改正等 Q&A」
(https://www.moj.go.jp/keiji1/keiji1_2_00200.html)をもとに作成

2023年(令和5年)7月13日から施行

16歳未満の子どもに対して、以下のいずれかの行為をした場合(※)、面会要求等の罪が成立。
※相手が13歳以上16歳未満の子どもであるときは、行為者が5歳以上年長である場合。

1. わいせつの目的で①～③のいずれかの手段を使って、会うことを要求すること
【1年以下の懲役 又は 50万円以下の罰金】
①威迫、偽計 又は 誘惑 …… 例：脅す、うそをつく、甘い言葉で誘う
②拒まれたのに反復 …… 例：拒まれたのに何度も繰り返し要求する
③利益供与 又は その申込みや約束 …… 例：金銭や物を与える、その約束をする
2. 1の結果、わいせつの目的で会うこと
【2年以下の懲役 又は 100万円以下の罰金】
3. 性交等をする姿、性的な部位を露出した姿などの写真や動画を撮影して送るよう要求すること
【1年以下の懲役又は50万円以下の罰金】

Column

性的同意年齢は16歳、5歳差要件とは

今回の改正で性的同意年齢が13歳から16歳に引き上げられました。5歳差要件とは「13～15歳の場合、相手との年齢差が5歳未満のときには、無条件に罪とはならない」ということです。大人と同じように同意があったかについて判断されます。(13～15歳の場合、相手が5歳以上年上のときは無条件に処罰の対象になります)

Column

万が一、被害にあったら

110番もしくは性暴力被害のワンストップセンター#8891、警察の性犯罪被害相談#8103に電話してください。
【被害の立証の上で有効なこと】
●できたらシャワーを浴びず、被害当時の服も捨てずに警察に行ってください。体や服に相手の体液や毛髪が残っているとDNAが採取できれば証拠になります。
●アルコールや薬物が体内に残っているかを検査することができます。

考えてみよう

- 普段目にする漫画、動画や広告の中に性犯罪に当てはまるものがあるかどうか話し合ってみよう。
- 性的同意について9ページ、10ページを見ながら考えてみよう。
- 緊急避妊薬アフターピルについて詳しく調べてみよう。(22ページ参照)

9 性反応と性行動

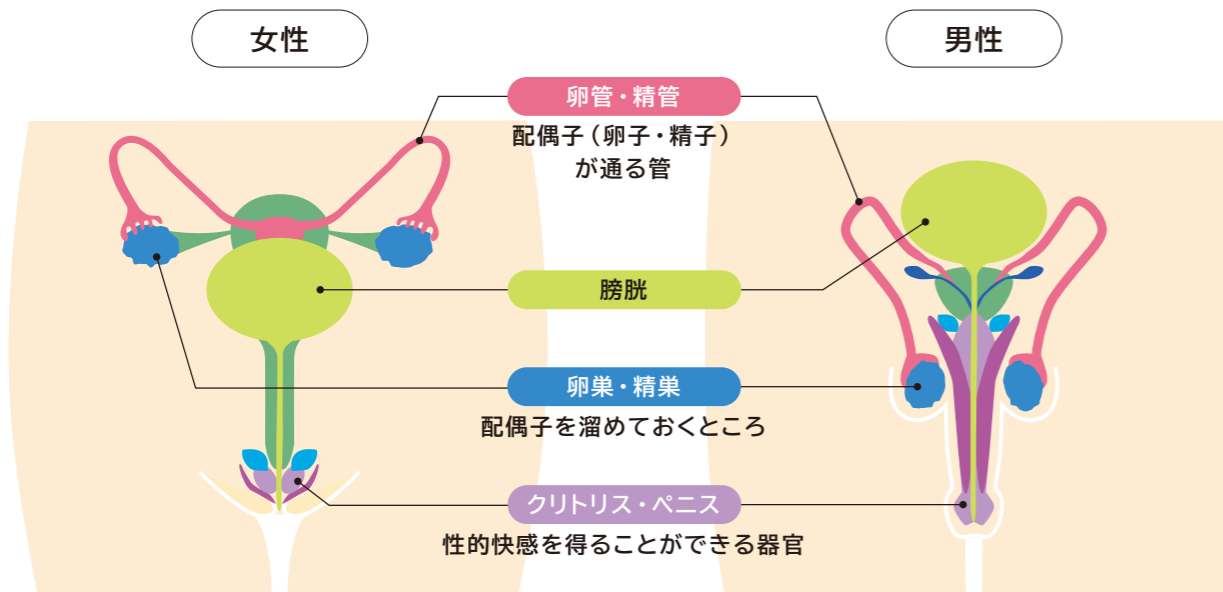
自分の体の性反応を理解することは、自分の体を理解することに役立ちます。性反応は性別問わず起こり得ます。

Keyword

- #性反応
- #一次性徴
- #相同器官
- #セルフアプレジャー

クリトリスとペニスはもともとは同じもの(相同器官)

私たちが生まれる前、受精卵が細胞分裂をしてできた初期の胎児は、すべて女性の形をしていました。女性が性的快感を得ることができるクリトリスになる部分が、胎児のときにアンドロゲン(男性ホルモン)の影響を受けると男性化して、ペニスになります。このような変化を「一次性徴」と呼びます。ペニスとクリトリスは相同器官(もともとは同じもの)なのです。男性器と女性器は違って見えますが、構成しているパーツのもとになったものは共通です。



マティルド・ボディ、ティフェーヌ・ディュームガール「女の子のからだえほん」を元に作成

性反応は、すべての人に起こりうる自然な機能

ペニス、クリトリスのどちらも「触れる」などの刺激に敏感な部分です。また、性的な刺激(視覚・嗅覚・聴覚など)を受けて、脳からの反応により勃起したり、バルトリン腺や膣壁から潤滑液が分泌されたり、ペニスの中の尿道にはカウパー腺液が分泌されます。いずれも局部に多くの血流が流れ込むという反応により起こる変化です。

脳からの刺激がなくても勃起や膣の潤いという反応が起こることがあります。性的なことを考えていないのにふいに勃起することもあります。

女性の性欲は男性と同じように起こるだけでなく、触られることで体が性的に反応して性欲が惹起される「循環型」もあります。また、同意のない性的行為の際にも潤滑液が分泌されることがあるのは、膣内が傷つかないようにするための防御反応であり、決して同意のない性的行為を受け入れているということではありません。

性反応期の段階

- 1 **興奮期 Excitement**
身体的または心理的な性的刺激を受けて性的興奮が起こり、性器(ペニス・クリトリス)に充血を起こす
- 2 **高原期 Plateau**
持続的な興奮によりペニス・膣が射精に適した状態になる
- 3 **オルガズム期 Orgasm**
性的な快感と0.8秒間隔での性器の筋収縮が起こる
- 4 **回復期 Recovery**
性的反応状態から平常時に戻る過程

性反応に影響を与えるもの

性反応は、体や心の健康状態や、薬、個人的体験に影響を受けます。

【からだの原因となるもの】



【こころの原因となるもの】



👉 勃起と射精のメカニズム・うまく射精できない？

興奮すると交感神経が、リラックスすると副交感神経が働きます。勃起には交感神経が、射精には交感神経と副交感神経が関わっています。性的な興奮とリラックスできる環境の両方が伴って、射精に至ります。「うまくやらねば」、という焦りや、ストレス、飲んでいる薬の影響によっても、勃起や射精に影響を及ぼすことがあります。

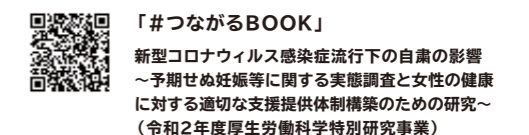
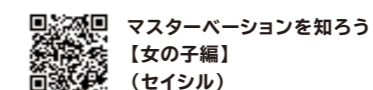
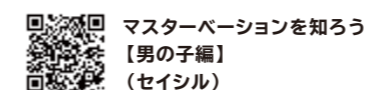
性行動は自分で決めることができる

性行動には、一人で行うものと、二人で行うものがあります。一人で行う「セルフプレジャー(自慰行為、マスターベーション)」は自分の体を知ることができ、性的欲求のコントロールに役立つもので、悪いことではありません。二人で性行動をする時は、お互いにとって、よろこびのある経験になるように、性的同意などお互いの尊重や、性にまつわるリスクを最小限にし、ライフプランを見据えた責任ある行動が必要です。ヒトには理性があり、性的欲求がそのまま性行動に直結するわけではありません。

考えてみよう

- 二人で性行動をする時に、それがお互いが安心できるよろこびのある経験になるようにするには、どのようなことに気を付けたり、どんな関係性を築いておくといえよう？

📌 もっと詳しく知りたい



妊娠や避妊は 計画的に行うことができる

将来の妊娠や避妊について考えてみましょう。妊娠や避妊の計画を立てる際に、妊娠をする方法について・避妊についての知識を持ち、自らで考えて選択することができます。

Keyword

- #性交
- #生殖補助医療
- #低用量ピル
- #子宮内避妊具(IUD)
- #コンドーム
- #緊急避妊

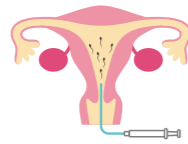
妊娠にはさまざまな方法がある

妊娠は、精子と卵子が受精し、受精卵が子宮内膜に着床することで成り立ちます。妊娠するための方法は性交のほか、人工授精や体外受精など医療機関で行う生殖補助医療があります。



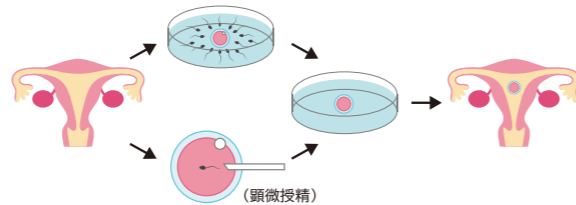
性交(膣性交)

ペニスを使って精子を女性の膣内に届ける



人工授精

あらかじめ採取した精子を細い管を用いて女性の子宮内に届ける



体外受精

あらかじめ採取した卵子と精子を用いて、体外で受精卵を作成し、細い管を用いて子宮内に届ける(受精卵を作る際に卵子に精子を注入する方法を、特に顕微授精といいます)

Point

プレコンセプションケア

プレ(pre)は「~より前の」、コンセプション(Conception)は「妊娠・受胎」のことで、「妊娠前からのケア」を意味します。将来、子どもを望む時のことを考えて、すべての人が生活や健康と向き合っていくという考え方です。

妊よう性(妊娠するための力)に影響を及ぼす原因

不妊症の原因は男性側にも女性側にも起こることがあります。気になる時は産婦人科や泌尿器科に相談しましょう。

子宮	子宮頸がん・子宮腺筋症・子宮筋腫など	精索	精索静脈瘤による精巣機能低下など
卵巣・精巣	腫瘍に対する手術の影響による機能低下など	卵子	加齢による減少など
卵管・精管	性感染症による狭窄・閉塞など	精子	精巣炎や精管の欠損等による無精子症など

Column

子どもを持つ、持たないは自分で決める権利がある

妊娠を希望するカップルの6~8組に1組が不妊症といわれている一方で、総出生数に対する人工妊娠中絶数はおよそ5対1というデータ(令和2年度)が挙げられています。「産みたい」「産まない」はどちらも切実で重要な思いであり、それを叶えることは一人ひとりの権利*です。「私のからだは私のもの」であり、妊娠するのもしないのも、他人から強要されることではありません。

※これはSRHR(性と生殖の健康と権利)の中の一部です

性交と避妊法について

すべての性的なふれあいを「性的接触」や「性交」といいます。性交には、挿入を伴う「膣性交」「肛門性交」「口腔性交」のほか、挿入を伴わない「アウターコース」もあります。ここではとくに妊娠につながる「膣性交」に対する避妊法について説明します。(一番確実な避妊の方法はNO SEXです。)

	低用量ピル	子宮内避妊具	コンドーム
作用機序	排卵を止める	着床を防ぐ	精子を膣内に入れない
避妊の失敗率	0.3~9%	0.2~0.8%	2~13%
利点	避妊効果が高い	飲み忘れ等による失敗がない	入手しやすい 性感染症を予防できる
欠点	飲み忘れがある 血栓症のリスク	病院受診が必要	避妊効果が低い 失敗が起こることがある
入手法	病院	病院	コンビニ・ドラッグストア

緊急避妊の方法を知っておく

避妊に失敗した時(コンドームが破れた・取れた)、避妊なしの性交があった時、性暴力の被害を受けた時など、飲み薬(アフターピル)を72時間以内に服用することで、予定外の妊娠を90%近く避けることができます。これは性交の後に行うことのできる避妊方法で中絶とは異なります。

① 日本では医師による処方が必要です ② 7,000円~20,000円くらい ③ 保険証は不要です
また、産婦人科で120時間以内に子宮内避妊具を挿入するといった緊急避妊法もあります。

Column

コンドームは必ず使おう

パートナーから「コンドームなしでしてみたい」「コンドームなしでも、妊娠しないから大丈夫だよ」と言われて、なしでしてしまった。当たり前とも思える「コンドームを使う」ということが守られない場合があるのは、なぜなのでしょう。「大好きな相手からのお願いだから、叶えてあげたい」「イヤって言ったら嫌われちゃうかも」こんな気持ちからなのでしょう。コンドームの使用は避妊にも性感染症予防にも重要です。パートナーを守るための方法でもあります。コンドームなしの性交を要求したり受け入れたりすることで、性感染症のリスクが高くなります。

考えてみよう

- 性交をするときに最も適切な、あるいは組み合わせるとよい避妊法は何だろう?
- それぞれの避妊法の入手方法を調べてみよう。

もっと詳しく知りたい

安全な中絶方法について詳しく知りたい
Safe Abortion(セーフアブーション)
Japan Project

プレコンセプションケアを
学べるプレコンノート
(まるっと女性の健康教育)

あなたに合った避妊法とは
YouTubeチャンネル
【#めっちゃ大事】

「妊娠したかもしれない」「妊娠させたかもしれない」

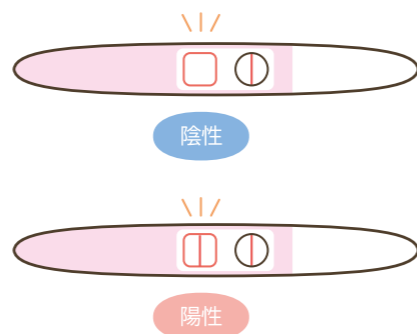
妊娠の不安を抱えた時、予期せぬ妊娠をした時

Q. 性交のあと月経が来ない…。妊娠したかどうか確かめるには？

薬局で販売されている「妊娠検査薬」でチェックしてみましょう。

妊娠検査薬って何？

検査薬に尿をかける（浸す）ことで、妊娠判定ができるスティック状の検査キットです。尿をかけてから1～3分ほど待つと、陰性もしくは陽性のマークが出ます。薬局やドラッグストアで、500～1,000円くらいで購入することができます。



妊娠検査薬をえるタイミング

妊娠不安が起きた性交から3週間以上が経過している

月経が予定より1週間以上遅れている

※このタイミングより前に行くと、妊娠検査薬が反応しないため、正しい判定が出ません。

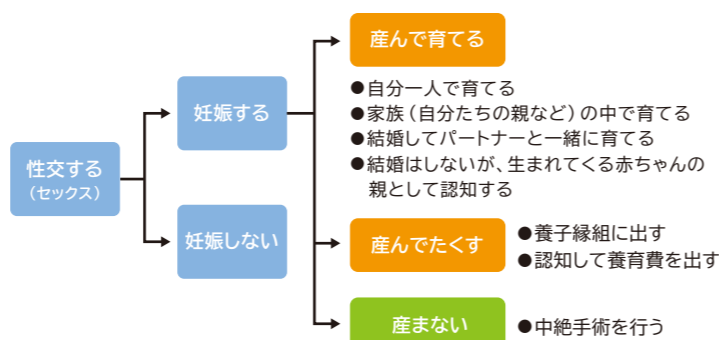
妊娠以外にも月経が止まる場合があります。

月経が止まる代表的な理由は、①妊娠 ②急激なダイエット ③ホルモン異常 ④ストレス ⑤運動によるエネルギー不足が挙げられます。思春期の場合、身体が大人になりきれていないので、月経周期が安定しない人も多いため。インターネットで「初期妊娠サイン」などを検索し、当てはまることが多いと不安になってしまいがちです。性交があれば適切なタイミングで妊娠検査薬を利用し、「陰性＝妊娠していない」のに生理が来ない日が3ヵ月以上続く場合は、一度産婦人科を受診してみましょう。

Q. 妊娠がわかった、どうしよう？

産むか産まないかを、考えましょう。

「自分の身体は自分のもの」だから、産むか産まないかは、自分で決めることができます。（注1）どれが「正解」ということはありません。まずは妊娠している人の意志を第一に考えて選択肢を考えましょう。



10代が予期せぬ妊娠をした場合に、決断が難しい理由の例

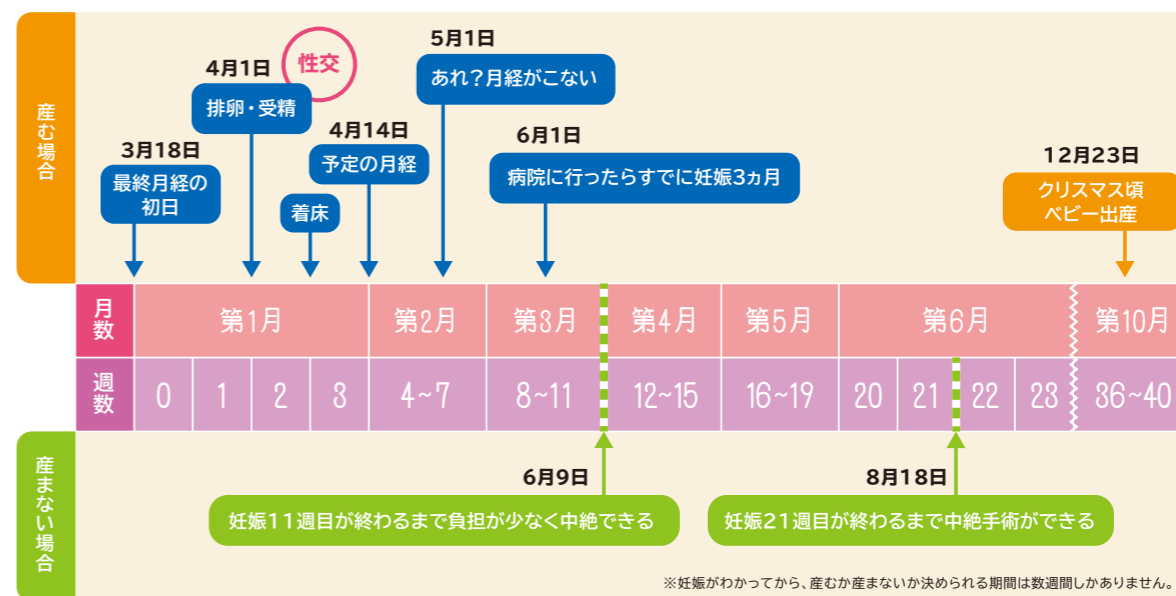
女性側でどうしたいか 考えがまとまらない	男性側でどうしたいか 考えがまとまらない	お金のこと	親に話せない	どんな選択肢があるかの情報収集が大変
学校のこと、将来のこと ※妊娠しても学び続ける権利があります				悩んでいる間に妊娠週数が進んでしまう

大きな決断だから、悩んでしまうのは当然のこと。一人で悩まないで、信頼できる人に相談しましょう。

妊娠週数の数え方

妊娠週数は、性交の後、妊娠が成立した前の生理の初日から数えます。性交をした当日が妊娠1日目と考える人も多いかもしれませんが、妊婦さんの「妊娠〇週目」とか「妊娠〇ヶ月」というカウントは下の図のようになっています。※胎児の大きさによって妊娠週数を修正することがあります。

●4月1日に性交した場合のシミュレーション



※妊娠がわかってから、産むか産まないか決められる期間は数週間しかありません。

出典：日本産婦人科協会「思春期ってなんだろう？性ってなんだろう？2019年度改訂版」

注1 日本では「妊娠の継続または分娩が身体的または経済的理由により母体の健康を著しく害するおそれのある」場合に妊娠21週まで女性が選択することができます。11週までの方が金銭的に、また、心身ともに負担が少ないです。22週を過ぎると胎児の権利が上まわり、産まない選択をすることはできません。（妊娠9週までであれば内服で中絶可能な薬が承認されました。2023年1月時点）

妊娠検査薬で陽性が出たら、早めに産婦人科を受診しましょう

産む、産まない、どちらの選択にするか迷っている場合であっても、とにかく早めに一度、産婦人科を受診しましょう。まずは病院に行って詳しい検査等を行い、今の自分の体の状態を正しく把握することが大切です。病院では、今後の身体の変化のことや10代で使える制度など、一緒に考えてくれます。

誰にも知られることなく専門家に相談できる「妊娠SOS」

- 妊娠したんじゃないかと思って毎日不安・・・
- パートナーが避妊に協力してくれない
- 産婦人科に行きたいけど、行けない事情があるから相談したい
- パートナーや親と意見が合わなくてケンカばかりしている

- ▶ 相談内容に応じて、専門員が悩みに合った制度なども教えてくれます
- ▶ 男性の悩みも受け付けています。相談員と一緒に考えましょう。

一般社団法人全国妊娠SOSネットワーク

全国の妊娠SOSネットワークの相談先の一覧が掲載されています。



にんしんSOS東京

日曜日や祝日も受け付けている相談窓口です。全国どこからでも相談が可能です。



12 性感染症について 科学的に理解しておこう

おもに性的接触を介して広がる感染症を性感染症と言います。性的接触をする人、全員に関係がある疾患です。性感染症の予防方法について学んでみましょう。またどんな症状の時に医療機関受診をしたらよいか、万が一のために知識を身につけましょう。

Keyword

- #性感染症
- #コンドーム
- #HPVワクチン
- #性感染症検査
- #産婦人科受診
- #泌尿器科受診

性感染症のリスクを下げる方法は色々ある

性的接触をすることを選択するのであれば、性感染症のリスクから逃れることはできません。色々な方法を複数取り入れることでより効果が高まります。



● 性感染症のリスクを下げるその他の方法

- 性的パートナーを減らす
- お互いに決まった一人とのみ性的関係をもつ
- PrEP (HIV感染を予防する内服薬)

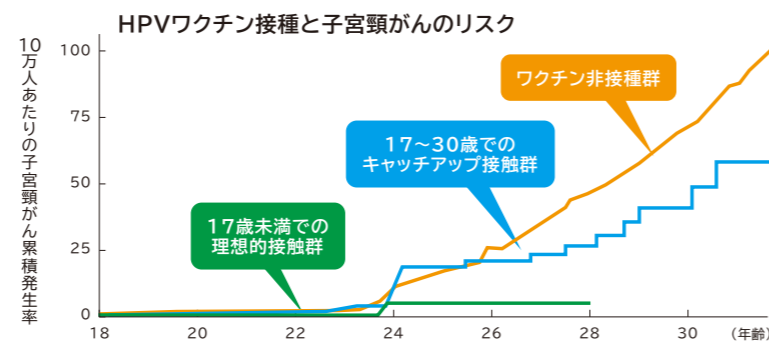
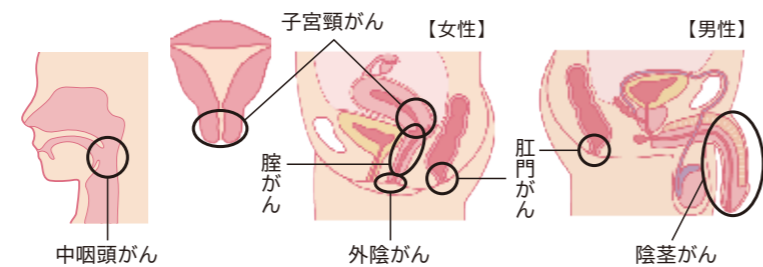
HPVワクチンとは？

HPV(ヒトパピローマウイルス)の感染から数年後に発症することのある6つのがん(陰茎がん・中咽頭がん・肛門がん・子宮頸がん・膣がん・外陰がん)を防ぐことができるワクチンです。海外では男性も接種していますが、日本では小学6年～高校1年の女性が定期接種で受けることができます。一時期は副反応による痛みやしびれが長く続いたといった訴えがあり、ワクチン接種の案内を休止*していたことがありましたが、現在は安全性が確認され、厚生労働省も接種を推奨しています。

HPVは性交の経験があれば誰もが感染する可能性があるため、セクシュアルデビュー(初めての性交)の前の接種が効果的です。

*キャッチアップ(追加)接種の特例として、1997年度～2007年度生まれの女性は2022年4月～2025年3月の3年間は無料で打つことができます。

● 子宮頸がんなど6つのがんをワクチンで防ぐことができます。



* Jiayao Lei, Ph.D. et al. HPV Vaccination and the Risk of Invasive Cervical Cancer NEJM 2020 Oct 1;383(14):1340-1348. を元に作成

性感染症検査を受け、どちらか1人でも罹患していたら 2人ともそれぞれ治療を受けましょう

多くの性感染症は早く検査を受けた方がよいのですが、HIV感染のように、検査を受けるタイミングに注意が必要なものもあります。HIV感染は抗体が産生されるまでに2～3か月かかるので、感染してもすぐには検査で確認できません。

一方、性感染症の中には持続して感染することによって炎症が悪化し、不妊症の原因となるものがあります。クラミジアなどのように自覚症状が少ない性感染症もあるため、予防が大切です。

また、パートナーが変わるタイミングや、定期的に検査を受けることも有効です。

性感染症の負のサイクルを断ち切る



もし性行為後にこんな症状が口やのど、性器、肛門に出たら 女性は産婦人科を、男性は泌尿器科を受診しましょう！

- 痛い
- かゆい
- しみる
- イボイボしている
- ゴリゴリする
- 血が出る
- ウミが出る
- 変なニオイがする

Column

コンドームは正しくつけよう！

コンドームは性感染症予防のためにも最初から最後まで必ずつけましょう。

- ①ペニスが硬くなっていないと、コンドームはつけられません。
- ②ペニスの表面の皮(陰茎包皮)を根元に向かって押し下げます。
- ③コンドームを少し巻き下ろし、先端から空気を抜きます。
- ④コンドームを根元まで巻き下ろします。

コンドームのつけ方 リズミックバージョン



考えてみよう

- 日本で感染者が増加傾向にある性感染症について調べてみよう。
- 性感染症検査はどんなタイミングで受けるとよいだろう？

もっと詳しく知りたい



HIV検査・相談マップ (厚労科研究費研究事業)



性感染症・性病・STI YouTubeチャンネル 【#めっちゃ大事】



これって性感染症？ (厚生労働省)



梅毒って何？ (厚生労働省)

13 「性的自立」のためにできること

Q1 「性的自立」とは、あなたにとって、どのような自分になることですか？

Q2 「性的自立」をするために、特に、心がけたいこと、学んでいきたいことはありますか？

考えるヒント&復習

自分の気持ち、どうしたいかを他人に表現するには？/SNSやネット情報との付き合い方/他人と自分の気持ちや考え方が違う時はどうする？/ネガティブなジェンダー規範やピアプレッシャーに抵抗できる？/性的同意、どうやって会話をしていく？/困ったときにSOSを出せる？/困った時に医療機関や保健所に行ける？/パートナーや友達と普段から性に関して真面目に話せる関係性を築いている？/性行動のリスク、長期的な責任を理解している？/性に関する権利や法律を知っている？/暴力やデートDVIに自分で気づける？/将来、結婚や子どもを持つかなど、どんな考えを持っている？/将来、妊娠を望む場合は、身体のケアの方法を知ってる？/妊娠を望まない時は避妊できる？/男らしさや女らしさに囚われずに、やりたいことを選べる？ など・・・

Q3 「性と生殖の健康」を達成するためには、「性と生殖の権利」が保障される必要があります。自分や周囲で、権利が侵害されていると思うこと、本来権利があるはずなのに、享受できていないと思うことはありますか？

考えるヒント&復習

「性と生殖の権利」とは

- 自分の身体は自分のものであり、プライバシーや個人の自主性が尊重されること
- 自分の性的指向、性自認、性表現を含めたセクシュアリティについて自由に定義できること
- 性的な行動をとるかどうかわからないか、とるなら、その時期を自分で決められること
- 自由に性のパートナーを選べること
- 性体験が安全で楽しめるものであること
- いつ、誰と、結婚するか、それとも結婚しないかを選べること
- 子どもを持つかどうか、持つとしたらいつ、どのように、何人の子どもを持つかを選べること
- 上記に関して必要な情報、資源、サービス、支援を生涯にわたって得られ、これらに関していついかなる時も差別、強制、搾取、暴力を受けないこと

引用：国際家族計画連盟 (IPPF)「セクシュアル・リプロダクティブ・ヘルス/ライツ (性と生殖の健康と権利:SRHR) の新定義」

Q4 今または将来、私たちが性と生殖に関する健康とウェルビーイング (身体的、精神的、社会的に良好な状態・幸福) を実現するために、自分や周囲で、権利を侵害されている人をサポートしたり、社会に対して声をあげたり、できること、やってみたいことを考えてみましょう。

実際にあった事例)

「HPVワクチン for Me」「Marriage For All Japan-結婚の自由をすべての人に」

相談先一覧

誰にも相談できない悩みを、一人で抱えず、専門の相談員さんに相談してみませんか？

性の悩み・体の悩みについて相談したい

思春期・FP相談LINE

(一般社団法人日本家族計画協会)
思春期の体についての心配ごと(体型や生理、性器、マスターベーションなど)をLINEで相談できます。
(平日10:00~16:00の間に到着順に回答します)
https://www.jfpa.or.jp/puberty/telephone/#tel_02



セクシュアリティや性別違和について相談したい

SHIP・ほっとライン

(特定非営利活動法人SHIP)
セクシュアリティで悩んでいる方、またその友人・家族の相談も受け付けています。
TEL: 045-548-3980 (毎週木 19:00~21:00)
<http://ship-web.com/>



よりそいホットライン

「セクシュアルマイノリティ専門ライン」
(一般社団法人社会的包摂サポートセンター)
TEL: 0120-279-338 (24時間受付)

岩手県、宮城県、福島県からかける場合
TEL: 0120-279-226 (24時間受付)
※アナウンスが流れたら4を押してください。



困り事情提供

チャット受付(水・金・日 16:00~22:00)
<https://comarigoto.jp/>

性犯罪・性暴力にあったので、すぐに対応してほしい

被害にあったら、まずは相談の専門機関に連絡して、どのように対応したらいいか、相談してみてください。

性犯罪被害相談(警察庁)
ハートさん
#8103 (24時間受付)

性犯罪・性暴力被害者のための
ワンストップ支援センター(内閣府)
早くワンストップ
#8891 (24時間受付)

性暴力・DVについて相談したい

あなたがイヤだと思っているのに無理やりされる性的な行為はすべて暴力です。関係性が親密な相手であってもDVにあたります。

チャット相談 curetime(キュアタイム)(内閣府)

年齢・性別・セクシュアリティを問わず、匿名で相談できます。
<https://curetime.jp/>
(月・水・土 17:00~21:00 チャット相談)



日本語以外でも相談可能です。

<https://curetime.jp/language.html>
(月・水・土 17:00~21:00 チャット相談)
English/Tagalog/ไทย/Español/中文/한국·조선어/Português/नेपाली भाषा/Tiếng Việt/Bahasa Indonesia



DV相談+ (プラス)(内閣府)

TEL: 0120-279-889 (24時間受付)
メール <https://soudanplus.jp/> (24時間受付)
チャット <https://soudanplus.jp/> (12:00-22:00)



ネット上に性的映像を晒されてしまった

リベンジポルノなど違法なコンテンツをあなたに代わり国内外のプロバイダーに削除依頼の申請を行います。

セーフラインインターネット協会

<https://www.safe-line.jp/against-rvp/>



妊娠不安や予期せぬ妊娠、妊娠させたかもしれない

全国のにんしんSOS相談窓口
(一般社団法人全国妊娠SOSネットワーク)
<https://zenninnet-sos.org/contact-list>



にんしんSOS東京

TEL: 03-4285-9870 (毎日16:00~23:00)
<https://nsost.jp/contact>
(メール相談/できるだけ24時間以内にお返事しています)



生きづらさを感じている女性のための支援

BONDプロジェクト(特定非営利活動法人 BONDプロジェクト)
10代20代の生きづらさを抱える女の子のための女性による支援。
<https://bondproject.jp/>



誰かに話を聞いてほしい

あなたのいばしょチャット相談

(特定非営利活動法人 あなたのいばしょ)
24時間365日、年齢・性別を問わず匿名で相談できます。
<https://talkme.jp/>



いきづらびっと(NPO法人自殺対策支援センターライプリング)

消えたい、友達がいなくて、生きていくのがしんどい時などLINE友達登録で相談できます。
<https://yorisoi-chat.jp/>



よりそいホットライン(一般社団法人社会的包摂サポートセンター)

電話、FAX、チャットで、どなたでも相談を受け付けています。
<https://www.since2011.net/yorisoi/>



TEL: 0120-279-338 (24時間受付)

岩手県、宮城県、福島県からかける場合

TEL: 0120-279-226 (24時間受付)

法律について質問したい

いじめ、暴力、性的いじめ、性暴力、ネットトラブル、消費者トラブル、AV出演強要、JKビジネス強要、身近な大人(親・先生・コーチなど)からの暴力・性暴力、虐待など。

子どもの人権110番(法務省)

TEL: 0120-007-110 (8:30~17:15)
<https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken112.html>



メール相談

https://www.jinken.go.jp/soudan/PC_CH/0101.html
※人権侵害の疑いのある事案に対して「救済手続」を具体的に動いてくれます。



弁護士の子どものSNS相談

(第二東京弁護士会 子どもの権利に関する委員会)
LINE友達登録(日・月・木 19:00~21:00)
https://niben.jp/kodomo_sns.html



警察を活用する(警察庁)

今すぐ警察に駆けつけてほしい時 #110 (24時間受付)
警察相談専用電話 #9110 (平日 8:30~17:15)

ストーカー・DV・悪質商法・脅し・SNSトラブルなどで相談したい場合は「警察安全相談員」が相談に乗ってくれます。適切な専門相談窓口の紹介や、場合によっては、指導、助言、相手側への警告など必要な措置のために動いてくれます。

STOP! 児童ポルノ・情報ホットライン(警視庁)

裸の写真を撮られてしまった、裸の画像を送信してしまった場合の相談受付や、児童ポルノを製造していたり、ネット掲載している人を「知っている」などの警察への情報提供



TEL: 0570-024-110 (24時間受付)
メール受付 https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/anket/child_porno.html

おわりに

「性を学ぶことは、人権を学ぶこと。」人権とは、その人がその人らしく生きる権利のことです。性を取り巻くたくさんの知識を学んでゆく中で、これまで自分が常識だと思ってきたことを疑ってみる、ということがあったかもしれません。フラットな知識を得ることで、自分と他人の違いを受け入れることができるようになります。

そして、自分の体を知ることの面白さを知ってください。性は最上級のコミュニケーションにもなり、時に犯罪ともなり得るものです。自分とパートナーの体と心を守ることを大事にしましょう。

性を取り巻く社会的な環境は、これまでの歴史の中で作られてきたものです。作られたものである、ということは、変えることができるものだという事。多くの人が性について学び、すべての人が生きやすい社会をつくるために、たくさん学びましょう。他の人の意見を聞いてみましょう。自分の意見を言ってみましょう。一人一人が、その人らしく生きるために。

参考資料一覧

- 書籍**
 - 国際セクシュアリティ教育ガイダンス【改訂版】
編:ユネスコ 訳:浅井春夫/良香織/田代美江子/福田和子/渡辺大輔
発行年:2020年(明石出版)
 - 季刊セクシュアリティ(No.103)
(特集)包括的性教育をすすめるためのキーワード63
企画編集 一般社団法人“人間と性”教育研究協議会
発行年:2021年(エイデル研究所)
 - 季刊セクシュアリティ(No.106)
(特集)世界の性教育のつくりかた
企画編集 一般社団法人“人間と性”教育研究協議会
発行年:2022年(エイデル研究所)
 - 考えたことある?性的同意 知らないってダメかも
作:ビート・ワリス/タリア・ワリス 訳:上田勢子 監修:水野哲夫
発行年:2021年(子どもの未来社)
 - 10代の妊娠 友だちもネットも教えてくれない性と妊娠のリアル
著:にじいろ(中谷奈央子) 監修:高橋幸子
発行年:2021年(合同出版)
 - 10代の不安・悩みにこたえる「性」の本
監修:染谷明日香 性教育アドバイザー:村瀬幸浩 医学アドバイザー:柴田綾子
発行年:2022年(学研プラス)
 - おとめ六法
著:上谷さくら/岸本学
発行年:2020年(KADOKAWA)
 - セックス・セラピー入門
性機能不全のカウンセリングから治療まで
編集:日本性科学学会
発行年:2018年(金原出版株式会社)
 - 女の子のからだえほん
作・絵:マティルド・ボディ作:ティファエヌ・ディユームガール
監修:良香織 訳:河野彩
発行年:2022年(PEI International)
 - 世界中の女子が読んだ!からだ性と性の教科書
著:エレン・ストックケン・ダール/ニナ・ブロックマン
医療監修:高橋幸子 訳:池田真紀子
発行年:2019年(NHK出版)
 - 親子で考えるから楽しい!世界で学ばれている性教育
構成・文:上村明子 監修:田代美江子 まんが&イラスト:大久保ヒロミ
発行年:2022年(講談社)

- リーフレット**
 - 「セクシュアル・コンセント・ハンドブック」
一般社団法人ちやぶ台返し女子アクション
<https://chabujo.com/campaign/sexual-consent-handbook/>
 - 「ねえこんな時、どうする?知らなきゃマズイ 愛と暴力の話」
性暴力防止啓発パンフレット
作成:埼玉大学 教育学部/教養部の学生有志
監修:埼玉大学ダイバーシティ推進室
https://www.saitama-u.ac.jp/news_archives/2022-0328-1632-16.html

- WEBサイト**
 - 性を学ぶ「SEXOLOGY」
<https://sexology.life>
 - 知ろう、話そう、性のモヤモヤ「セシル」
<https://seicil.com/>
 - 家庭でできる性教育サイト「命育」
<https://meiiku.com/>
 - 性被害当事者が生きやすい社会へ「一般社団法人Spring」
<http://spring-voice.org/>
 - みんなで作るビル情報の情報サイト「ビルにゃん」
<https://pillnyan.jp/>
 - 「生命(いのち)の安全教育」(文部科学省)
https://www.mext.go.jp/a_menu/danjo/anzen/index.html
 - 「#つながるBOOK」
新型コロナウイルス感染症流行下の自粛の影響
~予期せぬ妊娠等に関する実態調査と女性の健康に対する適切な支援提供
体制構築のための研究~(令和2年度厚生労働科学特別研究事業)
<https://www.jfpa.or.jp/tsunagarubook/>
 - 「まるっと女性の健康教育」
(厚生労働省女性の健康の包括的支援研究事業)
<https://marutto-woman.jp/>