

大人がこどもに答える
Q&A

こどもや若者に聞かれたら... こゝろ答えよう、大人のための性のQ&A

H 30年度 厚生労働科学研究費補助金
三鴨班 成果物スライド
(日本性感染症学会教育啓発委員会 2018年度)

性について、
性感染症の予防について、

大人の常識や習慣も見直しましょう。

スマートフォン対応サイト <http://jssti.umin.jp/prevention/qanda.html>

スマートフォンで閲覧する場合は、上記URLを入力するか、QRコードを読み取り、
スマートフォン対応のサイトへアクセスしてください。



大人がこどもに答える性のQ&A 目次

Part1

- Q1. 彼氏を親に言いたくないけど...？
- Q2. 自慰すると病気になるの？
- Q3. 症状がなければ性感染症は大丈夫？
- Q4. オーラルセックスでペニスがかゆい...？
- Q5. 性交と子宮頸がんの確率は？
- Q6. HPVワクチンは受けなくてもいい？
- Q7. 人はなぜセックスするの？ セックスは痛い？
- Q8. 淋しいので出会い系でセックスしてるけど...？
- Q12. 精通ってなあに？
- Q13. 月経ってなあに？
- Q14. 月経や精通はいつ来るの？
- Q15. 体の発達に必要なものは？
- Q16. 好きな人にはドキドキする・・・
- Q17. 成人になる前に子供を産む人？
- Q18. 高齢出産はいつまでできる？
- Q19. 産む前に男女が分かる？
- Q20. 妊娠中のアルコールやタバコは？
- Q21. 妊娠中の薬の影響？
- Q22. 妊娠中の放射線の影響？
- Q23. 生まれるときに病気の赤ちゃん？
- Q24. 精子と卵子のくっつき方って？
- Q25. 出産は何時間かかるの？
- Q26. マスターベーションと病気(Q2と同)

Part2 学校と家庭をつなぐために

資料1 はじめに

～「豊かな心」と心身の調和的発達

- Q9. 身長が伸びて恥ずかしい
- Q10. 体重も増えて嫌・・・
- Q11. みんなと体がかわってきて・・・これって変？

資料2 第2次性徴の男女の違い

大人のための性のQ&A
～PART 1～

Q1. 彼氏を親に言いたくないけど...？

Q2. 自慰すると病気になるの？

Q3. 症状がなければ性感染症は大丈夫？

Q4. オーラルセックスでペニスがかゆい...？

Q5. 性交と子宮頸がんの確率は？

Q6. HPVワクチンは受けなくてもいい？

Q7. 人はなぜセックスするの？ セックスは痛い？

Q8. 淋しいので出会い系でセックスしてるけど...？

大人のための性のQ&A ～PART 2～

学校と家庭をつなぐために

資料1 はじめに

～「豊かな心」と心身の調和的発達

Q9. 身長が伸びて恥ずかしい

Q10. 体重も増えて嫌・・・

Q11. みんなと体つきが変わってきた・・・

資料2 第2次性徴の男女の違い

Q12. 精通ってなあに？

Q13. 月経ってなあに？

Q14. 月経や精通はいつ来るの？

Q15. 体の発達に必要なものは？

Q16. 好きな人を見るとドキドキ・・・

Q17. 成人になる前に子供を産む人？

Q18. 高齢出産はいつまでできる？

Q19. 産む前に男女が分かる？

Q20. 妊娠中のビールやタバコは？

Q21. 妊娠中の薬の影響？

Q22. 妊娠中の放射線の影響？

Q23. 病気の赤ちゃんが生まれる？

Q24. 精子と卵子のくっつき方って？

Q25. 出産は何時間かかるの？

Q26. マスターベーションと病気

(Q2と同)

Q1. 私は中学生で、高校生の彼氏ができたのですが、親に言いたくありません。
親は暗くならないうちに帰宅しろと、うるさいです。

A. 信頼できる彼氏かな？

彼氏を親に言えないのは、なぜでしょう。彼氏がいることが恥ずかしいから？ 親に気に入ってもらえるかどうか不安だから？ 人に知られると困る彼氏だから？

知られて困る彼氏だとしたら、信頼できる彼氏かどうかは疑問ですよね。でも、特定の彼氏がいることが何となく恥ずかしいだけなら、「彼氏」ではなく「お友達」って言っても良いでしょう。たぶん親は「彼氏かな？」って気づくと思いますが、帰宅が遅くなる心配はかけないようにしましょう。

ただ、お互いを大切にできる関係か、よく考えて。大人へ成長する一歩ですね。

Q2. 自慰行為(マスターベーション・オナニー) をすると、
何かの病気になりますか？

A. 自慰行為(マスターベーション・オナニー) で、性感染症に
かかることはありません。

性感染症には、たくさんの種類がありますが、共通しているのは、性行為(セックス)という濃密な接触(多くは粘膜と粘膜の強いこすれ合い)によって小さい傷ができ、人から人へ病気がうつります。

ただし、自分の手や器具が不潔であれば、性感染症ではないですが、皮膚や粘膜を傷つけることがあります。

Q3. 先日、彼が「元カノが性器クラミジア感染症という病気になったらしいけど、俺にも君にも症状がないので大丈夫」と言っていました。
彼とは何度か性行為(セックス)を経験しています。大丈夫と思うけどちょっと心配です。本当に大丈夫でしょうか。

A. 検査を受けることをお勧めします。

性感染症は、症状がないことが多く、保健所では、無料匿名でHIV検査といくつかの性感染症の検査(性器クラミジア・梅毒・B型肝炎など)を受けることができます。詳しくは、近くの保健所に問い合わせを試みたり、インターネットで調べてみてください。何か症状が気になれば、産婦人科やレディースクリニック、泌尿器科、皮膚科を受診して検査を受けましょう。

Q4. 付き合い始めた彼女に、オーラルセックスで
ペニスを口に含めました。

先週から、座っているとペニスがかゆくて…

僕は何かの病気なんですか。

怖くなり、まだセックス(挿入)はしていません。

A. 泌尿器科(または皮膚科)で検査を受けましょう。
かゆみという軽い症状でも、実際には、性器クラミジア感染症
や淋菌性尿道炎だったということあります。クラミジアや淋菌、
な梅毒も、のどの奥にすることがあって、オーラルセックスで、
ペニスにうつることがあります。

ペニスの専門の診療科は泌尿器科ですが、かゆみは皮膚科
が専門です。受診して、尿検査でクラミジアや淋菌がないか、
皮膚にも異常がないか、血液検査で梅毒にも感染していない
か、などいろいろな性感染症の検査を、してもらったほうがよい
でしょう。

Q5. 性交でどのくらいの確率で子宮頸がんにかかるのか教えてください。

A. 性交の回数と子宮頸がんになる確率はわかりません。性交すると、みんなが子宮頸がんになるのではなく、性器の皮膚にいるHPV(ヒトパピローマウイルス)に感染して、感染した状態が続くと子宮頸がんになるといわれています。HPVに感染しても自然に消えていく場合はがんになりませんが、感染が長くつづくと、子宮頸がんになると言われています。「確率」は大勢の中で計算する数字ですが、子宮頸がんにならない人にとってはゼロで、子宮頸がんになった人にとっては100%と感じるでしょう。

* HPVは子宮頸がんや尖圭コンジローマの原因になるウイルスで、これを発見をした人はノーベル賞をもらいました。

Q6.子宮頸がんのワクチン(HPVワクチン)は
周りの友達はうけていないようですが、
効果がないのですか。
本当に受けなくても大丈夫なのですか。

A. ワクチンを受けた人の方が受けない人より、子宮頸がんになることは少ないので、受けなくても大丈夫とはいえません。

HPVは多くの型があって、尖圭コンジローマになる低リスク型(6,11)、子宮頸がんになる高リスク型(16,18,31,33,45,52,58など)に分かれます。

それぞれの型のHPV感染予防ワクチンがあるので、それを2~3回受けると、尖圭コンジローマや子宮頸がんにならない効果があります。このワクチンは、すでに10年以上前から世界中で使われ、子宮頸がんの発病が減少した国もあります。

Q7. ひとはなぜ性交(セックス)をするのですか。
セックスは痛いですか。
セックスするのは、いつ頃がいいのですか。

A. セックスは「性的なふれあい」で大切な人と、愛情を深めるためでもあり、赤ちゃんを産むためでもあります。

愛情を感じる信頼できる相手とのセックスは自然な行為です。膣性交は、男女が身体的に結合した状態ですから、大きな一体感と快楽が伴う、極めて本能的な行為です。でも、その一体感に愛情や安心感が伴わなければ、精神的一体感とはいえません。

女性の場合、初めてのセックスで膣粘膜が受け入れる準備がないと痛みを感じる人は多いです。性器の擦れ合いで細かな傷がつきますが、痛みがあるかどうか、感じ方は人によって違います。

セックスを求められた時、「自分が必要とされている」という喜びを感じたり、それに応じることが自分を大切にすることかどうか、セックスはいつ頃、何歳からというより、受け入れる準備が体も心もできているか、病気や妊娠に対応できるか、よく考えてください。セックスに踏み切れない気持ちがあれば、相手がそれを求めても「今はイヤ」とはっきり意思表示して断りましょう。

Q8. 誰もかまってくれないと、淋しくて出会い系で知りあった人と会うことがあります。親は無関心なので、構ってもらおうとは思いません。病気がうつるとか、行動を非難する人もいるけど、淋しい気持ちは抑えられません。出会い系の人とセックスもしますが、私を選んでくれるし、お金ももらえます。相手は結婚している人がほとんどで、病気を持っていることはないと思うし、うつるわけないですよね？
私も症状はありません。

A. 病原体を持っていても自覚がないのが、性感染症の特徴です。セックスをしたら誰でも性感染症になるリスクがあります。

誰にもかまってもらえないと思うと、寂しくなりますよね。出会い系の方は、優しいかもしれませんが、その時だけの関係です。あなたに病気をうつしても、あなたが妊娠しても、その人は何もしてくれませんよ。

結婚しているからといって病原体をもっていないとは言えません。自覚症状がない性感染症はたくさんあります。セックスするなら、必ずその行為の最初から最後まで、相手にコンドームを使ってもらってください。コンドームをつけても、完璧に全ての性感染症や妊娠が予防できるわけではありませんが、あとで困ったことにならないように。

大人がこどもに答える
Q & A

性と生に関するQ&A

こどもに聞かれたら...
こう答えよう、
大人のための性のQ & A

学校と家庭をつなぐために

はじめに

- ▶ 小学校における性に関する教育は「生きる力」を育む保健教育の中に含まれ、体育科を中心に特別活動、総合的な学習の時間に行われます。
- ▶ 学校における保健教育では、子どもの「健やかな体」の向上自体に貢献するばかりでなく、子ども自身が、保健教育で身に付けた資質や能力を活用して、生涯にわたって主体的に健康や体力を保持増進するために、自らの課題について考え、行動することができる「確かな学力」の育成を目指しています。

「豊かな心」と心身の調和的発達

- ▶ また、保健教育では、年齢に伴う心の発達への理解、良好な人間関係の構築等の心の健康、けがや病気のある他者を思いやる心の醸成など「豊かな心」の育成につながる指導の実践も求められます。
- ▶ 学校での性に関する指導において、何よりも子どもたちの心身の調和的発達を重視する必要があります。そのためには、子どもたちが心身の成長発達について正しく理解することが不可欠となっています。

資料 1

- ▶ 近年，性情報の氾濫など，子どもたちを取り巻く社会環境が大きく変化してきており，子どもたちが性に関して適切に理解し行動することができるようにすることが課題となっていることから，小学校においては，体の発育・発達や心身の健康などに関する知識について体育科保健領域を中心に確実に身に付けることを重視するとともに，特別活動等で生命の尊重や自己及び他者の個性を尊重するとともに，相手を思いやり，望ましい人間関係を構築することなどを重視し，これらに関連付けて指導することに留意する必要があります。
- ▶ 本Q&Aには、その中の、性に関する指導の心身の調和的発達を家庭で子どもとお話してできるようまとめました。
- ▶ おうちで活用いただければと思います。

小学校での性に関する 保健教育の項目

- ▶ 第4学年「育ちゆく体とわたし」
(思春期の体の変化)
- ▶ 体の発育・発達
思春期の体の変化
 - ① 思春期の体の変化
 - ② 体をよりよく発育・発達させるための生活
- ▶ 第5学年「心の健康」(心の発達)

心の発達，心と体の相互の影響，不安や悩みへの対処の仕方について，課題の解決に役立つ基礎的な事項を理解する

体の変化の個人差

Q9：身長が伸びてきて（同性・異性の）友達と違ってきたよ。なんだか恥ずかしい。

A：4年生くらいになると女の子のほうが男の子よりも早く成長し、早く思春期を迎えるよ。

背がぐんと伸びてきて、男の子を追い越すようになるよ。男の子と女の子には発育に差があるんだね。

女の子同士、男の子同士でも大きくなる早さは違うよ。成長に差があることを、個人差というよ。

ひとりひとりの成長の早さがあるので、ゆっくり見ていこうね。



Q10：身長が伸びて体重も増えてきたよ。
なんだか嫌だな。

A：じゃあ、一緒に体の勉強をしよう
ね。

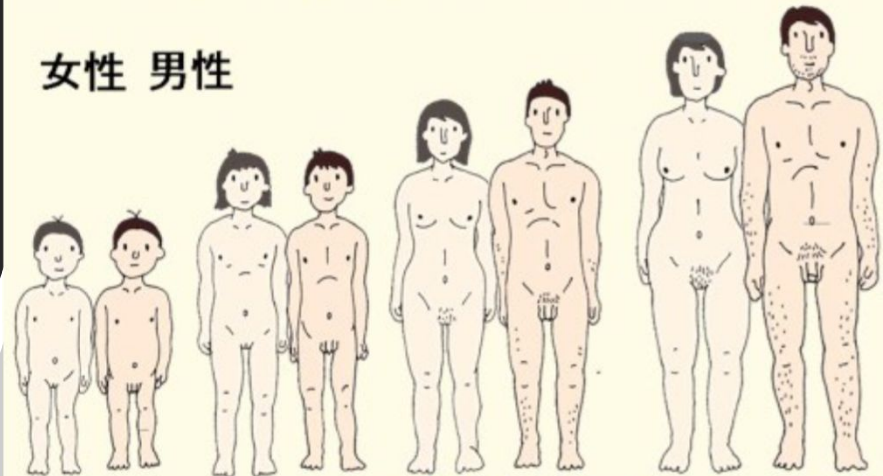
身長や体重は、年齢が大きくなると
変わってくるよ。
あなたはどのあたりかな？ みんな、
体が大人に向かって成長していきん
だよ。

〇〇ちゃんが、大人に近づいて成長
していることをうれしく思っ
ているよ。

*ご家族と赤ちゃんの頃からの成長
を一緒に振り返ってみましょう。

みんなの体が大人になってくる

女性 男性



大人になってくると、
体の形はどう変わっていくかな？

例：

- 赤ちゃんの頃の服や靴を見る。
- 身長を示した柱や1年ごとの身長の伸びを示した紙テープを準備し気付いたことを聞いてみる。

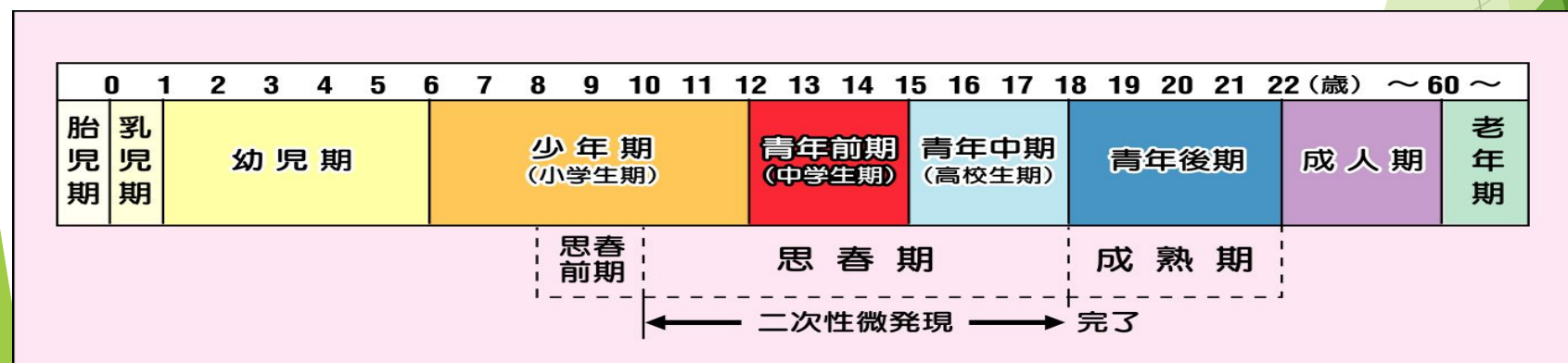
Q11：身長と体重以外にも体が変わってきたみたい。これってみんなと違うの？

A：（思春期には変声や発毛，初経や精通が起こること等、同性と異性の両方の発達を肯定的に教えましょう。）

大人になると、体はどう変わってくると思う？

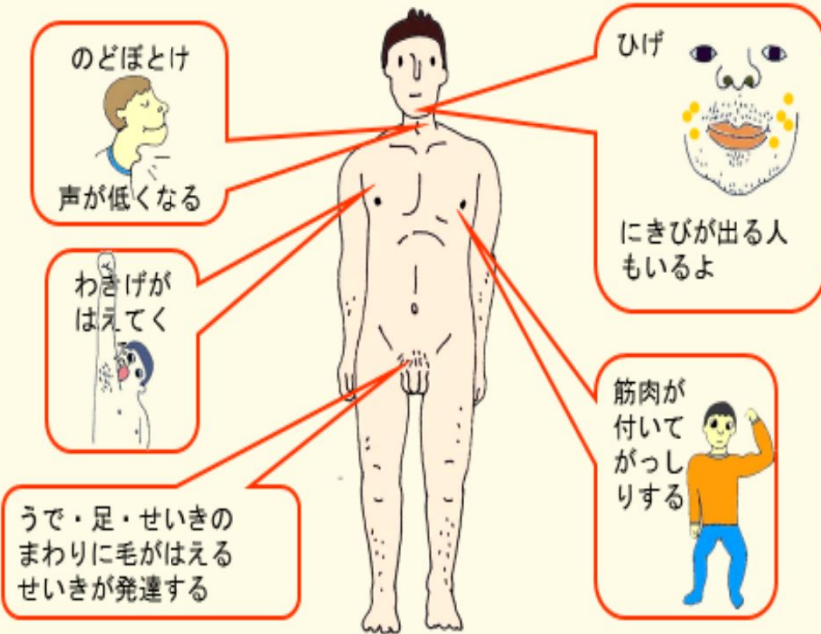
みんな体が成長ながら大人に近づいていくよ。絵にあるような成長を二次性徴というよ。そしてこの小学校高学年から高校生くらいの変化がある時期を思春期といいます。

今が一番、体が変わる時期。人間の成長ってとても不思議で素晴らしいね。

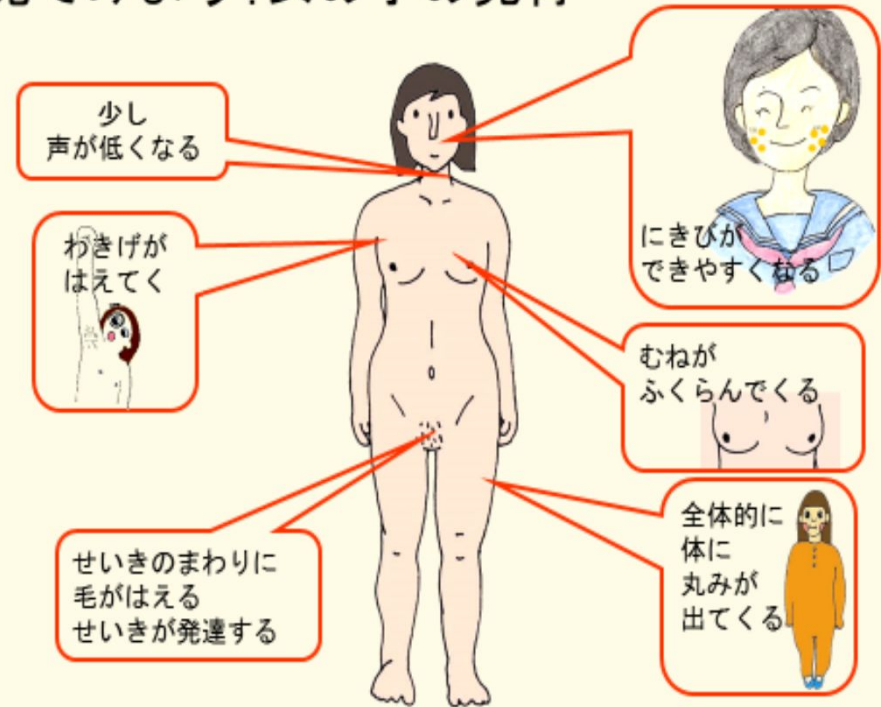


資料 2

見てみよう!男の子の発育



見てみよう!女の子の発育



ここに書いてある以外に、女の子は初めての月経である初経、男の子は初めての射精を経験する精通があるよ。

資料 2

第二次性徴には個人差がありますが、
次のような早発思春期・遅発思春期が見られたら、
小児科医に相談しましょう。

■ 思春期早発症の主な症状 ■



男の子の主な症状

- 9歳までに精巣(睪丸)が発育する
- 10歳までに陰毛が生える
- 11歳までにわき毛、ひげが生えたり、
声変わりがみられる



女の子の主な症状

- 7歳6ヵ月までに乳房がふくらみ始める
- 8歳までに、陰毛、わき毛が生える
- 10歳6ヵ月までに生理が始まる

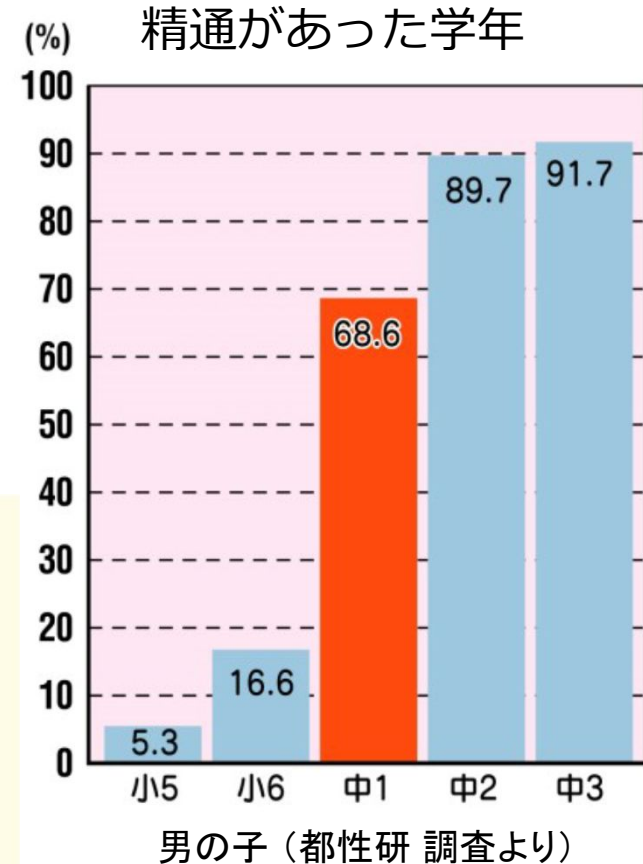
思春期遅発症：13歳までに、上記のような何らかの2次性徴が出現しない。

Q12：精通って なぁに？

A：男の子も思春期を迎えると体は、大人になるための準備を始めます。

- ▶ 男の子の睾丸には、赤ちゃんのもとになる精子が作られます。
- ▶ 男子のペニスからは白い液が出ることがあります。これを射精といいます。初めての射精を精通といいます。この液には、赤ちゃんの元である精子が混ざっています。将来お父さんになる準備です。

男の子も思春期をむかえると体は、大人になるための準備を始めよう！

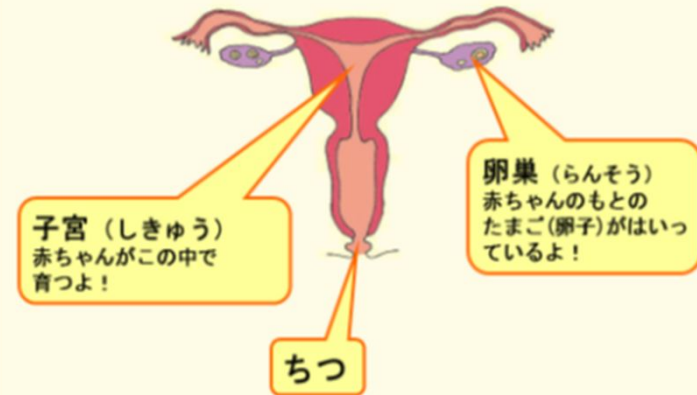


Q13：月経ってなに？

A: 生理は正式には「月経」、初めての月経を「初経」と言います。

- ▶ 思春期をには、大人になるための準備を始めます。女性には卵子という赤ちゃんのもとになる卵があります。赤ちゃんは女性の子宮の中で育ちます。
- ▶ 女性の子宮の中は、赤ちゃんがいつやってくるか待っています。子宮の内側を血や栄養でふかふかにして赤ちゃんを守ります。
- ▶ 赤ちゃんがおなかにいないときは、子宮の内側の血や栄養が腔を通過して出てきます。それを月経といい、赤ちゃんがおなかにいないとき、1ヶ月に1回子宮の内側の血や栄養が腔を通過して出てきます。色は血と同じ赤い色ですが、暗い赤のときもあります。28-31日くらいの間隔で月経になる人が多いですが、個人差があります。初めのうちは決まった間隔でないことも多いです。
- ▶ 使い終わったナプキンは、紙や、ナプキンが包んであった袋にくるんで、トイレのナプキン捨てに入れます。あまり汚れていなくても、汗などで汚れている場合もあります。2~3時間に1回は必ず替えましょう。

思春期をむかえると体は、大人になるための準備を始めよう！

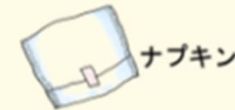


女の子の月経

月経のときは・・・



パンツが汚れないように、ナプキンをあてます。



ナプキン



開きます



ナプキンをパンツにあて、月経の血液がナプキンに吸収されるようにします

Q14：月経や精通はいつ頃くるの？

A：成長には、二次性徴でも見たように、個人差があります。

〈女の子〉

小学5年生以降に月経が始まる人が多く、小学3年生～中学校3年生の間になる人が多いようです。

〈男の子〉

小学校6年生～中学2年生の間に精通を経験する人が多いようです。

Q15：体をよく発達させるためには何が必要？



A：体をよりよく発育・発達させるためには、生活の仕方（朝起きてから夜寝るまでの過ごし方）が関係しているよ。



家族が、きちんとした生活をするようにあなたにお話するのも、成長に関係しているんだよ。

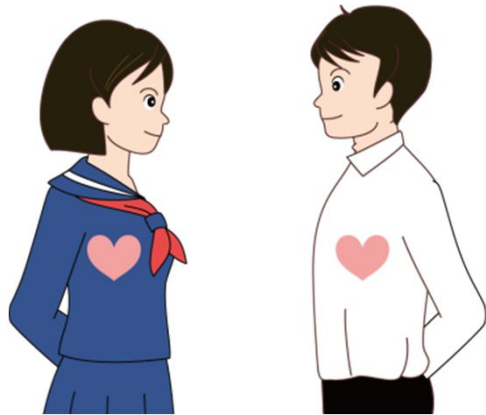


* 調和のとれた食事，運動，休養及び睡眠などの必要性を成長に絡めて説明しましょう



家庭の食事・給食の献立から，よりよく発育・発達させるための調和の取れた食事の必要性を一緒に考えましょう。

Q16：好きな人を見るとドキドキするよ



A：体が二次性徴を迎える思春期には、異性への関心も芽生えます。好きな人ができるのも正常な発達だよ。一人ひとり大切な成長している存在だよ。

いくら好きでも相手の気持ちを考えずにさわったり、「下着で隠れているところの写真を見せて、さわらせて」といってしまうことは、その相手を大切に思っていない証拠にもなってしまうよ。

逆に「下着で隠れているところの写真が見たい、さわりたい」といわれても、「嫌だよ」とはっきりと断ろうね。

好きな相手も自分も大切にしよう。

みんなの周りの、親や先生、
しせつの先生の本当の気持ち

もしも、
あなたが望んでいないのに、
プライベートゾーン（下着でかくれるところ）を、
人にさわられたら、悲しいよ。

もしも、
あなたが望んでいない人の、
プライベートゾーン（下着にかくれるところ）を、
勝手にさわったら、悲しいよ。



性の成長や生殖などについて

Q17：成人になる前に、子どもを産む人はどうして早いんですか？



大人になる前になぜ赤ちゃんを産むことができるの？という意味でしょうか。

A. 声変わりや月経などの二次性徴が始まったら、命のもとである精子や卵子が準備されます。

成人するより前に、すでにおとなの体になっているので、妊娠・出産する人もいます。

Q18：高齡出産で一番高い年齢は？ (何歳くらいまで産めますか)

A.：最高年齢は60歳くらいだったと思います。

しかし、このような人たちは、自然に妊娠したわけではなく、他人から卵子をもらって妊娠したものです。

女性の卵子は35歳くらいを過ぎると徐々に老化し、50歳を過ぎたころには、卵子を使いはたしてなくなったり、赤ちゃんとして成長していくことが難しくなります。

自然に妊娠して出産した最高年齢は47歳くらいだったと思います。



Q19：子どもを生むとき、生む前に男の子か女の子かわかるのですか？

A：はい、わかります。

超音波診断装置という機械で、お母さんのおなかの外から中の様子を見ることができます。妊娠6か月ぐらいになれば、赤ちゃんの性器が見えますので、男の子か女の子かがわかります。

でも、男の子かな？女の子かな？というワクワクした気持ちを楽しんで、生まれた時により大きく感動したいという理由で、生まれる前には性別を知りたくないというお父さん・お母さんもいますよ。



Q20：赤ちゃんがおなかにいる時（妊娠中）にビールを飲んだりタバコをすったら、どんな悪いことになるのでしょうか？

A：妊娠中（にんしんちゅう）のアルコールやタバコは赤ちゃんに良くないことが、いろいろあります。

- ▶ ビールなどのアルコールを飲むと、飲んだ量が多いほど、赤ちゃんの脳（のう）の発育（はついく）に異常（いじょう）が起こり、知能（ちのう）の障（しょう）がい起きたり、心臓の病気を持って生まれる可能性が高くなります
- ▶ タバコをすうと、流産（りゅうざん＝おなかの中で死ぬ）したり、早産（そうざん＝10か月より前に産まれる）して生まれた赤ちゃんの体重が小さくなったり、発育がおくれたり、障がいがあったりします。

Q21：妊娠中に薬を飲むと赤ちゃんに障がいがありますか？

A：妊娠に気が付かないくらい早い時期に飲んだ薬で、赤ちゃんに影響することはほとんどありません。

妊娠中に飲んだ薬でも、赤ちゃんの臓器や手足などに悪さをすることがわかっている一部の薬以外では、ほとんど問題になる薬はありません。妊娠中の薬を飲むときには、お医者さんに相談してください。



Q22：妊娠中に放射線を受けると、
どうなりますか？

A：原子力発電施設の事故のような大量の放射能を浴びた場合には、妊婦さんやお腹の赤ちゃんに影響があります。

私たちが、普通に検査で受ける胸や歯のレントゲン写真やCT検査、飛行機に乗ると空から浴びる放射能は、量が少ないため妊婦さんや赤ちゃんへの問題にはなりません。

Q23：もし家族に病気の人がいなくても、
自分が産む子どもが病気になることは
あるのですか？

A：あります。

遺伝子（いでんし）の異常（いじょう）や妊娠中（にんしん
ちゅう）の異常や感染症にかかったりして障（しょう）がい
を持って生まれてくることもあります。

でも、何の問題もなく妊娠中を過ごしても、病気を持っ
て生まれる赤ちゃんもいます。

アメリカでは、障がいをもつ人のことを「THE CHALLENGED
（ザ・チャレンジド）」と呼びます。チャレンジしている人、
またはチャレンジする資格を与えられた人、という意味です。

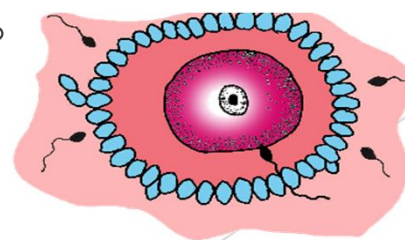
何にチャレンジしているか、だれに資格を与えられたか、
考えてみてね。

Q24：男の人の持っている精子と女の人を持っている卵子は、くっつくんですか？くっつくときどんなふうにくっつくのですか？
精子が子宮にどのようにして入って、どのようにして卵子と交ざるのですか？

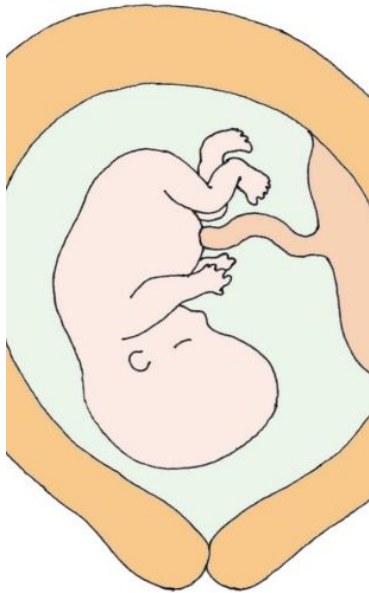


A：精子と卵子は、同じ場所にいると自然にくっつくようにできています。精子の先っぽには、糊のようなものがついていて、卵子のカラにくっつきます。カラにくっつくと、その場所に穴ができて、精子は卵子のカラをとかしながら、中に入っていきます。ひとつの精子がカラに穴をあけて中に入ると、カラはかたまってしまい、次の精子は入れなくなります。卵子があるところに精子を届けるしくみについては、中学校に進学したら学びます。

楽しみにしててください。

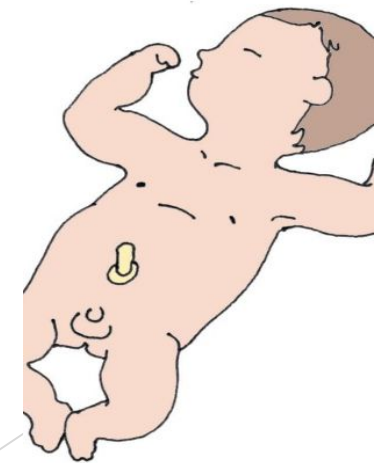


Q25：出産のとき、赤ちゃんが出てくるまで何時間ぐらいかかるのですか？



A. 1人目の赤ちゃんを産むのには、10～15時間ぐらいかかります。2人目の赤ちゃん（きょうだい）を産むときは、6～8時間ぐらいです。

赤ちゃんの通り道が1人目で1回広がったことで、次からは広がりやすくなるため、2人目の出産は短い時間ですみます。



Q26：自慰行為（マスターベーション・オナニー）をすると、何かの病気になりますか？

01

A. 自慰行為（マスターベーション・オナニー）で、性感染症にかかることはありません。

02

A. 性感染症には、たくさんの種類があり、共通しているのは、性行為（セックス）という濃密な接触（多くは粘膜と粘膜の強いこすれ合い）によって小さい傷ができ、人から人へ病気がうつります。

03

自分の手や器具が不潔であれば、性感染症ではないですが、性器の皮膚や粘膜を傷つけることがあります。

生きる力を育むために 学校と家庭をつなぐために

- ▶ こどもに聞かれたら...
こう答えよう、大人のための性のQ & A

ご参考にさせていただきましたか。

ご自身とこどもたち、若者たちとのコミュニケーション
のきっかけになりますように

H 30年度 厚生労働科学研究費補助金
三鴨班 成果物スライド
(日本性感染症学会教育啓発委員会2018年度)