



保健室便り



令和5年12月号
大島商船高等専門学校保健室

11月上旬まで夏日があったかと思いきや、急に気温が急降下し真冬の寒さになる日もあり、気候の変化が急でしたが、商船祭や前期中間試験などの大きな行事に、皆さんそれぞれのペースで取り組んでいることと思います。

11月27日および12月4日の2回に分けて、本科生を対象に性教育講演が行われました。性教育の目的は、性について正確な知識をもち、「性の健康」「人間関係」をテーマに、思春期におこる心身の変化、妊娠・ライフプランニング、性感染症、男女交際（デートDV）、性情報との関わり方について学ぶことです。

この度の保健室便りでは、先日行われた性教育講演について、復習したいと思います。

1. 性について

1) 思春期

思春期は身体や心に様々な変化が生じるだけでなく、他者とのかかわり方なども変化する時期です。

大人になるために、生殖機能を獲得する時期でもあり、急激にホルモンが分泌されるので、ホルモンバランスが崩れ、体調も気持ちも不安定になりがちです。性に関する関心が高まったり、他者とのかかわり方に悩んだり、イライラしたり、いろんなことが起こります。こういった気持ちはみんなにあって当たり前ですし、個人差も大きいです。

「思春期」(Pilcon)

<https://pilcon.org/activities/amaze/puberty>

2) 性の多様性について

性には、生物学的な性（身体の性）、自認（心の性）、性的指向（好きになる性）や、社会的・文化的な性（「女らしさ」「男らしさ」などの社会通念や習慣の中にある、社会によって作り上げられた男女の性差）など、多様な要素があります。

「多様な性のあり方」(Pilcon)

<https://pilcon.org/activities/amaze/diversity>

2. 性情報とのかかわり方

近年は性に関しても、インターネットやメディアなどで膨大な情報が飛び交っています。その中には正しいものもあれば間違っただけのもの、偏ったものも多く存在します。とくに性的動画や漫画の世界はフィクションであり、現実で通用すると勘違いしないように気を付けてください。現実で同様のことをすると犯罪になることもありますので注意が必要です。逆にSNSなどで呼び出され、犯罪に巻き込まれることもあります。

正しい情報を見極める方法としては、厚生労働省や内閣府、WHO、医療機関が発信している情報など、信頼できる機関や専門家が発信している情報源が確かめることがポイントとなります。

「性暴力・性情報とのかかわり方」(Pilcon)

<https://pilcon.org/activities/amaze/violenceinformation>



3. 性器について

胸や性器の大きさ・形で悩んでいる人もいます。なぜ悩むのか…それは、先述したとおり思春期は心が不安定になりやすく、周囲の人と自分を比較していろんなことが気になる時期であること、メディアから出される偏った情報で大きい方がいいや〇〇の方がいいという誤ったメッセージに影響されてしまっていることなどが原因です。サイズや形＝魅力だと思込んでしまい、ネガティブになることもあるかもしれません。でもどの人もそれぞれ違った心と体をもっています。それぞれの自分らしさを大切に、そしてそれはお互いを尊重することにもつながります。

「思春期」(Pilcon)

<https://pilcon.org/activities/amaze/puberty>

4. 性行為について

1) 性の同意

性的同意とは、すべての性的な行為に対して、お互いがその行為を積極的にしたいと望んでいるかを確認することです。本来、性は人を豊かにしてくれるはずなのに何か気持ちが悪くもやもやする、嫌な気持ちになる、というのは、お互いの“同意”が尊重されていなかったことが背景にあるのかもしれません。性行為の際は、自分の気持ちを押し付けたり、逆に相手任せや言いなりになるのではなく、したいこと・したくないことなどお互いの気持ちを確認めあいながら進めることが大切です。

「性的同意」(Pilcon)

<https://pilcon.org/help-line/consent>



日本の刑法上の性交同意年齢（性行為を同意する能力があると認められる年齢）は 13 歳とされてきましたが、2023 年に 16 歳に引き上げられました。

16 歳未満の人への性行為は同意の有無にかかわらず性暴力（ただし、相手が 13 歳以上 16 歳未満の場合は、行為者が 5 歳以上年長のとき）となり得ます。性的同意は、性行為の結果何が起こり得るかを理解したうえで判断されたものでなければ意味がありません。

性犯罪の規定・改正について、詳しくは法務省のウェブサイトもご覧ください。

https://www.moj.go.jp/keiji1/keiji12_00200.html

2) 性行為の意義とリスク

「性」には「生殖」「快楽」「暴力」の 3 つの側面があるとも言われています。

「生殖」は子どもを産んで、子孫を残すということです。初体験でも、妊娠を望んでいなくても、異性との性行為は妊娠につながる行為です。

妊娠・出産・避妊 (Pilcon)

<https://pilcon.org/activities/amaze/pregnancy>



「快楽」は気持ちいいと感じたり、楽しむことです。「快楽」には身体が「気持ちいい」というだけではなく、心が「楽しい」「満たされる」「安心する」という側面もあります。身体だけではなく、心も満たされる性行為のためには、お互いに心を許しあえ、「こうしたい」という欲求を安全に共有しあえる関係性が必要です。

恋愛 (Pilcon)

<https://pilcon.org/help-line/love>

「支配・暴力」についてですが、性的行為は人を自分の思い通りにするためのツールとして使われたり、人を傷つけたり、傷つけられたりすることにもなります。自分にとって楽しいものが、誰かにとっては苦しいものになりうるということです。

また、性行為により、性感染症リスクも生じます。

性について、正しい知識をもち、自分とパートナーとが対等な関係で、しっかりとコミュニケーションをとりながら、安全な性行為ができる体制が築けるまでは、焦らずに、自分と相手を尊重して、少しずつ関係性を深められることが大切です。

「性的同意」(Pilcon)

<https://pilcon.org/help-line/consent>

性の学びは自分を大切にすること、自分らしく生きること、相手も尊重すること、また性被害をはじめ暴力や差別から自分の身を守ること、そして性の自己決定ができることにつながります。それぞれのペースで、性についての学びを続けてほしいと思います。

* 参考・引用資料 NPO 法人ピルコン Pilcon ホームページ <https://pilcon.org/>

令和5年も大変お世話になりました。令和6年もよろしくおねがいします。

