



保健室便り



令和6年12月号
大島商船高等専門学校保健室

寒い日が続く季節になりました。学生の皆さんは、後期中間試験を乗り越え、冬季休業に入りました。

学内では、先日、全学生を対象として毎年実施している性教育講演を、今年もNPO法人Pilconから講師をお招きして実施しました。低学年と高学年に分けて実施しましたが、それぞれの学生によって受け取り方は様々だと思います。あまり興味がわからない人、もっと詳しく知りたい人など…。性における発達や個性は人それぞれなので、それぞれのペースで自分に必要な情報を取り入れてほしいと思います。

今回の保健室便りでは、性教育に関係する、性の多様性と性的同意、ライフプランについて復習したいと思います。

1. 性の多様性

ひとことで“性”と言っても、女性・男性と2つにはっきりと分かれるものではありません。

性のあり方は下記①～④の4つの要素があるとされています。

多様な性のあり方を考える4つの視点

しんたいきせい

①身体的性

体の性のつくり・
生物学的な性別

[Biological Sex]

せいてきしこう

②性的指向

恋愛感情や性的欲求が
向く性別

[Sexual Orientation]

せいじにん

③性自認

自分で深く実感して
生きていこうとする性別

[Gender Identity]

せいひょうげん

④性表現

服装やしぐさ、
言葉遣い等自分を
どう表現するか

[Gender Expression]



©PILCON 2022

4つの要素から性のあり方を考えるときに大切なのは、グラデーション的な考え方をすることです。これは「境目がはっきりしていない」という意味です。好きという気持ちにおける恋愛や友情の境目も、男性と女性の境目も、実ははっきりとしたものではありません。

性のあり方は一人一人違うものです。

あなたはあなたの性のあり方を大切にし、それを他の人から否定されないという権利があります。

思春期には、異性の人も同性の人も好きになることは（そして好きにならないことも）よくあることです。それはあなたの性質としてずっと続くこともかもしれないし、一時的なことかもしれません。自分がどの人に惹かれるか、すぐにははっきりしないかもしれないし、ゆらぐことがあるかもしれません。それはとても普通のことなのです。

本校の講演では、身体的性は男性、性的指向は異性（女性）、性自認は男性、性表現も男性のひとが、男友達との会話で異性の話や性的な話をするのが苦痛だという体験談についての動画を視聴しました。性のあり方は複雑で繊細なものなのです。だから周囲の思いやりが大切です。

そして、思春期に起こる変化として、ホルモンという体のなかの物質が、増えたり減ったりします。そのため、急な気分の浮き沈みや、激しい感情を抱くなどで、思い悩んでしまうこともよくあることです。

また、他の人へのカミングアウト（自分の性のあり方について、誰かに打ち明けること）は、「しなければいけない」ものではありません。いつ、だれに、どの部分を打ち明けるか（もしくは打ち明けないか）、あなた自身が決めていいものです。

悲しいことですが、多様な性について学ぶ機会が十分にあるとは言えない社会の中で、無理解や偏見がある人がいるということも事実です。相手との関係性の中で、「この人なら言えそう」と信頼できる人が見つければ、カミングアウトできるかもしれません。また、カミングアウトされた人は、本人の同意なしに他者へ「その事実を本人の許可なく言いふらす（「アウティング」と言います）のはやめてください。カミングアウトする相手やタイミングを1番考えて、1番良い方法を探しているのは本人です。あなたは本人のことを尊重して、勝手に他の人には話さないようにしましょう。もしかすると、あなたがだれかにカミングアウトされたことが、ひとりて受け止めるのが難しくて、だれかと一緒に考えたいという時もあるかもしれません。そういう時には、守秘義務が守られるところに相談してみるとよいと思います。

※保健室でも守秘義務は守ります。

2. 性的同意

性的同意とは、性的な行為に対して、その行為を積極的にしたいと望むお互いの意思を確認することです。性的な行為への参加には、お互いの「したい」という“明確”で“積極的な意思表示”があることが大切です。本校の講演では人間になることを目指しているクマの動画で学びました。性に関することに限らず、あらゆる場面で同意が必要なことを感じてもらえたのではないのでしょうか。同性であっても他者の身体に不用意に触れない、他者とのコミュニケーションにおいて相手がどう思っているのか、言葉で確認することが対人関係においてはとても大切ではないのでしょうか。それができれば、相手が嫌だと思う言動は控えることができ、関係性もより良好に保てると思います。「これくらいはいいだろう」「自分は同じことをされても嫌じゃないから相手も嫌じゃないだろう」という思い込みが、相手を傷つけてしまうことがあります。つまりは相手に対する“思いやり”を十分に持つことが大切です。



3. ライフプランについて

性行為を行う上で気をつけてほしいことは、上記の性的同意のほかにも、性感染症や妊娠などがあります。

(性感染症については1月号の保健室便りで取り上げたいと思います)

妊娠は、性交によって、男性の精液に含まれる精子が膣の中に入り、子宮内の卵子と出会うことで受精し、子宮内に着床することで成立します。

女性の体は生理周期があります。それに伴い「妊娠しやすい時期(排卵日前後数日間)」があります。ただ、生理周期は乱れることもあり、排卵の時期がズレることもよくあります。つまりいわゆる「安全日(避妊しなくても妊娠しない日)」なるものはありません。「妊娠しやすい時期」以外は「妊娠しない時期」や「避妊が必要ない時期」ということではないので、妊娠を希望していない人は注意が必要です。月経のある女性は、いつでも妊娠する可能性があります。

妊娠すると以下のような経過をたどります。

妊娠初期	1か月ごろ	自覚症状はほとんどありません。
	2か月ごろ	生理が遅れているかと思ひ始めます。妊娠検査薬を使えるようになる時期です。 つわり(吐き気や嘔吐、食欲不振など)がくることもあります。出産までつわりが続く人もいます。
妊娠中期	3か月ごろ	お腹が膨らみ始め、胎児の内臓ができてくる頃です。 妊娠届を出して、母子手帳を受け取り、妊婦健診が開始します。
	4か月ごろ	お腹の膨らみが目立ち始める頃です。
	5か月ごろ	胎動(お腹の中の胎児が動くこと)を感じることもあります。貧血等が起こりやすくなります。
妊娠後期 出産	6か月ごろ	お腹の中の胎児の動きが大きくなります。
	7か月ごろ	子宮が胃を圧迫し、お腹のはりを感じることもあります。
	9~10か月	出産時期です。

※妊娠前の最後の月経の1日目を妊娠0日として数えます。

例えば、令和6年12月(今月)に最終月経があった場合、令和7年9月の出産予定となります。



性行為があれば、妊娠の可能性が生じます。

性行為をするパートナーがいる人は、自分とパートナー、それぞれのライフプラン(人生設計)を考えてみてください。

そして、性行為をするタイミングで妊娠を望んでいない場合は、適切な避妊行動をとってください。

(本校の講演でも避妊行動について詳しく説明がありました。)

また、思いがけず妊娠した場合にも、選択肢は様々です。その決定権は妊娠した本人にあります。

妊娠しているようだけど、どうしたらいいかわからない…という時は、一人で抱え込まず、信頼できる大人や相談機関に相談してください。保健室にも相談に来てほしいです。一緒に考えたいと思います。

参考・引用:NPO 法人ピルコン HP <https://pilcon.org/>

今年もお世話になりました。
来年もよろしくお願いします。

