

おうち性教育を始めよう ～こころとからだと性のお話～

こんなことで困っている…なんてことはありませんか？

- ・「うんち」「ちんちん」「おっぱい」を連呼！
- ・「赤ちゃんってどこからくるの？」って聞かれて、何て答えたらよいか困った。
- ・性器をよく触っている…やめさせたほうがいいの？



こんな幼児期だからこそ、性教育のチャンスなんです！



日頃から家庭で性の話をしていると、お子さんが家庭で相談しやすい環境にもなります。

性教育のメリット♡

♡ 自分の体を大切にできる
自分の体や心を正しく理解し、大切にすることが育ちます。



性教育は、子どもたちが自分らしく
幸せに生きていくための大切な学びです。

💡 正しい知識で不安が減る
体の変化や性のことを正しく知ることで、不安や悩みを減らすことができます。



🛡️ 危険から自分を守る
性被害やトラブルから身を守る知識や行動力が身につきます。



♡ 自分らしく生きる力になる
性の多様性を知ること、自分らしさを大切にできます。



💬 相手を思いやる心が育つ
相手の気持ちや境界線を尊重し、思いやりのある関係を築けます。



♡ 自分も相手も大切にできる心を育み、
よりよい人間関係をつくる力になります。♡

🌱 将来の選択肢が広がる
正しい知識と考える力は、将来の大切な選択や判断に役立ちます。



♡ 性教育は、子どもたちが自分の人生を幸せに生きるための“生きる力”を育てます。♡

【何をすればいいの？】



- ① 「あなたのことが大切」「あなたはそのままのあなたでいい」「人はそれぞれ違うこと」を繰り返し伝えましょう。

ありのままの自分を受けとめ、ありのままの自分で良いんだという感覚「自己肯定感」を育むことで、自分を大切にできるようになります。また、違いを認めることは、自分自身を、そして他者を尊重することにもつながります。将来の性の悩みの解決や性問題の予防などにつながります。

- ② おむつを替えるとき、性器を洗うときに声かけをしましょう。

「おむつを替えてきれいにしようね」「大事なところだから、お母さん（お父さん）がきれいに洗ってもいい？お手伝いするね」と声かけをすることで、プライベートゾーンを意識し、他人に触らせてよい場所ではないこと、触ることが必要なときには同意をとるということを認識してもらうことができます。また、性器の洗い方も教えてあげて、自分で洗えるようになるとよいです。

③ 子どもからの質問に対して、「いい質問だね。」「どうしてそう思ったの?」と聞いて、お子さんと対話してみましょう。

「コウノトリが運んできたんだよ。」などにごまかして答えないことが大切です。答えられないときは、「ちょっと調べてからまた答えるね。」と伝え、あとから答えるとよいです。子どもからの質問を受け止めることで、性=恥ずかしいことではなく、「いつでも質問していいんだよ」というメッセージを送ってあげることができます。

【Q&A】



① Q:「赤ちゃんってどこからくるの?」にどう答えるいいの?

A: 赤ちゃんはお母さんのおなかの中で育って、赤ちゃんの通り道（膣）から出てくるんだよ。

② Q: プライベートゾーンについてどう教えたらいい?

A: 「水着で隠れるところ+口」 はとっても大切なところ。人に見せたり、触らせたりしてはダメだよ。あなたのからだは大切だからね。少しでもイヤな気持ちになったら、「いやだ」「やめて」って言うといいからね。

プライベートゾーン

みない みせない さわらない さわらせない



「あなただけの体の大切な場所だよ」

③ Q: 子どもがどこでもすぐ脱いだり、性器（おちんちん、おまた）の名前を連呼したりするのをやめさせたい。

A: 「プライベートゾーン」について説明し、「人に見せてもいい場所かな?」「大切なところだよね?ふざけて言うことかな?」と冷静に対応し、「見たり聞いたりしてイヤな気持ちになる人もいるからやめようね」と伝えましょう。

④ Q: 子どもの「自慰行為」を目撃してしまったとき、どうしたらいい?

A: 幼児期の子どもにとっては、自然な行為で、イライラする、さみしいなどのときに性器に触れて心地よさや安心感を手に入れており、指しゃぶりなどと目的は変わりません。

●とてもプライベートなことなので、人前ではなく、ひとりになれる空間や時間にすることを教えてあげましょう。「お友達と遊んでいるときや食事のときはしてはいけません。」と伝えましょう。

●性器をさわるときは、「きれいな手でふれること」「強い刺激を与えないこと」を伝えましょう。

⑤ Q: 性器の洗い方、どう教えればいい?

A: 「性器は自分だけの大切なところだから、今日から自分で洗おうね」と伝え、洗い方を教えてあげましょう。

●男の子…包皮をからだのほうにひいて⇒お湯をかけてペニスの先を洗い⇒包皮を戻す。

●女の子…指の腹で優しく広げながらお湯で洗う。垢が溜まって取れない時は、デリケートゾーン用ソープで洗うとよいです。

【お役立ちアイテム】

① お子さんと性のお話をするときに、絵本を活用してみると、

伝えやすくなります。保健センター内に性教育の絵本

コーナーも設置しております。幸田町図書館でも借りることができます。

② 子どもの性の健康に関する情報サイト「命育」

知りたい情報がたくさん掲載されています!⇒



幸田町保健センター ☎0564-62-8158

