



北山ひとみ先生

# 性教育って なんだろう？



青野真澄先生

北山先生と青野先生は、  
小学校・幼稚園で性教育をおこなっています。



みなさん、こんにちは。この本の監修者の北山ひとみと美です。

こんにちは、みなさん。本づくりで北山先生のお手伝いをして  
いる青野真澄です。



わたしたちは、性せいと性教育せいぎょうについて、みんなと考えていきたく  
て、この本ほんをつくりました。

さて、いきなりだけど、みんな、性せいとか性教育せいぎょうってことば、ど  
んなイメージかな？ どんな内容ないようだと思う？

う〜ん。性は、「男女なんにょの性別せいべつ」とか、「性器せいき」とか、そういうイ  
メージかな？ あと、「エッチなこと」、「恥ずかしいこと」と  
いう感覚かんかくもあるかもしれない。

北山先生きたやませんせい、「性せい」や「性教育せいぎょう」ってどんなものですか？



みなさんは「性せい」と聞くと、性器せいきやセックスなどのイメージが  
浮かぶかもしれませんがね。ただわたしたちは、性せいとは生殖せいじく  
(子どもをつくること)だけでなく、からだのしくみを知るこ  
とや、家族かぞえや友だちとの関係かんけいを考えること、自分の生き方いきかたにつ  
いて考えることなど、たくさんの要素ようそが「性せい」「性教育せいぎょう」にふ  
くまれると考えています。

からだのことだけでなく、じつはものすごく幅広い内容ひろびろい内容で  
すね！ だから、「**包括ほうくわく的てき性教育せいぎょう**」とよばれるようになってき  
ているんですね。



自分のからだを知ること、ただし知識ちしきを身につけることは、  
自分じぶんはもちろん、まわりの人ひとを傷きずつけないためにも必要なこと  
です。

だから性教育せいぎょうは、社会しゃかいにくらす多様たやうな人ひとびとすべてが、安心あんしんし  
て幸しあわせせに過すぐすための権利けんり (これを入権にゅうけんといいます)を守るた  
めに必要なことなのです。



性器せいきのことにしても、「自分のからだはどうなっているんだろ  
う？」と興味きょうみを持もったり、「なぜ？ どうして？ 知りたいな」  
と思うのはごく自然しぜんなことでも、まったく後ろめたいことではな  
いんですね。

さて、いよいよ、つぎのページからはじまります！  
1巻まきは『知ろう！守ろう！自分のからだ』というタイトルです。  
どんな内容ないようでしょうか？



からだは性せいのおおもとですが、名前なまえやしくみなど、実は知らな  
いことも多いかもしれません。それをまずいっしょに見ていき  
たいと思います。



「からだを大切に」って、実際じっさいにはどんな方法はうほうがあるのかも、  
いっしょに考えたいですね。ときどき、「考えてみよう」とか  
「やってみよう」「気きをつけよう」というコーナーがあるので、  
ぜひ参加さんかしてみてくださいね！



はじめに・性教育ってなんだろう? ..... 2  
 この本の見方 ..... 4



人のからだは、ふしぎでおもしろい ..... 6

## わたしたちのからだ

からだの名前は なんていうの? ..... 8  
 女の子の性器は どうなっているの? ..... 10  
 男の子の性器は どうなっているの? ..... 12  
 からだは一人ひとりちがう ..... 14  
 外性器をきれいに洗おう **女の子** ..... 16  
 外性器をきれいに洗おう **男の子** ..... 18



## この本の見方

**図解で見る** 図解イラストを使ってからのしくみなどを紹介します。



**ことばで知る** ことばとイラストで性についてのさまざまな知識を紹介します。



## 気づく 深める コラム

性についてわかったことを発展させて考えたり、実践してみる提案をしています。

**考えてみよう** / **やってみよう** / **気をつけよう**

そのページを読んで、自分の考えをまとめる。

そのページを読んで、自分でもやってみる。

そのページにあることを、実際に役立てる。

性器も一人ひとりちがう... そのページに関連した情報を紹介しています。  
 もし友だちが被害にあったら... そのページの内容を紹介したりするのは、本人をさらに苦しめることになる。

## 自分のからだは自分のもの

プライベートゾーン、プライベートパーツ ..... 20  
 友だちのからだも大切に考える ..... 22  
 家族や友だちとのふれあい ..... 24  
 「いやだ」という感覚も大事 ..... 26  
 こんなことを言われたら... ..... 28  
 自分を守ろう! ..... 30  
 もしも被害にあったら ..... 32

被害を相談できる場所 ..... 34  
 用語解説 ..... 36  
 ざくいん ..... 39

# 子宮のなかの赤ちゃんは どんなようす？

子宮にこついた小さな受精卵。いったいどんなふうになんて赤ちゃんになっていくでしょう。小さな細胞が人間になるなんて、とっても不思議ですね。

## 胚から胎芽、そして胎児になる

たった1個の細胞からいくつにも分裂して子宮にこついた受精卵(胚)は、そこでもどんどん細胞の数を増やし大きくなっていきます。そして、細胞のかたまりは少しずつ人のからだのかたちになっていきます。からだのなかでは、心臓や脳など、大切な器官が次々につくられはじめます。胎盤(→17ページ)も受精卵からつくられます。

### 胚

丸い細胞のかたまり。細胞を増やしながら、赤ちゃんのからだになるかたまりが増えていく。



### 胎芽



受精してから7週目までは「胎芽」といわれる時期。細長くなり、頭と胸体の区別がつかようになる。はじめは、しっぽのようなものもある。心臓やほかの臓器のもととなる器官、へその緒がつくられる。

心臓が動いているのがわかるようになる!



お母さんのおなかに超音波をあてて検査をすると、おなかのなかの赤ちゃんのようすがわかる。

受精から4週くらいたつと、超音波検査で赤ちゃんの心臓の拍動(心拍)がわかるようになります。まだ1センチメートルにも満たない小さな赤ちゃんですが、心臓はしっかりと動き出しているのです。

## 羊水のなかで ぶかぶかういている

赤ちゃんはあたたかい羊水という液体にうかんで、自由に動ける。羊水はクッションのよういて、外のしょうげきから赤ちゃんを守る役割があり、赤ちゃんが大きくなるにつれて増えていくよ。赤ちゃんは羊水を飲み、羊水のなかでおしっこをして羊水をきれいにするんだって。うんちのはためておき、生まれたあとに出すよ(胎便という)。

### 羊水

羊水は卵膜という膜に包まれている。

### 胎児

受精して8週目からは「胎児」とよばれるようになり、骨がつくられていく。目や鼻、口、手足もわかるようになっていく。

子宮のなかの赤ちゃんの心拍数(1分間の拍動の回数)は110~160回もあるよ。まだ心臓の機能が弱いから、その分たたく動きが少ないんだ。

## やってみよう

自分の1分間の拍動が何回かを調べてみよう。心拍数は手首の脈の数ではかれるよ。

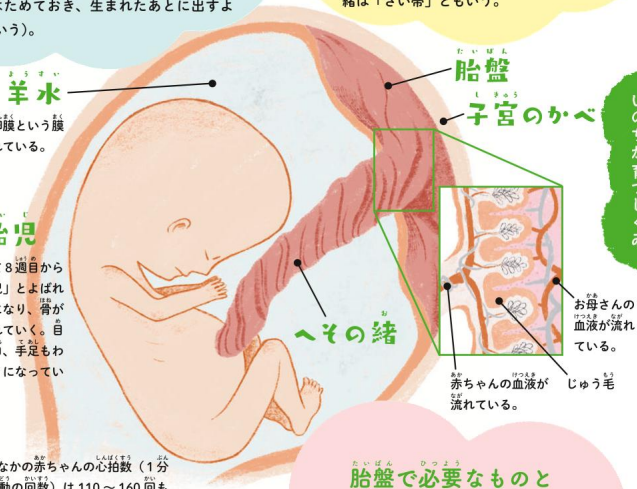


## 栄養と酸素は へその緒から

赤ちゃんとお母さんは、へその緒でつながっている。へその緒には血管が通っていて、赤ちゃんの血液が流れている。まだ食事も呼吸もできない赤ちゃんだけど、へその緒を通じて胎盤からお母さんの栄養と酸素をもらえるから大きくなるんだ。へその緒は「さい帯」ともいう。

### 胎盤

### 子宮のかべ



### へその緒

お母さんの血液が流れている。  
赤ちゃんの血液が、じゅう毛流れている。

## 胎盤で必要なものと いらぬものを交換

胎盤はへその緒がつながっているところ。子宮にはりついていて、お母さんの血液がいっぱい流れている。胎盤とへその緒の間にはじゅう毛という組織があり、ここでお母さんの血液から必要な栄養と酸素をもらい、かわりにいらなくなったものを返すよ。赤ちゃんの血液とお母さんの血液はまざらないようになっているんだ。

このちが育つしくみ



# 新しいのちが 育ちはじめる

卵子と精子が結びつき、赤ちゃんのもとになる受精卵ができて、まだ妊娠したとはいえません。赤ちゃんが育つ場所は子宮。受精卵は子宮に移動をはじめます。

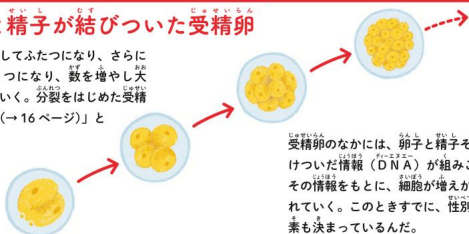
## 受精卵は子宮内膜に くっつき、大きくなる

はじめはひとつの細胞だった受精卵は、卵管のなかをころがりながら、分裂をくり返して細胞の数を増やしていきます。同時に、精子が通ってきた子宮から卵管までの道をもどるように、卵管から子宮へと移動していきます。

子宮に入った受精卵は、子宮の内側のかべ(子宮内膜)にくっつきます。これを「着床」といい、着床してはじめて妊娠が成立、赤ちゃんができたこととなります。受精卵は子宮のなかで赤ちゃんとして育っていきます。

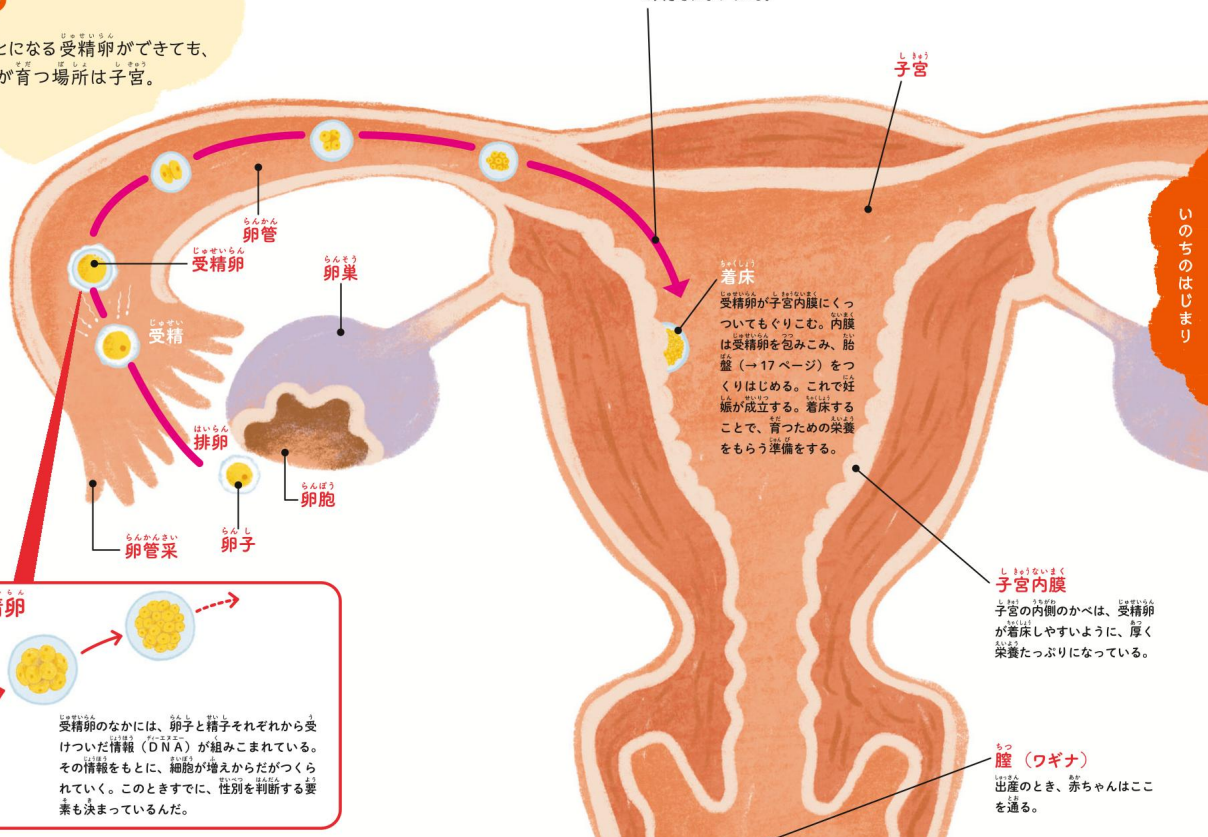
### 卵子と精子が結びついた受精卵

細胞分裂をしてふたつになり、さらに分裂して4つになり、数を増やし大きくなっていく。分裂をはじめた受精卵は、「胚(→16ページ)」ともいう。



受精卵のなかには、卵子と精子それぞれから受けつた情報(DNA)が組みこまれている。その情報をもとに、細胞が増えからだがつくられていく。このときすでに、性別を判断する要素も決まっているんだ。

受精卵はおよそ1週間かけて子宮に移動するよ。その間に細胞分裂をくり返し、着床するころには1ミリメートルくらいの大きさになっている。



いのちのはじまり

子宮内膜  
子宮の内側のかべは、受精卵が着床しやすいように、厚く栄養たっぷりになっている。

膣(ワジナ)  
出産のとき、赤ちゃんはここを通る。

# 子どもから大人へ

初経や精通があると、大人への第一歩をふみだしたといわれます。でもその日から急に大人になれるわけではありません。大人への階段は一步一步のぼっていくものです。

## 大人になる準備期間

思春期はからだところの成長が不安定な時期で、大人になる準備期間ともいえます。初経や精通などの二次性徴（→12ページ、16ページ）が進むだけでなく、このころからは自分でものごとを選ぶ機会も増え、だんだんと行動に責任を持つことがもめられます。また、食事のしたくや衣服の洗濯、部屋の掃除など、生活上の自己管理ができるようになってきます。ただし気をつけたのは、「大人になる」とはすべてのことを完全にひとりきりでまかなえるということではありません。休みや助けが必要なときに、尊重し合い、支え合って豊かに生きていけるのが、多様な人間の社会です。

## 自立のピラミッド

大人になるまでには、身体的自立、精神的自立、生活上の自立、社会的自立、性的自立の5つを身につけます。思春期は、これらを一つひとつ獲得していくための時期です。

性的自立  
自分のからだのことは、人を傷つけないような性的行動をしない。

社会的自立  
仕事を持つ。生活力をつける。選挙に参加する。

生活上の自立  
食事や衣服の管理などが自分でできる。

精神的自立  
自分のしたことに責任を持つ。自分で選ぶことができる。

身体的自立  
ひとりで立てる。痛みや危険から身体を守る。



## 大人への階段をのぼる

からだが成熟してくると、少しずつ自分で自分のことができるようになり、一歩ずつ大人への階段をのぼります。自分の意志がめばえ、自分のしたいことが見つかったとき、親やまわりの人と意見が食い違うこともあるでしょう。あなたはいつまでも子どもあつかいされることに腹が立つかもしれませんが。そんなふうには意見や考えがぶつかったときに、自分の気持ちを整理して話せるようになるのが理想的です。



## 考えてみよう / 精神的自立ってどんなことかな？

- たとえば……
- ・ なにかを選ぶとき、だれかに決めてもらわずに、自分で決められる？ どうしてそれを選んだのか、ことばにすることはできる？
  - ・ 友だちに言われた何気ないひとことが、悲しいようなむかつくような。自分は何がいやだったんだろう？ そのことを、友だちにどう伝えればよかったのかな？ 自分の気持ちをふり返って考えられる？
  - ・ 自分が友だちや家族に対してまちがったことをしてしまったら、誠実な対応ができる？

ほかにも、考えてみよう！

# どう変わる？ 男の子のからだ

男の子のからだは大人の男性へと変化していくのは、早い人だと小学校高学年ころからです。時期やあらわれ方に個人差はありますが、やがてみんなにおとずれる変化です。

## アンドロゲンはたらきで変化が

大人の男性へとからだが変わることを「二次性徴」とよびます。二次性徴は、やがて赤ちゃんをつくろうと思ったとき、からだにその準備ができてくる変化。「性徴」とは、男女の性別を見分ける特徴のことです。その変化を引き起こすのは、性ホルモンです。

男性の場合はアンドロゲン（男性ホルモン）が、脳から出される精巣への指令によって分泌されるようになります。精巣から分泌されたアンドロゲンは血液によってからだ中に運ばれ、がっしりしたからだになる、ひげが生える、声変わりをするなど、さまざまな変化がはじまります。

## からだががっしりするわけ

アンドロゲンが全身の筋肉を成長させ、骨をつくるはたらきを活発にするため、からだつきががっしりして行く。体力や持久力もつく。



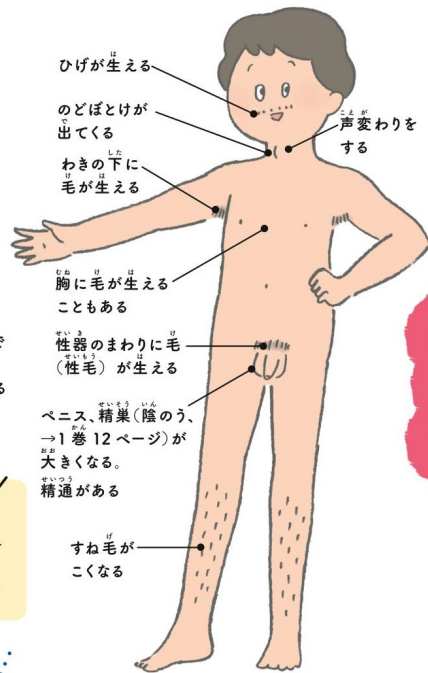
## 声変わりをするわけ

のどの軟骨が発達して、声帯という声を出すための器官が引ばられて長くなり、厚みも出て、声が大くなる。声変わりの時期には、声帯の成長にまわりの筋肉が追いつかず、声が出づらくなることもある。



## 男の子のからだの変化

すべての変化がいつへんにおこるわけではないよ。ひげは生えたのに、いつまでも声変わりしないことだってある。どんなふうに変化していくか、変化がはじまる時期や順序、スピード、あらわれ方はみんなばらばらなんだ。



## やってみよう

自分のからだで変化しているところをチェックしてみよう。  
これまでとどこがどう変わったかな？

## ペニスの成長も人それぞれ

からだが大きくなっていくにつれて、ペニスもだんだん成長していきます。また、ペニスの先の龜頭（→1巻12ページ）の部分が皮ふに包まれている状態を包茎（→25ページ）とお風呂のときに引いて洗う（→1巻19ページ）とだんだんむけてきます。かたちも大きさも成長のスピードも人それぞれなので、人とのちがいを心配しなくても大丈夫です。

