



Heart

久山町立久山中学校
令和3年2月8日
養護教諭 尾関
2年生特別号

性に関する教育講演会を行いました。

1月30日(土) 3・4時間目、中学2年生を対象とした性に関する教育講演会を行いました。講師は昨年もお講演いただいた宮若市 mama's さいた助産師才田衣恵先生にお願いしました。事前の打ち合わせも久山中学校まで来ていただき、一緒にどんなお話をしようかと考えました。伝えたい内容がたくさんあって、打ち合わせも1時間半ほどかかりました。では、講演会の内容を復習しましょう。



『性』に関する教育？

『性に関する教育』というイメージする内容とはどんなものですか？

年相応に『性』への興味が出てくる時期です。情報がたくさんある中で、正確な情報だけを取り入れることはとても難しいことです。しかし、情報を取り入れる私たちが正しい知識をもって、正しく判断することで、正しい情報を入手することができます。そして、正しい知識をもって、正しく判断し、自分で意思決定・行動選択していくために成長に応じた必要な情報を得ることが大切です。

自分自身の『性』・『生』を見つめ、生命、からだ、心が大切であることを確認する時間になりました。

リプロダクティブ・ヘルス/ライツ

「自分の意思が尊重され、自分のからだに関することを自分自身で決められること。」

当たり前のことだと感じますが、このことが守られない社会が身近にあることを覚えておいてください。

思春期 子どもから大人へ。自分に対する意識が高まり、自分を見つめる大切な時期です！

身体は大人に変化していきます。自然とその変化を受け止めることができればいいのですが、心はその変化に付いていけないこともあります。個人差もあるので、人と比べる必要はありません。身体の変化はもちろん、脳も急激に発達します。脳は『様々な経験』により発達します。

【健康なからだづくり】

*睡眠

- ・成長ホルモンが分泌される時間は熟睡を！
- ・ゴールデンタイムは午後10時～午前2時
- ・寝る前のスマートフォンやテレビの視聴はやめよう！刺激が強すぎて浅い眠りになってしまうよ

睡眠

*運動

- ・身体の発育発達のために必要！
- 筋肉が刺激を受け身体が発達する
- ・心の安定のためにも運動は〇

運動

*食事

- ・バランス良く食べることが大事
- ・無理なダイエットは×
- 視力にも影響が出ます

食事

他者との関わり = 自分自身の心の成長に

他者との関わりの中で、①自己の成長、②他者からの学び、③お互いに助け合う心、④社交性の発達などを感じることができます。関係が広がっていくことで、うれしいことがあったり、逆に悲しいことや辛い経験をする場合があります。それらたくさんの経験をする事で脳は成長発達し、視野を広げ幅広く活躍していくことができます。また、大人に対しても客観的な見方ができるようになります。



それもまた「大人に近づく」ということなのではないでしょうか。

パーソナルスペースについて

女性は本能的に自分のからだを守ろうとするため、接触意欲は男性より低めです。そして男女差や個人差があるので、お互いの距離の取り方には注意が必要です。女性は前後左右一定のスペースですが、男性は前方のスペースを広くとるようです。不用意に近づいたりして相手に勘違いさせないように気を付けることはとても大切です。また適切な距離で関係を築いていくためにもお互いが気を付けて生活したいですね。



情報過多

昔は情報が少ないことで困っていましたが、現在は情報が多すぎてどれが正しいかわからないことがよくありませんか？社会の中に流れている情報の中には誤った情報もたくさん含まれています。私たちはたくさんありすぎる情報に日々惑わされ、流されています。情報はあくまでも『道具』です。『道具』を使う私たちが正しい知識を持つことで、正しく『道具』を使うことができます。ただの『道具』である情報に振りまわされないように気を付けましょう。また、SNS にのった文字は「あなたの言葉」として相手に届きます。「言葉」で相手を傷つけることがないように、慎重に言葉を選ぶことが重要です。

『大人になる』ということ

全員が自然と「大人」になれるのでしょうか？20歳になったら、誰でも「大人」と言えるのでしょうか？

「大人」になるということは、

- ①正しい知識をもって、正しく判断し、自分で意思決定・行動選択する「自立」
- ②自分の意思で行動を選択し、実際に行動し、その行動に「責任をもつ」
- ③お互いが「個人として尊重される」 = 「相手を受け入れ、意見を交わすことができる」

この3つのことができることなのではないでしょうか。③は、人権教育でも学んだことです。周りの人に嫌な思いをさせないようにエチケットやマナーを守る、挨拶や身だしなみに気を付ける、相手と対等な関係を築くなど、久山中学校でも実践していることばかりです。

今、学んでいることが大人への第一歩！しっかり学んで、

皆さんに素敵な大人になってほしいです。