

# 健康第一 波中

波佐見中学校 保健室

下記の内容で性教育を実施しましたので、お知らせします。



## 【1年生】「中学生の自分探し」～心とからだの主人公になろう～

(目的)

人間の生命誕生の過程を科学的に理解させ、そこから自他の生命の尊厳を深く認識させる。また、思春期のまっ只中にある自分と向き合うことで、客観的に自分を捉える機会とする。

(内容)

- ・性教育とは、よりよく生きていくために必要な学習であること。
- ・前時の保健の授業で学んだことの復習をする。(第2次性徴)
- ・自分の命の始まりを知る(0.3ミリの受精卵より)
- ・命の始まりは、3億分の1の精子と400個分の1の卵子が受精すること。みんなが「奇跡の人」であることに気づく(奇跡の人である自分を大切に、そして周囲の人たちも大切にすること)
- ・自分の生き方について考える・・・自分と向き合い、客観的に自分を捉える。
- ・メッセージビデオ「先輩からのメッセージ」や担任からのメッセージを受けて、今自分はどのように過ごしていけばいいのかを考える。

### (授業) 安井と担任による自分探し

「中学生の自分探し！」

パート1  
思春期の身体と心の変化

皆さんは今、第2次性徴の時期です。これには個人差があります。

身体はどのように変化していくのかな？

↓

脳からの指令→性ホルモンの分泌  
→体に変化

性ホルモンの影響で、身体に変化が起きるだけでなく、心にも変化が起きます。

①不安になる  
②イライラする  
③寂しくなる  
④急に楽しくなったり、悲しくなったりする

「心の変化」・・・  
いろいろな事を経験しながら成長していきます。楽しいこと・つらいこと・・・  
これらは、成長するために必要なことです。

覚えておいて！

大人になる時は、まず身体が先に成長します

身体は自然に大人になりますが、「心の変化」には自分の力が関わります

色からわかる！？性格診断

次の中から好きな色を1色選んでください！

自分はどんな性格かなあ。色からわかる性格診断で、今の自分の傾向を知りました。自分と向き合う大切な時間となりました。

緑を選んだあなたは・・・

長所: 平和主義  
短所: ストレスをためがち

穏やかで平和を好む緑好きさんは、基本的にはゆったりとした口調で笑顔でいることが多いです。ただし、そのせいで、周りに気を遣い過ぎてしまうため、ストレスをためがち。外に出るよりも、家でまったり、を好みます。

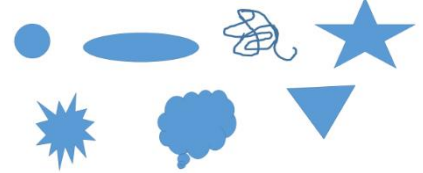
## 「中学生の自分探し」

### パート2 自分の心について

今日の自分の心はどんな形に表せますか？

今の自分の気持ちはど  
んな形ですか？  
ハッピー？イライラ？  
それとも？

今の自分の心に近い形を探そう！！



## 「中学生の自分探し」

### パート3



- 1 中学生でやりたいことは？
- 2 中学生でやるべきことは？
- 3 卒業までにこれだけはなりたいことは？

先輩や担任の先生からの  
メッセージを聞いて、感じるも  
のがあったと思います。  
さあ、君は今からどのよう  
に過ごしていきますか？

いろいろなことを考え、悩みながら  
成長していきましょう！



## ～ワークシートより～

### ●中学生でやりたいこと

・体育大会や合唱コンクールなどの行事を楽しんで全力で取り組む。・毎日の学校生活を楽しむ。・どんな事にも進んで挑戦する。・友達とたくさん話したり、遊んだりする。・みんなとの思い出をつくりたい。・部活動で活躍して、みんなの記憶に残りたい。・何かを本気で全力で頑張る。人のためになることを1回でもする

### ●中学生として今、やるべきこと

・勉強・部活を頑張る。勉強→先生の話聞く。家でも勉強する。部活→たくさん練習する。・努力・今の時間を大切にする。勉強・一日一日を大切に、後悔のないように過ごす。友達や周りにいる仲間を大切に、楽しい学校生活を送りたい。一つ一つのことを集中して全力でやりきる。真剣に授業を受ける。4月に入ってくる1年生のお手本になるように優しさを身につける

### ●中学生のうちに改善したいこと

・どんな事も諦めないようになりたい。・集中力・友達と対等な関係で過ごす。・人の話をしていることに耳を傾ける。・人の話をしっかり聞いて、規則正しい学校生活を送りたい。・提出物を期限内に出す。・口が悪いので言葉遣いを直す。・遅刻癖をなおす。・あまり調子にのらない。・忘れ物をなくす。・人に感謝すること。決められたことは最後までやる

※自分と向き合うことができた貴重な時間となりました。これからますます、いろいろな事を経験しながら、心身ともに成長していくみなさんのこれからの成長が、とても楽しみです！

いとしいあなたたちへ

してはいけないことは  
したくても  
してはいけない

しなければいけないことは  
したくなくても  
しなければならない



# 健康第一 波中

下記の内容で性教育を行いましたのでお知らせします。

## 2年生「パートナーとの交際」～互いの気持ちを大切にしながらつながるために～

(目的)

体を守るための性教育(リスクの予防)という知識の習得だけでなく、互いの気持ちを考えることで「対等な立場で付き合う」関係を構築できることに気づかせる。これらが将来、からだも気持ちも思いやりながら生きるための基礎教育であることを目指す。

(内容)

- ・誰かと付き合うことに関する事前アンケートの結果から、交際に関する同級生の考えを知る。
- ・LGBTQ+の存在についても知る。また、メディアからの情報と実際の違いに気づく。
- ・性感染症について知る。
- ・素敵なカップル、付き合いをするために必要な事、大切なことを考えグループワークをする中でいろんな考えがあることに気づく。
- ・担任からのメッセージを聞くことにより、これからの自分の言動について考える。

(授業)

### ●前半～アンケート結果のお知らせと性感染症の話～安井より

#### 1 「誰かと付き合う」と聞いて、どんなイメージがありますか？

＜男子＞

恋愛 たのしそう 一緒に出かける 仲よし 両思い 仲良くすること 嬉しい 良いイメージ 幸せ ドキドキするイメージ 手をつなく お互いのことが好きで付き合う「青春だな～」 お互いのことを知ること 相手から認められること 一緒にいるときではなく一緒にいないときにどれだけ互いの力になれるか 羨ましい

時間の無駄 邪魔 何も無い 特になし 恥ずかしい 大変 よくわからない

「誰かと付き合う」ということに関して、お互いに、いろんなイメージを持っていくことがわかりました。

これからあなたは、どんな人と付き合ってみたいですか？

どんな付き合い方をしてみたいですか？

いろんな意見が多く出ていましたね。

皆さん、真剣に考えてくれました。

#### 2 「誰かと付き合う場合」どんな人と付き合いたいですか？

＜男子＞ 顔が可愛い 性格がいい 優しい人 物静かな人 楽しい人 間違ったことを注意してくれる 可愛い 性格がいい人 自分に合う人 お互いのことが好きになれる 面白い人 一緒にいて楽しい 気遣いできる人 楽しいことを一緒に遊べる 喋りやすい 一緒に笑える人 自分と趣味が似ている人 意見が合う人 自分のことを理解してくれる人 明るい人 思いやり 自分のおこを理解してくれる優しい人

これからの自分にとって、プラスになるような付き合いをしてみたい、と思っているような生徒が多いようですね。どんな付き合い方をするのか考えるのも、大切な時間ですね。

#### 1 「誰かと付き合う」と聞いて、どんなイメージがありますか？

＜女子＞

生活が楽しくて幸せになるイメージ 楽しいデートする 幸せで毎日が楽しそう 良いことだというイメージ わからない 仲良くする 遊んだりする 今までより関係性を持つ 手をつなく とても難しいイメージ いいと思う お互いを愛し合う 好きな人同士で出掛けたり悩みを共有する 素敵なイメージ 放課後に一緒に帰ったり、休日にデートに行ったりする 告白して、誰かと付き合う 癒やされる あまり大きなイメージはないが、なんとなくほとんどの人が通る道だというイメージ

お互いが恋愛感情での好き同士だとわかった上で恋人関係になるというイメージ 誰かと普通とは違う特別な関係 彼氏と彼女 学校が楽しくなる 青春 お互いを支え合う 将来にも関わる大事な事

わからない 楽しそうだけど別れたらつらいと思う 何とも思わない 早いんじゃないかと思う 迷惑なときもある

#### 2 「誰かと付き合う場合」どんな人と付き合いたいですか？

＜女子＞ 優しい 楽しい人 自分を認めてくれる人 自分と似た趣味等を持っている人 自分の価値観を認めてくれる人 自分が好きな人 面白い 性格がいい人 自分を大事にしてくれる人 思いやりがある人 一緒にいて楽しい 顔が濃ゆい人 一緒にいて楽になる人 安心する人 大事にしてくれる人 付き合ってから気楽な人 自分より身長が高い人 お互いを理解し合える人 筋肉質の優しい人 自分のおこを好きでいてくれる人 一緒にいて安心する 礼儀がある人 常識がある人 人の気持ちを考えて発言する人 礼儀正しい人 清潔感がある人 誰にでも優しい人 頼れる人 人を傷つけないような事をしない人

特に思わない わからない

#### ※その理由は何ですか

＜男子＞

付き合ったときの雰囲気を感じたいから 好きだから 楽しそうだから 興味があるから 自分と気が合うひとがいいから 自分にとって大切な人ができるってどんな感じなのか少し気になるから その相手のことが好きで相手のことをもっと知りたいから。別に自由だと思っし、好きだと思いがら悩むのはなんか嫌だから 必要では無いと思うが、いた方が楽しいと思うから 好きな人がいるから 将来のため 楽しくなるから

#### ※その理由は何ですか

＜女子＞

一緒に遊んだりしてみたいし喋ってみたい 色々な事ができるようになるから 楽しく過ごしたいか 小説や漫画に憧れるから その人のために頑張れるから 自分磨きをして変わる何かがあるかもしれないから よく分からない 人生でいろんな経験してみたいから 特になし テレビや人から聞いて、いいなって思うから 相手も自分を好きでいてくれることが嬉しいから 心を癒やされたい 自分に優しいガタイのいい人が好きだから 周りの人がみんな付き合っているから 恋愛の経験として楽しそうだから 将来のためにも経験したい方が良いと思うから 心の支えになる人がほしいから

●後半～すてきなカップルになるために大切だと思うこと～担任

**ダイヤモンドランキング**

～素敵なカップルになるために～

1. 素敵なカップルになるために、自分にとって「必要なこと」「大切なこと」を考えていきましょう。最初に次の①～⑮の項目を見てください。

|                      |                     |
|----------------------|---------------------|
| ①よく話をすること            | ⑩嘘をつかないこと           |
| ②優しくすること             | ⑪果敢しないこと            |
| ③彼女・彼氏以外とは親しくしすぎないこと | ⑫相手に怒くこと            |
| ④相手を信じること            | ⑬一緒に居る時間をもつこと       |
| ⑤一緒に居る時間をもつこと        | ⑭家族や友人などの周りの協力を得ること |
| ⑥時間・生活・お金に余裕があること    | ⑮共通の趣味を持つこと         |
| ⑦性関係を待つこと            | ⑯相手を尊重すること          |
| ⑧「好き」と言葉で表すこと        | ⑰記念日は絶対に忘れないこと      |
| ⑨性関係を持たないこと          | ⑱彼氏彼女の夢を第1に考えること    |

2. ①～⑮の項目の中から、あなたが「必要ではない」「大切ではない」と思うものを選び、番号を書きましよう。

3. 残ったものの中で、自分が一番「必要だ」「大切だ」と思うものを一番上にして、順番に並べていきましょう。

4. 自分の意見をもとに班で話合っ、ランキングを完成させましよう。(別紙)

・最初に各自で考えてみました。その後、グループワークをしながらお互いに考えを出し合ってみました。それぞれ、いろんな考えがあることを実感できました。



～感想～

- ・自分と考えが似ている人がいたり、全く違う人もいたりして、そのことから自分の意見だけを相手に伝えるのではなく、しっかりと相手の意見も聞くことが大切だと思いました。又、付き合うことで楽しくなる人もいれば、よくわからない、という人もいた。改めて自分はどっちかな、と思いました。
- ・私は先生の話の聞いたり、教室で考えたりする時に相手を尊重することが大切だと思いました。共通の趣味を持つことはいいけれど、無理やり持たせたりしなくても、相手の価値観を理解しながら付き合っていくことが大切なのかな、と思いました。
- ・ダイヤモンドランキングでは、人それぞれの意見が出た。相手を信じるなどの意見が多かった。僕も相手を信じたり気遣いができたりする人になりたいと思いました。
- ・人の心は難しいと思いました。
- ・人によって考えることは違う、ということがわかったので、相手の考えを尊重することは大切だなと思いました。
- ・多様性や「LGBTQ+」が認められる世の中になるといいな、と思いました。
- ・付き合い方を間違えると相手や自分が悲しむ事が起こったり、親などにも迷惑をかけたりすることになるかもしれないので、しっかり考えることが大切だと思いました。
- ・人によって好きになる性別や体の性別と心の性別が違う人がいる。いろいろな人達が共生する社会になってほしい。

●今回の授業では

- ①安易な性行動から起こるリスクを理解すること。
- ②パートナーと付き合うためには互いの立場を考え、丁寧な人間関係作りが大切であることを学びました。

♥これからも様々な機会をとおして心と身体のことについて学ぶことで、最終的には、生徒たち一人一人が健やかに自分らしく幸せに輝き、自分の人生を自分で切り開いていける力を持てる・将来に向かって夢と希望を持てる生徒に育ててほしいと考えます。





# 健康第一 波中

波佐見中学校 保健室

下記の内容で性教育・デートDV防止教室を実施しましたので、お知らせします。

## 3年生 「守る」～自分のからだを守る・自分の将来を守る～

(目的)

正しい性感染症の知識を学ばせると共に、自他を認め合い、時間をかけて構築していく人間関係作りについて考えさせることで、将来の自分の生き方に夢と希望を持てる生徒を育てる。

(内容)

- ①自分の体を大切にする(性感染症・エイズに関する正しい知識を持ち、自分にも起こりうるリスクがあることを認識する)
- ②将来の夢や希望・これから自分がどのように生きていきたいのかを考えることにより、自他を大切に、現在の学校生活に対する意識の向上をはかる。

(授業)

●前半～エイズ・その他の性感染症の実態と予防について知識を得る～安井より

**質問3**



エイズって、どうやってうつると思う？



エイズ・性感染症について正しく知ること・・・  
 他人事ではなく、自分事として捉えること  
 その知識を基にして、これからの自分の生き方を考える  
 時間がよりよく生きるための学びです

保健所ではエイズの検査や相談もできます！




無料で名前も書かなくていい！  
 全国の保健所でOK！！

**性関係で起こる問題は？**

性関係で起こる問題には、**エイズだけでなく、性感染症**があります。

では、**性感染症**って何でしょうか！



・男子も女子も(性行為で)性感染症にかかる可能性があります。

・症状に気づいていないだけで、感染する可能性は誰にでもあります。

**性関係の問題は？**

性関係で起こる問題には、**エイズ、性感染症、だけでなく中絶**があります。

では、**10代の中絶**はどうなっているのでしょうか！

大切なからだや未来を守るためにはどうすればいい？

●後半～グループワーク「私の10年後の夢」～担任より

～10年後の自分を想像したり、理想の自分を考えたりすることにより、明るい未来に希望を持つ～

- ・班の中で、各自が書いたことを伝えあうことにより、互いに多様な意見・価値観があることに気づく。と同時に、自分の考え・気持ちを振り返る。
- ・班の意見として学級全体に発表する(発表することで、それを守ろうとする倫理規範が生じるという“コミットメント効果”を利用する)

- ・担任からのメッセージを聞く(担任の思いを伝える)
- ・授業を受けての感想を綴る(自分と向き合う)



## 生徒たちの感想より

- ・10年後、自分が何をしているのだろうかを考えたおかげで目指すことがはっきりとイメージできた。やりたいことがたくさんあるので、1日1日を大切に、今日は何をする、と毎日目標を持ちたいと思った。
- ・10年後の自分を考え今の自分に何ができるのかを明確にすると、今、何をすればいいのか考えることができた。
- ・10年後の夢が実現できるように、これからも体を大切にしないといけないなと思いました。

♥生徒たちの感想から、今回の授業で各自が様々なことを考え・感じてくれたことがよくわかりました。内容の捉え方もそれぞれだったでしょうが、今回学んだこと(自分自身は勿論、周りの人も大切にすること・将来の希望・夢を持つこと・その夢に向かっていくために今やること)を心に留めて、これからも成長していつくれるものと思います。



## ～デートDV防止教室～

3月22日(金)NPO法人 DV防止ながさきより講師の先生に来校していただき、人と付き合う(友人や家族も含む)時、よりよい関係をつくるためには、どうすればよいか、というお話をさせていただきました。講師の先生からの話の途中には、事例のロールプレイもあり、眞嶋くん・秋月くん・本田さん・中尾さんが役割演技をしてくださいました。60分という短い時間でしたが、生徒の皆さんは集中して話を聞き、様々なことを感じてくれていたようです。

- ・暴力を使って相手を思い通りにする(支配)することをDV(ドメスティック・バイオレンス)といいます。



## 生徒たちの感想より

- ・人間関係を良くする手段に暴力を用いることは、正しくないとわかりました。私も友達をノリで叩いたりしていたのは、暴力だったと気づきました。
- ・人は互いに対等であり、片方が強い・弱いなどない、という考え方が大切だとわかりました。
- ・(前略)人の心を知るの難しいことだとわかった。メッセージを使ったりして意見の押し付けをやめ、自分が受けて不快な言葉を話していないか、心を成長させていって会話の達人になろうと思った。
- ・これから人と付き合うときは、束縛されすぎたら自分で嫌、無理と言えるようになりたいと思ったし、誰かに相談しようと思う。自分の心も体も自分のものなので、大切にしようと思います。
- ・男らしく、女らしくではなく「自分らしく」という言葉が印象に残りました。

- ・嫌なことはNO!と言っていいんだよ
- ・どんな理由があっても暴力は受けてはいけません。
- ・スマホって便利だけど、怖いときもある
- ・あなたの心、あなたの体はあなただけのもの
- ・彼女(彼)はあなたの「モノ」ではありません。
- ・対等な関係をつくるために、気持ちを言葉で伝え合おう。
- ・どんな気持ちもあなたの大切な気持ちです。
- ・何かあったら一人で悩まないで相談しよう。
- ・大丈夫。傷ついても、人には回復するパワーがあるよ。



かけがえのない自分を大切にしよう  
イヤなことはNO!と言ってもいいんだよ  
傷ついても、人には回復するパワーがあるよ

♥性差に関わらず、ひとりひとりの実力が活かされ、安全で安心して暮らせる社会をめざしましょう。