

ほほ笑み

生き方教育①
振り返り号

令和8年7月 10日
須山中学校 保健室

これまで「性教育」という呼び方で行ってきた授業が、今年度から「生き方教育」へと変わりました。裾野市では、性に関する指導に加えて、レジリエンス（困難を乗り越える力）を育む学びも取り入れながら、小中学校を通して一貫した「生き方教育」を進めていきます。「自分らしく生きる」ための学習であることは変わりません。悩むことが増え、時には自分らしさに迷うこともある思春期。それでも確実に大人に近づき、自分の選択に責任を持つようになる中学生にとって、とても大切な内容です。さて、1回目の授業の様子や感想をお伝えします。

1年「自分の心と体を守るために」～性暴力について～

裾野市子育て支援課の保健師さんにお越しいただき、授業を行いました。



性暴力とは？

体に触る暴力だけが性暴力ではありません。SNS で卑猥なメッセージを送ったり、体の画像を拡散したり、相手を束縛したりすることも含まれます。相手が恋人や家族、顔見知りだったとしてもそれは暴力です。

ある女子中学生の事例を動画で視聴。

SNS で共通の趣味で知り合った大学生の男性と会うことになり、カフェでおしゃべり。2回目のお誘いでカラオケに行ったら、何も言われていなかったのに知らない若い男性が何人も部屋に入ってきて…

本当に大学生？
もっと年齢が上かもしれない。

何が危険だった？
どうすればよかった？

とにかく自分の個人情報は絶対に教えない。一度流した情報は消せない。

知らない人をフォローするのはいいのかな？ダイレクトメッセージはしない方がいい。

カラオケは個室だから危険。

被害にあった中学生は悪かったの…？
注意できたことがあったけれど、悪いのは100%加害者です。

自分を守るためには、自分と相手との距離を保つこと。自分と相手を守る「距離感」ってどのくらい？

SNS 上だけで知り合った人とは会わない方がいい。

もし被害に合ったら…？
大事なことは、**SOS** を出して相談すること。

心地よいと感じる距離は、人によって違うよね。

あなたは決して悪くありません。

被害にあった時に、体が固まる、声が出せないことはよくあります。

ひとりで抱え込まないで、信頼できる人に助けを求めましょう。

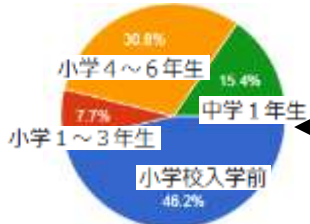
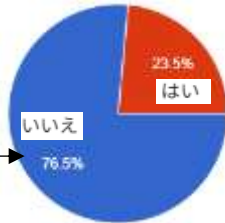
- 自分の身を守るには危ない環境にならないようにして、もしなりそうになったら SOS を出すことが必要だということが分かった。
- 暴力は絶対に駄目だということをもう一度考えることができた。自分の個人情報を SNS で流したり、SNS で出会った人と簡単に会ったりしないようにしたい。
- SNS を使うときは、一度流したものは自分では消せなくなる、取り返しがつかなくなるということを意識していきたい。
- 自分をしっかり守れるようになりたい。相手のことを考えて、距離を保つようにしたい。

2年「思春期の心と性」

思春期に起こる心の変化から、「中学生の恋愛」について考えました。

みんなの恋愛事情
アンケート結果

誰かを「好き」になった
ことがありますか？



初恋はいつ頃
でしたか？



彼氏彼女という関係に
憧れがあり、実際に
付き合ってみたく
思いますか？



まずは、自己分析！

あなたの理想の恋愛は…？
4つのタイプの中で、優先順位をつけよう

言葉タイプ …まめにメッセージを送り合う
行動タイプ …一緒に遊んだり、勉強したりする
贈り物タイプ …記念日や誕生日に、プレゼントや
サプライズをする
自由タイプ …お互い一人の時間の方を優先する

タイプの違う2人がうまく付き合っていく
ためにはどうしたらよいか話し合いました。

しっかり自分の気持ち
を伝える

相手の気持ちを聞く
無理に何かを求めない

言葉だけでなく、
行動でも示す

相手の頑張りたい
ことを応援する

相手の「いい」「ダメ」
をはっきり聞く

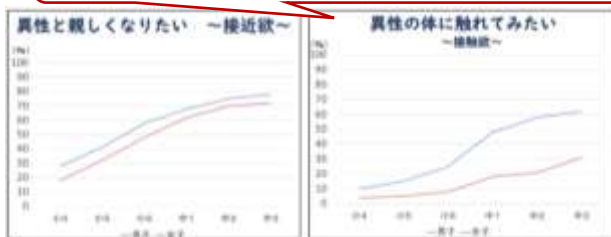
依存し過ぎない

「相手を尊重する」付き合いとは…

- ・人を好きになることは普通のことだから、恥ずかしく思わないでいることがいいと思った。
- ・相手が自分と同じ考えをしているとは限らないから、相手の思っていることも尊重していきたい。
- ・自分の価値観を押し付けすぎないようにしようと思った。
- ・相手が言葉で「いや…」と反応することばかりではなく、表情に表れることもあるから気をつけたい。
- ・自分の考えを他人に押し付けるばかりでは、友達からも恋愛からも遠ざかってしまう。自分磨きをして、自分の良くないところを直していけるようにしたい。

3年「互いに尊重し合う男女関係」

男女の性的な関心や欲求の違いについて、グラフ
やカップルの気持ちから分析しました。



性的な欲求のままに行動したとき、その行動
の先には、どのような心配や影響がある？

産む選択をしたら？
産まない選択をしたら？
体と心の負担は？

もし高校生で妊娠したら…
相手が妊娠したら…
あなたならどうする？

野澤先生が出会った生徒の実際の話から、
もし自分だったらどうするか、一人一人が
じっくり考える時間になりました。

殴る蹴るだけではない恋人
や夫婦間の暴力について
も、漫画から学びました。

そこに愛はあるのか？

- ・相手の意見を尊重するのも大切だけど、自分のことを大切しながらよく考えて行動に移すことが大切。
- ・相手がどんな人か、本当に自分のことを大事にしてくれているのかをしっかりと見極めるべきだと思った。相手との関係だけでなく、自分のことも大事にしながら人と関わっていききたい。
- ・選択によっては、自分も含めて相手の人生も変わってしまうから、先のこともしっかり考えていききたい。
- ・憧れはあるけれど、男女差があるので恋人って難しいと思った。
- ・好きだからと思うのは分かるけれど、盲目にならずしっかりと見極めることが大切だと思った。