

## 【なぜ、性暴力、DV、虐待について語ることにしたのか？私の体験から】

- ▼自分の気持ち（特にネガティブな感情）や出来事（特に困ったことや悩み）を言えない家庭環境。親の顔をうかがい、常にビクビクしていた。日頃から、親や大人に「イヤだ」「やめて」（不快であること）を伝えることを許されていなかった。「イヤだ」「やめて」と伝えていいことを知らなかったし、知っていたとしても怖くてできなかった。18才から21才まで付き合った相手からの暴力（デートDV被害）さえ「自分が怒らせるから悪い」と自分を責め、助けを求めることすら想像できなかった。暴力を受け入れる生き方になっていた。
- ▼体罰容認の親から、「言うこと聞かなければ叩いてでも従わせる」ことしか学習できなかった。叩かない子育て、怒鳴らない子育ての仕方がわからない。誰も教えてくれない。無免許運転で暴走しているような状態。
- ▼機能不全家族の中で、「ネガティブな感情」を否定する育てられ方は精神的虐待と知った。「こわがらせて操る」のは精神的虐待であり、「自己肯定感」を持ってない生き方につながる。「自己肯定感」が低ければ、自分の存在を否定するので、他人や子どもの存在も認められない。
- ▼なぜ、自分の子どもに優しくできなかった？→子どものころ、ネガティブな感情を表出したとき、暴力や暴言で抑え込まれていたのだから、子どもがネガティブな感情を表出したとき（泣いたり、駄々こねしたり）に、同じように暴力や暴言でしか対応できなかった。（虐待の連鎖）「優しくしなければ」と、うわべの理解（頭だけ）ではできなかった。優しくするためには、傷ついた心を癒す作業（カウンセリングやセラピー、心理教育）と並行して、優しくしてもらった体験＝友達、パートナー、支援者など「大好き」「あなたは、あなただから大事」などの声かけや、気持ちに寄り添ってもらったなど、長期にわたる継続的な体験が必要。
- ▼「怒り」は、心の傷のSOS信号だが、その「怒り」で被害後に加害側になってしまっていた。「怒り」ではなく「泣ける」ことが必要だと知らずに、「怒り」を巻き散らして、多くの人を傷つけてしまった。
- ▼「命」を学ぶ機会がなかった。正しい性教育（命の誕生、生命の神秘、自分の体を大切にすること（特にプライベートゾーンを人に見せない、触れない、触れさせない等））を誰も教えてくれなかった。
- ▼親の姿から「夫婦」とは、お互いの顔を伺いながら、本音が言えない、世間体第一の関係だと学習した＝DVのモデル（他者優先・自己犠牲）それ以外は、子どもには想像不可能。親（大人）から意識革命が必要だと感じた。
- ▼被害後ケアがないと無力感と異常行動、加害行動へ。→自傷、自殺、自殺未遂の繰り返し、不安、抑うつ、薬物依存、摂食障害、家出、非行など逸脱行動、虐待経験の再演、性化行動（人前での頻繁な性器いじり、他の子どもへの性的加害行為）、無差別性的行動（たとえば援助交際など）性被害やその他の暴力や搾取を繰り返し受ける、パニック障害、フラッシュバック、解離、感情鈍磨、健忘、複雑性PTSDの諸症状。→心の傷のケアが必要。表面上の対応では結局繰り返してしまう。（参考文献：森田ゆり（2008）『子どもへの性的虐待』（岩波新書）18-19ページ）→なるべく早くに、話をしっかり聞いてくれる人、援助をしてくれる人に出会えたかが大切。私の場合、子どもだから「忘れるだろう」とケアされず、被害を「認識」してから自己崩壊につながってしまう体験をしたから。
- ▼事件、事故、虐待などが起こったときの瞬間に凍りつき反応がある。いわゆる固まる状態。防衛のため。ショックすぎると笑ってしまうこともある。（参考文献：ピーター・リヴァイン（2008）『心と身体をつなぐトラウマセラピー』（雲母書房））→子どものころ、それを知らず、父親に怒鳴られて、叩かれているのに、ニヤニヤしてしまう自分は、人間として異常だと思っていた。
- ▼まずは親（大人）が傷ついた心と向き合い、癒され、慰められ、涙を流し、気持ちを受け止めてもらって、はじめて子どもの気持ちを受け止められる心が育つ。暴力の連鎖を経験したが、心理教育を受け、学び、日常生活で実践し、自分と家族と向き合う中で、非暴力の子育てができること、自分を大切にできる生き方ができると確信できた。
- ▼「知らない」ことで私のように長期にわたって苦しむ人を無くしたい。被害も加害も予防したい。

## 【実態と課題 性暴力被害者が差別を受けない社会へ】

- ▼性暴力被害を訴えた場合、被害者が責められる傾向にある。（ついていったあなたが悪い、あなたにも隙があったんじゃないか、逃げられたでしょう、つきあってたんだから、夫婦なんだから等）どんな理由があっても、明らかな同意が無い性的接触は暴力であり、加害者が加害を「選んで」いることを認識してほしい。また、被害を訴えた場合、行政や専門機関での心と体のケアを無料で受診できるシステムを構築してほしい。
- ▼明らかな同意のない性的接触は、全部「性暴力」であることを広く社会の認識にしていきたい。
- ▼『男子の性欲は暴走する、抑えられない』と当たり前と言う人が、時には教師にもいるが、そんなことはない。性欲は理性でコントロールできる』『男子の性は暴走するもの』と開き直る大人達のせいで『暴走していい』と子どもに思わせて性暴力につながる（2019年7月28日 公益社団法人 日本産婦人科医会 性教育指導セミナー全国大会/産婦人科医：加藤治子先生）→大人の発信や意識を変えることが重要。

**【性教育＝生教育～安心安全に生きる権利～】⇒年齢に合わせた性教育。まずは、大人がきちんと知ろう。**

- ▼性教育を「健康」の面から科学的に伝えても、「お父さんとお母さんは、セックスしたの？いつしてるの？」などの個人的（プライベート）な質問については、「それは個人的なことだから話したくないんだよ」と優しく断ってOK。
- ▼自分の命（心と体）の大切さを伝える。「性を知る」ことは、健康に生きる権利として「知る」。
- ▼幼少期から「プライベートパーツ（口・胸・性器・肛門）」は命につながる大切な場所なので、他者から触られたり触ったり見られたり見せたりしてはダメ。もしそのようなことが起こったら絶対に怒らないから、必ず伝える約束と、保護者は早急に性暴力被害の専門機関に相談を。子どもはもちろん、保護者の対応の仕方なども相談する。
- ▼自分の体を守る避難訓練（地震、火災、不審者等）があるように、性被害に遭わないための訓練（イヤと言っている、逃げていい、相談していいなど）日ごろから何でも話せる関係「伝える訓練」が性暴力、DVの避難訓練になる。それでも性被害に遭ってしまった場合は、初期対応として、子どもを絶対に責めない。子どもに怒りをぶつけない。「よく話してくれたね」と子どもの不安や恐怖、泣いたり怒ったりすることに寄り添う。
- ▼親であっても子どものプライベートパーツにむやみに触れてはいけない。いつまでも親が自分のプライベートパーツを洗ったり触ったりしていたことを思春期になるころに「性虐待」と認識し、自尊感情を持ってなくなったり、自暴自棄になることもある。
- ▼自分で体を洗えるようになったら、歯磨きを教えるように、性器や肛門付近の洗い方を教え、自分でさせる。「清潔にすること」を伝える。皮膚の間にトイレットペーパーや垢などそのままにしておくことと炎症やその他病気の原因になることもある。男子⇒皮を痛くない程度にむいて洗う。女子⇒皮膚の間などの汚れを洗う。石鹸やボディソープは自浄作用が低下するので使用せず、ぬるま湯で丁寧に洗う。歯磨きで磨き残しを確認するように、特に女子は目視しにくいので、鏡で確認しよう。（もちろん一人でね）
- ▼思春期に入るまでに、体が変化していくことを男女共に丁寧に科学的に伝え、お互いを知る。
- ▼避妊について⇒コンドームだけで、100%の避妊はできない。セックスしたら「妊娠」する可能性が必ずある。男性だけに避妊を任せない。女性も低用量ピルや、子宮内避妊具もあるが、その場合、婦人科で受診が必要。子どもが出来る＝妊娠に耐えられる体と心が成長しているのか。責任を持って育てることが出来るのか。育てるためにかかるお金、支援や繋がりも知ろう。
- ▼望まない妊娠による、赤ちゃんの虐待死がある。性教育をしない＝虐待死の加担をすることにつながる。
- ▼性的マイノリティについて知る。人間には多様性があること。他にも多種多様な「生き方」がある。
- ▼性別問わず、人を好きになることはステキなこと。セックスだけが「愛情表現」ではない。心地よいスキンシップや、お互いの存在に感謝したり、「大好き」を伝えあったり、そばに居るだけでも心は満たされる。
- ▼家族の形も多様でいい。初婚、再婚、同性婚、内縁などパートナーとの関係や、親と子の関係も実子、養子など。
- ▼AV業界では過激で暴力的な描写じゃないと売れないと言われている。中にはモデルにスカウトなどと騙されて撮影された性暴力が含まれていることもあり、見るだけでも間接的に加害者になる。AVの多くは、一方的な暴力的なセックスの見本になっていて相手の尊厳が無視されている。性的コミュニケーションのお手本にしてはいけない。
- ▼デートDVについてきちんと知ろう。束縛や、思いどおりになったり、させたりするのは「好き」「愛してる」ではない。自己犠牲は、対等な関係ではない。イヤなことはイヤと言って、相手のイヤを尊重できる関係が健全。お互いの安心と安全を尊重する。（夫婦、友達であっても同じ）
- ▼「ファンタジー（空想）」の中では自由で良いが、歪んだ「性」の情報過多だとファンタジーも歪む。特に判断能力が低い子どもには、目に触れないように大人が注意する。それでも目にふれることがあるので、早いうちから、インターネットのアダルトサイトのような行為は作り物であり、同じことをしてはいけないと伝える。
- ▼インターネットの制限や、有害サイトフィルターなど。タバコやお酒は20歳になってからと同じ。アダルトな情報や実際にセックスするのは18歳以上という「ルール」。ガマンするトレーニング！！
- ▼性感染症の面からもリスクの少ない、決まったパートナーとのセックスが、より健康的。
- ▼セックスを「しない」という選択、「イヤだ」を伝えることも「権利」であることを知ろう。
- ▼「性」は、取り扱いのマナーと、健康と、プライバシーを守れば、自己肯定感も上がり、とても幸せになれる。

### 【思春期女子が妊娠、出産した場合のリスク】

- ▼「イヤだ」が言えず、「イヤだ」を尊重されず、望まない妊娠をしてしまう場合が多い。
- ▼パートナーがいない場合や、いたとしても年齢が若かったり、職業についていなかったりなどにより、生活力が無いことが多く、経済的に不安定で貧困になる可能性。
- ▼母親自身が身体的に成長過程にあるため、妊娠に適した体になっていない場合が多く、流産、早産や、赤ちゃんが子宮で成長しにくいなどの可能性が高くなる。
- ▼学業が継続困難になる。(高等学校以上の場合、学校によっては退学を促される場合もある)
- ▼妊娠や出産、育児に関する知識不足。
- ▼15歳未満の人口妊娠中絶は、平成28年度で220件(厚生労働省 統計情報・白書より)
- ▼文部科学省の教育は「中学生は性行為をしない」という前提に立っているので性交を教える必要はない。(寝た子を起すな思想)しかし、日本の刑法の規定では性的同意年齢は男女とも13歳以上に設定されている矛盾。(2020年4月現在)
- ▼親戚や友人と性知識に無知な末に妊娠、小学生の場合、気づいた時には臨月になっている場合も。
- ▼妊娠したことを誰にも相談できず、病院にもつながらず、トイレや風呂場、屋外などで一人で出産し、その後どうしていいのかわからず、放置したり、殺害してしまったことも実際に起こっている。
- ▼恋愛にハマるのは、ませた子より寂しい子。寂しさや、不安から「体の繋がり」を求めることも。
- ▼望まない妊娠をして中絶をする場合、人工妊娠中絶手術を日帰りで行える可能週数は、妊娠5週から12週未満までです。妊娠12週を超える場合の中絶は中期中絶と呼ばれ、通常の手術による方法ではなく、薬剤により陣痛をおこし、出産形式で中絶を行う方法が一般的です。その場合は、陣痛(子宮収縮)発現に個人差が生じるため、通常2～5泊ほど入院せざるを得ないことが多いです。妊娠12週以降に中絶した場合は、役所に「死産届」を出さなくてはなりません。法律で手術可能は妊娠21週6日までと決められており、満22週以降の中絶は禁止されています。
- ▼望まない妊娠をして、中絶可能時期を過ぎた場合、出産することになりますが、事情により赤ちゃんを育てられない場合は、特別養子縁組という、赤ちゃんを別の家庭の実子として育ててもらふ公的な制度もあります。
- ▼本人同士が子どもを持つことを望み、生活をともにする約束の上での出産であれば、家族や地域の理解、行政の支援を受けること、育児にかかる費用、今後の生活の見通しなどを周囲の協力を得ながら、想定外のことが起こることも踏まえて、しっかり話しあって態勢を整えておく。(これについては成人でも同じ)

### 【思春期の心と体と脳の成長】

- ▼脳は部位によって、20代30代になっても成長し続ける。
- ▼10代の思春期は、脳が「部位ごとに成長する速度が違う」ため、特に理由なく恐怖や不安を感じる。
- ▼危険を察知し恐怖を感じる扁桃核は、思春期までに大きく成長する。恐怖や不安を処理し、行動を起こしたり、抑制する前頭前野は、遅れて成長するため、成長速度のギャップで、10代は不安感をうまく処理できないことがある。
- ▼他人の表情や行動から相手の感情を読み取る能力を司る前頭前皮質内側部は、大人に比べて活発に動く。青年期を頂点に次第に小さくなる。⇒ちょっとした表情の変化やコミュニケーションの仕方に敏感になる。
- ▼思春期は、感情を整理したり、やりがいを感じたり、危険なことに挑戦・達成すると高揚感を感じる大脳辺縁系が大人より敏感に反応。抑制する前頭前野が未成熟なため、リスクな行動を起こしがちになる。
- ▼思春期は、脳の社会性の発達に重要な時期。教育も含める周囲の環境は脳の発達に影響。学習と創造に最適な機会。⇒保護者は、自由な発想やチャレンジをサポートしよう。
- ▼二次性徴(性ホルモンの分泌が活発になる)体が、急激に変化していくことと、精神的成長が追い付かないことへの焦りや不安。ホルモンバランスの不安定さから、意味もなくイライラすることがある。
- ▼まだ子どもとして甘えたい自分と、大人として距離を取ってほしい自分との葛藤。  
⇒10代の行動を非難、卑下、面白おかしくからかわず、脳が成長している段階にあることを理解し、成長を見守り手助けすることが大切。

参考資料：サラ=ジェイン・ブレイクモア：青年期の脳の不思議 | Talk Video | TED.com

## 【知っておきたい、思春期特有の病気『起立性調節障害』】

- ▼小さい頃はできていたことが、思春期になってこんな症状が出たら、起立性調節障害かもしれません。
  - ➡・朝起きられず午前中調子が悪い・たちくらみや、めまい・立ち上がると失神したり気分が悪くなる・全身倦怠感・動悸や息切れがある・頭痛・食欲不振・夜になかなか寝付けない・イライラ感や集中力の低下・乗り物酔いがあるなどは、思春期に起こりやすい自律神経機能不全の一つです。
- ▼近年の研究で、起立性調節障害が重症な場合、脳への血流低下など、とくに上半身へ自律神経による循環調節が障害されるため、日常生活が著しく損なわれ、不登校や引きこもりが長期化し、学校はもちろん、その後の社会復帰に大きな支障となることが明らかになりました。
- ▼発症の早期から重症度に応じた適切な治療と家庭生活や学校生活における環境調整を行い、適正な対応を行うことが不可欠です。
- ▼起立時に血圧がひどく低下して脳貧血を起こす症例もあれば、血圧に異常を認めない症例もあります。また、心理的側面から見ると、過剰適応な性格であり他人に気遣いして心理的にストレスをためやすい傾向があります。

### 【起立性調節障害に関する統計】

- ▼有病率…軽症例を含めると、小学生の約5%、中学生の約10%。重症は約1%。不登校の約3~4割。
- ▼性差…男：女 1：1.5~2   ▼好発年齢…10~16歳   ▼遺伝・家族性…約半数に遺伝傾向を認める

### 【起立性調節障害の原因として考えられていること】

- ▼急激な身体発育のために自律神経の働きがアンバランスになった状態と説明されている。
- ▼起立に伴う循環動態の変動に対する自律神経による代償機構の破綻。
  - ➡起立するときはゆっくり。長時間の起立は避ける。立ち上がれなくても、座ったり、頭を心臓より高くするなど、高い位置に血液を送るための調節を自律神経が忘れないようにしましょう。
- ▼過少あるいは過剰な交感神経活動。
- ▼水分の摂取不足➡水2ℓ 塩分10gを目安に摂取しましょう。
- ▼心理社会的ストレス（学校ストレスや家庭ストレス）。身体が辛いのに登校しなければならないという圧迫感が、さらに病状を悪化させる。➡心の負担を軽減させるために、周囲も協力しましょう。
- ▼日常の活動量低下→筋力低下と自律神経機能悪化→下半身への過剰な血液移動→脳血流低下→活動量低下という身体調節機能異常が形成されるとさらに悪循環となる。➡そうかな?と思ったら、早期の診察、治療と対応を!

### 【発達障害について】

- ▼発達障害とは?➡生まれつきの脳機能の発達のアンバランスさと、環境や人間関係とのミスマッチから、社会生活において、さまざまな困難が生じる障害。得意・苦手なことの差が大きく、偏った考え方やものの見方をしてしまうことがあり、「変わった人」というレッテルを貼られてしまうことがある。➡自己肯定感の低下。

### 【発達障害の主な3つの分類】

- ▼広汎性発達障害（PDD）➡自閉性障害・自閉症スペクトラム障害・特定不能の広汎性発達障害・小児期崩壊性障害・レット障害の総称。コミュニケーションと社会性に困難が生じやすい障害。対人関係などの社会性やコミュニケーション能力に障害を生じやすく、物事に強いこだわりを持つ傾向にあります。また、感覚過敏や鈍麻（感覚がにぶくなること）を伴うことも少なくありません。
- ▼注意欠陥・多動性障害（ADHD）➡年齢あるいは発達に不釣り合いな注意力、衝動性、多動性が見られる障害。日常生活や仕事などの社会生活に支障をきたし、集中力が続かず注意力散漫な様子（不注意）、落ち着きがなく行動をコントロールできない様子（多動性）、衝動的な感情を抑えられない様子（衝動性）が見られます。

▼学習障害（LD）⇒学習障害は、知的発達には遅れはないものの、「聞く」「話す」「読む」「書く」「計算・推論する」などの特定の能力を要する学習が極端に困難な障害。知的発達には遅れが見られないものの、読み書きや会話、計算などの特定の能力を要する学習に困難を生じる障害。「読み」に困難がある読字障害（ディスレクシア）、「書き」に困難がある書字表出障害（ディスグラフィア）、算数・推論に困難がある算数障害（ディスカリキュリア）に分類されます。

### 【発達障害の原因と対策を取らないことでの二次障害】

- ▼一人ひとりに多様な症状が表れ、症状の背後にある要因も複雑であるため、すべての方にあてはまる単一・共通の原因はないといわれています。現在有力とされているのは、「遺伝的要因と環境要因が相互に影響しあって発達障害の症状が表れる」という説で、「親のしつけ方・育て方が悪い」「親の愛情不足」といった心因論は現在では医学的に否定されています。
- ▼発達障害がある⇒何も対策をしない⇒勉強や社会生活がうまくいかず自信を無くす⇒対人恐怖症や不安障害などの二次障害が発生⇒うつ、引きこもりなど内的症状や、反抗的・攻撃的になり、万引きや暴力、虐待、性暴力加害などの反社会的な行動を起こしてしまうことも。アルコール依存や薬物依存なども二次障害のひとつと考えられます。

### 【発達障害が疑われる場合は、無料で利用できる行政サービスに相談してみよう】

- ▼発達障害者支援センター…生活から仕事に関することまで、発達障害に関する幅広い相談を受けています。施設によっては、発達障害かどうかの診断の目安となる発達検査を受けられることがあります。
- ▼障害者就業・生活支援センター…ハローワークや病院、その他関係機関と連携しながら、障害のある方の生活から仕事のことまで一体的に支援しています。
- ▼相談支援事業所…一人ひとりに適した障害福祉サービス等の利用についての案内をし、就職に向けての準備や就職後の定着支援などのサービス等利用計画の作成や見直しを行っています。

### 【家庭内での対処の例】

- ▼できたことをほめるできないことを叱らない。努力している点やうまく行っている点をほめたうえで、できなかったところは、どのようにすればもっとよくなるかを肯定的、具体的に伝えましょう。
- ▼視覚的な情報を提示して説明する。言葉で言われるよりも、目で見て分かる情報のほうが理解しやすいといわれています。その人が理解している言葉を使い、写真や絵などを添えて説明してあげると、理解しやすくなります。
- ▼説明や指示は短い文で、順を追って、具体的に。あいまいな表現を理解するのが苦手です。短い文で、一つずつ順を追って、具体的にすることなどを配慮しましょう。話を理解しやすくなり、見通しがもてるようになります。
- ▼安心できる環境を整える。自閉症の人たちは、人混みや大きな音、光などの刺激を苦手とする人が多くいます。そのような刺激による不快感を大きくしないよう、安心できる環境をつくってあげましょう。
- ▼善悪やルールをはっきりと教える。暗黙の了解や社会のルールが分からないことがあります。いけないことや迷惑なこと（他者の安心安全を奪うこと）は、はっきり教えましょう。注意したり、叱ったりするだけでは、どうしたらよいのか分からないので、具体的にどのようにしたらよいかを教えましょう。人とコミュニケーションをとる際の、カラダのタッチの仕方
- ▼発達障害の子ども（人）を温かく見守る。子どもが騒いだり、パニックを起こしたりしているとき、「なぜ親は叱らないんだ」といら立つ場合があるかもしれません。しかし、発達障害の子の中には、少しの時間待つことで無理に叱るよりも早く混乱から抜け出せることもあります。周囲の人にこうした知識があるだけで、本人も家族も楽になります。

【出典】政府広報オンライン『配慮する ～一人一人の特性を理解しよう～』

<https://www.gov-online.go.jp/featured/201104/contents/hairyo.html>

## 【マスターベーションについて】

- ▼小さな子どもであっても、性的快感を感じるように生まれてきており、性的な映像を観たときなど、性器に性的な興奮を覚える反応は自然で健康的で正常なことです。恥ずかしいとか、罪の意識を感じる必要はないことを伝えましょう。同時にそれは、プライベートなことだと念を押すことが大切です。誰かが性的に興奮したことなど、家族や、親しい関係の人であっても聞きたくない人もいますからです。子どもに「マナーを守ること」「健康でいること」「プライバシーを守ること」を子どもが理解するまで、何度も根気強く伝えていくことが大切です。参考文献：メグ・ヒックリング(1999)『メグさんの性教育読本』(木犀社)
- ▼性別問わず、マスターベーションは健全。清潔な手で、人に見られないところで行うこと。(マナーとルール)
- ▼見せてはいけないけれど、疑問や心配事は信頼できる大人に相談してOK!
- ▼幼少期の急なマスターベーションへの執着は、「性虐待」が原因である可能性も考えられる場合がある。不安な時は、専門機関に相談を。
- ▼家族や、保育園など、人前でやっているようなら、絶対に怒らず、マナーとルールを伝え、スキンシップで、性器以外のふれあいでも、気持ちよくなることを体感させよう。幼少期のマスターベーションを、むやみに禁じると隠れてやるようになったり、加害に結び付きやすくなることもある。
- ▼言葉が通じない小さな子どもの場合は、他の遊びに誘ったり、心地よいスキンシップ(抱っこ、手足や背中の中のマッサージ、手をつなぐなど)の「心地よさ」を体感させよう。(その時の状況で臨機応変に)

## 【危険なマスターベーションもある!】

### 【男児】▼床オナニー(床オナ)

- ⇒下着を着てても、裸でも不衛生。
- ⇒膣内射精障害(不妊の原因になる)・仮性包茎の悪化・勃起しにくくなるなどの、不妊の原因になる危険。

### 【女兒】▼角オナニー(角オナ)

- ⇒刺激が強すぎて、外性器を傷つける。出血や炎症から性感染症になる危険も。

**動画や画像を見ながらのマスターベーションはやめよう。空想しながら優しいタッチ(握り方)で。**

特に男子は、刺激の強い映像や画像でしか勃起できない、射精できないなどの弊害や、強く握る、床などにこすりつけるなどの刺激に慣れると膣内射精障害が起こる可能性が高くなり不妊の原因になることもある。AVを見ながらでないと勃起、射精できなくなると、相手の反応や様子を見ずにセックスする失礼な大人になる場合も。

(参考文献)泌尿器科医:岩室紳也(2013)『イマドキ男子をタフに育てる本』(日本評論社)

## 【インターネット・スマホの取り扱いを家族で話し合おう】

- ▼文字だけでは感情が伝わりにくい。スタンプや絵文字の勘違い。⇒トラブルのもとになりやすい。
- ▼中学生までに持たせる場合は、子どもに、「定期的に確認するよ」と約束の上で使用させることが望ましい。
- ▼ながらスマホの危険。⇒死亡事故等の損害賠償について知ろう。
- ▼人を意図的に傷つける投稿は、残ることがある。(拡散されたら回収できない)
- ▼拡散されて困る画像や文はアップしない。(これ、玄関に貼れるかな?)地震、水害などの災害で、携帯紛失⇒誰かに拾われて、拡散という可能性もある。⇒ストーカー行為の引き金になる可能性もある。
- ▼夜は時間を決めて、パソコン、スマホは、せめて中学生までは親が管理しよう。
- ▼性的な画像や動画をクリックするだけで、詐欺サイトに誘導され、言葉巧みに脅され、子どもがお金を振込んだり、ネットウイルスに感染したり、パソコンや携帯内の個人情報抜き取られることも。
- ▼野良AP(アクセスポイント)を利用して、有害サイトにアクセスも可能です。
- ▼フィルタリングも、それぞれ家庭に合った方法を取り入れることも大事ですが、まずはきちんと子どもたちと、インターネットのメリット、デメリットを大人も一緒に学んで、情報を共有することが大切です。

## 【参考資料】【恋愛するに際しての契約】

伊田広行(2015)『デートDV・ストーカー対策のネクストステージ～被害者支援/加害者対応のコツとポイント～』(解放出版社)より

- ▼この恋愛では、相手の自己決定や自由を侵害しないで、お互いの違いを認め合う。具体的には、束縛しない、嫉妬の気持ちから相手の自由などを制限しない、など。
- ▼相手のすべてを知る権利はないことを確認する。具体的には、相手のプライバシーを侵害しない、事前に誰とどこに行くかなどの報告を義務付けたり、終わった後に報告させるようなことをしない。また携帯のチェックなども行わない。
- ▼片方が別れたいと申し出たら、相手はそれを拒否する権利はなく、別れをうけいれなくてはならない。恋愛関係の契約は、片方が破棄すれば終了とする。
- ▼相手と自分の成長や安全(安心)を大切にすること。
- ▼相手の友人関係(異性・同性関係なく)に干渉しない。恋愛関係であっても、恋人以外の人と仲良く交流するのは当然であり、むしろ応援するのが基本であることを認める。
- ▼相手の嫌がることを強制しない。相手をコントロールしようとしない。DVを行わない。
- ▼性役割を押し付けない。

## 【お互いの境界線を大切にしよう】

からだ 時間 空間 性 持ちもの 気持ち 考え方

- ▼近寄られすぎて「いやなかんじ」は、「イヤ」って伝えていい。
- ▼「イヤだ」と言われたら、離れることはカッコいい!
- ▼相手の「明確な許可」がないのに、勝手に体に触れてはダメ!
- ▼まずは、相手に優しくていねいに「聞く」  
(例)「今、時間大丈夫?」「この鉛筆、使っていていい?」「ハグしていい?」
- ▼気持ち(感情)の境界線→×「イライラしないの!」○「イライラするよね～」感情を持つことは自由。
- ▼考え方→「女性は結婚したら家庭に入って夫を支えるべき」「結婚しても仕事をもって、自分を成長させたい」「結婚しても、子どもは持ちたくない」など、考え方、生き方も自由なので、誰かに考え方を強制、強要されるのは境界線を侵害されたことになる。パワハラも同様。部下が失敗したことで「土下座するべき」という考え方、行動の強要を受け入れる必要はない。立場を利用したパワーとコントロールで、「恐怖」を与えることは、すべて暴力。

## 【感情の一覧】

様々なことに感じて抱く気持ち(感情)を一覧にしたもの。「感情」に「快」「不快」があるだけで、良い、悪いは無い。感じてはいけない「感情」は無い。感じることと行動に起こすことは別。人間本来の感じるチカラ。感情には名前がある。気持ち(感情)は伝えていこう。

安心	緊張	不満	劣等感
不安	名誉	無念	恨
感謝	責任	嫌悪	怨み
驚愕	尊敬	恥	苦しみ
興奮	親近感(親しみ)	軽蔑	悲しみ
好奇心	憧憬(憧れ)	嫉妬	切なさ
性的好奇心	欲望(意欲)	罪悪感	怒り
冷静	恐怖	殺意	諦念(諦め)
焦燥(焦り)	勇気	シャーデンフロイデ(嘲笑)	絶望
不思議(困惑)	快、快感(善行・徳に関して)	サウダージ(郷愁・思慕)	憎悪(愛憎)
幸福、幸運	後悔	期待	愛しさ
リラックス	満足	優越感	空虚

## 【知っておこう！避妊法いろいろ】 どの避妊法でも避妊効果100%はない。

男性任せの避妊から、女性ももっと主体的に避妊を！妊娠と出産、ライフプランを立てよう！！

	コンドーム	低用量経口避妊薬 低用量ピル	子宮内避妊用具 (IUD)	避妊手術	緊急避妊法
よんばつめい	ゴム製の薄い筒型の袋を、勃起したペニスに直ちに正しく被せて装着。精子が膈内へ侵入するのを防ぐ。射精後は速やかに膈からペニスを抜き、取り外す。	合成の卵胞ホルモンと黄体ホルモンにより、性腺刺激ホルモン分泌を抑え、排卵を抑制、子宮内膜の萎縮、子宮頸管粘液の変化により避妊する。	子宮内に器具を装着、受精卵の着床を阻害する。銅が付かされたIUDは、器具も小さく避妊効果が高い。一度の挿入で2～5年避妊できる。子宮内システム(IUS)も子宮内に装着する小さな器具で黄体ホルモンを放出し最長5年の高い避妊ができる。	女性の場合は卵管を、男性の場合は精管を糸で結ぶか切断し、卵子や精子の通路を遮断する手術。	大量の卵胞ホルモンにより、排卵の抑制と受精卵の着床を防ぐ。
メリット	安価で簡単に購入できる。正しく使用することで性感染症の予防にも効果がある。	女性主体で避妊できる。正しい服用で高い避妊効果が期待できる。性交に無関係。生理痛の軽減、量も減る。にきび、多毛の軽減や、卵巣がん予防などの副効果がある。	女性主体で避妊できる。薬の飲み忘れが無い。(IUD)授乳中も使用可。(IUS)生理の量が減り、生理痛が軽くなる。	ほぼ確実に避妊できる。性交の邪魔にならない。	性交後に唯一効果がある方法。バリア法(※)の失敗、性的暴行による妊娠を防ぐ。原則的に性交後72時間以内に服用するが、120時間以内であれば可能性がある。
デメリット	コンドームの破損や脱落で避妊できないことがある。勃起しないと使用できない。装着の手間がかかる。性感が損なわれる。男性主導になりがち。	毎日服用。(飲み忘れにより、避妊効果が期待できない)性感染症は予防できない。乳汁分泌物を減らす作用があるため、授乳期には使用不可。医師の受診が必要。	医師による装着、除去が必要。(IUD)生理の量が増える場合がある。(IUS)挿入後数か月は生理以外の出血が続くことがあるが時間と共に日数や量は減る。	外科手術が必要。一度手術した場合、生殖機能を元に戻すことは困難。性感染症の予防はできない。	すでに妊娠している場合は使用不可なので服用前に妊娠検査が必要。72時間以内に医師の受診が必要。
入手方法	薬局、コンビニ等の店舗。	婦人科で処方。3週間服用、1週間休薬(または偽薬を使用)を繰り返す。	婦人科で処方、挿入してもらう。	医療機関での処置。	婦人科で処方。

▼膈外射精は「避妊法」ではありません。ペニスは勃起しはじめると少量の精液が出始めます。ペニスを触った手指などを膈に挿入した場合も、妊娠する可能性があります。

※バリア法＝コンドーム、女性用コンドーム、ペッサリー、殺精子剤、周期法など受精を妨げる方法。

## 【家族力(家族の絆)をUPさせるファミリーミーティング】

普段から「ネガティブ感情」を認める会話や体感。なんでも言いあえる環境へ。

- ①用意するもの。⇒ミーティングノート(記録に残すために)・筆記用具・好きな飲み物や、おやつ等
- ②リラックスできる音楽などがあれば小さめに流す。
- ③ルールの説明(毎回全員で行う)→否定、批判、お説教、ダメだしは、一切しません。
- ④テーマ(議題)を決める。  
(例)居心地よい楽しい家・スマホやゲームの使用・塾や習い事・休日どうする?…など。
- ⑤「どうやったらイイと思う?」「どう考えたらイイと思う?」それぞれが、自由に意見を出す。
- ⑥「使える!」と思う意見をそれぞれがピックアップ。(ここでも、「これは〇〇だから無理」などの意見は出さない。「これ出来そう!」に限定)
- ⑦意見のまとめ。全員が良い意味で「妥協」できるように。とりあえず一度試してみる!!(体感大事!)
- ⑧決めたことを、家族が見える場所に貼って、実行。
- ⑨実行してみて、不具合が起きてきたら、誰からでも「ファミリーミーティング」開催希望を出す。
- ⑩次のミーティングでも「ほらやっぱりダメだったじゃない」はNG。どこまでも「進化・成長・向上」していることを「意識」する。

## 家族は「チーム」チームワークの良い家族を目指そう!

- ▼夫婦、親子、家族が、それぞれを尊敬しあう。お互いの存在に感謝する。
- ▼家族内に「勝ち負け」は不要。どうしたらお互いが心地よくすごせるか?
- ▼安心・安全・泣ける家庭、泣き言こそ分かち合える「居心地の良い家庭」。
- ▼お互いの特徴(得意・不得意)を知って、補い合う関係を築こう!

## 【褒めあうワーク】

▼家族全員が集まって、家族の一人に対して、一言ずつ「素晴らしい」と感じていることや「感謝」を伝える。

【例】夫に対して 妻：毎日元気でいてくれてありがとう 子：ユーモアがある 子：笑顔がいい!

⇒全員が1~2周したら 夫：ありがとう。(と言って、褒められたことをちゃんと貰う)

⇒妻に対して、子に対して・・・と、家族全員で褒めあう。

## 【伝え方】

- ▼幼いころの心と体の記憶が「出来事」をきっかけに「感情」を思い出す。
- ▼健全な「怒り」もある。尊重されない扱いを受ければ、怒りを感じることは健全。ただし、「怒り」の出し方が問題。暴言や暴力で訴えるのは、結果的に、「自分のより良く生きたい心」を傷つけてしまう。瞬間の怒りは、「上半身だけ100mダッシュ7秒」身体から発散して、ちゃんと出す。からの～深呼吸～。からの、自分と向き合うカウンセリングなど、心の根っこにある「不安」や「恐れ」に気づいて癒す作業ができれば、よりGOOD!
- ▼穏やかに「やさしい伝え方」を家族みんなで作ってみよう!
- ▼生きるために必要な家事(調理・買い物・片づけ・掃除・洗濯など)は男女関係なく、誰もが心地よく、楽しくできるように、『家事(出来事)＝楽しい(感情)』をセットにしよう!
- ▼LINEや、SNS等で「文字」では「感情」が伝わりにくいため、大人でも誤解やトラブルが生じやすい。子どもたちに使用させる場合は、時々親がチェックする条件をつけるなど、注意が必要。
- ▼「意識するワーク」で感じたように、「何を意識」するかで、見え方が変わってくる。
- ▼イライラしたら、タイムアウトもあり。(その場から一旦逃げるもあり!)
- ▼自分の好きな風景を思い出して、その時の表情、気持ちを味わう。
- ▼伝え方の工夫。(例)①語尾に「ニャン」をつけてみる。②モノを擬人化する。③目が合ったら笑顔(変顔)。
- ④外人風に伝える。⑤抑揚をおおげさに付けてみる。など、伝え方の工夫も、ファミリーミーティングで出し合って、楽しく実行してみよう!

人はどうして泣くの？泣くのはいけない？(°д°；)

- ▼ストレス発散。
- ▼感情(怖いよ、不安だよ、寂しいよ等)を訴える。
- ▼喜びも表現している。
- ▼身体の変現として、気持ちを伝えるため。
- ▼心と体はつながっている。心の大切な表現方法。

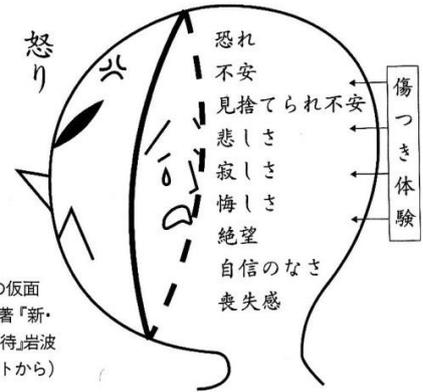


図 怒りの仮面  
(森田ゆり著「新・  
子どもの虐待」岩波  
ブックレットから)

※著者の許可を得て使用しています。

### 【幼いころの思い残し】

- ▼親(大人)の幼いころの「思い残し」をヨシヨシしてあげよう。  
(例)「優しくしてもらえなくて悲しかったね」「辛いつて言えなくて、苦しかったね」
- ▼某大学の学生のDV・虐待講義の感想・・・「私の母も、父に「私はそんなとき叩かれててんで、あんたは優しすぎや」と言い、自分の体験を押し付けようとしてます。こういった体験は、「自分もされたから同じように」と思うのか「自分がされてイヤだったから同じ目にあわせたくない」と思うのか、2通りに分かれると思います。でも、多くは「自分もされたから」という方向に進んでいるような気がします。
- ▼「自由に選んでいいよ」と言いながら、子どもが選んだものに対し「え～それにするん？こっちがいいやん～」という対応で、子どもは「どうせ自分が選んでもお母さんが決めるなら、もう選ばない」という思考になり、「自分で考える」「自分で選ぶ」力が奪われていきます。選択の条件がある場合は、「これとこれなら、どっちにする？(選択肢)」や、「〇〇円以内でね(条件)」など、最初に提示して選ばせる。(順番大事)
- ▼自尊心＝自分を大切にすること＝どんな自分でもOK!
- ▼自分に優しくなれると他者にも優しくできる。自分に厳しいと、他者にも厳しさを求めてしまう。

### 【肯定語で伝えよう】

- (例1)「走らない！」⇒「歩こうね」
- (例2)「汚い食べ方せんといて！」⇒「きれいに食べて大きくなろうね！」
- (例3)「家事手伝ってくれんけん、ドラマも見れんやん！」  
⇒「掃除機かけるのお願いしたいな～早く終わらせて、一緒にくつろぎたいな～」
- ▼お願いは「具体的に」。お願いを受け入れてもらったら、ねぎらったり、感謝の言葉を伝える。(真似できる)
- ▼暴力や暴言については、毅然と淡々と「やめて」と伝える。

### 【チームワークアップのポイント】

- ▼心地よいスキンシップ。抱っこ、頭ナデナデ・背中トントン・背中をさする・手足マッサージ・肩モミなど。
- ▼ヒマさえあれば、「生まれてきてくれてありがとう。大好き！」を伝えあおう！
- ▼感謝の気持ちで心臓のリズムが規則正しく整う⇒脳のα波がシンクロ⇒呼吸、血圧等もシンクロ、健康に！

### 【本当の自立って？】

- ▼本当の自立とは、自分にできることと、できないことを知って、できないことは、助けてもらう、助けてと言えること。また、社会の中に「つながる」ことも、「自立」に大切な要素です。

### 【迷惑をかけるって？】

- ▼迷惑とは、他者の安心安全を奪う行為です。人に頼ったり甘えたりすることは「迷惑」ではありません。

## 【子どもたちのコミュニケーションのお手本に！！夫婦円満になるために！！】

※大阪府吹田市男女共同参画センター主催「うちの夫婦これでいいの? (DV防止講座)」講師：柳谷和美 配布資料一部

### ▼スキンシップ・ファミリーマッサージ

普段出かける時に手をつなぐ事や、手や足のマッサージをしてあげる、背中をさするなどといった小さな事が大切だったりします。行ってきますの握手もいいですね。ただし、お互いくれぐれも無理のない範囲で。スキンシップは相手の状態をみて、お伺いしてから。(例)「ちょっと背中マッサージさせてもらってもいい?」「今日はパパを皆でマッサージ!」家族でマッサージ大会～!(\*^^\*)(ファミリーマッサージ)

### ▼話をする時間をつくる

離婚をする夫婦間には会話が少なくなるといった統計があるように、たわいもない会話でも夫婦で楽しむ時間を作るのが大切です。ポイントは自分の話をするだけでなく相手の話を聞いて相手のことを知りたいと、興味を持ち続けることが大切。好きなことを話してもらおう。(今なかったら、過去にハマっていたことなど)

### ▼感謝の気持ちや愛情を口に出す

結婚すると、お互いの行為が当たり前ようになってきますが、夫が妻や子供に「いつもお仕事ご苦労様、ありがとうございます」といわれるとやる気が出るように、妻も「いつも家事ありがとうございます」といわれると嬉しいものです。更に、今までのポイントが実践できていれば愛情を口に出して伝えてみましょう。男性の場合「好きだよ」と口にするだけでも男性ホルモンの増加が見られるようです。また、感謝の気持ちで心臓のリズムが規則正しく整うことが最近の研究でわかってきています。⇒脳のα波が呼吸、血圧等にシンクロ、健康になり、幸福感が上がると言われています。

### ▼二人でデートに行こう!

時には、夫婦だけでかけてみましょう。ウォーキングもいいですし、平日デートなんかも楽しいですよ。有給休暇は理由を問わず取得できる権利があります。ゆとりのある生活をするために与えられる休暇のことで、法律で定められているものです。ワークライフバランスを考える上でも、有給休暇の一部でいいので、平日デートに使ってみてはいかがですか?女性も男性もドキドキしたり幸福を感じたりすると、精神を安定させる働きがあるホルモンの分泌量が増え、肌ツヤが良くなったり、特に男性は心筋梗塞や脳梗塞、認知症の予防にもなるそうです。特に中高年は、積極的にゆとりできる時間を作って、ホルモンバランスを整えることが、夫婦で健康的に過ごす大きなポイントです。

**【参考文献】**著者名 50 音順(同著者発行年順)

- ▼阿部秀雄(2005)『子どもの「泣く理由」がわかる本～泣く力・甘える力を伸ばせば、必ずしあわせに育つ』(リヨン社)
- ▼網谷由香利(2009)『こころの病が治る親子の心理療法』(第三文明社)
- ▼伊田広行(2015)『デートDV・ストーカー対策のネクストステージ～被害者支援/加害者対応のコツとポイント～』(解放出版社)
- ▼岩室紳也(2013)『イマドキ男子をタフに育てる本』(日本評論社)
- ▼岩室紳也/監修(2014)『男の子が大人になるとき ドキドキワクワク性教育④』(少年写真新聞社)
- ▼岡本茂樹(2016)『いい子に育てると犯罪者になります』(新潮新書)
- ▼キャロライン・M・バイヤリー(著)宮地尚子(監訳)(2010)『子どもが性被害をうけたとき～お母さんと、支援者のための本～』(明石書店)
- ▼斎藤学(1999)『家族依存症』(新潮社)
- ▼早乙女智子(2011)『おとなの楽習 保健体育のおさらい 性教育』(自由国民社)
- ▼杉山登志郎(2007)『子ども虐待という第四の発達障害』(学研教育出版)
- ▼友田明美(2012)『新版 いやされない傷～児童虐待と傷ついていく脳』(診断と治療社)
- ▼友田明美(2019)『脳を傷つけない子育て～マンガですっきりわかる～』(河出書房)
- ▼沼崎一郎(2002)『なぜ男は暴力を選ぶのか～ドメスティックバイオレンス理解の初歩～』(かもがわブックレット)
- ▼野坂祐子・浅野恭子(2016)『マイステップ 性被害を受けた子どもと支援者のための心理教育』(誠信書房)
- ▼野坂祐子(2019)『トラウマインフォームドケア～“問題行動”を捉えなおす援助の視点～』(日本評論社)
- ▼林慎吾(2011)『ヒトはなぜ幼児を虐待するのか』(たま出版)
- ▼ピーター・リヴァイン(2008)『心と身体をつなぐトラウマセラピー』(雲母書房)
- ▼藤岡淳子(2006)『性暴力の理解と治療教育』(誠信書房)
- ▼藤岡淳子(2007)『犯罪・非行の心理学』(有斐閣ブックス)
- ▼藤岡淳子(2019)『治療共同体実践ガイド～トラウマティックな共同体から回復の共同体へ～』(金剛出版)
- ▼松本俊彦・岩室紳也・市川潤哉(2016)『中高生からのライフ&セックスサバイバルガイド』(日本評論社)
- ▼メグ・ヒックリング(1999)『メグさんの性教育読本』(木犀社)
- ▼森田ゆり(2002)『癒しのエンパワメント～性虐待からの回復ガイド～』(築地書館)
- ▼森田ゆり(2008)『子どもへの性的虐待』(岩波新書)
- ▼森田ゆり(2018)『虐待・親にもケアを～生きる力をとりもどす MY TREE プログラム～』(築地書館)
- ▼森田ゆり(2020)『ドメスティックバイオレンス～愛が暴力に変わるとき～』
- ▼やまがたてるえ(2012)『15歳までの女の子に伝えたい 自分の体と心の守り方』(かんき出版)
- ▼リヒテルズ直子(2018)『0歳からはじまる オランダの性教育』(日本評論社)

**【参考インターネットサイト】『』内の言葉で検索してください。順不同敬称略**

- ▼子どもの性被害対応など『子どもの性の健康研究会』 <http://csh-lab.com/>
- ▼性加害・性被害の治療教育プログラム、専門研修など『もふもふネット』 <https://mofumofunetjimdo.com/>
- ▼正しいコンドームの付け方(youtube)『正しいコンドームのつけ方ピルコン&Link-R』 <https://www.youtube.com/watch?v=0N8fZyC22xg>
- ▼思春期から老年期までの性の健康『Human+女と男のディクショナリー』 <http://humanplus.jp/>
- ▼『日本性教育協会』 <https://www.jase.faje.or.jp/>
- ▼性感染症など、性の健康について『性の健康医学財団』 <https://www.jfshn.org/>
- ▼発達障害って、なんだろう?『政府広報オンライン 発達障害』 <https://www.gov-online.go.jp/featured/201104/contents/rikai.html>
- ▼精神障がいやこころの不調、発達凸凹[デコボコ]『子ども情報ステーション ふるすあるは』 <https://kidsinfost.net/>
- ▼発達障害ポータルサイト『LITALICO リタリコ 発達ナビ』 <https://h-navi.jp/>
- ▼中高生が抱える性のモヤモヤに答えるメディア『セシル～知ろう、話そう、性のモヤモヤ～』 <https://seicil.com/>