



11が保健だより

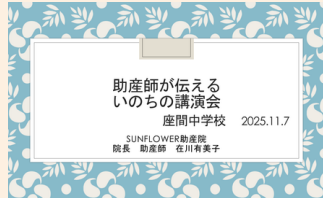
2025.11
座間中
保健室



11/7 学校保健委員会が行われました

講師：助産師 在川（ざいかわ） 有美子先生

全校生徒を対象に「助産師が伝える命の授業」と題して命の尊さについてお話をいただきました。



今日の内容

- ・いのちの誕生
 - ・いのちの守り方
- 自分と相手の心と体を守ることができるようになろう～境界線と同意～

あなたのいのちの始まりの大きさは？



0. 14mm



産まれる三つの工夫

- ☑あごを胸につける
- ☑頭の大きさを小さくする
- ☑骨盤の形に合わせて回転する

うまれてきてくれて
ありがとう

いのちの守り方

いのち＝
からだ＋こころ



いのちの守り方
↓
からだの守り方
＋
こころの守り方



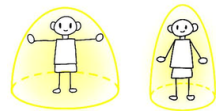
★あなたの身体はあなたのもの

自分の身体のこととは自分で決める
＝からだの権利



★あなたの心は
あなたのもの
自分で自分のこころを
丁寧に扱っていますか？

わたしもあなたも、みんなが
それぞれの心と体の『境界線』を持つてる
境界線を守ることが、みんなが安心安全に暮らすために必要なこと。



みんなちがう感覚。
他の人の気持ちはどうしたらわかる？

聞けばいい！

同意(どうい)

これはデートDV！

① 身体的暴力

なぐる、ける、髪を引っ張る、つねる、ものを投げつける、首をしめる、やけどをさせる...など



② 精神的暴力

大声で怒る、罵つくことを言う、人前ではかきまわす、おまがえを責める、陰謀に不機嫌になる、無視する、大切なものを盗む、"別れたら死ぬ"と脅かす...など



④ 性的暴力

意図的に暴力をふるう、エッチなビデオや画像を無理やり見せる、性的行為を強要する、性行為を強要する、エッチな画像を盗撮する...など



⑤ 行動的制限 (社会的暴力)

行動をいちいち監視する、束縛する、スマホの使用を制限したり強要する、友人や家族との連絡をさせない...など



③ 経済的暴力

働くことを邪魔したり仕事をやめさせる、毎日のデートで借金させる、お金を渡してくれない...など



【NOと言われたとき】

- ・友だちに「今日は遊べないんだ、ごめん」って言われた。
- ・好きな人に「触らないで」って言われたら。

⇒「わかった」「伝えてくれてありがとう」

NO = 嫌いじゃない。
NOを尊重することは、自分も相手も大事にすることになる

そのままのあなたで
大切に守られる
権利(けんり)がある



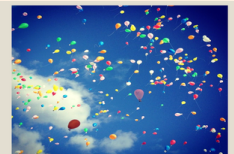
性＝ 心 ＋ 生

心が豊かに生き生きと
未来に向かうために大切なこと
いのちが大切＝あなたが大切

思春期を迎えたあなたに、
伝えたい大切なこと・・・



- ① 自分ひとりの身体のことを、自分で決める権利があります。
- ② 守られる権利もあります。



自分を大切にしたいんだよ。
皆さんの素敵な未来を応援しています♪

みんなの感想

命の産まれ方や月ごとの赤ちゃんの大きさなどを詳しく知ることができました。その後の自分の守り方についてよく学ぶことが出来ました。私も「NO」と言うのが苦手、頼まれて断れないタイプなのでよく嫌われてしまったらどうしようか、ノリ悪いと思われないか心配だったので、今日「NO=嫌い」ではないということが分かったのでこれからは嫌なことは「NO」と言いたいと思いました。しつとをすごくしやすいので、気をつけて相手の気持ちも考えていきたいと思いました。

私はこの話を聞いて私は自分を大切にできていないかもしれないと思いました。周りから自己中だといわれるのが嫌だから相手に合わせたり、本当は自分がやりたいけど相手に譲ったりすることが多くなってたんだ今自分がわからなくなってきた時もありました。でも私はもう中学生だから自立して1人で生きていけるようにならないといけないと思い、あまり人に相談しないことが多いけど自分が信頼できる人になら相談することも悪いことではないと知ったからもう自分を大切にしていきたいと思いました。

私は性と聞いてとても恥ずかしいものやしこし気持ちわるくなる言葉だとも思っていました。今回助産師さんのお話を聞いて赤ちゃんのかわいらしさや力強さを学びました。赤ちゃんがどのように誕生してどう生きて生まれるのかを細かくわかりやすく教えていただきました。また、パーソナルスペースのことを聞いてなるほどと納得しました。私は、今回助産師さんの伝える命を聞いていのちの大切さや力強さをよく理解しました。そして話が聞けたおかげで自分の気持ちや思いに向き合ってみようと思いました。