

保健だより

令和8年7月13日
駒の学び舎
世田谷区駒沢中学校
養護教諭 井関陽子



みんなに知ってほしい 命の安全教育 その1

毎日暑いけど、みんな元気に過ごしてますか。今回は命の安全教育についてお話しします。「命の安全教育」とは「自分や友だちの心と体を大切にするための学習」です。

たとえば…

- ・いやなことは「いや」と言っていこと。
- ・友だちの気持ちを考えること。
- ・SNS やネットでのトラブルから自分を守ること。
- ・性的ないじめや暴力をしない・させないこと。
- ・こまったときに、だれかに相談すること。
- 🎯 どうして学ぶのか？
- ・自分の命や心を守るため。
- ・友だちと安心してすごすため。
- ・こまったときに、どうすればいいか。

を知るためのものです。



「プライベートゾーン」について確認しよう

プライベートゾーンとは人がいるところで隠すところ。

人に見せない、人前で触らない、ほかの人のを見ない、触らない。医療現場の診療や、教育現場での検診でも、本人の同意が必要です。

同性・異性に関わらず、プライベートゾーンを許可なく触ったり、見たりしたりする行為は性暴力です。



「自分と相手を守る“こころとからだの距離”」について知ろう

みんなは「距離感」って聞いたことありますか？

友達と話すとき、SNS でやりとりするとき、誰かと関わるときに「ちょっと近すぎるかも…」「なんかイヤだな…」と感じたことはありませんか？

それは、あなたの“こころ”や“からだ”が「守ってほしい」と教えてくれているサインです。

💡 距離感ってなに？

こころの距離：気持ちの近さや安心感。信頼できる人とは近く、苦手な人とは遠く感じる。

からだの距離：体に触れられることや、近づかれることへの感覚。人によって「心地よい距離」は違います。

他人との距離が45センチ（腕1本分ぐらいの距離）から120センチぐらいを「個体距離」といって、友人などの距離、普通に話す距離です。また、0から45センチぐらいの距離を「密接距離」といって、ごく親しい人にだけ許される空間であり、腕一本分以上近づくときは相手の「同意」をとる必要があります。

✅ 「同意」ってどういうこと？

同意とは、自分の体について、自分で決めることです。

たとえ相手が友達でも恋人でも先生でも、自分が「イヤだ」と思ったら、それは同意していないということです。

「イヤだ」と言えない状況や、怖くて断れないときも、それは同意とは言えません。

自分の体をどうするか決められるのは、自分しかいません。

誰かに「こうしなさい」と言われても、自分が納得していなければ、それは同意ではありません。

自分の体は自分のもの。誰かに勝手に触られたり、近づかれたりすることに「NO」と言うのは、自分を守る大切な力です。

📺 おすすめ動画:「Consent for kids (日本語版)」の URL: [同意 動画 - Google 検索](#)

この動画では、「同意とは何か」「どうやって同意を確認するか」「同意がないときはどうするか」などを、わかりやすく説明しています。

🧠 「イヤだ」と言える勇気

「それはイヤ」「やめてほしい」と言うことは、わがままではありません。

自分を守るための大切な力です。

そして、誰かに「イヤ」と言われたら、それを尊重することも大切です。



📱 SNS でも“距離感”が大切

毎日メッセージを送るのは、相手にとって負担かも？

返信がないときに何度も送るのは、相手の時間を尊重していないかも？

写真や個人情報を送るときは、本当に信頼できる相手か考えてみよう。

🌟 自分も相手も大切にするために

「イヤだ」と思ったら、まずは自分の気持ちを大切によう。

相手の気持ちも考えて、無理に近づきすぎない。

でも、困ったときは、信頼できる大人に相談しよう。



SOS 相談できる場所

担任、学年の先生

保健室の養護教諭

家族

相談窓口 (URL で紹介)

* [教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン | 東京都教育相談センター](#)

* [とうきょう若者ヘルスサポート \(わかさぼ\) | 相談窓口 | 東京都福祉局](#)

* [東京都性犯罪・性暴力被害者 ワンストップ 支援センター](#)

[大切なあなたのからだやこころのために](#)

性暴力は誤った認識や行動によるものです。性暴力による影響は計り知れません。私は、生徒の皆さんのだれ一人として、性被害者にも性加害者にも傍観者にもなってほしくありません。性とは自分らしく生きるために大切なものであり人としての尊厳(人が人として尊重されるべき存在であり、その存在や価値を大切にすること)に関わることです。私たちは自分一人だけで豊かで幸せな人生を送ることはできません。生徒のみなさんが、自分も相手も、周りの一人一人を大切にできる人になってほしいと思っています。一人一人が大切な命だから。