

保健だより

令和 8 年 9 月 4 日

駒の学び舎

世田谷区立駒沢中学校

養護教諭 井関陽子

全校対象に「命の安全教育」を実施しました

9月2日（水）の1時間目に、全校生徒を対象とした「命の安全教育」を実施しました。

講師として、東京医療保健大学教授の渡會 睦子様と世田谷区の保健師の江村 ゆかり様をお招きし、「思春期の心と体の成長」「自分を大切にすること」「困った時の相談先」などについてお話をいただきました。

思春期は心も体も大きく成長する時期です

講演では、思春期は身長が伸びたり、月経や精通を迎えたりする体の成長だけではなく「心」や「考え方」も大きく成長する時期であることが説明されました。

思春期になると、

- 人の目が気になる
- 親と距離を取りたくなる
- 友人関係で悩む
- 急にイライラする
- 自分に自信がもてなくなる



といった気持ちが現れることがあります。

講師の先生からは、

「こうした変化は成長の証であり、誰にでも起こる自然なことです」

というメッセージが伝えられました。

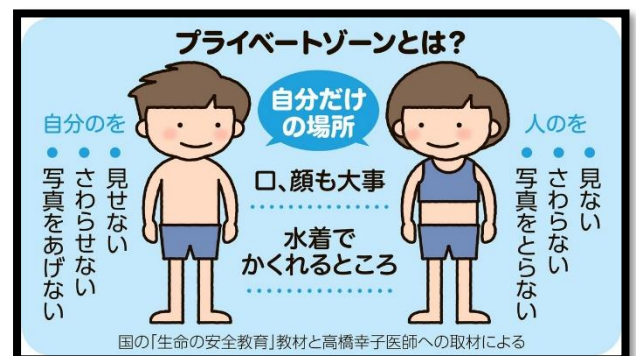
自分の体と心を大切にしましょう

講演では、「プライベートゾーン」についても学びました。

水着や下着で隠れる部分はとても大切な場所であり、

- 見せない
- 触らせない
- 見せてと言わない
- 触らせてと言わない

ことの大切さを確認しました。



また、スマートフォンやSNSで写真を送ることの危険性についてもお話がありました。一度送った写真は自分では管理できなくなる可能性があること、自分や相手を守るためにも慎重な行動が必要であることを学びました。

困った時は一人で抱え込まない

講師の渡會先生からは

- 家族のこと
- 友人関係のこと
- 自分の心や体のこと
- 将来への不安



など、どんなことでも相談してよいことが伝えられました。

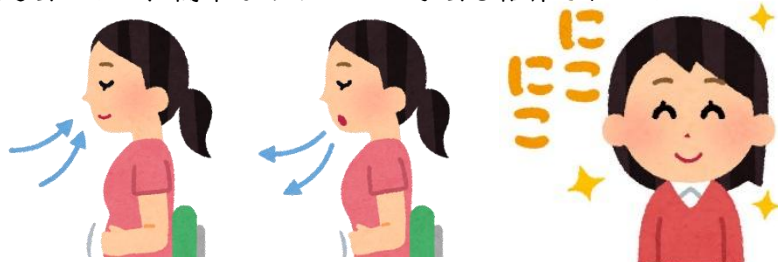
学校には養護教諭や先生方がいます。また、自治体の保健師や相談機関など、学校以外にも相談できる場所があります。

「つらい時は一人で抱え込まず、信頼できる大人に相談してほしい」という言葉が、生徒たちに向けて送られました。

心を落ち着かせる簡単な方法

講演の最後には、ストレスを感じた時の対処法として、簡単なリラックス方法も紹介されました。

1. 肩の力を抜く
2. 深呼吸をする
3. 口角を上げて笑顔をつくる



心や体が疲れた時には、まず自分自身をいたわり、気持ちを整えることの大切さを学びました。

保護者の皆様へ

思春期は、子どもたちが心身ともに大きく成長し、自分らしさを見つけていく大切な時期です。一方で、不安や悩みを抱えやすい時期でもあります。

今回の講演では、

「自分を大切にすること」「相手を大切にすること」「困った時には相談すること」

の大切さについて学びました。

ご家庭でも講演内容を話題にさせていただき、お子様の気持ちに耳を傾けながらみんなで成長を見守っていただければと思います。

講演後に生徒に振り返りのアンケートを行いました。



○今回の講演で心に残った言葉や印象に残った内容（原文のまま掲載します）

1年生

- ・性に関する境界線の線引きをしっかりと引くこと。
- ・思春期は誰にでもくることをわかって、あまり迷惑かけないような行動を取ろうと思った。
- ・自分と違う人がいて当たり前だということ。
- ・思春期は小学生の頃から始まっていることにとても驚いた。
- ・今回、ストレスを感じた時、どうしたらいいか、イライラしてしまった時なども使ってみようとおもいました。
- ・勢いとノリで行動しない。
- ・思春期は感情が激しく変わるんだなと思いました。
- ・これからの生活では相手のことも今までよりもっとよく考えてから発言や行動をしようと思います。
- ・誰かに相談されてもそれをばらしたりしないで、寄り添うことが大切だとわかりました。
- ・自分の体も相手の体も大切にしないといけないことや、腹が立っている気持ちになっても深呼吸などをして落ち着かせたりする。
- ・僕はこの講習会を通して、パーソナルスペースの大切さを知りました。僕は友達との距離が近かったりするので、これからは近すぎないけど遠すぎない適度な距離を保ちたいです。
- ・思春期や体の変化はみんなあるものだから恥ずしがる必要がないと思った。
- ・1つしかないものでもあるし、将来にも関わっていく大切なものだから、自分が自分で守りたいと思います。
- ・思春期は必ず終わりがくるから、楽しみに待っていたいし、思春期の間も楽しく過ごしていきたいです。あと、中二病の由来が中学二年生を意味していたことに驚きました。これからの生活では、人には個人差があることを忘れずに過ごしていきます。

2年

- ・人との付き合い方に気をつけて行きたい！「はいはい思春期ね」。
- ・嫌なことはちゃんと嫌ということ。
- ・思春期のときの性行為はダメ。
- ・中二病は医学的にいうと思春期ということ。
- ・自分は今思春期真っ只中ということを知って、人と意見が分かれたり自分の気持ちが落ち着かないときは、思春期なんだな。と認めてあげることが大切だと思いました。
- ・自分の行動が正しいかどうかしっかり考えることが大切だと思った。
- ・思春期のうちに妊娠してしまうと、後々とても大変なことになってしまう。
- ・思春期は終わる。



- ・思春期だからといって親に怒ったりするなどはダメだから今後も生活で気をつけていこうと思った。
- ・イライラしても人に当たってはダメだとおもった。

3年生

- ・思春期は小学生から始まっていること。
- ・人の目が気になったり、親と揉めたり、友達とのコミュニケーションがうまくいかなくなっていたから、その対処法を聞けて良かった。
- ・厨二病の本当の意味。
- ・もっと相手の気持ちをかんがえるようにして行動したいと思いました。
- ・他の人が気持ちが整理ができず辛そうにしていたらなぜかを聞き出すことよりもその人自身に寄り添うようにしたいです。
- ・無駄にイライラしてしまった時は深呼吸して心を落ち着かせようと思った。
- ・他人との距離感や人とのコミュニケーションのやり方を見直したいと思いました。
- ・「思春期は永遠に続くものではなく、必ず終わる」という言葉が残った。
- ・パーソナルスペースに気をつけて相手と接しようと思った。



○生徒の感想の抜粋です。（原文のまま掲載します。）

1年生

- ・やっぱいじめとかは相手がやだといじめになるから発言に気をつけようと思いました。
- ・尊厳を守ることについての考え方も深まり日常生活での活かしかたについても考えることができた。
- ・思春期は心の波が大きいことが分かったので、一つ一つの言動に気をつけたいと思います。
- ・人は考えてることが違うからちゃんと発言には気をつけた方がいいと思いました。
- ・思春期について知らなかったので知れて良かったです。
- ・成長は人によって差があることは知っていたけどより詳しく知ることができて良かったです。ありがとうございました。
- ・思春期真っ只中でお互いに色々考えていることは違うので相手のことを考えていきたいと思いました。
- ・他では聞けないようなお話がたくさん聞けてためになりました。
- ・人生がかかっていると考えると、自分のことを大切にしなければなと思いました。
- ・思春期は誰にもくる時期にでみんなは一回は体験しているので恥ずかしいがらずにこれからも生きていきたいです。

- ・プライベートゾーンなどの人との関わり方について考えを直したいと思いました。
- ・私は多分他人のパーソナルスペースをめっちゃ侵害してるので、これからは気をつけたいと思った。
- ・話の中で、共感できることなども多く、自分の将来のためのすばらしい話をしてくれてよかった。これからの考えが少し変わった。
- ・今まで知らなかった保健師さんについてや看護師に対しての憧れが強くなった気がします。東日本大震災での経験を聞き今の熊本はどんなだろうと思いました。人を助けることで何が起るかがわかりました。人を思い自分も思って生きていきたいです。
- ・自分の体と心を大切にしようと思ったし自分だけじゃなくて他の人のことも大切にしてそれを理解した上での行動をしたいと思った。
- ・今日の講演をきいて、僕は友達との関わり方や性のことだけでなく、人生のことも知れました。僕も少し悩んでいたところがあったので、人生のことなど様々なことを聞き。少しホッとしました。
- ・仲の良い友達でも守ったほうが良い距離があること、気持ちの変化が大きい時の気持ちの整え方など、これから生きていく上で大切にしたい考え方や方法などを思春期を乗り越えた講師の方から聞くことができて、とてもありがたかった。これからは、公演で教えていただいた知識を使って、自分の気持ちを上手くコントロールしたいと思ったし、自分は自信が持てない部分が多いので、勉強の部分や習い事の部分でもっと自ら努力をしたいと思いました。
- ・人と何かを比べたり、不安になることがあっても、人にはそれぞれ個人差があるから、心配しなくて大丈夫ということがよくわかりました。

2年生

自分の心の変化に驚かず落ち着いていきたい。

思春期のことあんま知らなかったけどあの講習でよく知れた。

全体的におずかったです。

今の自分にも当てはまることが多くて、とても自分のためになりました。ありがとうございました。

自分の悩んでいたことが少しスッキリした。

思春期には、悩みがたくさん生まれると思うので、その時に相談する居場所を教えてもらえる体験は、とても貴重で、ありがたいものだった。

人との関わりについてよく考えると事ができた。

子どもが急に不機嫌になったりイライラしたりすることに対して、渡會先生が笑顔で「正常、正常！だって思春期なもの！」と言ってくださり、なんだか胸のつかえがスーッと取れました。思春期は心と脳のバランスがシーソーのように揺れ動く時期。本人が一番戸惑っているんですよ。性教育の本質は「自分を大切に（自己肯定感）」を育てること、という言葉がとても深く刺さりました。これからは「ハイハイ、思春期ね」と大らかな心で見守りたいと思います！

思春期の自分の心を抑えて、親と良い関係のまま成人したい。

面白かったです、思春期で情緒が不安定な時期だけど普通の成長なんだと勉強になった。

自分も相手も大切にすることをしっかりもう一回考えたいと思った。



思春期である私たちは色々な考えで戸惑ってしまうこともあるけどこれからはリラックスして落ち着いて行動していきたい。

今回の公演で自分が思春期だと気づけたから良かったと思います。

3年生

- ・自分も大人になってきていることを知って頑張ろうと思った。
- ・思春期として振る舞いに気をつけないといけないと思った。
- ・今までに頭にもなかった全く新しい視点の話を聞いて良かった。
- ・大事なことだけど、あまり学ぶ機会がなかったことを学べてよかった。
- ・LGBTQ+のことについても聴きたかった！
- ・思春期だから、親や友達との関係がうまくいなくても当たり前なんだと気づくことができた。
- ・これからの友達との関わり方などについて考えることが出来てよかった
- ・思春期とか今まであんまり考えたことがなかったから思春期によって起こる行動とか気持ちの問題とかを知れていい機会だなと思った。
- ・私は本を読んで学んでいるのですが、他の人はインターネットで誤った情報を受け取ってしまった、そもそも性に関することは全く知らないという人もいました。この講演を聞いて正しい知識を身につけられたと思います。
- ・私がよくイライラしてしまったりするのは、ただ単に情緒不安定なのだと思っていましたが、思春期のせいであり、そうになってしまうのは私にとって悪いことではないと思いました。
- ・一年生にも伝わるような言葉で説明されてて、分かりやすかった。次の授業にも間に合うような時間配分にしてほしいと感じた。
- ・思春期で心や体の成長など誰もが通ってきて、大切な事だとわかった。

