

性教育講演会を行いました

2月4日(火)思春期保健相談士、兵庫県出身の徳永桂子先生をお迎えして、2学年を対象に性教育講演会が行われました。沖縄県の中学生で質問が多かった内容を中心に、心のこと、体のこと、様々な性のことを理解しやすいお話をしてくださいました。

～生徒からの感想～

- ・性という言葉聞いたらちょっと嫌だったけど、この講演で性を学ぶ事は大事だと分かった。間違った情報だけでなく、しっかりした情報を見分けて被害にあわないようにしたい。
- ・性自認は生まれる前から決まっていて、無理やり変えるものではないのに、差別がおこるのは良くない事だと思いました。
- ・性器の洗い方や病気になった時に行く病院を知ることができた。疑問や悩みがあったら恥ずかしながら相談しようと思った。
- ・思春期と感情のつながりがわかりました。脳内のいろんな部分はそれぞれ独立しているわけじゃなく、互いに影響を及ぼしあっていることが興味深かった。
- ・性のことに関して、自分はおかしいのかな?と思う所があったけど、先生の話聞いて自分は大丈夫と分かって安心しました。
- ・成長ホルモン分泌には10時間睡眠がベスト言われた時はかなり驚きました。
- ・今回の講演で自分の体の大切さや、大切にする方法がわかりました。
- ・徳永さんの言葉には力があって、くぎ付けになり2時間があっという間でした。
- ・性被害は男性には関係ないことだと思っていたけど、男性も被害を受けることを初めて知った。
- ・インターネットにあふれる嘘の情報も、人を不安にさせてからお金をだまし取る手口の話も『知らない』からおこることで、知っていればひっかかることはなかったのではないかと考え、徳永さんの性について知ってもらうことは、素晴らしい活動だと思いました。
- ・LGBTQ+については、聞いたことがあったけど、詳しく知らなかったのので、今回新たな知識を得ることができました。
- ・悪い人に嫌な事を言われたりされそうになったら、手を前に出して距離をとり、大声で『やめて!』と言えるようにしたいです。でも言う勇気がなかったら、相手の足を蹴って逃げたいと思いました。
- ・人には心のコップがあり、適度に水を捨てないと、コップが壊れ、心が傷ついてしまうことも知りました。傷つくことを防ぐためには、自分のことを理解することが必要で相手を傷つけないためには、様々な見方・考え方を理解することが必要だと知りました。
- ・最初少し抵抗があったけど、正しい知識を知ること、自分の体を大切にすることにつながるのいい機会になりました。
- ・性交という漢字は『心を生かして交じあえる』という考え方がすごく素敵だなと思いました。これから異性との付き合いが増え、デートDVなどにあわないように気をけたいし、もしされたらしっかり断ったり相談したりしたいと思いました。



自分も相手も好きになれる



怒りとの上手なつき合い方

こんなこと、ありませんか？

友だちに怒ったまま
きつい言葉をぶつけてしまう



友だちから嫌なことを言われ
ても、笑って我慢してしまう。
家に帰ってから物に当たるこ
とがある



腹が立った友だちに不機嫌な
態度をとり続けてしまう



友だちに怒った自分を
責めてしまう



怒りは扱いが難しい感情ですが、とても大切なものです

友だちと関わる中で、嫌なことを言われたりして、怒りが湧いてくることもあるかもしれ
ません。怒りはうまく表現できないと、友だちとの関係が悪くなったり、自分を責めて
自信をなくしたりします。でも、怒りは悪い感情ではなく、あなたを守る大切なものです。

怒りの奥にある **本当の気持ち** を考えてみよう

怒りは二次感情とも呼ばれます。「本当の気持ち」の後から現れ、
その気持ちを見ないようにさせることがあるからです。「本当
の気持ち」とは、多くの場合「自分は大切にされていない」「期待が裏
切られた」という“悲しみ”です。

でも、怒りが湧かなければ、自分のこ
とを「大切にされなくても良い存在」だ
と思っているようなもの。だから、怒り
は否定しなくても大丈夫。あなたはぎっ
と、「本当の気持ち」をわかってほしか
っただけではないでしょうか。



本当の気持ち を伝えてみよう

相手に「本当の気持ち」を伝える時のポイント
は、「落ち着いてから、1メッセージで」。
「私はあの言葉に傷ついたんだ」のように、自分を主
語にして冷静に伝えてみ
ましょう。すると、相手
も落ち着いて聞きやすク
なります。お互いの気持
ちを理解できれば、前よ
りも自分も相手も好きに
なれるかもしれません。



怒りに
とらわれない
コツ

キーワードは **はなす**

コツ① 人に“話す”

感情や出来事を整理して言葉に
すると、怒りを客観視しやすくな
ります。信頼できる人に聞いても
らえれば、安心して前向きな気
持ちにもなれます。



コツ② 頭から“離す”

私たちは2つのことを同時に考え
られません。深呼吸や運動をしたり、
趣味の世界に没頭するなど、1つの
ことに集中すれば自然と怒りが頭か
ら離れます。

