

# 支援の手引き

「人とのかかわり・からだ・恋愛・セックスを  
学ぶためのハンドブック」の補助資料

令和6年度障害者総合福祉推進事業

「知的障害者の恋愛、結婚等に係る情報提供、相談支援等に関する調査研究」

令和7年3月

PwC コンサルティング合同会社



## はじめに

この支援の手引きは「人とのかかわり・からだ・恋愛・セックスを学ぶためのハンドブック」の補助的な資料です。

知的障害者本人、家族、支援者など、すべての人にとっての幸せをみなさんで一緒に考えられるようになって欲しいという思いから、作成しています。

本手引きの目的は、下記の2つです。

- ① 知的障害者本人、家族、支援者それぞれが、自分と他の人の権利や幸せについて考え、対話するきっかけにすること
- ② 性に関する学びを、知的障害者本人、家族、支援者が一緒に行うことで、性に関してみんなで前向きに受けとめること

ハンドブックと本手引きをご覧いただきながら、「実際どうやって知的障害者に説明すればいいのだろう？」「具体的にはどういう理解の仕方があるのだろう？」「支援者としてどのように考えればいいのだろう？」といったことに向き合い、支援にご活用いただけますと幸いです。

また、本手引きを作成するにあたり、知的障害者ご本人さま、ご家族さま、福祉サービスの支援者さまに、それぞれのお立場から必要だと考えられる情報などについてご助言いただき、多大なるご協力をいただきました。この場を借りて御礼申し上げます。

本手引きは、厚生労働省令和6年度障害者総合福祉推進事業「知的障害者の恋愛、結婚等に係る情報提供、相談支援等に関する調査研究」の一環として作成しています。同事業の取り組みの一環として、令和7年1月27日に開催した「知的障害者の性や恋愛・結婚等についてのシンポジウム～自身が望む生き方の実現のために～」には、多くの皆さまにご参加いただきました。シンポジウムのパネルディスカッション中にいただいた質問の中から、本手引きに反映しているものもございます。

ぜひ、家族や支援者の皆さまにとって、対話のきっかけとなるよう祈っております。

## 包括的性教育について

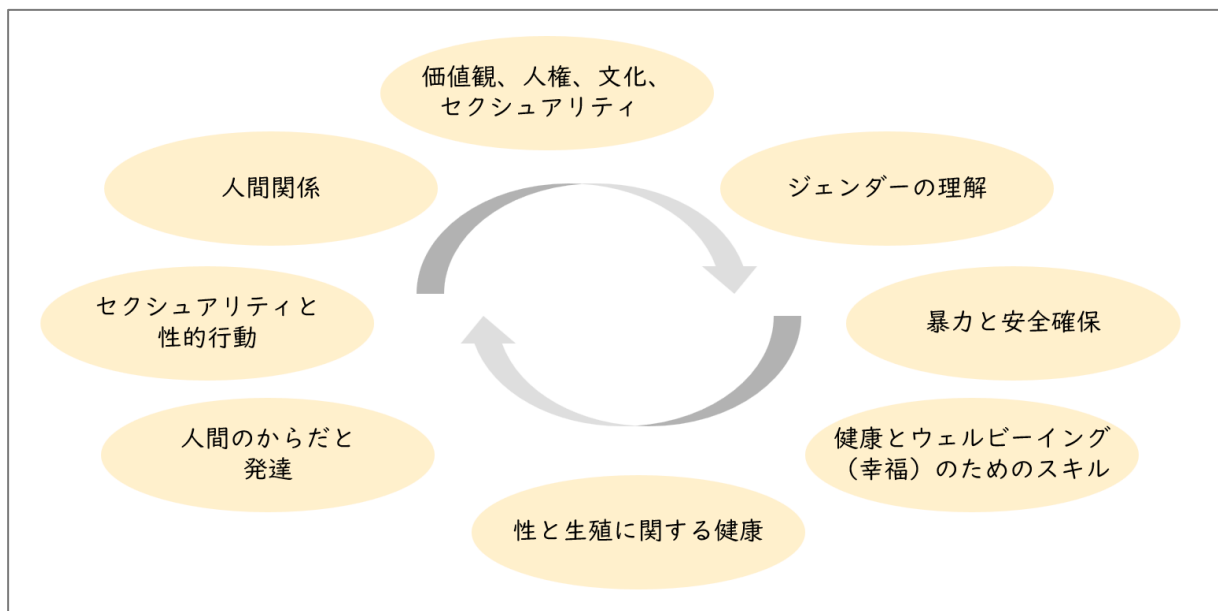
「包括的性教育」を知っていますか。

従来の性教育では、生殖、性感染症、性的行動などに関する内容が一般的でした。

また、知的障害者への性教育については、性に関する犯罪などのリスクを回避することや、その他の生活への心配などから、従来の性教育も十分に与えられていなかったり、性に関する情報から遠ざけられたりすることがありました。そのため、行動を「問題視」され、対処療法的な対応となったり、家族や支援者個々人の考え方による俗人的な対応になったりしてしまっている側面があります。

包括的性教育は、下記3つを重視した教育です<sup>1</sup>。

- ① 人権をベースとした教育であること
- ② 互いを尊重し、より豊かな人間関係を築くことを目指す教育であること
- ③ 健康とウェルビーイング（幸福）、尊厳を実現し、子どもや若者たちにエンパワメントしうる知識、スキル、態度、価値観を身につけさせることを目的とした教育であること



<sup>1</sup> 公益財団法人日本財団（2022）「包括的性教育の推進に関する提言書」

包括的性教育は、より豊かな人間関係をつくるような、ポジティブな側面も含むもので、「人間関係」「価値観、人権、文化、セクシュアリティ」「ジェンダーの理解」「暴力と安全確保」「健康とウェルビーイング（幸福）のためのスキル」「人間のからだと発達」「セクシュアリティと性的行動」「性と生殖に関する健康」といった8つのキーコンセプトに基づいています<sup>2</sup>。

性教育の現場では、従来の性教育から、包括的性教育への転換が推進されるようになっており、ハンドブック及び本手引きも、この包括的性教育の考え方をベースに作成しています。

包括的性教育を知的障害者への支援においても実践することで、知的障害者本人だけでなく、家族や支援者など、すべての人の権利やその人にとっての幸せをみんなと一緒に考えることにつながります。

ぜひ包括的性教育を念頭に、お読みいただけますと幸いです。

---

<sup>2</sup> ユネスコ編（2020）「【改訂版】国際セクシュアリティ教育ガイダンス」



## 目次

I. 「自分のことは自分で選んでいい」 .....	1
(1) 本人の意思を尊重すること .....	1
(2) 意思決定支援 .....	1
★マンガの解説 .....	3
★マンガの解説 .....	3
II. からだの権利 .....	4
(1) 一人ひとりに「からだの権利」がある .....	4
(2) 一人ひとりのパーソナルスペース .....	4
(3) リボンゲーム .....	5
(4) 同意 .....	6
(5) サイコロゲーム .....	7
(6) 予期せぬ事態のときには .....	8
(7) Q&A .....	8
★マンガの解説 .....	9
★マンガの解説 .....	9
III. からだのこと .....	10
(1) 「生理」の伝え方 .....	10
(2) 「生理」の対応方法の伝え方 .....	10
(3) 「射精」の伝え方 .....	11
(4) 「マスターベーション」の伝え方 .....	12
(5) 男女のからだのしくみの違い .....	13
(6) Q&A .....	13
★マンガの解説 .....	15
★マンガの解説 .....	15
IV. いろいろな人間関係 .....	16
(1) 好きな人とのふれあい・性行為（セックス） .....	16
(2) 避妊方法 .....	17
(3) 出会いの支援 .....	18
(4) 恋愛相談への対応 .....	19
(5) 活用できる制度・サービス .....	21
(6) いろいろな人間関係があること .....	22
(7) Q&A .....	23
★マンガの解説 .....	25
★マンガの解説 .....	25





## I. 「自分のことは自分で選んでいい」

ハンドブック P04～07

### (1) 本人の意思を尊重すること

憲法 13 条では、個人の尊重について下記のとおり定めています。

すべて国民は、個人として尊重される。生命、自由及び幸福追求に対する国民の権利については、公共の福祉に反しない限り、立法その他の国政の上で、最大の尊重を必要とする。

すべての人には、幸せを追求する権利が保障されています。  
それは障害があっても同じことです。

同じように、すべての人には、自分の人生をどのようにしていくかといった「意思」を決定する権利があります。

障害がある方の中には、自ら意思を決定することが難しかったり、決定した意思を他者に伝えることが難しかったりする場合もありますが、たとえ重度の知的障害があっても、その人の意思は必ずあるという前提に立つことが重要です。家族や支援者などは、本人の意思をどのように尊重するかを考えていくことが求められています。

本人の意思を尊重することは、本人が望む生活の実現に向けて、みんなで一緒に考えて考えることを意味します。

本人に上記のことを説明するときには、「私のことは私が決める」、「私のことを私抜きに決めないで」、「自分の気持ちは大切にしよう」といったわかりやすい表現をすると、イメージされやすいことが多いです。

### (2) 意思決定支援

本人の意思を尊重し、意思決定を支援することは「意思決定支援」と呼ばれます。  
「意思決定支援」は、厚生労働省によると下記のとおり説明されています。

支援の対象： 自ら意思を決定することに困難を抱える障害者

支援の目的： 日常生活や社会生活に関して自らの意思が反映された生活を送ることができるようにすること

支援の定義： 可能な限り本人が自ら意思決定できるよう支援し、本人の意思を確認する支援

本人が自分の意思や好みを表出することが難しい場合もあります。それ以外にも、経験や情報が少なく、何を選べばよいかわからなかったり、本人の意思を他の人が理解できなかったりする場合もあります。

その場合には、本人が実際の場面で経験できるよう支援し、本人の意思や好みがどこにあるのかを、家族や支援者なども理解できるような取組をすることが重要です。取組をする際には下記を意識できるとよいです。

#### ① 日常生活で意思を尊重する場面を思い浮かべて、実践すること

- 大きなことからではなく、日常生活において意思決定をする場面を増やしていくことが経験になります
- 例：自動販売機で買う飲み物、その日着る服、次食べるご飯

#### ② ①の場面において、選択肢を提示すること

- 漠然と「何を飲みたいか」という聞き方より、選択肢を見せた上で「どれがよいか」と聞くと決めやすくなることが多いです  
(ただし、選択肢以外を希望している場合もあること、「どれでもいい」と考えている場合もあることなどを意識する必要があります)
- 選択肢を見せるときには、実物を見せる方法や、イラスト・写真を載せたカードを見せる方法などがあります
- 選択肢を見せるときや、意思を聞くときは、できるだけ支援者の意思が入らないよう工夫する必要があります

#### ③ 意思決定した内容が実現されるという体験を提供する

- 本人が意思決定した内容が実現されるという体験を重ねることで、自分の意思を表出することは大切なことであること、自分で決定をしたことがどういう結果になるのかがわかるようになってきます
- 「選んでみてどうだったか」「次はどうしてみたいか」をやりとりすることによって、本人の好みを形成することにもつながります
- 選択をした結果が本人にとって、あとで「選ばなければよかった」と思うようなことであっても、失敗したことから学ぶこともできます

#### ④ 日常生活の意思決定支援は、人生の大きな場面での支援につながる

- 人生の様々な場面ごとに、多様な選択肢が存在します
- 日常生活において意思決定支援を積み重ねていると、本人が何かを決定することに自信を持てるようになっていたり、家族や支援者なども本人なりの意思や好みの表出方法を理解していたりして、人生の大きな場面での意思決定支援に役立てることができそうです
- 家族や支援者などは、人生の場面ごとに複数の選択肢があることを示すことを意識しましょう
- 本人には何も選ばないという権利もあることも理解しましょう

## ★マンガの解説

### 場面の解説

(ハンドブック P04)

高校生の男女がファストフード店で楽しそうに将来のことについて語り合っています。

その2人が手をつないで店を出る様子を学校の教員が見かけ、驚きます。

後日、教員は2人を呼び出し、2人の関係性について注意します。

2人は落ち込んでしまい、自分たちの考えを聞いてもらえず、一方的に決めつけられたことで、就職活動への意欲もなくなってしまったようです。

障害の有無にかかわらず、すべての人は自分のことを自分で決めることができます。ほかの人が勝手に決定したり、決定したことを理不尽に妨げたりすることは、本人の豊かな人生を阻害してしまう恐れがあります。

自分のことは自分で納得して決め、家族や支援者などがそれを支える（相談に乗ったり、思いを聞いたりする）ことで、やる気や活力に満ちた人生を送ることにつながります。

## ★マンガの解説

### 場面の解説

(ハンドブック P06)

カフェで働く男女。

女性は懸命に働く男性にときめき、勇気を出して告白をします。

男性も同じ気持ちで、2人は付き合いました。

しばらく付き合ってみると、趣味の時間が減ってしまったり、

思ったより楽しくないかもと考えたりするようになりました。

2人で話し合った結果、円満に別れることになりました。

2人は仕事仲間の関係に戻りつつ、それぞれの生活を楽しむようになります。

自分がそのとき納得して選択した事柄について、あとになって「自分に合わないな」と思うことはよくあることです。

そのときは状況を変えるということも選択肢に入れて、提案することが重要です。

自分の考えが変わることや「失敗」は必ずしも悪いことではなく、「失敗」から学べることがあるということを、本人だけでなく家族や支援者なども意識できるとよいです。

## Ⅱ. からだの権利

ハンドブック P08～11

### (1) 一人ひとりに「からだの権利」がある

すべての人には、自分のからだに関すること自分自身で選択する権利があります。

どこに、どのように、誰にさわられるかは、自分で決めることができるのです。

誰かとくっつく・握手する・手をつなぐ・近づいて話すなど、何を・どこまでを心地よい・不快と感じるかは、その人の考えやそのときの状況、相手などによって違います。それは家族や支援者なども同じでしょう。

それを踏まえた上で、お互いの「からだの権利」を尊重することが大切です。

### (2) 一人ひとりのパーソナルスペース

一人ひとりのパーソナルスペースは異なります。

パーソナルスペースの取り方として「腕一本分の距離」と言われることがあります。

他の人との距離は「腕一本分の距離」が適切だとする考え方です。

しかし、先ほども示したように、人によって、どこに、どのように、誰にさわられてもよいかは、多種多様なので、一人ひとりにとって居心地の良いパーソナルスペースを探っていく必要があるのです。

たとえば、広い公園とバスの中、仲のいい人と初対面の人では距離の感覚が異なるように、パーソナルスペースは場面や関係性によって変化することもあります。

わかりやすいからといって距離の基準を一律に決めてしまうのではなく、一人ひとりのパーソナルスペースには違いがあるということを気づかせるような声かけをすることが重要です。

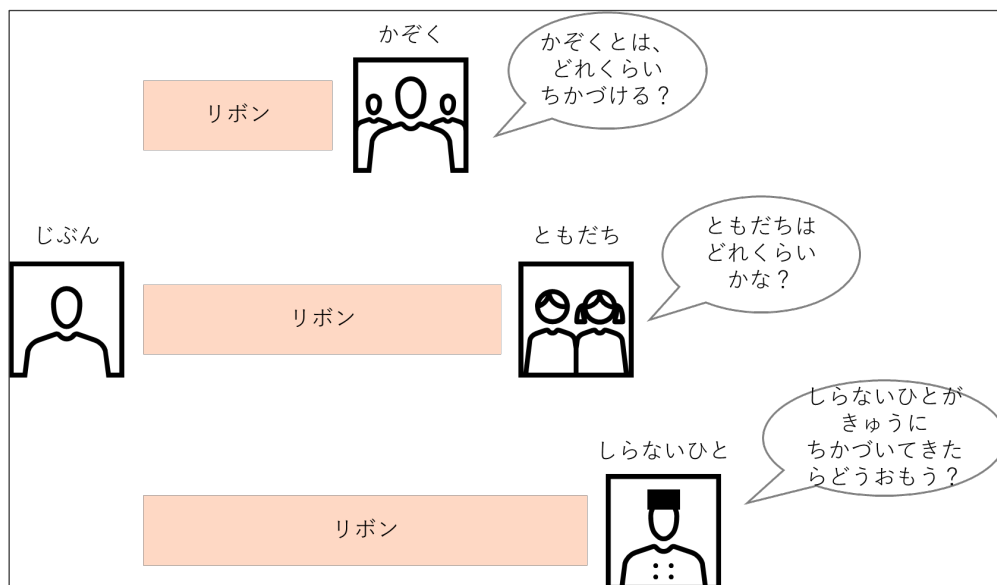
### (3) リボンゲーム

リボンゲームは、自分にとって居心地の良い距離（パーソナルスペース）を探ることができるものです。

#### ① リボンや紐を用意します

- リボンやビニール紐を用意します
- さまざまな関係性の人との距離感を書き込めるような紙やホワイトボードを用意します

例) イメージの資料



#### ② 具体的な遊び方

- 家族役、友達役、支援員役、知らない人の役など、さまざまな人を想定しながら、自分にとって居心地の良い距離を試してみましょう
- 今度は、公園、家、電車の中など、場面を変えると、相手が同じ人でも居心地の良い距離が変わるかを試してみましょう
- 一人ひとりにとっての居心地の良い距離（パーソナルスペース）が異なることを実感しましょう

#### ③ ゲームのねらい

- 自分にとっての居心地の良い距離を理解することができます
- 相手や状況によって居心地の良い距離が変わることを理解することができます
- 一人ひとりにとって居心地の良い距離は違うことを理解することができます

#### (4) 同意

「性的同意」という考え方があります。

「性的同意」とは、性的な行為に関して、お互いがその行為をしていいかどうか相手に確認することです。

人と人とのふれあいは人生を豊かにすることもあります。が、「なんだか嫌な気持ちだな」「もやもやするな」と思う場合は、「性的同意」ができていない場合があります。

「性的同意」は相手がパートナーであっても確認する必要があります。

現実では、「パートナーなどに対して1回1回同意をとるのは現実的ではない」「他人行儀な感じがする」とされがちです。しかし、「性的同意」があることで、お互い前向きに関係性を築くことができることにつながるのです。

この「同意」の考え方は、性的な行為だけでなく、さまざまな場面で共通します。

パーソナルスペースが一人ひとり違うことから、きちんと同意をとることで関係性を構築することが重要です。

相手から同意を求められたときに断ることは勇気がいることかもしれませんが、自分にとって居心地の良い関係性を築くためには必要なことです。

たとえ相手が大切な人であっても、「今はいやだ」「これはしたくない」ということはあります。

また、相手に断られたときには、受け入れることも重要です。

上記のことを理解するための方法のひとつとして、サイコロゲームがあります。

## (5) サイコロゲーム

サイコロゲームは、同意をとることや、自分のからだのことは自分で決めることを学ぶためのものです。

### ① サイコロを用意します

- サイコロの目を下記のように設定します  
例) 握手・ハイタッチ・背中合わせ・肩くみ・足裏タッチ・ハグ

### ② 回答カードを用意します

- 回答カードを用意することで、自分の気持ちに一番近いものを選びやすくなります
- 回答カードにはイラストもつけることで、わかりやすくなります
- 回答カードの例としては下記が挙げられます  
例) いいよ、いいかも・・・、いやかも・・・、いやだな
- 他にも上手な断り方を学ぶため、下記のようなカードを用意するのもよいでしょう  
例) ○○されるのはいやだけど、△△ならいいよ  
○○するのは苦手なんだ、ごめんね

### ③ 具体的な遊び方

- サイコロを振って、出てきた目に合わせて「○○していいですか？」と相手に聞きます
- 相手から「いいです」という返事が返ってきたら、その行為をしましょう
- 「いやです」と言われたら、「伝えてくれてありがとう」と返して自分の番を終わります
- 聞かれた人は、「いいです」と言って行為をしてもらったら、「ありがとう」と言いましょう
- 聞かれた人は、いやだったら「いやです」と言いましょう  
☆ 実際の断り方は「② 回答カードを用意します」を参考にしてください

### ④ ゲームのねらい

- 自分にとっての心地よいふれあいと、いやなふれあいを理解することができます
- いやなときに「いやです」と言う力を育むことができます
- 「いいですか？」と確認をとることの大切さを学ぶことができます
- 断られるという経験の練習にもなります

## (6) 予期せぬ事態のときには

うまく断ることができなかったり、断っても応じてもらえなかったりした場合に備え、具体的な場面を想定することがよいでしょう。

たとえば下記のような場面をイメージし、その場合にどうすべきかを一緒に考えることが重要です。

- 職場の人に無理やりさわられてしまった
  - 自分が悪いのではないことを理解してもらい、そのような場合には家族や支援者などに相談するよう伝える
- 本当はパートナーとの性行為が嫌なのに言えない
  - 2人にとって居心地の良い関係性を築くためには話し合うことが大切で、話し合う際には、家族や支援者などが同席することもできることを示す
- 好きな人と食事に行くことを断られてしまった
  - 本当に都合が合わなかっただけかもしれない、実はあまり食事に積極的ではなかったりする可能性があることを伝えつつ、好きな人の気持ちを大切にしようと、ポジティブにとらえてもらえるように働きかける
- 告白をしたが断られてしまった
  - 失恋をすることは誰にでもあり、好きな人の気持ちを大切にしようと、ポジティブにとらえてもらえるように働きかける

## (7) Q&A

**Q** 言い寄られたときに拒否ができない人に対して、どのように支援すればいい？

**A** 言い寄られたときに拒否ができない場合、①寂しさや不安を抱えており、誰かに求められてうれしいと感じている場合や、②いやだという気持ちがあっても拒否の仕方がわからない場合などが考えられます。

①については、寂しさや不安をまずは解消することが大切です。そのためには、家族や支援者などがあなたのことを理解したいと思っているということを伝え、関係づくりを工夫したり、地域の余暇活動への参加を検討したり、趣味を見つける手助けをしたりする方法が有効です。②については、前述の「サイコロゲーム」などを通して、地道に拒否をする方法の練習をしてみてください。



## ★マンガの解説

### 場面の解説

(ハンドブック P08)

事業所の廊下で近い距離で話す男女。

その様子を見た職員から「他の人とは腕一本分離れるように」と言われます。

戸惑いながらも慌てて2人は離れました。

その日の学校帰り、男性がバスに乗ります。

バスは混雑しており、とても「腕一本分」の距離をとることができず、男性は戸惑います。

パーソナルスペースは一人ひとり異なっており、場面や関係性によっても変わることがあります。

そのため、一律に距離を決めてしまうと、それを守ろうとするがあまり、親密になることをはじめ、日常生活を送ることにも支障が出る恐れがあります。お互いのパーソナルスペースを理解することが大切です。

## ★マンガの解説

### 場面の解説

(ハンドブック P10)

カップルの2人がいます。一方が「手をつなごう」と誘います。

すると、もう一方の知り合いが前から歩いていることに気づき、手をつなぐことを悩むようなしぐさを見せました。

その様子を見て、「今はやめようか」と言い、手を引っ込めます。

2人でいるときは手をつなぎたくても、知り合いに見られるのは嫌なこともあります。

「パートナーは自分と同じ気持ちのはずだ」と安易に考えずに、相手が嫌がっているときや、悩んでいるときは、しないという選択をすることが重要です。そして、相手の態度に対して「自分のことが嫌いなんだ」と直感的に誤解しないようにすることも大切です。

相手が悩んでいるときには、相手の気持ちに寄り添った行動をすることで、お互いをより理解することができるでしょう。

### Ⅲ. からだのこと

ハンドブック P12～15

#### (1) 「生理」の伝え方

生理は医学的には「月経」とも呼ばれます。

生理について伝える際には、生理とはどういうもので、どのように対応していけばよいのかを整理することが重要です。

生理とは、妊娠していないときに女性器（ワгина）から経血が出てくることを指し、女性が約1か月に1度経験するものです。

生理が始まることを、「初経（初潮）」と言い、初経を迎えることは、成長している証としてポジティブに捉えられるような声かけをしましょう。

#### (2) 「生理」の対応方法の伝え方

生理のときには、経血がもれないよう、生理用品を使うことや、生理痛についても説明しましょう。

##### ① 生理用品の購入場所

- 薬局、スーパー、コンビニ、ネット通販など

##### ② 生理用品

- 主要な生理用品として、ナプキンが挙げられます
  - ✧ ナプキンには夜用・多い日用・ふつうの日用など、さまざまな種類があります
  - ✧ 経血の量や場面に応じて使い分け、こまめに取り換えましょう
  - ✧ ナプキンをつける際には、ナプキンを開いて、女性器の当たる場所にナプキンの中心が来るようにします
  - ✧ 使い終わったナプキンは、中身が見えないように包み、包んだものをさらにトイレットペーパーや、新しいナプキンの外袋で包んだあと、トイレ内のごみ箱やふた付きのごみ箱に捨てます
- その他、タンポン（女性器に入れる）、月経カップ（女性器に入れる）、給水ショーツ（下着が経血を給水するもの）、生理用ショーツ（別名：サニタリーショーツ、経血が染み出しづらい下着）などもあります。

### ③ 月経前症候群（PMS）や生理痛

- 生理前や生理の際には、お腹が痛くなったり、イライラしたりする人もいます
- 市販薬（鎮痛剤・生理用鎮痛剤）、漢方薬などを使用することで、症状が緩和できることもあります。少しでもつらいときには、家族や支援者などに相談するように伝えましょう
- 医師に相談してピルを処方してもらうこともできるので、医師へ相談できることを伝えましょう。必要があれば同行支援の検討もしましょう
- また、どれほど生理痛がつらいのか、心配になる方もいます。人によってそのつらさはことなることや、痛みを和らげるための方法があることを伝えましょう

### ④ 生理の周期の確認

- 生理の周期が一定かどうかを確認することで、からだの変化に気づきやすくなります
- いつからいつまで生理があったのか、スマートフォンのアプリなどを活用し、本人が記録できるように支援しましょう。スマートフォンのアプリには、生理の日を記録することで、生理周期がわかり、次の排卵日や生理の日を予測できるものがあります
- 生理の周期が乱れているときや、生理が来ないときには、からだに変化が生じているサインなので、そういった場合には家族や支援者などに伝えるように事前に言っておきましょう

## （３）「射精」の伝え方

射精とは、尿道から精液が出ることを指し、初めての射精のことを「精通」と言います。

射精についても、誰でも経験することで恥ずかしいことはありません。成長している証として、話すことをタブー視せずに伝えることが重要です。

射精は、性行為のほか、「夢精」と「マスターベーション」で起こります。

「夢精」とは寝ている間に無意識に射精することを指します。

もし夢精していたら、精液がついた下着などを水で洗ってから、洗濯機に入れて洗うことを伝えましょう。

射精や生理の対応方法について伝え、実践してもらうことは、自立にもつながる働きかけです。

#### (4) 「マスターベーション」の伝え方

「マスターベーション」とは、自分で自分の性器などをさわって気持ちよくすることを指します。

マスターベーションについて伝えるときには、下記のことを意識してみてください。

##### ① マスターベーションをすることは自然なこと

- マスターベーションをすることは自然なことで、それ自体はいけないことではありません
- 適切に行っているのに「やめなさい」と言ってしまうと、マスターベーション自体がいけないことだと誤解されてしまいます。性に関して困ったことがあった際に相談してもらえなくなる可能性があります

##### ② マスターベーションをするときと場所

- マスターベーションにかかわらず、1人になれるときと場所を確保することはとても重要です
- 本人に伝えるときには次のようなことについて伝えてみましょう
  - ① 「自分の性器をさわっているところをほかの人に見せない」ことが重要です
  - ② 1人でいられる場所（自分の部屋や、カギがかけられる場所）で、1人になれるときにしましょう
  - ③ 学校や職場などは勉強や仕事をする場所なので、ふさわしい場面を考えましょう
  - ④ 1人になれるときと場所がない場合には、家族や支援者などに相談しましょう

##### ③ マスターベーションの注意点

- つめを短く切り、自分のからだを傷つけないようにしましょう。特に性器をさわる前には、手を洗いましょう
- 射精した場合、精液を受けたティッシュなど袋に入れてしばってゴミ箱に捨てましょう

## (5) 男女のからだのしくみの違い

男女のからだのしくみの違いに気づいたとき、そのことに興味を持つことは自然なことです。

男女の排泄方法の違いや、女性の下着についての質問をしてきた場合であっても、それは純粋な関心を寄せている場合のこともあります。

なぜそのような質問をしているのかを探りつつ、自らが説明しづらければ、わかりやすい本を紹介するなどして、学びの機会を作れるとよいです。

## (6) Q&A

**Q** 生理痛がどれくらい痛いかわからなくて不安な人にはどう説明すればいい？

**A** 生理痛のつらさは人それぞれです。始まってみたらそれほどつらくなかったり、つらかったとしても薬などでつらさを和らげたりすることができるので、不安にならなくて大丈夫だと伝えましょう。大事なことは、つらいときに、家族や支援者などに相談するように理解してもらうことです。

**Q** 初経（初めての生理）が来なくて不安な人にはどう説明すればいい？

**A** 初経は、10～13歳の間が多いですが、人によって早い人、遅い人さまざまですので、不安に思うことはないということを伝えましょう。もし15歳を過ぎても初経が来ない場合には、病院に相談に行くこと解決することもあると伝え、本人の希望があれば病院に同行しましょう。

**Q** 生理について説明する上で気を付けなくてはいけないことはある？

**A** 生理の話を聞くと、血を連想して気持ち悪くなってしまったり、生理の話がそもそも不得意だったりする人もいます。そのため、「話を聞いていて嫌な気持ちになったり、不安な気持ちになったりしたら遠慮なく伝えて大丈夫ですからね」と話してから、生理についてどう対応すべきかを中心に説明しましょう。

**Q** ナプキンの取り換え頻度について、どう説明すればいい？

**A** ナプキンには夜用・多い日用・ふつうの日用など、さまざまな種類があり、経血の量や場面に応じて使い分けることが大切です。もし取り換える頻度がわかりづらい場合には、実際にナプキンを使って色のついた水を染み込ませて、取り換えるときの量を見せたり、「トイレに行くたび」や「2～3時間ごと」など具体的なタイミングを示したりすることをおすすめします。

**Q** 人から見られる場所でマスターベーションをする人にはどうすればいい？

**A** 「自分の性器をさわっているところをほかの人に見せない」ことを理解してもらうことが重要です。1人でいられる自分の部屋で、1人になれるときにすることを理解してもらうためにも、具体的な場所や時間帯を示すことをおすすめします。

**Q**すでに成人している人に対する性教育をどのように行えばいい？

**A** ぜひハンドブックや支援の手引きを活用してください。また、地域には保健師や助産師をはじめ、性教育に取り組んでいる方々がいらっしゃいます。わからないことがあれば、相談し連携を図ってみましょう。

**Q** 具体的な避妊方法やコンドームの装着方法について、どう説明すればいい？

**A** ハンドブック P15 には、コンドームのイラストも使っています。本手引き P18 にも具体的な説明方法を記載しています。他にも、インターネットの画像や動画には、わかりやすいイラストや模型を使った説明も公開されています。適宜それらも活用しながら説明してみましょう。

## ★マンガの解説

### 場面の解説

(ハンドブック P12)

学校の授業で、生理のしくみが説明されています。

生理周期をアプリで確認している女子学生は、そろそろ生理が来ころだと思い、ドラッグストアでナプキンを選んでいきます。

経血の量が少ない別の日には、吸水ショーツにすることを決めています。

生理とうまく付き合うためには、生理の周期を把握し、生理用品を場面に応じて使い分けることが重要です。

## ★マンガの解説

### 場面の解説

(ハンドブック P14)

下を向いて陰部のあたりを見て気にしている様子の男子。

トイレで立って用を足しているときには、性器をしっかりと持っています。

風呂場では、性器をやさしく洗っています。

電車に乗っているときには、ズボンの中に手を入れたりしません。

ここではさわってはいけないと理解しているようです。

1人のときに、自分の性器をさわることは悪いことではありません。

他の人に見られる場面ではさわらないようにしましょう。男性が立って用を足すときには、性器を持つことで尿の飛び散りを抑えられます。お風呂のときには、性器をやさしくさわって洗うことで清潔が保たれます。

## IV. いろいろな人間関係

ハンドブック P16～19

### (1) 好きな人とのふれあい・性行為（セックス）

好きな人ができ、お互いに意識し始めると、ふれたくなることがあります。

ふれるときには、たとえお互いに好きだったとしても、相手の気持ちを確認し、尊重することが重要です。（本手引き P06）

相手がさわられることを嫌がるからといって、嫌われているとは限りません。

一人ひとりの感覚は違うということを理解した上で、お互いの思いを伝え合いましょう。

また、本人たちの気持ちを尊重した声掛けをすることで、何か予期せぬ事態が起きたときに相談してもらえるような関係性を構築することができます。

性行為（セックス）について伝える際には、下記のことを意識してみてください。

- セックスとは、裸で抱き合い、お互いが気持ちよくなるようにやさしくふれ合ったりすることです
- アダルトビデオ（AV）でしていることの中には、実際にすると相手のからだや心を傷つけること、犯罪になることもあります。どうすればお互いに気持ちよくセックスができるか、相手の気持ちを確認しながら行ったり、信頼できる情報を集めて学んだりしましょう
- 男性器（ペニス）を女性器（ワгина）に入れることもあり、その場合には子どもができることがあります。子どもが欲しくないときには、「避妊」をすることが必要です

性行為について伝える際には、妊娠のしくみや避妊方法についても伝えることが重要です。



## (2) 避妊方法

挿入行為をともなう性行為（セックス）をする場合で、子どもが欲しくないときには、避妊をする必要があります。

避妊について伝える際には、下記のことを意識してみてください。

- コンドームや低用量ピル、避妊具（IUS）など実物や、インターネット上で画像を検索して見せてください
- コンドームについては、イラストや模型などを使って、具体的な使用方法を伝えてみてください
  - ① コンドームを片側に寄せ、傷つけないように袋から出しましょう
  - ② コンドームの表裏を確認しましょう
  - ③ 勃起した男性器（ペニス）の皮を下に引っ張りましょう
  - ④ コンドーム先端を軽く押さえて、空気を抜きましょう
  - ⑤ 空気を抜いたまま、毛を巻き込まないようにゆっくりコンドームをペニスにかぶせましょう
  - ⑥ 途中までかぶせたら、皮を引っ張り上げながら、根元までコンドームをおろしましょう
  - ⑦ 射精後は、すぐにコンドームの根元部分をおさえながら、ペニスを抜きましょう

### (3) 出会いの支援

昨今、障害の有無にかかわらず「出会いがない」と聞かれるようになりました。恋愛したいと希望する人が、好きになる人と「出会う」ための支援としては、以下のような例が考えられます。

#### ① 性教育の場の提供

- これまでの章で示してきたような性教育の内容を伝えることで、相手を尊重することや社会的マナーの取得につなげることができます

#### ② マッチングアプリや婚活イベントへの参加

- 出会いの場として「マッチングアプリ」や「婚活イベント」の利用を本人が希望した場合、頭ごなしにそれらを妨げることは、本人の意思の尊重を阻害することにつながります
- 本人が出会いの場に行く際には、注意事項を伝えることが重要です

#### ③ インターネット上の出会いの場に登録する場合の注意事項の伝え方

- 一度登録した情報は、自分では削除したつもりでも、他のだれかが保存していることがあります
- そのため、個人情報（名前、住所、職場名、顔写真）を載せるときには細心の注意を払い、不安なことがある場合には家族や支援者などに相談しましょう
- 他人が嫌がるような悪口や暴言を載せないようにしましょう
- インターネット上で出会った人と直接会うときには、家族や支援者、友人などと連絡を取れる状態にしておきましょう
- 家族や支援者などに状況を伝えることで、詐欺や性被害などに巻き込まれることを未然に防ぐことにつながります

#### ④ 地域における居場所

- 恋愛対象となる人との出会いの場に限らず、地域の人とつながることで、地域に居場所を作るとはとても重要です
- 地域の余暇活動を支援する団体や、地域活動支援センターの取組に参加することで、地域の居場所作りにつながると考えられます
- そういった交流の中から、お互いに人柄を知る中で、恋愛対象になっていく場合もあります

#### (4) 恋愛相談への対応

家族や支援者などは、本人からパートナーを探したい、ある人と付き合いたい、付き合う上での助言をしてほしいなど、恋愛をする上での相談を受けることもあるでしょう。

その際には、家族や支援者などの考えや価値観を押し付けることなく、本人の意思を尊重することが重要です。

ときには、家族や支援者などの思いと、本人の希望が異なることもあると考えられます。

「自分のことは自分で選んでいい」(P01～02)でもご紹介したとおり、すべての人には、自分の人生をどのようにしていくかという「意思」を決定する権利があります。

本人の意思の尊重をすることを前提とし、どのようにしてその意思や希望を実現していくか、実現していくにあたってどのような困難があるかを整理して、本人の意思を適宜確認しながら支援しましょう。

たとえば、本人がパートナーと付き合う中で下記のような悩みや対応が考えられます。

##### ① どうやって付き合えばいいかわからない

- パートナーとは、それぞれどう過ごしていきたいかを考えて、会話し、コミュニケーションをとることが大切です
- たとえば「お買い物に行く」「遊園地に遊びに行く」「手をつなぐ」などの選択肢を一緒に考えながら、それを実現するためにはどうすればいいかを話し合ってみましょう
- その際には、お互いの「同意」が必要であることも伝えましょう（ハンドブック P08～11）

##### ② パートナーと性行為（セックス）をしたい

- 性行為（セックス）をパートナーが望んでいるかの確認をするように伝えましょう（本手引き P06）
- お互いが望んでいる場合、性行為（セックス）をすることで妊娠する可能性があることを伝え、自分も相手もその希望があるかを確認しましょう（本手引き P16～17）

### ③ 同棲・結婚したい

- 2人の希望だということを確認のうえ、同棲・結婚するためには、まずは何が必要になるかを一緒に考えましょう
  - ◇ 月々の収支について
  - ◇ （初期費用がある場合）初期費用について
  - ◇ 家事（料理、掃除、洗濯など）の分担について
- 2人だけで行うのが難しい場合は、必要な支援について一緒に考えていきましょう
- すでに同棲・結婚している方の話を聞いてみたり、家を訪問させてもらったりして、具体的にイメージしてみましょう
- 家族や支援者などからの反対がある場合は、具体的な実現方法がイメージできていないことが多いです。具体的な方法を一緒に考えながら、本人の意思の実現に向けてチームとして動くことが重要です

### ④ 出産・育児をしたい

- 2人の希望だということを確認のうえ、出産・育児のためには、まずは何が必要になるかを一緒に考えましょう
  - ◇ 妊娠を確認する病院・出産する病院について
  - ◇ 母子健康手帳について（市区町村窓口への妊娠届の提出について）
  - ◇ 必要になる物資と、その準備について
    - 例）肌着、おしりふき、おむつ、ベビーベッド、ミルク用品、ベビーカーなど
  - ◇ どのような生活になるか
    - 例）ミルクをあげる時間、勤務時間など
  - ◇ そのほか、子どもが成長する過程における生活など
- 何が必要になるかを考えたら、どのような支援を使う必要があるかを一緒に考えましょう
- すでに出産・子育てしている方の話を聞いてみたり、家を訪問させてもらったりして、具体的にイメージしてみましょう
- 出産・子育て支援においては、家族や支援者だけで抱え込むのではなく、地域の方々や自治体、子育て支援機関などのさまざまな関係者と情報交換をすることで、支援につなげることが重要です

## (5) 活用できる制度・サービス

厚生労働省のサイトでは、「障害者の希望を踏まえた結婚、出産、子育てに係る支援の推進について<sup>3</sup>」というページが用意され、活用できる制度やサービスについて紹介されています。ぜひご活用ください。

また、居宅介護などの障害福祉サービスのほか、特に、出産・子育てにおいては活用できる様々な制度やサービスがあります。医療機関で妊娠がわかったらお住まいの市区町村の窓口（こども家庭センター等）に妊娠届を提出し、「母子健康手帳」をもらいましょう。

不安なこと、困っていることは適宜自治体に相談しましょう。下記は一例ですので、参考にしてください。（2025年3月時点の情報です）

### ① 妊産婦のための出産・子育て交付金

- 市区町村が、妊娠届出後に5万相当および、妊娠している子どもの人数×5万円相当を支給し、出生届出時にも5万円相当を支給

### ② 利用者支援事業（妊婦など包括相談支援事業型）

- 妊婦・その配偶者などに対して、面談などにより情報提供や相談などを行う

### ③ 妊婦健康診査費用助成

- 妊娠届を提出された方を対象に、妊婦健康診査の費用を一部助成

### ④ 妊産婦医療費助成制度

- 妊娠届を提出された方を対象に、病気やケガなどの医療費を一部助成

### ⑤ 出産育児一時金

- 健康保険の加入者に、50万円の一時金を支給

### ⑥ 入院助産制度

- 都道府県などが指定する助産施設に入所（医療機関の場合は入院）し、補助を受けて出産する制度

---

<sup>3</sup> 厚生労働省「障害者の希望を踏まえた結婚、出産、子育てに係る支援の推進について」

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi\\_kaigo/shougai Shahukushi/other/index\\_00002.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/shougai Shahukushi/other/index_00002.html)

## ⑦ 妊産婦生活援助事業

- 特定妊婦や出産後の母子などに対し、下記のような支援を行うもの
  - ◇ 利用者の状態に応じた支援計画の策定
  - ◇ 妊娠葛藤相談や子どもの養育相談
  - ◇ 入居または通いによる居場所や食事の提供などの生活支援
  - ◇ 児童相談所や市町村、児童福祉施設、医療機関などの関係機関との連携
  - ◇ 医療機関受診、就労支援機関の利用、行政手続きなどの同行支援

## (6) いろいろな人間関係があること

人と人が出会い、友人になる、同僚になる、パートナーになる、結婚するなどのさまざまな関係性を構築することによって、豊かな人生を送ることにつながります。

人間関係を構築する上で、自分自身も、相手の方も尊重すること、恋愛や結婚に限らないさまざまな関係性があることを認識することが重要です。

下記のようなさまざまな関係性があることを、ぜひ家族や支援者などと話し合っ  
て理解を深めていきましょう。

- ・ 家族
- ・ 友人
- ・ 職場の同僚
- ・ 近所の人
- ・ 交際相手、パートナー
- ・ 結婚相手
- ・ 福祉事業所などの職員、支援員

また、家族や家庭にもさまざまなかたちがあります。

- ・ 1人暮らし
- ・ 同性同士のカップル
- ・ 同棲しているカップル
- ・ シェアハウスをしている友人同士
- ・ 子どもを産まない選択をした夫婦
- ・ シングルマザーやシングルファザーと子ども
- ・ 児童養護施設で暮らしている子ども

## (7) Q&A

**Q** 好きな人と付き合うための方法を聞かれたときに、どう説明すればいい？

**A** お付き合いをすることは、お互いに好きだと伝え合うことだということを説明します。まずは、お互いにどう思っているかを、時間をかけて理解し合うことが大切だと伝えましょう。  
その上で、自分と相手が希望する過ごし方を確認し合うよう伝えましょう。

**Q** デートの方法を聞かれたときに、どう説明すればいい？

**A** まずは、相手の人がどう過ごしたいと思っているかを考えて、会話することが大切だと伝えましょう。その上で、たとえば「お買い物に行く」「遊園地に遊びに行く」「映画を見に行く」「手をつなぐ」などの選択肢を一緒に考えながら、それらを実現するためにはどうすればいいかを話し合しましょう。

**Q** 好きな人と性行為をするのが怖いという人に、どう説明すればいい？

**A** 初めて体験することに不安を抱えるのは自然なことであると、まずは伝えましょう。相手にその不安を共有しながら、ゆっくりと進めていくことや、少しでも進めるのが怖いと思ったら、「今はまだ怖い」と相手に伝えてもいいことを話してもらいましょう。

**Q** 性行為が痛いという人に、どう説明すればいい？

**A** 特に緊張していると痛く感じてしまうかもしれないため、相手の人にその不安を共有しながら、ゆっくりと進めていくことを説明しましょう。また、どんなときに痛みを感じるか、必要があればからだのイラストなども用いながら体位や状況などを確認しましょう。性交痛の場合には、病院に相談に行くと解決する可能性があることを伝え、本人の希望があれば同行支援なども行いましょう。

**Q** インターネットを使用し不特定多数との異性交流をしている人がいて、心配です。

**A** 不特定多数の人との出会いを繰り返していると、詐欺や性被害に遭う可能性が高まることをまずは説明しましょう。口頭での説明が難しい場合には、一緒に報道などを見ることも有効です。不特定多数との異性交流をする背景には、人とのつながりが欲しい、いろんな人と交流してみたいという思いがあったり、中には不安・寂しさを抱えている人もいたりします。地域の余暇活動への参加なども提案しながら、本人の人とつながりたいという思いを大切にしたり、不安や寂しさを解消したりすることもご検討ください。

**Q** 知的障害者の恋愛について、家族が反対している場合にはどうすればいい？

**A** 第Ⅰ章に記載のとおり、本人の意思を尊重することが重要です。その上で、家族が反対する理由とその背景に耳をかたむけてみましょう。たとえば、金銭面が心配、子どもができないか心配、相手を傷つけるのではと心配など、さまざまな心配が重なって家族が反対する場合も多いです。そういった場合には、どういう対応をすればその不安が解消できるか、本人も含めて一緒に考えながら支援していただきたいです。

**Q** 失恋して落ち込んでいる人への支援はどうすればいい？

**A** 失恋をすることは誰にでも起こりうることで、悲しく思うのは自然なことだとまずは受けとめるよう伝えます。好きな人の気持ちを大事にしよう、と声をかけることで、次第にポジティブにとらえてもらえるように働きかけることも大切です。



## ★マンガの解説

### 場面の解説

(ハンドブック P16)

桜を見ながら、手をつないで街中を歩く2人。

夏には、浴衣姿で花火を見ながら、肩を寄せ合っています。

その後ゆっくりと親密になっていき、秋頃のある日には部屋でキスをしました。

寒さが厳しくなった頃、2人は暖かい部屋で幸せに性行為をしています。

いろいろな人間関係を築く上で、2人が同意のもとスキンシップをとって親密になっていくことは自然なことです。

2人が希望することに対して、家族や支援者などは反対するのではなく、どうしたらよいか、どのような点に注意すればよいかを一緒に考えるようにしましょう。

## ★マンガの解説

### 場面の解説

(ハンドブック P18)

2人の女性が職場の休憩室で昼ご飯を食べています。

後輩の女性は先輩のお弁当に気づき、話しかけます。

すると先輩は、2人で暮らしていて、その人といっしょにお弁当を作ったと言います。

先輩はいっしょに暮らしている人との写真を後輩に見せます。

後輩は、2人の女性が写った写真におどろきながらも、いろいろな家族の形を思い浮かべます。

家族や一緒に住んでいる人にはさまざまなスタイルがあり、本人同士が納得していることが重要です。

「家族とはこういうもの」と決めつけずに、人間関係はさまざまあることを理解しましょう。他者を尊重するとともに、自分が望む暮らし方も考えてみましょう。

令和6年度障害者総合福祉推進事業

知的障害者の恋愛、結婚等に係る情報提供、  
相談支援等に関する調査研究

発行日：令和7年3月

編集・発行：PwC コンサルティング合同会社