



ひと  
人とのかかわり  
からだ  
れんあい  
恋愛  
セックスを

まな  
学ぶためのハンドブック



# はじめに

わたしたちは、自分が望む人生を生きるために、  
「性」について学ぶ権利をもっています。

そこで今回、たくさんの方にご意見をいただきながら、  
このハンドブックを作成しました。

知的障害のある人をはじめとするすべての人人が  
自己や他者のからだのこと、恋愛やセックスを含む人とのかかわりなど、  
生きていくうえでの基本となる「性」について  
学ぶことを目的にしています。

内容は、以下の4つです。

- 自分のことは自分で選んでいい
- からだの権利
- からだのこと
- いろいろな人間関係

このハンドブックは、  
「ひとりでよめる」「みんなでよめる」「対話のきっかけになる」  
ことをめざしています。

わからないことや「こんなときはどうしたらいい?」と思うことがあったら、  
誰かに聞いてみたり、みんなで話し合ったりしてみましょう。

このハンドブックが、  
あなたの望む人生を生きるためのヒントになることをねがっています。

ほんじぎょうけんとういいん  
本事業検討委員  
きょうときょういくだいがく そうこうきょういくりんしょう  
京都教育大学 総合教育臨床センター 講師  
かどした ゆうこ  
門下 祐子

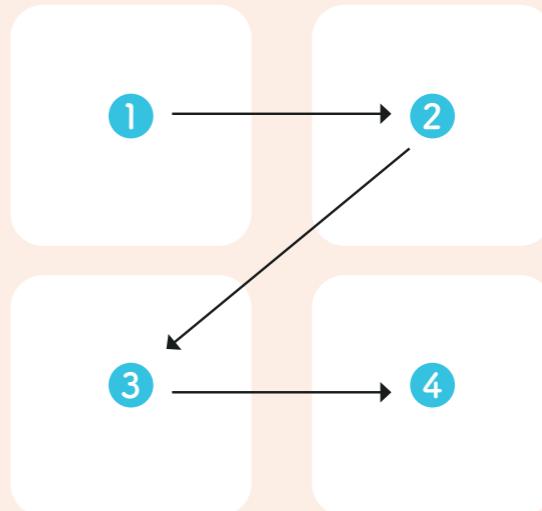
## このハンドブックの読み方

このハンドブックは、性に関する4つの大きなテーマについて  
全部で8つの話をのせています。  
1つの話ごとに2ページを使って説明しています。  
どの話にもマンガと解説があります。

### 1 マンガ

性にまつわる身近な話を4コママンガにしています。  
マンガを読んで、いろいろと考えたり話しかったりしてみてください。

#### 〈マンガの読み方〉



### 2 解説

イラストをつなながら、  
できるだけわかりやすい文章で説明しています。

ひとりで読んでも、みんなで読んでもいいです。  
気楽に読んでみてくださいね。

# じぶん 自分のことは自分で選んでいい



## じぶん 自分たちの思いがあるんだ



しょうがい  
障害のあるなしに 関係なく、自分のことを他の人が

かってき かってはんだん  
勝手に決めたり、勝手に判断してやめさせたりするのはおかしなことです。

じぶん  
自分のことは自分で選んでいいのです。自分の選択や思いを伝えてもいいのです。

もちろん、迷つたり「これでいいのかな?」と思うこともあるでしょう。

じぶん えら  
自分で選ぶことや伝えることが難しいときは支援を受けることができます。

## えら 選ぶことを支援してもらえる

あなたがひとりでまたは誰と、なにをしたいか  
どのように暮らしていくかといったことは、  
あなたが自分で選ぶものです。

とはいって、自分のことを自分で選んで決めるには、  
じょうほう れんしゅう ひつよう  
情報と練習が必要ですね。

かぞく しんしや ひと  
家族や支援者のひとたちは、あなたが決めるために  
いろいろなことを教えたり、試しにさせてくれるでしょう。  
ただし自分で何かを選んだとき、  
すべてが思いどおりになるわけではありません。  
なに りゆう  
何かの理由でできないこともあります。

りゆう せつめい  
そんなときは、理由を説明してもらったうえで、  
「こうすればできるかもしれないね」  
「これはできないけど、これはできるんじゃないかな」  
とアドバイスしてもらえたと いいですね。



# じ ふん じ ふん えら 自分のことは自分で選んでいい



## やり直してもいい？



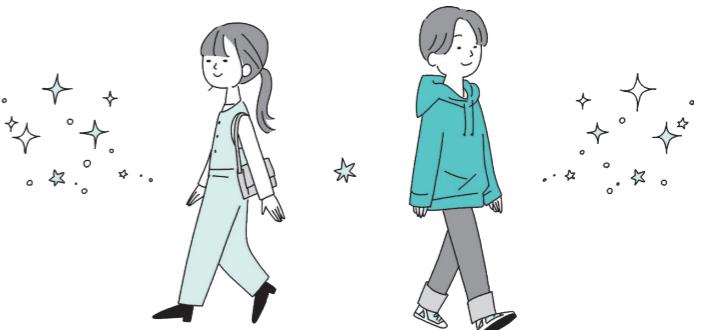
自分で選んだことは、それがどのような結果になっても納得がいくかもしれません。一方で、選んだことが「自分に合わないな」「つらいな」と思ったら、かえてみてもいいのです。

## なお たいせつ けいけん やり直しも大切な経験

選んだ結果が自分にとっていいかどうか、やってみないとわからないこともありますよね。ときには「選ばなければよかった」ということもあります。

失敗したら残念な気持ちになったり、損をしたりすることもあります。でも、悪いことばかりではありません。失敗したからこそ学べることもあります。そうやって人は少しずつ成長していくのです。

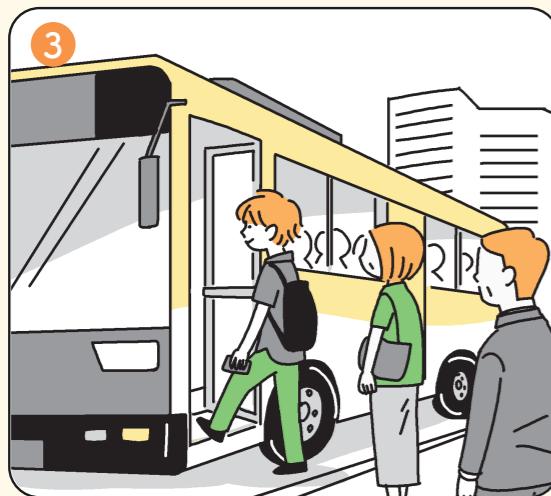
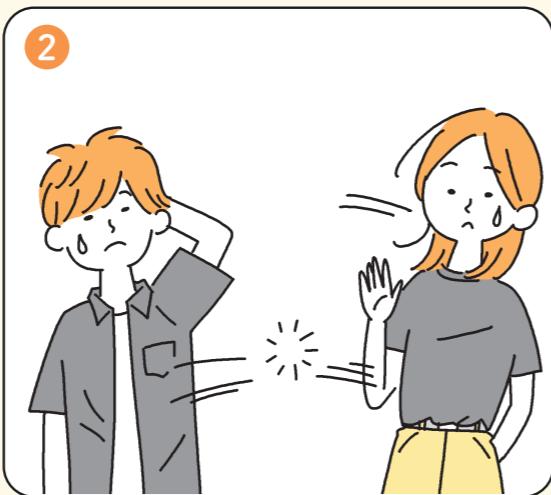
だから、やり直しは恥ずかしいことではありません。次はこうしてみよう」「うまくいくためにはどうすればいいだろう?」と考えてみましょう。周りの人もいっしょになって考えてくれるはずです。



# からだの権利



「腕1本分離れよう」と言われても…



ひととのきょりは、はじめて出会う人と仲良しの友だちとで同じですか？

学校の先生や家族、事業所の職員さん、恋人とはどうでしょう？

おそらく、人によって変わるのでないでしょうか。

ひととのきょりかんは、その人との関係性や場面によって変わるものなのです。

「腕一本分」にこだわらず、自分と相手が安心できる距離感を考えていくたいですね。

## からだの感覚はそれぞれちがう

誰かとくっつくのが好きな人、握手ならいいよという人、

さわられることはいやだという人。

からだに「ふれる」「ふれられる」などの感覚は、

ひとによってちがいます。

また、相手との距離感も

はじめて会う人、家族、仲良しの友だち、

恋人、先生、スタッフなど、

相手によってちがうでしょう。

「この人に近づきたいな」と思っていても、

相手は「もう少し離れてほしい」と思っているかもしれません。

その反対もありますね。

ひとりひとりのからだの感覚を大切にするために

みんなで学んでいきたいですね。



リボンを使って

自分も相手も

安心できる距離を探る

ゲームもあります。



# からだの権利



ことわ  
断るのは勇気がいるね



カップルや夫婦などの間では、  
「お互い好きだから、お互いに何でも許す」という人もいるかもしれません。  
でも自分がそう思っていたからといって相手が同じ気持ちとは限りません。  
嫌なことを我慢しつづけていると、どんどん関係が悪くなっていくこともあります。  
よりよい関係をつくるためにも、自分の気持ちを伝えるだけでなく、  
相手の気持ちも大切にしましょう。

たが  
お互いの「いや」を  
う  
受けとめあえる 関係づくり

ことわ  
断ることは 勇気がいるかもしれませんね。

ことわ  
「断ったら 嫌われるんじゃない…」

あいて  
「相手に 申し訳ない…」

あいて  
でも、相手が あなたのこと を思っているなら、  
ことわ  
断ることを 受け入れてくれるはず。

ぎやく  
「逆に 相手から 断られたら、受け入れることが 大切です。」

あいて  
相手が黙っているときは、迷っていたり  
ことわ  
断りたいけど、「いや」と言えないのかもしれません。  
あいて  
相手の気持ちを慎重に考えましょう。

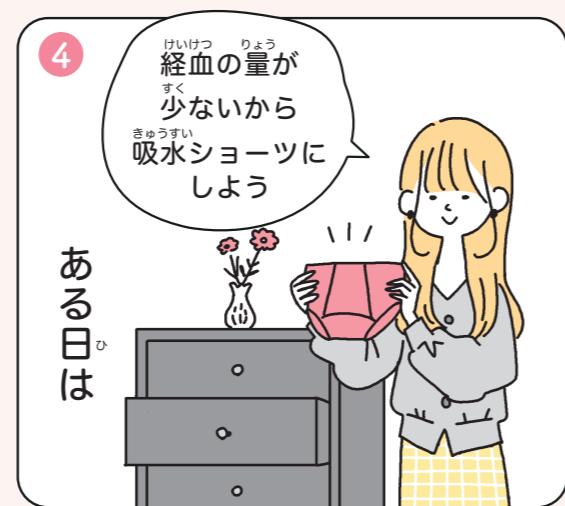
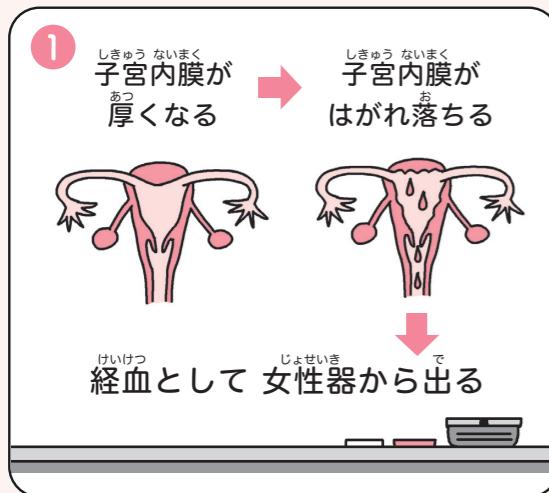


つか  
サイコロを使って  
あいて  
「相手の気持ちを聞く」  
う  
「受け入れる・断る」を  
まな  
学ぶゲームも あります。

# からだのこと



## 「生理」って こんなこと



生理は、妊娠していないときに

だいたい月に1回、3日間から7日間くらい つづきます。

10代ごろから始まり、50代ごろに終わる人が多いです。

ただし、生理の期間や経血の量、生理で起こるからだの不調などは  
人によって違いがあります。

## 生理で起こるからだの不調

生理が体調に関係しない人もいれば、

生理が原因で、頭やお腹がいたくなったり、  
しんどくて起き上がれない人もいます。

つらいときや 生理のことで心配があるときは、  
家族や支援者、病院へ相談しましょう。

また、避妊具（妊娠を防ぐもの）の中には、  
生理のつらさを和らげるものもあります。

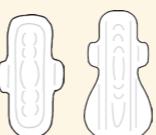
17ページを見てください。

## 生理用品

生理のときの血（経血）を受けとめるために、

いろいろな生理用品があります。

### 使い捨てのもの



ナプキン  
(下着につける)

下着のように  
そのままはけるものもあります



### 洗って何回でも使えるもの



月経カップ  
(女性器（ワギナ）にに入る)



タンポン  
(女性器（ワギナ）にに入る)



吸水  
ショーツ  
(下着としてはく)

# からだのこと



## どんなときに さわる?



自分の性器をさわること自体は悪いことではありません。

トイレのとき、お風呂で洗うとき、マスターべーションをするときなど、

誰でもふだんの生活のなかで自分の性器をさわることはあります。

ただし、どんな場所で、どんなときにさわるかには

気をつけることがあります。

## じぶん 性器をさわるのは…

まずは、

「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」ことが大切です。

1人だけの場所でリラックスしているときなどはさわってもいいでしょう。

ただし、きれいな手でさわるようにします。

### マスターべーションをするときは

自分の性器をさわったりすることで、自分を気持ちよくすることができます。



これを「マスターべーション」といいます。



### 精液は こうしよう

マスターべーションをして男性器(ペニス)から精液が出るときは、ティッシュで受けとめます。

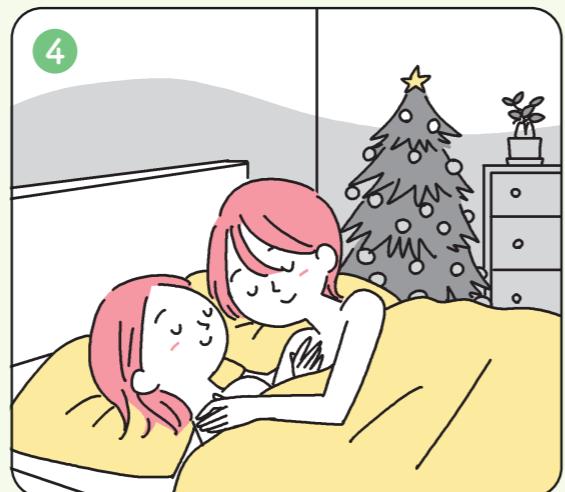
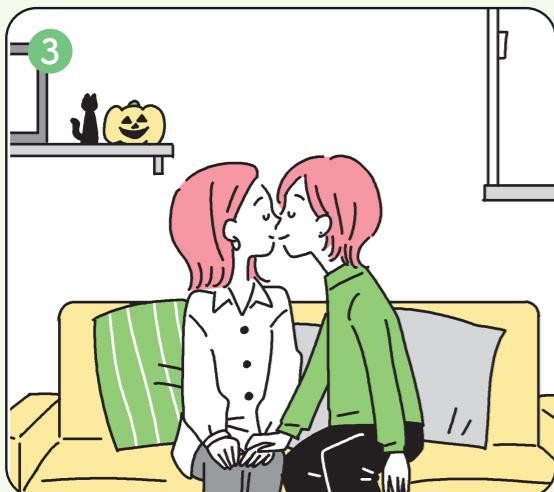
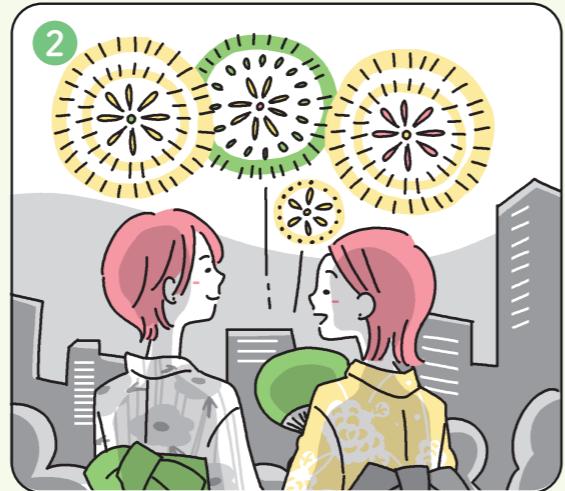
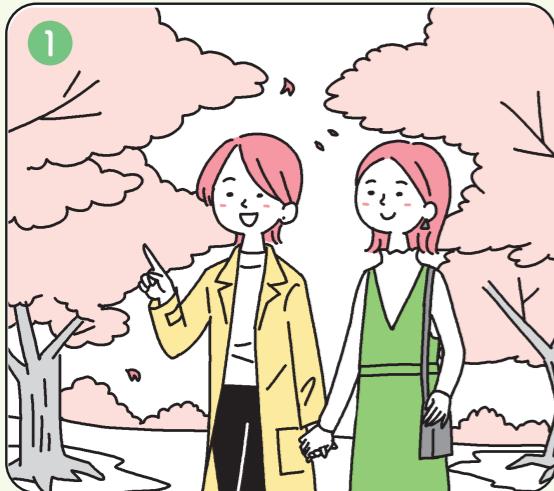
ティッシュは袋に入れてしばって捨てます。

寝ている間に出たりしてパンツについたときは、自分で手洗いしてから洗濯機に入れましょう。





す ひと  
好きな人のふれあい



お互いに「手をつなぎたい」「私もつなぎたい」と  
気持ちが合っているときにはじめて幸せなスキンシップができるのです。

ただし、ときには

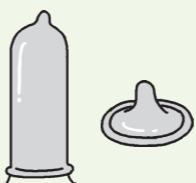
「いまはいやだな」「これはしたくないな」ということもあるでしょう。  
お互いに好きでも、相手の気持ちを確認することが大切です。

セックスをするときには

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  
やさしくふれあったりすることです。

男性器（ペニス）を女性器（ワギナ）に入れることもあります。  
その場合、子どもができます。  
子どもがほしくないときは、「避妊」をすることが必要です。

だんせい つかひにんぐ  
男性に使う避妊具



コンドーム（男性器につける）

コンビニや薬局などで売っています。  
セックスで病気がうつることも防ぎます。

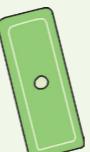
じょせい つかひにんぐ  
女性に使う避妊具

これらを使うには、まずは医師の診察を受けます。



ていようりょう  
低用量ピル  
(薬)

まいにち じょうおなじかんの  
毎日1錠、ほぼ同じ時間に飲みます。  
生理痛のつらさを減らす効果もあります。



アフターピル  
(薬)

まえひにん  
前もって避妊できなかったときに使います。  
セックスのあと72時間(3日)たつまでに  
(そしてなるべく早めに)飲みます。



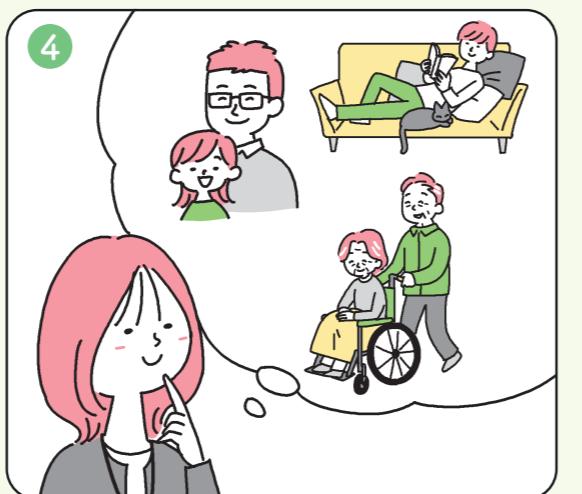
IUS

しきゅうなかいきぐ  
子宮の中に入れる器具

# いろいろな人間関係



## いろいろな家族がいる



「家族」や「いっしょに住んでいる人」というと、  
 「父親、母親、子ども」という関係を思い浮かべるかもしれません。  
 でも、家族にもいろいろあるのです。  
 自分たちが「家族」だと思っていれば、それは「家族」といえるでしょう。

## 暮らし方の例

- 借りた部屋や自分の家などに1人で／パートナーなどと2人で／家族といっしょに／寮や施設・グループホームで 他の人といっしょに  
 ↓  
 支援を受けながら 何人かで暮らすところです。  
 1人部屋もあります。夫婦やカップルで暮らせる場合もあります。  
 試しに暮らしてみることもできます。

## パートナーとの暮らし方

- 同棲** 恋人や親しい人と いっしょに暮らすこと。  
**事実婚** 正式に結婚はしていないけれど、夫婦のように暮らすこと。  
 →男性同士、女性同士で暮らすこともあります。
- 現婚** 「婚姻届」を出して 正式に結婚すること。  
 夫婦のどちらかが 遠くで働いている場合など、別々の場所で暮らすこともあります。

誰もが 自分の望む暮らし方を実現できると いいですね。



ひと  
れんあい  
人とのかかわり・からだ・恋愛・セックスを  
まな  
学ぶためのハンドブック

---

さくせい 作成	： 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」検討委員会
はつこう 発行	： PwC コンサルティング合同会社
かんしゃく 監修	： 門下祐子 (京都教育大学)
きょうりょく リライト協力	： 羽山慎亮 (一般社団法人スローコミュニケーション)
デザイン	： DeHAMA
イラスト	： たかはしみどり

---