

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 すべての人が
自分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よう。

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 そうごうきょういくりんしやう こうし
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

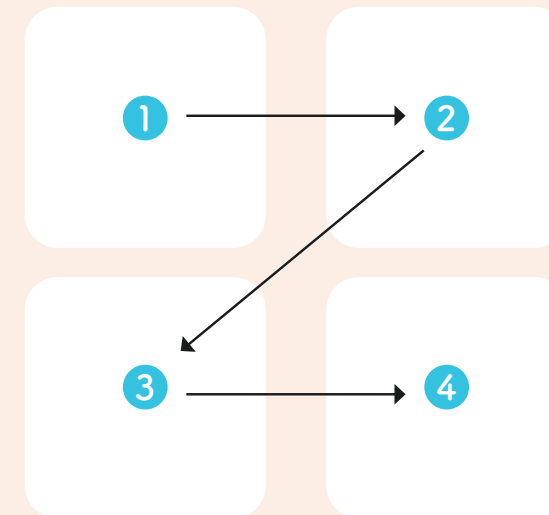
このハンドブックの読み方

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 話しあったりしてみてください。

<マンガの読み方>

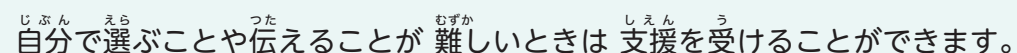


② 解説

イラストをつけながら、
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。

自分たちの思いがあるんだ



自分のことは 自分で選んでいい

やり直してもいい？



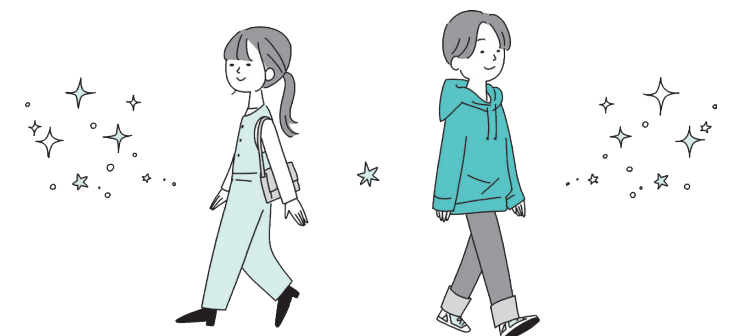
自分で選んだことは、
それが どのような結果になっても 納得がいくかもしれません。
一方で、選んだことが「自分に合わない」「つらい」と思ったら、
変えてみても いいのです。

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 あるでしょう。

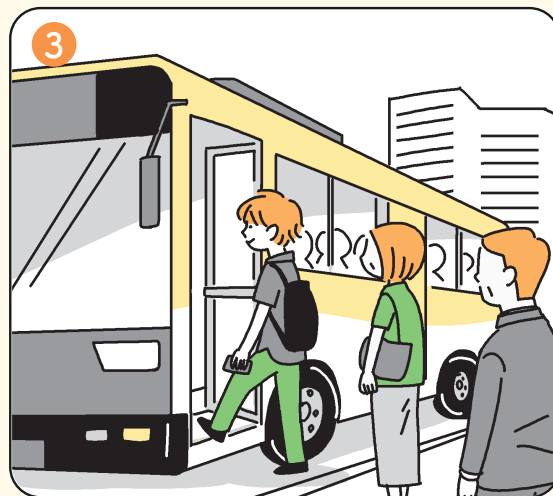
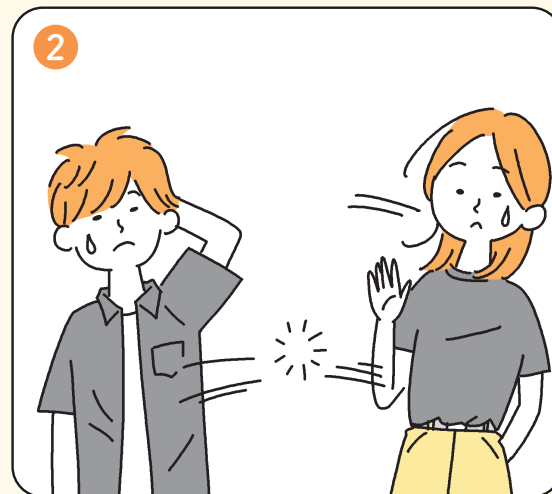
失敗したら 残念な気持ちになったり、
損をしたりすることもあります。
でも、悪いことばかりでは ありません。
失敗したからこそ 学べることも あります。
そうやって 人は少しずつ成長していくのです。

だから、やり直しは 恥ずかしいことでは ないのです。
「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…



人との距離は、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はないのでしょうか。

人との距離感、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きたいですね。

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、人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」と思っている人も、

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。

一人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。

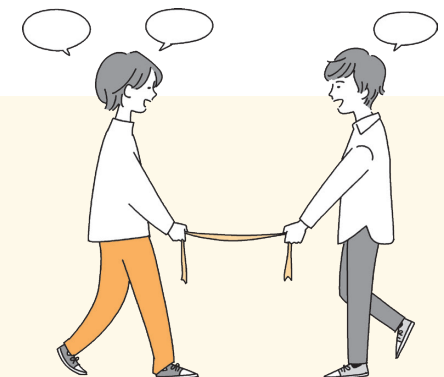


リボンを使って

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 ゆう き
断るの**は**勇**気**があるね



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。
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。

お互いの「いや」を 受けとめあえる 関係づくり

ことわ た が ゆう き
断ることは 勇**気**があるかもしれませんね。

ことわ きら
「断ったら 嫌われるんじゃないか…」

あいて もう わけ
「相手に 申し訳ない…」

でも、相手が あなたのことを思っているなら、

断ることを 受け入れてくれるはず。

ぎやく あいて ことわ う い たいせつ
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 だま まよ
相手が黙っているときは、迷っていたり

ことわ い
断りたいけど、「いや」と言えないのかもしれません。

あいて き も しんちょう かんが
相手の気持ちを慎重に考えましょう。

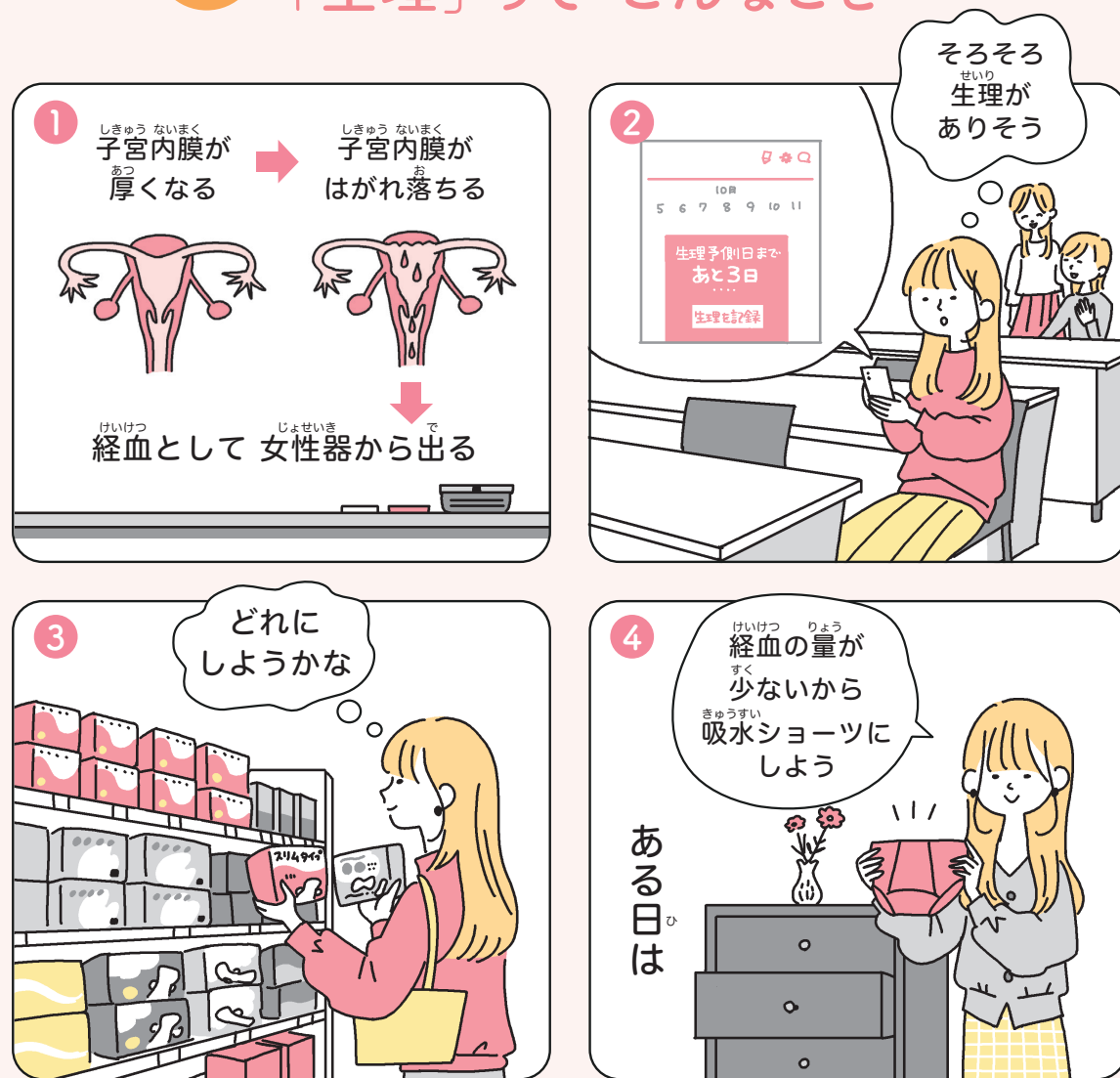


サイコロを使って
「相手の気持ちを聞く」
「受け入れる・断る」を
学ぶゲームも あります。



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。

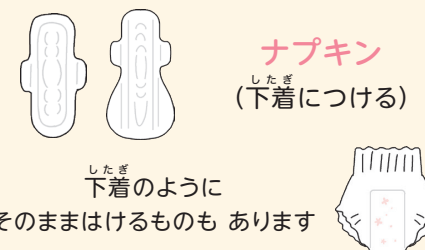
生理で起こるからだの不調

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



洗って何回でも使えるもの



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、マスターベ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。

自分の性器をさわるのは…

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。

マスターベ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「マスターベーション」といいます。



精液は しょう

マスターベーションをして 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。

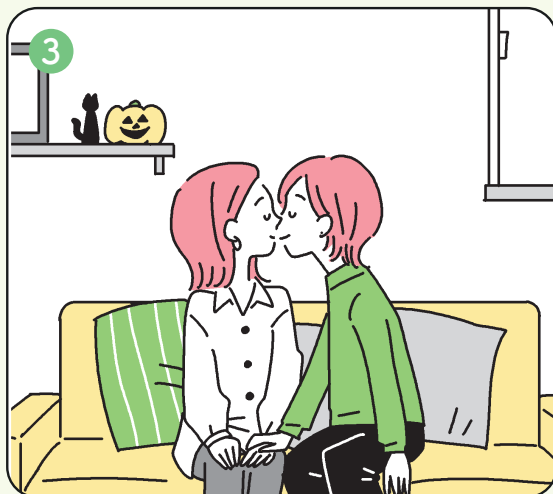
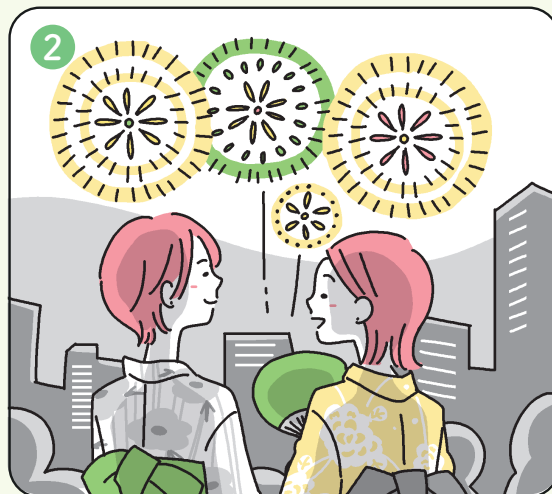
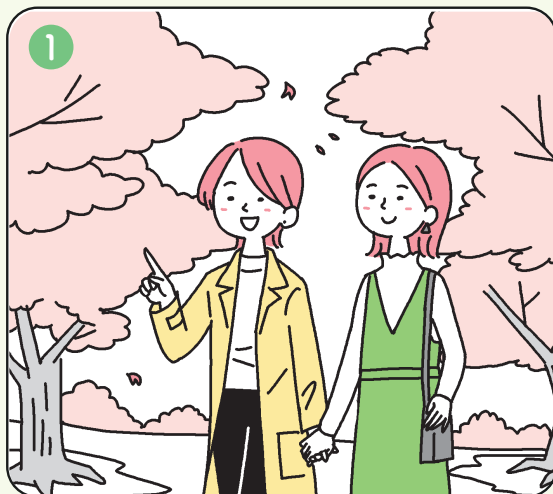
寝ている間に出たりして パンツについたときは、

自分で 手洗いしてから 洗濯機に入れましょう。



いろいろな人間関係

! す 好きな人とのふれあい



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。

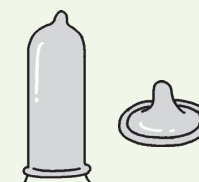
セックスをするときには

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гина）に入れることもあります。
その場合、子どもができることがあります。

子どもがほしくないときは、「避妊」をすることが必要です。

男性に使う避妊具

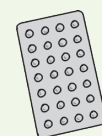


コンドーム（男性器につける）

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。

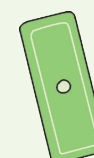
女性に使う避妊具

これらを使うには、まずは医師の診察を受けます。



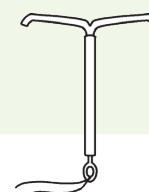
低用量ピル （薬）

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）

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。



アイユーエス IUS

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「一緒に住んでいる人」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。
ために暮らししてみることもできます。

パートナーとの暮らし方

- どう せい 同 棲 こいびと した ひと 恋人や親しい人と いっしょに暮らすこと。
- じじっこん 事実婚 せいしき けっこん 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。
- けっ こん 結 婚 こんいんとどけ だ せいしき けっこん 「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
まな
人とかかわり・からだ・恋愛・セックスを
学ぶためのハンドブック

さくせい 作成	れい わ ねん ど しょうがいしゃそうごうふくしすいしんじぎょう ： 令和6年度障害者総合福祉推進事業 ちてきしょうがいしゃ れんあい けっこんとう かか しょうぼうていきょう そうだんしえんとう かん ちょうさけんきゅう けんとういいんかい 「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
はっごう 発行	ピーダグリュージョン ： PwC コンサルティング合同会社
かんしやう 監修	かどした ゆうこ ： 門下祐子（京都教育大学）
りらいと 協力	きやうりよく はやま しんすけ いっぱんしゃだんほうじん ： 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	デ ハ マ ： DeHAMA
イラスト	： たかはしみどり