

性教育授業セット

最新版 女子の成長

DVD 付

—おもしろいな！性教育—

小学校 / 中・高学年向

監修 / 北沢杏子

制作・イラスト / 長谷川瑞吉



〒279-0012千葉県浦安市入船1-5-2 1514  
Tel.047-707-9000 Fax 047-707-9001  
http://www.ahn.co.jp

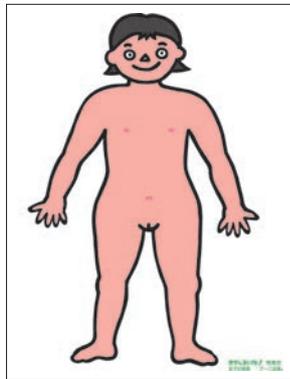
このセットの構成

① DVD 「女子の成長」 9分

(北沢杏子が、このセットを使用して実際に行なった性教育の授業を収録しています)



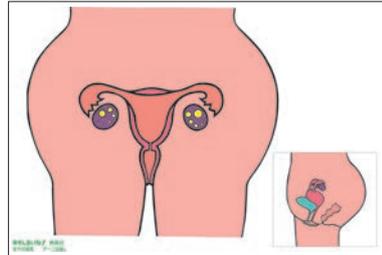
② 大図版 「女子の正面図」 (91 × 65cm)



④ マグネット付パーツ 「帽子・シャツ・パンツ」



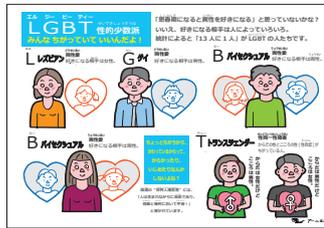
③ 大図版 「女子の性器図」 (65 × 91cm)



⑤ 小図版 「プライベートゾーン」 (45 × 65cm)



⑥ 小図版 「LGBT」 (45 × 65cm)



⑦ 小図版 「いや! といおう」 (45 × 65cm)



※⑤⑥の小図版「プライベートゾーン」と「LGBT」は「新版男子の成長」と共通です。

⑧ マグネット付パーツシート NO.1 ~ NO.2



⑨ マグネット付文字プレートシート NO.3 ~ NO.5



⑩ 解説パンフ (本紙)

● 2020年度から使用の保健教科書に LGBT(性的少数者) が記載されたので新たに下記教材を追加しました。

※ LGBTの授業を行う際には、「LGBTについて授業をするための解説パンフ」を参照してください。

◆ LGBT 指導用パネル (25.7 × 36.4cm) 3枚

◆ LGBTについて授業をするための解説パンフ



パネルの裏面には説明文

## 「新版 女子の成長」を制作して



北沢杏子

### ■この教材の目標

思春期にさしかかった女の子たちは、体の急激な変化に驚いたり不安になったり、ときにはワクワクしたりするものです。この教材の中にも「どうして胸が出てくるの?」「なぜ、月経が始まるの?」「わき毛や性毛がはえてくるのはどうして?」などの質問が出てきます。そうした変化は、脳の下垂体の命令によるホルモン分泌によって起こること、その命令の時期は一人ひとり違うことを話しましょう。また、月経の手当てについては、月経の始まっている児童から、これからという児童にピアエデュケーションの形で注意事項などを教えるのも効果的です。

DVDの中には、顕微鏡で見た卵子、精子、受精の瞬間や、生まれたばかりのあかちゃんの写真も載せました。ふだん見ることのできない神秘的なこれらの映像を見ることで、いま自分の体の中で排卵と月経が起こり、将来、かけがえのないいのちが生み出される準備が始まっていることに、驚きと感動を覚えるのではないのでしょうか。体の変化を科学的に知ると共に、思春期の心の変化について、ジェンダーの平等を基本とした指導に期待します。

- ・ 成育歴の中で、たとえば父親による母親への面前DVをみて育ってきた女子の中には、血液に対する恐怖反応が強い場合もあります。初経教育の説明にも、喜びをもって初経を迎えられるよう、細かな心配りが必要です。

### ■「新版女子の成長」の特徴

学級の全員が参加できる性教育をめざして——これが長年、全国の小・中・高校で性教育（公開）を行ってきた私のモットーです。たとえば、二次性徴のひげ、あごひげ、わき毛、性毛、乳房などの部分（マグネット式）を配り、「さあ、等身大の女子、男子の人体図にはりつけてごらん」というと、子どもたちはわっと群がってはりつけます。これで恥ずかしさが消え、消極的な子も行動し、学級全体がリラックスして、楽しく効果的な授業が展開されるのです。

私の授業を参観した現場の先生方の「こんな教材が欲しい」という声にこたえて制作したのが、この教材です。制作するに当たって、シンプルなこと、下品にならないこと、あたたかみのある素材、美しい色彩と配色、マグネット式で操作しやすいこと、堅ろうであることを心掛けました。

この教材を使ってあなたの学級の「明るい性教育」に役立ててください。

北沢杏子（きたざわきょうこ）

「性を語る会」代表 / アーニ出版会長。

児童虐待対応専門委員。元・JICA（国際協力機構）リプロダクティブヘルス/ライツ IEC（インフォメーション・エデュケーション・コミュニケーション）担当。現在、医大医学部看護学科の学生（12校500人）対象の「性に関する時事問題」の講座を担当している。

1965年から、性教育を中心とする研究、実践活動を展開。著・訳書に「男の子のからだの絵本」「女の子のからだの絵本」「こころと脳の絵本」「10代の性の悩みQ&A」（アーニ出版）他120冊以上。映像教材（DVD）200作品以上を制作。教育映画祭優秀賞、人権賞などを受賞している。

## 活用例

大判パネル「女子の正面図」にマグネット付パーツや文字プレートをはっていきます。



### 1. 導入

「女子の成長」「男子の成長」を併用して、どちらが女子か男子か？どこをぬげばわかるかな？など問いかけ、自由に発言させれば、リラックスした導入にすることができます。

その場合、「赤い帽子をかぶっているから女子！」と答える児童がいたら、女子は赤やピンク、男子は青い服といった固定観念、「女らしく」「男らしく」のような固定観念が刷り込まれていないかなどを考えさせたい。

ジェンダーの平等の視点にたった性教育をすすめるための工夫が必要です。

### 2. はだかになると…

女子の性器、子宮、ちつ（ワギナ）など、正しい名称をおぼえさせる。

男性器のオチンチンに対する女性器の呼び名（俗語）はたくさんあるが、いずれも男性側がつけたもので性交を意味するむわいな名称となっていることを話し、それが通用してきた男性優位社会について考えさせるのもよいだろう。（内性器の名称はこのパンフレット4頁にあります）

### 3. 下垂体という目覚まし時計が鳴ると…

12～13歳ごろになると、脳の下垂体前葉から性腺刺激ホルモン（性ホルモンの分泌を誘発するホルモン）が出て卵巣に働きかける。すると、卵巣から女性ホルモンが分泌され血液に混じってからだ中にゆきわたり、二次性徴があらわれる。

### 4. 二次性徴

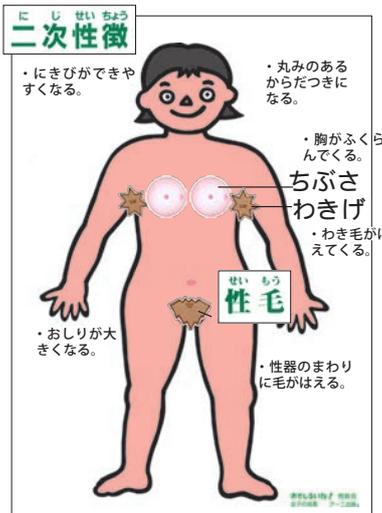
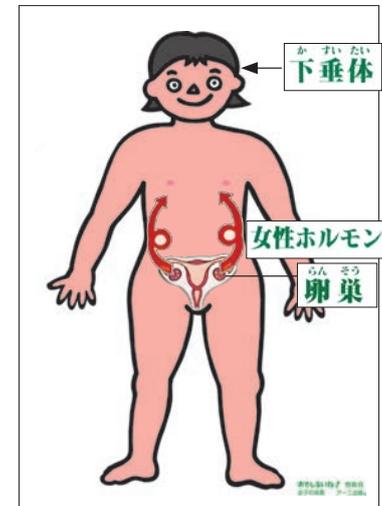
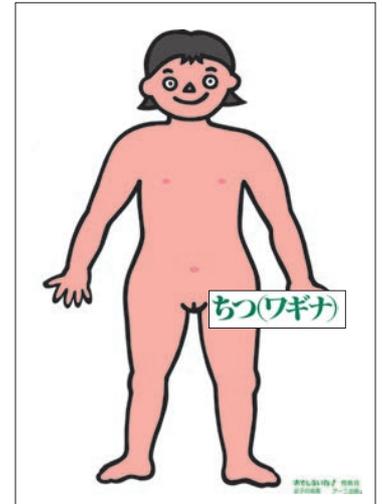
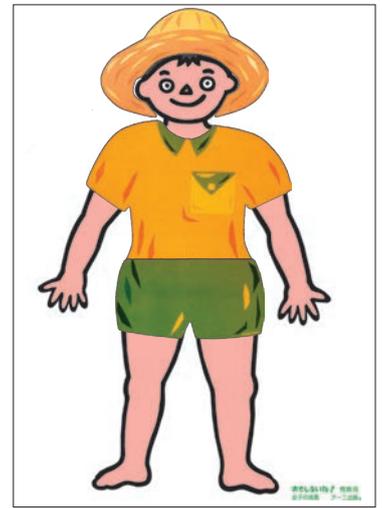
からだはどんなふうにかわるのかな？

乳房がふくらみ腰が発達し、わき毛や性毛がはえて丸みをおびたからだつきになる。

マグネット式のわき毛、乳房、性毛などの各部品を児童たちに配り、大判パネルにはることで、全員参加の楽しい授業が展開される。

●二次性徴＝あかちゃんが生まれたとき、その性器で男の子か女の子かをみわけが、それが一次性徴（一番目の性の特徴）。思春期になって性的特徴の差異がはっきりあらわれるのを二次性徴（二番目の性の特徴）という。

●女子の中には、はずかしがる子もいるが、なぜはずかしいのか？性ははずかしいものではなく大切なもの——と教えるきっかけにしたい。



## 活用例

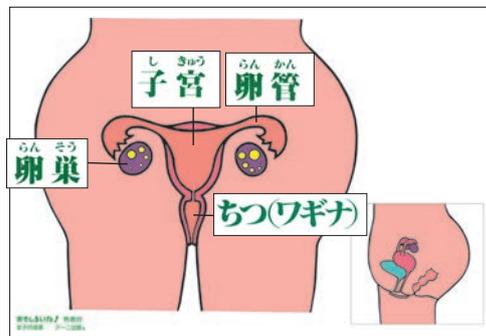
大判パネル「女子の性器図」にマグネット付パーツや文字プレートをはっていきます。



### 1. 女子の性器

これは、女子の性に関するしくみを正面から見た図。右下の小さな図は横から見たところです。

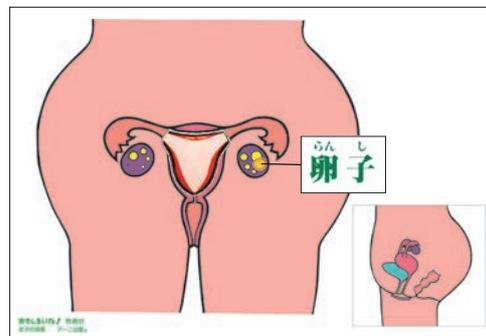
(卵巣、卵管、子宮、ちつなど各器官の名称をおぼえましょう)



### 2. 成熟する卵子／卵子ってなーんだ？

卵子は卵巣の中で成熟して、毎月一個ずつ卵巣からとび出してくるようになります。

同時に子宮内膜も厚くなってきます。(卵子と子宮内膜をはる)



### 3. 排卵

卵管の先の手のひらのようなところを卵管采といいます。卵管采は飛び出しそうになっている卵子の上に軽くかぶさり、卵子を上手につかまえて卵管へ送りこみます。

子宮内膜は、卵子がいつあかちゃんになってもよいように、栄養や酸素をためて厚くなって待っています。

(子宮内膜をはりかえる)

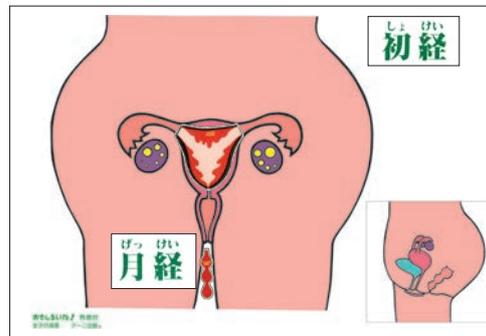


### 4. 月経／初経

でも、みんながあかちゃんを生むのは、ずっと先のこと。

だから、あかちゃんの栄養や酸素(厚くなった子宮内膜)もいらなくなって、ちつを通して外へ出てきます。これが「月経」で、はじめての月経を「初経」といいます。

●月経は12、3歳ごろから52、3歳ごろまで、約40年間つづく。初経の年齢には個人差があること、はじめのうちは不規則だが、だんだん規則正しくなると教える。



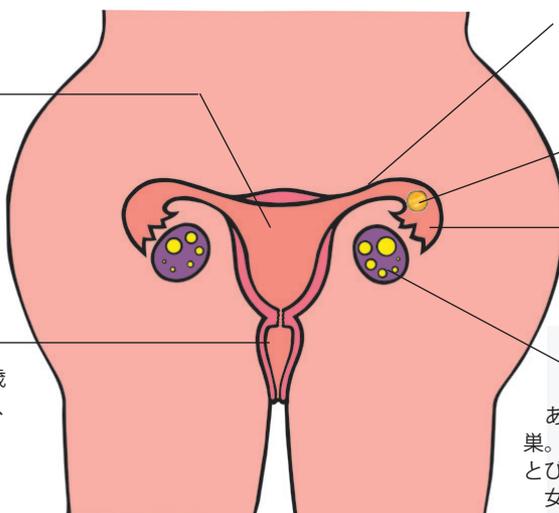
## 女子の性器 機能と働き

### 子宮

将来あかちゃんを育てるおへや。12歳ぐらいになると毎月、厚くなった子宮の内側の膜がはがれて出てきます。これが月経です。

### ちつ

あかちゃんが生まれてくる道。12歳ぐらいになると月経が始まりますが、月経血はここから出てきます。



### 卵管

卵管采でキャッチされた卵子は、卵管に送りこまれて精子を待つのですが、24時間で消滅します。卵管の内側は木綿糸ほどの太さです。

### 卵子

### 卵管采

卵管の先の手のひらのような形をした卵管采は、卵巣の上におおいかぶさって、とびだしてきた卵子をキャッチし、卵管に送りこみます。

### 卵巣

あかちゃんのもとの卵子がたくさん入っている巣。卵子は一カ月にいっぱい、一個ずつ、ポンととび出てきます。女性が一生の間に排卵する卵子は約400個です。



・水着を着たときにかくれるところを「プライベートゾーン」といって、わたしだけの、ぼくだけの「プライベートなところ」です。

- ・(ほかの人に) 見せたり、見せられたり、さわらせたりしては、いけないところ。
- ・(ほかの人の)「プライベートゾーン」を見たり、さわったりしてはいけません。

・もし、だれかが、あなたの「プライベートゾーン」を見せろといったり、さわろうとしたときは、『いやだ!』『やめて!』と大きな声ではっきり拒絶すること。そして、すぐに信頼できるおとなに告げましょう。

参考資料

もしだれかが、プライベートゾーンを見せろといったり、さわろうとしたときは



(例) 手紙、日記、ケータイなどもプライベートなもの、他人に読まれたり、見られたりするのはいやだね。

あなたのプライベートゾーンも同じ。みられたり、みせられたりするのはいやだ!』と言おう。

病気やけがのときは?

病気やけがのとき、うちの人やお医者さんに見せるのはオーケーです。



- ・はっきりことわる!
- ・すぐに、信頼できる先生やおとなに話そう。

お風呂では、自分のからだは自分で洗おう!

たとえ家族でも、子どものプライベートゾーンを洗ったりしない。子どもは洗ってもらったりしないこと。



● 2020年度から使用の保健教科書にLGBT(性的少数者)が記載されたので新たにパネル3枚を追加しました。  
 ※ LGBTの授業を行う際には、「LGBTについて授業をするための解説パンフ」を参照し、小図版「LGBT」と新規パネル3枚で進めてください。

**LGBTの人たちは、13人に1人いる、といわれています。**

- ・「LGBTの児童は、クラスの中にいる」との前提で授業を進める。
- ・多様な性があり、「ひとりひとりちがっていい」と認識させる。
- ・不安や悩みを抱えこまないで、「信頼できる人に相談しよう」と励ます。



教科書には、「思春期になると異性への関心が高まり……」などと一様に異性にのみ関心を抱くかのように書かれていますが、同性愛や両性愛、体の性と心の性が一致しない性別違和症候群（性同一性障害）の人びともいます。このような性的少数派は、周囲の無理解から、いじめや差別をされることが多く、自傷行為に及んだり自死に至るケースも少なくありません。

LGBTの人たちの多くは、思春期に、自らの性的指向が周りの人と異なることに気づいて悩むことが多く、また、いじめの対象にもなりがち。相談があったら受けとめられるように、専門相談機関などを調べておきましょう。

※相談窓口は、「LGBTについて授業をするための解説パンフ」の8頁に掲載しています。

① きけん！と思ったら大きな声で叫ぼう！

- しらない人ってどんな人？  
 通行中の「知らない人」の大部分はいい人です。が、なかには悪い人がいることを説明します。
- どんなきけんなめにあうの？  
 「暴力」「からだをさわられる性被害」「誘拐」は、子どもがまきこまれやすい事件です。  
 テレビニュースなどで知っているでしょう。そういうことをする人が悪い人。
- しらない人に声をかけられたら？  
 「ゲームをいっしょにやらないか」などと誘ってきます。絶対についていてはダメ。
- 断ったら、暴力を振るわれるかもしれません。  
 子どもたちに、こんなときの対応を考えさせ、いろいろな意思表示の方法を練習しましょう。
- 人影のないところに引き込まれて、からだや性器などを触られたり傷つけられることがあります。  
 子どもたちに、こんなときの対応を考えさせ、危険回避のいろいろな意思表示の方法を練習しましょう。



- 次の事例もとりあげて話しあいましょう。
- おこづかいあげるから…とさそわれたら？
  - るすばんのときだれかがたずねてきたら？
  - エレベーターにのるときは？
  - いえのかぎをあけるときは？

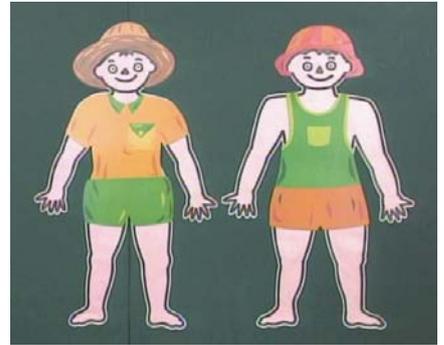
② いやなときは「いや！」と言っていいんだよ、と知らせましょう。

- おにいさん(おとうさん)へ、「おふるは ひとりで はいります」
- おじいちゃん(おとうさん)へ、「もう、ねかしつけてくれなくてもいいです！」

## 「女子の成長」

脚本・演出：北沢杏子

映写時間 9分



**ナレーション (以下N)** いまみんなは、体も心も、大人に向かって成長しているところです。

▶ (チャプターの先頭)

どうして体は変わっていくのかな？

これは、女子からの質問。

- ・ どうして胸がでてくるの？
- ・ 生理になるのはなぜ？
- ・ どうして、わき毛やあそこの毛がはえてくるの？
- ・ 女子のほうが、男子よりも成長が早いのはなぜ？

では、グラフを見てみましょう。

これは身長グラフ。10歳から11歳のころは、女子のほうが男子より背が高いですね。でも、13歳になると、男子の方がぐんと大きくなって、女子を抜いていきます。

体重も同じ。10歳から11歳までは、女子の方が成長が早く、13歳になると男子がぐんと抜いていきます。

つまり、女子のほうが男子より2年ぐらゐ早く成長が始まるってわけ。

それは、将来、あかちゃんを産む体になるために、男子より複雑な発達をする必要があるからです。

## ●服を着た男女正面図

**N** さあ、この二人をよーく見て！

どっちが女子でどっちが男子か、わかりますか？

**児童** 左が男！？

**N** わからないよね。どこを脱いだらわかる？

上着を脱いでみようか。まだわからないね。

**児童** 下！下！

**N** 短パンを取ったらわかるかな？

**N** ほーら、こっちが女子、こっちが男子でした！

## ●服を脱いだ正面図

**N** みんなの体は、大人に向かって、どんなふうに変わっていくのかな？手に持ったパーツを貼ってみましょう。

## ●思春期の体の変化——男女正面図

**N** 上手に貼れましたね。女子の体も男子の体も、こんな

ふうに変わってきます。

女子の体は、どう変わっていくのか、言ってみましょう。

## ●女子の正面図

**児童** 「わき毛」「まん毛」

**N** 正しくは性毛といいます。

**児童** 「おっぱい」

**N** そう、おっぱいはね、ちょっと難しいけど「乳房<sup>にゅうぼう</sup>」といいます。胸のふくらんできた子は、このクラスに何人くらいいるかな？

**N** みんなの年頃になると、女性ホルモンの働きで、乳腺が発達してきます。乳腺は、将来、あかちゃんに飲ませるお乳を作るところです。

どうしてこんなふうに変化してくるかという、外からは見えないけれど、両方のこめかみを直線で結んだ真ん中あたりに、下垂体ってところがあってね、大脳をタテに割ると……、ここが下垂体。

みんなの年頃になると、この下垂体から、「ホルモンを出せー」って命令が出てくるの。

## ●女子の正面図

**N** これは女子の内性器の絵。ここは子宮——あかちゃんを育てるお部屋です。子宮の両方にあるのが卵巣。あかちゃんのもとになる卵子が、たくさん入っているところです。

下垂体からの命令が、この卵巣に働きかけると、女性ホルモンが出てきて、血液に混ってからだ中にゆきわたり……さっき説明した、たくさんの変化が起こるのです。

## ●女性外性器・内性器図、排卵、月経

**N** みんなの年頃になると、卵子が、約一カ月に一個ずつ成熟して、ポンと飛び出してくるようになります。

子宮では、その卵子が、いつ、あかちゃんになってもいいように、栄養や酸素をいっぱい溜めて、ベッドの用意をします。

でも、みんながあかちゃんを産むのはずーっと先のこと。だから、卵子は吸収されてしまうし、「ベッドはいらないよ」と、こんなふうに変化して出ていきます。

これを「月経」といって、初めての月経を「初経」と呼んでいます。みんなは「生理」と言っているかもしれないけれど、正しい言葉も覚えておきましょう。

(8頁に続く)

### ●月経の手当て

N これは女子の体を横から見たところ。ここが尿の出るところ、ここが月経血が出てくるところ、ここが肛門です。

月経のときは、ここにナプキンを当てて手当てをします。

月経は12歳ごろに始まって、52歳ごろまで、40年間も続くんですよ。

だから、やだな、面倒だな、なんて思わないで、「あっ、大人の仲間入りしたんだ」って、明るく考えましょう。

### ●初経のグラフ

N 月経が始まる年齢は人によっていろいろです。小学校4年生から6年生ごろに始まる子も、中学1～2年生で始まる子もいます。

いっしょに植えたチューリップだって、早く咲くのも遅く咲くものもありますね。だから、早くても遅くても、心配はいらないんですよ。

### ●顕微鏡で見る卵子・精子・受精の瞬間

N これが顕微鏡で見た卵子。

児童 あかちゃんのもと。

N そう、あかちゃんのもとですね。直径0.14ミリ。

とんがった鉛筆の先でチョンと突いたくらいのも、やっと見えるか見えないほどの大きさです。

これは精子。

児童 見える？ ↗

N いいえ、顕微鏡じゃないと見えません。なぜって、長さは僅か0.06ミリ。とっても小さいんですよ。

これは、卵子の中に精子が入って受精した瞬間。

みんなのいのちは、こんなふうにお母さんの卵子と、お父さんの精子が合体して、お母さんの子宮で育て、生まれてきたんですよ。



### ●まとめ 男子・女子正面図

N みんなの年頃を思春期といいます。思春期にさしかかると、女子も男子も、脳の下垂体から出される「ホルモン出せ！」という命令によって、女子の卵巣からは女性ホルモンが、男子の精巣からは男性ホルモンが分泌。血液に混って体中にゆきわたると、大人に向かって、いろいろな体の変化が現れます。

するとクラスの中で、「あいつポインになったな」とか、「わあ、へんな声！」などと興味をもったり、いじわるも言いたくなるかもしれない。

でも、なぜそんなふうに変化してきたのかを、正しく勉強して体のことがわかると、心の変化も理解できるようになるでしょう。

みんな、話しあってみましょう。

## 男女共修の授業は相互理解の出発点

——尊敬しあえる男女関係へ——

### 北沢杏子

私はいつも「性的発達も男女平等に扱う」という考えを中心に据えた性教育を実践してきました。

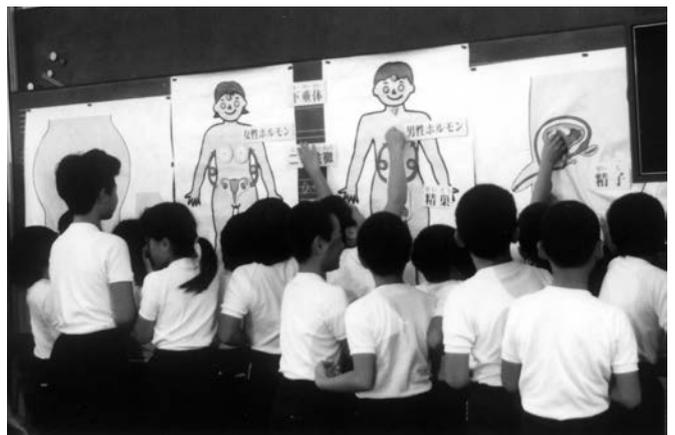
授業のなかでも常に、女子と男子の図を並べて黒板にはっておき、性的発達に伴う生理現象も平等に起こってくることを強調しました。

女性ホルモン—卵子—月経（初経）

男性ホルモン—精子—射精（精通）

といったふうです。もちろん授業は男女共修で行ないません。

この時期の児童の指導で、とくに気をつけないといけないのは、はっきりしてきた「性差」は認めるが、性差を「性差別」に結びつかせない姿勢です。



男子は筋肉が発達してきて腕力が強くなります。球技などでは、女子が参加すると負けるといって歓迎なくなり、女子は力が弱い、だから劣った存在だというふうに差別していく傾向があります。

この時期の子どもが異性に抱く性的好奇心を否定せず、容認しつつ、それを互いの性的発達を認めあう方向に持っていく指導が必要です。女子と男子が、互いの性的発達を認めあうことは、相互理解の出発点であり、尊敬しあえる男女関係への布石でもあるからです。