

青
少
年
く
ら
し
き

家庭版

発行
倉敷市教育委員会
編集
生涯学習課
☎ 426-3845

8月



「やさしくまじめに、子どものための性教育」前編

令和七年三月十二日にライフパーク倉敷で開催された講座の内容を三回に分けてお届けします。講師は、東海林 みゆき（しょうじ・みゆき）さんです。東海林さんは、助産師・保健師・看護師・上級思春期保健相談士の資格を持ち、様々な場所で、幸せに生きる力を育む「包括的性教育」の講演活動を行っています。今号では、小学生向けの模擬授業の様子を掲載しています。

こんにちは。助産師で包括的性教育を

お届けしている東海林みゆきといいます。

今日は、まず、いのちの誕生の話をお小生向けの模擬授業形式で、実際に子どもに語りかけるような口調でお伝えします。その後保護者や支援者向けのお話をします。

●いのちの誕生

「みんなは誰から生まれてきたの？」

子ども「お母さん！」

「お母さんのどこにいたんだろう？」

子ども「おなかー子宮ー！」

「そうだよね。じゃあ、お母さんのおなかの中には、どうやって入ったのかな？」

子ども「……？」

「むずかしいよね。みんなはいのちの素（もと）の状態でお母さんのおなかの中に

入ってきたんだよ。」

子ども「へー。」

「お母さん、女の人はいのちの素（卵子）を持っています。卵子は、女の人のおなかの、おへその辺りに子宮という赤ちゃんが育つお部屋があつて、その両隣に親指ぐらいの大きさの卵巣があつて、そこで待つてくれています。でも、これだけでは、命にならないよね。もう一人、いのちの素を持つて人がいるよね？ 誰だろう？」

子ども「お父さん！」

「そう！ お父さん、男の人が持っているいのちの素はこんな形です。女の人が持っているのちの素（卵子）とは大きさも形も違います。尻尾があつてオタマジャクシみたいだね。この尻尾を使って、泳ぐことができるんだよ。だから、男の人の体を出て、女の

人の体の中に入つて、奥にいる卵子と一つになる。これがみんなの始まりで、こうやっておなかに入ったんだよ。これを受精卵といいます。大きさはどれくらいだろう？」

大きさが分かる紙を配ると、子どもたち

ちは、「あつたー！」「小さいー！」と驚いて感動してくれます。

●小さな小さな受精卵

「じゃあこの小さな受精卵、なくさないように、十か月持つていてね！ できる？」

子ども「無理ー！」

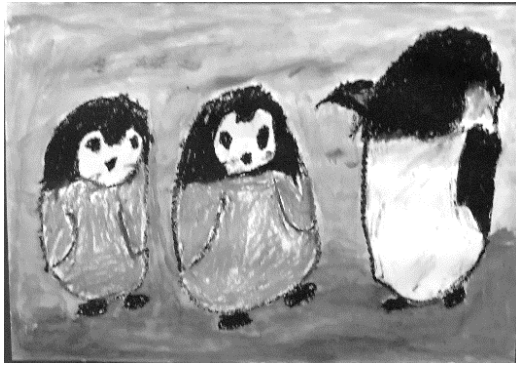
「そうだよね。私もなくしちゃう。でも女の人つてすごいんだよ。おなかの中、目に見えないところだけど、この小さなみんなが、なくならないように、大事に過したし、みんなも、こんなに小さな姿だけど、転がらないようにじつとしてがんばったんだよ。だから育つて大きくなった。みんなは本当にすごいーこの受精卵、すごいのは小ささだけではないんだよ。真ん中に、月のクレーターみたいなのがあるんだよ。二つあるのわかるかな？ これは、実はお父さんとお母さんからもらった遺伝情報なんだよ。この情報をかけ合わせて、みんなの設計図になっているんだよ。髪の毛の色は何色かな？ 目は一重まぶたかな？ 二重まぶたかな？ そんな情報が詰まっているん

だよ。ほとんどは人間としての基本的な情報だけど、残りの数パーセントに、『個性・個人差』が詰まっているんだよ。この設計図、一緒のものは双子だけ。でも二卵性だと別々で、一卵性の双子だけが全く一緒の設計図。大量生産の世の中だけど、人間の設計図は本当に世界中、過去、未来探しても全く一緒のものはないと言われるぐらいなんだよ。」

●唯一無二のあなた

「みんなは、学校の中だと、自分が多数の中の一人つて感じることもあるかもしれないね。でも、あなた一人つて見ると、本当に世界中に一人の、かけがえのない存在なんだよ。それを唯一無二というんだよ。思春期だと、さらに悩み事が出てくることもあるよね。周りにいる、勉強ができる子、サッカーが上手い子、かわいい子……。それに比べて自分なんて、って悩む人もいるかもしれないね。でも、違つて当たり前だよ。だって設計図が違つたもん！」

「みんなはもう、何年もこの性格とこの体で日々過しているから、自分がやれていることが当たり前つて思っちゃう。だけど、それつて当たり前じゃないんだよ！ 私どもね、自分を責めちゃうときや悩んじゃうとき、時には消えちゃいたいって思うときもあるよ。そんなときにね、自分のいい



万寿小学校 1年 大橋 幸来 (令和6年度)
 「ペンギンのおやこ」(水彩、クレパス)
 寂しくないように3羽描きました。2羽の赤ちゃん
 と大人の違いがわかるように、ていねいに塗りました。

ところを友達に聞いてみたら、『いつもニコニコしてるところ』って言ってくれたよ。私は、ニコニコしていることなんて大したことないと思ってたけど、周りの人から見たらいいところに見えるんだって初めて知ったんだよ。だから、自分なんて、思ったときには、信頼できる友達や家族に聞いてみてほしいな。』

●「大切なあなた」ってきれいごと？

「まだすごいところがあるよ。受精卵の周りでいくつかの精子が見えるね。精子は一回の射精で一億個以上が卵子に向かって命になりたい！と泳いでくるんだけど、小さな小さな精子にとって卵子までの距離ってすごく遠いんだよね。だから、卵子にたどり着くまでにだんだん減っていくって、受精卵の周りまで来るのはわずか

だけ。そして、その中からたった一つだけが卵子と一つになって命になった。それがだれだろう？……そう、みんなだよね！みんなは、自分が生きていることを当たり前と思うかもしれないけど、そうじゃないんだよ。例えば、一億もある内の別の精子が卵子に先にたどり着いていたらどうなっていたんだろう？みんなここにいるのかもしれないよ。姿勢はそろくりかもしれないけど、それはあなたじゃないんだよ。だから、『大切なあなた』とか『かけがえのない命』なんて言われるよね。それはきれいごとではなくて本当にすごいことなんだよ。』

●胎児の成長

「小さな受精卵は少しずつ成長していくよ。受精卵はたった一つの細胞から、細胞分裂を繰り返して大きくなっていくよ。一か月経つても、まだ人間の形には見えなくて、子どもの指の爪くらいちっちゃい。でも、最初の大きさからは、もう何倍も大きくなって、すごいスピードで成長しているんだね。』

「二か月経つと、大分大きくなって、細いところもつくられていくよ。最初は魚みたいだったけど、頭が大きくなり、足ができて、手もできて少しずつ成長する。経験しないとわかりにくいかもしれないけれど、妊娠中の辛さって、決してお腹がパンパンのときだけじゃないんだよ。つわりや貧血などで、立ってるのもしんどいことがあるんだよ。でも、みんなに妊娠してるって言わない人もいる時期だから、配慮が難しいと思うけれど、お腹が小さいから元気がいいじゃないから元気でことでもないって、知っていて欲しいな。』

また一か月経つて、妊娠五か月ぐらい。妊娠期間の真ん中辺りだけど、まだ体重は五百グラムぐらいしかなくて、これからどんどん大きくなっていくんだよ。耳もできて、お母さんの声などは聞こえるよ。八か月。まだ大きくなっていくよ。おなかには、赤ちゃんのほかに羊水も入ってるし、お産のときの出血に備えて、血を薄くする力があるんだよ。だから貧血になったり、体が重くなったりするんだよ。』

●いのちの通り道

胎児の人形を順に並べて話していると、子ども「その子だけ頭が下向きだよ！」「いいところに気づいたね。何で反対向きなんだと思う？」

子ども「こっちから生まれるから！」

「そう。赤ちゃんには大きく分けて生まれる方法が二つあるんだよ。一つは経膣分娩といって産道っていうところを通過して産まれるよ。どこと繋がっているかってい

うと、女の人のお股のところですよ。女の人のお股には3つの通り道があって、一番前がおしこの通り道、後ろがうんちの通り道、その真ん中にいのちの通り道があるんだよ。普段はここはすごく狭いから、赤ちゃんに、『好きな方向で生まれてきていいよ。足からでもお尻からでもどうぞ。』って言ってあげられないんだよ。赤ちゃんの中で一番大きくて、大切な頭を先頭にするといいんだって知って、頭を下にしてくれるんだよ。』

私、さっき、いのちの通り道って言ったよね。赤ちゃんが出るだけだったら赤ちゃんの出口だけど、通り道ってことは、入ってくるものもあるよね。入ってくるのはなんだろう？何かというところと精子です。いのちの通り道からいのちの素である精子が入って、おなかの中で育って、また同じ道を通って出ていくんだよ。だから、いのちの通り道がある部分、プライベートゾーンは清潔にしてね、大切にしていね。そしてお医者さんとか特別な人以外には見せないようにしてね。』

もう一つの方法は、帝王切開です。へその緒が絡まったりして、赤ちゃんが頭を下にできなかったら、足やお尻から産道を通って生まれる場合もあるけど、帝王切開の場合が多いんだよ。(来月に続く)