

「自分も相手も大切にするための心と性のお話」 R7.6.20 津山市立久米中学校

岡山県精神科医療センター 中井志穂

◇思春期の発達

- ・13～20歳。大人に向けて心も身体も急激に発達する時期で、一時的に心のバランスが悪くなる（反抗期）大人との意見が違うのは視野の違いが要因かも。
- ・境界線（バウンダリー）をしっかりと引くことで自分を守る。嫌なことは嫌と言ってよい。嫌と言われても不機嫌になったり怒ったりしない。自分の相手も尊重する。友人も恋人も家族も境界線がいる。

◇性行為について

- ・愛情表情の方法は性行為だけではない。
- ・性行為のリスク（性感染症、妊娠）女性はリスクを伴うことが多い
- ・性的同意 「YouTube 紅茶と同意 日本語」で検索し、ぜひ、視聴してください
- ・性行為をするときはリスクを話し合ってからする（大人になってからも）
- ・性行為の同意ができる年齢16歳だが、大人は18歳以下の子供と性的なことをしてはいけないきまりがある。

◇性暴力について

- ・望まない性的な行為すべてで、レイプだけではない（痴漢、盗撮、のぞきなど）
- ・SNSでの被害が増えている
- ・性被害に遭ってしまったら早めに相談
- ・専門の相談機関（性暴力被害者支援センターおかやま心#8891、警察など）
- ・悪いのは100%加害者 被害に遭った時は早めに相談して自分もケアを受ける

◇デートDVについて

- ・交際相手からの支配。愛情表現と勘違いしやすい。愛情ではなく暴力。
- ・心配になったら専門の相談機関に相談（DVナビ#8008）
- ・大きく傷つく経験をすることでPTSDに至ることがある。早めにサポートが受けられると悪化しない安心できる大人、医療機関に相談しよう
- ・思春期にかかることが多い精神の病気がある。「眠れない」「食べられない」「怖い感じ」「気になることが頭から離れない」「死にたくなる」のようないつもと違う感じが続く場合は、大人に相談し、医療機関に受診しましょう

◇本日はありがとうございました。

皆さんが大人に向けて健やかに成長されますように応援しています！

誰もが「助けて」と素直に言える世の中になりますように、私も頑張ります。

