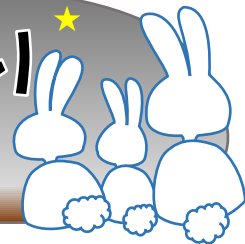




令和7年 第298号

9月のほけんだより



呉市役所
こども施設課
0823-25-3144

くれ子育てねっと ほけんだより

<https://kure-kosodate.com/service/829.html>



からだはどこも全部だいじ！プライベートゾーンってどこ？

プライベートゾーンはこの4つの場所です！

くち
口もなんだ！



くち くち
口と口の中

胸

性器

おしり

下着で守っている
ところだね！



出典：かわいいフリー素材集 いらすとや
<http://www.irasutoya.com/p/terms.html>

くち
口はご飯を食べるところ！
ご飯を食べたら、おしり
からうんちが出るよ！

おまたにある、
「あかちゃんのトンネル」から、
わたしは生まれたんだって！

胸に手を当てたら、
「どっくん」って感じるよ。
心臓があるところ！

プライベートゾーンは、からだの内部につながり、いのちに関わる部分で、
「自分だけが見ていいところ、自分だけが触っていいところ」です。

私たちは下着を身につけることで、からだのだいじな部分を守っています。
どんなにこどもが小さくても、『こどものからだはこども自身のだいじなもの』です。

お風呂でからだを洗う時、着替えを手伝う時等、からだに触れる前に、
大人が「からだを洗うよー。」とからだに触れることへの事前の
声かけや、「服を脱がせていい？」とこどもの同意を得る声かけを
しましょう。



返事のできない乳児で
あっても、『大人がこども
自身のからだはこどもの
ものだから、ことわりなく
触れないよ』と、“こどもを
尊重している”メッセージを
送ることにつながります。



大人も知ろう、 性教育の第一歩

こどもも大人もプライベートゾーンを知っておくことや、「自分のからだは自分だけのもの」、「自分のからだはだいじ」と感じることは、自分や友だち、周りの人をだいじにする一歩となります。また日常生活の中で、こどもが大人から「○○してもいい？」と気持ちを確認され、同意をとられ続けることで、自分の気持ちを伝えられる人間関係の土台づくりにつながります。

大人もだいじにしたい ふたつのこと

同意

日常生活の中で、いやなことをされても、「いや」と気持ちを伝えられない。そんな経験を繰り返すことで、いざと言う時にも「いや」が言えず、被害に遭ってしまう…。そうならないためにも、まず自分の気持ちを確認されること、そして自分も相手の気持ちを確認する習慣をだいじにしましょう。

●気持ちを聞いてもらえる、受け止めてもらえる＝だいじにされている

「今日はこれが着たい！」、「おやつはこれがいい！」等、こどもが自分の意思で選択したいという気持ち。それが、大人からすると適切なものでなかったとしても、「それが着たかったんだね。」、「これが食べたかったんだね。」と、まずは気持ちを受け止めましょう。



食後、顔に付いている食べ物をとる時、こどもに「顔、拭いていい？」と声をかけましょう。大人が同意を得た上で、こどもに丁寧に触れることは、こども自身が「だいじにされている」と感じるにつながります。



境界線

日々、自分の気持ちを確認される、同意を得るコミュニケーションをすることは、自分と他人を分ける「境界線」を尊重される経験になります。この「境界線」が育っていないと、他人からいやなことをされても、「いや」と感じられない、「いや」と言えないことにつながります。

●境界線を育てる一歩は、「心地よい」感覚から！

母親のお腹のなかで10か月過ごしたあかちゃんは、母親と自分が一体化したイメージをもって生まれてきます。その後、抱っこや授乳、沐浴等で触れられる経験を通して、「自分」と「他人」の境界を理解していきます。こどもが「なんかへんだな」という違和感をもつ、また「これ以上は入ってきてほしくない」という境界線を育てるためには、心地よい触れ合いの経験の積み重ねが大切です。



●「相手が大人だったら、これやるかな？」と立ち止まってみる！

大人同士なら、例えば、相手の服を無言で脱がさないのに、こどもにはしてしまう。こどもが「いや」と言っても、無理強いをしてしまう。

こうした経験が重なると、こどもは自分を守る感覚も、相手の境界線を尊重する感覚も育ちにくくなります。



例えば…
こどものかばんから、
連絡帳や着替えを出す時

くれしくんのかばん、
開けてもいい？
着替えを出したいんだ。

ぼくのかばんだから、
ぼくがやる！

