

# 保健だより



群馬県立西邑楽高等学校 保健室

令和7年12月号

2025年も残り約1か月となりました。

現在、群馬県にはインフルエンザ警報が発令されています。

年末年始は様々なイベントがありますので、イベントを満喫するためにも、感染しないように「こまめな手洗い・手指消毒・水分補給・換気」や「十分な睡眠」「栄養バランスの整った食事」などを心がけていきましょう。

## 12月1日は世界エイスター

### 自分の心と体、相手の心と体を守るために性的同意を大切にしよう

#### \* 性的同意のポイント \*

- ① 自分がされて嫌なことを相手に伝える。
- ② 相手がされて嫌なことを相手に確認する。
- ③ 自分がされて嫌なことは相手にもしない。
- ④ 相手がされて嫌だと感じることもしない。



「性的同意」と聞くと難しいと感じる人もいるかと思いますが、「性的同意」は「お互いの気持ちを確認し合うこと」です。

「されて嫌だと感じること」は、人によって異なります。「どんなことで嫌だと感じるのか」を普段から確認し合っていけると、信頼や安心が生まれ、心地よい関係性を築くことができます。

帰る時、手をつないでも良い？

並んで歩くのは大丈夫だけど、手をつなぐのは、まだちょっと…

うん、わかったよ。

わかってくれてありがとう。私は毎日、夜話したいんだけど良いかな？

ごめん、毎日は厳しいかな。金曜と土曜の夜なら大丈夫だよ。

都合を合わせてくれてありがとう。

了解。じゃあ、金曜日と土曜日に話そうね。



お互いに心と体の距離感を守ろう

★ 相手と気持ちや考え方が違った時は、相手の気持ちと考えを受け入れましょう。

気をつけて！！



### 性的グルーミングについて

#### 【性的グルーミング（手なづけ）とは】

加害者が子どもに近づき、子ども本人や周囲の人をだまして信頼を得たり、弱みつけこんだりしながら、徐々に関係をエスカレートさせていき、最終的に性的な行為に及ぶことです。

#### 【性的グルーミングのステップ】

- ① 子どもの悩みや夢などに共感や理解をしているような言葉かけをし、「この人なら自分のこと理解してくれる」と思い込ませる。  
[言葉かけの例] 「君の頑張りを認めていないなんて周りがおかしいよ。僕ならわかるよ。」
- ② 「2人だけの秘密だよ」「他の人には話してはいけないよ」という言葉で、2人の関係を周りから切り離し、依存度を高めることで、子どもが周りの人に相談できなくなる。
- ③ 「好きだから、裸の写真を送って」などと言葉巧みに性的な欲求をしたり、「秘密をバラしてほしくなったら裸の写真を送って」などと脅迫してきたりする。



☆加害者は SNS やオンラインゲームを通じて接触してきたり、指導者や先輩などもともと上下関係のある人だったりします。やりとりするなかで、「なんか変だな」「嫌な感じがする」と感じたら、危険信号だと思って、話せる人に相談してください。

【相談先例】Save ぐんま TEL:027-329-6125 (月～金曜日 9時～17時 休日、年末年始除く)

※夜間・土日祝日は全国一律のコールセンターへつながり相談できます。

### みんな違って、みんな良い～ LGBTQ と SOGI について～



#### [LGBTQ]

L:レズビアン=女性同性愛者

G:ゲイ=男性同性愛者

B:バイセクシュアル=両性愛者

T:トランスジェンダー=心と体の性が異なる人

Q:クエスチョニング=性について特定の枠に属さない人

と、人そのものを表す言葉です。さらに、この言葉に「+」をつけることによって、これらの定義に当てはまらない多様な性を表します。



#### [SOGI]

「Sexual Orientation and Gender Identity」の頭文字で、直訳すると…

「性的指向(好きになる性)と性自認(心の性)」という意味になります。

好きになる性は、異性か、同性か、両方か、自身で感じている性は、男性か、女性か、定まっていないかという全ての人が持っている属性を表す言葉です。



世の中には一人として同じ人はいません。だから、「性」に対しての考え方、捉え方も人の数ほど違いがあります。全ての人が生きやすい社会になるためにも、「みんな違って、みんな良い」という考えを大切にしてもらえたならと思います。