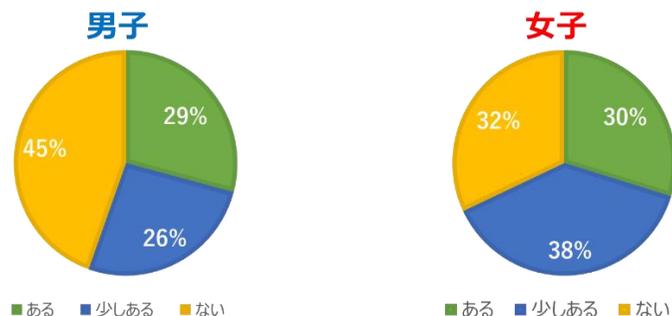


# 吉井高生の恋愛と健康

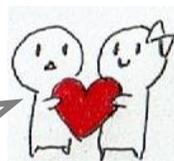
## ～心と体の教室から考えたこと～

群馬県立吉井高等学校 保健委員会

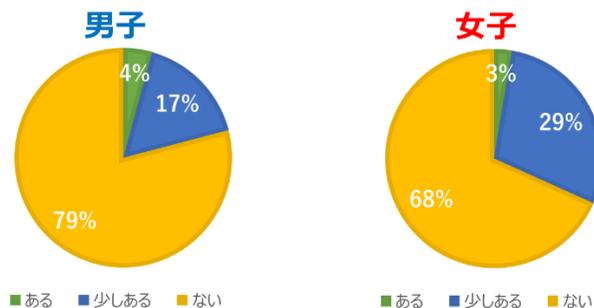
### 質問 1. 現在、恋愛に興味はありますか？



- 半数以上が恋愛に興味「ある」「少しある」
- 女子の方が興味があり、男子は興味がない人が半数近い



### 質問 2. 将来、自分が性感染症にかかる可能性はあると思うか？



- 男子は8割、女子は7割の人が「ない」と答えている
- 性感染症は他人事と思っている吉井高生が多い！



## なぜ高校生が今、性について勉強するのか？

### ◎保健委員が考えてみました！

- ・性感染症にかからないために
- ・犯罪をしないため
- ・将来が変わってくる！
- ・自分のために
- ・新しい正しい知識を学ぶため
- ・大切な人のために

### ◎心と体の教室で学んだことから考えました！

#### ① 性感染症にかかったら・・・

- 例 1) HIV → **命の危険**
- 例 2) クラミジア → **不妊症になる可能性**



### だから**予防**が大事！！

- ・病院や保健所に行って検査を受ける
- ・コンドームをつける
- ・性行為をしない



#### ② 妊娠したら（させたら）・・・

- 「出産」か「中絶」、どちらか一方を必ず選ばなければならない
- 人工妊娠中絶**・・・ 妊娠 2 2 週未満まで。心も体も傷つく。
- \*しかし、どうしてもやむを得ないこともあります
- 身体的又は経済的理由、暴行又は脅迫による場合

#### ③ 性や体のことで困ったら・・・

- スマホやネットには間違った情報もたくさんある・・・確かな情報元か確認！
- メディアリテラシー**（情報を正しく読み取る力）が必要
- 例 1) 医師の岩室紳也先生の HP、「コンドームの達人」で検索
- 例 2) HIV 検査相談マップ 厚生労働科学研究費補助金エイズ対策政策研究事業が提供

## 保健委員が考える 友人関係⇔恋愛関係

共通点	違い
<ul style="list-style-type: none"> <li>一緒にいて楽しい</li> <li>信頼関係</li> <li>ケンカをする</li> <li>気が合う</li> <li>何でも話せる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ドキドキする</li> <li>特別感</li> <li>触れたい</li> <li>相手のことばかり考える</li> <li>恋愛関係は厳しい学校もある</li> <li>子どもが欲しいかどうか</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>尊敬・尊重する</li> <li>一緒にいたい</li> <li>大切に作る</li> <li>仲が良い</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>嫉妬心・独占欲</li> <li>性欲</li> <li>別れがあるのが恋愛</li> <li>など</li> </ul>

## 心のつながり + 欲求のコントロール からだを大切にする

保健委員が友人関係と恋愛関係を比較して、恋愛に必要なことについて考えてみました。まず、共通点には、**心やコミュニケーション**に関わる項目が多いのですが、違いには、**からだや欲求**に関わる項目が多いことがわかります。心のつながりが不十分なまま、自分の欲求を押し付けると、相手を傷つけたり、デートDVにつながったりします。

つまり、良い恋愛関係には、コミュニケーションをとって心のつながりを築くことと、お互いのからだを大切に、自分の欲求をコントロールすることの両方が欠かせないのです！！

## あなたのコミュニケーションはどっちに近い？

相手よりも自分の意見を優先する  
 強がり、  負けず嫌い、  見下す  
 自分本位、  支配的、  責任転嫁  
**「私は OK、あなたは OK でない」**

自分よりも相手の意見を優先する  
 引っ込み思案、  相手まかせ、  黙る  
 依存的、  対立を恐れる、  卑屈  
**「私は OK でない、あなたは OK」**

### ジャイアンタイプにアドバイス

- 相手に感情をぶつけすぎない。
- 感情が落ち着くまで待ってから話をしよう。
- 相手のことを尊重し話を聴こう！
- 自分の責任も認めよう。

### のび太タイプにアドバイス

- オロオロしない。
- NO と言っはいけないという思い込みをなくそう。
- 相手ときちんと向き合っ、はっきりとした口調で断ろう。

### 理想はしずかちゃんタイプ！「私も OK！、あなたも OK！」

自分の気持ちや意見を率直に表現する。相手の気持ちや意見にも素直に耳を傾ける。お互いの意見を出し合い、粘り強く共有点を見つける努力をする。

## 学校保健委員会で指導助言をいただきました！



校長先生

研究発表の内容がよくまとまっていた。動画も力作。演じることで身のまわりのことをよく考えることができるようになる。自分のカラダを守ること、感情をコントロールすることに注意しながら、友人とうまく付き合っって欲しい。

恋愛中は何でもよく見えてしまうところがあるが、一緒に生活するうえで相手の嫌なところも受け入れられるかどうか見極めることが大切。友人関係でも恋愛関係でも相手の嫌なことはしないということが基本。

恋愛は必要なこと。お互い身体的にも考え方も違うことを知ることが高校時代は大切。高校時代に色々な人と関わることで将来どういうパートナーと合うのか理解できるようになる。



学校医の先生方

相手を大切にするためにはまず自分を大切にす。恋愛は1度でもいいから実のある恋愛をして欲しい。相手と自分、お互いを高め合うことが恋愛。

耳が聞こえなくなるのは友人関係のトラブルがもとで起こることがある。病院に来るよりも周囲の人が相談にのってあげることで治ることもある。助けてあげたり、相談にのってあげたりすることも立派な予防医学。