

# ほけんだより 2月

令和7年2月10日  
大府南中学校  
保健室



## 今月の保健目標 心の健康を考えよう

今回の保健だより2月号は、文部科学省「生命（いのち）の安全教育」から一部抜粋をしています。性暴力の被害者、加害者、傍観者にならないため、幼児期、学童期、青年期と発達段階に応じて学んでいきます。「自分の体は自分自身のもの」、「自分の心も自分自身のもの」、決して他者に侵害されていいものではないことを学んでゆきます。今回は自分と他者との「距離感」についてです。おうちの方と一緒に読んでみてください。話したいことや、聞いて欲しいこと等があれば、おうちの人や、学校の先生に話したり、保健室へ来たりしてください。心の相談員やスクールカウンセラーと話をすることもできます。

（引用：文部科学省、生命（いのち）の安全教育教材中学校）

## 自分と相手を守るもの ～距離感ってなに？～

自分の心や体は自分だけのものです。他人との距離は自分自身で決めることができます。自分と相手を守るときに距離感が役立ちます。

### 体の距離感

心地よい距離は人によって違います。  
近寄られるのを嫌がる人もいます。



?

あなたが相手と接するとき心地よいと感じる距離を考えてみましょう。

①家族 ②友達 ③知らない人

### 心の距離感

どんなに仲のよい相手でも、いつも自分と同じ気持ちではありません。相手の気持ちを大切にし、自分の気持ちも大切にしましょう。

僕はA  
だと思う

私はB  
だと思う



違う考えの人もあるんだね。



## 自分と相手を守るもの ～距離感が守られないときは？～

身近な人や、顔は知っているけれどよく知らない人、そして全く知らない人など、自分と他者との距離感はそれぞれに違ってよいのです。人間関係に無理をしがちな時期だからこそ、自分自身を大切にしてください

相手が近づいてきたり、体に触られたりして、いやだなあと感じたら、自分の距離感が守られていないということです。

**あなたがいやなことは、「いやだ」と言うことができます。**

相手の距離感を守ろう

自分の距離感を守ろう



- 自分がいやだと感じたことは、いやだと言ってよいのです。
- 相手がいやだと言ったら、相手の気持ちを受け入れましょう。
- 自分の距離感が守られていないときは信頼できる大人に相談しましょう。
- いやなときは、相手と距離を置いてみましょう。

身近な人や、顔は知っているけれどよく知らない人、そして全く知らない人など、自分と他者との距離感はそれぞれに違ってよいのです。人間関係に無理をしがちな時期だからこそ、自分自身を大切にしてください。

相手に会う回数を減らしたり、SNS や電話などのやりとりを減らしたりしましょう。

「多様化の時代」という言葉を耳にする機会が増えました。

自分は何者だろう?!…と、悩むこともあるかと思います。思春期と言われる時期は、なんとなく気分が晴れなかったり、悩んだり、迷ったり、泣けてきたりします。自分自身のあり方は、自分で決めていいのです。迷っ

て、悩みながらも、「わたしはわたし」、「あなたはあなた」であって、だれもが大切な存在です。お互いに認め合い、尊重しあえる世の中が「多様化」と言われる時代かもしれません。

### SOGIEって、なに？

SOGIE(ソジー)とは、Sexual Orientation(性的指向)、Gender Identity(性自認)、Gender Expression(性表現)を組み合わせた言葉で、誰もが持っている性の要素です。これにSex Characteristics(身体の性的特徴)を加えた「SOGIESC(ソジエスク)」という言葉もあります。

Sexual Orientation Gender Identity Gender Expression

≡性的指向



好きになる性。恋愛対象はどんな性別の人か。

例:好きになるのは男性/女性/性別にこだわらないなど。恋愛感情を持たない人もいる。

≡性自認



心の性。自分の性をどうとらえているか。

例:自分を男性/女性と思う、どちらでもない/どちらでもあると思うなど。

≡性表現



服装や髪型、しぐさ、言葉遣いなど、どのように自分を表現するか。

例:スカートをはきたい/はきたくない、一人称の使い方など。