

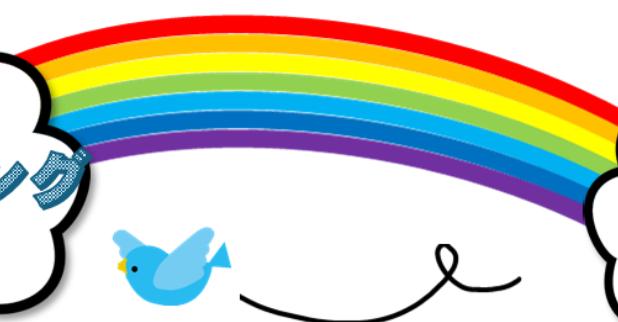


令和6年度 豊橋工科高校 全日制 保健室

過ごしやすい気候になったけれど、寒暖差もあり服選びが難しいですね。そして、季節の変わり目は“服はあるのに着るものがない現象”が起こりませんか？私だけ？



# セクソロジーを学ぼう'24 ウェルビーイングを目指して



#5 心のつながり 体のつながり

私たちにとって、なくてはならない存在、SNS。便利な一方、トラブルや、適切な使用を訴える注意喚起を聞く機会も多いのでは？注意すべきことを理解し、SNSと上手に付き合えるといいですね。

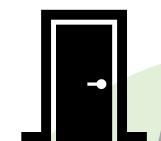
## ネットの匿名性は幻想

SNSでの誹謗中傷は、内容によっては『威力業務妨害』や『脅迫』などの犯罪行為となったり、名誉棄損の賠償責任が生じたりすることがあります。

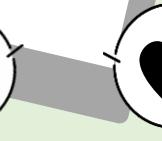
犯罪捜査のための令状や、裁判所からの許可により…  
**投稿した人が誰なのか確認することができます**



その投稿、家の玄関ドアに貼れる？  
投稿やメッセージを送る前によく考えてみて！



## SNSと上手に付き合う



## 写真・動画の扱いに注意

友人の隠し撮り・有名人を無断撮影…これは肖像権の侵害。迷惑動画の撮影も、犯罪になることがあります。当然、性的な動画は全てNGです。

裸や性的部位、下着が写っている写真や動画を、グループLINEで共有したり、転送、リポスト、リグラムすることで、罪に問われることがあります。



## 休憩を促す機能を活用

Instagramには、一定の時間アプリ画面をスクロールし続けていると、利用を休止して休憩をとるよう教えてくれる機能もあります。



スマホから少し離れて目や頭を休め、時間を有効に使ってくださいね

もし、被害にあってしまったら？  
裸の自撮りを要求された  
性的な写真や動画を撮られた

## 迷わず相談窓口へ

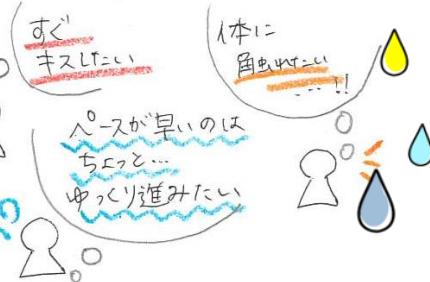
- 性犯罪被害相談電話 #8103
- LINEじんけん相談(公式アカウントを検索)
- ワンストップ支援センター #8891
- 性暴力に関するSNS相談(チャット)「Cure time(キュアタイム)」で検索

新しい取り組みも…

- 自撮り画像の拡散を防ぐ「Take It Down」拡散を防ぎたい画像を申請すると、データが文字列に変換されてSNS運営会社と共有され、監視、投稿の阻止、削除などをしてもらえる。

## \* 大切にしてほしい「体の自己決定権」

恋をしても、パートナーができた時は、「もっと近づきたい」と思った、性についての関心が高まるのは当たり前。でも、付き合う方法はひとつではありません。相手の気持ちも、自分のことも、どちらも大切。あなたの体をどうするかは、あなた自身が決めていい。それが、「体の自己決定権」です。



## \* では、セックスはいつになったらしてもいい？

いつ、誰とするかは自分で決めてよいことですが、準備ができていることが必要です。

### ＜準備OK? チェックリスト＞

- お互いが「したい」と思っているか確認できた？ 言葉で伝えてね
- 「途中でめめなくなったらやめていい」と約束できた？ 気持ちが変わってもOKなら安心。
- お互いが妊娠について正しい知識を持っている？
- 避妊する手段は用意できている？ 妊娠を予定していなければマストだよ
- 性感染症とその予防について理解している？
- 困った時に相談する先を見つけている？ 親、先生、保健所、相談機関、SC...

## \* 大切な相手と長く付き合うためには

イギリスの動物学者 デズモンド・モリスは、人は12のステップで親密になると示している。このステップを踏み、気持ちを確認しあうことで、相手の信頼関係が深まり、長く付き合えるようになるとのこと。

- 1 目を追う
- 2 目を体に意識しはじめる
- 3 目を目
- 4 距離が狭まりおしり
- 5 声を声
- 6 手を握り
- 7 腕を肩に
- 8 腕を腰に
- 9 キスを許せる関係
- 10 口を口
- 11 嫌いな人には頭触れ
- 12 手を頭に

必ずしも順番どおしに進む必要はない、途中で「少し待って」と言ってもいい。お互いの気持ちやペースを尊重し、より良い関係から望めるセックスは、安心感に包まれ、満ち足りたものになるはず。

性交と聞くと、「恥かしい」や「気持ち悪い」と感じる人もいますが、中周りに相談しやすく、性について知識が浅い人が持たせ、好きな相手を傷つけてしまうこともあるから、性行為に関しては知れづらいつつも、正しく理解を深めて相手の信頼関係を深めていきましょう。

保健委員(1TA小林春・立松/1TB竹本俊・森)