

ひと  
人とのかかわり  
 からだ  
 れんあい  
恋愛  
 セックスを

まな  
**学ぶためのハンドブック**



## はじめに

わたしたちは、自分が望む人生を生きるために、  
「性」について学ぶ権利をもっています。

そこで今回、たくさんの方に ご意見をいただきながら、  
このハンドブックを作成しました。

知的障害のある人をはじめとする すべての人が  
自分や他者のからだのこと、恋愛やセックスを含む人とのかかわりなど、  
生きていくうえでの基本となる「性」について  
学ぶことを 目的にしています。

内容は、以下の4つです。

- 自分ことは自分で選んでいい ● からだの権利
- からだのこと ● いろいろな人間関係

このハンドブックは、

「ひとりでよめる」「みんなでよめる」「対話のきっかけになる」  
ことをめざしています。

わからないことや「こんなときはどうしたらいい？」と思うことがあったら、  
誰かに聞いてみたり、みんなで話し合ったりしてみましよう。

このハンドブックが、

あなたの望む人生を生きるためのヒントになることをねがっています。

ほんじぎょうけんとういじん  
本事業検討委員

きょうとぎょういくだいがく そうごうきょういくりんしやう こうし  
京都教育大学 総合教育臨床センター 講師

かどした ゆうこ  
門下 祐子

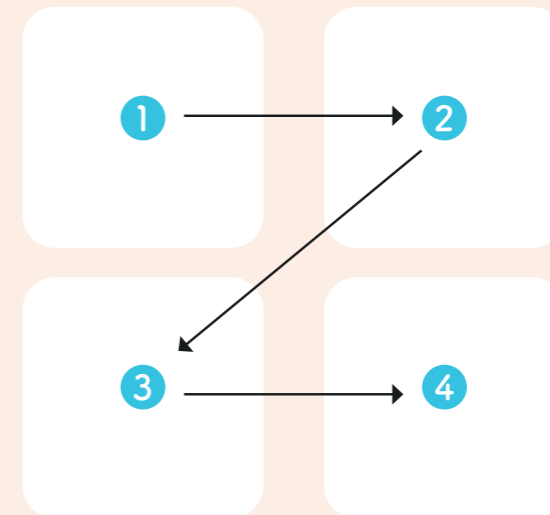
## このハンドブックの読み方

このハンドブックは、性に関する4つの大きなテーマについて  
全部で8つの話をのせています。  
1つの話ごとに2ページを使って説明しています。  
どの話にもマンガと解説があります。

### ① マンガ

性にまつわる身近な話を4コママンガにしています。  
マンガを読んで、いろいろと考えたり話しあったりしてみてください。

#### <マンガの読み方>



### ② 解説

イラストをつけながら、  
できるだけわかりやすい文章で説明しています。

ひとりで読んでも、みんなで読んでもいいです。  
気楽に読んでみてくださいね。

# 自分のことは自分で選んでいい

## 自分たちの思いがあるんだ



障害のあるなしに関係なく、自分のことを他の人が勝手に決めたり、勝手に判断してやめさせたりするのはおかしいことです。自分のことは自分で選んでいいのです。自分の選択や思いを伝えてもいいのです。もちろん、迷ったり「これでいいのかな?」と思うこともあるでしょう。自分で選ぶことや伝えることが難しいときは支援を受けることができます。

## 選ぶことを支援してもらえる

あなたが1人でまたは誰と、なにをしたいかどのように暮らしていくかといったことは、あなたが自分で選ぶものです。

とはいえ、自分のことを自分で選んで決めるには、情報と練習が必要ですね。家族や支援者の人たちは、あなたが決めるためにいろいろなことを教えたり、試しにさせてくれるでしょう。ただし自分で何かを選んだとき、すべてが思いどおりになるわけではありません。何かの理由でできないこともあります。

そんなときは、理由を説明してもらったうえで、「こうすればできるかもしれないね」「これはできないけど、これはできるんじゃないかな」とアドバイスしてもらえるといいですね。



# 自分のことは自分で選んでいい

## やり直してもいい？



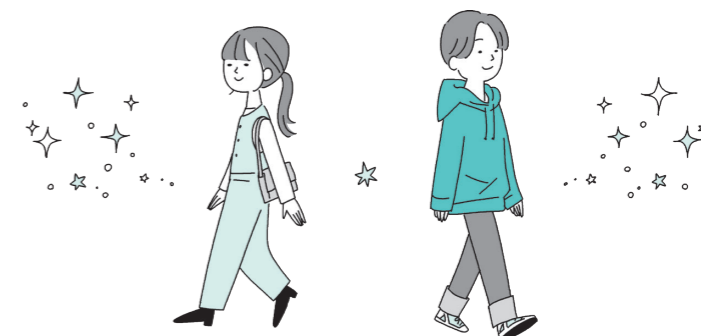
自分で選んだことは、  
それがどのような結果になっても納得がいくかもしれません。  
一方で、選んだことが「自分に合わない」「つらい」と思ったら、  
変えてみるのもいいのです。

## やり直しも大切な経験

選んだ結果が自分にとっていいかどうか、  
やってみないとわからないこともありますよね。  
ときには「選ばなければよかった」ということもあるでしょう。

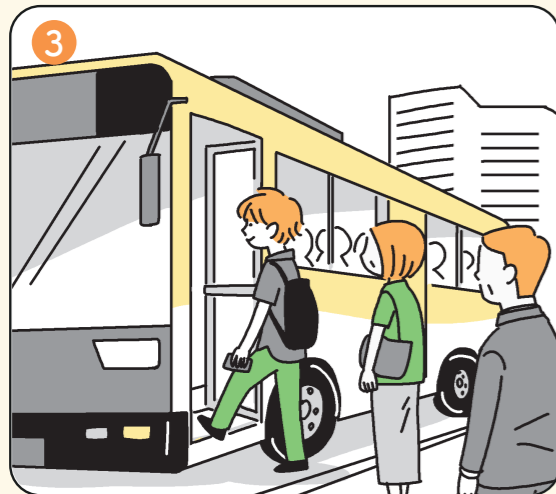
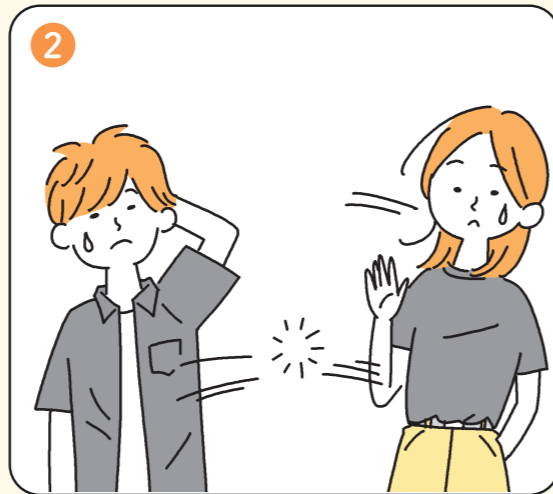
失敗したら残念な気持ちになったり、  
損をしたりすることもあります。  
でも、悪いことばかりではありません。  
失敗したからこそ学ぶこともあります。  
そうやって人は少しずつ成長していくのです。

だから、やり直しは恥ずかしいことではないのです。  
「次はこうしてみよう」  
「うまくいくためにはどうすればいいだろう？」と  
考えてみましょう。  
周りの人もいっしょになって考えてくれるはずです。



# からだの権利

「腕1本分離れよう」と言われても…



ひととのきょりは、はじめてであうひとなかよしのともおなじですか？

がっこうせんせい かぞく じぎょうしょ しょくいん こいびと  
学校の先生や家族、事業所の職員さん、恋人とは どうでしょう？

おそらく、人によって変わるのではないのでしょうか。

ひととのきょりかんは、そのひととのかんけいせいやばめんによって変わるものなのです。

うでいっほんぶん  
「腕1本分」に こだわらず、自分と相手が安心できる距離感を 考えていきたいですね。

## からだの感覚はそれぞれちがう

だれ 誰かとくつつくのが好きな人、握手ならいいよという人、  
さわられることはいやだという人。

からだに「ふれる」「ふれられる」などのかんかくは、  
ひとによってちがいます。

また、あいて相手とのきょりかんも

はじめてあうひと かぞく なかよしのとも

こいびと せんせい スタッフなど、

あいて相手によってちがうでしょう。

「この人に近づきたいな」と思っている人も、

あいて相手は「もう少しはなれてほしい」と思っているかもしれません。

そのはんたいもありますね。

ひとりひとりのからだのかんかくを大切にするために

みんなでまなんでいきたいですね。

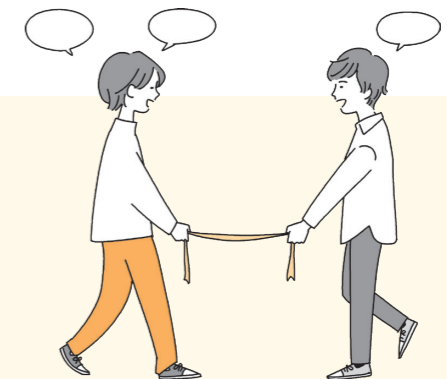


リボンを使って

自分も相手も

安心できる距離を探る

ゲームもあります。



# からだの権利

## 断るのは勇気がいるね



カップルや夫婦の間では、  
「お互い好きだから、お互いに何でも許す」という人も いるかもしれません。  
でも 自分がそう思っていたからといって 相手と同じ気持ちとは限りません。  
嫌なことを我慢しつづけていると、どんどん関係が悪くなっていくことも。  
よりよい関係をつくるためにも、自分の気持ちを伝えるだけでなく、  
相手の気持ちも大切にしましょう。

## お互いの「いや」を 受けとめあえる 関係づくり

断ることは 勇気がいるかもしれませんね。  
「断ったら 嫌われるんじゃないか…」  
「相手に 申し訳ない…」

でも、相手が あなたのことを思っているなら、  
断ることを 受け入れてくれるはず。  
逆に 相手から 断られたら、受け入れることが 大切です。

相手が黙っているときは、迷っていたり  
断りたいけど、「いや」と言えないのかもしれない。  
相手の気持ちを慎重に考えましょう。

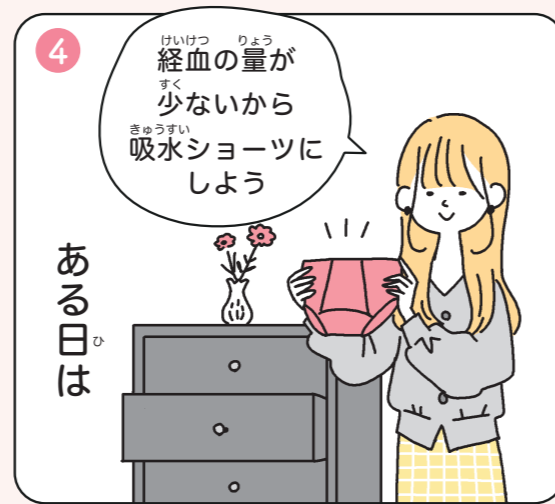
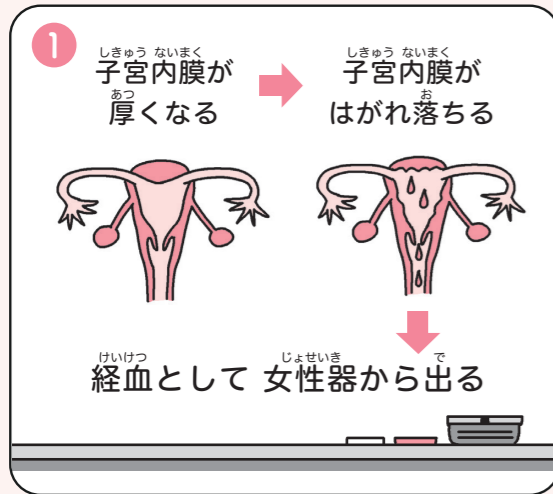


サイコロを使って  
「相手の気持ちを聞く」  
「受け入れる・断る」を  
学ぶゲームもあります。



# からだのこと

## ！ 「生理」ってこんなこと



生理は、妊娠していないときに  
だいたい月に1回、3日間から7日間くらいつづきます。  
10代ごろから始まり、50代ごろに終わる人が多いです。  
ただし、生理の期間や経血の量、生理で起こるからだの不調などは  
人によって違いがあります。

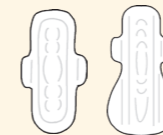
## 生理で起こるからだの不調

生理が体調に関係しない人もいれば、  
生理が原因で、頭やお腹がいたくなったり、  
しんどくて起き上がれない人もいます。  
つらいときや生理のことで心配があるときは、  
家族や支援者、病院へ相談しましょう。  
また、避妊具（妊娠を防ぐもの）の中には、  
生理のつらさを和らげるものもあります。  
17ページを見てください。

### 生理用品

生理のときの血（経血）を受けとめるために、  
いろいろな生理用品があります。

使い捨てのもの



ナプキン  
(下着につける)

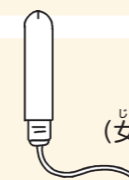
下着のように  
そのままはけるものもあります



洗って何回でも使えるもの



月経カップ  
(女性器(ワギナ)  
に入れる)



タンポン  
(女性器(ワギナ)に入れる)

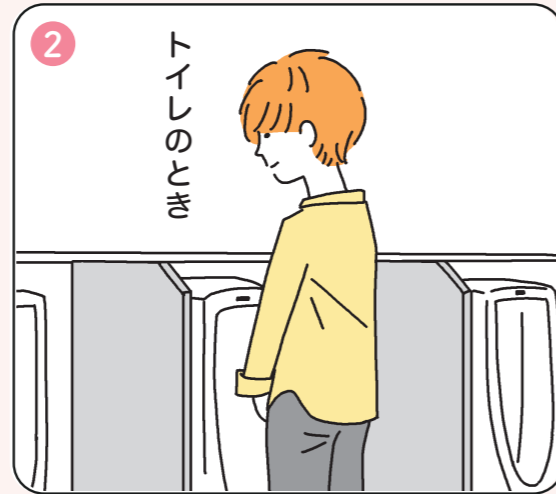


吸水  
ショーツ  
(下着として はく)

# からだのこと



## どんなときに さわる？



自分の性器をさわることは 悪いことではありません。

トイレのとき、お風呂で洗うとき、マスターベーションをするときなど、

誰でも ぶだんの生活のなかで 自分の性器をさわることは あります。

ただし、どんな場所で、どんなときに さわるかには 気をつけることがあります。

## 自分の性器をさわるのは…

まずは、

「自分の性器をさわっているところを ほかの人に見せない」  
ことが 大切です。

1人だけの場所で リラックスしているときなどは  
さわっても いいでしょう。

ただし、きれいな手で さわるようにします。

### マスターベーションをするときは

自分の性器を

さわったりすることで、

自分を気持ちよくすることが  
できます。

これを「マスターベーション」といいます。



### 精液は しょう

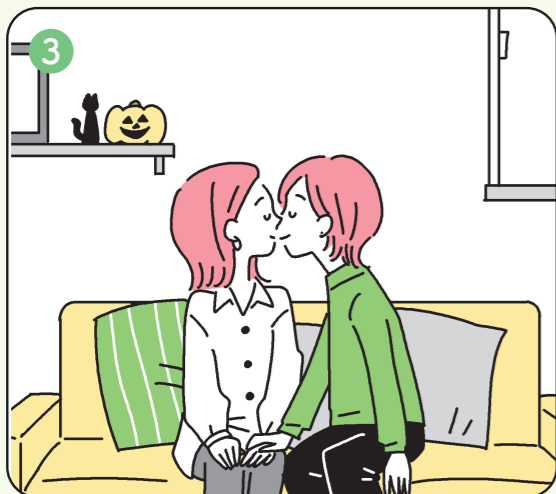
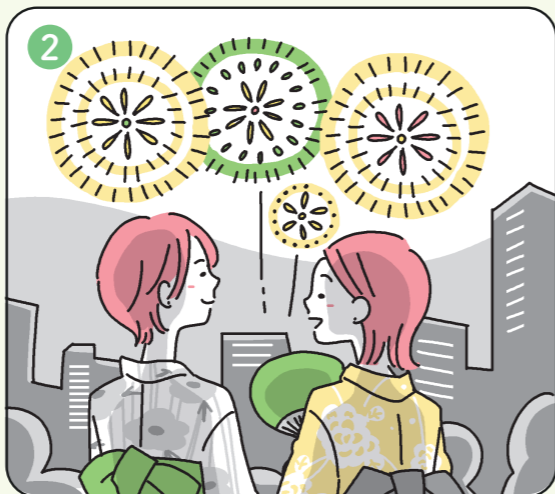
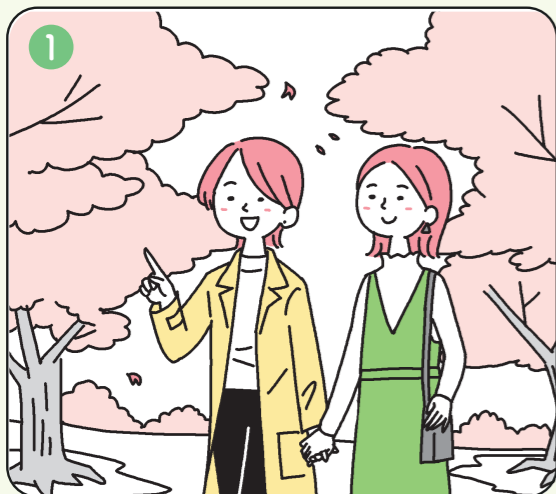
マスターベーションをして 男性器 (ペニス) から  
精液が出るときは、ティッシュで 受けとめます。  
ティッシュは 袋に入れて しばって 捨てます。  
寝ている間に出たりして パンツについたときは、  
自分で 手洗いしてから 洗濯機に入れましょう。





# いろいろな人間関係

## 好きな人とのふれあい



お互いに「手をつなぎたい」「私もつなぎたい」と  
気持ちが合っているときにはじめて幸せなスキンシップができるのです。

ただし、ときには

「いまはいやだな」「これはしたくないな」ということもあるでしょう。

お互いに好きでも、相手の気持ちを確認することが大切です。

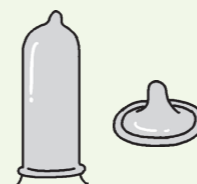
## セックスをするときには

セックスとは、裸で抱き合い、お互いが気持ちよくなるように  
やさしくふれあったりすることです。

男性器（ペニス）を女性器（ワギナ）に入れることもあります。  
その場合、子どもができることがあります。

子どもがほしくないときは、「避妊」をすることが必要です。

### 男性に使う避妊具



#### コンドーム（男性器につける）

コンビニや薬局などで売っています。  
セックスで病気がうつることも防ぎます。

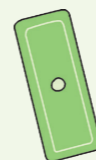
### 女性に使う避妊具

これらを使うには、まずは医師の診察を受けます。



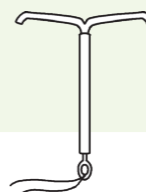
#### 低用量ピル （薬）

毎日1錠、ほぼ同じ時間に飲みます。  
生理痛のつらさを減らす効果もあります。



#### アフターピル （薬）

前もって避妊できなかったときに使います。  
セックスのあと72時間（3日）たつまでに  
（そしてなるべく早めに）飲みます。



#### IUS

子宮の中に入れる器具

# いろいろな人間関係



## いろいろな家族がいる



「家族」や「一緒に住んでいる人」というと、  
「父親、母親、子ども」という関係を思い浮かべるかもしれませんが。  
でも、家族にもいろいろあるのです。  
自分たちが「家族」だと思っていれば、それは「家族」といえるでしょう。

## 暮らし方の例

- 借りた部屋や自分の家などに1人で/  
パートナーなどと2人で/家族といっしょに/  
寮や施設・グループホームで他の人といっしょに



支援を受けながら何人かで暮らすところです。  
1人部屋もあります。夫婦やカップルで暮らせる場合もあります。  
ために暮らしを試してみることもできます。

## パートナーとの暮らし方

- 同居** 恋人や親しい人と いっしょに暮らすこと。
- 事実婚** 正式に結婚はしていないけれど、  
夫婦のように暮らすこと。  
→男性同士、女性同士で暮らすことも あります。
- 結婚** 「婚姻届」を出して正式に結婚すること。  
夫婦のどちらかが遠くで働いている場合など、  
別々の場所で暮らすことも あります。

誰もが自分の望む暮らし方を  
実現できるといいですね。



ひと  
人とのかかわり・からだ・恋愛・セックスを  
まな  
学ぶためのハンドブック

---

|                      |   |
|----------------------|---|
| さくせい<br>作成           | れいねん どしょうがいしゃそうごうふくしずいしんじぎょう<br>： 令和6年度障害者総合福祉推進事業<br>ちてきしょうがいしゃ れんあい けつこんとう かか じょうほうていきぎょう そうだんしえんとう かん ちようまけんきゅう けんとういんかい<br>「知的障害者の恋愛、結婚等に係る情報提供、相談支援等に関する調査研究」検討委員会 |
| はつこう<br>発行           | ピーエグリュージョン ごとどうがいしゃ<br>： PwC コンサルティング合同会社   |
| かんしゅう<br>監修          | かどした ゆうこ きょうときょういくだいがく<br>： 門下祐子（京都教育大学）  |
| りらいときょうりょく<br>リライト協力 | はやま しんすけ いっぱんしゃだんほうじん<br>： 羽山慎亮（一般社団法人スローコミュニケーション）   |
| デザイン                 | デ ハ マ<br>： DeHAMA   |
| イラスト                 | ： たかはしみどり   |

---