

子どもたちが
社会で安心して
生きていく
ためのQ&A



一般社団法人世界マザーサロン
子どもの自立支援事業部



一般社団法人世界マザーサロン
子どもの自立支援事業部

冊子を作るにあたり監修協力いただいた先生方に心より感謝申し上げます。

食の章 村松香先生

<http://muramatsudentist.com>

お金と仕事の章 氏家祥美先生

<https://www.heart-money.net>

性の章 森崎智恵子先生

<https://wellness-touch.jimdoofree.com>



心の木LINE相談室

社会に出てから戸惑う日々の食事のこと、
お金のこと、仕事のこと、性のこと、
子どもたちに伝えていきませんか？

How to read this information leaflet:

子どもたちが社会に出てからも安心して毎日を過ごせるように、大人の私たちから伝えられることを盛り込んだ冊子です。食事のこと、お金のこと、仕事のこと、性のことについてまとめています。子どもたちの心に寄り添いながら、「大丈夫！」と安心して一歩を踏み出せるよう、社会全体でサポートしていきたいと思っています。

心の木を育てよう



このマークは、一般社団法人世界マザーサロンが大切
にしている心を育むプログラム『心の木を育てよう』の
イメージマークです。『心の木を育てよう』では、本当
の自分の気持ちを大切に、大丈夫!と思える心を育
んでいきます。

『子どもの自立支援事業』の中で、私たちが考える自立とは、「自分で“大丈夫!”と思えるよ
うになること。そして自立支援とは、「自分で“大丈夫!”と思えるように関わっていくこと」と
考えています。

うまくいなくても大丈夫
失敗しても大丈夫

時には大丈夫と思えないこともあるかもしれないけれど、それでも大丈夫。

なぜなら、必ず支えてくれる人がいるから—
ということ子どもたちには伝えていきたいと思っています。

誰の心にも「心の木」はあります。

競争社会の中、子どもたちは「誰よりも上に、先に」ということを求められがちですが、それは
木の枝を一所懸命引っ張られている状態です。それでは枝は伸びるどころか折れてしまいま
す。大切なのは『根っこ』をしっかり育てること。その根っここそが「大丈夫!」と思える気持
ちです。『根っこ』が地面にしっかりと張っていれば、枝はまっすぐ伸びていきます。今後、全国
の「心の木サポーター」と共に学び合いながら、子どもたちの「心の木」を大切に育んでいき
たいと思います。

サポーター登録先には『全国心の木プロジェクト』のステッカーを貼って
いきます。子どもたちにいつでもこの「心の木」に休みにきてほしい
という想いで、このマークを全国に広げていきたいと思っています。

CONTENTS

目次

心の木について p1

目次 p2

はじめに p3

一般社団法人世界マザーサロンのあゆみ p4

第一章【食のこと】 p5-p8

おなかの中からきれいにかっこよく!!
食事改善1か月コース
チャレンジ!自炊!
♪料理を楽しもう♪

第二章【お金のこと】 p9-p14

1. 現金?キャッシュレス?
~それぞれの支払い方法のメリットとデメリット~
2. クレジットカードを上手に使うには?
3. 保険はどうしたらよいですか?
4. お金の悩み相談先

第三章【仕事のこと】 p15-p16

適職探しヒアリングシート

第四章【性のこと】 p17-p21

1. 子どもたちが社会に出る前に伝えておきたいこと
2. 妊娠したかも・・・と相談されたら
3. 妊娠したら・・・の相談先
4. おすすめの情報サイト

心の木お話し会・お金・仕事・性の勉強会、
自立トレーニングのサポートをします! p22

はじめに

一般社団法人世界マザーサロンは、

子どもたちの

- ① お腹を満たす
- ② 心を満たす
- ③ 考える力をつける

の3つを柱に、子どもたちをサポートしている団体です。

その活動の一環として、食べものを自分で選ぶ力・作る力・楽しむ心=「食事力」を育む『食事力アップ! サポートプロジェクト』を2017年に立ち上げ、これまで長野、東京、千葉にある4つの児童養護施設で定期的に料理教室を開催してきました。

この活動を通して、施設職員の方から児童養護施設を退所後の子どもたちの悩み、困り事についてもお話をお聞きする機会があり、私たちが何かできることをやっていきたいとの想いで立ち上げたのが、今回の『子どもの自立支援事業』です。

2020年4月より全国の児童養護施設の職員の皆様にアンケート調査をさせていただき、95件のご回答をいただくことができました。お忙しい中ご協力いただいた皆様には、この場を借りて心より御礼申し上げます。

今回のアンケートの主なテーマは、食、お金、仕事、性です。ご回答の中には社会の理解を求める声も多く、支えていく仕組みの必要性を強く感じました。

この冊子では、子どもたちから相談があった際に職員の方自身が抱えることのないよう、相談先などをまとめました。今後は今回のアンケートをベースに、全国各地で現状理解の対話を開催しながら、地域で子どもたちを支える「サポートメンバー」を広げていきたいと考えています。

誰もが力を抜いて安心して生きていける社会を目指していけたらと願っております。ご意見・ご要望など、何なりとお寄せいただけましたら幸いです。

一般社団法人世界マザーサロン
代表理事 永井佐千子
2021年1月1日

本事業は、独立行政法人福祉医療機構
第4回未来応援ネットワーク事業に採択いただいています。



制作 一般社団法人世界マザーサロン
デザイン・イラスト アトリエ・モモリス

special thanks to
自立支援事業部のスタッフの皆さん

HISTORY

あゆみ

一般社団法人世界マザーサロンのあゆみ

世界マザーサロンは、『世界中のお母さんとこれからの子育てを考えてこう』というコンセプトのもと、子どもたちが自分の人生を幸せに生きるためのサポートをしています。



みんなで支えあいながら、
誰もが安心して生きていける社会を創っていきたくと思っています。
当活動にご興味の方はお気軽にお問い合わせください!

【お問合せ】

info@wm-salon.com



お気軽に
お問合せ
ください



一般社団法人世界マザーサロン
代表理事 永井佐千子

第一章

この章の監修:村松歯科医院 村松香(むらまつかおり)
ナチュラル・ハイジーンエヴァンジェリスト/自然療法アドバイザー

食事のこと

おなかの中からきれいにかっこよく!!

以下で当てはまるものはありますか？

- ⇒子どもたちと日々の体調をチェックしてみましょう
- 朝起きると体がだるい
- 自分の体臭が気になる
- 便秘気味
- すぐニキビができてしまう
- いつも眠くてぼーっとしてしまう
- つい甘いものが食べたくなくなってしまふ
- 気持ちが落ち込んだりイライラしたり不安定

薬にすぐに頼る前に
食生活を
見直してみよう

実はこれらの症状は、
食べ物が原因となっ
ている場合が多くあります。

◆ 寝ても寝てもだるい & 体臭の原因

人の体は寝ている間に消化・代謝が行われます。
消化に負担がかかる食事をした場合は、消化にばかりエネルギーが使われてしまい、代謝、つまり細胞の新陳代謝にエネルギーが回らなくなってしまいます。これが、いくら寝てもだるい、何をしてもぼーっとしてしまうということにもつながります。
また、消化されずにずっと腸内に食べ物が残っていると、腸の中で食べ物が腐敗していきます。お肉をたくさん食べた後のおならが臭い!と思ったことはありませんか？それは消化されずに腸に残ってしまっていることが原因です。おならだけではなく、これが体臭とも出てきます。



※消化に負担がかかる食事とは、お肉・卵・バターなど動物性食材、また、マーガリンなど油をたっぷり使った食事、添加物が多い食事でも消化を妨げます

◆ 便秘と肌荒れと心の関係

便秘になると肌が荒れる、と感じたことはありませんか？これは、腸内細菌の『悪玉菌』が増えるから!腸を綺麗にするためには、食物繊維をたっぷりとることがとても大切です。野菜きらい!という人もいますが、野菜をしっかり食べることで、快便体質になり、腸が綺麗になり、肌も綺麗になります。更に、腸は消化だけでなく、“ハッピーホルモン”と呼ばれるセロトニンの90%が作られています。腸を整えることで、気持ちも安定させていくことにつながります!

◆ イライラと砂糖の関係

疲れていたり、気持ちが落ち着かない時、つい甘いものが食べたくなくなりますが、砂糖は消化の過程でたくさんの栄養素を使ってしまいます。また、砂糖を摂取すると血糖値が上昇し、それを下げるためにインシュリンが急に分泌され、一時的に低血糖状態になります。そして更に甘いものがほしくなる、という悪循環に陥りがち。あまりにひどいと副腎疲労が発症し、治療が必要になる場合もあり、精神的にも不安定になりがちです。ですが、砂糖断ちをすると、こうした症状がなくなるだけでなく、シワ・くすみ・ニキビが改善し、美肌や髪質も期待できます。飲み物を選ぶ時も、ジュースではなく水にするだけでも効果絶大です!

食事改善1ヵ月コース

体の調子が悪い、気分がすぐれない…という時は、『食事改善1ヵ月コース』にチャレンジしてみよう!

毎朝しっかり便は出ていますか？

毎日慌ただしく生活をしていると、つい見過ごしてしまいがちですが、便の状態は、実は体と心のバロメーターになっています。理想的なのは、朝起きて、“よい形の便”が出る、というリズムができています。

お腹の中がすっきりしている時というのは、気持ちも安定してきます。

幸せに生きていく上で体と心の健康はとても大切。体の調子が悪いな、気分がすぐれないな…という時は、「生活習慣を見直して!」の体からのサインです。

まずは、「食事改善1ヵ月コース」にチャレンジしてみてください。

きっと体の変化を感じるはずですよ。

生理痛が毎回辛い、という場合は、乳製品を控えてみることもおすすめです!

また、食事の時はよく噛むことがとっても大切! 食べすぎを防ぎ、唾液が消化を助けるだけでなく、虫歯予防にもつながります。

< 食事改善1ヵ月コースの進め方 >

心の木サポーターが1ヵ月間、一緒に伴走します!

1週間目	ソフトドリンク→水かお茶にする(水筒を持ち歩こう!)
2週間目	牛乳→水、豆乳に替える スナック菓子をやめる→小腹がすいたら塩おにぎり または、市販のもので良さそうなものをサポーターと一緒にチェック!
3週間目	甘いものが食べなくなったら→干し芋、バナナ または、市販のもので良さそうなものをサポーターと一緒にチェック!
4週間目	お肉や魚が食べなくなったら→厚揚げ、豆腐、高野豆腐 →料理方法をお伝えします!

ご興味のある方はお気軽にお問合せください!

info@wm-salon.com



チャレンジ！自炊！

<子どもたちへのメッセージ>

自分で料理を作ることは、健康に良いだけでなく、経済的にも効果絶大です！
がんばって作ろう！と気合を入れなくても大丈夫。ご飯を炊いて、お味噌汁を作り、
お惣菜を何か一品買ってくるのでも充分。できるところから楽しんでみましょう♪
お鍋一つで色々できます♪ 印刷をして参考にしてください！

調理例

食材

調理器具

初級編

お鍋で炊ける簡単ご飯
(作り方は次ページ)

お米



お味噌汁

味噌
(目安:一人前の味噌汁で
大きいスプーン1杯程度)

<おすすめ食材>
高野豆腐(細切りタイプ)
乾燥わかめ、海苔



中級編

お鍋で炊ける簡単ご飯
(作り方は次ページ)

お米



お味噌汁

味噌 + 冷凍庫とキッチンバサミを活用！使いたい分だけお味噌汁へ
ネギ: 細かく切って冷凍
小松菜、ハウレンソウ:
3cmくらいの長さに切り、まとめて冷凍
きのこ類: 石づきを落として冷凍
油揚げ: そのまま冷凍



上級編

ご飯+味噌汁
に加えて

野菜炒め

野菜(もやしはそのまま、小松菜、キャベツなど葉物はキッチンばさみで切る)
厚揚げ(手でちぎってもOK!)
水を少し入れて蒸し焼き風に。
調味料: 塩、醤油、味噌などお好みで



料理を楽しもう



◆ガスの使い方



強火



中火



弱火



とろ火

強火で料理をすると焦げやすいため、慣れるまではできるだけ少し弱めの火にして調理をしましょう。とろ火だといつの間にか消えていた！ということがあるので、弱すぎるのも要注意です。ガスを使っている時は「その場から離れない！」も徹底しましょう！



お鍋で炊ける
簡単ご飯
の作り方

ご飯茶碗にお米を入れ、お鍋に入れてよく洗う。

(ご飯茶碗一杯分で約2杯分になります)

お鍋に水を入れる(お米の上に指をのせ、第一関節まで水を入れる)

ふたをして、中火で5-6分→沸騰したら、弱火にして10分程炊いて、火を止める。

15分程蒸らしてできあがり！

◆乾物を使いこなそう！

賞味期限が長く、常温での長期保存が可能な乾物。干し野菜や海藻など、何種類かストックしておけば、いざというときにすぐに使え、料理の幅も広がります。まずはお味噌汁から！お湯を沸かして乾物と味噌を入れたら味噌汁の完成です！

※高野豆腐はたんぱく質、カルシウム、鉄などのミネラルを豊富に含んでいる、ヘルシーなのに栄養満点な食材です！

※乾燥わかめには、カルシウムやマグネシウムなどのミネラルが豊富に含まれています。お味噌と乾燥わかめがあれば、お湯を注ぐだけで温かいお味噌汁が作れます。

※海苔はご飯と一緒に食べるだけでなく、お味噌汁にちぎって入れるだけでまた違った味を楽しめます。

◆冷凍しておくと便利！

野菜を買った後、余裕があったらキッチンバサミでチョキチョキ切って冷凍してしまえば腐らせることもなく、すぐに調理ができて便利です。味噌汁や炒め物などなんでも使えます！

◆おやつ

おやつと言えばスナック菓子に甘い飲み物、となりがちですが、おやつも大切な栄養補給の時間です。慣れるまで葛藤もあるかもしれませんが、塩おにぎりを作ってよく噛んで食べる、ということ、まずは3日から続けてみてください。少しずつ味覚が変わり、体調の変化を感じるはずですよ。

第二章

この章の監修:ハートマネー代表 氏家祥美(うじいえよしみ)
ファイナンシャルプランナー / キャリアコンサルタント

お金のこと

日々の生活費から学費、保険など、生きていく上でお金にかかわる場面はたくさんありますが、なかなか学ぶ機会がなく、トラブルに巻き込まれてしまうケースが多く発生しています。特に近年はキャッシュレスが主流となり、「お金」に対する意識は低くなりがちです。こちらの章では、最低限子どもに伝えておきたいことや困った時の相談先をまとめています。

【お金のこと】

1. 現金？キャッシュレス？

～それぞれの支払い方法のメリットとデメリット～

2. クレジットカードを上手に使うには？

- ① 手数料がかからない返済方法
- ② 手数料がかかる返済方法
(分割払いとリボ払い)
- ③ リボ払いはなぜ危険なの？

3. 保険はどうしたらよいですか？

4. お金の悩み相談先

相談先一覧

給付型奨学金一覧先URL

1 現金？ キャッシュレス？ ～それぞれの支払い方法のメリットとデメリット～

キャッシュレス決済にもいろいろな種類があります。それぞれのメリット・デメリットを押さえておけると、上手に使い分けができるようになります。それぞれのメリットとデメリットについて見てみましょう。



支払い方法 (決済のタイミング)	メリット	デメリット
現金	使い過ぎを防げる	手元にある現金以上の買い物ができない
電子マネー など (前払い)	事前に現金をチャージして利用するため、使い過ぎの防止につながる	・ チャージした以上の金額を使えない。 ・ チャージの手間がかかる。
クレジットカード (後払い)	・ 手元に現金がなくても商品やサービス、現金が手に入る。 ・ ポイントが貯まる ・ 一括払いなら手数料はかからない	・ 分割払い、リボ払いを選ぶと手数料がかかる。 ・ 約1ヵ月後に口座から引き落とされるため、お金の管理がしにくい ・ どのくらい借りているか把握しにくく、多額の借金につながりやすい。

スマホのQRコード決済(〇〇pay)を使う場合は、コンビニATMなどで事前に現金をチャージする方法であれば、電子マネー(前払い)と同じ使い方になります。

お金の管理は、現金が一番簡単でおすすめです。給与が入ったら、家賃や水道光熱費など支払いに必要なお金を口座に残し、残りを5つの封筒に分けます。封筒1つ分が1週間の生活費と考えましょう。5週目の封筒のお金が余ったら、貯金しましょう。

2 クレジットカードを上手に使うには？

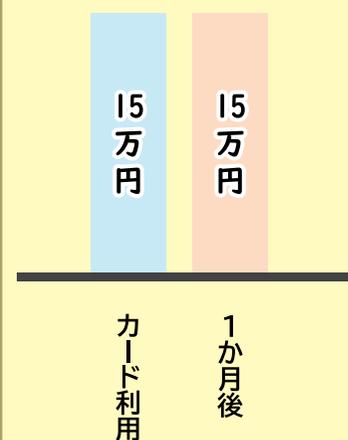
手元に現金がなくても買い物ができたり、お金を借りたりできるクレジットカード。とても便利ですが、返済方法によっては高い手数料が発生するものもあります。返済方法と、それぞれにかかる手数料を見てみましょう。

① 手数料がかからない返済方法

1回（一括払い）・2回払い・ボーナス払いは手数料がかかりません。

1回払い（一括払い）

例：15万円の買い物をして、
1ヵ月後に全額返済



2回払い

例：15万円の買い物をして、
1ヵ月後に7.5万円
2ヵ月後に7.5万円
2回に分けて返済



ボーナス払い

例：15万円の買い物をして、
ボーナス月に
15万円（全額）返済



③ リボ払いはなぜ危険なの？

15万円をリボ払いで決済して、毎月元金を5,000円返済する場合

返済回数：30回

手数料(実質年率)：15%の場合

返済総額：179,055円(内手数料29,055円)

※カード会社によって異なることがあります。

このようにリボ払いを利用した場合、15万円の買い物をするのに手数料だけでも29,055円の支払いが必要になります。月の支払額や返済回数によっては更に増える可能性もあります。



分割払い？
リボ払い？

いくら
プラスで
払うの？



② 手数料がかかる支払い方法

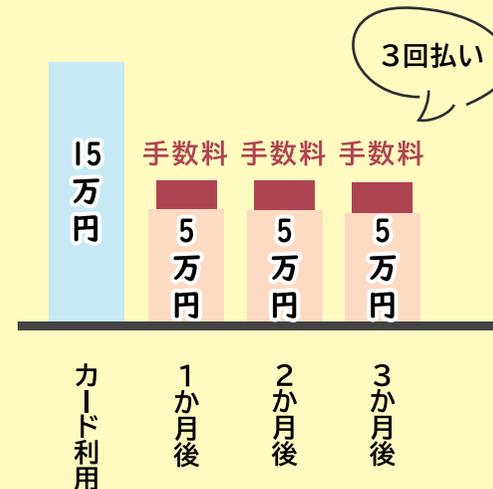
分割払い(3回～)・リボ払いは手数料が発生します。

分割払い(3回払い～)

利用額+手数料を3回以上の複数回にわたって分割して返済する。

例：15万円の利用料を3回払いに設定した場合、

5万円+手数料を3回払って返済を完了する。

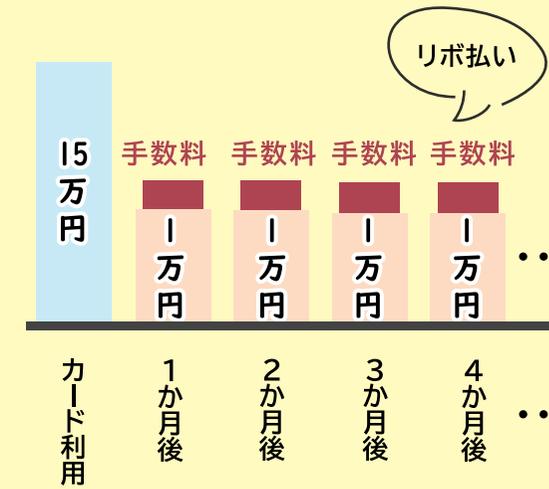


リボ払い(リボルビング払い)

あらかじめ決めた一定の金額 + 手数料を毎月返済

例：毎月1万円のリボ払いを設定しているクレジットカードで、利用額が15万円であれば、

1万円+手数料を15回払って、返済を完了する。



結論

クレジットカードの
リボ払いは利用しない！

リボ払いの一般的な手数料率は実質年率15.0～18.0%で、支払い残高に応じて毎月手数料がかかります。支払い期間が長くなればそれだけ手数料もかかります。たくさん借りて、少しずつ返す場合、返済しているにもかかわらず借金が増えていくことがあります。これは返済額が少なすぎて、借金の元金が減らず、払いきれない手数料により借金が増えていくためです。危険なのは、借金が増えているということに気が付かないこと。簡単に借りられるため、手を出しがちなリボ払いですが、あっという間に借金は何百万に膨れ上がることはよくあります。「リボ払いは使わない」ことを、早い段階から子どもたちに伝えておくといいでしょう。

3 保険はどうしたらよいですか？

社会に出ると、民間の保険会社から勧誘をされることが増えてきます。「今入っておいた方がいいですよ」と言われると、必要なのだろうなと思ってしまいがちですが、20代で独身の時に考えるべきは医療保険だけ。**死亡保険はまだ必要ありません。**そして、その医療保険よりも**もっと重要なのが公的保険**です。社員の場合は、健康保険組合や協会健保への加入を会社側で対応してもらえますが、バイトの掛け持ちの場合は、**公的健康保険(国民健康保険)**に自分で手続きをする必要が出てきます。国民健康保険に加入していなければ、医療費は全額自己負担になってしまいます。

国民健康保険に加入した場合、**窓口での自己負担は3割**ですが、未加入の場合は**全額自己負担**になります。例えば、**診察と薬の処方**を窓口で3000円支払う治療の場合、国民健康保険に加入していなければ、1万円を支払うこととなります。入院をした場合などは**もっと大きな負担**となるでしょう。

尚、国民健康保険は全国の各自治体(市区町村)で運営されているため、各自治体によって保険料が異なります。前年度の所得、世帯ごとの加入者の数と年齢によっても変わってきますが、全国平均でみると、単身者、39歳以下、前年度年収200万円の場合は月12,076円、年収300万円の場合は17,676円となっています。

国民健康保険への加入方法

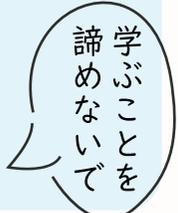
手続き場所	市区町村の役所窓口(国民健康保険の手続きがしたい、とお伝えください)
必要書類	本人の印鑑・マイナンバーが分かる書類・個人確認ができる書類
その他	状況に応じて、担当の職員から教えてもらえます

苦しい時は我慢せず相談！が大切です。

尚、国民健康保険にも**免除制度**がありますので、お金がなくて支払いが苦しい場合は、市区町村の担当窓口で相談をしてみると免除や減額をしてもらえます。

※進学は社会に出てから通信制という選択肢も！

高校卒業後の進学が難しいという場合は、一度社会に出てから、タイミングを見て通信制大学を受講するという方法もあります。通信制の方が入学金や授業料が安く、働きながら学びやすくなっています。



4 お金の悩み相談先

相談内容	相談先
金融機関で多額の借入れをしてしまい、返済ができなくなってしまった。どうしたらいいですか？	■法テラス 電話:0570-078374 法テラスは、国が設立した法律トラブルの窓口です。法律に関する悩みや相談がある場合、無料で法制度や相談機関等を教えてもらえます。メールでも同様のサポートを行っています。所得が一定以下の場合、無料で法律相談を受けられます。
ローンの支払いが焦げ付いてしまった	■国民生活センター、消費生活センター 電話:188 消費者トラブルの相談窓口です。 ■法テラス 電話:0570-078374
友達や知人間での金銭のやり取りでトラブルになってしまった	
詐欺に遭い、お金をとられてしまった	■市区町村(福祉担当窓口) 仕事がなくなったり大幅に収入が減ったために、家賃の支払いがむずかしくなったときには、「住宅確保給付金」という制度が利用できるかもしれません。市区町村の福祉担当窓口などに問い合わせてみましょう。 ■法テラス 電話:0570-078374
家賃の滞納がかさんでしまい、支払いが難しくなってしまった	
税金の未納が続いてしまった	■市区町村(福祉担当窓口) 住民税が支払えない場合には、市区町村の税務担当窓口にご相談してみましょう。
アパートの原状回復費用が払えない	■大家さんや不動産会社と交渉 敷金以上の原状回復費を請求されたというような場合は、その内訳を不動産屋さんに見せてもらいましょう。 ■国民生活センター、消費生活センター 電話:188 交渉のポイントなどを無料でアドバイスしてもらえます。 ■法テラス 電話:0570-078374 法律上の助けが必要な場合には、法テラスに相談して弁護士のサポートを受けましょう。

その他の頼れる相談窓口

- 社会福祉協議会 「生活福祉資金貸付制度」「緊急小口資金貸付制度」があります。
- 給付型奨学金はこちらでチェック！
こちらで検索しやすい形にまとめました。ぜひご利用ください！

<https://wm-salon.com/about/independence-support/>
世界マザーサロン 子どもの自立支援事業

で検索！

第三章

この章の監修:ハートマネー代表 氏家祥美(うじいえよしみ)
ファイナンシャルプランナー / キャリアコンサルタント

仕事のこと

仕事がなかなか続かない、自分に合う仕事何かよく分からない、人間関係が苦手です。ストレスが溜まる、といった相談は年齢に関わらずよくあります。仕事というと辛い、大変というイメージが先に出てくるかもしれませんが、本来は自分の人生を自由に生きていくことができる素晴らしい時間。**社会に出る前に自分の好きなこと、得意なこと、逆に苦手・やりたくないこと、などを考えておけると、進む道は必ず見えてきます。**

この章では、子どもたちへの「適職探しヒアリングシート」をご紹介します。
ぜひ、印刷をしてお使いください！

～ヒアリングが終わったら～

仕事は「ただお金をもらうためのもの」ではなく、「好き！」「楽しい！」が土台になっていると、やり続ける原動力になります。今の世の中、仕事の種類は様々。家にいてもできるもの、技術を身につけ一人でできるもの、接客、事務などたくさんあります。子どもたちの**好き×得意×興味**をもっと伸ばしていけるように、私たちは子どもたちの幸せな就業を応援していきます。

<仕事の選び方>

例えば・・・

食べること×料理×スイーツ

＝パティシエ

絵を描く×一人が好き×本

＝イラストレーター

体を動かす×植物を育てる×料理

＝農業

少しでも早い段階から目指すものを見つけ、そのために何が必要か考えていけると色々な可能性が見えてきます。希望の道に向けて、インターン等へつなげていけるように私たちもサポートしていきます。

お住まいの地域で「こんな仕事を探したい」等のご希望がありましたら、ぜひお気軽にお問合せください♪

適職探しヒアリングシート

1. 好きなこと、好きな時間はどんなことですか？

(例：音楽を聴く、本を読む、運動、YouTube、食べること、子どもと遊ぶこと)

2. 得意なことはなんですか？

(例：文章を書く、絵を描く、工作、人を笑わせる、人の話を聞く、運動、掃除、料理)

3. がんばったことはなんですか？

(例：資格の勉強、サッカー、植物を育てた、部活、料理、コンクールを目指した)

4. 興味があることはどんなことですか？

(例：料理、出版、車、写真、絵、歴史、教えること、ファッション、動画制作)

5. 苦手なこと、やりたくないことはなんですか？

(例：人前で話す、体を動かす、うるさい場所、人が多い場所、早起き)

第四章

この章の監修：一粒のたね 保健師 森崎智恵子(もりさきちえこ)

性のこと

子どもたちが社会に出て、自分らしい人生を歩んでいくには、何が必要でしょうか？経済的なこと、食事のこと、コミュニケーションスキル・・・様々なことが必要ですが、性のことも避けては通れない、生きるためのライフスキルでもあります。子どもたちは、思春期に近づくにつれ、第2次性徴を迎えいのちを生み出すことができる体へと成長し、大人になっていきます。色々な人と出会い、結婚をして家庭を築いていく子どももいます。人生を幸せに生きるためには、**自分を大切に、他者をも大切にできる心と知識**を身につけることが必要です。地に足をつけて、この社会に踏み込んでいくとき、ライフスキルのパスポートを持っていることは、子どもたちを守り、自分のからだを大切に歩いていける道しるべになるはずですよ。

性教育について、子どもたちにどう伝えて良いか分からないという声がとても多くありますが、セックスや避妊、性感染症のことを伝えることだけが性教育ではありません。

あなたがとっても大切なんだよ、と伝え続けることが性教育のはじまりです！

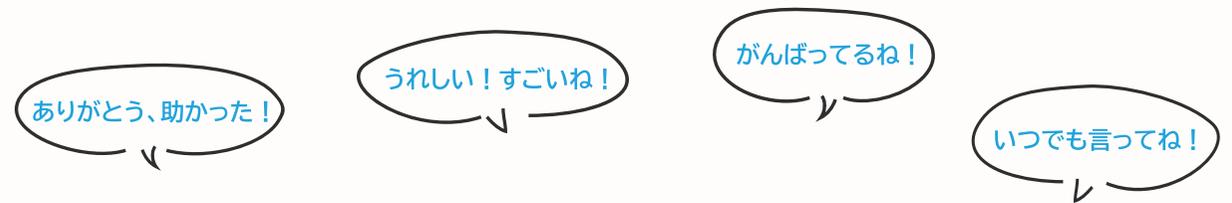
こちらの章では、子どもたちが自立するまでの関わり方、自立してからの性に関する様々な相談に対しての相談先や対応方法についてまとめています。

【性のこと】

1. 子どもたちが社会に出る前に伝えておきたいこと
2. 妊娠したかも・・・と相談されたら
3. 妊娠したら・・・の相談先
4. おすすめの情報サイト

1 子どもたちが社会に出る前に伝えておきたいこと

「性教育」は難しく考えがちですが、何よりも大切なことは「**あなたがとても大切なんだよ**」「**自分を大切に思っているんだよ**」ということを伝え続けていくこと。



こんな言葉のシャワーが、「自分を大切にする」ことに繋がっていきます。

性教育は女性だけではなく、男性にとっても必要です。

自分を大切にすることができるようになると、相手を思いやる心も育むことができるようになります。まずは日々の言葉がけを大切にしていきましょう。

子どもが社会に出る前に伝えておきたいことと参考サイトを下にまとめました。まずは大人の「性教育」の概念を変えていきましょう！

伝えておきたいこと & 参考サイト & QRコード

① プライベートゾーンって？



性の絵本
<https://seinoehon.jimdofree.com/>

② 子どもへの伝え方 / 男女の体のこと



家庭でできる性教育サイト「命育」
<https://meiiku.com/>

③ 生理不順、妊娠、性感染症



一般社団法人日本家族計画協会
<https://www.jfpa.or.jp/women/>



STD研究所
<https://www.std-lab.jp/aboutstd/>

④ 性被害・性加害にならないために (自画撮り被害、リベンジポルノ、DV等)



性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター一覧(内閣府)
http://www.gender.go.jp/policy/no_violence/seibouryoku/consult.html

NPO法人ぱつぷす
ポルノ被害と性暴力を
考える会
<https://paps.jp/>



NPO法人
レイプクライシスセンターTSUBOMI
<https://www.crisiscenter-tsubomi.com/>



2 妊娠したかも・・・と相談されたら

妊娠について相談を受けた際には、まずは「よく話してくれたね」という受容・傾聴の接し方がとても大切です。そして、関係者だけで解決しようとせず、適切な相談先(住まいの保健センター等)につなげ、連携をはかっていきましょう。そこで、何に悩んでいるかを聞いていきます。「産んで育てる」「産んで育てない」「産まない(中絶)」の選択肢について、中立的な立場で話を聞き、熟考して自己決定できるように、情報提供を行っていきます。

流れとしては、

1. 産婦人科・婦人科で正確な診断をしてもらいましょう。(妊娠検査薬で陽性反応が出ていても)
2. 未受診、妊娠週数が進んでいて受診先が見つからない場合は、地域の役所や保健センターにつなげて、相談にのってもらいましょう。

やっただけのこと(以下の内容は地域によって異なる場合があります)

- ① 病院の紹介
- ② 母子健康手帳と妊婦健康診査受診票の交付(今後の補助が受けられるようになります。)
- ③ 経済的なこと(入院助産制度、貸付窓口の紹介など)
- ④ 住まいについて(婦人保護施設・民間シェルター・母子生活支援施設)
- ⑤ 出産後育てられない場合(特別養子縁組・里親制度・乳児院)

方向性を見いだせたら・・・

産んで育てる場合:役所(子育て支援センター等)・保健センター

産んで育てない場合:民間養子縁組団体・児童相談所(特別養子縁組・里親・乳児院)

人工妊娠中絶の場合:医療機関

*人工妊娠中絶については、刑法や母体保護法による適応条件が存在します。未成年、学生、家族がいない、経済的に自立をしていない等を理由に、安易に「22週未満→中絶」と助言をしないようにしましょう。

周囲の意見と本人の意思が違う場合もあるので、本人の真意を聞き出せる関係づくりを心がけます。

その時の決断で本人が自分自身を責め続けて生きていくことがないよう、丁寧に話をしていきます。

妊娠したが相手がだれか分からないという場合

相手を特定するには、普段の周期から計算し、次の生理日の12~16日前が排卵期なので、その時期に性交渉を持った人がいたらその人の可能性があります。連絡を取り、今後について話し合いをしていくことが必要です。ただ、不特定多数の性交渉がある場合は、確定するにはDNA鑑定を受けるしかなく、費用や手間もかかります。

◆中絶による心身への影響は？

予想外の妊娠から中絶を選択する女性は少なくありません。ですが、これはからだにも心にも様々な影響を及ぼします。どのようなリスクがあるのか、まずは知っておきましょう。(次ページ)

からだへの影響

中絶によってホルモンバランスが乱れ、月経不順や無月経などの月経異常が起こることがあります。また掻爬(そうは)や吸引は手探りでおこなうため、胎盤の一部が残ったり、まれにですが、子宮を傷ついたりすることも起こりえます。子宮や卵管が感染症などで炎症を起こすと、**不妊症や子宮外妊娠の原因**となることがあります。さらに子宮口を人工的に広げるため、**流産や早産をしやすくなる**こともあります。妊娠中期の中絶では、子宮収縮剤の影響で子宮破裂を起こすこともあります。以上のようなケースは少数ですが、リスクとして知っておいてください。

心への影響

中絶した子どもへの罪悪感や後悔の気持ちが長期間ストレスとなって残る女性は少なくありません。また妊娠を知ってから中絶を選択するまでの期間に、パートナーとの気持ちの行き違いなどから、男性不信におちいる女性もいます。こうした心の負担を積み重ねないためにも、妊娠を望まない場合には避妊をしっかりおこない、**中絶をくり返さない**、と意識することが大切です。

3 妊娠したら・・・の相談先

予期せぬ妊娠でどうしたらよいか困っている

・お住まいの地域の保健センター



・一般社団法人
全国妊娠SOSネットワーク
<https://zenninnet-sos.org/>
こちらに全国の相談先リストが掲載されています。

妊娠相談・妊婦向けホーム・中絶後相談



一般社団法人
ライフ・ホープ・ネットワーク
<http://lifehopenet.com/>

子どもを他の人に託したい
一時的に預けたい

特別養子縁組を考えている場合は、児童相談所の他、民間の特別養子縁組団体にも相談できます。

子どもを育てるお金がありません

母子生活支援施設で一時的入所や自治体によって様々な貸し付けなどの助成制度があります。お住まいの地域の保健センター、または福祉課が窓口になっています。

性交渉の際、避妊に失敗してしまった

性交渉後72時間以内であれば、緊急避妊薬の使用により妊娠を避けられます。薬局などでは売っていないので、速やかに医療機関にかかる必要があります。早ければ早いほど、妊娠阻止率があがります。



NPO法人ピルコン
<https://pilcon.org/help-line/afterpill>



緊急避妊薬を扱っている病院
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000186912_00002.html

SNSでの被害、ストーカー対応
まずは警察に相談しましょう。



警察庁 相談窓口一覧
<https://www.npa.go.jp/cafe-mizen/consultation/index.html>

性被害やレイプにあったら



全国の性暴力被害者支援
ワンストップセンター 一覧
<http://purplelab.web.fc2.com/onestopcenter.html>

妊娠についての相談は、男性側から受けた際も同様に、まずは「よく話してくれたね」という受容・傾聴の接し方がとても大切です。妊娠を認めないケースが多い中で、事実と向き合おうとする姿勢はとても素晴らしいことです。困っていること、彼女とどんな話になっているのか、彼女との間で話し合いが難しい場合は、施設職員またはその他信頼できる大人が間に入れると、お互い冷静に考えられるようになります。

4 おすすめの情報サイト

<p>妊娠SOS</p>  <p>一般社団法人 全国妊娠SOSネットワーク https://zenninnet-sos.org/</p>	<p>恋愛や性についての自助グループ</p>  <p>PERCH(NPO法人ピルコン) https://pilcon.org/activities/pilcon-college/perch</p>
<p>性についての一般的な悩み</p>  <p>セイシル((株)TENGAヘルスケア) https://seicil.com/?utm_source=isssha&utm_medium=leaflet&utm_campaign=worldmothersalon</p>  <p>NPO法人ピルコン https://pilcon.org/help-line</p>	
<p>DVについて</p>  <p>NPO法人女性ネットSaya-Saya https://saya-saya.net/</p>	<p>女性のための支援センター</p>  <p>NPO法人FOSC https://www.npo-fosc.com/mobi/smobi.html</p>
<p>YouTube(動画)</p>  <p>性教育YouTuber シオリーヌ https://www.youtube.com/channel/UC4bwpeycg4Nr2wcrV9yC8LQ</p>	<p>インスタグラム</p>  <p>10代・20代への健康メッセージを 発信(日本医療政策機構) https://www.instagram.com/health.for.the.youth_hgpi/?hl=ja</p>
<p>親子で読める性の絵本</p>  <p>1~6巻 https://seinoehon.jimdofree.com/</p>	<p>性に関する研修会</p>  <p>性教育歴20年助産師あいこさんの 性の健康教育 実践研修会 https://peraichi.com/landing_pages/view/0s69y</p>

心の木お話会・お金・仕事・性の勉強会、自立トレーニングのサポートをします！

心の木お話会・お金・仕事・性の勉強会、開催しませんか？

子どもたちが社会に出る前に、心のととのえ方、お金のこと、仕事のこと、性のことについて学んでおくことは、幸せに自分の人生を歩いていく上でとても大切です。勉強会開催のご希望がありましたら、ぜひお気軽にお問合せください。児童養護施設の方(職員、お子様いずれも)には無料で開催いたします。

自立トレーニングをサポートします！

児童養護施設を退所予定のお子様を対象に、1対1で食事作りのサポートを行います。決められた金額で一緒に買い物に行くところから調理実習まで、実際に一人で暮らすことをイメージできるようサポートしていきます。料金は無料です(食材費はご負担いただきます)。

MEBUKI~自分のペースで学びたい小・中学生の皆さんの学習を支援します

MEBUKIは、『大丈夫!』と思える心を育み、「できた!わかった!」の小さな芽を大切に育て、子どもたちの自信につなげていくオンライン家庭教師です。児童養護施設のお子様の場合、料金は各施設様の学習補助のご予算に応じて設定可能です。お気軽にお問合せください。

<https://studysupport30.com/>



各種勉強会のお問合せはこちらまで

info@wm-salon.com

電話 03-6811-1549