

「境界線を意識する」

夏 本番を迎えました。服装も身軽になり、大人も子どもも気持ちが前向きで開放的になる季節です。

こ の時期は、外で元気に遊ぶ機会が増え、夏祭りや花火など、子どもたちがワクワクする行事も多く待ち構えています。

感 染症予防のためのマスクの着用や、暑い日差しの中での活動は、熱中症のリスクを高めるため、十分な配慮が必要です。

さ らにもう一つ、私たち大人が配慮すべきことがあります。それは、子どもたちの「性犯罪」に巻き込まれるリスクが高まる季節であること。

親 犯罪として、大切なわが子が性犯罪に巻き込まれるような事態は、絶対に避けなければなりません。そこで今回は、子どもた



ちの身を守る「境界線」について考えてみましょう。

見 知らぬ人が、自分の空間にズケズケと入り込んできたら、皆さんは不快に感じませんか。誰もが、干渉されることを嫌う個人的な空間を持っているはず

自 分と相手との間にある「目には見えない境界線」。透明なバリアともいえる空間がある

ことで、私たちの安全と安心が保たれています。

一 様に境界線とはいっても、空間のほかに、身体・性・気持ち・思考・時間・持ち物など、形は異なります。

衣 服を例に挙げます。衣服の下に身に着ける下着、水着に隠れる身体の部位、他人がそれらを見たり触ったりすることは、当然許されません。これも境界線です。

世 の中には、子どもたちを性の対象として捉える犯罪が数多く存在します。危険な目に遭うリスクを減らすためにも、子どもに「境界線を意識させる」ことを心がけましょう。

ま た、自分が気付かないうちに、相手の境界線を越えてしまうケースもあります。境界線を越え、相手が近づいてきたとき、自分はどう感じるか、どのような行動をとるべきか、子どもと一緒に考える機会を設けましょう。

不 快な思いをしたとき、あるいは、相手から言葉で一方的に傷つけられたとき、自分の意

見を出せない環境にあるとき。対処法は「その場から離れる・逃げる」「大声で助けを呼ぶ」「信頼できる人（家族・先生など）に相談する」「はっきりと断る」など、さまざま。

境 界線が脅かされている状況に、子ども自ら気付くことができれば、身を守る行動につながります。もし、断り方を理解していないときは、日頃から練習しておくことも大切です。

お 互いの境界線を意識する生活が、自分の身を守る第一歩。今年の夏休みやイベントなどが、皆さんにとって良い思い出となりますように。大人も子どもも境界線を曖昧にせず、尊重できるようにしたいものです。



■ えがおスタッフからのおすすめ



「性の絵本」
みんながもってる
たからものってなーんだ？
(KADOKAWA)

たきれい／作
高橋 幸子／監修

性のこと、子どもにどう教えよう？いつもの読み聞かせから、性教育が始められる絵本です。

【すまいるだよりに関する問合せ】

子育て世代包括支援センター「えがお」
(健康福祉課 子育て支援係内)

電話 0241-62-6170

メールでの相談はコチラ▶
egao@minamiaizu.org



栄養士監修コラム

野菜を使った健康レシピ



今月の野菜
ナス

水分の含有量が、9割以上を占めるナス。豊富に含まれる水分が身体を冷やし、「のぼせ」や「ほてり」を解消します。暑い時期にピッタリの夏野菜です。

●強い抗酸化力に注目！

ナスの鮮やかな紫紺色は、アントシアニン系の色素で「ナスニン」と呼ばれるポリフェノールの一種によるもの。体内の活性酸素を取り除く効果があります。

作り方

- ① 6等分にしたナスを揚げ、粗熱が取れたら、だし汁100ccに浸す。3ミリの角に切ったパプリカとピーマンを菜種油で炒める
- ② 中華風スープの素・塩・だし汁80ccを煮立て、ショウガとひき肉を入れる。ひき肉をほくしながら、ひと煮立ちさせる
- ③ ごま油と水溶性片栗粉を入れ、香りとしろみをつける。あんの熱が取れてから、ピーマンとパプリカを入れる
- ④ ナスを浸しただし汁ごと器に盛りつけ、あんをかけたら出来上がり

揚げナスの中華風そぼろあん



栄養価(1人分)

エネルギー	76kcal
たんぱく質	3.3g
脂質	5.3g
炭水化物	4.0g
塩分相当量	0.4g

材料(4人分)

ナス	200g	中華風スープの素	2.4g
とりひき肉	60g	塩	0.4g
ピーマン	10g	水溶性片栗粉	小さじ1
赤・黄パプリカ	各20g	菜種油	小さじ1/2
おろしショウガ	3g	ごま油	1.2cc
だし汁	180cc	揚げ油	適量