

## 「産みの日について考える」

**月**が替わってカレンダーをめ  
さまさまな記念日が存在すること  
に気づきます。カレンダーは、人  
類のこれまでの歴史や文化の積み  
重ねを表現しているように感じま  
す。日本では、日本記念日協会が  
認定した記念日が多く掲載されて  
います。

**そ**んな中、新たに7月の第3  
月曜に「性教育を考える日」  
が制定されました。性教育の大切  
を伝え歩く助産師たちが提案した  
記念日です。今年の7月18日が初  
めての「性教育を考える日」とな  
ります。「海の日」は「産みの日」  
とも読め、出産が潮の満ち引きと  
も深い関係があると言われている  
ことや、夏休み前のタイミングで  
の性教育を啓発する必要性が高ま  
ることから、親子で性について考  
える日にしようと考案されました。



**性**教育という言葉を聞くと、  
「わざわざ教えなくても……」「自分  
たちも教わったわけではないか  
ら、なんだか気恥ずかしい」「自  
然に覚えて行けばよい」などと、  
敬遠しがちに思います。

**し**かし、世界に目を向けると  
ユネスコ（国際連合教育科  
学文化機関）が提唱している「包  
括的性教育」を取り入れる動きが  
広がっています。包括的性教育は、

単純に妊娠の仕組みや性的行動に  
ついて学ぶだけでなく、自分の心  
と身体を大切にしつつ相手を尊重  
するという、「命の大切さ」を5  
歳という早期から学ぶ仕組みに特  
徴があります。包括的性教育をい  
ち早く取り入れたヨーロッパの  
国々では、5歳から学校などで性  
教育を行うことが標準的になって  
います。

**日**本も含め、どの国でもイン  
ターネットが普及し、特に  
子どもや若者は誤った性の情報や  
性に関する危険な情報に簡単にア  
クセスできるようになってしま  
いました。子どもや若者が、人生に  
おいて責任ある選択をするため、  
正しい知識を身につけることが重  
要になりました。そこで、生殖器  
官や妊娠についての知識の教育だ  
けでなく、性交、避妊、ジェンダー、  
人権、多様性、人間関係、性暴力  
防止なども含めた「包括的性教育」  
が重要となったわけです。

**性**について学ぶことは子ども  
たちの「権利」と考えられ  
ています。自分を好きになること・  
人を大切にできること・正しい情  
報を知ること・間違った情報を見  
分けられるようになること。そし  
て、自分にとっての「心地よい性」

や「心地よい人間関係」を自分で  
つかみとっていくことが包括的性  
教育の目指すゴールです。

**性**教育と聞くと、ハードルが  
高いうように感じるかもしれ  
ません。性教育のはじまりは「自  
分の身体の大事なところ」を知る  
ことから始まると言われています。  
とはいえ、いざ自分の子ども  
に伝えようとしても戸惑いを覚え  
る方が多いこともよく分かります。  
そんなときは、お子さんが自  
分の身体に興味を持つようになっ  
たときを最初のチャンスと捉え、  
お風呂場で身体を洗うときなど  
に、「おしりもおまたも、おっぱ  
いも全部大事だよ」などの声かけ  
から始めていただくようお願い  
しています。日々のコミュニケーション  
の中で、自分の身体が大切  
であること、そして、自分以外の  
人の体も同じように大切であるこ  
とを、伝えることから始めてみま  
しょう。

**最**近では、年齢に合わせた素  
敵な絵本や教材が出そろっ  
ています。ぜひ、7月は家族の会  
話や絵本読み聞かせの題材の一つ  
として、「自分の身体と心」を大  
切にする性教育を取り入れてみて  
はいかがでしょうか。

■ えがおスタッフからのおすすめ



【小さいお子さん向け】  
だいたいどこだ？

さく えんみ さきこ  
え かわはらみずまる

【小学生お子さん向け】  
サッコ先生と！からだこころ  
研究所小学生と考える  
「性ってなに？」



著 高橋 幸子

【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](mailto: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  
ブロッコリー

ブロッコリーに含まれる栄養素の量は、野菜の中でもトップクラスのものが多く、中でも食物繊維やビタミンC、ミネラル（カリウム、鉄）、葉酸の含有量は多いため、栄養豊富な野菜といえます。

●ブロッコリースプラウト

「スルフォラファン」という成分を含んでおり、肝臓の防御機能を高め、肝機能を改善する効果があります。

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分けて茹で、ブロッコリースプラウトは根元を除いてほぐしておく、卵は水から13分位茹でて半熟卵に
- ②カニかま、中華スープ、おろし生姜、しょう油を鍋に入れて火にかけ、ひと煮立ちしたらこしょうを振り、水溶き片栗粉でとろみをつける
- ③器にブロッコリーを盛りつけ、②をかけ、ブロッコリースプラウトを散らします。周りに4つ割りにした半熟卵を飾れば完成

## ブロッコリーの かに風味あんかけ



栄養価(1人分)

エネルギー	38kcal
たんぱく質	3.7g
脂質	1.3g
炭水化物	3.6g
塩分相当量	0.3g

材料(2人分)

ブロッコリー	80g	おろし生姜	少々
ブロッコリースプラウト	5g	しょう油	小さじ1/3
減塩カニかま	20g	こしょう	少々
中華スープ	75cc	水溶き片栗粉	小さじ1/2
		卵	1個