

KIMINO-OTO
きみのと



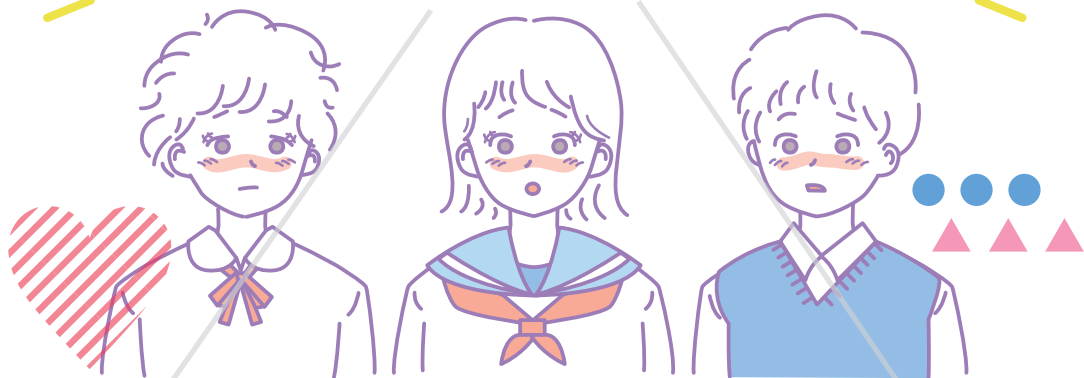
せいしとらんし熊本
Comprehensive
Sexuality Education
in Kumamoto

君が君であるために、 いつでもそばで 見守っているよ。

きみの一と (Kimino-oto) は、今を生きる君たちの日常が、そして人生が君たち自身の手で大切に豊かなものになるための、お役立ち情報を書いたお守りノート。「自立」とは、何もかも1人で考えなきゃいけないことではないんだ。人に頼んだり、相談できるということが、自分の人生を自分のものにする「自立」。「性」を通して、自分自身について考えてみよう。



違いがあるから素晴らしいんだ。



この冊子は九州ろうきん助成を受けて作成しております。

- 制作者：NPO法人せいしとらんし熊本
- デザイナー：重岡 浩美・井藤 佳穂
- 監修：前田隆宏(産婦人科医 前田産婦人科院長)

性ってなんだろう？

「生理(月経)前にイライラするのは自分だけなのかな」「好きな人がいなきやダメ？」「SEXってなんだろう？」・・・そんな悩みをひとりでかかえてしまっていない？悩むことは悪いことだと思っていない？



大丈夫!!



「性」について考えることは、
「自分のこと」を考えることだよ。

あなたは どうしたい？ どう思う？ どちらがいいと思う？ 怖がらずに、自分の気持ちや体のことを考えてみよう。自分のことが理解できると、自分の力で出来ることや出来ないこと、そして大人に頼るべきことが分かってくるんだ。

自分ってなんだろうね？ まずは大きく4つに分けて考えてみよう。

人権

健康

安全

コミュニケーション

次のページからはそれぞれに関係する、君に知っていてほしいことを伝えていくよ。

目次

【人権】・・・ P.4-5

さまざまな性
アウトティング

【コミュニケーション】・・・ P.12-13

デート DV
セックスと性的同意

【健康】・・・ P.6-11

月経
射精
セルフプレジャー
性感染症
ヒトパピローマウイルス

【安全】・・・ P.14-18

避妊方法
月経がこない
妊娠がわかったら
中絶？産みたい？

【相談先】・・・ P.19

もしものときには

人権

「人権ってなんだろ？」「人権ってなんのためにあるんだろ？」
自分の権利を知ること、自分で自分の人生を選択していける幅が広がるんだ。自分の体・心・ジェンダー・ライフプランなど性についても人権は保証されているよ。「自分の体は自分のもの。自分の人生は自分のもの。」
自分の権利を知って、責任をもって自分の人生を選択していけたらいいな。



体と心の性が違う・・・ おかしいことなのかな？

大丈夫、おかしくないよ！ 自分が感じたままでOK!

性の多様性 ～4つのものさし～

性のあり方は
この4つが関係しているよ。

からだの性	身体的性	体の特徴や戸籍で決められた性
こころの性	性自認	せいしとらんし熊本 Comprehensive Sexuality Education in Kumamoto 自分の性に対する認識
好きになる性	性的指向	恋愛や性愛の対象となる性別
表現する性	性表現	服装や話し方、立ち振る舞い等

好きになる性
こころの性

からだの性
表現する性

体は男で
自分は女だと
感じる

心は女で
女性を好きだと
感じる

心と体は女で
メンズの服装
が好き

性のあり方は「性を表す4つのものさし」がさまざまに組み合っ
て、一人ひとりの多様なセクシュアリティ（性）が生まれているんだね。
変化してもしなくても問題ではなく、自然なことなんだ。



SOGI(ソジ/ソギ)とは

すべての人が持ち合わせている「性的指向」と「性自認」の属性のことなんだ。すべての人が当事者の1人であり、平等に性の多様性を認め合うということ。

— 好きになる性 性的指向 —

Sexual セクシュアル Orientation オリエンテーション

— こころの性 性自認 —

Gender ジェンダー Identity アイデンティティ

好きになる性
こころの性

好きになる性 性的指向 恋愛や性愛の対象となる性別

こころの性 性自認 自分の性別に対する認識

LGBTQ(エル・ジー・ビー・ティー・キュー)

— 好きになる性 性的指向 —

Lesbian レズビアン

心は女性で好きになる対象が女性

Gay ゲイ

心は男性で好きになる対象が男性

Bisexual バイセクシュアル

好きになる対象が男性・女性両方

こころの性 性自認

Transgender トランスジェンダー

こころの性とからだの性が一致しない

Queer クィア

Questioning クエスチョニング

性自認や性的指向がはっきりしていない人や性のあり方をあえて決めない人

Comprehensive
Sexuality Education
in Kumamoto

性的マイノリティとよく
言われるけれどSOGIの概念
から見るととても素敵な個性
の1つだよ。



みんなと考えたい

カミングアウトとアウティング



カミングアウト

これまで誰にも言ってこなかった自分の秘密を話すこと



アウティング

本人の許可を得ず、他人に他人の秘密を暴露すること

自分のセクシュアリティはプライベートで秘密なこと。信頼があるからこそ、カミングアウトしてくれたかもしれない。アウティングすることは相手を傷つけてしまうことにつながるんだ。

カミングアウトは相手との関係性をよりよいものに変えていくためのもの。

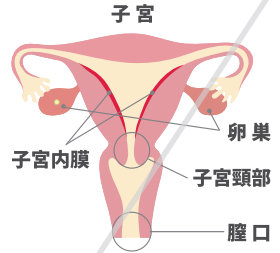
相手の思いを受け止め、寄り添えたら相手は安心できるよね。

「カミングアウトを受けたとき、みんなならどうする？」

健康

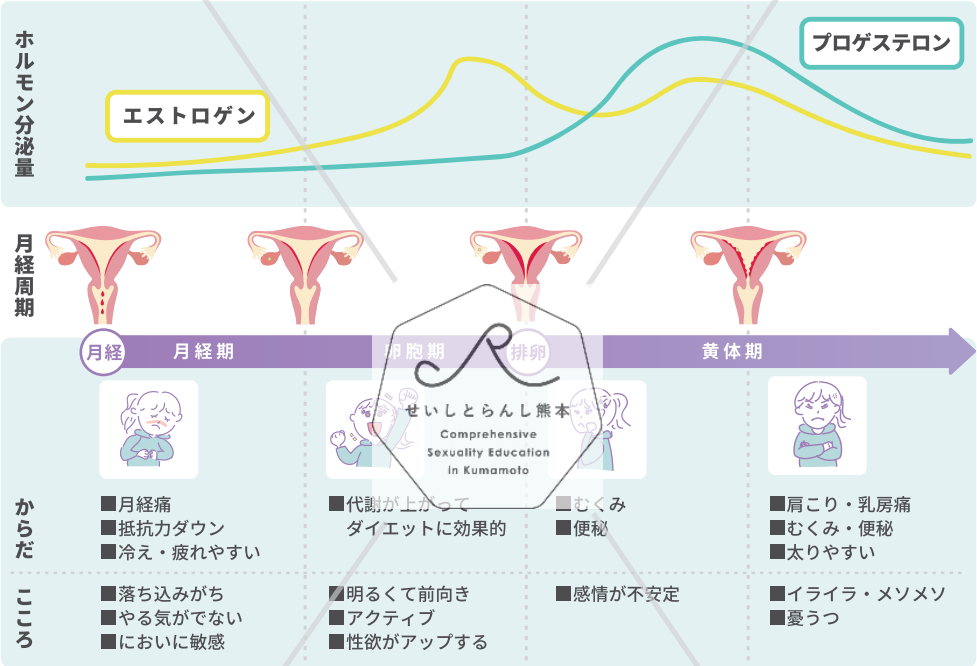
月経について

月に1回のペースで卵巣から卵子が排出されるタイミングに合わせて、子宮内膜は徐々に厚くなり受精卵が着床できるように準備をはじめよ。子宮内膜が妊娠が成立しないと、子宮内膜は経血となり、からだの外に排出されるんだ。これが月経の仕組みだよ。



ホルモンによる体と心の変化

月経の記録をカレンダーやスマホにつけてみよう!



ホルモンとその影響は人それぞれ。
自分の体と心を理解して、大切にしていってね。

女性は1ヶ月のホルモンの変化とともに、体と心の調子が変わっていくんだ。もちろんあまり変わらず日常を過ごす人もいるから、どちらも安心してね。1ヶ月の変化を知って、いま自分の状態が理解できるようになると、自分の行動も無理ない範囲で選択できて、より快適な日常生活が送れるよ。月経記録アプリなどを活用して自分の月経周期とその時の変化について知っていき。



月経がづらい…



痛みを和らげる方法があるよ。

月経中はお腹が痛くなったり、ツライ人もいるよね。気持ちが落ち込むこともあるんだ。我慢しないでいいよ。セルフケアで、月経とうまくつきあう方法を探していこう。



からだを温めよう



早めに痛み止めを飲む



睡眠をしっかり取ろう



深呼吸をして軽く運動



しめつけない下着や服で



食生活を見直そう

月経用品は使いやすいものを選びよう!

月経用品は、紙ナプキン以外にも、布ナプキン、パンツ、タンポン、月経カップ、ピース（身体にはさむもの）などいろんな種類があるよ。自分に合うものを探してみよう。

せいしとらんし熊本
Comprehensive
Sexuality Education
in Kumamoto



タンポン



月経カップ



ピース

でも、こんなときには我慢しないで産婦人科を受診しようね。

いまずぐCheckしよう!

月経が3週間以上遅れている

頭痛、腹痛、腰痛などの月経痛がづらい

経血の量が多くて困る

10日以上止まらない

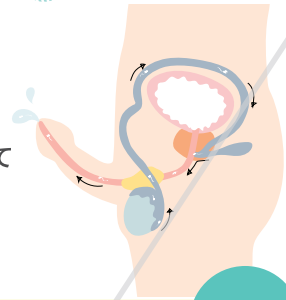
月経前になるとイライラがひどい



左記のような症状がある場合は、病院で生理痛を緩和するための治療を受けることができるから、一度産婦人科を受診してみよう。「低用量ピル」で月経をコントロールすることもできるよ。

射精とは

射精は精巣でつくられた精子が精液になって陰茎の中の尿道を
通って体の外に出ることをいうよ。尿道は尿が通る管でもある
けど、しっかりとからだの中で尿と精液が混ざらないようにして
いるんだ。



こんなとき！
勃起しやすい

そもそもなんで勃起するの？

- 視覚・聴覚・嗅覚から性的刺激を受け取ったとき
- 性的刺激を受け取る異性や同性と体がふれあうとき
- 陰茎に直接的な刺激があるとき
- リラックスしているとき
- 眠いとき
- 疲れているとき
- 朝起きたとき
- 尿がたまっているとき

陰茎への直接的な刺激や、目や耳、鼻からの間接的な刺激が脳から神経を通じて命令が出
され、陰茎に血流が流れ込むことで陰茎が固くなることを勃起というよ。勃起は性的興奮
を感じているとき以外でも起こることがあるんだ。

セルフケアをしていこう！

思春期は体も大きく変化しているとき。毎日のお風呂では陰茎のケアも忘れずにして、清
潔を保とう。ケアをおろそかにしてしまったり、せいしとらんしほんの原因や病気につながってしまうこ
とがあるよ。

Comprehensive
Sexuality Education
in Kumamoto

ケアの基本

- 1 包皮を痛くないところまで
ずらして垢を落とすように
優しく洗う

- 2 洗い終わったら
包皮をもとの位置に
もどす

ポイント！ 亀頭と包皮の間の部分は垢（あか）が溜まりやすいんだ。泡を使って洗おう
ね。亀頭が痛い場合はぬるま湯で洗い流そう。

しんせい
● **真性包茎の場合は徐々にむいていこう**
真性包茎とは、亀頭と包皮が癒着している
（くっついている）状態のこと。ケアの基本
を行っていると、徐々にむけるようになる
よ。大人になっても、真性包茎で、自分で
むくことが難しい場合は泌尿器科を受診し
よう。

かんとん
● **嵌頓包茎はすぐに泌尿器科を受診！**
嵌頓包茎とは、包皮の口がまだ狭い状態で
無理に包皮をむいて、亀頭を圧迫してしま
う状態のこと。元に戻らない場合は、すぐ
に泌尿器科を受診しよう。

セルフプレジャーは毎日していい？



男子も女子も毎日何回しても問題ないよ！

セルフプレジャーとは、自慰行為、マスターベーション、オナニーのこと。セルフプレジャーに性別は関係ないよ。性的な欲求があるのは自然なことで、自分自身で性欲をコントロールすることにつながるよ。自分を知る上でも大切なことで、プライベートなことでもあるから、マナーやルールを守ることを忘れずにね。

セルフプレジャーの5つのマナー

1 ひとりで

人に見せたら犯罪にもなるよ。自分の部屋など、1人になれる場所でやろう。プライベートなことだから人から聞き出すこともよくないよね。

2 清潔に

性器は粘膜でできていて、どろどろした状態の部分。手やグッズはきれいな状態だね。

3 傷つけないで

爪は短く切っているかな。

4 やさしく

やさしく触ろう。
強く握りしめたり、床にこすりつけないでね。

5 後始末はさいごまで

特に精液は匂いがあるからね。
トイレトペーパーで受け取ったら、
トイレに流しても大丈夫。
ティッシュはトイレに流せないから
ビニール袋などに入れて捨てよう。

精液がついた下着は、
一度すすいで洗濯機に！



性器のあたりがかゆい… これって病気？

SEXの後、こんな症状が くちやのど・性器・肛門に あったら要注意！

- 痛い
- ウミがでる
- 血が出る
- しみる
- かゆい
- 変なにおいがする
- おりものが多い
- イボイボがある

1つでも
当てはまったら
病院へ！

財布と保険証をもって、必ず病院へ行こうね！男の子は泌尿器科、女の子は婦人科だよ。感染したら、治るまで治療を受けようね。性器に違和感があったら、パートナーに伝えることも大切だよ。お互いの体を大切に考えようね。

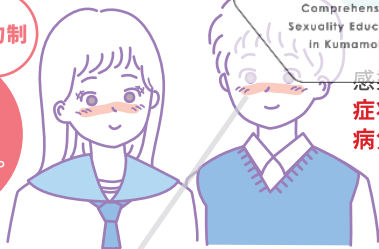
保健所では無料・匿名で相談や一部の検査ができるよ。

せいしとらんし熊本が 検査ができるもの：クラミジア・梅毒・エイズ

Comprehensive
Sexuality Education
in Kumamoto

予約制

パートナーと
一緒に検査を
受けてみよう。



感染していても
症状が出ない
病気もあるよ。

熊本県の保健所一覧

住んでいる所の
近くの保健所に
連絡してみて。
一覧はこちら▶
厚生労働省HPより



性感染症の予防にも コンドームが有効なんだ。 でも、完全に防げるわけではないよ。

わかちゃんアドバイス

コンドームについては、15ページにGO！

1度でもSEXしたことがある人は、性感染症になる可能性があることを知っておこう。無症状の場合もあって、知らないうちにパートナーにうつしてしまうことも。可能性があることに、自覚を持とうね。



ヒトパピローマウイルス感染症について

ヒトパピローマウイルス (HPV) は、子宮頸がんや肛門がん、膣がんなどのがんや、尖圭コンジローマ等、多くの病気の発生に関わっているウイルスなんだ。性行為の経験のある女性であれば50%以上が生涯で一度はHPV感染するとされている。近年の傾向として若い女性の子宮頸がんが増加しているよ。

気づきにくいHPV感染。 子宮頸がん予防のためのワクチンと検診について知ろう。



1次予防
HPVワクチンを接種
HPVウイルス感染を予防

唯一がんを
予防できる

一定の期間を空けて同じワクチンを2~3回接種し、HPV感染を予防。できる限り初めてのセックスをする前にワクチン接種することで効果が高まる。



2次予防
子宮頸がん検診
がんの早期発見・治療

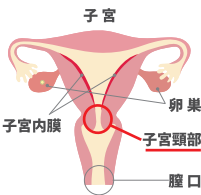
2年に1回の検診でがんの早期発見や治療が可能。20歳からは積極的に検診を受けることが推奨されている。



ワクチンを接種するときはワクチンについて理解した上で、打つかどうかは自分自身で決めることが大切だよ。自分の命・体は自分のもの。みんなが自分で選択していけたらいいな。

若い人に多い子宮頸がんって？

せいしとらんし熊本
Comprehensive
Sexuality Education
in Kumamoto



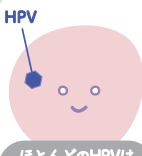
子宮頸がんは「**子宮頸部**」にできるがんのこと。90%以上がHPV感染が原因で子宮頸がんを発症している言われているんだ。一般に性行為を介して感染すると知られていて、その経験がある女性なら誰でも感染する可能性があるよ。感染してから初期の症状はほとんどなくて、感染していると気づきにくいという特徴があるよ。

出典：「HPVワクチンに関するQ&A」（厚生労働省）(https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou/hpv_qa.html#Q1-1) を加工して作成

正常な細胞



HPVに感染



ほとんどのHPVは
自然に消える

感染持続状態

ずっと感染した状態



一部は自然に正常細胞へと戻る

前がん病変

がんになる手前の状態



子宮頸がん



治療が必要な状態

数年～数十年にわたって進行

出典：「小学校6年～高校1年相当の女の子と保護者の方へ」リーフレット（詳細版）（厚生労働省）P.3 を加工して作成

コミュニケーション

コミュニケーションってなんだろう？これまでの人権・健康で説明した「性のものさし」「SOGI」「体の仕組み」は自分を理解するために知っておいてほしいことなんだ。自分のことを知って自分のことが大切だと思えることを通じて、他者とのコミュニケーションもよりよくできたらいいな。

— 自分のことを大切にする3ステップ —

1 自分を知る

自分の体と心の特徴を理解すること

— 日常での具体例 —

- 自分の素晴らしさを知る
- つらいときには休息する

2 自分を認める

自分の体と心の特徴を自分で認めること

- 深呼吸をして体のありがたさを感じる
- 「いや」と感じたときに「いやだ」と伝える
- 自分や周りの人を大切に思う

3 自分を知ってもらおう

まわりの身近な人に自分の気持ちを伝えること

自分の
できそうな
タイミングで
やってみて

お付き合いについて



SEXってなにといけないのかな？

せいしとらんし熊本

Comprehensive
Sexuality Education
in Kumamoto

しなくとも、自分のペースでね。

自分の心の声はなんて言ってる？まずは、自分の心の声を聞いてあげよう。そして、その声を相手に伝えてみて。

セックスはコミュニケーションのひとつ。そして、お互いの人生にとっても関わることもある。その責任とライフプランをしっかり考えて。

でも、そもそもSEXってなんのためにするの？



生殖性

子どもを産み、
子孫を残すため



連帯性

大切な人との人間関係、
つながりのため



快楽性

気持ちがいいと感じる、
楽しむため

「つながりたい」「ふれ合いたい」
そう思うのは自然なことだけど、
そうじゃない時もあるよね。

大好きな人は君の思いを受け取ってくれるはずだよ。

SEXする
||
愛情の深さ
じゃないよ！



公然わいせつ罪



車の中や・公衆トイレなどの公共の場でSEXをすることは「公然わいせつ罪」になって刑罰の対象だよ。

場所もパートナーと一緒に選ばうね！

ふれあいには段階があることを知っておこう。

「ふれあいの12段階」 デモンド・モリス

お互いに育ってきた環境や考え方がちがうように、付き合っても、お互いに守りたいペースやしてみたいこともちがうことがあるよ。ふれあいの段階を1つ進めたいと思ったらお互いがそれを望んでいるかどうか(=性的同意)を確かめてね。

性的同意について YESはYES! それ以外はNO!

性的同意とは、性的なことをお互いにしたいと意思疎通ができている状態のこと。だから、その前に同意を得ることが大切なんだ。「NO」を受け入れることは、相手を大切にできている素晴らしいことなんだ。



性的同意に必要な3つのポイント

対等な関係になる?

せいしとらんし熊本
Comprehensive
Sexuality Education
in Kumamoto

自分の意思で決めてる?

言葉で確認した?

大切なことは、自分と相手の気持ちを確認し合えること。

その時は同じ気持ちでも、時間が経てば気持ちが変わることもあるよね。お互いの意見を尊重し合って、納得する着地点を話し合ってみてほしい。

意思表示することが大切だよ。

安全

みんな知ってる？「NO・GO・TELL」



NO!
いやだ



GO!
にげる



TELL
はなす

「NO・GO・TELL」は危険だと思った時にできる3つのこと。「いやだ！」と意思表示する。怖くていえないときや暴力をされそうになったら、その場から「にげる」。そして、信頼できる人にそのことを「はなし」てね。信頼できる人は人それぞれ。お家の人や学校の先生、友人、警察も選択肢。できる方法で自分を守って。

16歳ってこんな年齢！

性交同意年齢

明治時代

1907

13

2023

16

性交同意年齢とは、性行為への同意を自分で判断できるとみなす年齢のこと。性暴力被害の実態に合わせ、性犯罪の規定を見直した刑法改正案が2023年6月16日に可決されたよ。大人がこの年齢に達しない子どもと性行為を行った場合、同意の有無を問わず処罰の対象になるんだ。



嫌なことをされている…
どうしたらいいの？

せいしとらんし熊本
Comprehensive
Sexuality Education
in Kumamoto

我慢しないですぐ相談しようね！

嫌なことをされて我慢していない？暴力とは、身体的・精神的・社会的・経済的・性的なものがあるよ。心が傷つくのも暴力なんだ。好きな人にされても我慢しないで！同性同士や、女の子から男の子に対する場合もあるよ。

1つでも
あてはまると
デートDV
になるよ！

例えばこんな
ことはない？

- LINEの返信が遅いと怒られる。
- 勝手にスマホをチェックされる。
- 相手の事を最優先にしないと機嫌が悪くなる。
- 束縛が激しく、友達との時間も監視したり、制限される。
- 裸の写真や動画を送れと脅される。
- 同意なく、無理やりキスやSEXをされる。
- コンドームをつけてくれない。

確実に避妊できる方法ってある？

100%避妊できる方法はないよ。

学生でもおとなになってからでも妊娠を望んでいないときは必ず避妊をしよう。みんなは自分の性や生き方を決める権利をもっている。しっかりと避妊の知識をもって自分の人生を選択していこうね。避妊は相手まかせにしないで。性感染症の予防ができるコンドームはもちろん、他の避妊方法についても知って、自分に合った方法を選択していこう。



コンドームの付け方は
こちらの動画で確認してみよう

代表的な避妊方法



コンドーム

コンビニやドラッグストア、100円ショップでも買うことができるよ。性感染症の予防にもなる！付ける練習は事前に必ずしよう！



低用量ピル

病院で処方してもらう必要があるよ。月に1500~3000円ほど。避妊だけでなく、病気の時や月経の時にしんどいしとらんとし熊本
Comprehensive
Sexuality Education
in Kumamoto

IUS(ミレーナ)

妊娠・出産経験者向け。子宮内に器具を入れて、受精卵の着床を防ぐよ。(子どもを産んだあとの避妊にも)

こんなものもあるよ！

避妊に失敗してしまった！そんな時はアフターピル

72時間以内に緊急避妊薬(アフターピル)を服用することで、妊娠を回避できる可能性があるよ。早ければ早いほど効果が高いんだ。

1 近くの病院を探して連絡

ネットで熊本県内の
病院を検索

インターネットで近くの
病院を探そう▶
厚生労働省HPより



2 病院を受診しよう

病院ではどんなことを聞かれる？

→ 最終月経、SEXした日と時刻、
そのときの避妊法、妊娠歴など。

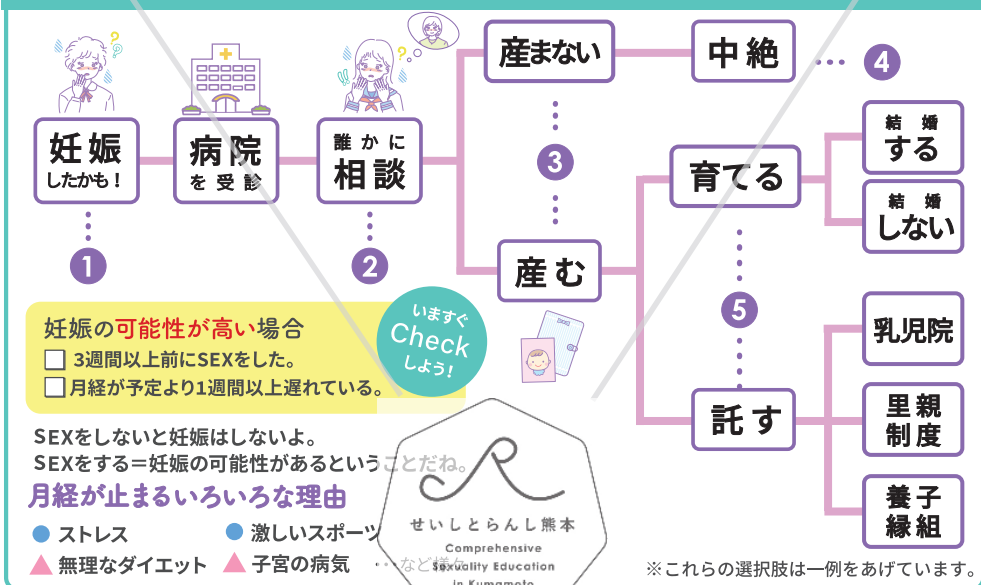
どのくらいお金がかかるの？

→ 医療機関によるけれど、
6,000~20,000円程度かかるよ。
連絡するときはいくらかかるか
聞いておくと安心だね。

妊娠について

「月経がこない・・・。」「妊娠した・・・?」月経がこないのは妊娠以外の原因の時もあるよ。月経がこない時には、まず産婦人科に行って原因を探そう。もしも、妊娠がわかったら、みんなはどんな選択をする？

妊娠がわかったときに選択できる人生の選択肢



1



妊娠したかも!?

まずは妊娠検査薬で
チェックしてみようね。

早めにチェックしてみよう。

ステップ

1

妊娠検査薬でチェック

ドラッグストアで買うことができるよ。陽性なら、妊娠している可能性が高い。その時はすぐに産婦人科を受診しよう!



ステップ

2

病院を受診

できるだけ早く産婦人科に行こう。専門家が詳しく相談にのってくれるよ。



不安なまま悩んでいると、体にも心にもよくないよ。正常な妊娠なのかを調べたり、週数を知るためには病院に行かないといけないよ。「知る」ために必ず病院に行こう!

② 妊娠したのがわかった… どうしたらいいの？



まずは誰かに相談しよう。

信頼できる人や機関に相談しよう。妊娠がわかったあとの人生を選択していく上で、考えを整理したり、気持ちを軽くすることができるかも。

パートナー

妊娠は2人の行為の結果。だから、2人の問題だね。今後のことも、1人じゃなくて2人で考えよう。

話して安心できる人

あなたが一番安心できる人に話してみよう。友だちや家族だけじゃなくて、担任や保健の先生もいいね。

専門の機関

妊娠に関する情報がたくさん出ていたり、専門家が相談にのってくれるよ。(情報は15ページへ)

③ 選択は2つ。産む？産まない？

産まない場合は人工妊娠中絶という方法があるよ。母体保護法のもと行われていて、早ければ早いほど母体の負担が少なくてすむんだ。だから、詳しく相談のってくれる産婦人科に、なるべく早く行くこと

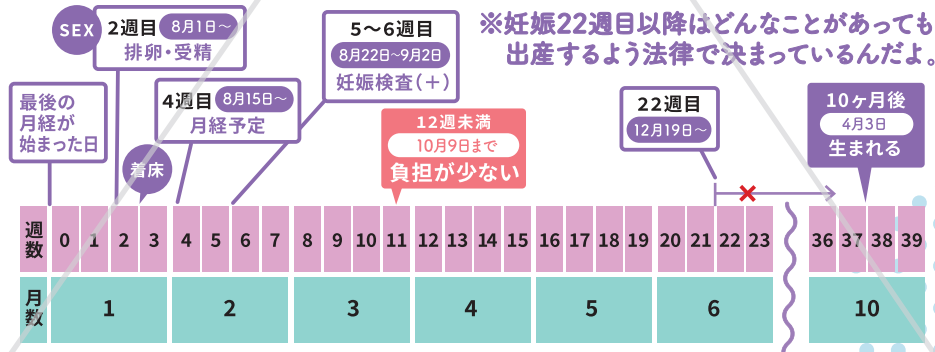
Comprehensive
Sexuality Education
in Kumamoto



妊娠が分かったら、もう**5週目以降**だよ。

下のグラフを良く見てね！

妊娠期間の数え方と中絶手術が選択できる時期



4 「中絶」を選択する権利

産んだけど育てられない・・・虐待や育児放棄などで、生まれた子もその母親も傷ついてしまうということが、悲しいけれど起きている。「中絶」も君が選ぶことができる選択肢のひとつだよ。

中絶は、身体にも心にも経済的にも負担が大きい。できれば経験してほしくない。だけど、自分の命・人生をしっかりと見つめることが出来た結果でもある。SEXや避妊について正しい情報を知り、くり返さないことが大切なんだ。

5 「育てたい」と思ったら。

「大丈夫かな」と悩んでしまうことも、解決できることがあるよ。

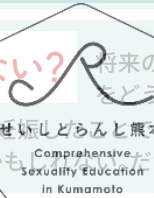
まずは母子手帳をもらおう

妊娠届出書が必要な場合がほとんどなので、産婦人科を受診して妊娠届出書をもらおう。母子手帳をもらう窓口は、住民票のある市区町村になるよ。誰にも言えない、病院がわからないという場合もこの窓口に相談してみてもいいよ。母子手帳をもらおうと「妊婦健康診断受診券（補助券）」がもらえたり、出産や子育てを助けてくれる制度も教えてもらえるよ。



学校を辞めなくちゃいけない？

将来の夢や、これからの未来をどうしたい？ 学びたいこと、経験したいこと、働きたい仕事・・・それを諦める必要はない。学校を続けられる方法があるかも。だから、周りに相談しよう。



誰かに「託す」という選択肢

産んだ後の選択肢もあるよ。最適な選択ができるように知っておこう。

乳児院

子どもを産んだ親の生活が困難な時に子どもを預けることができる施設のこと

里親制度

一時的に家庭内で子どもを預かり、子どもを産んだ親の代わりに育てる制度のこと

養子縁組

預かる養親が子どもの親権者となり、法的な親子関係を成立させる制度のこと

妊娠することは、すばらしいこと。ただ、自分のライフプランをしっかりと考えて。

わかちゃんアドバイス

避妊については、15ページにGO!

精子と卵子はカラダの細胞。40代の私たちよりも、10代の君たちの方が元気！だから、妊娠もしやすいよ。自分のライフプランをしっかりと考えて、避妊も自分の責任として考えていこうね。



もしものときには相談してね。

「妊娠したかも!!」「どうしよう。」

自分のことで誰にも相談できずに悩んでいることがあるなら、連絡してみよう。
誰でも、匿名でも相談ができるよ。安心して相談してね。

妊娠SOS

全国のにんしんSOS相談窓口

医師や保健師または助産師等が相談にのってくれる。設置している自治体の一覧を見ることができるよ。
熊本市には2カ所あるよ。



熊本県SOS

熊本県女性相談センター

妊娠のことはもちろんそうだけど、DV(暴力被害)のことやその他、日常生活を送る中での不安なことも相談できるよ。



「暴力をうけている・・・」全国から相談できるよ!

電話で相談

全国どこでも

#早くワン(ストップ)

性犯罪・性暴力に関する相談窓口で、支援につないでもらえるよ。

#8891 に電話してね。

熊本の支援機関

ゆあさいど
くまもと

24時間ホットライン

096-386-5555



▲性暴力に関する情報がいろいろのってるよ

電話・メール・チャットで相談

せいしとらんし熊本
Comprehensive
Sexuality Education
in Kumamoto

ひとりでも抱えていませんか?

電話で
相談

DV相談ナビ **#8008**

電話・メール
・チャットで
相談

DV相談+ (プラス)
0120-279-889



メールやチャットで相談したい場合は、
上のQRコードのHPを見てね!

きみの一と

2022年12月 第1版発行 / 2023年9月 第2版発行
発行：NPO法人せいしとらんし熊本
〒861-5525 熊本県熊本市北区徳王2丁目1-48
電話：096-323-6070

性教育は生教育、コミュニケーション教育。
私たちは命の源である「性」を通じて、生き方に主体的に向き合う力をはぐむことができる社会の実現をめざしています。

ホームページ



