幼児期からはじまる性の学び

3歳の頃には、子どもは自分が女の子か男の子かが分かりはじめます。また、からだのことへの興味もわいてきます。自分の「性」を肯定的に捉えるか否定的に捉えるかは、その後の自己肯定感に大きな影響を及ぼすといわれています。性やからだについて肯定的にとらえ、大切にしていけるように、今の時期に生活の中で伝えられることをご紹介します。

おしっこのしかた　女の子と男の子ではなぜちがうの？

子どもは、トイレットトレーニングの過程で男女によるおしっこのしかたの違いに気づくようになります。そして、性器の形の違いによって女の子は座ってする、男の子は立ってすることに気がつきます（最近は、男の子も座ってすることがあります）。

女の子のおしっこの出口はからだにぴったりくっついているよ。
立ってするとおしっこが体にかかるので、座ってするよ。

男の子はおちんちん（ペニス）の先からおしっこが出るので立っておしっこができるよ。おちんちんの先の部分を包む皮（包皮）を体の方へ引いておしっこの出口を出して、おちんちんを持っておしっこをすればあちこちに飛ばないよ。

男の子は、性器が視線を落とすと見える位置にあるので自分で見る機会も自然と多くなっています。それに対して女の子は、自分で性器を見ることが難しい位置にあります。女の子にはとくに「性器について知ることは、自分のからだを大切にする第一歩だよ」ということを伝えていきましょう。

大切な自分のからだ　いつから自分で洗えばいいの？

子どもは、生まれてしばらくは、身の回りのことは保護者まかせですが、**2歳～3歳を目安に性器を自分で洗う練習をはじめましょう。**「（性器は）自分で洗うよ」と声をかけ、入浴時に一緒に入った保護者が自分のからだを洗ってみせましょう。

★男の子の洗い方★

男の子は包皮をからだのほうへ引いて、垢や汚れを洗い流し、包皮をもとに戻します。
包皮が引きにくい子もいます。痛くない程度に少しずつ引けるところまで引いて戻すことを繰り返しましょう。

★女の子の洗い方★

女の子は、しゃがんだ姿勢でシャワー等で性器にお湯をかけて小陰唇（外性器のひだ）の間を優しく洗います。

無理に露出させず、必ず戻します。包皮が戻らなくなってしまったときはすぐに受診しましょう。炎症を繰り返すとき、排尿時に包皮の先端が風船のように膨らむときは、小児科医に相談してみましょう。
4-5歳になると亀頭（ペニスの先端部分）が見えるまでむけることも多いですが、いつむけるようになるかは子どもによって様々です。最終的にはペニスが成人サイズになった段階で、ほとんどの人が包皮をむいて亀頭を露出できるようになります。

プライベートゾーンは　見るのも触るのも自分だけ

プライベートゾーンとは、水着を着ると隠れる部分（性器、お尻、胸）と口です。
（プライベートゾーンかどうかに関わらず、からだ全体がプライベートで大切なものです）

☑ プライベートゾーンは自分だけのとくべつ大切な場所。

「見せても触らせてもいけない」と子どもの自衛を強調しすぎると、被害にあったときに自分が悪いと思ってしまう可能性もあります。「見るのも触るのも自分だけ」と肯定的に伝えるのもよいかもしれません。悪いのは子どもではなく加害者です。

☑ もし見られたり触られたりしそうになったら「いや」と言う。大人に話す。

保護者がプライベートゾーンを触る必要があるときも、理由を伝えてから「触っていい？」と許可を取るようにしてみましょう。まずは身近な大人がプライベートゾーンを尊重することが大切です。

だいじなところだから　みんなの前では触らない

乳幼児期の性器いじりは、偶然に身についたもので、指しゃぶりと同じような行為と考えてよいでしょう。性器を含めて自分のからだのさまざまな部分を触ることは自然な行為です。

①陰部を清潔に保ち、トラブル（炎症など）があれば医師に相談しましょう。
②性器いじりをみつけても、叱りつけたり、困惑、嫌悪感をあらわさずに、落ち着いた態度でいることが大切です。「だいじなところだから、みんなの前では触らない」ということを伝えましょう。
③本人にとっては遊びの一つなので、直接やめさせるのではなく、本を読む、おもちゃで遊ぶなど他の遊びに誘いましょう。

性別に関係なく　自分は自分でいい

子どもは性別によって決められる“こうあるべき”という価値観を、家族やテレビ、本、友達などから受け取ります。近年そのような価値観は見直されつつありますが、無意識の行動にも出てしまいがちです。

たとえば子どもが転んで泣いているとき、「男の子だから我慢しなさい」と声をかけることはありませんか？転んで痛いのは女の子も男の子も同じです。「痛かったね」と寄り添ってあげましょう。

そのほかの場面でも、子どもの服やおもちゃを選ぶとき、習い事を始めるときなどに「もしもこの子が今の性別でなくても自分は同じ選択をするかな？」と保護者自身が振り返ってみましょう。

本人の気持ちや選択を尊重することは「自分は自分でいい」というメッセージにつながります。

≪参考文献≫浅井春夫ほか(2014)『あっ！そうなんだ！性と生』エイデル研究所，遠見才希子(2021)『だいじ だいじ どーこだ？』大泉書店，浅井春夫ほか(2021)『乳幼児期の性教育ハンドブック』かもがわ出版，松田孝之(2006)「習癖行動」『チャイルドヘルス』p26.診断と治療社，日本小児泌尿器科学会HP『包茎』https://jspu.jp/ippan_011.html

松戸市子ども家庭相談課母子保健担当室

R3年度作成　R4年度一部改訂