

理由3 「よく知らないから」

よく知らないと予防できません！！

病気についてよく知ることが、一番の予防につながります。

性感染症を予防するには、「性的接触をしないこと」がもっとも有効です。またコンドームを使うことも有効な予防方法であることを、将来のために覚えておきましょう。「正しい予防方法さえ知っていたら防げたのに」とあなたが後悔しないように「まだまだ性体験なんて遠い将来の話」という今の皆さんにこそ、覚えておいてほしいのです。

知識も大切ですが、ただ“知っているだけ”では予防できません。エイズの正しい予防方法を知っていたのに「きっと自分は大丈夫だろう」「まさか自分は感染することはないだろう」と考えていたために感染してしまった人もいます。

「自分には関係ない」「自分だけは大丈夫」という思い込みが一番危ないのです。



こんなことで悩んでいますか？ Part1

性体験を誘われたらどうすればいいの？自分はまだ早いと思うんだけど断ったら嫌われちゃうかな？

“1回でも妊娠や感染の危険があるから、あなたを大好きで大切に想うからこそ今はまだ性体験をしたくないんだよ！”と、あなたの気持ちをきちんと伝えてください。たとえ相手に嫌われても、相手を大切に思う気持ちをきちんと伝えられる事が、本当の優しさだと思います。

性的な誘いは大人の目の届かない所で起こります。

その時あなたの体を守るのは、あなた自身だけ。

「自分の体は自分で守る」という意識がとても大事です。

思春期の皆さんにはこういう思いの人も多いかもしれませんが、大人になるにつれて自然に変わってくるものなので今の気持ちを大切にしてください。それでも気になる時は、一人で悩まず、相談しましょう(P13へ)。



性体験なんて気持ち悪い。一生ゼッタイしたくない！



もう一つ、覚えておいてもらいたいこと

性的接触は、妊娠する可能性があります。

日本全体では1日に約26人の10代の女の子が人工妊娠中絶¹をしています(2022年²)。

※1 中絶とは赤ちゃんをお母さんの体から取り出して、人工的に妊娠を中断することです。

※2 2022年衛生行政報告例より算出

中絶手術がきっかけで、不妊症(妊娠しにくい状態)になることもあります。

あなたが何気なく過ごしている今日一日に、26人の女の子がどんな気持ちで手術を受けているのか、想像してみてください。

*もし性体験のある友達がいたら…？

その友達に、たった1回でも妊娠や感染の可能性があることや、命に関わる悩みを抱えないで元気に過ごして欲しいことを伝えて、どうすればいいのと一緒に考えましょう。もしも、悩んでしまったら、みさんだけで解決しようと思わず、信頼できる大人に相談してみましょう(P13へ)。



こんなことで悩んでいますか？ Part2

ずっとエッチなことを考えちゃうんだけど、こんな自分っておかしいの？

みなさんの年代でエッチなことを考えるのは、健康な事です。(それぞれで、考えない人ももちろん健康です。)

特に男の子は性的欲求が高まる時期です。ただ、欲求があるからといって、誰かを傷つけてしまったりは困ります。まずは、その欲求を自分自身でコントロールできるようになる事が、今のみなさんにとってとても大切です。

異性を好きになる人、同性を好きになる人、誰も好きにならない人…いろいろな人がいます。どの場合も、おかしくありません。病気でもありません。誰にも打ち明けられなくて苦しい思いをしているかもしれないけどきっと仲間はいます。一人で悩まないで相談してみましょう！(P13へ)

そして「隣の友達がこんな悩みを抱えているかもしれないな」という事を、みなさんが意識しておくことがとても大切です。

自分は友達と違って、異性より同性の方が気になるんだけど、これっておかしいの？



理由4 「めったにならない気がするから」

一度の性的接触で感染する可能性があります

HIVの感染力は強くありません。でも、実際には、たった一度の性的接触でHIVに感染した人もいます。お互いに、どんなに相手を大切に想っていても、予防をしないと感染してしまうことがあるのです。

自分の感染に気づかないうちに、一番大切な人に感染させてしまったら、どんな気持ちになるでしょうか？

きちんと予防をして、望まない妊娠や感染から自分を守ることは相手を守ることもつながります。

相手だって「あなたが健康で良かった」「あなたに悲しい思いをさせなくて良かった」と思うはずなのです。

「自分を大切にすること＝相手を大切にすること」ということを忘れないでいてください。



性体験を急がなくてください！！

性的接触をすると、性感染症や望まない妊娠の可能性もあります。

たった1回で 新しい命が生まれることもある
たった1回で 病気になることもある
性的接触は 命に関わること

だからこそ大切に慎重に考えてもらいたいのです。逆に性的接触をしなければ、妊娠や性感染の可能性を100%避けることができます。

感染や妊娠を避けるために一番確実な方法は、「性的接触をしないこと」なのです。

もしも、性についての悩みや不安を抱えたら、一人で悩まないで、相談しましょう！(P13へ)



自分を大切にするための“はじめの一歩”！

誰にも相談できない悩みを抱えてしまった時、友達から相談を受けただけ何て言ってあげたらいいかわからない時…。そんな時は自分を大切にするための“はじめの一歩”を踏み出してみましょう！それは「相談すること」です。

あなたの周りには、家族や先生の他にも、相談できる人がいることを知っていますか？

「保健所」では思春期の悩みについて相談できます。秘密は守られるので、思い切って、まずは電話をしてみましょう！14ページに保健所の電話番号がのっています。「思春期の相談をしたいのですが…」と伝えれば、相談窓口につないでくれます。相談料はかかりません。

また保健所ではエイズ検査を無料・とく名(名前を明かさず)で受けられます。保険証もいりません。

学校や家庭や地域で、みなさんの健康を願って、みなさんの自立を見守っている大人が必ずいます。どうか一人ではないことを忘れないでください。人に迷惑をかけちゃいけない、と思うかもしれないけれど、必要な時にきちんと助けを求められることが、自分を大切にするためにとても大切なことなのです。



神奈川県内の相談窓口
性感染症やエイズ、性の悩みや不安について保健所等で相談できます(相談は無料です)。
相談窓口の電話番号は令和6年4月現在のものです。

平塚	0463-32-0130	鶴見	045-510-1832
秦野	0463-82-1428	神奈川	045-411-7138
鎌倉	0467-24-3900	西	045-320-8439
三崎	046-882-6811	中	045-224-8332
小田原	0465-32-8000	南	045-341-1185
足柄上	0465-83-5111	港南	045-847-8438
厚木	046-224-1111	保土ヶ谷	045-334-6347
大和	046-261-2948	旭	045-954-6146
川崎	044-201-3204	磯子	045-750-2445
幸	044-556-6682	金沢	045-788-7840
中原	044-744-3280	港北	045-540-2362
高津	044-861-3321	緑	045-930-2357
宮前	044-856-3265	青葉	045-978-2438
多摩	044-935-3310	都筑	045-948-2350
麻生	044-965-5163	戸塚	045-866-8426
相模原市	042-769-7201	泉	045-894-6964
横浜須賀	046-825-6117	泉	045-800-2445
藤沢市	0466-50-3593	瀬谷	045-367-5744
茅ヶ崎市	0467-38-3321		

電話をかけた後、最初に「思春期相談」なのか、「エイズ相談・エイズ検査」なのか、相談内容ははっきりと伝えましょう！