

意を得る必要があるのだと子どものうちから理解してほしいですね。

自分のことを自分で決められるようになるには、自分の意見が受け入れてもらえることが大事です。家庭はそれを練習できる身近で安全な場所。着たい服を選んでもらったり、「お散歩に行くよ」ではなく「お散歩に行く？」と聞いてみたり、小さな同意をたくさん求めて、自分のYES・NOに意味があることに気づいてほしいと思っています。毎日の子育ての中では、私も実践できない場面が多々ありますが…(苦笑)。

これから活動していきたいことは？

性教育が当たり前の世の中に

講演会では、第二次性徴、生理や射精のしくみ、避妊のしかたや避妊具の入手方法、妊娠が疑われたときの対処など、どんな選択肢があって、誰に相談をすればいいか、相談窓口の情報も提供して、あなたが



決めていいことだと伝えています。性教育が当たり前の世の中になるよう、性教育の必要性和伝え方を話していきたいですね。

YouTubeの配信も続けますが、最近は性教育の授業的コンテンツが増えたので、私の動画では自分の子育てや夫婦関係など、同年代のお母さんが私の日常を身近に感じてくれる話題にシフトしました。もちろん、ただの日常話ではなく、ジェンダーや子どもの権利を尊重した子育てについて考えてもらうきっかけになる動画を配信し、裾野を広げていきたいと考えています。

産後ケアで母親もサポートしたい

2024年5月に『特定非営利活動法人コハグ』を立ち上げました。助産師、看護師、保健師の免許を持った10人のメンバーを中心に、看護学生などのボランティア100人くらいの登録メンバーと産後ケアの活動をしています。たとえば、産後1年以内の親子を身体的にも心理的にもサポートする「産後ケア銭湯」を実施。地域のスーパー銭湯に出張して赤ちゃんを一日預かり、親御さんに一人でゆっくりお風呂に入って、レストランで食事をして、ゴロゴロ仮眠して、元気になってもらうのです。自治体の産後ケアは手続きが煩雑で利用者が限られている、民間の産後ケアホテルは1泊6~7万円が相場、という課題がありました。そこで、誰でも1回1万円以内で気軽に利用できて、ちょっとした育児相談もできる産後ケアを提供していきたいですね。

おすすめ contents

親には話せないけれど、自分のからだのこと、不本意な妊娠やデートDV被害などに悩んでいる方は、一人で悩まず相談してみませんか。チャットやLINEでも相談できます。保護者の方向けに、性教育の参考書籍もご紹介いたします。※詳細については、各機関のHPをご確認のうえお問合せください

とうきょう若者ヘルスサポート(わかさぽ) みんなに よりそう ☎0120-372-463(無料)

看護師等が10代のからだやこころの悩みにお答えします。匿名も可能です。

都内在住・在学の中学生以上の10代の方で、予期しない妊娠の可能性や緊急避妊の必要性のある方は、こちらでご相談できます！

【受付時間】火・水・金 15:00~20:00
日 9:00~14:00

【定休日】1月1日

対面相談・メール相談もあります。詳しくはHPから

Curetime(キュアタイム)

性暴力の悩みを、年齢・性別・セクシュアリティを問わず匿名で相談できます。相談内容が漏れることはありません。

【メール相談】
年中無休

【チャット相談】
17:00~21:00
日本語 年中無休
外国語(10ヶ国語) 月・水・土



にんしんSOS東京

医療・福祉系国家資格保持者で構成された相談チームが対応します。

【電話相談】
☎03-4285-9870
年中無休、16:00~24:00(受付は23:00まで)

【メール相談】
年中無休、24時間受付

【チャット相談】
月・水 20:00~22:00
土 13:00~15:00
20:00~22:00



NPO法人ピルコン

「人生をデザインするために性を学ぼう」をコンセプトに、科学的に正確な性の知識と人権尊重に基づく情報発信をしています。「ピルコンU30のためのメール相談」や、「ピルコンにんしんカモ相談(LINE)」を行っています。

ピルコン
にんしんカモ相談▶



やらねばならぬと思いつつ ~超初級性教育サポートBOOK~

著者 | シオリヌ(大貫 詩織)
イラスト | ゆままま
出版社 | ハガツサ ブックス

「子どもたちとちゃんと話したい」を、助産師のシオリヌが応援します！



おうち性教育ははじめます 思春期と家族編

著者 | フクチ マミ
村瀬 幸浩
出版社 | KADOKAWA

思春期の子どもの心とからだの変化から親子の距離感まで、全部マンガでわかる！