

父が娘に教えてもらおうこと
〜「年頃だから」で逃げないで

特集 父と娘の相談室
聞けなかった性のこと

り
ぶ
る

さっ
ぽろ

父と娘の相談室

聞けなかった
性的なこと

心配だけど直接言うのはちょっと…。
不安で誰かに相談したいけど恥ずかしい。
そんな、知りたいけどなかなか聞けない性や体の悩みについて
島根大学の河野先生が答えます。

回答者



島根大学保健管理センター 教授
島根大学学長特別補佐(男女共同参画担当)
一般社団法人しまね性暴力被害者支援センターさひめ理事

河野 美江 先生

島根県松江市出身。佐賀医科大学医学部を卒業し、今までに産婦人科医師、中学校へのスクールカウンセラー、島根県健康相談アドバイザーなどを行ってきた。専門は学生相談、思春期学、婦人科細胞診。

Q1

ニュースで「性暴力」とか「性被害」ってよく聞きますが、娘には不審者にあったら大声で助けを呼ぶよう言い聞かせているから大丈夫ですよ。高校生くらいになったら派手な服装や部活帰りの寄り道は控えて、気を付けるように言うつもりです。

A

性暴力被害にあった人は、周囲から被害にあったことを責められる「二次被害」によって被害そのものよりもっと傷つき、被害を相談できない大きな原因となっています。実際は、加害者は地味な服装の女性を「おとなしそうで、訴えないだろう」と狙ったり、逃げようとしても体が凍ったようになって動けなかったりします。また被害は「暗い夜道で、見知らぬ人から」ではなく、「屋内で、顔見知りから」あうことが多いのです。もし被害を相談されたら「相談してくれてありがとう。あなたは



Q2

防犯のためにも早い時期から性教育が必要って聞いたけど、どうしたらいいですか？

学校でも習うし、わざわざそんなこと話さなくてもいいですよ。

でも何かあったらと思うと心配で。



A

カナダの性教育者、メグ・ヒックリングさんは「子どもに4、5歳くらいから正しい性の知識を教えることが、性暴力被害を防ぐ」「私の心と身体は私のもの、と伝えることが大切」と言っています。

「性教育」というと、「性器や性交を教えること」と考えていませんか。しかし「性」とは生きることそのものです。「自分の身体を大切にすること」「自分以外の人が、同意なく身体に触れることは許されないこと」「本当の同意とは『断ると怖いから』ではなく、安心する場でゆっくり考えて心から『いいよ』と言うこと」などを教え、好きな人と触れ合うことの素晴らしさを伝えることが性教育なのです。

どう話しているのか分からない方は、りぶるのスマメ(P7)を是非ご覧ください。

Q3

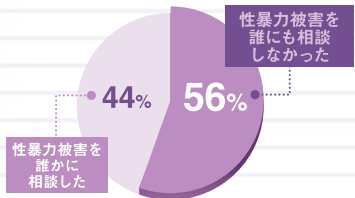
最近娘に恋人ができて毎日のように夜遅くまで遊びに行ってます。スマホばかり見ているので、ネットの情報をうのみにしてないか心配です。何かあった時に相談してもらえたらいいけど、言いにくいだろうし、どこか相談口はないですか？

A

お父さん、心配ですね。その気持ちはお子さんに伝えてみてはどうですか？そして「ネットで



性暴力被害にあった人の内
56%は誰にも相談していない
平成29年度内閣府調査



悪くない」と言ってください。そして妊娠や性感染症などを防ぐために、地域にあるワンストップ支援センターを紹介してください。

保護者の方には、万が一お子さんが被害にあった時に相談できる関係を築いてほしいです。日頃から「被害者は一つも悪くない、悪いのは100%加害者。何か困ったことがあれば、いつでも相談して」とお話しください。

Q4

相談するほどのことじゃないと思うんですけど、この間彼氏にいきなりキスされて、びっくりしました。彼氏は好きだから断れなかったんですけど、まだ早いかあって思っていたので嫌でした。友達に相談したら、みんな付き合ってますぐにキスしたみたいで、「なんで嫌なの？彼氏がかわいそう。」って言われました。でもやっぱりまだしたくない気持ちもあるし…断って嫌われたくないし…もうどうすればいいか分かりません…。



A

それはびっくりしましたね。あなたは「みんなしていることで、大したことではない。違和感を持つ自分が変なのかな？」と思っているかもしれないけど、でも急にキスされてびっくりしたのは当然だと思います。あなたにはあなたの気持ちやペースがあります。いくら好きな彼であつても彼のペースに合わせる必要はありません。まだ「早いな」という気持ちがあるなら、その気持ちを彼に伝えてみませんか？

「私はあなたのことが好き（好きという気持ちはしっかり伝えましょう！）「だけどあなたとの関係を大切にしたいから、ゆっくり知り合っていきたい。キスはまだ心の準備が整っていないくて嫌だったし早いと思う」と。

彼があなたの気持ちを理解し賛成してくれたら、素晴らしいですね。「付き合う」とは、お互いのことを大切にすることだと思えます。彼としっかり話し合ってくださいね。

Q5

娘との距離感がよく分からないです。この間娘が朝起きてこないで熱でもあるのかと思って、心配して見に行ったら「熱は無い」って、ただ寝ているだけでした。「熱が無いならだからだらないで学校に行きなさい」と言ったら、「お父さんには分かんないんだからほっといてっ」と怒ってしまいました。2〜3日したら何事もなかったかのように話し掛けてきました。年頃の娘は難しいですね。



A

お子さんのことが心配なのですね。いつもは元気に学校に行っておられるのですら、その日は学校に行きたくないことがあったのか、女性特有の症状だったかもしれませんね。

高校生になると、月経周期が定まり排卵が始まる人が多く、月経前の不調や月経痛がひどくなることもあります。お父さんには話しくいことですので、異性のパートナーがいる方にはパートナーに聞いてもらってはいいかがでしょうか？

また、あなたはパートナーの体調を気遣っていますか？娘が思春期の頃、母は更年期を迎えます。パートナーにとつても体調の優れない時期になりますので、「そうか、しんどい時があるんだね」と体調を理解し、思いやってあげてください。家庭円満につながるだけでなく、お子さんにとって将来のロールモデルとなると思いますよ。

危険なこともあるようだけど、学校で習うの？」などと、お子さんの考えを聞かれるといいと思います。しっかりと考えた考えを持っているようなら「話してくれてありがとう。安心したよ」「あまり知らないようであれば」「ネットでこういう相談窓口があるから、何かあったら相談してごらん」と紹介してください。信頼できる相談窓口を教えたり、カードを渡すといいと思います。ちなみに私は「大学生のための性暴力救援サイト」（左記QRコード参照）で性暴力被害の相談にのっています。親が自分のことを心配してくれることはうれしいものです。腫れ物に触るように接するのではなく、心配なことは心配と伝え、何かあったら相談できる関係をつくっていきましょう。

大学生のための
性暴力救援サイト



りぷる座談会

～父と娘で考える性のこと～

普段はなかなか口にしがらしい性のこと。
でも家族で話しておけば、お互いに安心できる場面もあるはず。
父親目線・娘目線で性について語っていただきました。

関口 裕士 さん

上田 捺未 さん

須田 布美子 さん

三条 麻依子 さん



YUI SEKIGUCHI

大阪府出身の48歳。2000年に北海道新聞に入社し紋別、室蘭、東京勤務を経て札幌へ。現在、編集局編集委員として原子力やSDGsに関する記事を書いている。北海道で結婚して17年半になるが、うち17年は単身赴任。離れて暮らす14歳の1人娘と数カ月に1度会うのが何よりの楽しみ。

NATSUMI UEDA

札幌在住の大学3年生。ジェンダーに関心があり、生物学的な性や社会的な性にとらわれずに、全ての人が生きやすいような世の中をつくりたいと考えている。人と接するとき、性別を通してその人を判断するのではなく、性別を超えてその人らしさ、その人の個性と向き合うことが何より大事なことだと感じている。

FUMIKO SUDA

弁護士(札幌弁護士会所属)。弁護士15年目。須田布美子法律事務所代表。性暴力被害者支援センター北海道(SACRACH-さくらこ)を運営するNPO法人ゆいネット北海道の理事長。いわゆる同性婚についての裁判・「結婚の自由をすべての人に」訴訟の北海道弁護団団員。

MAIKO SANJO

札幌市男女共同参画センター職員。若年層向けLINE相談や、女性リーダー養成事業を担当している。オーストラリアでのワーキングホリデーの経験を経て日本と海外の違いの大きさを感じ、自分がわくわくすることをし、固定概念をなくし多様な価値観から自分やお互いを認め合えるきっかけを提供したいと考えている。

性のこと・体のことを誰と話す？

関口 「父と娘で考える」がテーマですが、娘に性についての座談会に参加すると言ったら、「キモ」と言われました(笑)。やはり、父親には話さないのだと思います。

上田 私は、同性の友達で解決しきれなかったら母親かな。あとは産婦人科の男性の先生に相談します。いやらしい目を感ぜなかつたら、異性でも話せる気がします。

三条 私も父とは話しません。父も気を使っているのだと思います。同性の友達とは話しますが、家族は恥ずかしくてあまり話せません。センターで行っている若年層向けのLINE相談では多い時は14日間で900件ほどの悩みが寄せられます。その中には胸のサイズや、恋人とのセックスへの不安など「心と体の悩み」の相談もあります。しかし、誰にも悩みを相談しないという人も多いのが実態です。

須田 生理など体の話だとお母さんにもしやさいと思います。彼氏とのことなどはやはり友達だと思います。選択肢にお父さんは入らないですね。

関口 お父さんとしては何でも話してほしいですが、話しがらいだらうなとも思います。いろんなことを話されても、こちらのほうが戸惑ってしまう気もします。

須田 私の父は男尊女卑の塊なので、体のことだけではない進路についても、何を言っても否定されるからできるだけ話をしたくありませんでした。兄は浪人して大学に行きましたが、私は短大に行けと言われました。

関口 2人は、お父さんに対して男尊女卑的なところを感じたり、女の子なのだからという言われ方をされますか。

三条 言われたことはないですが、やはり母が家事をしています。

上田 私の父は自分からは家事をしません。私が言われたら少し腰を上げます。男性も家事をしてほしいです。

関口 家庭に、役割分担が明確に残っているのですね。

性暴力と日本の法

関口 性暴力ですが、日本では性交同意年齢（性行為の同意能力があると見なされる年齢の下限）が13歳ですので、暴行や脅迫を伴わなくても強姦罪や強制性交等罪になります。13歳以上は法によって守られなくなりません。それを聞いたとき、ちょうど娘が12歳で、とてもショックを受けました。

三条 身近な人や、自分事として考えるところは怖いですね。

須田 今の法律では、抵抗を著しく困難にするくらいの暴行・脅迫を伴うレイプでなければ罰せられません。すごく嫌なのに怖くて抵抗できない場合も強制性交等罪にはならないのです。社会全体の問題として、どう解決していくかを話し合うべきです。娘が被害にあつたら、責めるのではなく、責め守る。

それを実践できるお父さんは意外と少ないと思います。



性教育で何を伝える？

須田 性教育、特に男の子の性教育をきちんとすべきだと思います。自分の第二次性徴にどう向き合うかを知る方法がないし、漫画やネットで間違った情報を拾い、それが犯罪だと気づかない子が実際にいます。女の子へは何かあつた時の対処法や、嫌なものは嫌と断つていいということ、を小さいうちから教えないといけないと思います。偏った知識で学んできた男の子と、断つたらいけないと思つている女の子との組み合わせで、若くして妊娠した例もあります。緊急避妊ピルの存在を知っていても高くて払えない、そもそも存在自体を知らない人も多いので、入手しやすい状況をつくらなければと思います。

関口 交通ルールを学び命を守ることを

教えるのと同様に、ピルの存在も性教育の現場で教えるべきですね。なぜ嫌なもの嫌と言えない人が多いと思いますか。

三条 私も嫌と言えない性格です。「セックスしたら肌がきれいになる」という説がある、以前の職場で、肌がきれいになったとニヤニヤされたことがあります。「それセクハラですよ」と笑って流しました。嫌だと言つて場の雰囲気が悪くなるなら言わなくてもいいかなと思つてしまいました。

須田 誰もが、自分がレイプされるかとは思つてもいないわけです。その場面になると、大半の人が叫ぶどころか声も出さず、動けなくなりません。携帯にアラームを入れとけ」など、対処法を教えられていたら何とかできるのではと思うのです。が、みんなどこか他人事と捉えてしまつていますね。

上田 万が一のときにどう判断すべきか、具体的な方法などを教えてほしいです。

関口 男性が加害側に回らないための教育も大事ですね。別に性暴力だけではない、セクハラなども含めた教育を進めていなければ社会は変わっていかないのかなと思います。

須田 性別の話となると、レイプされるのは女の子と思つている男の子が被害にあつたときに、フリーズして何もできないということもあります。全ての人に、あなたは加害者にもなり得るし、被害者にもなり得るんだよと教えるべきです。



大人・親にどうかかわってほしいか、ほしかったか



三条 もう少し察してほしかったです。例えば、男性は教えられていないから生理のことが分らないです。が、体調が悪い時に氣遣つてほしかったです。また、怖い目に遭つたときに、父にすぐに助けを求めるといった話を、あまり氣を遣い過ぎずに小さいときからしていたらと思います。

上田 私にとつて父は父なので男性としてみることが絶対にはないと思ひますが、父と同じ世代の男性がアイドルをみてニヤニヤしたら娘世代も性的な対象になり得るのかと思つてしまつたので、そういう姿は見せないでほしいという気持ちがあります。

須田 思つた以上に父親と娘の溝が深いですね。でも、やはり構え過ぎているのかなという気もします。父と娘に限らず、職場などでも、女の子だからという感じと意識し過ぎるのではなく、仕事仲間としてみんな同じように接すればいいだけだと思います。

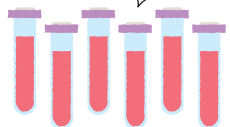
関口 お父さんと娘、異性ではありますが、せつかく家族なのだから、気兼ねなく何でも話してほしいですし、父親からも関心を持っていろいろ話してほしいなと思つています。娘には性暴力にあつたり、不当な差別を受けてほしくない、将来何かになりたいと思つたときに、女性だからと諦めることがないようにしてほしいと強く思っています。直接娘と話し合う機会は多くはないですが、嫌なことをはつきり言えることは大事なことで、娘に伝えていきたいです。世の中のお父さんは、思春期の娘さんがいる場合、ほとんど話をしてくれない、相手もしてくれないという人が多いと思いますが、くじけずに頑張つてほしいですね。

Menstruation

腹痛、頭痛、眠気、貧血、イライラ。 病気じゃないけど月経ってつらいんです。

女性の体は約1か月に1回卵子を排出し子宮内膜を厚くし妊娠に備えます。妊娠しなかった場合は子宮内膜が剥がれて体外に排出されます。これが月経です。初経は10～14歳ごろに起こります。3～7日にわたり50～120ccの血が出ます。月経に伴い、腹痛、腰痛、下痢、頭痛、イライラ、憂鬱感などが起こります。月経の1週間ほど前から体がむくむ、乳房が張る、にきびが出やすくなる、便秘がちになる、イライラするといった症状が出る人も多くいます。体がむくむことで一時的に2、3kg体重が増える人もいます。

吐き気や貧血になる場合もあり、ストレスを抱えていると月経が遅れることもあります。また何カ月も月経が来ない、血の量が多すぎる・少なすぎる、血の塊があるといった場合は病気が潜んでいる可能性もありますので医師に相談してみてください。



採血の試験管は
1本20ccほど

月経血量は2.5～6本分!

First bra

ファーストブラ: はじめてのブラジャー

ブラジャーを着ける目的は大きく3つ。1つは成長中の胸を保護するため、もう1つは膨らんできた胸を支えるため、そして女の子の体を守るためです。胸の大きさで判断するのではなく、乳頭部分が膨らんできたり、服に擦れたときに痛みがあったらブラジャーが必要です。初経の1年ほど前がファーストブラの目安といわれており、小学校低学年から中学生までさまざまです。成長には個人差があり、「ブラジャーを買ってほしい」と言うのが恥ずかしい子や、「周りの友達がまだ着けていないから、自分も着けたくない」という子もいます。親子で話し合う機会を持ってみてください。



知ってますか? 女の子の体のこと

mini column



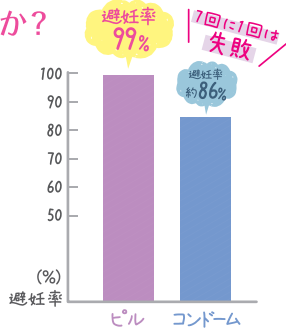
はじめの1歩

大人に近づいていく女の子たちに、そしてそばで支えるお父さんたちに、知ってほしいことをテーマごとに紹介します。自分の体のことを自分で決め、人生を自らの力で歩むはじめの1歩となりますように。

Pill

避妊のためのピルだと思いませんか? ～月経が重い方に知ってほしい効果～

ピルって知っていますか?ピルは医師の処方が必要な薬で、緊急避妊ピルと低用量ピルがあります。緊急避妊ピルは同意しない性交渉や避妊に失敗した場合に、72時間以内に服用することで妊娠を防ぐ有効で安全な方法です。低用量ピルは毎日服用し、避妊率は99%です。血栓症などのリスクもありますが、服用することによって月経血量が減り月経痛が軽くなる、周期が安定しイライラしなくなる、卵巣がんなどの発症リスクが低くなる、にきびが減るなどの効果があります。保険適用外のため費用は病院によりますが、初回診療料が約7,000円、検査料、薬代などを含め、月に3,000円程度です。ヨーロッパでは低用量ピル服用率は30%ですが、日本では2%弱。自分自身の身体を守るために、またより良い生活のためにも検討してみてください。



Ladies Clinic

妊娠のことだけじゃない! 産婦人科のお医者さんに聞けること

「産婦人科は妊婦さんや出産のための場所」と思っていますか?それだけじゃないんです!近年「レディースクリニック」や「女性外来」という名称の病院も増えていますが、産婦人科では妊娠、出産だけではなく女性特有の病気や、月経に関する悩み、病院によっては思春期の心の悩みなどの相談も受け付けています。なかなか言えない悩みだからこそ、信頼できる「かかりつけ医」を見つけ、いつでもなんでも相談できる安心を備えてみませんか?



BEGINNER'S BOOK



よかれと 思ってやったの に 一男たちの「失敗学」入門

清田隆之(桃山商事) 著
1,400円(税別) / 晶文社

1200人以上の女性の恋バナを聞いてきた筆者が、失望される男性たちの共通課題をコミカルに分析。恋愛関係のみならず、家庭や職場など様々な場面で見られる「男性あるある」は、自分にもあてはまるかも……と思わずギクッとさせられます。男性たちの言動の奥に潜む、男社会の構造をポジティブにひもといてくれる一冊です。

EDUCATION



あ! そうなんだ! 性と生 幼児・小学生そしておとなへ

浅井春夫 ほか 編著
2,000円(税別) / エイデル研究所

相談室で性に関する質問に答えてくださった河野先生のおすすめ図書です。性に関することだけではなく、命やジェンダーなどについて分かりやすくまとめられています。お子さんが自分で読むだけでなく、大人のおさらいにも役立つ1冊です。後半は保護者向けにより詳しい内容が記載されています。ぜひ家庭での性教育の参考にしてください。

MOVIE



パッドマン 5億人の女性を救った男

R・パールキ 監督
3,800円(税別) / ソニー・ピクチャーズ

インドの小さな村に住むラクシュミは妻が高価な生理用ナプキンを買えずに不衛生な布を使用していることを知り、清潔で安価なナプキンを作るために奮闘します。周囲の人に奇異な目で見られ困難に直面しますが、やがて大量生産の機械を発明し、農村地帯の女性に就業機会を提供します。性に関する問題を避けるのではなく正面から向き合うことで多くの人の幸せを生み出した一人の男性の実話です。

COMIC



生理ちゃん

小山 健 著
1,320円(税別) / KADOKAWA


タブー視され、語られる機会の少ない女性の生理の辛さや、悩みを代弁してくれる「生理ちゃん」は月に1回のペースで女性の元へ訪れます。玄関のチャイムを鳴らすこともあるし、部屋の窓から勝手に侵入してくることもあります。体格や外見は、体調や生理痛の個人差により変化します。生理痛を表した下腹部への「生理パンチ」や注射器で血を抜いたり、眠り薬を嗅がせたりします。女性だけではなく、男性にもぜひ読んでほしい作品です。

りぶるのススメ

このページではセンター職員がおススメする本・映像作品をご紹介します。
あなたのお気に入りになれたら嬉しいです。

札幌エルプラザ情報センターを知っていますか?

札幌エルプラザ内にある「情報センター」では男女共同参画を含めた4分野の資料を閲覧したり借りたりすることができます(ご利用は無料です)。

 マークが付いているものは情報センターで借りることができますので、ぜひ遊びに来て下さいね。

情報センターへのお問い合わせは

011-728-1223

(開館時間 9:00~20:00)
(貸出時間 9:00~19:45)

札幌市男女共同参画センター相談窓口のご案内

札幌市男女共同参画センターでは相談窓口を開設しています。相談料は無料です。各相談では専門の相談員がお話をお伺いし、秘密は固く守ります。相談内容から浮かび上がった問題は、ジェンダーに関わる課題として市民や行政に投げかけ、男女共同参画社会の実現に生かします。

	日 時	相 談 員	相 談 方 法	相 談 内 容
女性のための 総合相談	第1・3 水 10:00~12:00 第2・4 水 18:00~20:00	カウンセラーなど (女性)	面談/電話 (011-728-1225)	<ul style="list-style-type: none"> ・パートナーとの関係や、家庭における性別役割に関わること ・セクシュアリティや恋愛、対人関係に関わること ・職場や地域における性別役割に関わること
女性のための 法律相談	第1・3 金 18:00~20:00	弁護士 (女性)	面談	<ul style="list-style-type: none"> ・DVや離婚、別居に関わること ・職場や地域等でのセクシュアル・ハラスメントなど ・性別を理由とした不当な扱い、嫌がらせなど

予約受付電話:011-728-1255
※完全予約制なので事前にお電話でご予約ください。

編集後記

なぜ「性」という言葉に対して恥ずかしさを覚えてしまうのかを考えたときに、「性」は隠すものと幼いころから意識づけられ、タブー視されているからだと感じました。そんな中で、性被害にあったときにどうするべきかを知る機会もなく、今までオープンに話したことがなかったと気づき、今号のテーマにたどり着きました。座談会を行い改めて、性教育≠性行為、ネットではなく、家族で気軽に話し合える話題になってほしいと思います。

今回は、「父親と娘」をテーマにしましたが、「家族には様々な形があります。ひとり親の場合、異性のお子さんとお互いに話にくいこともあると思います。そういう場合は、一人で抱え込まず相談機関に相談してみてください。また、男/女という固定概念に捉われず、様々な「性」の形を認め合い、少し見方を変えるだけで、自分らしく生きられる社会になっていくのではないのでしょうか。

今号をとおして、「性」について理解を深めることは、これから生きていくうえで自分や、身近な人を守るためにも必要なことだと改めて感じました。

女性の相談員がSNSで対応。

「ガールズ相談・2020冬」を実施しました。

札幌市男女共同参画センターでは、毎年夏休み明けと冬休み明けの二週間、中学生、大学生の年齢の女性を対象とした、SNSによる相談窓口「ガールズ相談」を設置しています。

臨床心理士やキャリアカウンセラーなど、女性特有の悩みを理解した相談員が、家庭や進路、恋愛、セクシュアリティといった、ガールズのもやもやに寄り添います。

相談をくれたガールズからは「安心して涙が出た」「思いを否定されずうれしかった」という声をいただきました。親や先生には言いづらい悩みも受け止めますので、気軽にご相談をお寄せください。今回は8月後半〜9月前半に実施予定です。



りぶる公式Twitter

Twitterへアクセス

<https://twitter.com/RippleSapporo>

発行月：令和2年2月

発行：札幌市男女共同参画センター

【指定管理者：公益財団法人さっぽろ青少年女性活動協会】

facebook： <https://www.facebook.com/pages/札幌市男女共同参画センター/377759212234904>

所在地：〒060-0808

札幌市北区北8条西3丁目札幌エルプラザ内

電話：(011)728-1255 FAX：(011)728-1229

ホームページ：<http://www.danjo.sl-plaza.jp>



本誌のタイトル「りぶる」は、英語(ripple)で「さざ波」という意味です。男女共同参画の意識がさざ波のように、少しずつ広がって欲しいという想いを込めました。