

心とからだのおはなし

たの まな せいきょういく
～楽しく学ぶ性教育～

発達年齢別に
オススメの絵本や本を
まとめました！



『コウノトリがはこんだんじゃないよ!』(子どもの未来社)

ロビー・H.ハリス/作 マイケル・エンバーリー/絵 上田勢子/訳

心とからだのおはなしリーフレット作成プロジェクト

(福祉関係者のつどい)

はじめに・・・ |

^{みしゅうがく}未就学から^{いっしょ}一緒に^よ読める!・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2

『なぜなの ママ?』／『いいタッチわるいタッチ』
『あっ!そうなんだ!わたしのからだ』／『コウノトリがはこんだんじゃないよ!』

^{しょうがっこうていがくねん}小学校低学年 ^よひとりで読める!・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4

『あかちゃんはどうやってつくられるの?』
『アブナイ!ことから自分を守るために知っておきたいこと』
『生理のはなし』／『おれたちロケット少年』

^{しょうがっこうこうがくねん}小学校高学年 ^{ししゅんき}思春期を^{おか}迎えるあなたへ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6

『カラダ・性・ココロのいろいろブック』
『小学生だから知ってほしい SEX・避妊・ジェンダー・性暴力』
『思春期の心とからだ図鑑』／『ジェンダーの世界地図』

^{おとな}大人が^{まな}学べる ^{しえんしゃ}支援者にもオススメ!・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8

『あっ!そうなんだ!性と生』／『性のおはなし Q&A』
『知的障害をもつ子どもの性教育・性の悩み Q&A』／『性・say・生』

^{せい}いろんな性・^{かぞく}いろんな家族～^{たようせい}多様性を^{まな}学ぶ～・・・・・・・・・・・・ 10

『ジュリアンはマーメイド』／『王子と騎士』
『ようこそ!あかちゃん』／『こどもジェンダー』

^{ばんがいへん}番外編 ^{さい}3歳～^{かつどう}活動が^{ひろ}広がる^{じき}時期に^よ読んであげたい・・・・・・・・ 12

『あんしんえほん』／『いやです、だめです、いきません』

性教育の目的は、正しく性の知識を学ぶことで、自分の心とからだを大切に、望まない妊娠や性感染症、性暴力から身を守ることです。このリーフレットは、「性教育ってよく分からない」「こどもに、どこまで、どうやって教えたらいい?」と感じる方のために、発達年齢別のオススメの本をまとめたものです。

ユネスコが2009年に提唱した「包括的性教育」には、体の性的発達だけではなく、人間関係やジェンダーなど、より広い内容が含まれています。思春期に、妊娠や避妊のこ、性感染症予防のこを学ぶことはもちろんですが、性暴力からこどもを守るためには、幼少期から年齢に合わせて繰り返し学んでいくことが重要です。日本では「寝た子を起こしたくない」という意識から性教育に後ろ向きですが、各種研究では性教育を行うことで性交年齢が早まる傾向はなく、むしろ性行動を慎重にさせることがわかっています。

いのちのこ、自分のからだのこを知り、自分や相手を大切にす気持ちははぐくむこ・・・包括的性教育は性教育の枠を超えて、たくさんの学びを与えてくれます。特に、障害を持つ方への性教育は、より重要で意味のあることだと思っています。情報のあふれる現代社会で、正しい知識を積極的に学ぶことの重要性はより一層大きくなっていくでしょう。性暴力の被害者も加害者も生まないために、わたしたち大人ができることはたくさんあります。

絵本は誰でも手に取りやすく、年齢を問わず楽しく無理なく学ぶことができます。また、性教育を始めるのに遅すぎるといことはありません。リーフレットで紹介した本はほんの一部ですので、自分の好みの一冊を探してみてもいいかもしれせん。まずは一冊、手に取ってみるのはどうでしょうか?

2023年10月

『心とからだのおはなし』リーフレット作成プロジェクト

メンバー一同

みしゅうがく いっしょよ
未就学から一緒に読める!



『なぜなの ママ?』

さい せいきょういくえほん
3歳からの性教育絵本

北沢杏子／作 やなせたかし／絵
復刊ドットコム

アンパンマンの作者が描く
性教育絵本。

小さな子どもに読みきかせやすい
優しい内容。

『いいタッチわるいタッチ』

えほん
だいじょうぶの絵本

安藤 由紀／著者
復刊ドットコム



「くちとみずぎでかくれるばしょは、
じぶんだけのたいせつなところ」
——わるいタッチって何だろう?
子どもを性被害から守ろう。

『あっ! そうなんだ! わたしのからだ』

中野久恵・星野恵／編著
勝部真規子／絵
エイデル研究所

からだの洗いかたやトイレの
しかたを男と女に分かりやすく
絵で学べる。
トイレトレーニングの時期にも
オススメ!



4歳からの性教育の絵本

『コウノトリがはこんだんじゃないよ!』

おんなのこ、おとこのこ、あかちゃん、
からだ、かぞく、ともだちのこと

ロビー・H.ハリス／作 マイケル・エンバーリー／絵
上田勢子／訳 浅井春夫・良香織／監修
子どもの未来社

赤ちゃんができるまでを学ぶ一冊。

「わたしはどうやって生まれてきたの?」

と興味を持ったなら読んであげたい。





『あかちゃんはどうやってつくられるの?』

アンナ・フィスケ／絵と文 さわきちほる／翻訳
 若井夏澄 (tri)／日本語版デザイン
 河出書房新社

ユーモアあふれるイラストで
にんしん しゅっさん 妊娠・出産までの流れと仕組みを具体的に学べる、
せいきょういくえほん スウェーデンの性教育絵本。



せんせい おし 先生は教えてくれない!クレヨンしんちゃんの ちゃんのだ 『アブナイ! ことから自分 まも を守るために知っておきたいこと』

臼井儀人／キャラクター原作 高田ミレイ／まんが
 戸塚美奈／文 双葉社

クレヨンしんちゃんのマンガ解説が
よ 読みやすい。身近な危険から
じぶん まも ほうほう 自分を守る方法を知ろう!

おとなも子どもも知っておきたい新常識

『生理のはなし』

高橋怜奈／監修 のはらあこ／漫画
主婦と生活社

マンガで学べる生理の本。
初経が来る前に読んでおきたい
一冊。周りに相談しにくい生理
のトラブルを医師が解説!



知ってる?おちんちんのフシギ

マンガ『おれたちロケット少年』

手丸かのこ／マンガ 金子由美子／解説・Q&A
子どもの未来社

マンガで知る「おちんちん」のトリセツ。
思春期を迎える男の子だけでなく親
にもオススメ!親が伝えにくいことをマン
ガで教えてくれる。





10歳からの
『カラダ・性・ココロ
のいろいろブック』
性とココロのいろいろ編

アクロストーン／著
ほるぷ出版

Q&A でテーマごとに分かりやすく解説。思春期の性の疑問に答えてくれる。



「性」のはなしはタブーじゃない！
『小学生だから知ってほしい
SEX・避妊
ジェンダー・性暴力』

高橋 怜奈（監修） 漫画 ほぼこ
主婦と生活社

心とからだが大になる前に
知っておきたい性のこと。
性感染症や避妊について
マンガで学べる一冊。

『思春期の心とからだ図鑑』

ロバート・ウィンストン／監修
名越康文／日本語版監修
林啓恵・蒔田和子／訳者
三省堂

思春期の心とからだの変化、
進路や友人関係、親子関係…
思春期の様々な悩みに答えてく
れる図鑑。

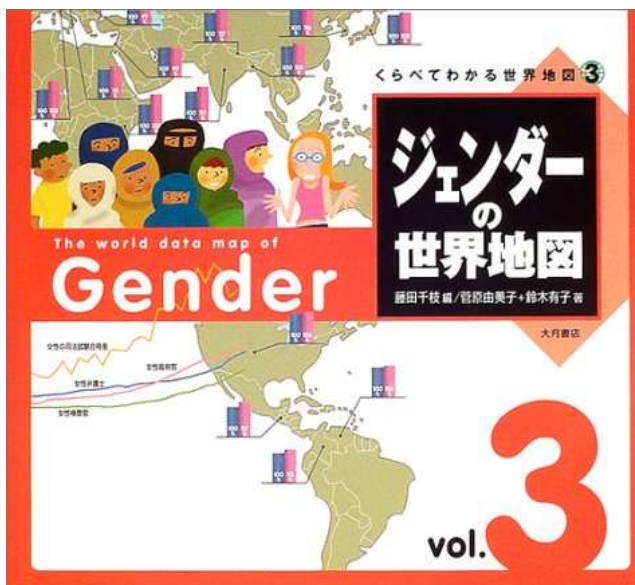


くらべてわかる世界地図③ 『ジェンダーの世界地図』

鈴木有子・菅原由美子／著
藤田千枝／編集
大月書店

統計から知るジェンダー。
色々な国と比較をしながら、
日本のジェンダーについて
考えてみよう。

※現在、品切れ・重版未定です。
南相馬市・相馬市の図書館、県立
図書館で借りることができます。



おとな まな しえんしゃ
大人も学べる！ 支援者にもオススメ！



『あっ! そうなんだ! 性と生』

ようじ しょうがくせい
幼児・小学生そしておとなへ

浅井春夫・北山ひとみ・中野久恵・星野恵・安達倭雅子／著
勝部 真規子／絵

エイデル研究所

いっさつ
一冊でたくさん学べる!——からだや
いのちのこと、性被害から自分を守
る。こどもに伝える時のポイント
や補足など、大人向けのトリセツが
うれ
嬉しい!



『性のおはなし Q&A』

ようじ がくどう つた
幼児・学童に伝えたい30のこと

浅井 春夫／著

エイデル研究所

ほいくげんば ちよくめん せい かだい
保育現場で直面する性の課題
についてアドバイスやアイデアが
いっぱい!

しえんしゃ
こども支援者にオススメ。

おとなもまなべる！ 支援者にもオススメ！

ち て きしょうがい こども
『知的障害をもつ子どもの
せいきょういく せい なや
性教育・性の悩み Q&A』
ようじ だい
幼児から10代まで
おや せんせい
(親と先生のための Q&A シリーズ)

北沢杏子／著
アーニ出版

しょうがい も じっせん
障害を持つからこそ実践したい
せいきょういく ていねい わ
性教育。丁寧に分かりやすく、
く かえ った ひが いしゃ
繰り返し伝えたい！被害者にも
かが いしゃ
加害者にもさせないために。



じりつせいかつ
自立生活ハンドブック⑬
せい せい
『性・say・生』

全国手をつなぐ育成会連合会／著・出版

しょう とうじしゃむ つく
障がいをもつ当事者向けに作
られた一冊。具体的な手順や
いっさつ ぐたいてき てじけん
詳しい説明が盛り沢山！障が
くわ せつめい も だくさん しょう
いの有無に関わらず、心とか
うむ かが こころ
らだが成長する過程で大切な
せいちょう がつてい たいせつ
ことが実践的に学べる！
じっせんてき まな



『ジュリアンはマーメイド』



ジェシカ・ラブ／作 横山和江／訳
サウザンブックス社

「ぼくもマーメイドなんだ」——
好きなものは人それぞれ。自分
らしさを大切にしよう。
色鮮やかな美しい絵でつづら
れた絵本。

『王子と騎士』



ダニエル・ハーク／作 スティーヴィー・ルイス／絵
河村めぐみ／訳
オークラ出版

「王子は花嫁をさがすことに
しました」——物語の主人公
は王子と騎士!! 絵本で知る
同性同士の愛の物語。

『ようこそ!あかちゃん』

せかいじゅうの家族のはじまりのおはなし

レイチェル・グリーナー／文 クレア・オーウェン／絵
 浦野匡子・長香織／訳・解説
 大月書店



科学的に学べる妊娠・出産。

「双子ってお腹の中ではどんな状態?」

「不妊治療って何するの?」

色々な家族のはじまりのおはなし。

『こどもジェンダー』

シオリーヌ(大貫詩織)／著 村田エリー／絵
 松岡宗嗣／監修
 ワニブックス

ピンクのランドセルの男の子、
 スカートが嫌いな女の子。

ジェンダーに関するちょっとした
 「なんで?」を「こう考えてみるのは
 どうかな?」と優しく受け止めて
 くれる一冊。





『あんしん えほん』 はじめての「よのなかルールブック」

高濱正伸／監修 林ユミ／絵
日本図書センター

“あたり前”の生活ルールが
絵本に。読み聞かせの時に、こ
どもの日常の体験に関連づけ
て伝えられたら、さらにGOOD!



あぶないときは 『いやです、だめです、 いきません』

子どもの身をまもるための本

清永奈穂／文 石塚ワカメ／絵
岩崎書店

街中や日常に潜む「あぶない」
を知って対処できるようになろ
う! 大人にもぜひ一緒に考えて
欲しい。

◆企画◆

『心こころとからだのおはなし』リーフレット
作成プロジェクト(福祉関係者のつどい)

～参加事業所(あいうえお順)～

- ・ウィル生活・相談支援センター
- ・工房もくもく
- ・デイさぽーとぴーなっつ
- ・相双障害者就業・生活支援センター
- ・相談支援相馬事業所
- ・相馬広域こころのケアセンターなごみ
- ・相談支援センターほっと悠

◆協力◆

南相馬市立中央図書館

◆編集・発行◆

相馬広域こころのケアセンターなごみ

〒975-0007 南相馬市原町区南町3丁目2-7

TEL) 0244-26-9353 FAX) 0244-26-9367