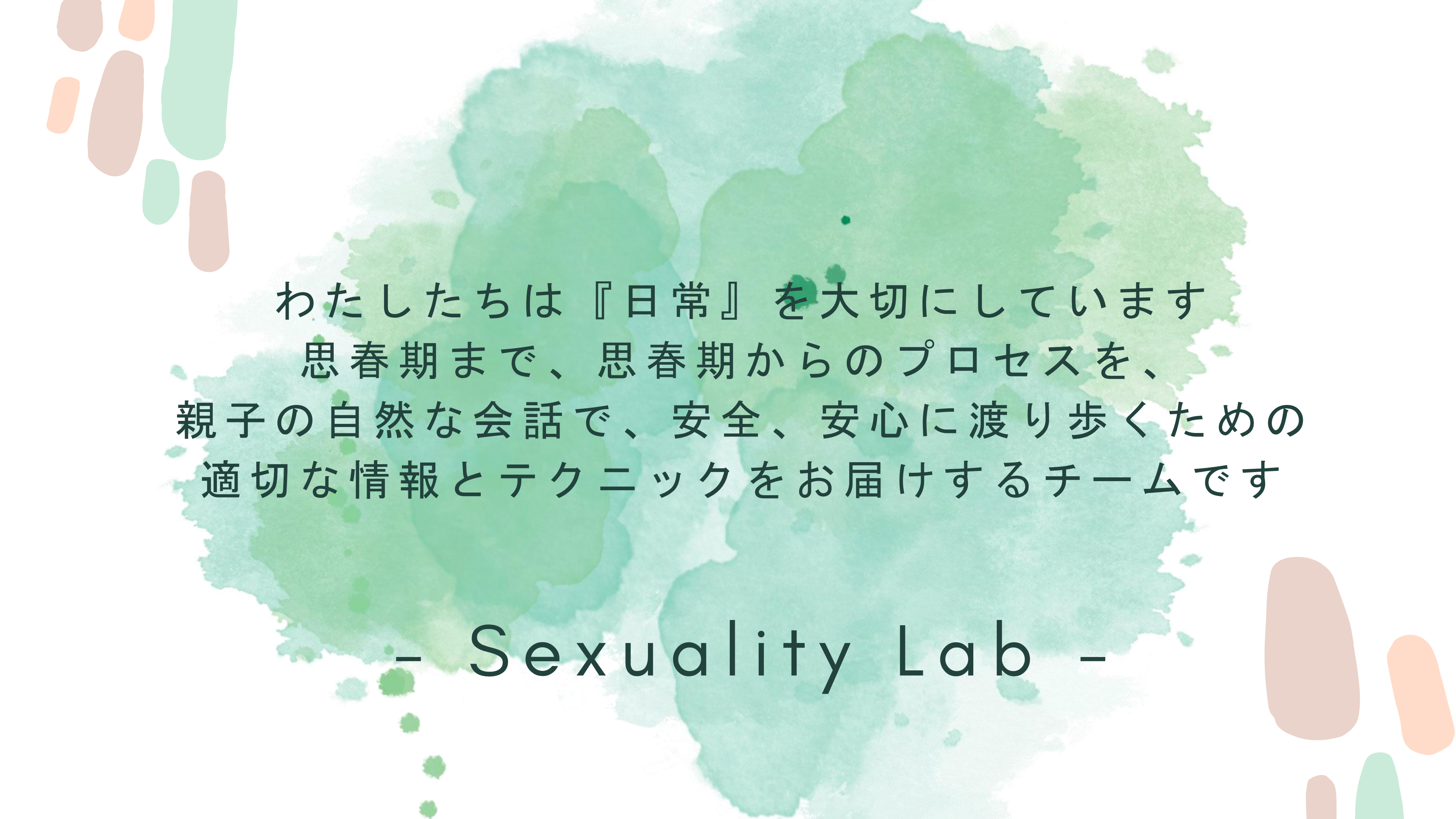




わたしたちは『日常』を大切にしています  
思春期まで、思春期からのプロセスを、  
親子の自然な会話で、安全、安心に渡り歩くための  
適切な情報とテクニックをお届けするチームです

- Sexuality Lab -

日常の自然な会話で  
子どもたちに、夫婦で  
自分のこと、これからのこと、それぞれの想いを  
お届けできていますか？

性教育で大切なのは、理解を高める言葉です

私たち「セクシュアリティラボ」は、  
包括的性教育に関する情報と  
身近な人とのコミュニケーションの大切さを  
お伝えしています

性的同意の意味

体の変化への対応

グルーミング被害  
から身を守る  
家でのやりとり

言葉に力を  
もたせる方法



だから、あなたのコミュニケーションを  
サポートすることが出来ます

自分ぴったりの  
コミュニケーションの教科書なん  
てない

全部一から考え  
るのはつらい

発達障害や感性  
で受け取り方が  
変化する

その人に合った  
言葉がある



あなたの価値に気づく

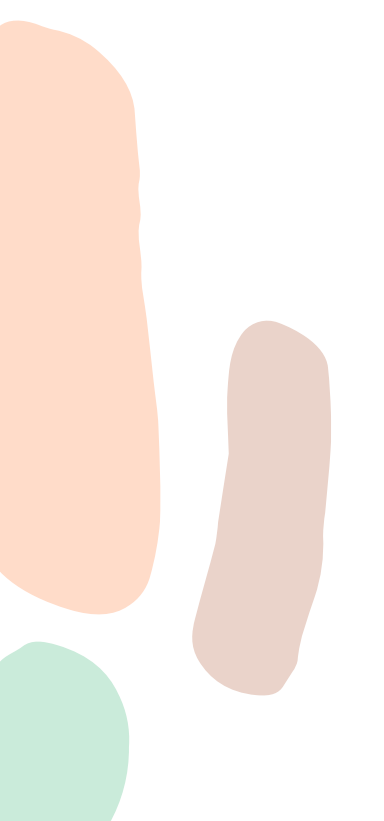




Values

あなたは  
家族や大切な人を  
幸せにしようとしている

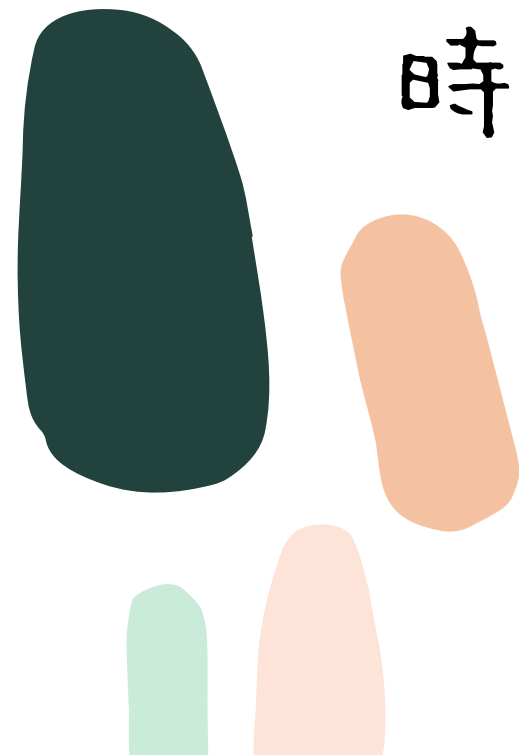
さまざまな情報を得て  
必要なことはなにか  
いつも考えている



Values

あなたはワークライフバランスや  
ライフデザインを考えたつ  
時は自分を後回しにして

-でもやさしさに満ちているから  
時々疲れてしまう-

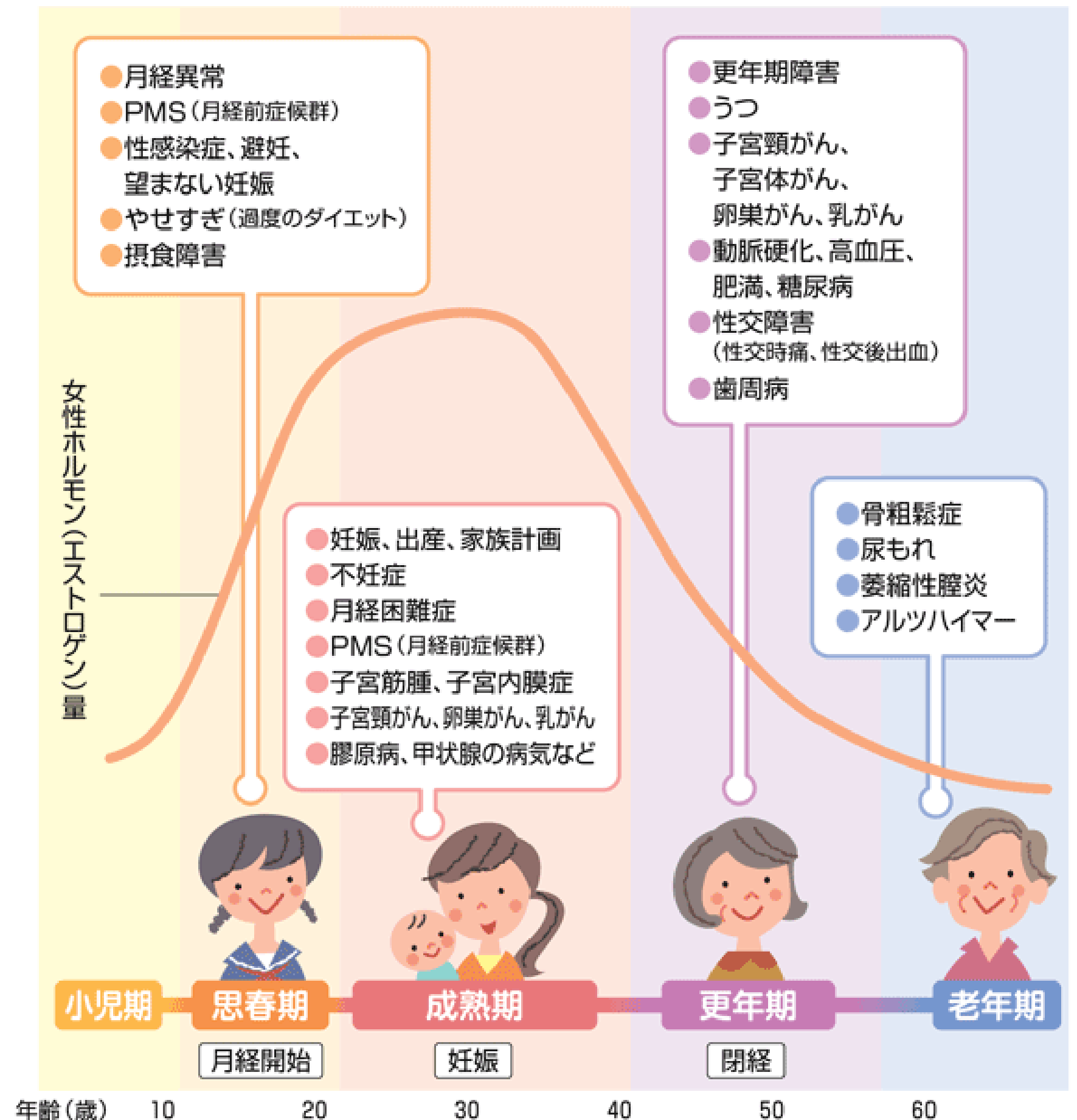


ライフサイクルと病気を例にとって  
考えてみましょう



# ライフサイクルと病気

私たちは  
子どもの思春期にともなう心や  
病気の不安と一緒に  
自分の体の更年期と向き合っ  
ています



# 母親・女の子の場合

女の子は生理に関わる心身の変化に  
自身が慣れるのに数年かかります。

子どもが抱えるもの

テスト、大会、  
人間関係、受験

月経困難症、PMS

親が抱えるもの

性被害、性的同意、  
ライフデザイン

更年期障害

- ・疲れやすさ
- ・ほてり
- ・動悸・息切れ
- ・だるさ

感情の波の急激な変化  
+ 生理による体の不調  
と向き合う時間です。

私たちが  
サポート  
します

思春  
期

更年期前後



# 父親・男の子の場合

男の子はジェンダーバイアスで社会的な圧力を  
感じやすい環境に置かれている子もいます。

ホルモン量の大きな変化から  
不安や周りの評価を気にしがち。

子どもが抱えるもの

テスト、大会、  
人間関係、受験

親が抱えるもの

性被害、性的同意、  
ライフデザイン

男性の更年期は40歳以降  
いつでも起こります

男性の更年期障害

- ・疲れやすさ
- ・睡眠障害
- ・動悸・息切れ
- ・不安・うつ



思春  
期

男性更年期

# 男性と女性の場合

一般的に45歳～55歳のあいだで  
体の変化に差が生まれます。  
心身の変化にないめず  
をうまく説明できない女性と  
その状況の把握が難しい男性で  
ギャップが出てきます。



## 4つの社会的更年期

- 自己の評価と不安
- キャリアの変化
- 家族関係の変化
- 身体的変化

それぞれ抱えている状況によっても心身への負担は変わります。

## 更年期障害

- 疲れやすさ
- ほてり
- 動悸・息切れ
- だるさ

女性

男性の更年期は40歳以降  
いつでも起こりえます

## 男性の更年期障害

- 疲れやすさ
- 睡眠障害
- 動悸・息切れ
- 不安・うつ

男性

状況を伝えるための言葉を持つのは  
結構難しいこと。

見えにくいものを理解するのも  
難しいこと。

これは誰でも同じこと。

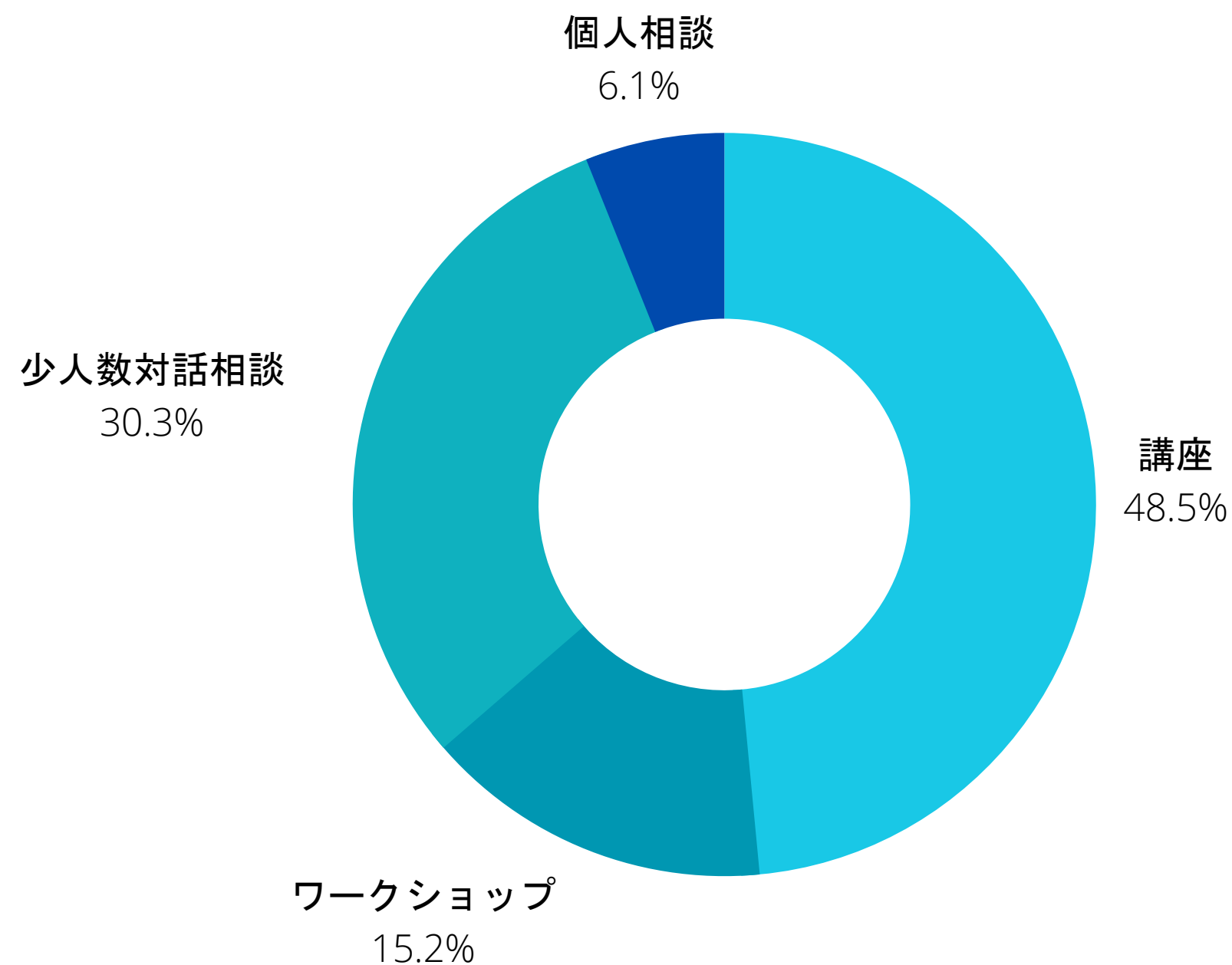
性別も年齢も関係ないんです。

# How to support

## DETAILS

- ・講座
- ・ワークショップ
- ・少人数対話相談
- ・個人相談

講座内容をほんの少し紹介します



# 「自分の思い に 気づく」講座

パートナーシップに必要なのは〇〇だ。

お互いを想う心。  
思いやり。  
尊重。

思いやり

お互いを尊重しあうこと

思いやること  
と同時に  
自分の希望も  
伝えられること

・コミュニケーション  
・気持ちも伝えあうこと  
・寄り添う気持ち

対話  
コミュニケーション

対話  
尊重

あなたがパートナーに望むのはどんなこと？

コミュニケーション  
特に会話を望みます。  
(子どもの話を頭ごなしに  
否定しないことも望みます)

心と体の健康

寄りそい

心の支え。安心。

安心

男性社員の残業改善・育児休業  
が男女共同参画でしょうか。

安心感

一緒にいて楽しく



家庭での大人同士のコミュニケーションが大切である、と改めて思いました。忙しい毎日だからこそ、そのことを忘れないようにしたいと思います。

”大人こそ素直に謝る”子どもに指摘されたことを受け入れ、素直に謝りたい。

子どもとのコミュニケーションが大切。できるだけ話を聴いてあげたい。

自分を大事に。自分に優しくしてあげたり、言葉にしたり、気持ちに寄り添うことの大切さを改めて感じることができました。

「大人こそ幸せになって」自分が人生の主演としてハッピーに生きていれば、思春期の子ども達にも何か伝わるかな。大人の私たちにも心の余裕がないとダメですね。「性教育」の概念が随分変化しました。

子どもたちも、私たちも、みんなが「生きる」ことを大切に味わっていったら良いなーと思いました。

自分達も過ぎしてきた小学校～大人への間、あったはずがもう子ども達の立場に立って考える事が正しいのかどうかさえわからずにいますが、今日の講演でこれから取るべき行動や発言がわかりました。

自分が幸せになることを努力しようと思いました。子どもたちのためにも。

言葉が足りていない、まさに自分の事だと。言わなくても分かってほしい気持ちがとても大きく、そのためイライラしてしまう事が多い。言葉にする難しさがありますね。

今日このお話をきいて、気にしていなかった部分が多々あり、子ども達の将来のために、私たちが変わらなければと思いました。様々な情報が勉強になりました。

コントロール欲求と向き合っていくのは大変だと思っていたけれど、子どもと同じ気持ちで、目線で考えられるようにしたいです。



「自分も相手も大切に  
すること」講座

# 「性と生を 子どもと考える ヒント」講座



子どもの気持ちを大切にしながら、自分の気持ちにも向き合いながら、毎日を素直に大切に過ごしていこうと思います。

リスニング、とても大切なこと。事と気持ちを分けて聴く！

今まで性教育について話を聞くことがなかったので勝手に「難しいもの」と思っていました。ですが、少しずつ、簡単なことからでいいから子どもに伝えていきたいと思います。避けては通れない道ですので、親としてしっかり伝えたいです。

子どもへの接し方で直した方がいいな、と思うところがいくつもありました。意識していきたいと思います。

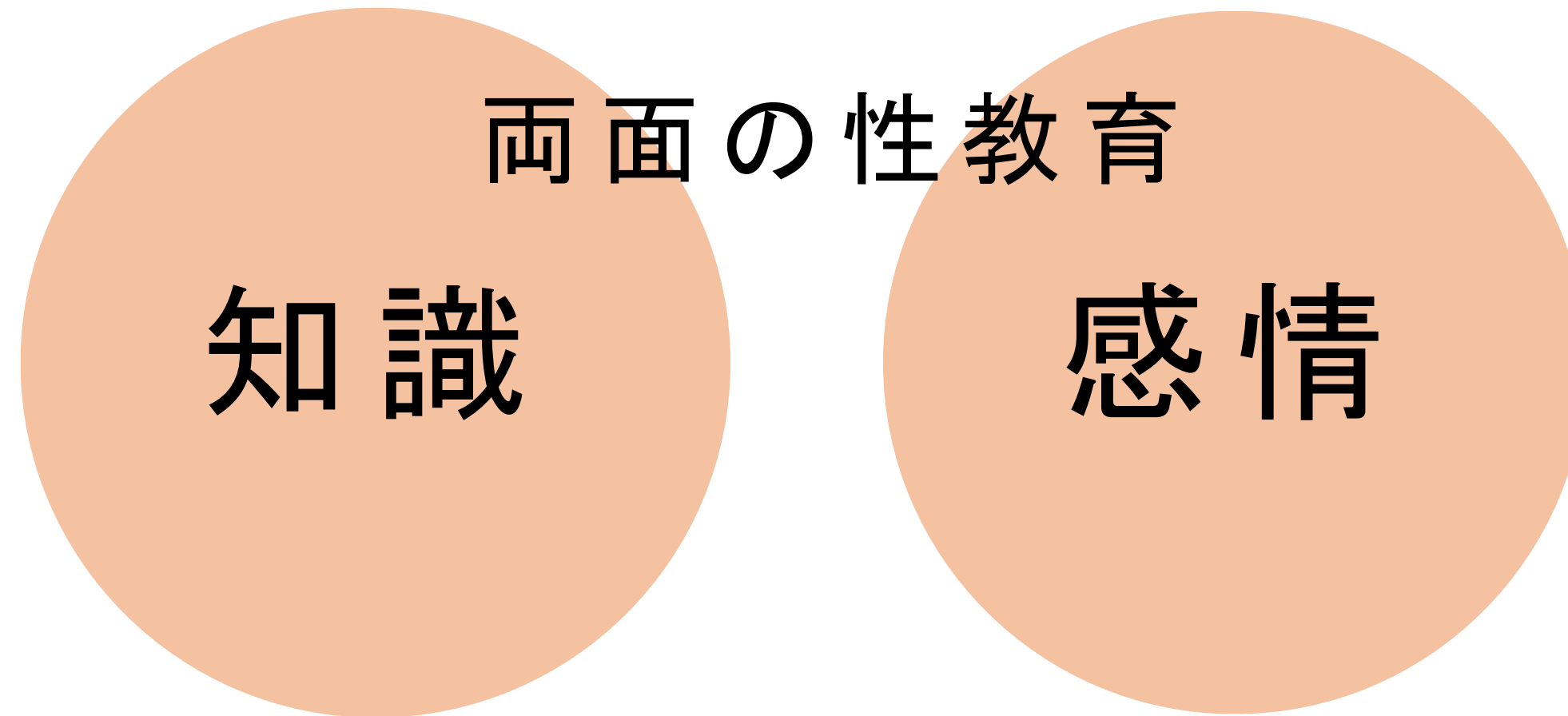
自分も相手も大切にすることが性教育の第一歩なんだと思いました。子どもの気持ちに寄り添っていききたいです。

大人もNOと伝えることが悪いことではなく、時には良いことなんだと思えました。

日々の生活の中で、思春期にある子どもたちとの関わり方に悩みがありましたが、今日のお話から関わり方のヒントをいただくことができました。自分も子どもも人生の主役として幸せになるという気持ちで頑張っていこうと思います。

“大人自身こそ幸せに、大切なことだと思いました。”

「頑張る」じゃなくて、「心地よく」いるための性教育



両方を伝えられるセクラボは  
納得して継続する性教育を届けられます

# Keep in touch

事務連絡じゃない話をするって結構難しい

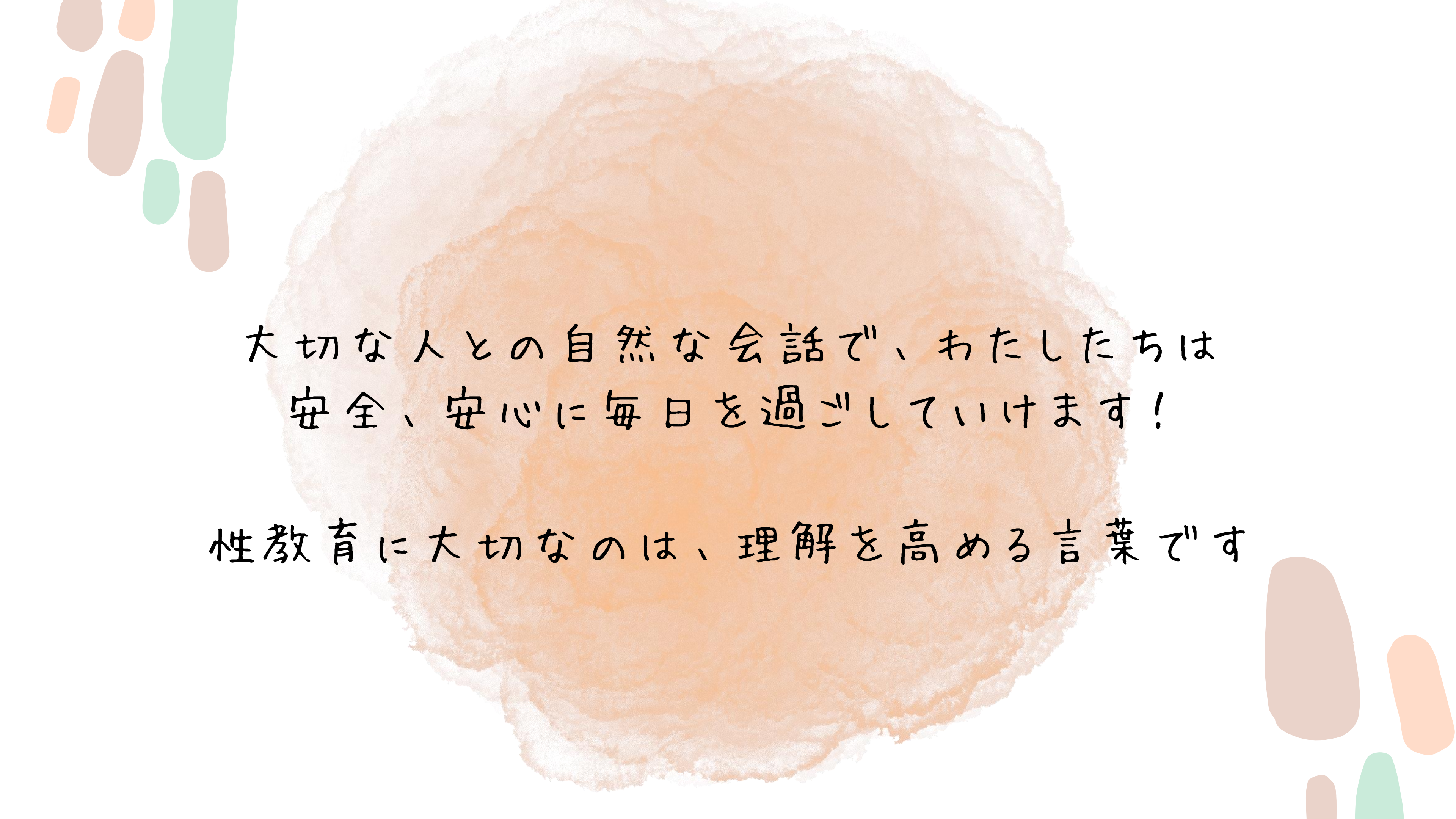
でも、あなたのことを知れるのは結構うれしい

# Proposal

jibunって大事

相手を想うように

いぶんのこともちょっとねぎらって



大切な人との自然な会話で、わたしたちは  
安全、安心に毎日を過ごしていきます！

性教育に大切なのは、理解を高める言葉です

We're sure we  
can find it



ワークショップやセミナーの確認は  
こちらからできます

[https://www.instagram.com/sexuality\\_lab/](https://www.instagram.com/sexuality_lab/)

問い合わせ先

[official.s.lab.edu@gmail.com](mailto:official.s.lab.edu@gmail.com)

# Our Team Brochure

感情をもつ生物として  
尊重される1人の人間として

NOと言える  
力を持って

「YES」or「NO」or?  
を表現して

自分の思いを発し  
相手の思いを受け止める

## 研究員 & ファシリテーター

ワークショップコーディネーター/企画立案

大音知子



相談していいか悩んでしまう小さな相談の  
共通項である「性」について  
「知識をどう受け止め活用していくか」  
という点にフォーカスし、性や子どもを産む  
ことに関わるすべてにおいて、身体的にも  
精神的にも社会的にも本人の意思が尊重され、  
自分らしく生きられるための「行動」と  
「考え」をつくる土壌について「対話」を  
軸にしたワークショップを手掛けている。

フリーエディター/臨床心理カウンセラー

橋本さおり



「おうち性教育はじめます〜」  
「恋愛で一番大切な性のはなし」  
(ともにKADOKAWA)など、  
心と体の健康に関する書籍、  
雑誌の企画・編集に携わるとともに、  
カウンセラーとして監修も担当。  
メンタルヘルスの企業研修や傾聴等の  
講座にも登壇。

セクシュアリティ ラボ

ー自然科学としての生と性ー

# Sexuality Lab

▲ ▲ ▲ ▲ ▲

生と性、自分とみんなを  
言葉と会話でつなく、表現する

ご連絡・お問い合わせ

## Sexuality Lab



ワークショップやセミナーのスケジュールの確認はこちらでできます

[https://www.instagram.com/sexuality\\_lab/](https://www.instagram.com/sexuality_lab/)



[official.s.lab.edu@gmail.com](mailto:official.s.lab.edu@gmail.com)



思いを言葉にする  
表現することは  
自分を生きること

## Sexuality Lab

子どもから大人を対象に、**予防教育**や**おうち性教育**をテーマにした  
**ワークショップ**や**セミナー**を実施しています。

子どもが安全・安心に育つことを目指し、  
その環境づくりはどうしたら良いか。  
おきた時に慌てることがないように、  
未然に防ぐ、対処できる力を  
育みます。そして、子どもを取り巻く  
環境の変化に対し、  
正しい言葉がけを  
大人ができるよう  
考えていきます。

予防教育

おうち性教育

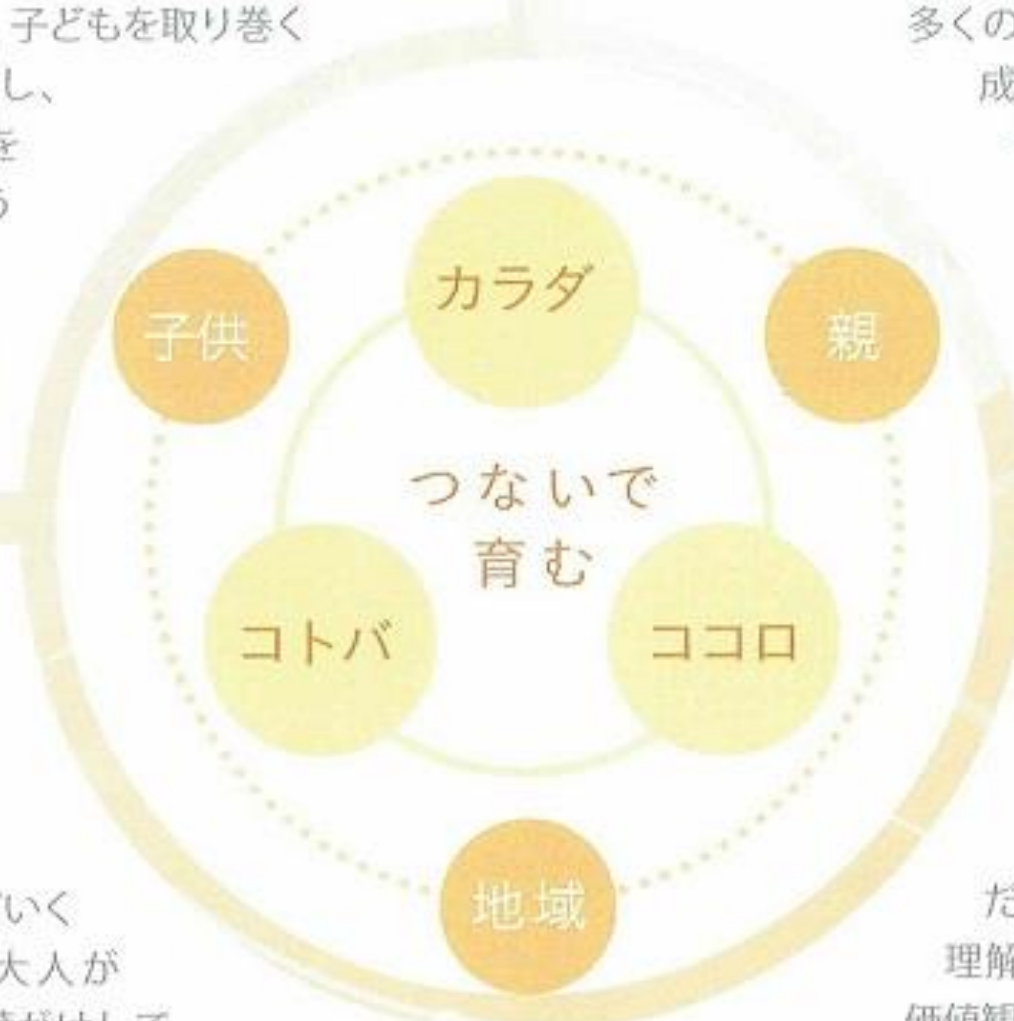
幼児期、児童期、  
思春期と、  
子どもが成長していく  
過程で、周囲の大人が  
どう見守り、言葉がけて  
いくのが良いのかをお伝えし、  
一緒に考えていきます。  
性を自然科学と捉え、その知識と情報の  
持ち主を育てていきます。

自身の思い、感情を分かりやすく言葉にし、  
伝えていくことや、相手に寄り添い聴く、  
質問する、話すことは人として一生続けて  
いく行為です。この会話のなかで  
多くの気づきを得て、  
成長していけるよう、  
相互理解を深めて  
いきます。

会話

パートナーシップ

自分も大切、  
相手も大切。  
だからこそお互いを  
理解し、それぞれの  
価値観を認めていくことを  
第一歩にして、1人で悩まず、  
抱えず、協力し合う社会へ。  
さらに、子どもを社会全体で見守ることが  
できる、パートナーシップが生きる社会へ。



A large, soft watercolor splash in shades of orange and peach serves as the background for the text. The splash has a textured, painterly appearance with varying intensities of color.

*Thank  
you*

In the top-left corner, there are several vertical brush strokes in muted green and terracotta colors. They vary in length and thickness, creating a decorative, hand-painted look.