



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 -



SEXUALITY LAB

私たちは包括的性教育の考えに基づいた
日々の生活を提案します

心地いい生き方を見つけるのに
性別も年齢も関係ありません
「今」から始めてみませんか？

個々に対応したウェルネスコーチングの一種
私たちが心地よくいられるためのエッセンス

ウェルネスとは、心身を健康的な状態に導けるものを追求すること
を指します。自分も相手も大切にされてあげられる毎日のために、
生と性に関する科学的な知識と、それに基づく声掛け法を親子関係、
パートナー関係を中心に起こりうる事例に合わせてお伝えします。



ウェルネス ワークショップ
対話とバウンダリーで自分を探す

ご自身が持っていたさまざまな感情に気づき、理解する場を
用意しています。自分のなかにあるYes・Noが分かると、
日々の物事を客観的に受け止めやすくなります。



学生の入り口として

中高生ボランティアの窓口

ジェンダーリテラシーやキャリア教育に
関心のある中高生の応援をしています。
私たちと活動しながら、自分のギモンと
将来を考える機会を増やしませんか？

募集！

11月16日
10時～14時
パーティにて

【フェスタinパーティ】

令和の性教育のあり方を村瀬幸浩先生とつくった栃木
さおり氏と立ち上げた団体セクラボ。私たちだからで
きるがあります。

#カウンセラー #発達障害就労支援 #親子相談
#不登校支援 #哲学カフェファシリテーター
【問い合わせ先】 official.s.lab.edu@gmail.com



@SANAQ.OOLONG



私たちは
3つのアプローチで
日々の生活を提案します。

「自分らしく生きる」とは、心地よさを大切にすること

包括的性教育の視点から

自分を大切に生きてするための「知識」と

「コミュニケーション法」をお伝えしています

今年度出張講座の様子



10月11日 児童擁護施設等 若手職員研修会にて
「児童期、思春期の性と向き合う」がございました。

9月28日 パルティにて
とも育て講座
「幼児期からがベスト！おうち性教育をはじめよう！」
村瀬先生との3回目の講座が無事終了しました。





10月4日 瑞穂台小学校 PTA・地域協議会合同研修会にて「おうち性教育講座 コミュニケーション編」を行いました。

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

わたしたちが
大切にしている
言葉たちを
ほんの少し
お届けします

日常の自然な会話で
子どもたちには、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できます

自分びったりの
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

Values

あなたの価値に気づく

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

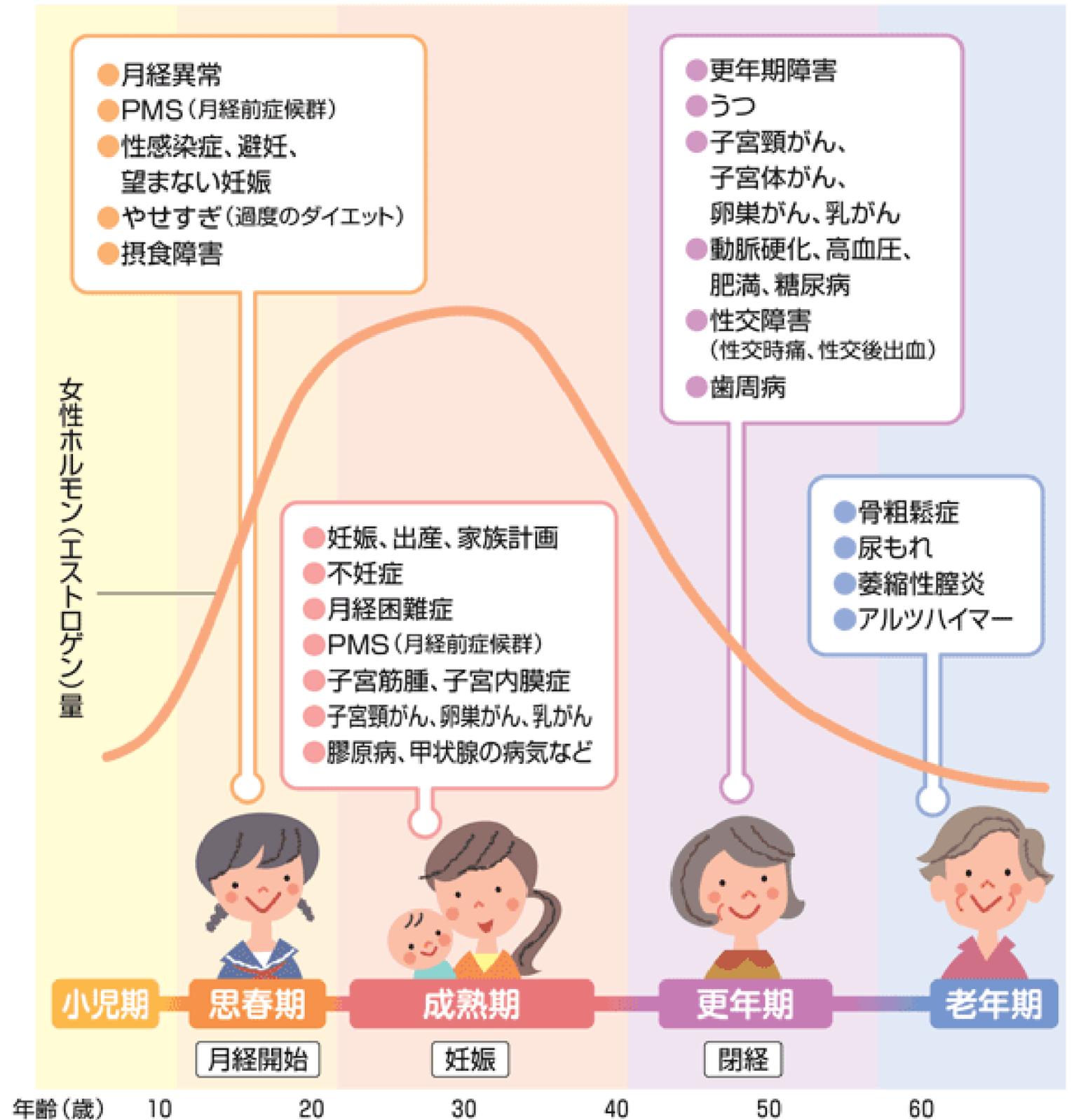
あなたはワークライフバランスや
ライフデザインを考えつつ
時は自分を後回しにして

-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

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



参考:「母性看護学」宮里和子著 医学芸術社、厚生労働省ホームページ(第3回 女性の健康づくり推進懇談会の資料)等

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

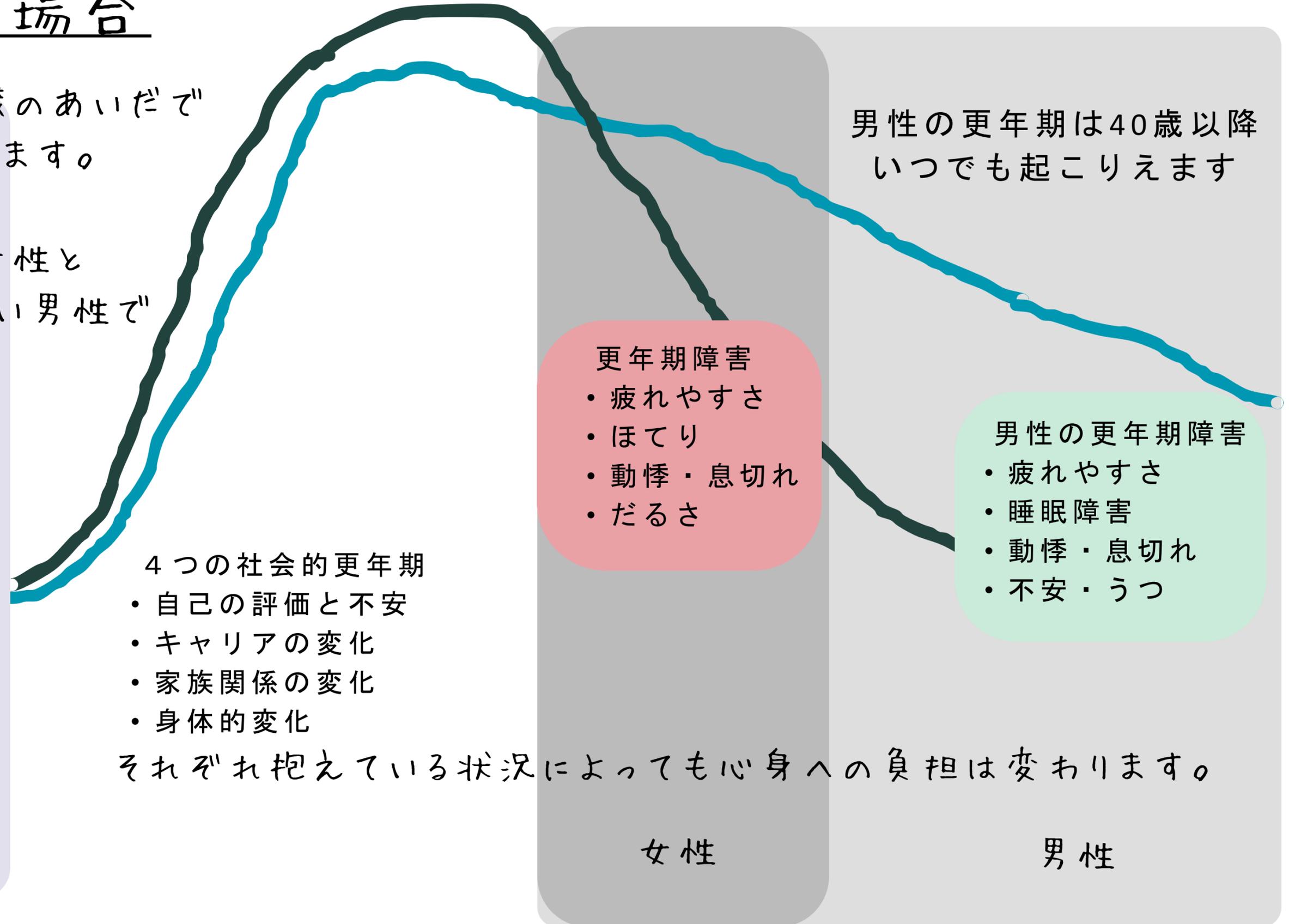


思春
期

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。
心身の変化になじめず
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。



男性の更年期は40歳以降
いつでも起こりえます

更年期障害

- 疲れやすさ
- ほてり
- 動悸・息切れ
- だるさ

女性の更年期障害

- 疲れやすさ
- 睡眠障害
- 動悸・息切れ
- 不安・うつ

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。

女性

男性



私たちが
サポート
します

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。

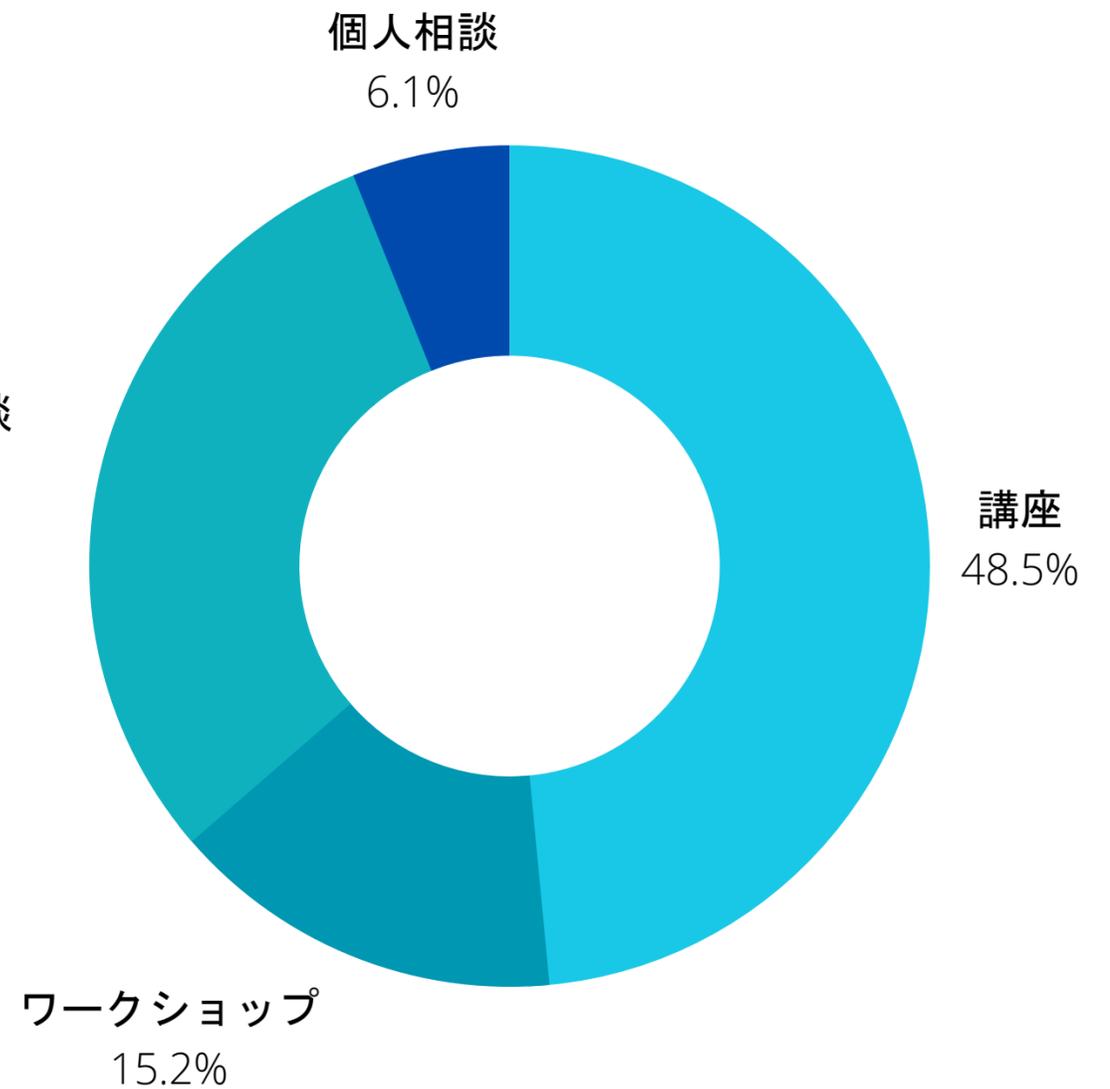
性別も年齢も関係ないんです。

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

思いやり
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
・気持ちの伝わり
・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
特に会話を望む。
(子供の話を頭ごなしに
否定しないことも望む)

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事ができました。

「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け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。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演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。

「頑張り」じゃなくて、「心地よく」いるための性教育

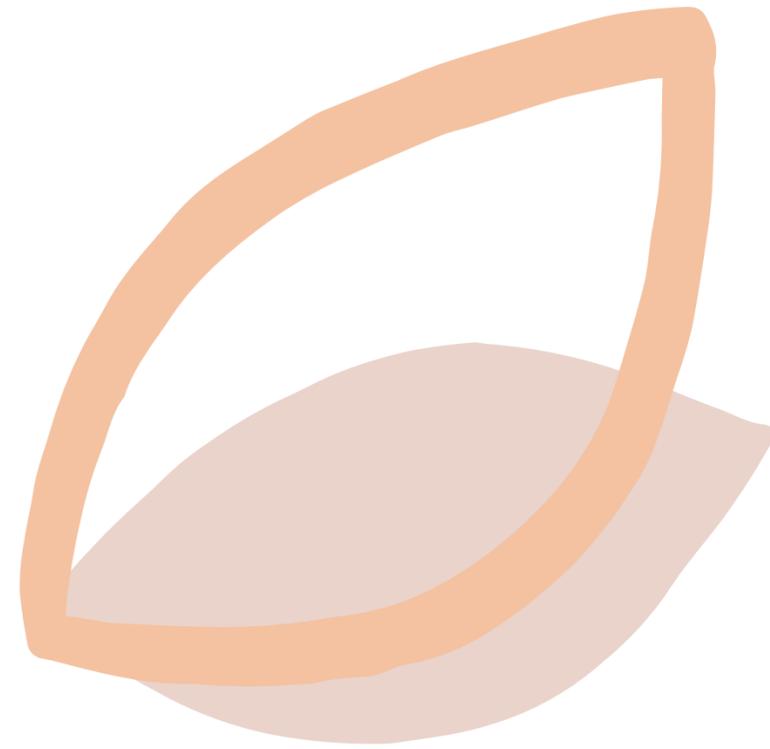
両面の性教育

知識

感情

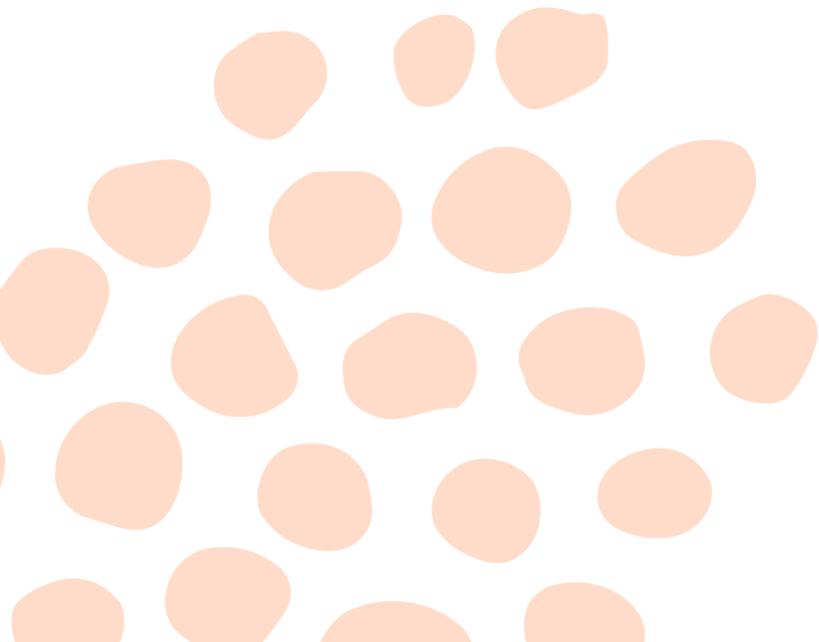
両方を伝えられるセクラボは
納得して継続する性教育を届けることができます

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



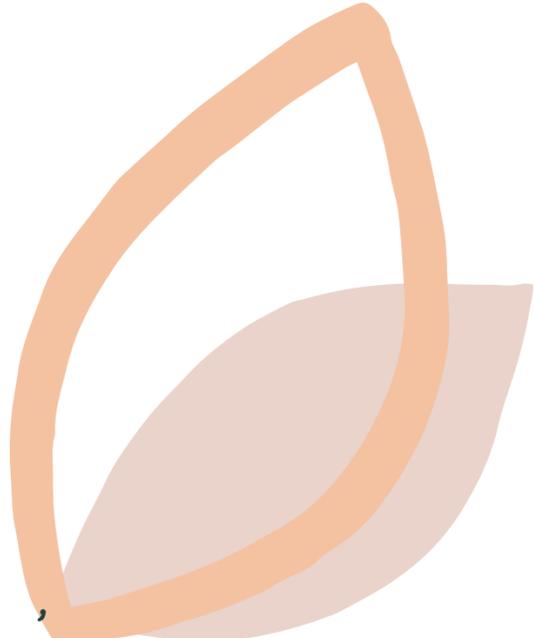
jibunって大事

相手を想うように
いぶんのことも
ちょっとねぎらって





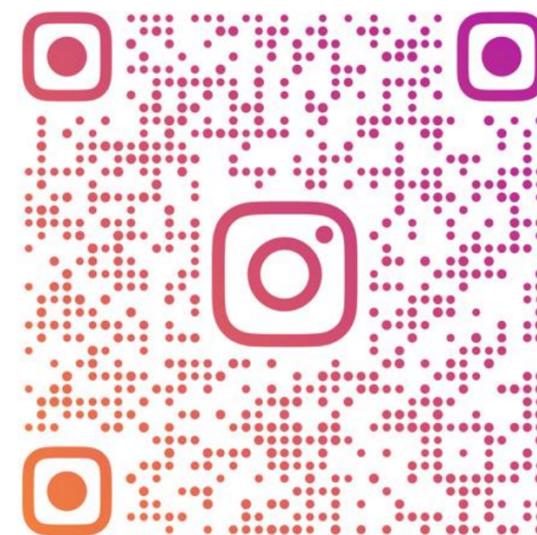
“大人自身こそ幸せに、
大切なことだと思いました。”



*We're sure we
can find it*

ワークショップやセミナーの確認は
Instagramからできます→

問い合わせ先
official.s.lab.edu@gmail.com



SANAO.OOLONG

Our Team Brochure

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

橋木さおり



「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。

中高生のボランティアスタッフも募集中！

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。

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。

予防教育

おうち性教育

会話

パートナーシップ

子供

カラダ

親

つないで
育む

コトバ

ココロ

地域

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、言葉がけし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。



*Thank
you*