

# あげは



香川県立香川中部支援学校  
保健指導部 性教育係  
2026年3月号

保健室

## エイズ AIDS HIV

知ることが差別ゼロへの第一歩

エイズ エイチエイブイ  
AIDS・HIVってなに？

AIDS (エイズ) は、HIV (ヒト免疫不全ウイルス) に感染して免疫力が低下し、健康なときにはかからない様々な疾患を発症した状態を言います。HIVの感染経路は、血液感染・母子感染・性的接触の3つに限られています。



AIDS・HIV について、どれだけ知っていますか？

次の問題に  が  で答えてみましょう

Q1 HIVは感染力が強く、日常生活ですぐ感染する？

Q2 HIVに感染すると必ず死に至る？

Q3 HIV感染は予防できない？

Q4 HIV感染者やAIDS患者は危ないから避けるべき？

A クイズの答えは、全てX。

HIVは日常生活の中で感染することはなく、予防法や治療法も確立されているのです。しかし、時には感染そのものだけでなく、周囲の人に正しい知識がないことで生まれる偏見や差別が、感染者を苦しめることも。



たとえば  
社会では…

学校で噂を立てられたり、距離を置かれたりする。

「HIVに感染している」という理由で不採用になる。

子どもの幼稚園入園をまよひ拒否される。

パートナーの親から結婚を反対される。

これらはすべて周囲の誤った思い込みによる差別や偏見です。

想像してごらん

もし親友が「HIVに感染している」と打ち明けてきたら？

もし自分がHIVに感染して、周りから避けられたら？



大切なのは、HIVやAIDSに対する先入観や間違った考えで差別や偏見を生まないこと。正しい知識を持つことは、予防だけでなく、人権を守ることにつながるのです。

これだけは知っておいて AIDS・HIV のこと

こんなことでは感染しません

HIVはせきやくしゃみ、コップの回し飲み、入浴やプールなど、日常生活では感染しません。



予防が可能な病気です

正しい知識と行動で予防できます。例えば、最も多い性的接触での感染予防には、コンドームの正しい使用が有効です。



早期発見で命を守れます

HIV感染を検査で早期発見できれば、薬でAIDS発症を防げます。その場合、平均余命は感染していない人とあまり変わりません。



必要以上に怖がらないで

日常生活では感染しません。これまでと変わらず接することが、本人の安心や人権を守ることにつながります。



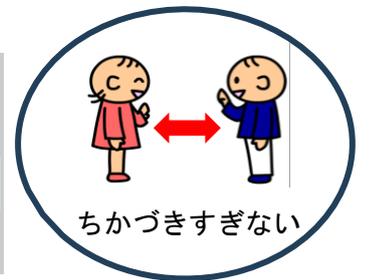


小学部では、性に関する指導のなかで『からだの清潔』『からだの発達』『生命の尊重』『対人関係と社会生活』について学習しています。今回はプライベートゾーンの学習を紹介します。

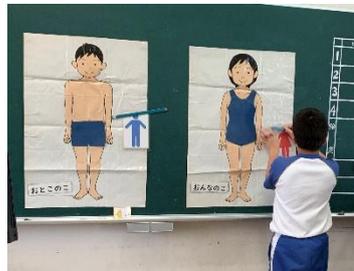
水着のイラストを使って、プライベートゾーンが大切であることを確認しました。そして、クイズをしながらプライベートゾーンの4つの約束を学習しました。



プライベートゾーン



「ワンアーム」のフレーズとポーズを学習し、自分と相手との適切な距離を考えました。



〈絵本の紹介〉



プライベートゾーンや自分の体について学べる絵本を紹介します。

うみとりのく  
からだのはなし



うみとりのく  
からだのはなし

作・遠見才希子  
絵・佐々木一澄

自分の体は自分のもので、相手の体は相手のもの。どちらも大切であることや、相手の体をさわるときには同意が必要なことなどが分かりやすく書かれています。



ぼくのかぞく  
ぼくのかからだ

作・きたがわめぐみ  
監修・今西洋介



もうすぐ赤ちゃんが生まれる家族の話を通して、自分の体には自分だけの大事なところ「プライベートパーツ」があるということや、いやなことをされたら「いや」と言う、その場を離れることなどを伝えています。

## 中学部

各学年で「性に関する指導」の授業をおこない、思春期の身体と心の変化、守るべき約束やきまりなどについて学習しています。今回は、3学期に行った授業の様子をご紹介します。ご家庭での支援の参考にさせていただけたらと思います。

### ○男子生徒のトイレでのマナー

個別懇談において、「公共の場で臀部を出して排尿する」とのご相談をいただき、日常生活で十分に実態を把握できていなかったことから、性教育の題材として取り上げました。股の前側（性器）だけでなく、後ろ側（臀部）も「見えたら恥ずかしい部分」「見えてはいけない部分」であることを確認しました。イラストを用いて「臀部が見えている場合」「見えていない場合」を比較し、どちらが望ましいかを考える学習では、ほぼ全員が臀部（見えていない男子）を選ぶことができました。

その後、立って排尿する場面のイラストを用いて、「ズボンは前だけ下ろすこと」「衣服が濡れないように性器を持つこと」の2点を具体的なポイントとして確認しました。

さらに、2人ずつ男性指導者とともにトイレへ行き、イラストを示したり言葉掛けをしたりしながら実際に排尿姿勢について練習を行いました。適切な姿勢ができた際には、その都度認めて称賛し、成功体験につなげています。

今後も日常生活の中で継続して言葉掛けを行い、望ましい行動が定着するよう支援していきます。



### ○パーソナルスペース

パーソナルスペースとは、他人に入られると不快に感じる自分の周りの空間のことを言います。友達と仲が良いことは素晴らしいことですが、他者に近付きすぎることなく、適切な距離を保ってコミュニケーションをとることを身に付けなければなりません。今回の学習では、バスでの座り方や友達・知らない人の関わり方を例に、相手との適切な距離を考えました。

人にはそれぞれ安心できる距離があり、嫌な時は「いやだ」と伝えたり、その場を離れたりしてよいことを確認しました。また会話する際はワンアーム（片腕分）の距離を目安にすることを学びました。

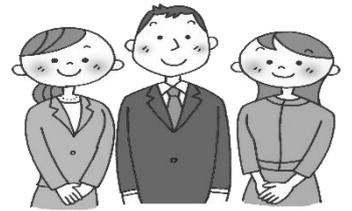
今後も日常生活の中で、適切な距離感が身に付くよう支援していきます。



## 高等部



高等部では、毎日の学校生活の中で「身だしなみチェック」や「相手との適切な距離を知る」、パーソナルスペースについて学習しています。



### －身だしなみについて－

「身だしなみ」とは、相手に良い印象をもってもらうための方法のひとつです。現場実習や将来社会に出ていく時のマナーとして普段の学校生活から身だしなみに気をつけましょう。

保体・日生の時や朝の会などで身だしなみチェックリストを使って自分自身で身だしなみを整える活動をしている学年もあります。

#### ～ 身だしなみチェックリスト ～

- ① 昨日の夜、お風呂に入ったかな？
- ② ひげや体をしっかりと洗ったかな？
- ③ 今日の朝、顔を洗って歯をみがいたかな？
- ④ ひげは剃ったかな？剃りのこしはない？
- ⑤ 爪は切っているかな？爪の中は汚れてない？
- ⑥ 服装はきれいに着られているかな？
- ⑦ 忘れ物はしていないかな？
- ⑧ ハンカチ・ティッシュは持っているかな？
- ⑨ お箸は持って帰って自分で洗っているかな？

### －パーソナルスペースについて－

パーソナルスペースとは、「自分が相手との間に保とうとする適切な距離」という意味です。適切な距離には二つあります。一つは「心理的な距離」、もう一つは「物理的な距離」です。「物理的な距離」は自分と相手は何センチ離れているかということです。「心理的な距離」は「物理的な距離」と違って目に見えないので非常にわかりづらいです。どちらの距離も相手と自分がどのような関係（間柄）かによって変わってきます。

- 相手が異性か同性か。
- 相手があなたより年上か。
- 相手があなたのことをどのような関係（間柄）だと思っているか。

人との距離は何センチと決まっているわけではありません。相手との関係によってどれくらいの距離を取るのかが変わってきます。感覚で距離を測るのは難しいですが、実際の社会生活の中で相手の目の前で腕を伸ばすなどして測るわけにはいきません。



社会では自分が心地よいと感じる距離よりも、相手を感じる適切な距離を保てるのが大切です。適切な距離を体で覚えること、そしていつも相手との距離を意識できるようになるのが大切です。

参考：自閉スペクトラム症のある子への性と関係性の教育的障害をもつ子どもの性教育・性の悩みQ&A