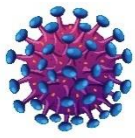




12月1日はWHO（世界保健機関）によって定められた「世界エイズデー」、この時期はレッドリボンを目にする機会も多くなりますね。レッドリボンを身に付けることは、エイズに関して偏見を持っていない、エイズと共に生きる人々を差別しないというメッセージになります。

## 正しい知識を身に付け、エイズに対する誤解のない社会へ

### HIVとエイズのちがい



HIV

HIV（エイズのウイルス）は、精液・膣分泌液・血液・母乳の中にあります。感染すると体の「免疫力」が徐々に落ち、健康なら問題ないような病原菌による病気を発症しやすくなり、その状態をエイズ（後天性免疫不全症候群）と言います。HIVに感染してもすぐにエイズ

を発症するわけではありません。放っておけばHIV感染者の50%が10年、90%が20年で発症するとされています。発症して初めて気が付く人が多く、

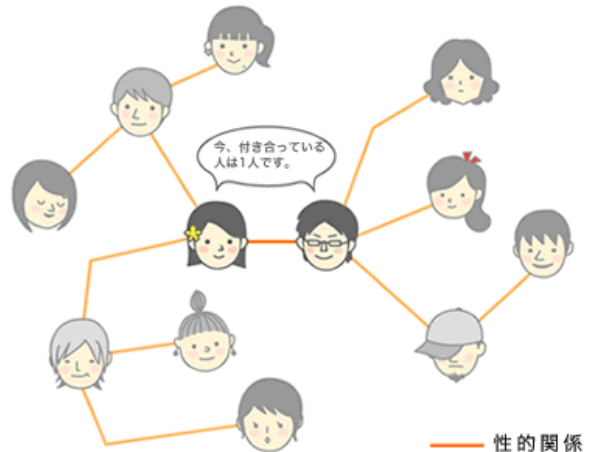
その間でもずっと感染力があるのが特徴です。

今、特定のパートナーがいても、過去は・・・？

### 性行為による感染がほとんどです

日本では性行為での感染が大半をしめるようになり、若者の割合が急増しています。「特定のパートナーがいるから私は大丈夫」と考えていませんか？

図を見てください。予防のない性行為によって、誰でもかかる可能性のある病気です。感染経路は決まっています。正しい知識と理解、予防を心がけましょう。



性行為以外の日常生活では感染しません。

### 自分も相手も大切にすること



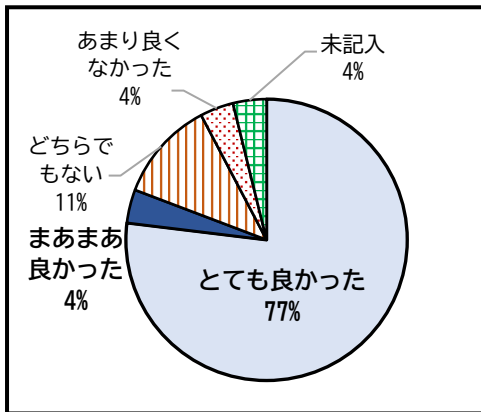
抗体検査（血液検査）を受けることから始まります。感染しても症状が出ないので、検査しなければわかりません。保健所で無料・匿名で検査を受けられるので、一人で悩まず相談や検査を利用しましょう。パートナーと一緒に検査する人も増えてきています。

# 成人する前に知っておきたい性の話



## 11月20日(月)『性教育講話』が開催されました

「長崎性教育コミュニティアスター」共同代表中山安彩美先生をお迎えしてお話をうかがいました。思春期真っ只中のみなさんに、広く、ヒトとの対等な付き合い方についてのお話をして欲しいとお願いし、今回の内容となりました。



左図のように、参加した生徒の約8割が「良かった」と感想を寄せてくれました。感想を一部紹介します↓。

- 自分の身は自分で守らなければいけないと勉強になりました。
- 性教育にもいろいろな種類があるのですね。改めて性教育がどれだけ大切かわかりました。
- 依存先を一つだけにしないことの大切さがわかった。
- 今日の話聞いて悩みが消えた。聞いて良かったです。
- 当たり前なことを再確認できた。
- 断ることが苦手で中々「NO」と言えないが、自分を守るために勇気を出すことが必要だと思った。

### 依存するのは悪いこと？

いそん 依存とは、頼ること。

いそんさき その依存先が一つしかないともたお 共倒れしてしまいます。

ほんたいにしんらい できる友人、おとな 大人という依存先を増やすことが、じりつ 自立につながります。



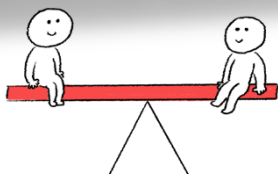
### バウンダリー(心の境界線)とは？



自分と相手には、目には見えない境界線があります。

それを大切にすることがお互いを大切にすることにつながります。

### 対等な人付き合いをしよう



しはい 支配したり支配されたりする関係ではなく、あんしん 安心して「NO」が言

えるかんけい 関係。おたが 互いをしんらい 信頼し合い、相手が自由であることをじゅま 邪魔したり

かど 過度にかんしやう 干渉しない、おたが 互いを大切にすることをたいとう 対等なかんけい 関係です。

その他、プライベートゾーンやよくある性の悩みについてもお話がありましたね。大人になる自分。心も体も大切にしていきましょう。