

## 12月の取り組みより ~アルコール指導・性教育~

以下の内容で行いました。思い出してみましょう。



年末年始をはさみ、何かと気が大きくなる機会がある冬休みを前に  
未成年者の飲酒が与える身体への影響について学習しました。

アルコールが身体に入ると「酔っぱらう」となるが、「酔い」とは脳が一時  
的に麻痺している状態である。

人が生まれてから20歳ぐらいまで身体の成長が続く。その前に飲酒すると、  
140億個ある神経細胞の一部を壊してしまう。壊れると元には戻らない。

未成年者にはアルコールを分解する力が備わっておらず、思春期にアルコー  
ルを摂取すると脳が縮んでしまう。脳内の器官である海馬が減少し、記憶力・  
思考力の低下につながる。これは、学習能力の低下ということになる。

アルコール依存症になる期間は、成年の10~20年に対して、未成年者は  
数か月~2年間と極めて短く、リスクが高い。依存症になると、身体への影響  
のみならず、心にも影響を与える。気持ちをコントロールできなくなり、イラ  
イラしたり、自己中的な行動をとってしまう。また、意欲の低下、夢や希望を  
持てなくなり、「もう どうでもよくなってしまふ」といったマイナス思考に陥  
ってしまう。すなわち、自分の可能性を狭めてしまうことになる。

未成年者の飲酒には、リスクがあります。お酒を飲める年齢は、国によって  
異なりますが、日本では20歳を過ぎてからです。「面白半分でちょっと飲ん  
でみよう」とか、「ジュースみたいなものや」と、気軽に勧めたりすることの  
ないようにしましょう。

また、勧められたとしても、「身体に悪いから」「未成年者に酒をすすめる  
と罰せられるよ」「20歳になってから」とはっきりと断ることです。



1年生で学習した「第二次性徴、生命尊重」を振り返りながら、異性や  
同姓との人間関係、性被害（デートDVを中心に）について学習しました。

ライフステージの第三段階に当たる思春期（13~19歳）は、  
ライフスタイルが変化する中で、生活習慣に配慮し、人間関係の大切さを学ぶ

時期で、「生活リズムの基礎を育み、社会性を身につけること」を自分でや  
ていくことになる。

中学生になって身体に変化が始まる。ただ、個人差があるので、他人と比較  
する必要はない。思春期には身体の変化とともに気持ちも不安定になりやすく  
自分自身や周囲の人のことも気になり始める。このことは、自分だけでなく、  
周りも同じように感じている。

思春期は「子供が大人に変わる」「子供と大人の境目」の時期である。

「命のつながり」…妊婦さんが大変な思いを乗り越えて、周りの人に助けられ  
て生まれた命なので、自分だけでなく、周りの人も大事にしてほしい。

「好き」・「つきあいたい気持ち」も当然出てくる。自分のことを知ってもら  
うと考えるのはいいが、コミュニケーションが大切である。周囲の反応に関係  
なく、自分の気持ちを押し付けるのではなく、相手の気持ちを大切に考えよう。

「デートDV」とは、恋人同士など親密な関係にある人の間の暴力で、相手  
の交友関係や行動を縛る、どなったり暴力をふるうことである。DVのパター  
ンとしては、「身体的暴力」「相手の行動を制限する（精神的に、言葉も）」  
「経済的暴力（ライブチケットを買わされる例）」「性的暴力（相手の気持ち  
を無視して無理矢理身体を触られる）」がある。また、決して特別なことでは  
なく、4～5組に1組がある。

デートDV以外にも被害が多発している。写真や画像を送らせて、後に脅迫  
するなど、SNS関係のトラブルやドラッグによる性被害などがある。

恋愛とは「恋」…相手を思う心、大好きな気持ちのことで、「愛」…相手の  
ことを考える・思いやる気持ちであり、このバランスが崩れると二人の関係が  
しんどくなる。

「LGBT」については、「身体の性、心の性、恋愛対象の性、社会的な性」  
の、「性のものさし」があること。多様な性の在り方があり、一人一人違う。  
いろいろな考え方がある。ありのままの自分を認める。また、決してからかっ  
たりせずに、個性としてお互いの自分らしさを認めよう。

今回の学習を通して、人とのつきあい方を考えるきっかけにしてほしいと思  
います。そして「自分を大切にしよう」「自分と同じように周りの人も大切に  
しよう」「相手を思いやる気持ちを持とう」「お互いの自分らしさを認めよう」  
この4つのことを意識してください。