

夏休み前に知っておきたい、10 代の「性のモヤモヤ」 「セイシル」約 16,000 件の相談データから見た、大人が気づきにくい性の不安

相談が増え始めるのは「13 歳／中学 1 年生」

学校健康診断シーズンには尿検査に関する記事が閲覧数 1 位に

性の悩みや不安のない社会の実現を目指す株式会社 TENG A ヘルスケア（東京都中央区／代表取締役：松本光一）は、夏休みを控えたこの時期に合わせ、10 代向け性教育 Web メディア「セイシル」に寄せられた相談データの分析結果を公開いたします。

「セイシル」には、ローンチ以来約 16,000 件*1 の性に関する相談が寄せられており、データからは、10 代の性の悩みが増え始めるタイミングや、学校生活の中で生まれる大人が気づきにくい不安が見えてきました。相談が増え始めるのは、進学・進級により生活環境が大きく変化する「13 歳／中学 1 年生」の時期です。また、2026 年 4 月の学校健康診断シーズンには、「尿検査前日にオナニーをすることはいけないって本当？」という記事の閲覧数が全記事の中で第 1 位となりました。さらに、「セイシル」に寄せられる相談内容で最も多いカテゴリーは「マスターベーション」についてで、その相談の半数以上を女性が占めています。

これから迎える夏休みは、10 代の行動範囲や交友関係が広がりやすい時期です。TENG A ヘルスケアは、Web メディア「セイシル」および教育現場への出前授業を通じて、若者が自分や周囲を守るための「スキルとしての性教育」にアクセスできる環境づくりを推進してまいります。



■ 相談が増え始めるのは「13 歳／中学 1 年生」 — 進学・進級後に増加する 10 代の「性の悩み」 —

累計 1,000 万 PV*2 を誇る 10 代向け性教育 Web メディア「セイシル」には、月間 100 件以上の相談が寄せられており、ローンチ以来の総相談件数は約 16,000 件*1 にのぼります。これまでに寄せられた相談データを分析すると、相談が増え始めるのは「13 歳／中学 1 年生」のタイミングであることが分かりました。小学校から中学校への進学に伴い、生活環境や人間関係が大きく変化する中で、身体の変化や悩み、性に関する疑問を一人で抱え込む 10 代が少なくありません。

実際に、新学期が始まる 2026 年 4 月からゴールデンウィークにかけて「セイシル」には約 170 件の相談が寄せられ、そのうち 130 件以上が 10 代からの相談でした。新生活の緊張感が少しずつ落ち着く時期に、誰にも聞けなかった疑問や不安が表面化しやすくなる傾向が見られます。

■ 学校健康診断シーズンに、尿検査に関する記事が閲覧数 1 位に



尿検査前日にオナニーをしてはいけないって本当？

モヤモヤ相談室

♡ 1739



10代の性の悩みは、必ずしも大人が想定しやすい場面だけで生まれるわけではありません。たとえば、4月の学校健康診断シーズンには、[「尿検査前日にオナニーをしてはいけないって本当？」](#)という記事の閲覧数が大幅に上昇し、全記事の中で第1位となりました。尿検査という学校生活の中の身近な出来事であっても、10代にとっては性や身体に関する不安と結びつくことがあります。こうした動向から、大人にとっては些細にみえる疑問であっても、10代にとっては「誰に聞けばよいか分からない」「自分だけかもしれない」と感じる切実な不安になり得ることがうかがえます。

■ 最も多い相談カテゴリーは「マスターベーション」半数以上は女性からの悩み

カテゴリー別の結果



対象期間： 2023年4月1日～2024年3月31日

「セイシル」に寄せられる相談内容で最も多いカテゴリーは、「マスターベーション」についてです。また、このカテゴリーに寄せられた相談の半数以上を女性からの相談が占めています。マスターベーションは、身体や性に関する身近なテーマである一方、家庭や学校では話題にしづらく、正しい情報にアクセスしにくい領域でもあります。特に女性の場合、マスターベーションに関して語られる機会は少なく、「自分はおかしいのではないか」「やってはいけないことなのではないか」といった不安や罪悪感を抱きやすい可能性があります。「セイシル」では、10代が実際に検索する言葉を踏まえ、専門家が監修した正しい情報にたどり着けるよう記事を設計しています。女性のマスターベーションに関する記事には500件以上のコメントとコメントへの返信が集まっており、「自分だけじゃなくて安心した」「罪悪感がなくなった」といった声も寄せられています。こうした反応からは、性別にかかわらず、10代が性や身体に関する不安を抱えている実態、そして正しい知識を得ることや、同じような悩みを持つ人がいると知ることが安心につながっている様子がうかがえます。

■セシルが守り続ける「10代に届くための3つのこだわり」

「セシル」では、性の学びを「自分や周囲を守るためのスキル」として届けるため、10代が日常で触れる情報のリアルに寄り添った表現設計を大切にしています。「包括的性教育」をベースに、10代が自分や周囲を守る選択を自ら正しく行えるような設計を随所に取り入れています。

1. 検索実態に基づいた言葉選び



10代が実際にインターネットで検索する言葉を、あえて記事タイトルやファーストビューに使用しています。不確かな情報にたどり着く前に、専門家が監修した正しい知識へ誘導するための工夫です。（例：マスターベーションではなく、検索されやすい「オナニー」という言葉を用いる など）

2. 親しみやすい表現設計



性を恥ずかしいものではなく、自分を大切にするために知っておきたいテーマとして捉えられるよう、親しみやすいイラストやマンガを活用しています。言葉にしづらいモヤモヤを、10代自身が少しずつ整理できるような表現を心がけています。

3. 「答えを押し付けない」寄り添いのスタンス

「～すべき」といった一方的な表現ではなく、「こういう考え方もあります」「こういう方法もあります」といった、若者が自分で考え、選択肢を選ぶような対話形式を重視しています。

■TENGA ヘルスケア 教育事業部 福田真央 コメント

学校現場で働いていた頃から、子どもたちが性に関する悩みや不安を一人で抱え込んでいる現状を痛感してきました。特に進学・進級後は、環境や人間関係の変化に加え、身体や性に関する不安も表面化しやすい時期です。実際に、長期休暇を前にした時期は多くの学校から出前授業のご依頼をいただいております。授業を重ねるなかでその必要性を一層実感しています。授業後には、生徒たちから『家族や友達が危険な状況にならないよう気をつけようと思った』『今までトラブルに巻き込まれなかったのは運が良かっただけだった』といった、自分ごととして受け止めた感想が多く寄せられています。

これから迎える夏休みは、子どもたちの行動範囲や交友関係が広がりやすい時期です。正しい知識が足りないために予期せぬトラブルや不安を抱える可能性もあります。だからこそ、長期休暇の前に、性に関する正しい知識を“自分や周囲を守るためのスキル”として届けることが重要だと考えています。TENGA ヘルスケアでは、Web メディア「セシル」と出前授業の双方を通じて、子どもたちが安心して学び、相談できる機会を広げてまいります。

■福田真央 プロフィール



福田真央（TENGA ヘルスケア 教育事業部）保健体育教員／思春期保健相談士

大阪の高校で保健体育教員として働いた後、性教育を極めたい想いから大学院に進学。ジェンダー学と教育学を学び、性教育に関する研究に勤しむ中で株式会社 TENGA ヘルスケアと出会う。現在は、主に性教育 Web メディア「セシル」の運営と、出前授業講師を担当。これまで 85 件の学校・教育機関、企業で出前授業を実施。

■ Tenga ヘルスケアが運営する性教育メディア



■ セシルとは (<https://seicil.com/>)

10代が抱える「性のモヤモヤ（素朴な疑問や悩みなど）」をサポートするメディア。これまでに寄せられたお悩みは16,000件*1を超え、医療従事者、思春期保健相談士など100名以上の専門家が、それぞれの知見から回答を行っています。



■ おとなセシルとは (<https://otona-seicil.com/>)

「実は知りたかった、性のはなし」をコンセプトに、体系的な性教育を受ける機会がなかった大人世代へ向けた情報を発信するメディア。興味深い性の話から悩みの解決まで、幅広いトピックを専門的視点で解説しています。



■ with セシルとは (<https://with.seicil.com/>)

医療従事者や教職員等、性教育に関わる方をサポートするプラットフォーム。登録者数は2,700名*3を突破。特に自身や友人の身に危険が起きていないかをチェックする教材「デートDVチェッカー」は全国で33万枚*4配布され、教育現場で活用が広がっています。

*3：2023年6月～2026年6月時点の累計登録者数 *4：2023年6月～2026年6月時点の累計提供数

【本件に関する報道機関からのお問い合わせ先】

子どもや大人の性教育や福田への取材については下記までご連絡ください。

株式会社 Tenga ヘルスケア 片上 TEL：03-6228-2590（代表） E-mail：shotaro.katakami@tenga.co.jp

株式会社 Tenga ヘルスケア 広報代理 共同ピーアール 木之内、松永、瀬島 E-mail：tenga-pr@kyodo-pr.co.jp

TEL：070-4303-7391（木之内）080-2022-4666（松永）070-4303-7388（瀬島）

画像ダウンロード：https://drive.google.com/drive/folders/1NfPCMZIBFu6mQ18TFwKR_A1BGMI2jCPe?usp=drive_link