

やくしゃ
訳者より

この絵本は、前作『ようこそ！あかちゃん』と同様に、性や外見、障がい、宗教など、あらゆる多様性を意識してつくられています。そのため、みなさんの日常では聞きなれない言葉や表現に出会うかもしれません。わたしたちは、この絵本の意図をたいせつにして、できるだけそのまま訳しました。あえてその言葉を選んだ意味を想像し、人権をたいせつにした言葉や表現とは何か、考えるきっかけにもらえることを願っています。



Text Copyright
© Nosy Crow Ltd. 2023

Illustrations Copyright
© Clare Owen 2023

This translation of
*Growing Up:
An Inclusive Guide To Puberty and Your Changing Body*
is published by arrangement with
Nosy Crow Limited, London through
Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo.

ようこそ！
思春期

おとなに近づく
からだの成長のはなし

レイチェル・グリーナー 文 クレア・オーウェン 絵
うらの まさこ しのり か おり
浦野匡子 良香織 訳・解説



大月書店

みんな、はじめは あかちゃんだった。
いま、あなたは子ども。
想像するのはむずかしいかもしれないけれど、
おとなはみんな あなたのように
子どもだったときがあるんだ。



あかちゃんのころとくらべて、
変わったところはどこだろう？
まず、からだが大きくなっているだろうし、
見た目もだいぶ変わっているかもしれない。

からだと同じように、脳も成長している！
脳は、あなたのからだをコントロールして、
あなたの考えを決めている。
この世界でどうやって生きていくか、
脳はたくさんのことを学んできた。

わたしたちは、毎日 少しずつ年をとっている。
気がつかないうちに、からだも少しずつ
変化しているね。



あなたが大きくなるときにおこる いくつかの変化は、
おとなたちも経験してきた変化なんだ。

じゃあ、どうやって、子どもからおとなになるんだろう？



ほとんどの赤ちゃんは、生まれたとき、
からだの見た目で 男の子または女の子とよばれる。
これを生物学的な性別っていうよ。



ペニスと睾丸こうがん (精巣せいそう) がある赤ちゃんは、
男の子とか、男性だんせいとよばれる。
ペニスはおしっこをするのに使う。

バルバじよせい* (女性の外性器がいせい き) がある赤ちゃんは、
女の子とか、女性とよばれる。
バルバのある赤ちゃんは、からだのなかに、
たいてい子宮しきゅうと、ふたつの卵巣らんそうをもっている。



バルバの前のほうにある小さな穴あなは
尿道口にょうどうこうといって、おしっこをするとき使う。
尿道口のうしろには、膣ちつ (ワギナ) という
尿道口より大きめの穴がある。



どちらにもあてはまらない赤ちゃんがいる。
こういう赤ちゃんは「インターセックス」*と
よばれることもある。



*「バルバ」「インターセックス」については
巻末の「言葉の解説」で説明しています。



ペニスをもって生まれた人と、
バルバをもって生まれた人が、
どんな見た目で、どんな服装ふくそうで、
どんなふうにするべきか？
みんな、いろいろな考えをもっている。
でもそれは、それぞれの考えでしかないんだ。
だれもが、自分の好きなものを
自分で決めることができるんだよ。

「趣味しゆみは
ケーキづくりと
サッカー」

「ピンク色は
きれい！」

「女子」とか「男子」
とかじゃないよびかたに
してほしいな」

でも、これが「おとなになるっていうこと」と
なんの関係かんけいがあるんだろう？

成長するにつれ、からだは変わり始める。
それは、おとなになって、もしあかちゃんがほしいと思ったら、
あかちゃんをつくることのできるからだになるための準備なんだ。
こういう変化の時期を、思春期っていう。変化のおこる時期は人それぞれだよ。

思春期は、あなたの脳が 卵巣や睾丸(精巣)に、
からだを成長させるホルモンを出すように指示を出すことで
はじまるんだ。

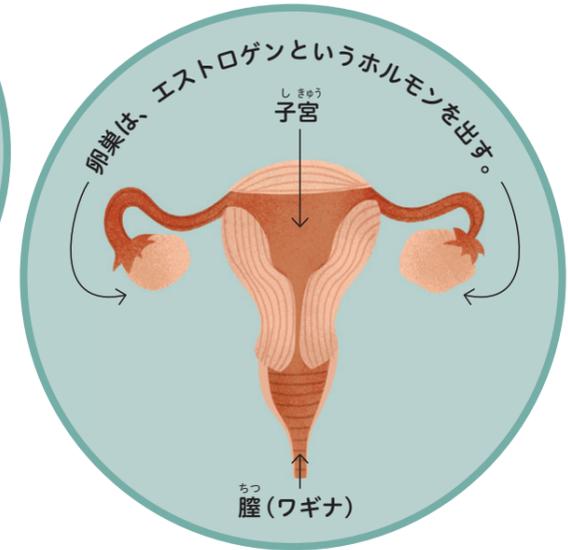
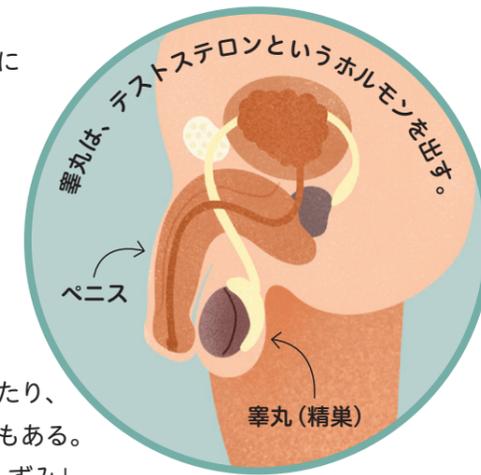
「すごいよね!!」



思春期は、8歳くらいから はじまる人もいれば、
14歳以上になってはじまる人もいる。

ホルモンの役割は、あなたのからだに
新しいはたらきをはじめるように
伝えること。
ホルモンによって、気分が大きく
変わることもあるんだ。

いままでにないような
幸せな気持ちになることもあれば、
なぜかわからないけど 不安になったり、
怒ったり、イライラしたりすることもある。
こういう強い感情は、「気分の浮きしずみ」
っていわれているよ。



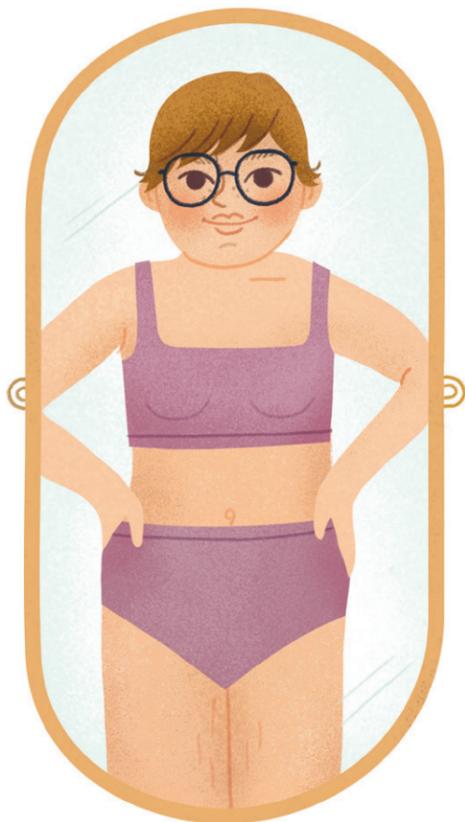
「気持ちが重いなあ…」



おとながみんな、自分のからだで あかちゃんをつくるとはかぎらない。
できない人も、そうしたくない人もいる。
おとなになるまでには、いろいろな道のりがあるんだよ。

思春期がはじまって、最初に気がつくのは、
背がのびはじめることかも！

からだや皮膚が急に成長すると、からだにうすい白や赤、
紫色の線ができることがある。これは時間がたてば、だんだん消えていくよ。



わきの下やバルバのまわり、
ペニスの根元など、
これまで毛がはえていなかった
ところに毛がはえてくるかも
しれない。



うでや足、口のまわりや
顔のうぶ毛も、こくなったり
太くなったりする。



顔や背中、胸に、にきびが出はじめるのも
この時期だよ。

ほとんどできない人もいるし、
たくさんできる人もいる。
痛くなるから、つぶさないように
しよう。



思春期になると、
汗をかく量がふえるので
においが気になるかもしれない。
きちんと洗えば、さっぱりするし、
においも少なくなる。



においをおさえるデオドラント用品や、
汗を出にくくする制汗剤を使ってみたいと思う人もいるかもしれない。
スプレー、スティック、シートタイプのものがある。

髪をきれいにしたり、歯をみがくのとおなじように、
自分のからだにあったケアの方法を知るとは、
成長していくときに大事なことだよ。

9歳から12歳くらいになると、
バルバをもって生まれた人の多くは
乳房の成長が始まる。

乳房や乳首には、さまざまな形や色、
大きさがある。
からだは、ひとりひとり みんな個性的。
はじめのうちは乳首の内側に少し
痛みを感じる人もいられるけれど、
時間とともに、乳房は大きくなり、
痛みも少なくなる。
乳首が大きくなったり、色が濃くなったり
する人もいますよ。



スポーツブラ



ワイヤーブラ



ブラレット

走ったり、スポーツやエクササイズをしたりすると、
胸が痛くなる人もいられるかもしれない。
とくに、胸が大きい人は、ブラジャーをつければ
楽になるかもしれないね。



バルバをもって生まれた人の多くは、
思春期が始まると、腰のはばが
広がって、お尻がちょっと大きくなるんだ。



それから、下着に、透明や黄色や
白の液体のあとが少しいているのに
気がつくかもしれないね。
これは、膣(ワジナ)を
きれいにたもつための
はたらきで、ふつうの
ことなんだよ。



こうした変化は、人によって はやさがちがうし、
ほかの人より 変化が大きい人もいます。

思春期になると、バルバをもって生まれた人のほとんどは月経が始まる。
これは、いつかあかちゃんを産むことができるように、からだが始める準備のひとつなんだ。

バルバがある人のからだには、たいてい子宮とふたつの卵巣がある。
子宮はあかちゃんをそだてるための場所だよ。



卵巣は卵子をつくってためておくところ。
卵子は、おとながあかちゃんをつくるのに必要なもの。
針の先くらいの小ささなんだ。

思春期が始まると、ホルモンが指示を出して、
卵子は卵巣から卵管を通して
子宮に送り出される。



子宮は、この卵子があかちゃんになるためのために、
たくさんの血液をふくんだやわらかい細胞の層をそだて、
卵子がそだつための準備をはじめのんだ。
卵子があかちゃんにならない場合、子宮は血液や卵子、
そのほかの細胞を出そうとする。

これらの細胞は、
血液といっしょに膣(ワジナ)
を通して、からだの外へ出される。



*出てくるものを
経血といいます。

これを月経というよ。

多くの人の場合、月経は月に1回くらいおこり、
3日から8日間ほどつづく。
月経の間隔がもっと長い人も、短い人もいるよ。
ほとんどの人は、45歳から55歳くらいになると
月経は止まるんだ。