

はじめに



きたやま ひとみ 先生
北山ひと美先生

性教育って なんだろう？



あおの ますみ 先生
青野真澄先生

きたやま せんせい あおの せんせい
北山先生と青野先生は、
しょうがっこう ようちえん せいきょういく
小学校・幼稚園で性教育をおこなっています。



みなさん、こんにちは。この本の監修者の北山ひと美です。

こんにちは、みなさん。本づくりで北山先生のお手伝いをして
いる青野真澄です。



わたしたちは、性と性教育について、みんなと考えていきたく
て、この本をつくりました。

さて、いきなりだけど、みんな、性と性教育ってことは、ど
んなイメージかな？ どんな内容だと思う？

う〜ん。性は、「男女の性別」とか、「性器」とか、そういうイ
メージかな？ あと、「エッチなこと」、「恥ずかしいこと」と
いう感覚もあるかもしれない。

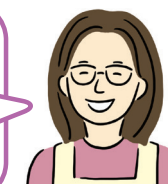
北山先生、「性」や「性教育」ってどんなものでしょうか？



みなさんは「性」と聞くと、性器やセックスなどのイメージが
浮かぶかもしれませんが。ただわたしたちは、性とは生殖
(子どもをつくること)だけでなく、からだのしくみを知るこ
とや、家族や友達との関係を考えること、自分の生き方につ
いて考えることなど、たくさんの要素が「性」「性教育」にふ
くまれると考えています。



からだのことだけでなく、じつはものすごく幅広い内容で
すね！ だから、「包括的性教育」とよばれるようになってき
ているんですね。



自分のからだを知ること、ただしい知識を身につけることは、
自分はもちろん、まわりの人を傷つけないためにも必要なこと
です。

だから性教育は、社会にくらす多様な人びとすべてが、安心して
幸せに過ごすための権利（これを人権といいます）を守るた
めに必要なことなのです。



性器のことにしても、「自分のからだはどうなっているんだろ
う？」と興味を持ったり、「なぜ？ どうして？ 知りたいな」
と思うのはごく自然なこと、まったく後ろめたいことではな
いんですね。

さて、いよいよ、つぎのページからはじまります！
3巻は『子どもから大人へ、どう変わるの？』というタイトル
です。どんな内容でしょうか？



子どもから大人になるまでの間、からだやこころにはいろんな
変化があります。その成長のしくみを、いっしょに見ていきま
しょう。

みんな、これから大人への階段をのぼりはじめることになりま
す。わくわくしますね。ときどき、「考えてみよう」とか「やっ
てみよう」「気をつけよう」というコーナーがあるので、ぜひ
参加してみてくださいね！



もくじ

はじめに・性教育ってなんだろう? 2
この本の見方 4

思春期ってなに? 6

大人に向かって

大人になるってどんなこと? 8

子どもから大人へ 10

成長するからだ

どう変わる? 女の子のからだ 12

月経ってなに? 14

どう変わる? 男の子のからだ 16

射精ってなに? 18

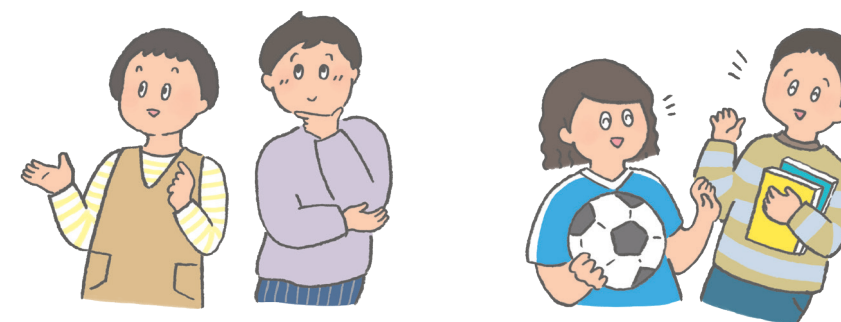
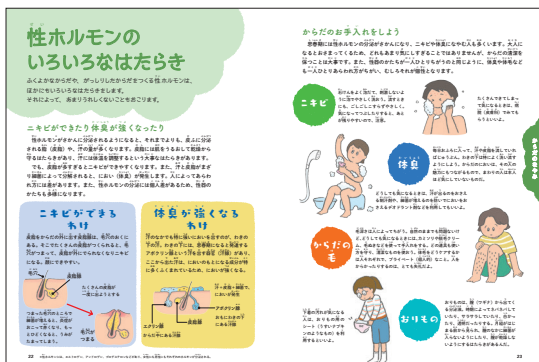
セルフプレジャーを知っている? 20

この本の見方

図解で見ると、図解イラストを使ってからだのしくみなどを紹介します。



ことばで知ると、ことばとイラストで性についてさまざまな知識を紹介します。



からだのなやみ

性ホルモンのいろいろなはたらき 22

自分のからだが気になる 24

自分の容姿が気になる 26

ゆるるころ

自分の性が気になる 28

こころがゆるるとき、おちいりやすい危険 30

自分って、どんな人? 32

からだといっしょにこころも成長する 34

用語解説 36

さくいん 39

気づく 深める コラム

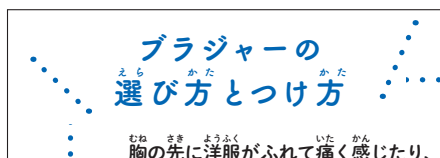
性についてわかったことを発展させて考えたり、実践してみる提案をしています。

考えてみよう / やってみよう / 気をつけよう

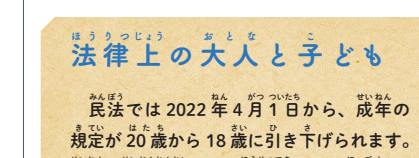
そのページを読んで、自分の考えをまとめる。

そのページを読んで、自分でもやってみる。

そのページにあることを、実際に役立てる。



そのページに関連した情報を紹介しています。



そのページのテーマから少し発展した内容を紹介します。

思春期ってなに？

生まれてから何年も経って、いつの間にかからだが大きくなりました。
これからは、からだところが少しずつ大人へと変化する時期、
思春期をむかえます。

最近、自分がまわりの友だちからどう見えるか、とても
気になるんだ。今まではこんなことなかったのにな。



からだも今までとちがう感じ。

スタイルのいい大人の女の人は
すてきだけど、自分のからだは
どうなっていくんだろう。

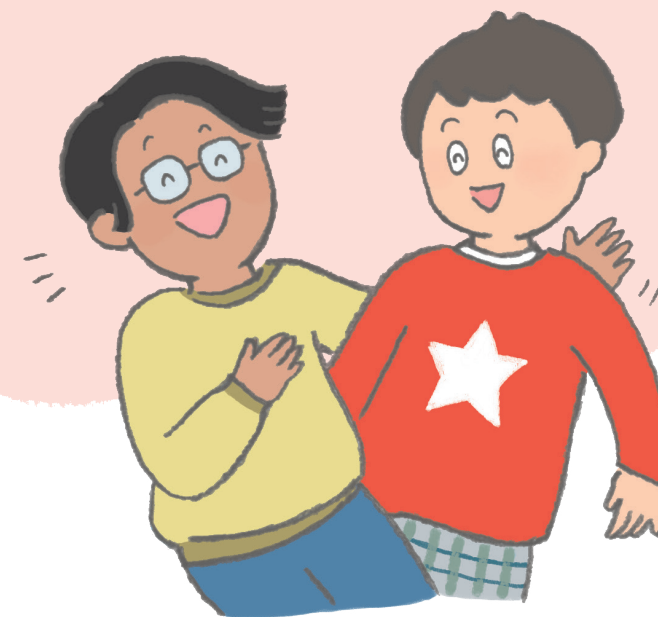


たくましいからだの男の人は
かっこいいけど、
自分もひげがはえたり、
声変わりしたりするのかな。

それに、自分のからだの成長と
友だちのからだの成長を、
ついでに比べてしまうんだ。



楽しくていつもいっしょにいたい
大切な友だち。
わたし、好かれているかな？
ぼく、きらわれていないかな？



今までなんでもなく
話せていたあの子、
なんだか意識してしまって、
うまく話せない。

小さいことだってわかるんだけど、
イライラしたり、なやんだり、
気持ちのゆれ動きが激しくて、
自分でもうまくコントロール
できていない感じ。



これって、大人になるってことなのかな。
もう子どもではないと思うけど、まだ大人でもない気がする。
大人になるってどんなこと？
それが少しでもわかったら、毎日安心して過ごせるのかな？

大人になるってどんなこと?

大人と子どもってなにがちがうのでしょうか。大人になるにしたがってからだが大きくなりますが、ほかになにが変わるのでしょうか。

大人と子ども、どちらがう?

子どもはいつか、みんな大人になります。思春期になるとからだは成長して、女の子は胸がふくらんできたり、お尻が大きくなったり、初経(→14ページ)をむかえたりします。男の子はがっしりした体型になり、声変わり(→16ページ)や精通(→18ページ)があります。これらの変化は、からだは大人になったしるしです。そして、初経・精通をむかえた男女なら、性交(→2巻10ページ)をすれば赤ちゃんをつくることができます。しかし、からだの成長だけでは大人になったとはいえません。こころも少しずつ成長していくのです。では、こころが大人になるってどんなことでしょうか。

それはたとえば、ひとりで生活できる力を持つこと。はたらいとお金をかせぐという経済性を持つことだけでなく、自分でものごとを考え、課題を解決していく力を持つということです。それから、身のまわりのことが自分でできるだけなく、まわりの人に思いやりを持って接したり、社会や他人の役に立つことも大切です。そして一番大切でむずかしいのが、自分の言動にきちんと責任がとれるということ。これらのことを社会性といいます。



げっけい きょうく
月経の記録をつけて
みようかな。

しょけい
・初経をむかえた女の人、
せいこう
性交すると赤ちゃんをつくる
ことができる



すこ おとな
少し大人になった
気がするよ。

せいこう
・精通がはじまった男の人は、
せいこう
性交すると赤ちゃんをつくるこ
とができる



あか
赤ちゃんが生まれたら、
おや
親として育てる責任も
せきにん
ともないます。

しごと も せいかつ けい
そのために仕事を持ち、生活する経
済性をつけて、家事や子育ても協力
せいでん
しておこなうことが必要です。



しゃかいじん
社会人に
なったよ。

経済性 を身につける

- たとえば……
- ・学校を卒業して、仕事につく
 - ・仕事をして、お金をかせぐ
 - ・かせいだお金で生活をやりくりする
 - ・ひとりぐらしをする

社会性 を身につける

- たとえば……
- ・身のまわりのことを自分でする
 - ・ものごとは、自分で考えて、自分で決める
 - ・自分の意見を言う、相手の意見も聞く
 - ・協力し合って、仕事をする
 - ・失敗したら、きちんと責任をとる
 - ・思いやりを持って、人に接する
 - ・まわりの人のために役に立つことをする



おんが
ぼくはこう思うけど、
ごんかい
今回はあなたの案が
いいね。

ありがとう。
じゃあ、次回は
あなたの案だね。

大人に向かっ
て

法律上の大人と子ども

民法では2022年4月1日から、成年の規定が20歳から18歳に引き下げられます。成年・成人年齢とは、法律的には、保護者の許可なく契約などの法律行為をおこなうことができる年齢のことで、社会的には、身体的、精神的に成熟している年齢をさします。成人者に対して、それに達していないのが未成年者です。

刑法では、14歳未満は刑事責任は問われません。14歳未満で犯罪をおかした場合は、逮捕ではなく補導という措置がとられます。14歳以上20歳未満の犯罪は少年法が適用され、すべての事件が家庭裁判所に送られます。16歳以上の故意の殺人など重大犯罪の場合をのぞき、刑罰(懲役や罰金など)ではなく、保護処分(少年院送致や保護観察など)を課します。

子どもから大人へ

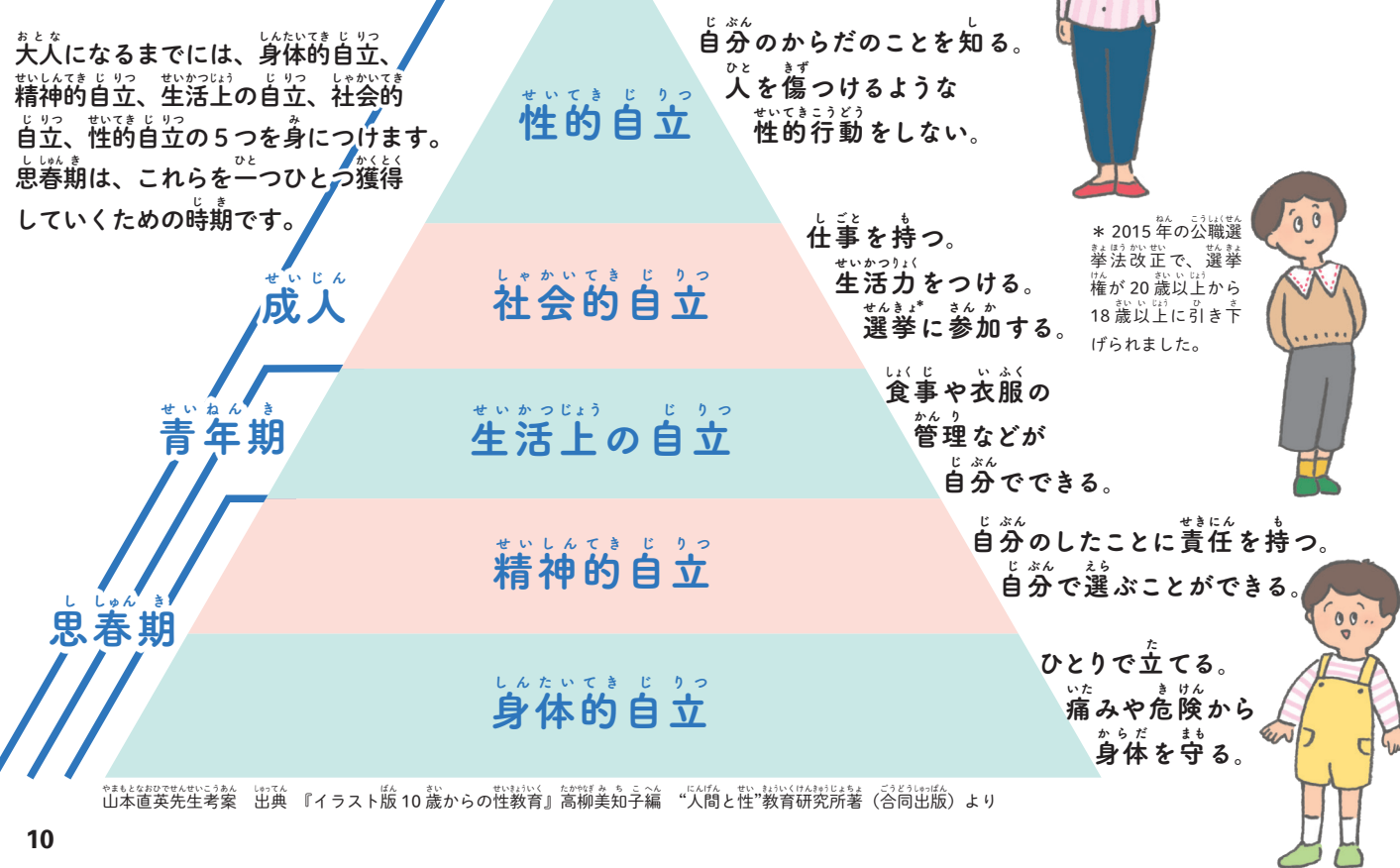
初経や精通があると、大人への第一歩をふみだしたといわれます。でもその日から急に大人になれるわけではありません。大人への階段は一步一步のぼっていくものです。

大人になる準備期間

思春期はからだところの成長が不安定な時期で、大人になる準備期間ともいえます。初経や精通などの二次性徴（→12ページ、16ページ）が進むだけでなく、このころからは自分でものごとを選ぶ機会も増え、だんだんと言動に責任を持つことがもとめられます。また、食事のしたくや衣服の洗濯、部屋の掃除など、生活上の自己管理ができるようにもなってきます。ただし気をつけたいのは、「大人になる」とはすべてのことを完全にひとりきりでまかなえるということではありません。休みや助けが必要なときに、尊重し合い、支え合って豊かに生きていけるのが、多様な人間の社会です。

自立のピラミッド

大人になるまでには、身体的自立、精神的自立、生活上の自立、社会的自立、性的自立の5つを身につけます。思春期は、これら一つひとつ獲得していくための時期です。



大人への階段をのぼる

からだ成熟してくると、少しずつ自分で自分のことができるようになり、一步一步大人への階段をのぼります。自分の意志がめばえ、自分のしたいことが見つかったとき、親やまわりの人と意見が食い違うこともあるでしょう。あなたはいつまでも子どもあつかいされることに腹が立つかもしれませんが、そんなふう意見や考えがぶつかったときに、自分の気持ちを整理して話せるようになるのが理想的です。



大人に向かって

どう変わる？女の子のからだ

女の子は早い人だと小学校中学年くらいから、おせい人だと高校生になる前に大人の女性へとからだが変わり始めます。時期やスピードはそれぞれです。からだの内側や外側でどんな変化がおこるのでしょうか。

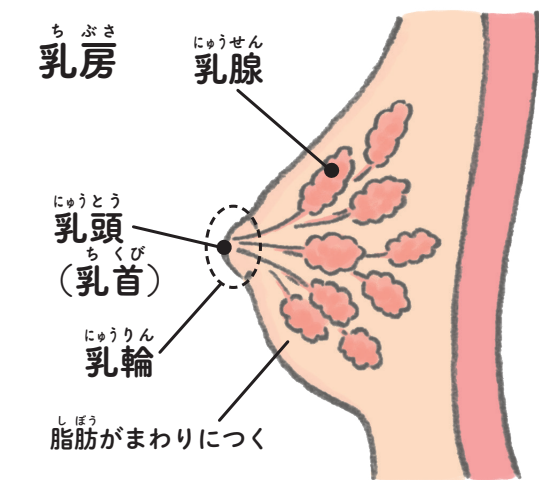
エストロゲンのはたらきで変化が

大人の女性のからだになるとはどういうことでしょうか。胸が大きくなったり、月経（→14ページ）がはじまったり、これらの変化のほとんどは、将来赤ちゃんを産もうと思ったときに産み育てられるための変化で、「二次性徴」とよべます。

二次性徴はおもに性ホルモンのはたらきによるもので、女性ホルモンのエストロゲン（卵胞ホルモン）は、からだの外見をふっくらと丸みをおびたかたちに変化させます。からだがある程度まで成長すると、大脳（→1巻9ページ）が卵巣に指令を出し、エストロゲンを分泌するようになります。エストロゲンは血液によってからだ中に運ばれ、変化がはじまります。

胸がふくらむわけ

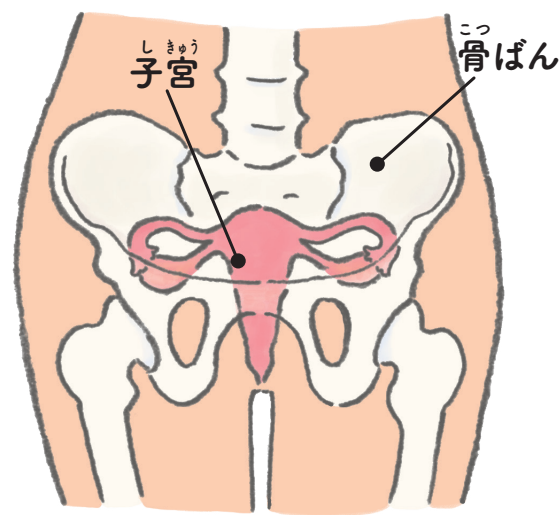
母乳をつくる乳腺が発達してきて、乳腺を守るために、まわりに脂肪がつくのでふくらんでくる。



ふくらみはじめは、乳頭やその周辺が少しの刺激にも敏感になる。また乳房内にしこりのようなものができて、さわると痛い。左右の乳房のふくらみ方や大小は、個人差がある。

お尻が大きくなるわけ

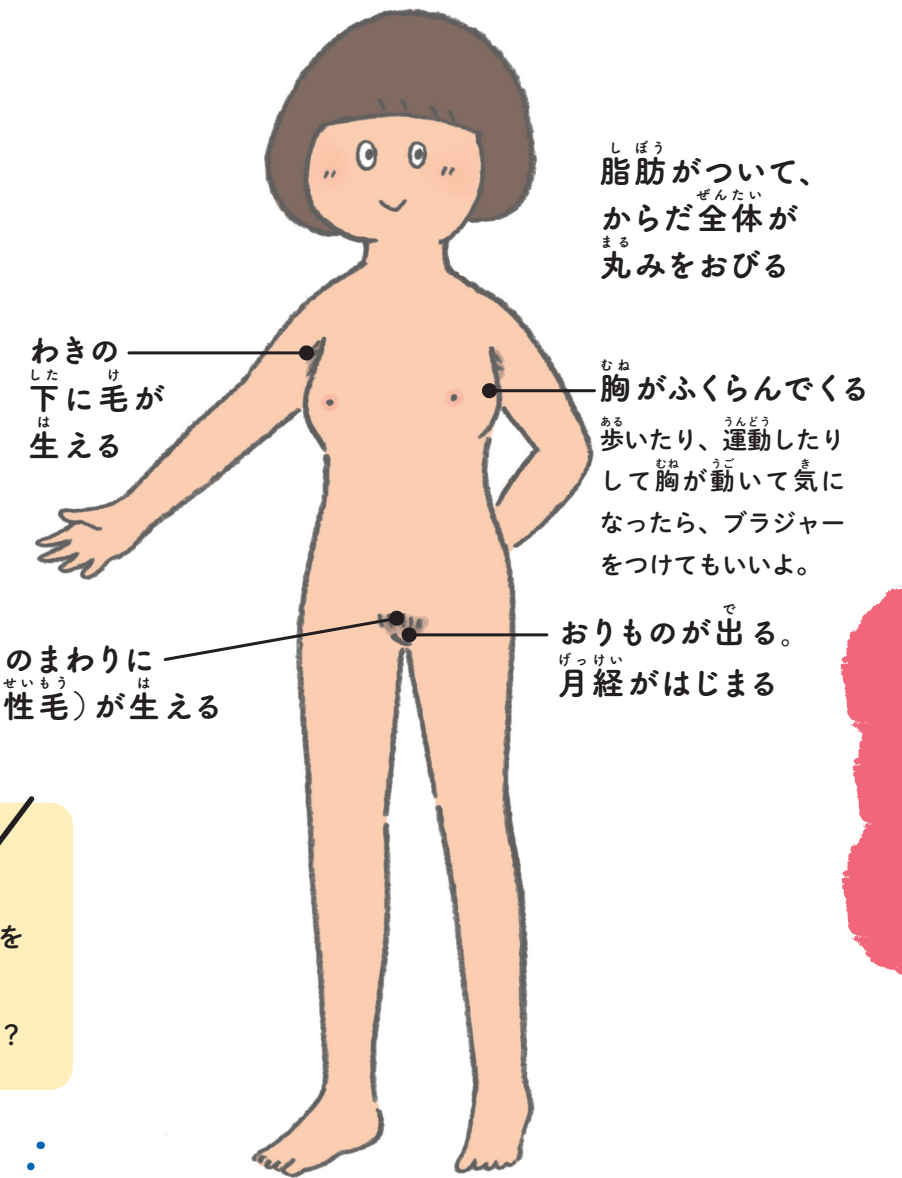
赤ちゃんが育つ場所となる子宮が成長すると、子宮を守るようにして、まわりをかこんでいる骨盤（腰にある骨）も広がり、腰のはばが広がる。



お尻には脂肪がついて、ふっくらする。

女の子のからだの変化

変化する時期やスピード、あらわれ方は一人ひとりちがうよ。目に見える変化を人とくらべてしまうときもあるけれど、どんなふうに変化していくかは個人差が大きい。どれが正しい、どれがよい、などということはないんだ。



脂肪がついて、からだ全体が丸みをおびる

胸がふくらんでくる歩いたり、運動したりして胸が動いて気になったら、ブラジャーをつけてもいいよ。

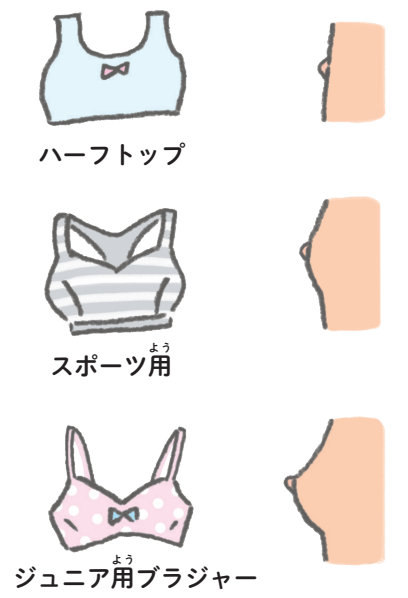
おりものが出る。月経がはじまる

成長するからだ

やってみよう！
自分のからだで変化しているところをチェックしてみよう。
これまでとどこがどう変わったかな？

ブラジャーの選び方とつけ方

胸の先に洋服がふれて痛く感じたり、胸がふくらみかけておちつきなくなったら、ブラジャーをつける練習をしてみてもよいかもしれません。まずは、ハーフトップタイプのものやスポーツ用のものをためしてみるとよいでしょう。胸がふくらんできてブラジャーをつけないとゆれ動いてしまうようになったら、お店できちんとサイズをはかってもらって購入します。ジュニア用ブラジャーなど、ワイヤーが入っていない、やわらかい素材のものもあります。いずれにしても、胸をしめつけすぎないことが大切です。自分の胸のサイズとかたちと合うものを、お店の人のアドバイスをもらいながら選ぶとよいでしょう。



月経ってなに？

大人の女性のからだになっていくときにおこるもうひとつの変化が、月経のはじまりです。赤ちゃんをつくり育てられるように、卵巣や子宮の準備ができたしるしです。

排卵がおこり、月経がはじまる

エストロゲン（卵巣ホルモン）を出すように脳から指令があると、卵巣のなかでは卵子を包んでいる卵胞が成長し、月に一度、「排卵」（卵子の放出）がおこります。排卵した卵子が精子と出会い受精卵（→2巻12ページ）となったとき、受精卵が子宮にくっつきやすいように、子宮内膜は厚くなります。

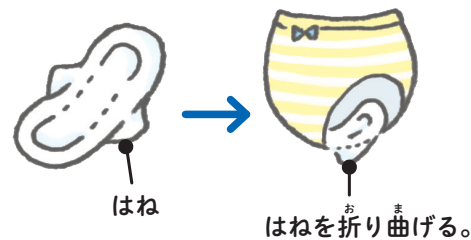
卵子が受精しなければ、厚くなった子宮内膜は必要がなくなります。またつぎの受精卵にそなえて新しい内膜をつくるために、前の内膜ははがれ落ちて血液といっしょに膣（ワジナ→1巻11ページ）を通過して、外に出ていきます。これが「月経」のときに膣から出てくる血のようなもの（経血）の正体です。

はじめての月経を「初経」といいます。月経はだいたい月に一度、卵子が成熟するリズムに合わせて、25日～38日の周期でおこり、3～7日続きます。月経がはじまったばかりのころは、まだ卵巣や子宮も未熟でエストロゲンの分泌も不安定なため、月経の周期や日数もばらばらです。

いろいろな生理用品

ナプキン

月経用ショーツにあてておき、経血を受け止める。取りかえるときに使い捨てる。軽い日用、普通の日用、多い日用、夜用などがある。布でできたものは洗って使うことができる。使い捨てナプキンは、学校の保健室にはかならず置いてあるよ。



はねのりがついている面をショーツにあてる。

月経用ショーツ

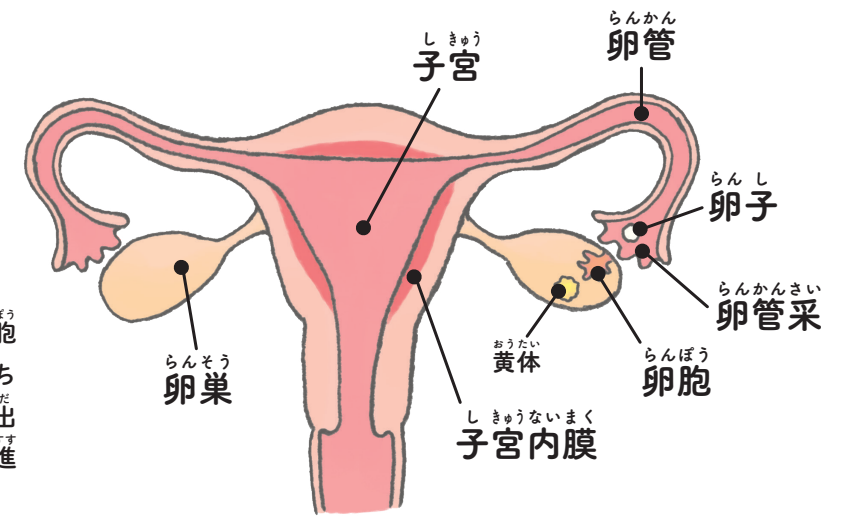
ナプキンをあてて使う。固定しやすい生地がついている。また、経血がしみないように、水をはじく加工がされている。ショーツに経血がついたときは、早めに、お湯ではなく水で洗おう。

ほかに、ナプキンをあてなくても経血を吸う吸水ショーツ、膣に入れてなかで経血を受け止めるタンポン（使い捨て）、月経カップ（洗って使える）がある。タンポンや月経カップは練習するとうまく使えるようになる。水泳のときなどは便利だよ。



排卵と月経のしくみ

排卵
（前の月経からおよそ2週間後）



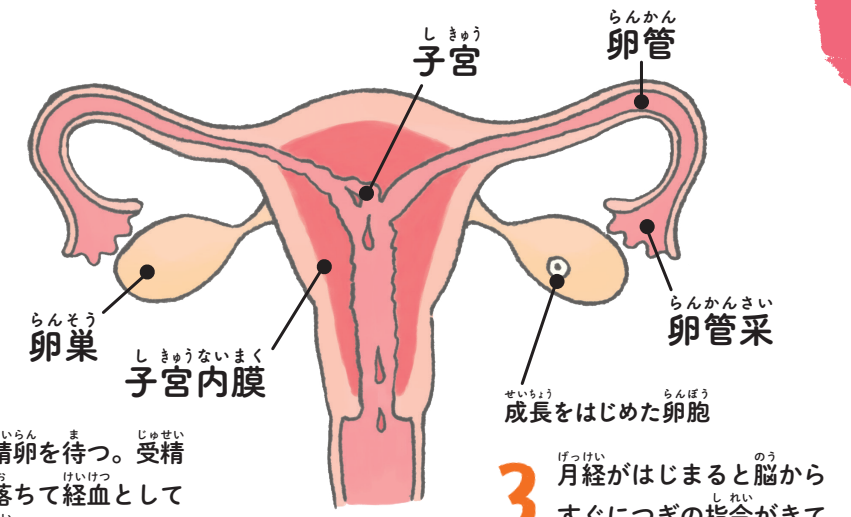
1 脳からの指令で、卵子を包んでいる卵胞が成長する。左右どちらかの卵巣でいちばん大きくなった卵胞から卵子が飛び出す。卵子は卵管采が受け止め、卵管を進む。これを排卵という。

2 排卵後の卵胞はエストロゲンを分泌して子宮内膜を厚くする。子宮内膜は血液や栄養分をふくんで厚くなり、受精卵をむかえる準備をする。

3 排卵後の卵胞は黄体といわれるものになる。黄体ホルモン（プロゲステロンという女性ホルモンの一種）を分泌して、子宮内膜をさらに厚くやわらかくする。そのあと黄体は小さくなって消える。

成長するからだ

月経
（排卵からおよそ2週間後）



1 卵子が排卵後に受精できる時間はおよそ24時間。精子と出会わなかった卵子は死んでしまう。

2 子宮内膜は、厚くなって受精卵を待つ。受精卵が到着しないと、はがれ落ちて経血として膣から出ていく。これを月経という。もし受精卵が到着したら、月経はおこらない。

3 月経がはじまると脳からすぐにつぎの指令がきて、卵胞が排卵にむけて成長をはじめます。

月経前症候群 (PMS) ってなに？
月経前症候群 (PMS) は月経の前になると、気持ちが不安定になったり、ねむい、だるい、便秘になる、頭が痛いなどからだの調子が悪くなったりする症状です。これは女性ホルモンの影響によるもので、一時的なものです。症状がひどくてつらいときには病院（婦人科）で相談をしてみましょう。また、月経中の痛みがひどいときにも、がまんせず医師に相談しましょう。
※どんな症状が出るかや症状の強さには個人差があります。

どう変わる？ 男の子のからだ

男の子のからだは大人の男性へと変化していくのは、早い人だと小学校高学年ころからです。時期やあらわれ方に個人差はありますが、やがてみんなにおとずれる変化です。

アンドロゲンのはたらきで変化が

大人の男性へとからだに変化することを「二次性徴」とよびます。二次性徴は、やがて赤ちゃんをつくろうと思ったとき、からだにその準備ができてくる変化。「性徴」とは、男女の性別を見分ける特徴のことです。その変化を引き起こすのは、性ホルモンです。

男性の場合はアンドロゲン（男性ホルモン）が、脳から出される精巣への指令によって分泌されるようになります。精巣から分泌されたアンドロゲンは血液によってからだ中に運ばれ、がっしりしたからだになる、ひげが生える、声変わりをするなど、さまざまな変化がはじまります。

からだががっしりするわけ

アンドロゲンが全身の筋肉を成長させ、骨をつくるはたらきを活発にするため、からだつきががっしりしてくる。体力や持久力もつく。



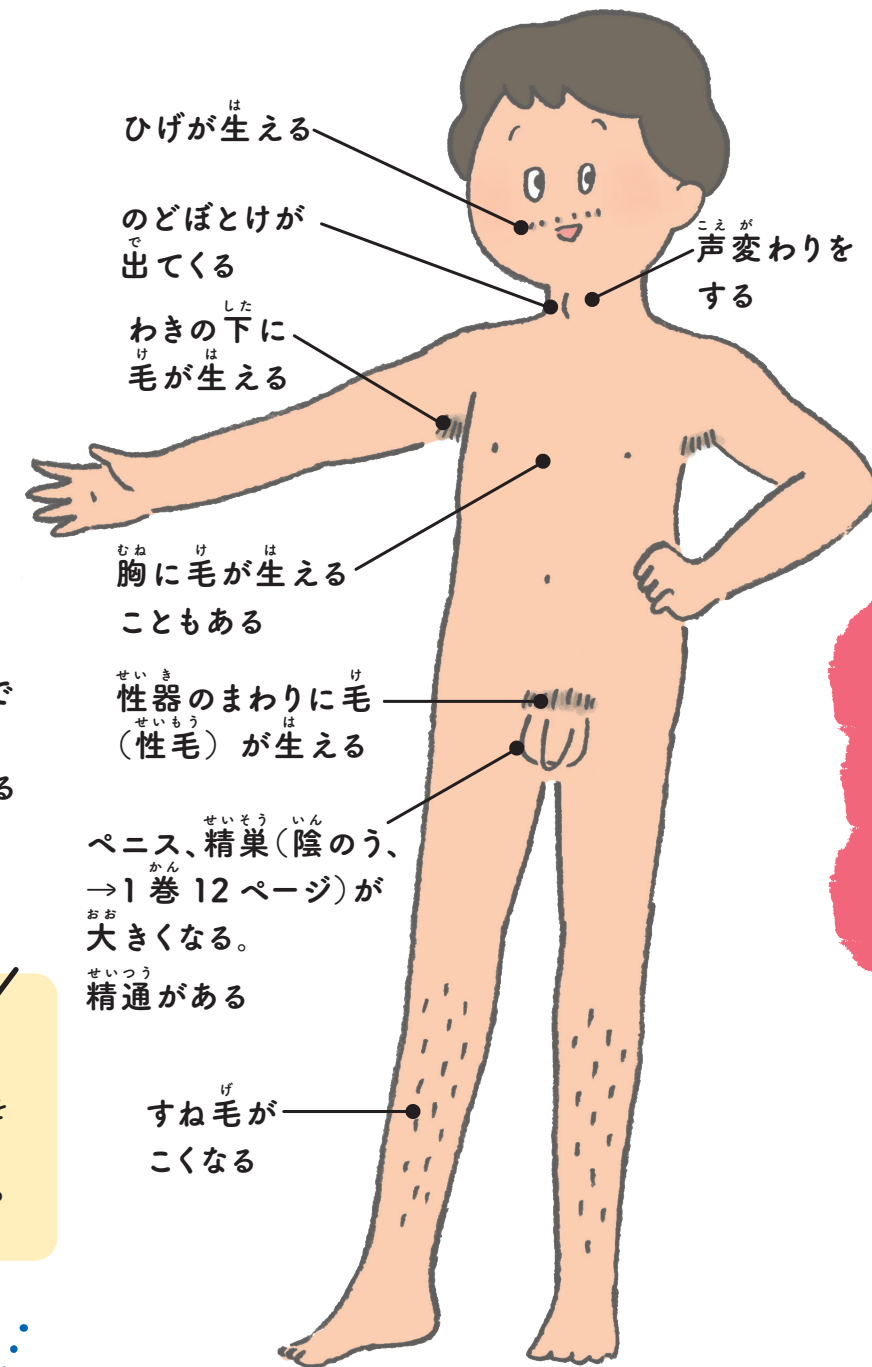
声変わりを するわけ

のどの軟骨が発達して、声帯という声を出すための器官が引ばられて長くなり、厚みも出て、声が太く低くなる。声変わりの時期には、声帯の成長にまわりの筋肉が追いつかず、声が出しづらくなることもある。



男の子の からだの変化

すべての変化がいつにおこるわけではないよ。ひげは生えたのに、いつまでも声変わりしないことだってある。どんなふうに変化していくか、変化がはじまる時期や順序、スピード、あらわれ方はみんなばらばらなんだ。



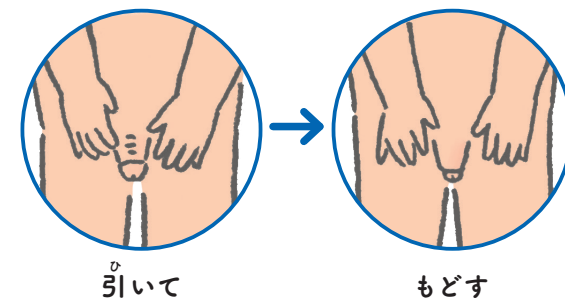
全体に筋肉質でがっしりしたからだつきになる

やってみよう

自分のからだで変化しているところをチェックしてみよう。これまでとどこがどう変わったかな？

ペニスの成長も 人それぞれ

からだが大きくなっていくにつれて、ペニスもだんだん成長していきます。また、ペニスの先の亀頭（→1巻12ページ）の部分が皮ふに包まれている状態を包茎といいます（→25ページ）、お風呂のときに引いて洗う（→1巻19ページ）とだんだんむけてきます。かたちも大きさも成長のスピードも人それぞれなので、人とのちがいを心配しなくても大丈夫です。



射精ってなに？

からだが大の男性へと変化していくと、精巣では精子が作られるようになります。はじめての射精（精通）は、精子をつくり、外へ送る準備ができたしるしです。

ペニスが勃起しておこる

成熟した精巣では、毎日精子が作られます。そして精のうや前立腺で作られた液体と一緒になり、精液という白い液体になってペニス（→17ページ）の先から出てきます。これを「射精」といい、はじめての射精を「精通」といいます。

射精をするときには、まずペニスが勃起します。勃起とは、ペニスが大きくなつて上をむくこと。ペニスにある海綿体というスポンジのような組織に血液が大量に流れこんでおこります。

射精は、精子を女性の卵子のところまでとどけるために必要なこと。勃起するのは、性交するときに、膣にペニスを入れやすくするためです。でも勃起したからといって、かならず射精するわけではありません。

どんなときに勃起する？

たとえば、好きな子のことを考えたとき。



ふとした刺激を受けたとき。



たとえば、水着の人を見たとき。



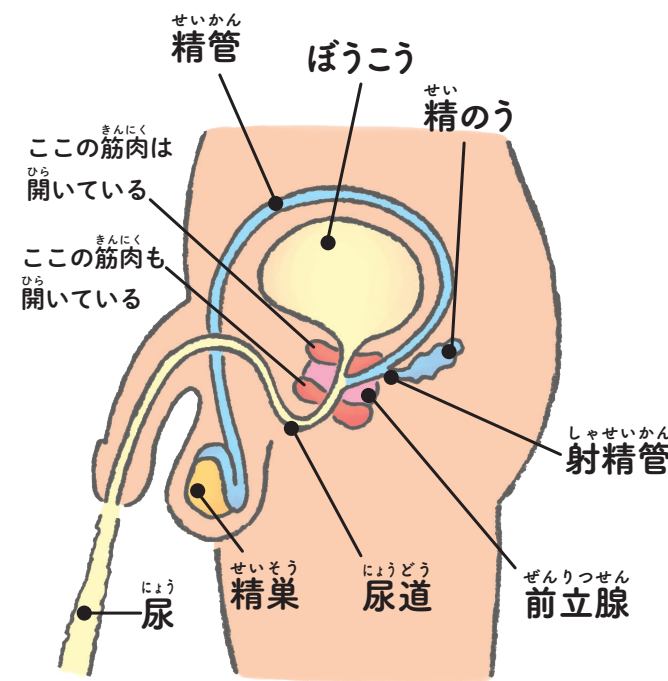
勃起するのは、性的なことを考えて興奮したり、ペニスに刺激を受けたりしたとき。自分の気持ちとは関係なく勃起することもある。

射精のしくみ

精液は、おしっこ（尿）が出るのと同じ尿道を通して出てくる。そう聞くと、精液と尿はまざっていっしょに出ているのではないかと思うけど、まざらないようにするしくみが、からだにはあります。尿道には閉じたり開いたりする門のような筋肉が2か所あり、尿が出るときと精液が出るときで、通り道をコントロールしています。

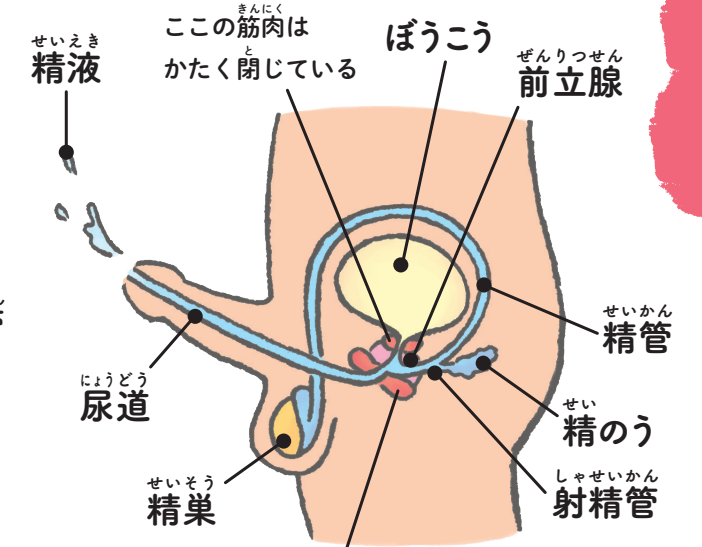
尿を出すとき

2か所の筋肉がゆるんで門が開き、ぼうこうにたまっていた尿が出る。



射精するとき

勃起をすると一度2か所の筋肉がしまつて精液がたまりはじめる。射精するときには、ぼうこうの出口の筋肉は閉じたまま、もう一方の筋肉だけゆるむので、尿とまざらず精液だけが出てくる。



この筋肉ははじめは閉じていて精液をため、射精のときに開く。

成長するからだ

夢精ってなに？

興奮するような夢を見て精液がたまり、ねむっている間に射精することを「夢精」といいます。多くの男の子が経験しますが、しない人もいます。生理現象なので、異常なことではありません。

※高いところから飛びおりたときやスポーツをしているときなど、力が強く入ったときに射精がおこることもあります。これは「遺精」といいます。



朝おきて、びっくり。

セルフプレジャーを知っている？

セルフプレジャーは、自慰とかマスターベーション、オナニーなどともいわれます。自分で性的な満足感を得る行為で、自然なこと。いやらしいことではありません。



多くの人が行っている自然な行為

自分の性器を自分でさわって気持ちよくなるのがセルフプレジャー。男の子なら、自分のペニスで自分でさわって射精することです。性的な満足感を得たいと思う気持ちは、性的欲求とか性欲といわれ、自然な欲求です。その欲求を自分で満たし、コントロールできるのがセルフプレジャーというわけです。

方法や回数は人それぞれで、思春期には多くの人を経験しています。後ろめたい気持ちになる必要など少しもなく、もちろんからだに悪いことでもありません。

清潔な手でペニスを軽くにぎり、上下に動かして刺激をあたえる。



セルフプレジャーをすると「頭が悪くなる」「精子がなくなる」「背がのびなくなる」とか、セルフプレジャーをしないと「からだに悪い」などというのは、すべて迷信だよ。

気をつけよう

想像はいいけれど、実際にしたらダメ！

好きな人のことを想像するのはいいけれど、実際にからだをさわったり、のぞき見したりするのは絶対にダメ！ それは、犯罪だよ。



セルフプレジャーは男の子だけのものじゃない

女の子がセルフプレジャーをするのもおかしいことではありません。男の子と同じように、女の子にも性的欲求があるのは自然なことです。セルフプレジャーは、自分のからだのことをよく知ることもつながります。

清潔な手で乳房や性器をさわったりして、気持ちよくなる。



好きな人のことを考えたりして、想像をふくらませる。

成長するからだ

気をつけよう

清潔に気をつけて

汚れた手で性器にさわると、細菌が入って炎症をおこすこともある。セルフプレジャーの前には手を洗ったり、シャワーをあびたりしてからだを清潔にしよう。



セルフプレジャーをするときはだれにも見られないところで

セルフプレジャーはちっともいけないことではないけれど、人に見せたり、人に話したりすることではない。プライベート(個人的)な行為なので、だれにも見られない自分だけの空間ですることが大切だよ。



性ホルモンの いろいろなはたらき

ふくよかなからだや、がっしりしたからだをつくる性ホルモンは、ほかにいろいろなはたらきをします。それによって、あまりうれしくないこともおこります。

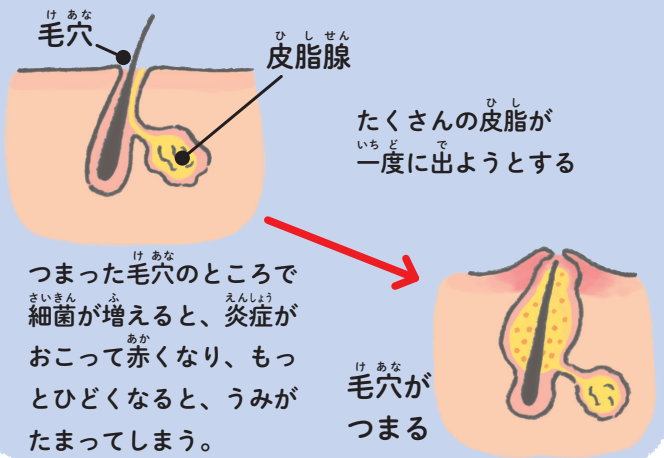
ニキビができたり体臭が強くなったり

性ホルモンがさかんに分泌されるようになると、それまでよりも、皮ふに分泌される脂（皮脂）や、汗の量が多くなります。皮脂には肌をうるおして乾燥から守るはたらきがあり、汗には体温を調整するという大事なはたらきがあります。

でも、皮脂が多すぎるとニキビができやすくなります。また、汗と皮脂がまざり細菌によって分解されると、におい（体臭）が発生します。人によってあらわれ方には差があります。また、性ホルモンの分泌には個人差があるため、性器のかたちも多様になります。

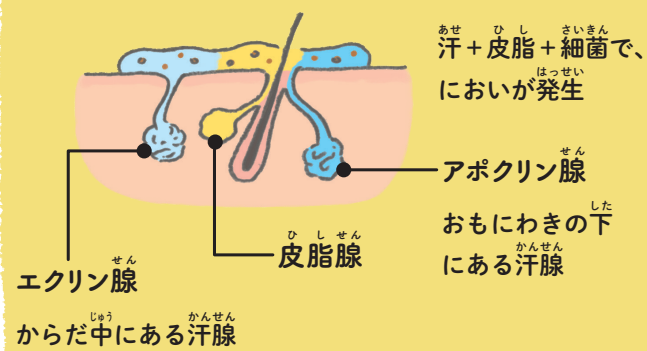
ニキビができるわけ

皮脂をからだの外に出す皮脂腺は、毛穴の外にある。そこでたくさんの皮脂がつくられると、毛穴が詰まって、皮脂が外にでられなくなりニキビになる。顔にできやすい。



体臭が強くなるわけ

汗のなかでも特に強いにおいを出すのが、わきの下の汗。わきの下には、思春期になると発達するアポクリン腺という汗を出す器官（汗腺）があり、ここから出た汗は、においのもとになる成分が特に多くふくまれているため、においが強くなる。



からだのお手入れをしよう

思春期には性ホルモンの分泌がさかになり、ニキビや体臭になやむ人も多くいます。大人になるとおさまってくるため、どれもあまり気にしすぎることはありませんが、からだの清潔を保つことは大事です。また、性器のかたちが一人ひとりちがうのと同じように、体臭や体毛なども一人ひとりあらわれ方がちがいで、むしろそれが個性となります。

ニキビ

石けんをよく泡だて、刺激しないように泡でやさしく洗おう。流すときにも、ごしごしこすらずやさしく。気になってつぶしたりすると、あとが残しやすいので、注意。



たくさんできてしまっ
て気になるときは、病
院（皮膚科）でみても
らうといいよ。



体臭

毎日お風呂に入って、汗や皮脂を流していればじゅうぶん。わきの下は特によく洗い流すようにしよう。からだのにおいは、その人の魅力にもつながるもので、まわりの人は本人ほど気にしていないものだ。

どうしても気になるときは、汗が出るのをおさえる制汗剤や、細菌が増えるのを防いでにおいをおさえるデオドラント剤などを利用していいよ。

からだの毛

毛深さは人によってちがう。自然のままでも問題ないけど、どうしても気になるときは、カミソリや脱毛クリーム、毛ぬきなどを使って手入れをする。どの道具も使い方を守り、清潔なものを使おう。体毛をどうケアするかは人それぞれで、プライベート（個人的）なこと。人をからかったりするの、とても失礼だよ。



下着の汚れが気になる人は、おりもの用のシート（うすいナプキンのようなもの）を利用するといよ。

おりもの

おりものは、膣（ワジナ）から出てくる分泌液。時期によってネバネバしていたり、サラサラしていたり、白かったり、透明だったりする。月経がはじまる前から見られ、膣のなかに細菌が入らないようにしたり、膣が乾燥しないようにするはたらきがあるんだ。

からだのなやみ

自分のからだが気になる

性ホルモンによって、からだがどんどん変化してくると、今まで気にもしていなかった自分のからだのことが、とても気になるようになるかもしれません。

胸のかたちや大きさが気になる

胸が小さくてなやむ人もいれば、大きくてなやむ人もいます。胸の大きさやかたちを決めるのは、脂肪のつき方。成長のスピードには個人差があるので、大人になるまではどんな胸になるかわかりません。また、左右の大きさも同じではありません。乳首（乳頭→12ページ）の色やかたちを気にする人もいますが、顔がちがうようにみんなちがうのは当たり前のことです。

こうあるべきというものはなく、どんな胸がいいと思うのかも人それぞれ。おたがいにうらやましいと思っているかもしれません。



うらやましいと思っても、「胸が大きくていいね」とか「小さいとラクだね」など口に出すのはやめよう。なにが気になるのかも人によるよ（→1巻23ページ）。

ペニスのかたちや大きさが気になる

二次性徴では、精巣や陰のう、ペニスも大きくなってきます。成長がはやくはじまった人とおそめの人のペニスでは、大きさに差が出るかもしれません。成長するにつれて、かたちも変化します。

ペニスのかたちや大きさは人それぞれ。自分より大きい人もいれば、小さい人もいて、個人差があるのは当たり前のことです。

また、性器の色やかたち、大きさは人それぞれで、それは女の子も同様です。左右も対称ではありませんし、こうあるべきというものはありません。



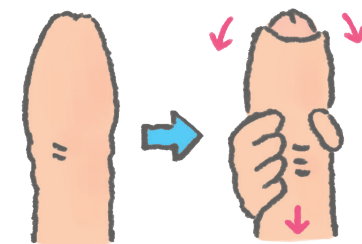
からだのなやみ

包茎は病気じゃない

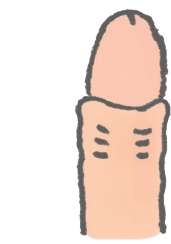
包茎は、ペニスの先（亀頭）が皮ふ（包皮）に包まれている状態のこと。赤ちゃんのペニスはみんなこの状態です。精通がおこるころになると、包皮を手でからだのほうにずらしてむき、亀頭を出せるようになります。ペニスの先にはアカがたまりやすいので、お風呂で毎日むいて亀頭を出して洗い、またもどしておきましょう。

なかなか包皮がむけないこともありませんが、少しずつむけるところまで出して洗うようにしているとだんだん包皮がのびてきて、むけるようになります。無理をせず、ゆっくり練習をしましょう。（→1巻19ページ）

仮性包茎

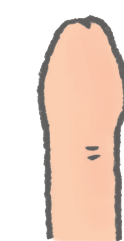


ふだんは包皮がかぶっているけれど、むけば亀頭が出てくる状態。大人の男性も多くが仮性包茎で、このままでも正常。毎日洗って清潔にしよう。



ふだんからこのように、むけている人もいる。

真性包茎



包皮の先の口がせまくて、または包皮と亀頭部がくっついていて、むけない状態。むく練習をしてもむけないときや痛くなったりしたときは、病院（泌尿器科）で相談しよう。

自分の容姿が気になる

毎日かがみを見てため息をついたりしていませんか。思春期になると、自分の見た目が気になります。その気持ちはごく自然なことですが、気にしすぎることはありません。

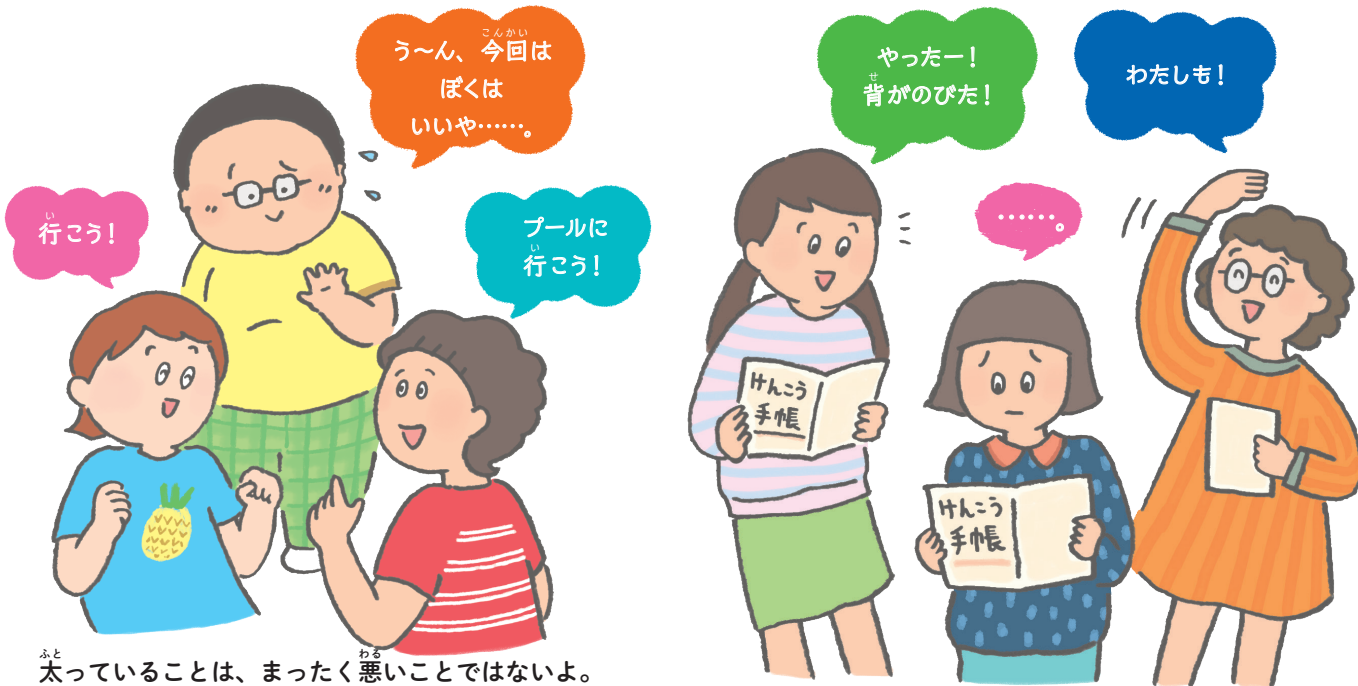
体重や身長をなんとかしたい

さまざまなメディアの影響で、太りすぎかも、やせすぎかもと体重を気にする人は多くいます。背の高さについても同様です。

でも、体重も身長も遺伝的な側面が強く、なかなか思い通りにはならないものです。専門的な知識もないのに、無理に体重や身長をコントロールしようと食事や生活に制限をすれば、成長が止まってしまうたり、病気にかかりやすくなったりと、とても危険です。

思春期は大人のからだがつくられていく大切な時期。健康な体型をめざすには、この時期には特に、バランスのよい食事、適度な運動、じゅうぶんな睡眠をこころがけることがいちばんの近道です。

それに、体型もふくめてすべてその人の魅力です。自分だけにあるからだの特徴は、自分らしさという魅力に見せられるかもしれません。



太っていることは、まったく悪いことではないよ。自分がそう思いこんでいるだけで、平均とくらべると太っていないことも多い。

成長のスピードは個人差が大きい。みんなよりおくれて、あとでぐんと背がのびることもある。

人気ものになりたい

性的な関心も高まる思春期は、好きな人ができたりして(→4巻)、人の視線が気になるようになります。魅力的な人になりたいと思うのは自然なこと、ちっとも悪いことはありません。でも人から見たあなたの魅力は外見だけではありません。見た目も大事ですが、中身をみがくのはもっと大事です。

また、人の好みはそれぞれで、だれもが同じ外見の人を好きになるわけではありません。一人ひとりがすてきなところを持っています。たくさんの人から好かれなくても、あなたの個性を魅力的に感じる人はかならずいます。



からだのなやみ

やってみよう

お手本を見つけよう

世界中には、さまざまなことで活躍して、かがやいている大人がいる。すてきなと思える人をお手本にしたら、自分の個性やよいところも発見できて、新しい魅力を引き出せるかもしれない。



自分の性が気になる

自分は女の子かもしれない、男の子に生まれたかったのに……
などと考えたことがありますか？ からだが変わるとき、
自分の性が特に気になることがあります。

多様な性がある

思春期には成長していく自分のからだに違和感を覚えることがあります。なかには、からだとはちがう性別が本当の自分だと感じ、苦しい思いをかかえる人もいます。また、自分は本当は女性なのか男性なのかわからないと感じていたり、そのときどきでどちらでもあると思ひ、自分の性をさがす人もいます（→4巻14ページ）。

からだの性とは別に、男女、もしくは両方など、自分のどのような性別と考えるのかを「性自認（こころの性）」といいます。性自認は自分で選択して決められるものではなく、自分が感じているありのままの状態です。そして誰もが自分自身の性自認を尊重される権利があります。

自分らしいと感じる性でふるまったり表現したいけど不安を感じるというときは、信頼できる友だちや大人に相談したり、学校の保健室など、自分が安心できる環境で自分らしく過ごす時間を増やしたりしてみてください。

からだは男だけれど、
自分は女の子だと
感じる。
声変わりがいやだ。

女だけれど、
男の子の服を
着ているほうが落ち着く。
女あつかい
してほしくない。

からだはたしかに
女なんだけれど、
自分では
男としか思えない。
胸のふくらみが
いやだ。

自分が男か女か、
はっきりしない感じ……。
どちらの性別で見られても
違和感がある。

からだの性（性自認）と性（生物学的な性）が一致していたとしても、自分の感覚とはちがうかたちで「女らしく」ふるまったり「男らしく」ふるまったりする必要はない。どのように自分を表現するのは、人に押しつけられるものではないよ。
性には、からだの性（生物学的な性）やこころの性（性自認）のほかにも、好きになる性（性的指向）、表現する性（性表現）などのとらえ方がある（→4巻16ページ）。どのとらえ方で、どこに当てはまるとしても、また当てはまらないとしても、みんな自分らしく生きる権利を持っている。

「男なの？ 女なの？」って
問いつめられるのが
いやだ。自分は自分。

ゆれるこころ

考えてみよう！

性のあり方について、あなた自身が友だちに聞かれたり、疑問を持たれたりしたことがあるかな？ また、友だちに確かめてしまったことはあるかな？
これは、プライベート（個人的）なことだから、表明したり無理に説明したりする必要はないんだ。友だちにも興味本位で聞くのは失礼だよ。

自分って、どんな人？

思春期には、二次性徴によるからだの変化や、ニキビ、体臭など自分の容姿のことだけでなく、好きな人ができたり、自分がこれから何をしたいのかなど、なやみがつきません。

自分はふつう？ ふつうじゃない？

思春期には、自分が他人とくらべてふつうなのか、ふつうでないのかが気になったりします。特に、二次性徴によるからだの成長や変化については、人それぞれ個人差はありますが、まわりと同じだと、自分もふつうだと安心したりします。こころの面でも、不安なことが傷ついたことをまわりと共有すると安心します。

一方、自分は、まわりとは少しちがう特別な、ふつうではない存在になりたいと考えるようになってたりもします。自分の個性や自分だけの魅力が何かを発見しようとするのは、とてもよいことです。自分のよさは自分が育てていくもので、少し時間が必要かもしれませんが、それでも毎日を充実させようと努力したり、さまざまなことに興味、関心を持って過ごしていけば、きっと自分のやりたいことやめざしたい姿が見つかります。



自分について考えてみよう

小さいころを思い出してみましょう。あなたは、どんなことをして遊んでいましたか。そのころと今は変わりましたか。

今のあなたが好きなこと、得意なことはなんですか。できること、まだできないこと、そして自分の長所や短所を知っていますか。なりたい自分の姿のイメージはありますか。今はぼんやりとしか自分のことをわかっていなくても、心配はいりません。人は毎日成長を続けていて、可能性もどんどん広がっていきます。



ゆれるこころ

やってみよう / 自分について考えたいときに書いてみよう

- 好きなことを書き出してみよう。
- 得意なことを書き出してみよう。
- できること、できないことを書き出してみよう。
- 自分のいいところ（長所）と悪いところ（短所）を書いてみよう。
- その日あったことを、日記に書いてみよう。
- これからやってみたいことを書きだそう。
- 行ってみたいところを書きだそう。
- なりたい自分について書いてみよう。職業でなくてもいいよ。
- 将来の夢を書いてみよう。
- たまにふり返って読んだり、1年後にまた書いてみるとおもしろいよ。

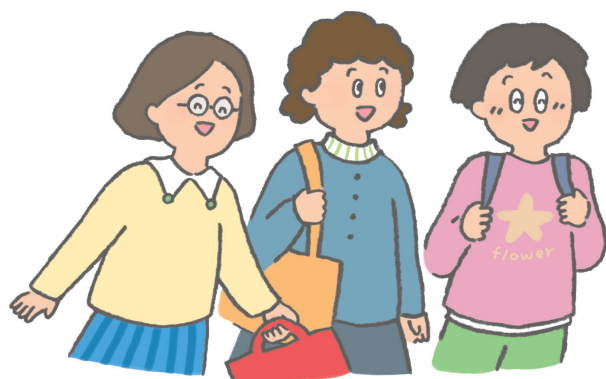
からだといっしょに こころも成長する

思春期には、からだだけでなく、こころも大人に向かって成長していきます。こころの成長は、「自分らしさ」にみがきをかけていくステップです。

ゆれるこころは自然なこと

あなたは、早く大人になってなんでも自分のできるようになりたいですか。それとも、大人になるのはなんだかこわいような気がしますか。大人への反抗心やイライラ、不安で落ち着かない気持ちは、成長ホルモンによるごく自然なもの。こころの成長のサインです。

大人になる日は、ある日突然やってくるわけではありません。自分を成長させようと努力したり、ときには不安で立ち止まったりしても、毎日を懸命に生きていくと、いつのまにか歩んできた道が後ろにできています。



よい友人関係を きづくようにしてみよう

けんかもするけど、友だちっていいよね。
おたがいに認め合えるといいな。



いろいろな人と コミュニケーションをとろう

学校の友だち、家族以外にも、地域の
人や習いごとの先生など、年齢のちが
う人と話してみる機会をつくろう。

まわりの人と自分の ちがいを楽しもう

好きなことがちがうのは当たり前。
無理に合わせる必要はないよ。



たったひとりのかけがえのない人

自分に自信がもてなくて、つい人とくらべてしまったり、自分らしくふるまえず、イライラしてしまうことがあるかもしれません。今までもこれからも、わたしたちが経験するのは決して楽しい時間だけではないかもしれません。でもそのときの葛藤やなやみ、つまずきは、わたしたちの感情や感覚をきつと豊かにします。

大人になる過程のなかで出会うできごとは、人それぞれちがいます。そのときどきの感情や考え、そしてその積み重ねはあなただけの体験で、同じ道筋をたどる人はふたりといません。社会は、一人ひとり異なる経験をしてちがう思いや考えを持った、たくさんの人が集まることで成り立っています。そのなかで、あなたは、世界中でたったひとりしかない、かけがえのない人なのです。



もし、自分らしさがわからずに、個性が発揮できない、
何かを成しとげられなれと感じたとしても、あなたをふくめ、
一人ひとりの存在そのものかけがえのない価値があるんだ。

この本に出てくる大切なことばについて解説しています。
掲載ページはさくいんを見てください。

あ アンドロゲン

ステロイドホルモンのひとつで、男性ホルモンともよばれる。女性のからだでも生成されるが、女性の体内では、エストロゲンに変化する。

い 遺精

性行為によらずに、自然に射精がおこること。

え エストロゲン

女性ホルモンのひとつ。脳からの指令で卵巣から分泌される卵胞ホルモンのこと。

お 黄体ホルモン

プロゲステロンのこと。

お 大人

成人した人、身体的・精神的に成熟した人、社会的に責任をとれる人とされる。成年ともいう。民法では2022年4月1日より成年年齢が引き下げられ、18歳で成人(大人)となる。少年法では20歳以上が成人となっている。

お りもの

子宮や膣のなかの老廃物が古い細胞とまざって排出されたもの。経血とは異なり、通常は白っぽい。体調が悪いと黄

か 刑法

色っぽくなることもある。

罪をおかした人を罰するための、犯罪や刑罰について記した法律。

け 月経

約1か月に一度の間隔でおこり、限られた日数でおさまる膣からの周期的な出血。排卵した卵子が受精・着床しないと、子宮内膜がはがれて経血として膣から排出される。経血がからだの外に押し出される際、子宮の収縮により、腰や下腹部に痛みをとまうことがある。

げ 月経前症候群

月経前の数日続く、からだの不調や精神的な症状のいくつか。月経がはじまるとなくなる。PMSともよぶ。

こ 声変わり

二次性徴にもなって男女ともにおこる生理的な現象で、声が太く低くなる。男の子はのどぼとけが前に出てきてはつきりわかる。

こ 骨ばん

寛骨(腸骨、座骨、恥骨)、仙骨、尾骨などでできている。

16歳くらいまでは、軟骨で連結されているが、成人になると、固まってひとつの骨になる。

こ ども

思春期に達していない人、未成年者。児童(子ども)の範囲は、少年法では20歳未満、児童福祉法では18歳未満となっている。

さ 思春期

子どもから大人に向けて、心身ともに大きく変化・成熟する時期。小学校高学年から18歳くらいまでをいう。女の子は初経、男の子は精通がはじまるなどの二次性徴があらわれる。

じ 自立

だれかの支配や援助を受けずに、自分の力でものごとをおこなうこと。

しゃ 社会的自立

仕事や家庭などで社会の一員として役割をはたすこと。選挙に参加するのもそのひとつ。

しゃ 射精

男性の性器から精液が射出されること。興奮や刺激によって反射的におこる。

し 初経

女の子に月経(生理)がはじまること。初潮ともいう。

じ 女性ホルモン

エストロゲン(卵胞ホルモン)とプロゲステロン(黄体ホルモン)のこと。

じん 人権

社会にくらす多様な人びとすべてが、いのちの危険なく自由によりに幸せを追求するための権利。人間だれもが生まれたときから平等に持っている権利。

しん 身体的自立

自分のからだの感覚がわかり、思うように動かしたり、身を守れるようになること。

せい 生活上の自立

基本的な生活習慣や生活の技能を身につけて、身のまわりのことを自分でできるようになること。

せい 精子

雄の生殖細胞のひとつ。男性のからだの精巣のなかでつくられる。

せい 精神的自立

人の意見に左右されず、自分の考えにもとづいて行動したり発言したりできること。

せい 成人

大人のこと。

せい 精通

男の子のはじめての射精。

せい 性的自立

男女のからだのしくみやちがいを理解し、性的欲求をコントロールして、自分や他者を傷つけずに責任ある性的行動がとれること。

せい 青年期

こころとからだの成熟する時期で、10代前半～20代後半をさすことが多い。思春期の同義語ともされるが、思春期はおもに、青年期の前半をさす。

せい 性毛

思春期以降に発毛する体毛の総称。男性にだけ生えるものと女性と男性の両方に生えるものがある。

せ ルフプレジャー

自分で自分の性器を刺激し、性的快感を得る行為。自慰、マスターベーション、オナニーともよばれる。

せん 選挙権

代表や議員、公職につく人を選び、投票する権利。日本では18歳以上に選挙権がある。

た ダイエット

やせたい、体重を減らしたい、などの理由で、食事制限をおこなうこと。無理なダイエットは健康をそこなうので、じゅうぶん注意したい。

たい 体臭

おもに汗などの分泌物がもととなって、からだから発せられるにおい。思春期になると、アポクリン腺という汗腺が発達するため、体臭が気になるようになる。健康状態によっても変わるので、規則正しい生活を送るとよい。

たい 体毛

性毛をふくむ、人間のからだに生えている毛。

だん 男性ホルモン

おもにアンドロゲンのことをさす。

ち 乳首

乳頭のこと。

ち 膣

女性の内性器のひとつ。子宮とからだの外をつないでいる。赤ちゃんが生まれるときは広がって通り道(産道→2巻)となる。ワギナともいう。

ち 乳房

乳腺とまわりの脂肪組織から

できている。出産して母乳を分泌する役割を持つ。

な ニキビ

思春期や青年期によく見られる、毛穴に皮脂がたまっておきる炎症。小さく隆起する。

に 二次性徴

思春期のころのからだの成長で、性ホルモンと成長ホルモンの分泌により、男女を分けるちがいとなってあらわれるもの。女性はからだのつくりがふつくらとしてきたり、月経がはじまったりして、男性はがっしりとしたからだつきになったり、声変わりしたりして、それぞれあらわれる。(一次性徴は、胎児(→2巻)のときにあらわれ、生まれたときにわかる男女の性器のちがいなどに見られる特徴のことをいう。)

にょうせん 乳腺

乳幼児へ栄養や免疫をあたえるための母乳をつくる組織。

にょうとう 乳頭

乳房の中央に突起している部分。乳腺の開口部。乳首ともいう。

にょうりん 乳輪

乳頭(乳首)のまわりのピンク色や茶色、黒色などの部分。

は はいらん 排卵

卵子を包む卵胞が成熟し、卵巣の表面に移動して卵子を放出すること。排卵の時期は月経初日から約2週間後。

ピーエムエス PMS

プリメナストラル シンドローム Premenstrual Syndrome の略。月経前症候群のこと。

プロゲステロン

女性ホルモンのひとつ。卵巣から分泌される黄体ホルモンのこと。子宮内膜を厚くしたり、乳腺を発達させたりする役割がある。

ペニス

男性の外性器のこと。なかを尿道が通っている。性的な刺激を感じたり、興奮したりすると勃起する。陰茎ともいう。

ほうかつてきせいきょういく 包括的性教育

科学的な根拠にもとづき、子どもの成長や発達段階に合わせて、8つの視点(①人間関係 ②価値観、人権、文化、セクシュアリティ ③ジェンダーの理解 ④暴力、同意、安全の確保 ⑤健康と幸福 ⑥人間の身体と発達 ⑦セクシュアリティと性的な行動 ⑧性と生殖に関する健康)から学ぶ性教育の取り組みのこと。ユネスコ(国際連合教育科学文化機関)が中心となり、

『国際セクシュアリティ教育ガイドランス』が作成されている。

ほうけい 包茎

ペニス(陰茎)の先(亀頭)が皮ふ(包皮)で包まれていること。

ぼつき 勃起

性的な刺激によって、ペニスの海綿体というスポンジのような組織に血液が集まり、大きく、かたくなる状態。

ま みんぽう 民法

市民の生活や事業者に関係のある、契約、商取引、金融取引、相続などについて定めた法律。

むせい 夢精

ねむっている間に射精すること。

らんし 卵子

雌の生殖細胞のひとつ。女性のからだの卵巣のなかにある。

らんぼう 卵胞ホルモン

エストロゲンのこと。

さくいん さくいん

あ

アルコール 31
アンドロゲン 16
遺精 19
エストロゲン 12、14-15
黄体ホルモン 15
大人 3、6-12、14、16、18、23-28、30-31、33-35
オナニー 20
おりもの 13、23

か

仮性包茎 25
からだの性 28-29
吸水ショーツ 14
経済性 8-9
刑法 9
月経 8、13-15、23、30
月経カップ 14
月経前症候群 15
月経用ショーツ 14
声変わり 6、8、16-17、28
こころの性 28
骨ばん 12
子ども 3、7-10-11

さ

自慰 20
子宮 12、14-15
思春期 6、8、10-11、20、22-23、26-28、31-32、34

紫色の文字のことは用語解説に掲載されています。

じりつ 自立

自立 10
社会性 8-9
社会的自立 10-11
射精 18-20
初経 8、10、14
女性ホルモン 12、15
人権 3
真性包茎 25
身体的自立 10

す

好きになる性 29
生活上の自立 10-11
性交 8、18
精子 15、18
性自認 28-29
精神的自立 10-11
成人 9-10
精巣 16-19、25
精通 8、10、17-18、25
性的自立 10
青年期 10-11
性毛 13、17
生理用品 14

セルフプレジャー

セルフプレジャー 20-21
選挙権 10

た

ダイエット 30
体臭 22-23、32
体毛 23
タバコ 30
男性ホルモン 16

な

タンポン 14
乳首 12、24
膣 14-15、18、23
乳房 12、21
ドラッグ 31
ナプキン 14
ニキビ 22-23、32
二次性徴 10、12、16、25、31-32
乳腺 12
乳頭 12、24
乳輪 12

は

はいらん 排卵 14-15
ピーエムエス PMS 15
ひょうげん 表現する性 29
ブラジャー 13
プロゲステロン 15、22
ペニス 17-18、20、25
包括的性教育 3
包茎 17、25
勃起 18

ま

マスターベーション 20
民法 9
夢精 19

らん

らんし 卵子 14-15、18
らんぼう 卵巣 12、14-15
らんぼう 卵胞ホルモン 12、14

