

P.1・2 …… **この冊子を読む前に知っておいてほしいこと**

- 性はグラデーション
- 男らしさ、女らしさより大切なのは「あなたがどんな自分でいたいのか」

P.3・4 …… **みんなに起こる大人への変化**

- からだの変化
- こころの変化

P.5・6 …… **男女のからだ**

- 男性のからだ(男性器)
- 女性のからだ(女性器)

P.7 …… **男性のからだの疑問**

P.8 …… **女性のからだの疑問**

P.9 …… **生理用品の使いかたを知っておこう**

P.10 …… **月経中も気持ちよくすごそう**

P.11 …… **月経の心配ごと**

P.12 …… **あなたのからだ、大切に！ 清けつに！**

P.13 …… **「からだの権利」とは**

P.14 …… **人を好きになること 相手と自分の距離を大切に**

P.15 …… **さくいん**

◆「まるっと！からだところの科学まなブック」はユネスコ(UNESCO=国連教育科学文化機関)『国際セクシュアリティ教育ガイダンス』【改訂版】の8つのキーコンセプトのうち、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) 暴力と安全確保5) 健康とウェルビーイング(幸福)のためのスキル、6) 人間のからだと発達、7) セクシュアリティと性的行動、8) 性と生殖に関する健康、について指導者の解説・支援のもと、学ぶ教材です。

◆本教材はレベル1からレベル4までの4つに分かれています。各レベルの対象年齢は【レベル1:(5-8歳)】【レベル2:(8-12歳)】【レベル3:(12-15歳)】【レベル4:(15-18歳)】※対象年齢は『国際セクシュアリティ教育ガイダンス』の区分けです。日本では対象者の状況に合わせてご使用ください。

- この冊子を印刷・複製して利用することは、教育を目的とした非商用用途に限り認められています。
- この冊子に掲載のイラストを転載することを禁じます。

【企画・発行】令和5年度厚生労働科学研究費補助金(女性の健康の包括的支援政策研究事業)「保健・医療・教育機関・産業等における女性の健康支援のための研究(20FB1002) 研究代表者 荒田尚子(国立成育医療研究センター 母性内科 部長)」〒157-8535 東京都世田谷区大蔵2-10-1 FAX:03-5494-7909

【制作・研究分担者】

西岡笑子(順天堂大学 保健看護学部 看護学科 母性看護学領域 教授)
高橋幸子(埼玉医科大学 産婦人科 医療人育成支援センター・地域医学推進センター 助教)



からだと
こころの科学

まるっと

まなブック

LEVEL.2



この冊子を読む前に 知っておいてほしいこと

あなたのからだところは毎日成長しています。そのなかで
また、まわりの人と自分を比べて
でも、あなたは世界に1人だけの大切な存在です。

とまどったり悩んだりする 때가たくさんあるでしょう。
自信がもてなくなることもあるでしょう。
そして、とりにいる人も同じように大切です。

性はグラデーション

人の数だけ性はあります

からだの性とところの性

生まれた時の「からだの性」が自分に合っていないと感 じることがあります。
男性のところに女性のからだをもつ人、女性のところに男性のからだをもつ人、
さらに、自分の心が男性と女性のどちらか決めきれない人、
からだの性とところの性が同じ人、たくさんの性の形があります。

好きになる性

女性が男性を、男性が女性を好きになる人がいます。
また、男性が男性を、女性が女性を好きになる人もいます。
男女の両方を好きになる人もいます。だれにも恋愛感情をもたない人もいます。
これらはすべて自然なことです。本当は、みんながもつ性は一人ひとり違っている
ともいわれています。
人の数だけ性があり、これを「性のグラデーション」と呼びます。

！ 心とからだの「性」が違っていると感 じたら

みなさんの中には自分のからだの性とところ
の性が合っていないように感じる人もい
るかもしれません。「みんなと違うなあ」と感 じ
たり、悩んだりもするでしょう。もし、そうした
人がいたらおうちの人や学校の先生（養護教
諭、スクールカウンセラー）に相談しよう。

※相談先はP.13にあります



男らしさ、女らしさについて考えたことはありますか？ いちばん大切なのは 「あなたがどんな自分でしたか」

「女子なのに、スカートをはきたくないなんて変」

「男子なのに、ピンクが好きなんて変わってる」

「男子は強くなきゃ。女子なら優しくなきゃ」

「女子なんだから、台所の手伝いをしてね」

「男性」「女性」という役割の思い込みがなくなれば
みんな気持ちが楽になるよ。
自分のところが本当に「好き」と感じるもの、
「やりたい」と思うことをえらんでいいんだよ。

話しあってみよう、 みんなのまわりの「思い込み」

テレビや動画など、ふだん見ているものの中で女性に多い、男性に多いなど
特徴づけられていると感じるものをあげてみましょう。

たとえば職業だと？ ファッションだと？ キャラクターだと？
……などなど、本当は男女は関係ないかも！？

「女性が家事、男性が仕事」といった役割を男女で入れかえたら、おかしいかな？
自分でも気づかない思い込みがあるかも？と気づきましょう。

みんなに起こる 大人への変化

「からだやところが大人になる」とは、成長のペースは人それぞれですし、自分であなたにその変化がやってきた時、それが成長によるものかどうかは、あなたを守る力になります。

からだの変化

身長、体重などのからだの発育は個人によって違います。からだの発育とともに、性に対する興味や関心も生まれます。



男性

- のどぼとけが出る
- 精通せいふうがある
- 勃起ぼつきする

共通

- 顔の毛がこくなる。
- 声変わりをする(声が低くなる)
- 性器のまわりに毛が生える
- 足やわき、うでなどにも毛が生える
- 体重が増え、からだが大きくなる

女性

- むねが大きくなる
- おりものが出る
- 初潮がくる



からだの発育のペースは人によって違うよ!

ココロの変化

今までになかった気持ちがわき上がってきたり、これまでよりも悩みが増えてきたりと、ココロにも変化があらわれます。

人間関係が広がると気になる“仲間や家族の視線”

みんなと同じような遊びをしないといけない?

親の意見とあわない

好きな人はいないのに噂話に付き合えないといけない?

仲間外れにされるかも

身体の発育が早くて恥ずかしい

遅れてるってバカにされるかも

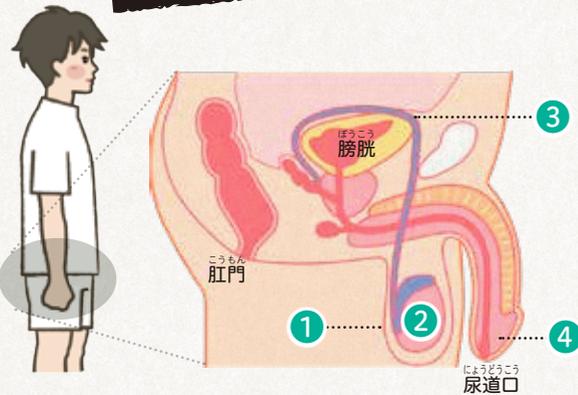
自分のことだけではなく、他の人がどう思うかと考えられるようになるのは、とても素晴らしい心の成長です。でも周りの人にどこまで合わせないといけないか分からなくなることもあるかもしれません。人と比べて焦ったりする必要はありません。また、いつも友達や家族に合わせていると、じぶんの気持ちが落ち込みます。友達や家族とはお互いに意見を素直に言い合えることが大切です。自分のことは、自分の気持ちや自分のタイミングで決めていけば大丈夫です。自分のことを大切にしながら、まわりの人とも良い関係で楽しくすごしましょう。

男女のからだ(性器)

もともと同じカタチだった赤ちゃんのモトが男女の思春期には多くの人が射精や月経を経験し、赤ちゃんを作る

カタチに分かれることを一次性徴と言います。ことができる体に成長します。これを二次性徴と言います。

男性

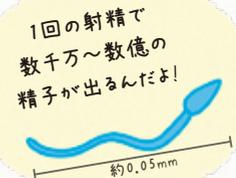


- 1 陰囊**
精巣が入っている袋
- 2 精巣**
ボールのような形をした精子をつくる場所。睾丸ともいう。からだの外にあることで温度を一定にしやすい。
- 3 精管**
精巣から精子を運ぶ管
- 4 陰茎**
尿の出るところ、そして精子の通り道にもなる。射精時に固くなり、この状態を『勃起』と呼ぶ。

しゃせい 射精ってなに?

からだが大に近づく、精巣の中で1日に数千万~1億以上の新しい精子(赤ちゃんになるもと)がつくれるようになります。これをペニスからからだの外に出すのが射精です。年をとると回数や精子の数は少なくなっていく。射精をするときに、精液を尿道から体の外に送り出します。この時にはぼうこうの出口は閉まっているので、おしっこもまざったり

はしません。射精には月経のような周期はなく、回数は人によって違います。毎日あっても、まったくなくても心配はいりません。古い精子は体内に吸収されるので、射精しなくても精子があふれたりすることはありません。

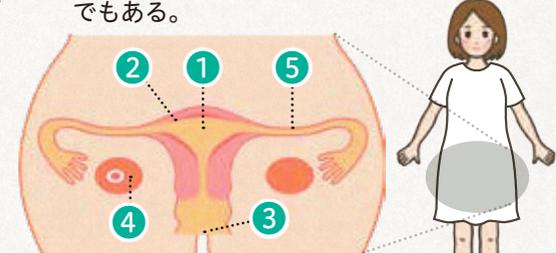


陰茎の働きには、排尿(おしっこ)・射精の2つがあります。性的な刺激(セクシーな映像を見たり、性器を触られたり)を受けると、射精をしたいという欲求が高まります。

女性

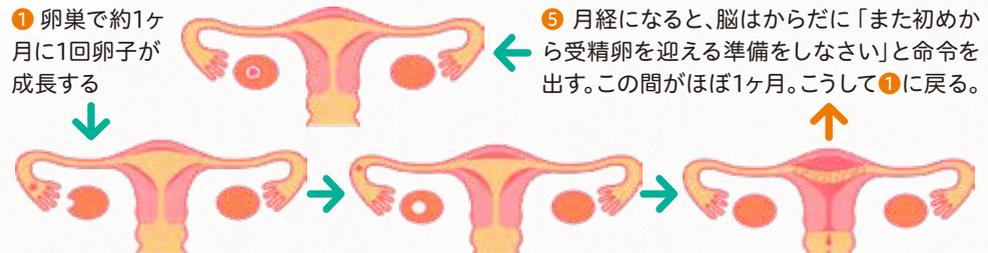


- 1 子宮**
妊娠した時、赤ちゃんを育てる場所
- 2 子宮内膜**
赤ちゃんになる受精卵(卵子と精子が結びついたもの)を守りながら育てるところ。受精卵が来ない月にはこの膜を新しくするため、約1か月に1回古いものがはがれ落ちるために起こるのが月経。この時に子宮がちぢんで月経痛を感じる人も多い。
- 3 膣**
子宮とからだの外をつなぐ場所。月経の血などはここを通過して膣口からからだの外に出る。赤ちゃんが生まれてくる時の通り道でもある。
- 4 卵巣**
女子が赤ちゃんの時から持っている卵子のもと(原始卵胞)から卵子が育つ場所
- 5 卵管**
成長した卵子を子宮に運ぶ管。精子と卵子が出合う場所でもある。



げっけい 月経(生理)ってなに?

- 1 卵巣で約1ヶ月に1回卵子が成長する**
- 2 卵子が卵巣から飛び出す。これを排卵と呼ぶ。排卵された卵子は卵管に吸い上げられて1週間ほどをかけて子宮へ運ばれる。**
- 3 卵子が精子と出合わない場合、受精卵にならないままになる。**
- 4 受精卵が来なければ、準備のため厚くなっていた子宮内膜がはがれ、血液と一緒にからだの外に出る。これを「月経」という。**
- 5 月経になると、脳はからだに「また初めから受精卵を迎える準備をしろ」と命令を出す。この間がほぼ1ヶ月。こうして1に戻る。**



精通・月経 いつ起こる？

はじめての射精を「**精通**」^{せいっとう}といいます。多くの人は10～16歳の頃に精通があります。ねむっているときに夢精がおきたり、自分でさわっているときに精通がおこることもあります。

同じ年でも背の高さや体格が違つように、精通のタイミングもさまざま！



✔ 精液について

- においが気になる人もいる
- 色は白や黄色
- 体調によって量も変化する
- ネバネバしている
(濃い液を子宮に届けるためのしくみ)

✔ 夢精^{むせい}してしまったらどうすればいい？

精子が眠っている間に出ることがあり、これを「夢精」と呼びます。おもらしなどとは違い、自然なことなので気にしなくてもいいです。パンツに精液がついてしまったら、自分で水洗いして洗濯ものに出すようにしましょう。布団などが汚れた時には自分でふきとったり、シーツカバーを洗ったりしましょう。



女性のからだ^{しよけい}が初めて月経をむかえることを「**初経**」^{しよけい}といいます。小学校4年生で始まる人もいますし、中学校3年生で始まる人もいます。人によってちがいます。初経がきたら、おうちの人に伝えてください。

早くても
遅くても
あなたのペース！

✔ 月経は毎月くるの？

月経が始まった日から次の月経の前の日までを日数で数えたものを「**月経周期**」^{げっけいしゅうき}といいます。月経周期は人それぞれで、また、なかなか安定しないものです。大人の女性でも25～38日くらいの間で変わることが珍しくありません。月経が始まって間もない小中学生はもっと幅広く周期が動きますが心配しないでください。18歳ぐらいまでの間に、だんだんと決まった間隔で月経がくるようになっていきます。

3カ月以上月経がこない場合には、大人と一緒に婦人科の医師に相談しましょう。

✔ 月経は何日間あるもの？

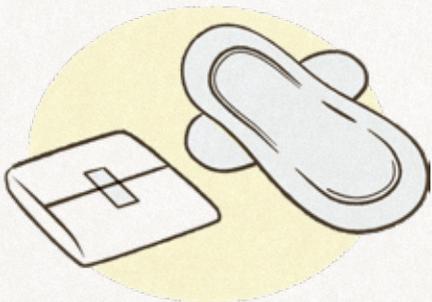
月経の期間は3～7日間くらいという人が多いですが、人によってちがいます。同じ人でも先月は5日間だったけど、今月は3日間だったということもあります。また、出血が特に多い日があったり、出血がいったん途切れたりする人もいます。人それぞれ違うのが月経なので、人と比べて気にすることはありません。でも、量がとても多くてぐあいが悪かったり、学校での時間が過ぎづらい時には養護教諭(保健室の先生)など大人に相談して、ラクになる方法を一緒に考えましょう。

月経は女性のお腹の中にある子宮が大人に近いものへと育ちつつあるということで、月経がくると赤ちゃんを産むことができます。月経になってもあわてなくて大丈夫、あなたのからだが発育しているということです。

月経の前から月経中には、さまざまな症状が出る人もいます。眠くなったり、気分がおちこんだり、お腹や頭が痛くなったりすることもあります。

初経はまだ体の発育が未熟な状態で始まります。

生理用品の使いかたを知っておこう

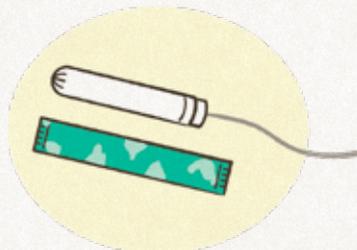


ナプキン

夜用、量が多い日用などたくさんの種類があります。自分に合ったものを探してみよう！

タンポン

タンポンを使えば、お風呂やプールにも入れます。



まゆすい 吸水ショーツ

下着の内側にある吸水素材が月経の血『経血』を吸い取ってくれるよ！



月経の期間を気持ちよく過ごせるように、このほかにもさまざまな種類の生理用品があります。体育やクラブ活動の時には運動してももれないようなものを組み合わせて工夫しましょう。

学校で急に月経がきたら

保健室にはナプキンが用意されています。養護教諭(保健室の先生)に相談しましょう！
ぐあいがわるい時には保健室で少し休むこともできます。

痛み止めの薬が必要な人は養護教諭に相談して、飲みなれた薬をバッグやランドセルに入れておくとよいでしょう。



ココがたいせつ！ 月経中も気持ちよくすごすコツ

1ヶ月に1回やってくる月経。

その期間もできるだけ快適にすごすためにくふうしてみよう！

おすすめのくふう

からだを温めるファッション



からだを冷やすと月経痛が強く感じられることがあるよ。ハイソックスや厚手の靴下、温かい下着などを身につけよう。

ごはんはしっかり食べよう！



月経中のからだはいつもよりエネルギーを使っているよ。栄養バランスのよいごはんを食べましょう。

ぬるめのお風呂にゆっくり



月経中はからだ疲れやすくなります。お風呂でからだを温めよう。

じゅうぶんすいみん



疲れたからだをいたわって、いつもより眠るようにしましょう。

リラックスしてね！



好きな音楽や香りを楽しんで、ストレスをためないようにしましょう。温かい飲み物もおすすめ。

運動しよう！



ぐあいが悪くなければ、軽い運動で腰や足などを動かすと、血液の流れがよくなって月経痛がラクになります。

月経の心配ごと

- 月経の時、おなかの痛みなどでとても具合が悪い
(普段のようにすごせない、学校生活に支障がある)
- 月経の時、少量の出血が続く
- 月経の時、出血の量が多くて困る
(月経血が漏れて服や布団が汚れてしまう)
- 前の月経から20日しかたっていないのに次の月経がきた
- だいたい毎月月経があったのに、3カ月以上止まっている
- 顔色が青白くて疲れやすい
- 少し走っただけで息がハーハーする
- 月経の時、いつもやる気が出なくて不機嫌になりやすい
- 月経の10日～1週間ぐらい前から、
気分が落ち込んだり体調が悪くなる

月経の前の時期に、腹痛や頭痛を起こしたり、不機嫌になったり気分が落ち込んだりすることを【**月経前症候群(PMS)**】といいます。

こんな症状があったら、一人で悩まないで
まわりの大人や養護教諭(保健室の先生)に相談しよう！
また、産婦人科の医師に聞くと
軽くなる方法を詳しく教えてくれるよ！

からだをいつも清けつにしよう

あなたの顔や手や足がそれぞれ形や大きさ、肌の色がちがうように、
性器も少しずつ違います。あなただけのからだを大切にするのは、性器も同じ。
いつもは服や下着でかくれているので特に女子は自分でも見ることが少ない場所ですが、
お風呂では正しく洗って清けつにしておきましょうね。

女性の性器のあらいかた

- ① お湯やあわだてた石けんをつかいます。
- ② 膣と尿道口(おしっこの穴)のまわり(性器の外がわ)をやさしく手をつかっていねいにさわりながらあらいます。
- ③ 石けんはシャワーでしっかりながします。

● 膣の中は「よい菌」がいるので、あらわなくてよいです。指を入れてゴシゴシあらうと「よい菌」がながれおちて、かゆみやいたみが出ることがあります。
● うんちの菌が膣などに入らないよう、かならず前から後ろにむけてあらうようにしましょう。



男性の性器のあらいかた

- ① お湯やあわだてた石けんをつかいます。
- ② 陰茎の先(亀頭)があらえるよう、いたくないぐらいの強さでそっと皮(包皮)を根元にむけてさげましょう、包皮の間にたまったよごれを、手でやさしくあらいます。
- ③ 石けんはシャワーでしっかりながします。
- ④ 皮(包皮)をそっともどします。

● 包皮をさげることができない人は、毎日少しずつ包皮をさげていくようにしましょう
● 包皮がもどっていないと、痛くなってしまうので、かならずもどすようにしましょう。



じぶんの「からだ」をまもる

じぶんの「からだ」は、すべてが大事です。
そのなかで、特にじぶんだけの大切なところ
プライベートゾーンと呼ばれる部分
(口・胸・性器・おしり)などは、
じぶんじしんの許可なくさわらせてはいけません。

あなたの気持ちを見無視して
人があなたのからだにさわったり
傷つけたりすることは決して許されません。
もしあなたがそのようなことにあったら
勇気をもって、信頼できる人に相談しましょう。
相談窓口で電話して、相談する方法もあります。

相談窓口

- 養護教諭 (保健室の先生)
- 子ども相談
- 保健センター
- 児童相談所(189)

いじめや人間関係に悩んだ時の相談先
「24時間子供SOSダイヤル」

0120-0-78310
(なやみ言おう)

(お金はかかりません)

人を好きになること

誰も好きに
ならない
人もいる

まだ好きに
なったことが
ないのかも

気になる子をいつの間にか目で追っていたり、
少し話をただけでドキドキして顔が赤くなったりしたことはありませんか？
人を好きになると、相手のことを思って幸せな気分になったり、
両想いになりたいと考えるようになるかもしれません。
好きな人ができた時、うまく自分を表現できるようになるといいですね。



世界中には、いろんな個性を持った人がいて、
どんな人を好きになるかは人によって違うのが当たり前だよ。

最近、あなたが気に入っている有名人やキャラクターはいるかな？
どんなところが好きなのか、考えてみよう！

相手と自分の距離を大切に

手をつなぎ
たいな

ギュって
していい？

からだに
さわる前に
言葉で「同意」
をかくにん

いいよ

ごめんね、今はダメ

イヤ

お互いに相手のからだと気持ちを大切にできることで、もっとすてきな関係になれます。
「お互いを大切にする」ためには、相手の気持ちも言葉に出して確認する事が重要です。