

P.1 この冊子を読んでくれるみなさんへ

P.2 自分も人も大切にできてる？

体の知識編

P.3 あなたのからだはあなただけのもの
ボディポジティブでいこう！

P.4 ボディイメージが健康にも影響します

P.5 女の子の体と心、
ホルモンによる影響P.6 男の子の体と心、
ホルモンによる影響

性の知識編

P.7 「つきあう」ってどういうこと？

P.8 性的同意はYES means YES
もしも性的なトラブルにあったら

妊娠の知識編

P.9 赤ちゃんってどうやってできる？

P.10 知っておこう！妊娠のしくみ

P.11 セルフプレジャーは自然なこと

P.12 性感染症（STI）のおはなし
子宮頸がんとHPVワクチン

自分を守る編

P.13 性暴力とは
男子にも女子にも誰にでも起こります

P.14 相談先 ワンストップセンター

●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。

◆「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。

【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・研究担当者】

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)

まなブック



この冊子を読んでもくれるみなさんへ

以前とは違う自分のからだにとまどったり、

心の動きに驚いたりすることはありますか？

周囲の同世代の人も、そんな気持ちを抱えているかもしれません。成長のペースや変化のしかたは人それぞれ。お互いを認めあうことで、あなた自身も、友だちも、もっと大切に感じられるようになります。

この冊子では、からだの仕組みや成長によって起こる心身の変化についてくわしく解説しています。

からだと心について心配になった時には、ぜひ読んでみてくださいね。

この冊子で学べること

自分のからだは自分のものであること

健康をたもつために知っておきたいこと

体のしくみと大人に向かう成長

コミュニケーションと、危険から身を守る知識



この冊子は、自分の性に関することについて自分で決められるSRHR(セクシュアル・リプロダクティブ・ヘルス/ライツ)「性と生殖に関する健康と権利」に基づいてつくられています。

自分も人も大切にできてる？

「自分を大切に」ってどうすればいいと思いますか？

どんなとき大切にされてると感じる？

check!

- 自分の気持ちを大切にされる
- 自分の体を大切にされる
- 自分の考えや行動に責任を与えられる
- 気持ちや考えを相手に伝えられる
- 相手の気持ちや考えを聞き、違いを認める・話し合える
- 嫌なことはいやだと伝えられる・自分のいやを受け入れてもらう

No!と
言える？



子ども基本法って知ってる？

子どもや若者のみなさんは一人ひとりがとても大切な存在です。そして、自分らしく幸せに成長し、くらすように社会全体で支えていくことがとても重要です。子ども基本法は、こうした社会をめざして子どもや若者に関するとりくみを進めていくための基本となる事項を定めた法律です。

※子ども家庭庁 子ども基本法パンフレットより抜粋

子どもの権利条約って知ってる？

子どもの権利条約はユニセフが世界中すべての子どもたちが持つ権利を定めた条約です。条文は前文から54条までありますが、4つの原則がありこの原則は「子ども基本法」にも取り入れられています。

差別のないこと

すべての子どもは、子ども自身や親の人種や国籍、性、意見、障がい、経済状況などどんな理由でも差別されず、条約の定めるすべての権利が保障されます。

子どもにとって最もよいこと

子どもに関することが決められ、行われる時は、「その子どもにとって最もよいことは何か」を第一に考えます。

命を守られ成長できること

すべての子どもの命が守られ、もって生まれた能力を十分に伸ばして成長できるよう、医療、教育、生活への支援などを受けることが保障されます。

意見を表明し参加できること

子どもは自分に関係のある事柄について自由に意見を表すことができ、おとなはその意見を子どもの発達に応じて十分に考慮します。

※日本ユニセフ 子どもの権利条約より抜粋

あなたのからだはあなただけのもの ボディポジティブでいこう!

アイドルみたいに
やせてないと、
かわいくないって
誰が決めるの?



みんな
なにかしら
悩みがあるよね



自分の好きなかっこうに
男性らしく、
女性らしくは
関係ないよね?



どんな自分も
「自分らしさ」が
が一番ステキって
言うけどさ...



どうしてこんなに悩まされるんだろう?
その理由を考えてみよう

体は一人ひとり違ってあたりまえ!長い人生の中で変化していくよ。
外見だけじゃなく、あなたの毎日を助けてくれる
世界でひとつだけの体、大切にしませんか?

あなたの体格の健康度チェックは次のページでできます!

ボディイメージが 健康にも影響します

計算して
みよう



15歳までは
こちらで
計算できます

からだ健康を保てる体重は、身長やからだの性別によって違います。
また、年代によっても違う判断の基準を使います。まだ15歳になっていない人は、厚生労働省が採用している日比式の肥満度判定方法を使って、自分の身長と体重のバランスをみてみましょう。
15歳以上の方は、「体格指数 (Body Mass Index :BMIと呼ばれます)」という基準で適正な体重かどうか調べてみてください。(22が一番長生きできると言われています)

$$BMI = \left(\frac{\text{体重}}{\text{kg}} \right) \div \left[\left(\frac{\text{身長}}{\text{m}} \right) \times \left(\frac{\text{身長}}{\text{m}} \right) \right] = (\quad)$$

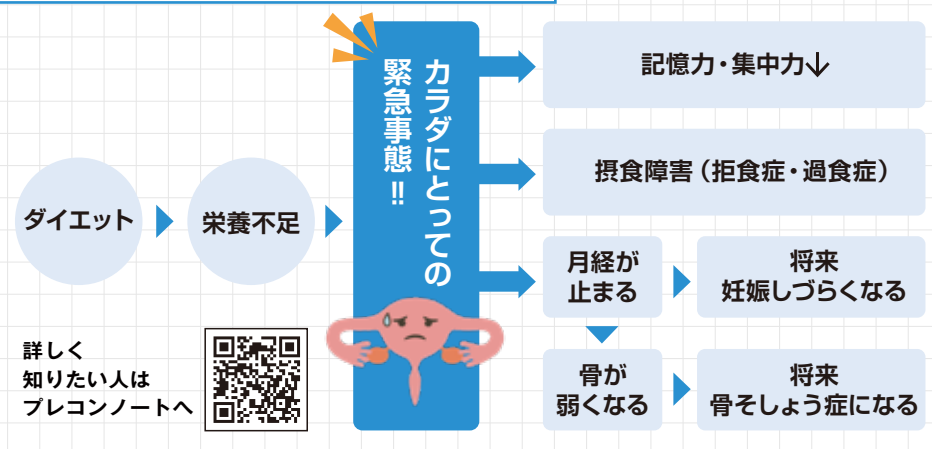
体型のめやす	BMI 指数の範囲
やせ	18.5未満
ふつう	18.5以上25.0未満
肥満	25.0以上

自分の理想の体形維持も
大切だけど、ダイエットのし過ぎは
大人になってからの健康に
影響してしまうかもしれません。

しっかり
食べよう!

※短期間に5~10kgくらい大幅に体重が変動する場合には、病気が潜んでいる場合もあります。保健室の先生や家族に相談しましょう。もし、食生活の乱れが原因であれば改善しましょう。

女の子の体に大切な栄養のはなし



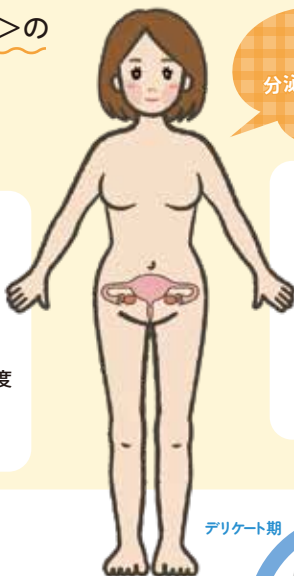
詳しく
知りたい人は
プレコンノートへ



未来のあなたのためにも、
食事・運動・休養でしっかり体をつくろう!

女の子の体と心、 ホルモンによる影響

多くの女性の体は<月経>の
リズムに大きな影響を
受けています。



女性ホルモンがうまく
分泌されると月経がおこります。

正常な月経ってなに？

- 出血する期間 3~7日
- 次の月経までの期間 25~38日
- 経血(月経で出る血)の量 期間中合わせて50~100g程度

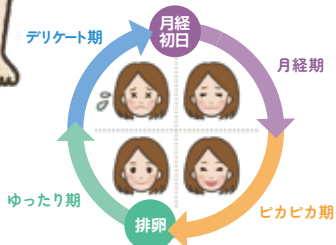
このめやすを超えるようなら
産婦人科で相談しよう!

まだ月経が 始まっていない人へ

15歳になっても月経がきていない人は、家族に相談してみましょう。保健室の先生も話を聞いてくれます。

大人と一緒に産婦人科へ
行ってみよう!

1か月の中でも
気持ちや
体調が変わるのは、
女性ホルモンの影響です。
上手に付き合っていこうね。



※自分のリズムを知るには、アプリや日記・手帳に月経日を記録したり、基礎体温を測る方法があります。
くわしくは保健室で相談してくださいね。3カ月以上いつもと違う月経が続いたら、早めにお医者さんに伝えてね。

月経 Q&A

Q 月経時の不調はどうすればよくなる?

A 血流をよくするために体を温めたり、軽い運動をしたりしてみてください。痛みがある時は鎮痛剤を服用しましょう。クセになったり効かなくなったりはしないので、安心してくださいね。痛みが始まりそうな時には早めに飲んでおくのが、つらさを減らすポイントです。鎮痛剤を服用しても痛みがひどい場合には、子宮内膜症といった病気が隠れているか、婦人科で相談しましょう。

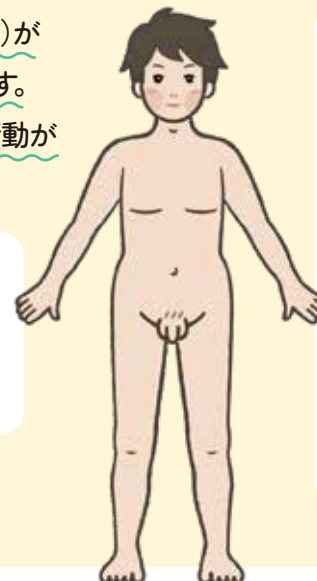
Q 月経前に体調が悪くなることが多い。どうすればいい?

A 月経の1週間くらい前からイライラしたり、腰が重かったりする不調を「月経前症候群(PMS)」といい、月経が始まると症状はラクになります。つらい場合には薬があるので、婦人科で聞いてみましょう。

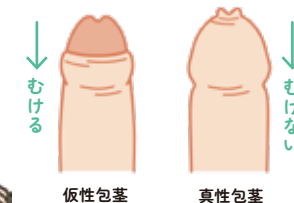
10代でも月経を軽くする薬<ピル>は使えます。
不調はクリニックで相談しましょう。

男の子の体と心、 ホルモンによる影響

男性の体は陰茎(ペニス)が
変化し、精通が起こります。
思春期になると性的な衝動が
高まる人もいます。



多くの人は通常時
包皮がかぶっています



包皮をむいて洗いましょう。真性包茎なら毎日1ミリずつ包皮を根元に引きよせる「ムキムキ体操」にトライ!

難しいようなら
泌尿器科で相談できます。

まだ精通がない人へ

今はあせらなくても大丈夫。18歳を過ぎてもないようなら、家族や保健室の先生に相談して大人と一緒に泌尿器科へ

最近イライラしたり、
エッチなことばかり
考えちゃう……



実は男女ともに男性ホルモンの影響を受けておこります。成長しているしるしでもあります。セルフプレジャー(P.11)もひとつの解決方法です。

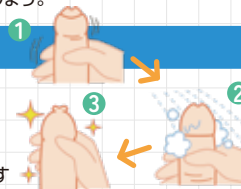
男性の体 Q&A

Q 自分のペニスは同級生より小さいみたいで気になります。

A 手や足のサイズが人によって違うように、人の体はそれぞれ形も大きさも違ってするのが当たり前です。ペニスの大きさは、勃起(大きくなった状態)時に5cmあれば生殖に関して問題はないといわれています。おしっこがづらいなど、生活上困っているようなら泌尿器科に相談しましょう。

Q 包茎の洗いかたを教えてください。

- A
- 1 ペニスの先(亀頭)が洗えるよう、痛くない程度にそっと包皮をさげましょう
 - 2 あわだてた石けんやお湯を使って手でやさしく洗い、シャワーで流しましょう
 - 3 包皮の間にたまったよごれを洗い流したら、包皮をそっと戻します



※洗っていて痛みや異常がある場合には、すぐに大人に相談しよう!

※包皮をさげることができない人は、毎日少しずつさげるようにしましょう

※包皮を戻せない時<嵌頓(かんとん)包茎>には、ペニスの先端をギュッとつぶして、包皮をもとに戻します。

「つきあう」ってどういうこと？

好きな人と両思いになれたらうれしいですね！
でも、「つきあう」ってどういうことで、なにをするのでしょうか？



つきあう時の大切な話

性的なふれあいには相手の心と体に大きな責任が伴い、リスクも伴います。同性どうし、異性どうし、いずれも性感染症のリスクがあります。また、異性どうしの場合には、妊娠の可能性もあります。大人に向かって自分の体を作っている最中にもう一人の人間を体内で育てるのはとても負担がかかります。

SOGIE: SO (Sexual Orientation 性的指向) と GI (Gender Identity 性自認)、GE (Gender Expression 性表現) で全ての人の性のあり方を考える指標。

お互いに好きで相手を大切に思う気持ちがあれば、2人は立派なパートナーです。また、恋する気持ちは人それぞれ。みんなの権利を尊重しましょう。

性の多様性

SOGIEについて知ろう
(明石市 政策局 ジェンダー平等推進室)



人権啓発ビデオ

多様な性ってなんだろう
(認定特定非営利活動法人ReBit)



性的同意はいいよ(YES)だけ

性的同意はその行為に積極的に参加したいという
明確な「いいよ(YES)」が必要です

すべての性的行動は
お互いの同意が
必要です

さそう方が相手から
言葉で同意を
もらいます

2人のおつきあいの考え方やペースが
あわないときは、お互いを尊重しながら
よく話し合えるといいですね



性的同意の3つの大切なこと

- | | |
|--------|---|
| 1 非強制性 | 「いやだ(NO)」と言える状況か |
| 2 対等性 | 断りにくい上下関係ではないか |
| 3 非継続性 | キスしたからってそのさきもOKとは限らない
1回OKでも次もOKとは限らない |

もしも性的なトラブルにあってしまったら

性的なトラブルに巻き込まれてしまった
時には、すぐに周囲の信頼できる大
人や専門のサポート電話に相談をしま
しょう。

緊急避妊薬(アフターピル)を
72時間以内に飲むと、妊娠の確率を下
げることができます。

男性も女性も、被害にあうことがあります

顔見知りからの被害が多く報告されています

アフターピル

- 72時間以内に飲む
- 7千円~2万円くらい
- 警察に相談すると無料でもらえます

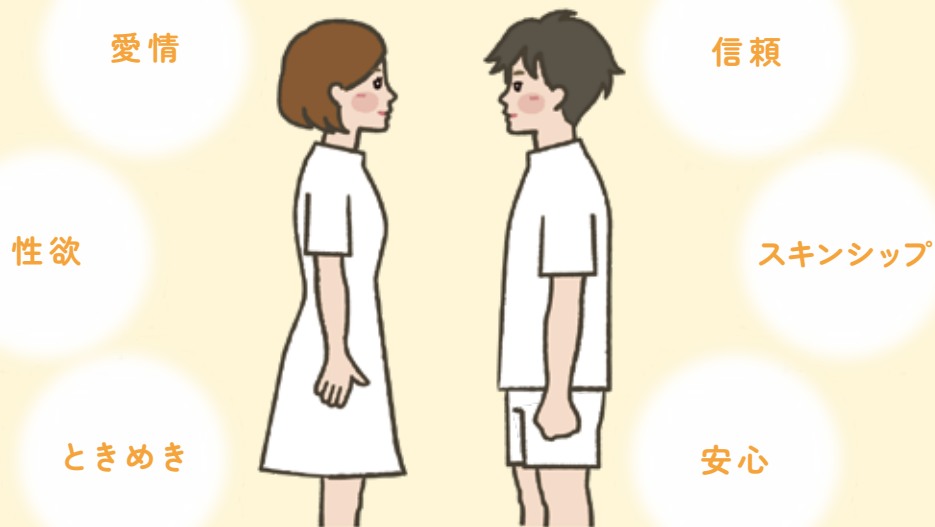


ワンストップ
センター (内閣府) **#8891**

性犯罪被害
サポート (警察庁) **#8103**

赤ちゃんってどうやってできる？

何才のときに何人子どもを持つか、持たないか、
自分で決めることができます。
自分達で決めるための行動を選ぶことができます。



3つの性的接触



1
生殖

2
コミュニケーション
よろこび

3
性暴力・性被害
(まきこまれないで!)

どの性的接触でも、赤ちゃんができる可能性はあるよ！

もしも妊娠したかも？と思ったら
できるだけ早めに、信頼できる大人に相談しましょう。

にんしんSOS相談窓口

<https://zenninnet-sos.org/contact-list>



知っておこう！妊娠のしくみ

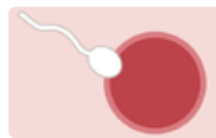
卵管に到着できた
数百個の精子が卵子と出会う



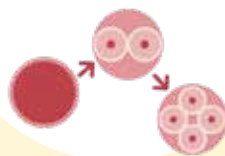
約5,000万~1億個の
精子が腔を通る



たった1つの精子が
卵子と合体して受精卵になる



受精卵が細胞分裂を
くり返し、赤ちゃんの元
「胎芽(たいが)」に



受精卵が子宮に
移動し、赤ちゃんを育てる
子宮内膜に到着



約10ヶ月間お腹で
成長を続ける



赤ちゃんが実際に誕生するまでには
たくさんのハードルがあり、「赤ちゃんがほしい！」と
思ってもなかなか出産できない人もいます。
赤ちゃんができる方法にはいろいろあり、
生殖補助医療(不妊治療)で妊娠する方法もあります。
2021年に生まれた赤ちゃんの11人に1人が
生殖補助医療で生まれてきています。

赤ちゃんが生まれるのは素晴らしいこと。
赤ちゃんがすこやかに
育って大人になるまでには、
たくさんの人の力が必要です。
生まれてくる赤ちゃんとあなた自身のために、
「いつ、赤ちゃんを産んで育てるか」
について考えてみましょう。

いろいろなカラダのかたちで
うまれてくるよ



セルフプレジャーは自然なこと

思春期には、脳や精巣・卵巣からたくさんのホルモンが出るので、体にも心にも変化が起こります。これは男女どちらにも起こることです。

人や自分の体に興味をもつのは自然なこと。

それと同じように、自分の性器をさわって気持ちよくなることも自然なことなのです。

性器はデリケートな場所なので、さわる前には手はキレイに洗いましょう。

また、セルフプレジャーは何回しても、しなくてもかまいません。

プライベートなことだから、安心してひとりになれる場所で行きましょう

セルフプレジャーの別な呼びかた 自慰(じい)、マスターベーション、オナニー



性感染症(STI)のおはなし

性器と性器、あるいは肌と肌の接触でうつる病気があります。こうした病気は性感染症と呼ばれ、下のような種類があります。もしもかかってしまったら、すぐに病院へ行きましょう。

代表的な性感染症の種類



クラミジア感染症

クラミジア・トラコマチスという病原菌により感染します。強い症状は出にくいのが特徴です。おりものが増えたり、出血したり、下腹部が痛くなったりします。長期にわたって感染したままになっていると、妊娠しにくくなる可能性があります。



HIV感染症(エイズ)

HIVとは「ヒト免疫不全ウイルス」のことで、人の体を細菌やカビから守っている免疫機能を壊してしまう「AIDS(エイズ)」を引き起こすウイルスです。HIVは血液・精液・膣からの分泌物・母乳が傷や粘膜などから侵入することで感染する可能性があります。



梅毒

梅毒トレポネマと呼ばれる細菌に感染することで起こる病気です。感染後3週間ほど経過すると、皮膚や粘膜に硬いイボのようなものができます。これは数週間で自然に治りますが、体の中では細菌が増えていき、しばらく後に手のひらをはじめとした全身の発疹や発熱、だるさなど、さまざまな症状が出てきます。

予防には「コンドーム」やワクチン・PrEPがあります。保健所や病院でパートナーと一緒に検査を受けることで、お互いを大切にすることができます。

子宮頸^{けい}がんとHPVワクチン

子宮頸がんは子宮の一部にできるがんのことです。性交渉の経験がある人はほとんど感染の可能性があるHPV(ヒトパピローマウイルス)が主な原因です。日本では年間1万人が発症し、そのうち3000人が亡くなっています。

今は、感染を防ぐHPVワクチンの接種ができます。小学校6年生から高校1年生までの女子が定期接種の対象です。早期発見のためには、セクシャルデビュー後は定期的に子宮頸がん検診を受けることも大切です。

性暴力とは

男子にも女子にも誰にでも起こります。

いつ、どこで、だれと、どのような性的な関係を持つかは、
自分で決めることができます。

性暴力の種類

同意がないすべての性的な行動は性暴力です。

- さわる
- 性行為
- 痴漢(チカン)
- カンチョー
- ブラはずし
- きんドリル
- のぞき・盗撮
- 性的な動画を見せる
- 性的な言葉を言わせる
- 性的な個人情報をSNSに拡散する
- 避妊・性感染症等予防に協力しない

など

性被害にあったとき、わるいのは
あなたではなく、加害者です。被害者側が「隙があった」
などと自分を責める必要はありません。

「グルーミング」って知ってますか？

動物同士の「毛づくろい」として知られているグルーミングという言葉ですが、「子どもを手なづける」という意味でも使われます。

- オンラインゲームやSNSなどで話が盛り上がり話をするうちに性的な写真を送るよう要求をされる。
- 悩みをきいてくれていたのでいい人だと思っていたら二人だけのひみつと言われ、性的な要求をされる
- インターネット上だけではなく、顔見知りからも起こり得る



誰にも知られず相談したい時には、下記に連絡してくださいね！

24時間子供SOSダイヤル 通話料無料
(文部科学省)

0120-0-78310



チャットでも相談できるよ！

月・水・土 17時~21時

キュアタイム(内閣府)

<https://curetime.jp/>



相談先

ワンストップセンター

性被害にあったとき、ワンストップに相談することで必要な相談窓口につないでもらうことができます。



相談者

警察は110
と同じくらい
みんなおぼえてね！

ワンストップ相談センター (内閣府) #8891
(はやくワンストップへ)

病院

カウンセラー

弁護士

警察

児童相談所

あなたを守りたい大人がいます

大事なことから2回言います!!

性的な行為をするかしないか、いつ、誰とするのか
一人一人が自分で考え、自分で決めることができます。