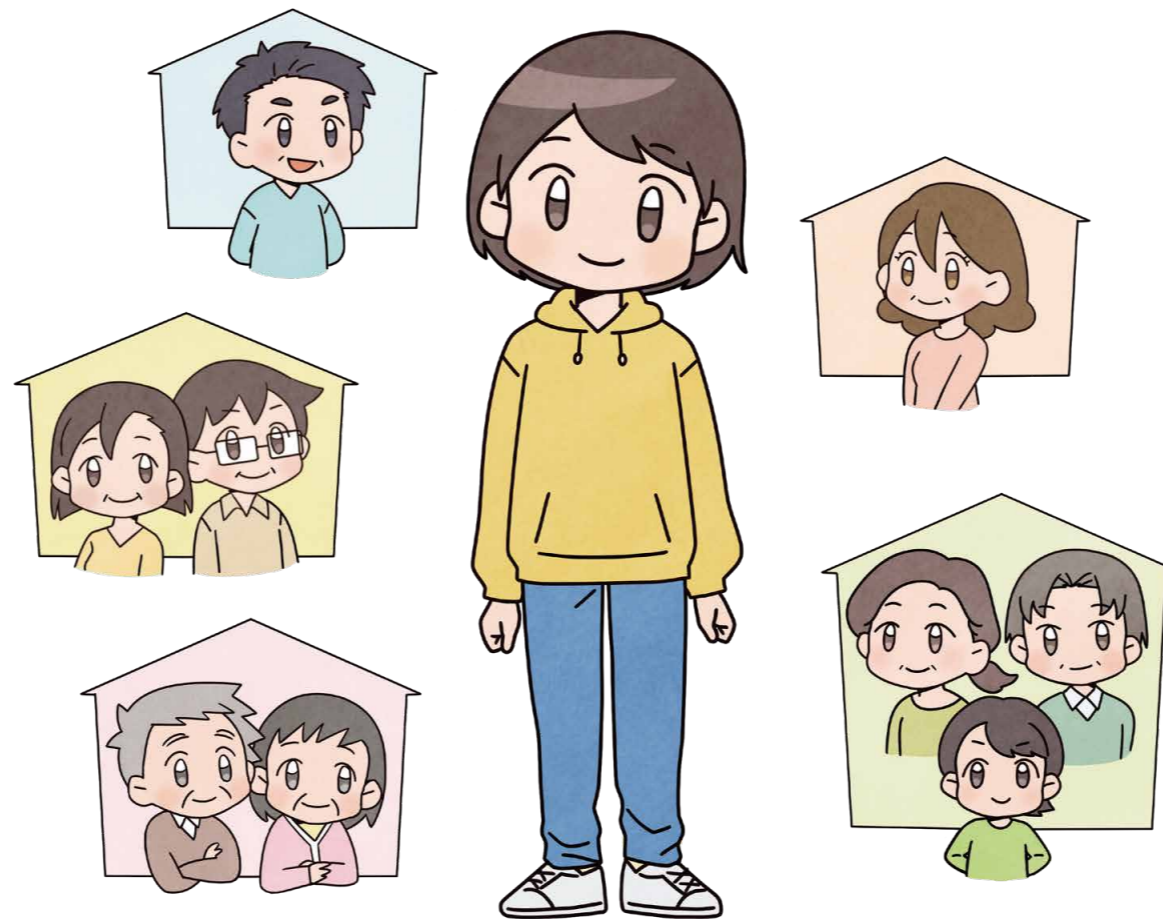


家族で活用できる

思春期ガイドブック

知っておくと安心な知識と
子育てのポイント



目次

はじめに	01
第1章 思春期の子育てと「性」の関係	
思春期の子どもの特徴	02
思春期の子育てと「性」	03
第2章 思春期の性と子育ての実態	
思春期の性の現状	04
性に関する子育ての実態	05
第3章 知っておきたい性に関する知識	
人間の性の意義	06
LGBTQ	07
男子の性の特徴と課題	08
女子の性の特徴と課題	10
妊娠適齢期	11
妊娠のしくみと避妊方法	13
ルッキズムと思春期の生活	14
性感染症	15
デートDV	18
好きな人とのつきあい方	20
性犯罪	22
第4章 思春期の子育てポイント	
7つのポイント	24
相談できるところ	28
参考になる本の紹介	29

はじめに

思春期は、第二性徴が始まり、こころとからだが大変大切な時期です。近年、思春期の子どもを取り巻く性の問題は多様化しており、思春期の性に関する教育や健康支援が、より求められるようになりました。性に関する教育や健康支援は、学校や医療の場で行われていますが、子ども一人ひとりの個別性を大切にしながら関わることのできる家庭の役割は重要です。

思春期の子育てをしていた頃、周囲の保護者の方々から「子どもが幼いときには様々な子育て支援を受けることができ、保護者同士で話し合う場も多いが、子どもが思春期くらいになると子育ての支援は何もなく、困ってもどうしたらいいかわからないときがある」という声を聞き、何とかしたいという思いが強くなり研究を開始しました。

その結果、親世代は十分な性に関する教育を受けておらず、思春期の性に関する子育てに困ったり戸惑ったりしている人が多いこと、思春期の子育て支援はほとんどないことがわかりました。そこで、平成28年に「思春期の子育て」パンフレットを作り、保護者や教職員のみなさまにお配りして得たご意見、新たな研究の成果等を基に3度の改訂を重ねて参りました。これまでに、思春期の子どもや子育ての支援者である祖父母に読んでもらいたいというお声をひとり親家庭をはじめとする保護者の皆様よりいただいたことから、誰でも手に取りやすい「思春期ガイドブック」にタイトルを変えて、新しい内容を加筆修正したパンフレットを作りました。ご家族のみなさまに少しでも役立つことができれば幸いです。

また、性の多様性については、それを大切にしたいという思いを限られた紙面の中にイラストで全て表現することには限界があり、男女に分かれているものもありますことをどうぞご理解ください。

最後になりましたが、これまでに多くの学校関係者、医療関係者、保護者のみなさまにご協力いただきました。心より厚くお礼申し上げます。今後も思春期の性に関する子育て支援活動を通して、思春期の子どもの健康を支援したいと考えています。

令和7年3月吉日

岡山県立大学保健福祉学部看護学科
岡崎 愉加

1章 思春期の子育てと「性」の関係

思春期の子どもの特徴

からだの変化 男性ホルモン・女性ホルモンの分泌が活発になり、第二性徴が発現します



男子
声変わり、ひげなどの発毛、筋肉の増加や骨格の変化による体格の変化、皮脂腺の分泌増加によるニキビ等
精通：小学4、5年生～高校生（平均は13～14歳）

女子
乳房の膨らみ、発毛、脂肪による丸みを帯びた体型の変化等
初経：小学3、4年生～高校生（平均は11～12歳）



子どもから大人への成長過程では、体型のバランスが悪くなります

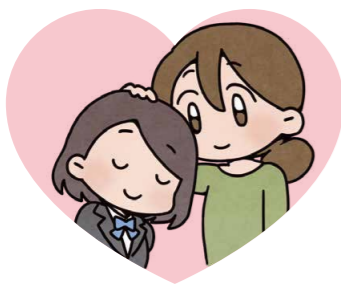
↓
からだの変化はここに影響を及ぼす

こころの変化

生まれた時に決められた性別は、外性器の形によって自分以外の人が決めます「外側からの性」
思春期になり、からだの変化、初経や精通、マスターベーションが始まると、こころが性の影響を受け始めます「内側からの性」

自分の「性」を意識することによって、親をはじめとするすべての人の「性」を意識するようになります。そして、親がこれまでと同じように近づいてきたり、触れたりすることを嫌だと思ふようになります。

思春期の子どもは、そのような感情をもち始めた自分に戸惑っています



↓
自立心と依存心の混在



「性」を意識するようになると、自分という人間を意識し始め、親も自分と同じ1人の人間として見つめるようになり、子ども扱いしてほしくない、親に自分のすべてを見せたくないと思います。子ども扱いされると無性に腹が立ち、「うるさい」「関係ない」「別に」「ふつう」「・・・(無視)」など、反抗的態度をとります。

親に甘えて(依存して)生きる子どもを愛し、育ててきた親にとって、この親子関係の変化は衝撃的であり、淋しさを感じたり、腹立たしく感じたり……。程度の差はあっても親は動揺します。

親が動揺してとる行動には、幼い頃の親に甘えていた様子や、失敗談を話す、勝手にしなさいとか、もう世話をしないと云うなどがあります。

しかし、これは逆効果。口げんかや無視など、子どもは益々反抗的になります。

一方で、親に甘えたい時、親を頼りたい時もあります。子ども扱いして欲しくないけど、もう子どもじゃないんでしょと、突き放されると、それはイヤだし、困る…。このように子どもの心は揺れています。

そして、反抗してると思ったら、妙に甘えてくる時もあるため、親も子どもへの接し方に戸惑います。

子どもは「反抗(自立心)」と「甘え(依存心)」の間を、行ったり来たりしながら「自立」に向かっています。

反抗と甘えのタイミングをうまくとらえて接することが思春期の子育てには大切です。

思春期の子育てと「性」

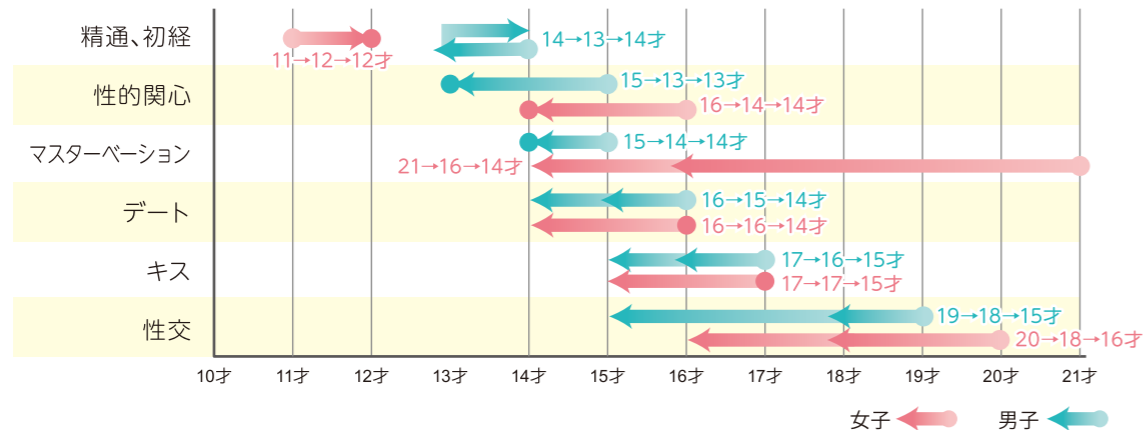
性ホルモンの影響を受けて、第二性徴が発現し、からだ子どもから大人へと変化し成長していく過程が思春期です。からだの変化に伴い、こころも性に目覚め、自立と依存の間を揺れ動きながら、大人へと成熟していきます。

性に目覚めることは、自立への道を歩み始めた成長の証
思春期の子育ては、「性」と切り離しては考えられません
性に関する悩みの解決やトラブルを回避するためにも、
親が思春期の性の現状や対応方法を知ることが大切です

2章 思春期の性と子育ての実態

思春期の性の現状

経験率が5割を超える年齢の推移(2005年→2011年→2017年)



※第6回(2005年)・第7回(2011年)・第8回(2017年)青少年の性行動全国調査報告より

上の図のように、2005年から2017年の調査では、精通や初経年齢に大きな変化はないにもかかわらず、性的関心をはじめとするすべての項目で低年齢化が進んでいます。しかし、第9回(2023年)「青少年の性行動全国調査」では、中高生のキスの経験率が減少した一方、自慰の経験率は増加し、高校生の性交経験率は半減しました。コロナ禍の影響もあると考えられています。

性の悩み

思春期・FPホットライン電話相談(2014)

男性 1.包茎 2.性器 3.マスターベーション 4.射精

女性 1.緊急避妊 2.ピル 3.妊娠不安 4.月経



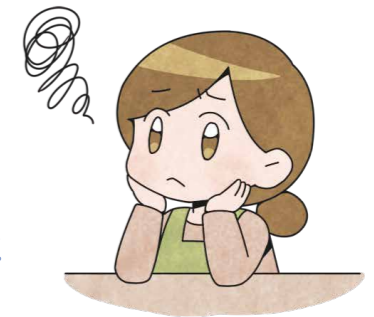
男子大学生に聞いた中学・高校生の頃の性に関する悩み(2018)

- 1.男性器(大きさ・形・包茎等)
- 2.性欲のコントロール
- 3.性行為(意義・方法・責任等)
- 4.好きな人の自分に対する思い
- 5.好きな人との付き合い方
- 6.マスターベーション

性に関する子育ての実態

親が性教育を実施していない理由

- ・知識がなく、教えるタイミングや、教え方・伝え方がわからない
- ・気まずさや恥ずかしさがあり話しにくい
- ・まだ早く、必要ない
- ・子どもが聞かないし、どの程度知っているかわからない
- ・親がすることではない、他者に任せている



性教育を実施した親が難しいと感じたこと

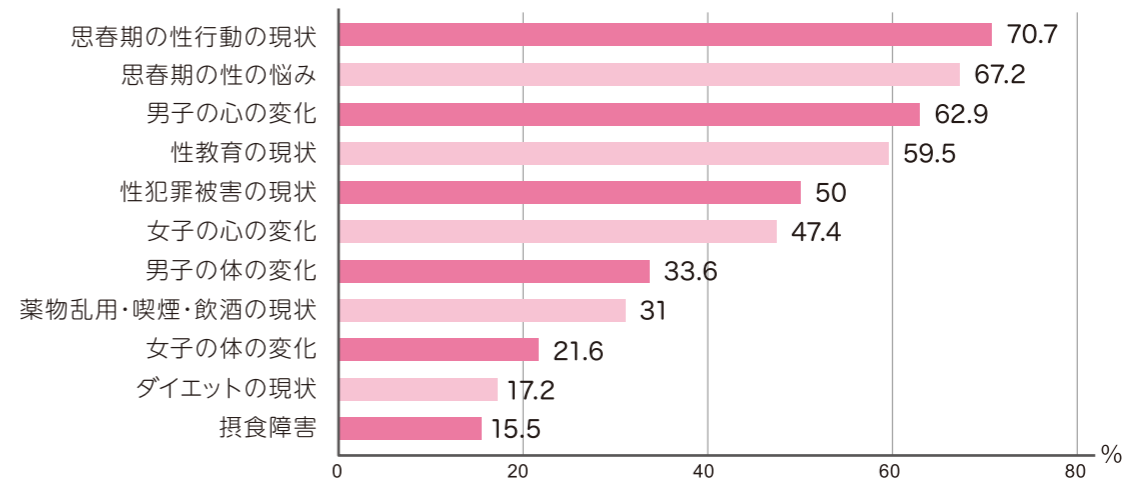
- ・知識や経験がないこと
- ・子どもに耳を傾けてもらうこと
- ・わかりやすい言葉で話すこと
- ・子どもとの認識の違い
- ・話をする時機やどこまで教えるか

ひとり親が困っていること

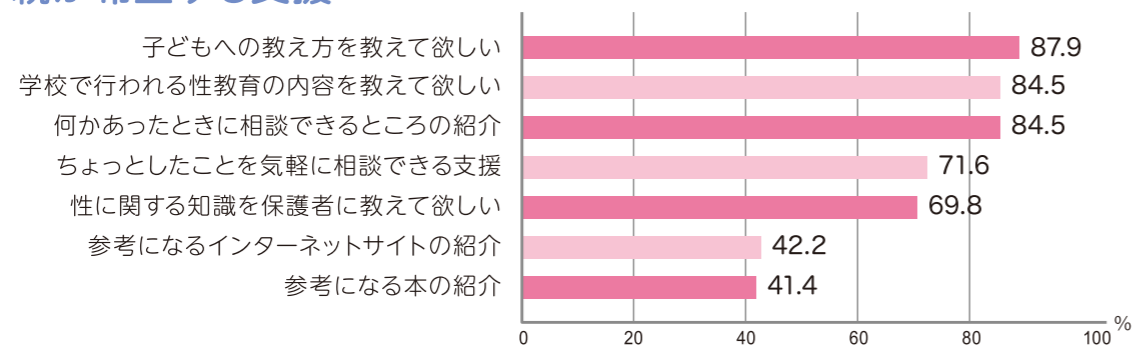
- ・母親(父親)なので、男子(女子)のことがわからない
- ・仕事が忙しくて、子どもと話す時間がない
- ・子育て支援者の祖父母と考え方が合わない
- ・子どもだけの時間が多く、何をしているかわからない
- ・親が相談できる場所がない



思春期の子どもに関して知りたい内容



親が希望する支援

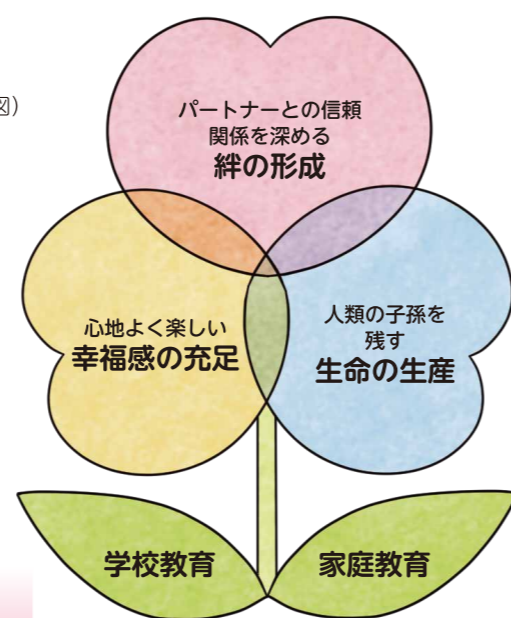


また、ひとり親は「リラックスできる場所で相談したい」「性に関する知識を祖父母に教えてほしい」「学校で子どもに教えてほしい」などを希望していました。

3章 知っておきたい性に関する知識

人間の性の意義

- 人間の性には3つの意義があるといわれています (右図)
- 成熟した大人の性には3つのバランスが重要です
- 生命の生産性は、強制されるものではなく自由意思の上に成り立ちますが、**望むときに子どもをもつことができる体づくりは思春期から始まります**
- 心地よく楽しいことは人間に必要ですが、快楽性に支配されたら性犯罪につながる危険があります**倫理的規範を守り、安全・安心な方法で楽しむことが重要です**
- 信頼関係で結ばれる「愛=信頼」の絆が形成されることは尊いことです**
信頼ではなく束縛の絆が形成されるとDVに向かうこととなります



- 思春期の子どもが人間の性の意義を理解すると、性のイメージが「いやらしいもの」から**「大切なもの」**に変わります
- 以上のことを踏まえながら、成熟した大人の性を獲得できるように、学校教育だけでなく、家庭教育で子どもを支援することが重要です

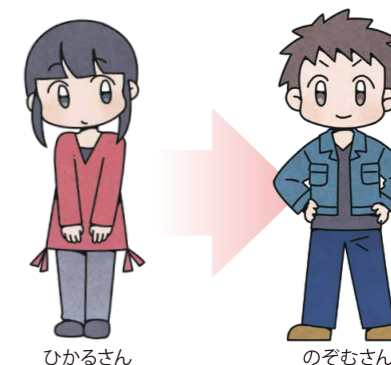
LGBTQ

- LGBTとは、レズビアン (女性同性愛者)、ゲイ (男性同性愛者)、バイセクシュアル (両性愛者)、トランスジェンダー (生まれた時に割り当てられた性別に対して違和感を抱いている性別越境者) の人々を意味します
- Qとは、Queer (クィア) あるいはQuestioning (クエスチョニング) と言われています
- Queer (クィア) は、異性に興味のない、かといって同性に興味があるわけでもない、性別の枠を超えて様々な人に魅力を感じ、自身も性別をもたないと感じている人
- Questioning (クエスチョニング) は、まだ自分の性が何であるかを認めていない人、自分の性に対して疑問を持ち、社会的な「性」の定義づけにためらいを持ち、まだ迷っている状態の人
- 性の多様性は他にもあるため、「LGBTQ+ (プラス)」と呼ばれることもあります
- LGBTQについて理解するときは、性的指向 (恋愛や性愛の対象となる性別が同性か異性か両性か) と、性自認 (自分の性別をどのように認識しているか) を混同しないことが必要です**

性の多様性

のぞむさんのことが好きなひかるさんは、LGBTのどれに当たるでしょうか？

- のぞむさんの体と心が男性で、
- ひかるさんの体と心の性が女性だったら「どれでもない」か「B」
- ひかるさんの体は男性・心は女性だったら「T」
- ひかるさんの体と心の性が男性だったら「G」



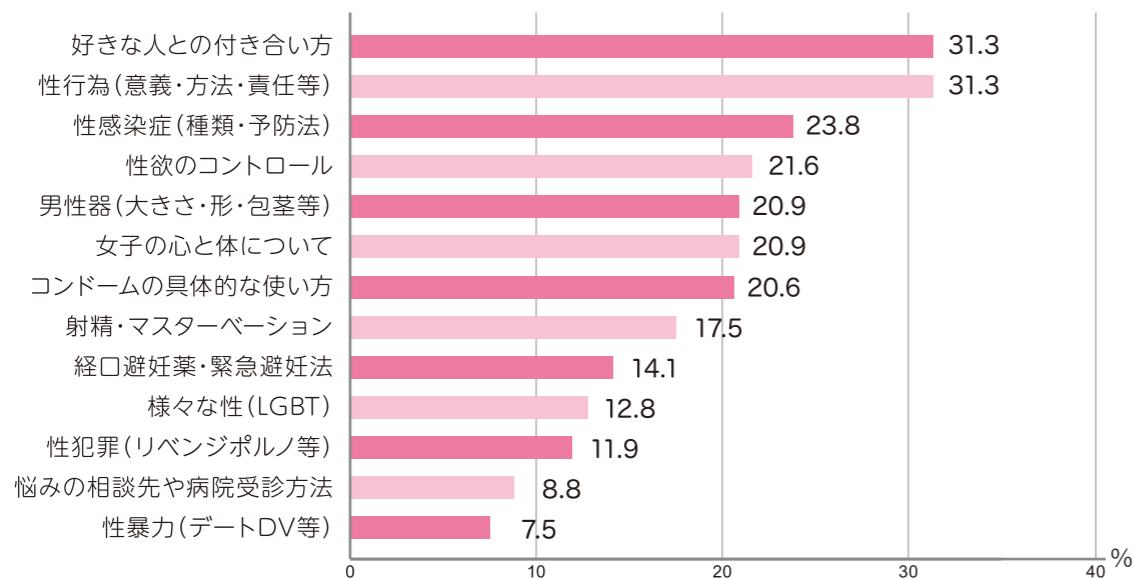
もし、のぞむさんの体と心が男性でなかったら…と考えると、何パターンにもなります。**性はグラデーション。明らかに識別できるものでもありません。**

あなたの性は自由! 私の性も自由!

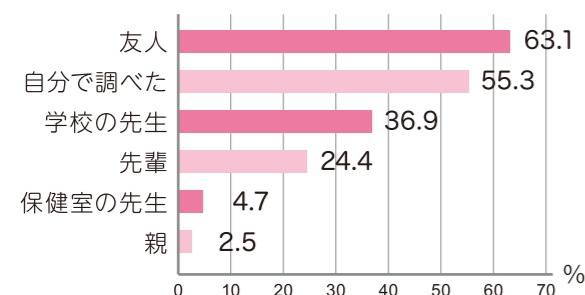
- 電通ダイバーシティ・ラボの「LGBT調査2018」では、日本人の約9% (11人に1人) がLGBTに該当するという結果が出ています
- LGBTの子どもは、理解されるか不安、いじめや差別を受けそうという理由でカミングアウトができません。家族の理解と支援が子どもの心を助けます
- LGBTは人権にも深く関わっており、いじめ・不登校・自殺などの理由にLGBTが隠れていることがあると言われています
- 性的指向や性自認を、本人の了解を得ることなく勝手に暴露する行為をアウティングといい、これにより当事者は深刻な状況に陥るため、絶対にしてはいけない行為です
- 多様な性について理解し、差別や偏見のない自由な性を認めることが重要です**
- 詳しく調べたい方は、「はじめて学ぶLGBT」(p29)が参考になります

男子の性の特徴と課題

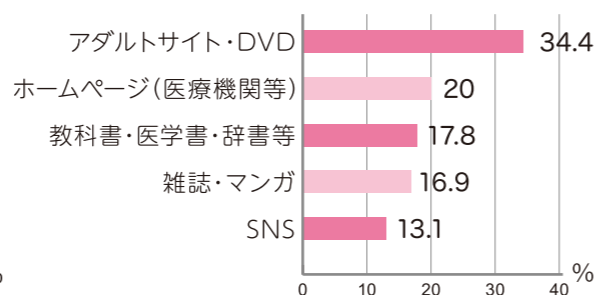
中学・高校生の頃に知りたかった性情報



中学・高校生の頃に誰から性情報を得たか



性に関する情報を「自分で調べた」人の情報源



- ・思春期の男子は好きな人との付き合い方や性行為への関心が高く、性について知りたいことは「友人に聞く」か「自分で調べる」という特徴があります
- ・自分で調べる場合、アダルトサイトやDVD、ホームページを活用しているものが多く、間違った情報が友人を介して広がったり、不安をあおる内容に悩みが増強する危険があります
- ・**アダルトサイトは大人の娯楽作品であり**、出演者は脚本の通りに演じています。男性目線の作品がほとんどで、**現実社会では犯罪になる内容も多くあるため、お手本にははいけません**
- ・包茎の不安をあおるようなCMや記事も多いです
包茎については「[紳也'sホームページ](http://iwamuro.jp)」が参考になります

紳也's
ホームページ
<http://iwamuro.jp>

男子の責任

- ・精子は毎日1億程度作られ、19歳が製造のピークといわれています
- ・彼女ができれば性交渉したいと思ってしまう気持ちも特別なことではありません
- ・でも、彼女の気持ちはどうでしょうか？ それに、もし、妊娠したらどうしますか
- ・妊娠させてから「責任とる」は無責任です！！

男子の責任は、望まない妊娠をさせないことです

思春期男子の課題は「射精技術」を獲得すること

- ・射精技術獲得のために、マスターベーション（オナニー）をしましょう
一日に何回してもかまいません。
- ・マスターベーションをすることは、悪いことではありません
将来、望むときに妊娠させるために必要な大切なことです
- ・性に関する正しい知識を得て、その知識を活用するためには、今井先生（泌尿器科医師）著「射精道」（p29）が参考になります
- ・射精道には、思春期は「射精する技術」を獲得する時期であり、そのトレーニングとして正しいマスターベーションをすることが大切と書かれています
- ・正しい方法とは、勃起した陰茎をきれいに洗った手で軽く握り、亀頭部を刺激することです
- ・布団や床・壁などにこすりつける方法や強く握る方法は、将来、射精障害になる危険性があるためしてはいけません
- ・また、射精しそうになった時は、3回我慢して、4回目に出すなど自分で射精をコントロールできるようになることを目指しましょう

他者との性行為は「心・技・体」が伴ってから行う

「心」とは、性に関する十分な知識と一般常識とコミュニケーション能力のこと

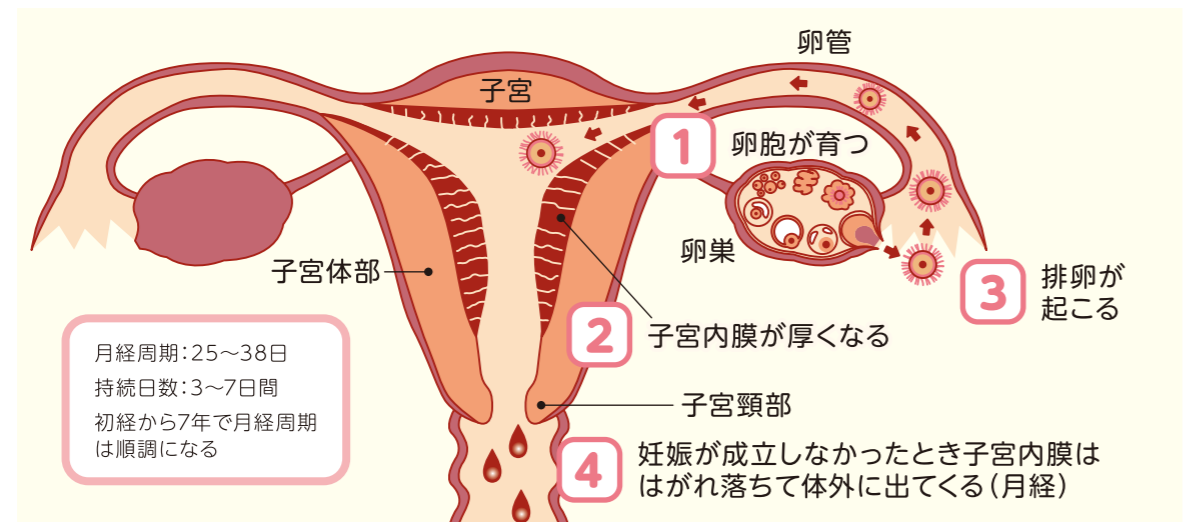
「技」とは、射精をコントロールできる技術のこと

「体」とは、完全に大人の身体になること

パートナーを尊重することにつながる、とても大切な条件です

女子の性の特徴と課題

月経のしくみと女性の健康



- ・月経は脳と卵巣から分泌されるホルモンのバランスによって引き起こされます
- ・エストロゲンとプロゲステロンがバランス良く分泌されることで排卵が起こり、子宮内膜が厚くなり、妊娠しやすくなります（妊娠しなかったときに、月経になります）
- ・2つのホルモンの働きによって月経周期が規則的になります
- ・ホルモンの中でもエストロゲンは主に卵巣から分泌されるホルモンで、女性らしい丸みを帯びた体形をつくり、子宮や乳房などの発育を促して、月経や妊娠・授乳などが可能な状態にする役割を担っています
- ・エストロゲンは、血管を丈夫にして動脈硬化を予防したり、骨からカルシウムが溶けだすのを防いで骨量を調節したりするほか、皮膚のうるおいを保ち、脳の認知機能にも関わるなど、女性の健康に様々な作用を發揮しています

思春期女子の課題は「月経周期」を獲得すること

月経に影響を与える生活習慣



ホルモンバランスが崩れ、月経前や月経中の不快症状の悪化、月経不順や月経が来なくなる

初経（初めての月経）から7年くらいたつと月経周期は規則正しくなります。月経周期の獲得のためには、上記のような生活をしないことが大切です。月経周期を獲得するための正しい知識は、今井先生（産婦人科医師）著「思春期女子のからだと心Q&A」（p29）が参考になります。

月経、こんな時は受診しましょう！

月経周期：25日より早く次の月経が来る
長かったり短かったり不規則
月経が3ヶ月以上来ない

6ヶ月以上無月経を放置すると治りにくくなります

持続日数：10日以上続く、2日以内で終わる

経血量：頻回にナプキンを交換するくらい多量
血の塊が出る

月経痛：**日常生活に支障が出るほどの痛み**
痛み止めを飲む回数が増える

痛み止めの薬は痛くなりそうな時や痛くなり始めた時、早めに飲むのが効果的です。痛みを我慢できなくなってから飲んで効果も十分得られません

その他：15歳になっても初経がない
初経後3年たっても月経周期が不規則



妊娠適齢期

望むときに妊娠するために

人は、妊娠をするかしないかについて自由意思をもつことができます。男女は平等ですが、生物学的には、女性は「産む性」、男性は「産ませる性」です。したがって**妊娠をするかしないか、いつするかについての決定権は「産む性」である女性にあるべきです。**

女性が望むときに妊娠し、母子共に健康に出産を終えるためには、**妊娠したくない時には、妊娠を避ける手段を身につけることが重要です**
一方、望むときにいつでも妊娠できるわけではありません
人には**妊娠適齢期**があります

妊娠適齢期とは

男性

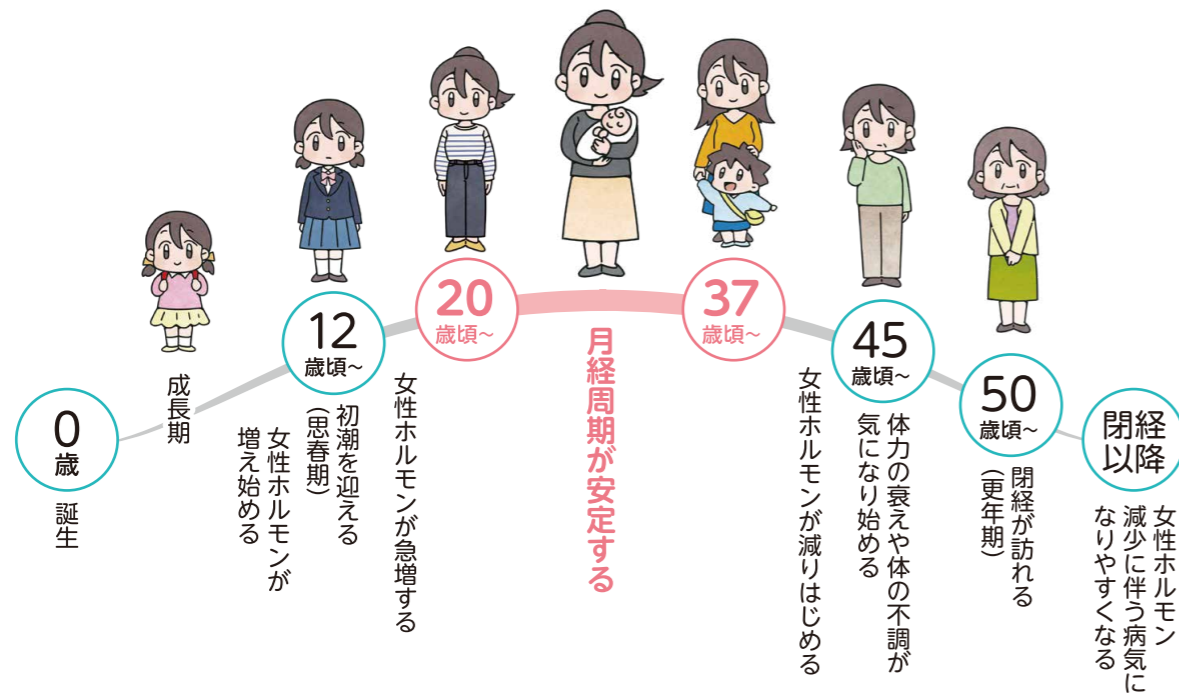
精子は0歳
精子は毎日一億程度作られます。

女性

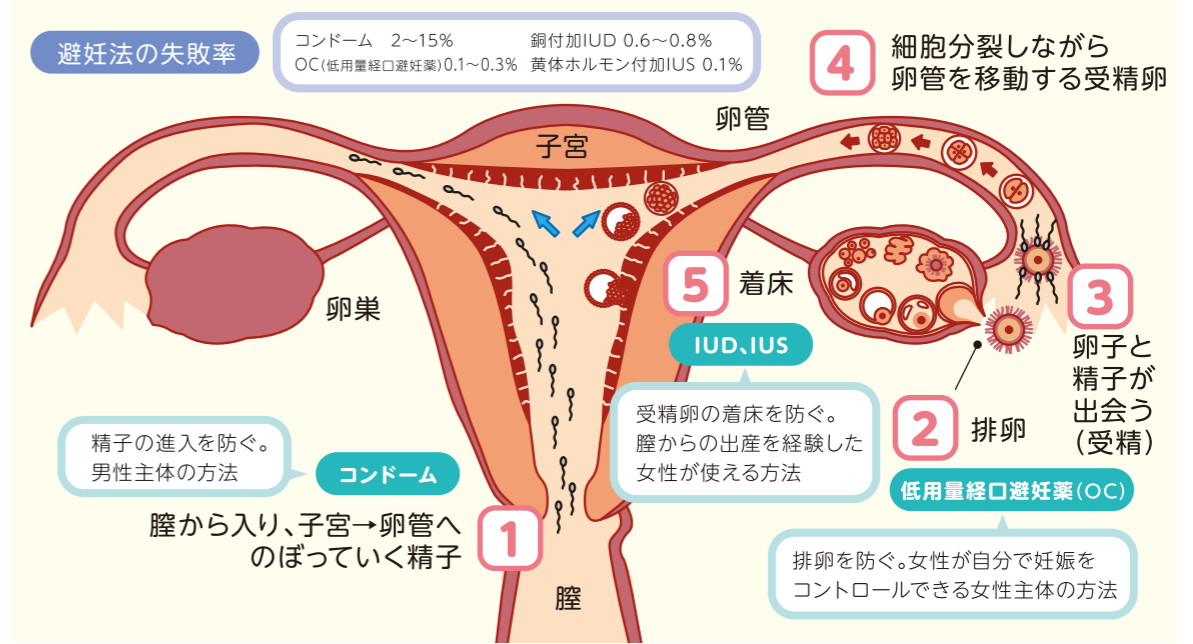
卵子は女性の年齢と同じ

卵子となる原始卵胞は胎児の時に作られ、生まれた後に減少します。(1歳:32万個、21~25歳:12万個、40歳:5000個...) また、37歳頃を超えると卵子の質が変化し、染色体異常の発症頻度が高くなるといわれています。加齢と共に子宮の病気を発症したり妊娠率が低下したり、妊娠に伴う病気の発症率や流産・早産率が上昇します。女性は55歳頃までに閉経し、妊娠という役割を終えます。このような理由から、**月経周期が安定する20歳代は妊娠適齢期**といわれ、37歳頃までに産み終えることが理想的といわれています(37歳までに産まなければいけないというわけではありません)。しかし、女性にとって20~30歳代はキャリア形成期でもあり、妊娠・出産に適した時期と重なっています。

大切なのは、妊娠・出産についての知識を持った上で女性が将来設計を考え、妊娠できる体をつくり、妊娠をするかしないかについてパートナーと話し合いながら、自分で決めることです。



妊娠のしくみと避妊方法



低用量経口避妊薬(OC・通称ピル)

女性が自分で妊娠をコントロールできる方法

- ・ 卵巣で作られるホルモンと同じ働きをする薬で、排卵後と同じ状態を作り出し、排卵を抑制します
- ・ 毎日決まった時間に飲むことが必要ですが、**飲み忘れがなければ避妊率は高いです**
- ・ 婦人科を受診(オンライン診療もあります)し、医師に処方箋をもらって購入します
一月分は2500~3000円程度です
- ・ 副作用として、吐き気や頭痛など起こることがありますが、飲み続けるとおさまることが多いです
また、薬が合わなければ、種類を変えることもできます
- ・ 血栓など重篤な副作用が心配かもしれませんが、薬をもらうために定期的を受診することで予防できます
- ・ **避妊以外に、月経不順の改善、月経痛の軽減、貧血の改善などのメリットもあります**
- ・ OCを飲むと将来妊娠できなくなるということはありません
- ・ OCが身近になかった親世代は、正しい知識を得ることからはじめましょう
正しい情報を得るためには、ホームページ「Dr.北村のJFPAクリニック」が参考になります

Dr.北村の
JFPAクリニック
<http://www.jfpa-clinic.org>



緊急避妊法

妊娠回避のための緊急的な避妊法

- ・ 同意していない性交があった、コンドームが破れた時など、性交後72時間以内にできるだけ早く薬を飲むことで、妊娠を回避します
- ・ 薬は黄体ホルモン(レボノルゲストレル)を成分としています。正確に使用しても約0.7%が妊娠を防止できないといわれていますが、もし、妊娠してしまった場合、この薬が原因で赤ちゃんが異常になったという報告はありません
- ・ 副作用として、一時的に気持ち悪くなったりする場合がありますが、医師が処方する薬なので、服用する時に心配なことは相談できます

ルッキズムと思春期の生活

ルッキズムとは「外見や身体的な特徴で人を評価したり、判断したりすること」をいい、社会問題として注目されています。

問題の一つに、外見を過剰に気にすることが健康に悪影響を及ぼすということがあります。

思春期は子ども体型から大人体型に成長する時期であり、外見への関心が高まります。そのため、SNSなどで見たスリムな体型や筋肉質な体型にあこがれることは当然です。

注意してほしいのは、外見だけでなく体の機能も大人へと成長している重要な時期ということです。

この時期に過度な食事制限をしたり、偏った栄養摂取をして、心身の健康を害すると、生涯続く健康美を失うことにもなりかねません。

きれいになりたい、かっこよくなりたいと思った時は、健康な体づくりを意識した生活をするのが大切です。

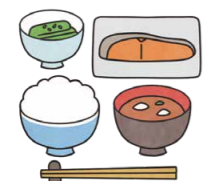


健康美のための生活ポイント



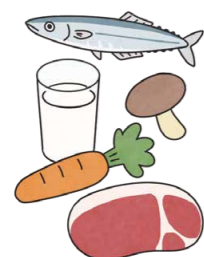
1. 睡眠の質を上げる

毎朝同じ時間に起床して朝日を浴びる
起床時間が決まったら、自分にとって最適な就寝時間を見つけて実行する



2. 体の中から美しくなる食材をうまく足し算して、太りにくくする食べ順で、1日3回食べる

食事を抜くと太りやすい体質になる
食べ順は、スープ・汁物→サラダ・おひたし・酢の物→魚・肉・豆腐→ご飯・パン・麺



足し算する食材は、**ビタミンB1**を含む豚肉や豆腐、**発酵食品**の納豆・味噌・チーズ・ヨーグルト、**食物繊維**のごぼう・ブロッコリー・きのこ類、**貧血対策**に赤身の肉魚・ほうれん草、**骨を作る**牛乳・小魚・小松菜・海藻・ごま、**冷え対策**に生姜・ナッツ類・鶏むね肉やささみ・大根・ねぎ・人参、**良質な油**のえごま油・サバ・サンマなど

食事については、コミュニティ家族ケア研究会のHP内にある「ダイエットを始めたいあなたへ」の資料が参考になります



3. 適度な運動・筋トレで太りにくい体を作る

1日100kcalを消費する有酸素運動（自転車・ジョギング・縄跳びなど）と、2～3日に1回の筋トレ（腹筋・スクワット・腕立て伏せをそれぞれ20回）を習慣化する

男子には「進化系！筋肉男子の栄養学」（p29）が参考になります

詳しくはこちら
コミュニティ
家族ケア
研究会



性感染症

性感染症とは

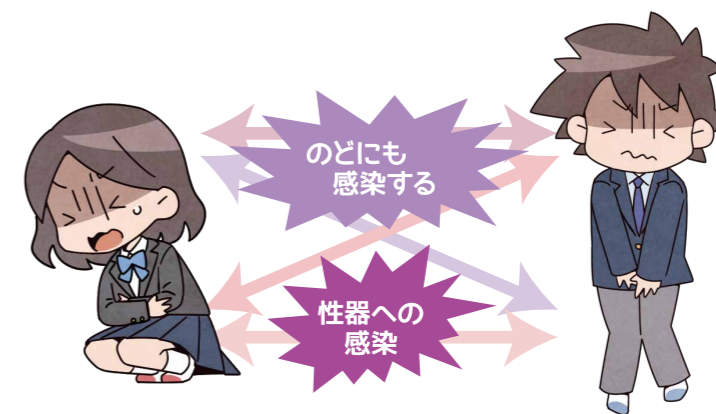
性行為によって感染する病気のことです。感染の病原体は、細菌・ウイルス・原虫・寄生虫など様々です。症状が激しいものと、そうでないものがあります。

パートナー1人だけの性行為でも、たった1回の性行為でも感染する危険性があります。また、パートナーと一緒に治療しなければ、性交渉によってお互いうつしあうので治りません。

(ピンポン感染)

クラミジア感染症

若い人たちの間で「クラミジア感染症」が増加しています。



【ピンポン感染のイメージ】

女性

おりものが増えたり、排尿時の痛み、出血、下腹部痛があります。放っておくと感染が広がり、激しい腹痛（下腹部だけでなく上腹部痛も伴う）が起こり、重症化すると将来妊娠できなくなることもあります。

男性

尿道口からの分泌物、排尿時の痛みやかゆみがあります。精巣がはれて痛くなります。



クラミジア感染を予防するには

1. 性行為（オラルセックスも含む）をしない
2. コンドームを使用する

クラミジア感染かも？と思ったら

女子は婦人科、男子は泌尿器科を受診しましょう
症状が軽い時期に受診し治療すれば、重症化する前に治ります

梅毒 梅毒が急激に増えています。

梅毒トレポネーマの感染による性感染症です。口や性器、肛門による性行為によって感染します。**妊娠している女性が梅毒に感染すると、胎盤を通して胎児に感染し、死産・早産・新生児死亡・奇形など（先天性梅毒）がおきることもあり、**妊娠を希望している人にとっては大きな問題です。

症状 I期（感染後約3週間）

感染した部位にしこりなどができますが、痛みがないことも多く、自然に消えます。しかし、治っていないため、他の人に感染させやすい状況にあります。

II期（感染後数ヶ月）

治療しないでいると病原体が全身に運ばれ、手のひら・足の裏・体全体にうっすらと赤い発疹が出ますが、自然と消えます。この時期に治療を受けなかった場合、数年後に臓器の障害がおきます。

III期（感染後数年）

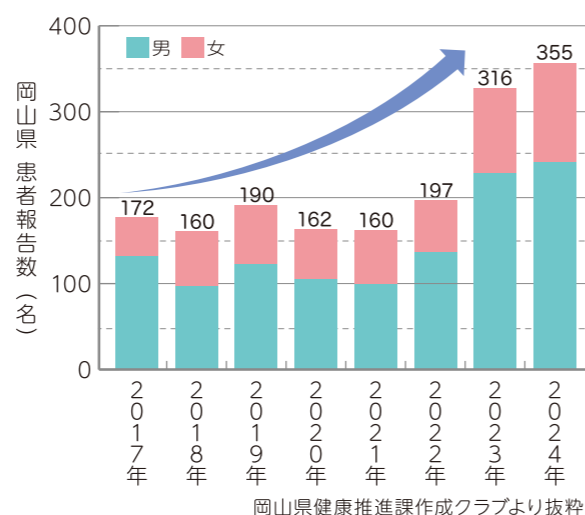
皮膚や筋肉、骨などにゴムのような腫瘍が発生します。心臓、血管、脳などの複数の臓器に病変が生じ、場合によっては死に至ります。

患者数の推移、性別年代別の特徴

全国的に、2012年の875人から2023年は15,055人へと急増。

岡山県でも、右のグラフに示すように増加しており、届出数は東京・大阪に次ぐ全国第3位。

男性感染者は20～40歳代まで幅広いのに対し、女性は10～20歳代を中心とした若年層に多く、これに伴い、先天性梅毒も増加しています。



梅毒の予防と治療

コンドームを使用し、性器・口・肛門など粘膜の直接的な接触を避けましょう。

感染の有無は血液検査でわかります。検査は保健所・支所（無料、匿名、要予約）又は医療機関（男性：泌尿器科・皮膚科、女性：産婦人科、皮膚科等）で受けることができます。

パートナーと共に検査を受けた上で、性行為をパートナー1人に限れば安心です。

治療は、ペニシリン系の抗菌薬が有効で、3～4週間内服します。

高リスク型 HPV 感染症

高リスク型 HPV は性行為によって男女ともに感染し、子宮頸がん、中咽頭（のど）がん、肛門がん、腔がん、外陰がん、陰茎がんの原因になります。

子宮頸がんとは

子宮頸がんは、子宮の入り口付近（P10）にできるがんです。日本では毎年約1万人がかかり、約3千人が亡くなっています。**近年20歳代、30歳代で増加しています。**はじめは自覚症状がありません。進行すると以下の症状が現れます。

- ・性交渉の時に出血する
- ・月経に関係のない出血がある
- ・茶色で悪臭を伴うおりものが増える
- ・下腹部痛や腰痛が生じる

子宮頸がんの予防

子宮頸がん予防ワクチン

副反応の問題がニュースになりましたが、その後の調査研究で「ワクチン接種との因果関係」は証明されず、厚生労働省は子宮頸がんの予防効果などのメリットが、副反応などのデメリットよりも大きいことを確認して、現在は接種を勧めています。

小学校6年～高校1年相当の女子は、予防接種法に基づく定期接種として、**無料で3種類のHPVワクチンのどれか一つを、一定の間隔をあけて合計2回または3回接種することができます。**

不安な方、詳しく知りたい方は、厚生労働省のホームページで情報収集してください。

厚生労働省HPの子宮頸がん予防
ワクチンQ&A

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou/hpv_qa.html



子宮頸がん検診

子宮頸がんの発症時期を迎える20歳代の検診率は欧米諸国の60～80%に比べて、わが国は26%と低いことが問題となっています。検診は婦人科外来で質問に答え、専用の器具で子宮頸部を優しくこすり細胞を採取します。ほとんど痛みはなく、短時間で終わります。

早期発見できれば、がんを取り除く手術のみで子宮を残すことが可能です。**性交渉の経験がある女性は20歳代から2年に1回の検診を受けることが大切**です。



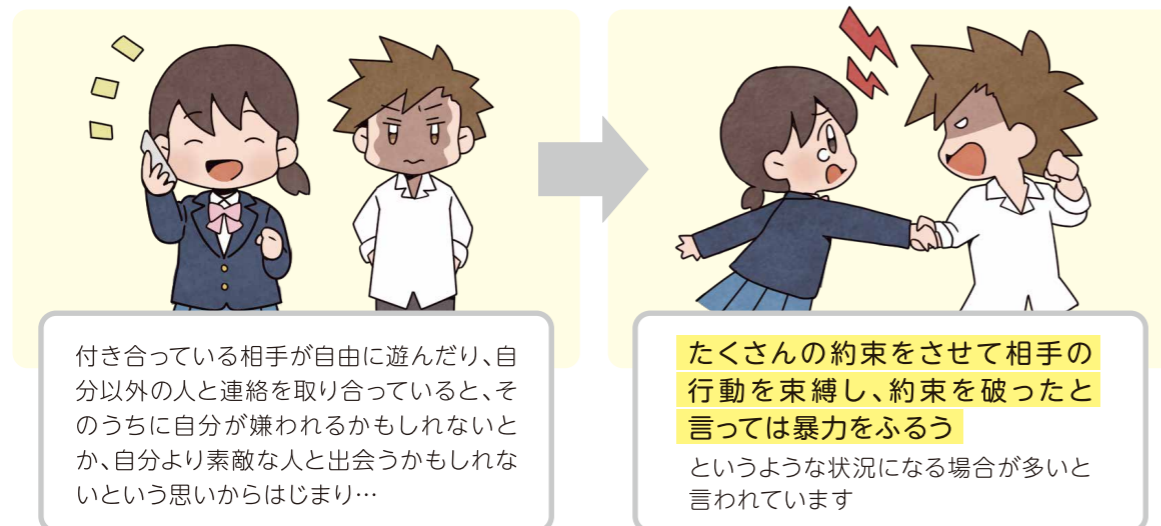
その他、性行為の時はパートナーに手や性器を洗ってもらい、清潔を保つこと、コンドームの使用が予防になります。

デートDV

デートDVとは

恋人間の暴力のことです。男女に関係なく加害者になります。

最近は女性から男性へのデートDVも増えています。お互いに相手のことが好きで付き合い始めるのに、次第に相手の人間性を脅かすような行為が現れ、どんどんひどい状況になっていきます。なぜ、そのようなことになるのでしょうか？



デートDVの種類

束縛の暴力

- ・ラインをすぐに返信しなければいけない
- ・彼氏(彼女)以外の男子(女子)のアドレスを削除される
- ・スケジュールをすべてチェックされる
- ・彼氏(彼女)を最優先にしないと不機嫌になる
- ・行動を制限される
- ・約束をたくさんさせられる

心の暴力

- ・バカにする
- ・ちょっとしたことでキレて怒鳴る
- ・ずっと無視される
- ・「他の子になれなれしくした」などと言って責める
- ・別れ話をすると脅したり「死んでやる」などと言う

性的暴力

- ・無理にキスや性行為をしようとする
- ・避妊に協力しない
- ・裸の写真を撮る
- ・AV(アダルトビデオ)の再現を強要する

お金の暴力

- ・お金を貸しても返してくれない
- ・いつもおごらされる
- ・高額なプレゼントを要求される

身体の暴力

- ・たたく、殴る、蹴る、髪の毛を引っ張る
- ・物を投げつけられる
- ・周囲のものを壊す

デートDVの特徴

いつもは優しい
暴力をふるった後
などは特に優しい

普通は暴力をふるわない!
いつも優しくても暴力をふるう
ことがあれば、それはDV



束縛の勘違い

「束縛=愛されている証拠」
ではない!
愛=信頼、信頼関係で
結ばれた二人は束縛しない



被害者は、暴力をふるわれるのは
自分が悪いからと思っている
そして自分がいないと
彼氏(彼女)はダメになる
と思っている

マインドコントロールで
そう思わされている



彼氏(彼女)のことが
「こわい」と
思うことがあれば、
それはDV

こわい=DV



デートDVへの対応

気づく → 聴く → 寄り添う → つなぐ

様子を変だと思ったら…

声をかけて、話を聴く



デートDVの二次被害を与えない

言うてはいけないこと

「うらやましー、愛されているからよ」
「あなたが少し我慢すれば
上手くいくんじゃない」
「別れたら」

誰にも相談できなくなり増々孤立する



伝えて欲しいメッセージ

「あなたが悪いんじゃない」
「いつでも力になるから」

↓ ↓ ↓

被害者とのつながりを切らない
信頼できる相談先を教える (P.28参照)



好きな人とのつきあい方

♥好きなひとができましたあなたは どうしますか？

①まずは、人間関係の基本！

「おはよう」「バイバイ」
など、あいさつをする



②次に、一緒にいると 楽しいなと思ってもらう！

笑顔で接し、
好きな人の良いところ
をほめる



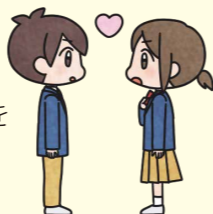
③そして、共感できる場所 を増やす

好きな音楽やスポーツ
など、共通の話題で
盛り上がる



④仲良くなってきたら、 好意を言葉で伝える

自分の素直な気持ちを
伝えよう



相手の気持ち確かめながら、少しずつ心の距離を縮めて
いきましょう

♥つきあうことになりました良い関係を築くためには？

つきあい方についての気持ちを伝え合いましょう！！

相手の気持ちを確認する ⇒ 「〇〇してもいい？」

- ・断られることを恐れないで！
- ・もし断られても、「拒否＝愛情がない」とは限りません
- ・相手の意思を尊重することによって、二人の信頼関係は深まります

自分の気持ちを伝える ⇒ 「好きだけど、今〇〇はしてほしくない」

- ・イヤなことを我慢して相手に合わせる事が「愛」ではありません
- ・嫌われると思わないで、勇気を出して本当の気持ちを伝えましょう！
- ・本当に好きならば、お互いの気持ちを大切にできるから、
断わっても嫌われることはないし、断られても待つことができます



性的同意

・性的同意とは、**性行為を行う際に相手の意思を言葉で確認し、相手も自分の意思を伝えることです**

・大学生に調査した結果(2019)、性的同意について知らない男子は64%、女子は71%いました

・性行為の際に自分の意思を相手に伝えられない男子は8%でしたが、女子は43%いました

・同意をしなかったのに性行為をされたことがある男子は7%、女子は19%、キスしたら性的行為をしてもいいと思う男子が25%に対し、女子は8%でした

・**性暴力が起こる背景として同意の軽視があり、性的同意を取らなければ性犯罪につながる危険性があります**

・**対等な関係の中で、その都度「性的同意」を確認しお互いの思いを共有することは、相手を尊重し信頼関係を築く上で大切なことです(愛＝信頼)**

・調査対象者の初交年齢が男子13～22歳・女子14～21歳であったことから、中学生の頃から性的同意について教えることが必要といえます



♥つきあってしばらくたちました 2人の関係を深めるには？

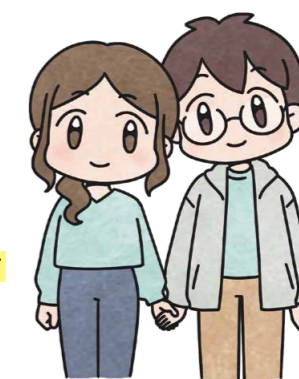
・**性的な行為をすることが2人の関係を深めるとは限りません**

- ・他の人たちと比べて、焦る必要はまったくありません
- ⇒ 2人が望んでいるのか、お互いに気持ちや考えを伝えあきましょう
- ⇒ 2人が望んでも、妊娠したり性感染症にかかったりした場合、今後の人生にどう影響するのか、冷静に考えましょう

・**正しい避妊ができていない行為は二人を不幸にするリスクが高いです**

- ⇒ 正しい避妊とは、コンドームと経口避妊薬ピルの併用です
- ⇒ 妊娠がきっかけで好きな人と別れることになる事例は多いです

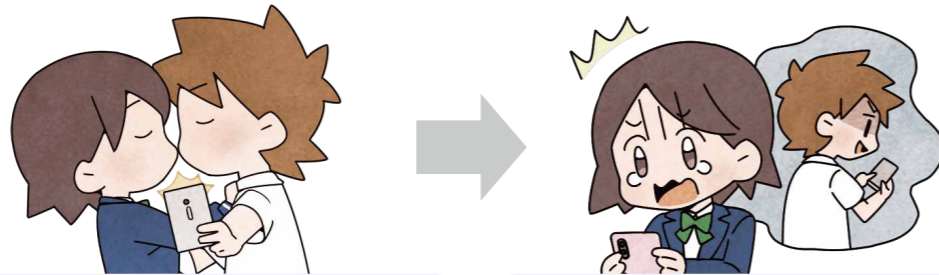
・**本当に好きならば、これからの人生(進路や夢)を語り合っ、喜びや悲しみを共有しながら、2人でゆっくり愛情をはぐくみ、二人の将来を大切に守りながら信頼関係を深めていきましょう**



♥好きなひととつきあっているときに注意してほしいこと

リベンジポルノ

急増中!リベンジポルノとは



ラブラブな二人がチュー写真や動画などを撮ってSNSに載せたり、お互いの裸の写真をスマホなどに入れて持ち歩くことが流行しています

二人の関係が悪くなった時、裸の写真をばらまくと脅されたり、本当にばらまかれたりします

また、二人の関係が悪くならなくても、写真や動画を見た第三者によって拡散されたり、知られたくない人に見られることもあります

インターネットに載ってしまうと完全な削除は困難です

高校を退学になるとか、中学生・高校生の頃の軽率な行動が就職に悪影響を及ぼすこともあるといわれています

性犯罪

性犯罪はいつどこで、起きているか

事件は午後4時頃～午前0時頃に多発しています。

- ・レイプは自宅やその付近で、加害者は友人や知人が多いです
- ・強制わいせつは道路上が多く、加害者は待ち伏せて後を付け、襲う機会を狙っています
- ・エレベーターの中やその付近でも増加しています
- ・加害者はベランダ・窓からも侵入します←6階でも上ってきます
- ・被害者は女性とは限らず、男子の被害も増えています
- ・SNSなどで連絡を取り合っていた人に会って、誘われるまま車に乗って、被害に遭う事件も多いです



被害者の心身への影響

- ・暴力によって体に傷を負います
- ・性感染症になる危険、女性は妊娠する場合があります
- ・被害者の女性は約6割、男性は約7割が1人で辛い思いを抱えていることが多いです
- ・学校や住んでいる地域で被害にあうと、心の傷から不登校や外出できなくなり、引っ越しや転校しなければ生活できなくなることもあります
- ・PTSD(心的外傷後ストレス症)になると時間が経ってからも、強い恐怖や不安を感じたり、フラッシュバックに苦しんだりし、生活にも支障が出ます

●性犯罪被害防止のポイント

- ・1人で暗い夜道を歩かない、自転車も危険
- ・スマホを操作したり、音楽を聴きながら、歩いたり自転車に乗ったりしている人は、加害者に狙われやすい
- ・エレベーターで見知らぬ男性と2人きりにならない
- ・家の中に入るまで気を抜かない
- ・家に入ったら鍵をかけ、何かの業者を名乗る人が来ても、家の中に入れない
- ・友だちや知りあいでも、2人きりにならない
- ・SNSなどで交流があっても、1人で会わない
- ・気軽に車に乗らない
- ・裸の写真や性的な動画などを撮らない、送らない
- ・男子も油断しない



もしも、被害にあったら

- ・どんな状況で被害にあっても、悪いのは加害者で、被害者は悪くないです
- ・ひとりで悩まず、信頼できる人や機関に相談しましょう



公益社団法人
被害者サポートセンターおかやま
(VSCOヴィスコ)
<http://vsco.info>

- ・警察に届けましょう
- ・レイプの場合、すぐに婦人科を受診しましょう(避妊や性感染症対策のため)



岡山県警察
性犯罪の被害に遭われた方へQ&A
<https://www.pref.okayama.jp/page/878543.html>

4章 思春期の子育てポイント

ポイント 1 親は「自立の支援者」になる

思春期は第二の誕生

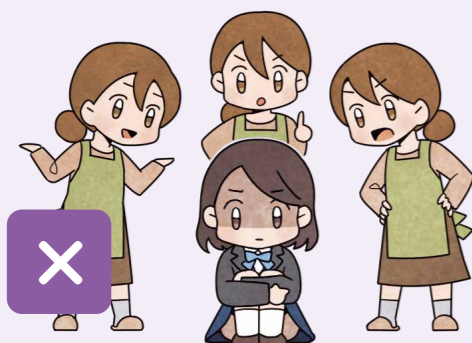
- ・「我々は二度生まれる一度目は人類の一員として、二度目は性をもった人間として」という言葉があります
- ・性に目覚めることは自立への道を歩み始めたことであり、成長の証です
二度目の誕生を喜び、親は自立の支援者となりましょう



セルフケア

- ・自立のためには「自分の健康を自分で守ることができるようになること」が重要です
- ・子どもが自分のからだに関心をもち健康なからだづくりができるようにサポートしましょう

ポイント 2 干渉しすぎないで「見守る」



親が心配して干渉しすぎると・・・

- ・子どもに否定のメッセージを送ることになるため、子どもは反抗的な態度が強くなったり、親に話しをしなくなったりします
- ・何かあれば親のせいになり、いつまでも親に甘えて、自分で決めて行動できない大人になるかもしれません



思春期の子どもへの愛情表現は「見守る」

- ・公園で遊ぶ幼い子どもを見守っていた頃を思い出してみよう、見守っていれば子どもが親を必要としている時がわかります
- ・子どもが親を必要としている時に手をさしのべると、見守っていることが子どもにもわかり、安心して自立に向かうことができます

ポイント 3 逃げない・ごまかさない・チャンスを逃さない

子どもに伝えるための準備をする

- ・思春期の子どもは「親の話したいオーラ」を感知して逃げるため、**子どもから話しかけてきた時、話したそうにしている時がチャンス**です
- ・**子どもが質問をしてきた時に逃げない・ごまかさないことがとても大切です**
- ・イザというときあわてないために準備をしておきましょう
- ・子育てにかかわっている家族全員で正しい知識を共有しましょう
- ・パンフレット最後に紹介している本を参考にしてください
- ・急な質問で返答に困ったときは、「よくわからないから一緒に調べよう」または、「調べてから答えるね」と返事するのも、逃げない・ごまかさない対応の一つです。この場合、あとで必ず返事をしましょう

親の思いは「さりげなく」「はっきり」伝える

- ・親の思いは、さりげない感じを装い、はっきりと伝えましょう
- ・親の考えを押しつけるのではなく、**くりかえし伝えることがポイント**です
「～しなさい」×、「～した方がいいと思うなあ」○
- ・教えることを気負わずに、自然体で子どもに接しましょう
- ・我が家の教え方について話し合っておけば、祖父母の参加も効果的だと思います

ポイント 4 正しい性の知識を得る「機会」を与える

すべてを親が直接教えようと 思わなくても良い

- ・**親が直接教えられない場合は、子どもに「知る機会」を与えましょう**
- 例えば、
 - ・参考になる本を子どもが手に取りやすい場所に置く
 - ・正しい知識の得られるホームページを紹介する
 - ・性教育の講演会などに一緒に参加する
 - ・正しい知識をもっている信頼できる人に任せる などが 있습니다
- ・子どもの様子に気を配り、正しい知識が得られる環境を整えることも立派な教育です

性犯罪やトラブルに 巻き込まれないために

- ・性知識のない子どもは、性被害に遭う危険性が高いといわれています
- ・**正しい性の知識が子どもを性犯罪から守ります**
- ・性犯罪は多種多様、親が子どもを取り巻く性の現状を知っておきましょう
- ・性犯罪のニュースなどをきっかけに、日ごろから対策を話し合っておくと良いでしょう

ポイント **5** 望むときに妊娠できる、自立した女性をめざす

成熟したおとなのからだをつくる
(月経周期の獲得)

- ・女性の健康には、ホルモンバランスが大切です
- ・妊娠する・しないは自由ですが、したいと思った時に妊娠できる体づくりには、思春期の過ごし方が重要になってきます
→生活習慣を整え、極端な体重減少を避けましょう
- ・初経から7年を目安に月経周期（生理が規則的にあること）を獲得できるようにサポートしましょう

- ・女子高生を対象とした調査（2016）では、月経が重なったために、試験で思うような結果が出せなかった人が30%、部活動などの大会や試合で思うような結果が出せなかった人が25%、これからそういうことがあるのではないかと心配な人が39%いました

月経を整えることは女性の夢や希望を叶えるためにも重要です

→思春期から月経に関心を持ち、婦人科受診のタイミングを逃さないこと、婦人科を上手に利用することが、女性の生涯にわたる健康を守ることにつながります

- ・月経（生理）に関心を持ち、婦人科受診の機会を逃さないようにしましょう

病院・クリニック選びのポイント

- ① 思春期外来がある
- ② 話をきちんと聞いてくれる医師・助産師・看護師がいる
もし嫌な体験をしたら、他の病院・クリニックにかわりましょう

自分の意思で妊娠をコントロールできる

- ・男性のからだのことを科学的に理解しましょう
- ・妊娠と避妊の知識を身につけることが大切です
- ・避妊を男性まかせにせず、低用量経口避妊薬（OC、ピル）について正しく理解し、必要に応じて使えるようになることは女性に有益です

- ・ホームページ「Dr.北村のJFPAクリニック」が参考になります

Dr.北村の
JFPAクリニック
<http://www.jfpa-clinic.org>



ポイント **6** 正しい性の知識を得て、成熟した男性をめざす

成熟したおとなのからだをつくる
(射精する技術の獲得)

- ・正しい性の知識をもち男子の性について、友人や将来の子どもに真剣に語る大人へ成長するようにサポートしましょう
- ・マスターベーションの意義と正しい方法を教えましょう



- ・かっこよくなりたい男子には「進化系！筋肉男子の栄養学」（p29）が参考になります

悩みを正しい知識と行動で解決できる

- ・女性のからだのことを科学的に理解しましょう
- ・男子の悩みの共通性（P4）を理解し、解決できるようにサポートしましょう
- ・性犯罪加害者にならない（もしくは誤解されない）ための知識が必要です
- ・AV（アダルトビデオ）の内容を実際に行くと犯罪になるものもあります
AVは大人の娯楽作品であり、大人の性の事実ではないことを教えましょう
- ・性感染予防と女性の体を守るために必要なコンドームについて、正しい使用方法などの知識を与えましょう

- ・ホームページ「紳也's ホームページ」が参考になります

紳也's
ホームページ
<http://iwamuro.jp>



ポイント **7** 助けてもらえると思われる存在になる

子どものペースにあわせた対応

- ・自立には不安が伴います、不安になって依存してきた子どもを突き放さず、しっかり甘えさせることも大切です（自立と依存の繰り返し）
- ・「助けてもらえる」と思ったら、子どもは安心して自立に向かいます
- ・そして、何かあった時は、親に話すようになります

反抗していても子どもは、親に話をしたい時があります
その時、親は「話す」のではなく

「話を聞く」ことがとても重要です

- ① 忙しくても・疲れていても、後回しにしない
 - ② 子どもが話し終わるまで、怒らないで聴く
- ※「あとで」と言ったり、怒ったりすると、子どもは話さなくなってしまう

子どもの性を理解し受け入れられる環境づくり

- ・LGBTQについて、親も正しく理解しましょう
- ・パンフレット最後に紹介している本などを参考にしてください
- ・性は自由です
- ・子どもの性自認を無条件に受け入れてくれる家庭が必要です

困った時は、専門家を頼る

- ・助けを求められたら、助けが必要と思ったら、すぐに対応しましょう
- ・困ったときは親子だけで何とかしようとせず、専門家を頼りましょう

子どもに伝えたいことを書いてみましょう



性の悩みを相談できるところ

一般社団法人 日本家族計画協会 (JFPA) 思春期電話相談「思春期・FPホットライン」

 **03-3235-2638**

月～金曜日 (祝祭日はお休み)

10:00～16:00

家族計画協会が養成した思春期保健相談士が対応します。

性犯罪被害にあった時に相談できるところ

公益社団法人 被害者サポートセンターおかやま (VSCO) DV電話相談


 **086-223-5562**

月～土曜日 (祝祭日・年末年始はお休み)

10:00～16:00

相談・支援は無料、秘密は厳守されます。
DV以外の性被害も相談できます。

性暴力被害者支援センター「おかやま心」

 **086-206-7511**

月～土曜日 (祝日・年末年始は休み)

9:00～17:00

岡山県警察本部性犯罪被害相談電話

 **0120-001-797**

月～金曜日 (祝日・年末年始は休み)

9:00～17:00

電話には必ず女性が出て対応します。

岡山県警総合相談電話


 **#8103**

24時間いつでも対応

男性が電話に出ることがあります。

ひとり親が相談できるところ

岡山県ひとり親家庭支援センター

 **086-201-7260**

月・火・木・金 (祝日・年末年始はお休み)

9:00～4:30

対面相談の場合は事前予約

さえずりホットライン

 **080-8519-9334**

平日 18:00～21:00

土日祝日 10:00～21:00

年末年始も対応可



参考になる本の紹介

10代からの子育てハッピーアドバイス

明橋大二 (精神科医師・スクールカウンセラー)

1万年堂出版 (2007)

おうち性教育はじめます 思春期と家族編

フクチマミ (漫画イラストレーター)、村瀬幸浩 (教育者)

KADOKAWA (2022)

増補改訂版 思春期女子のからだ心 Q&A

八田真理子 (産婦人科医師)

労働教育センター (2023)

やせ組女子の美人体質になる方法 本当の「キレイ」を引き出す美意識のヒント

甲村弘子 (産婦人科医師)

WAVE出版 (2010)

はじめて学ぶLGBT 基礎からトレンドまで

石田仁 (社会学博士)

ナツメ社 (2019)

射精道

今井伸 (泌尿器科医師)

光文社新書 (2022)

進化系! 筋肉男子の栄養学

竹並恵理 (管理栄養士・健康運動指導士)

ベースボール・マガジン社 (2016)

思春期サバイバル2 (Q&A編) 10代のモヤモヤに答えてみた。

ここから探検隊 (メンバー4名、養護教諭、大学教員、セクシャルマイノリティの相談活動をしている人など)

はるか書房 (2016)

思春期男子の育て方

小崎恭弘 (大学准教授・元保育士)

すばる舎 (2015)

口に出せない気持ちをわかってほしい 思春期の女の子が親に求めていること

中野日出美 (公認心理師)

大和出版 (2018)

言葉にできない気持ちをわかってほしい 思春期の男の子が親に求めていること

中野日出美 (公認心理師)

大和出版 (2018)

見逃さないで! 子どもの心のSOS 思春期にがんばってる子

明橋大二 (精神科医師・スクールカウンセラー)

1万年堂出版 (2013)

*この小冊子は、科学研究費助成事業基盤研究C (課題番号: 18K10435) により作製しました



思春期ガイドブック

【著作・発行】
岡山県立大学保健福祉学部看護学科
岡崎 愉加