Adolescence

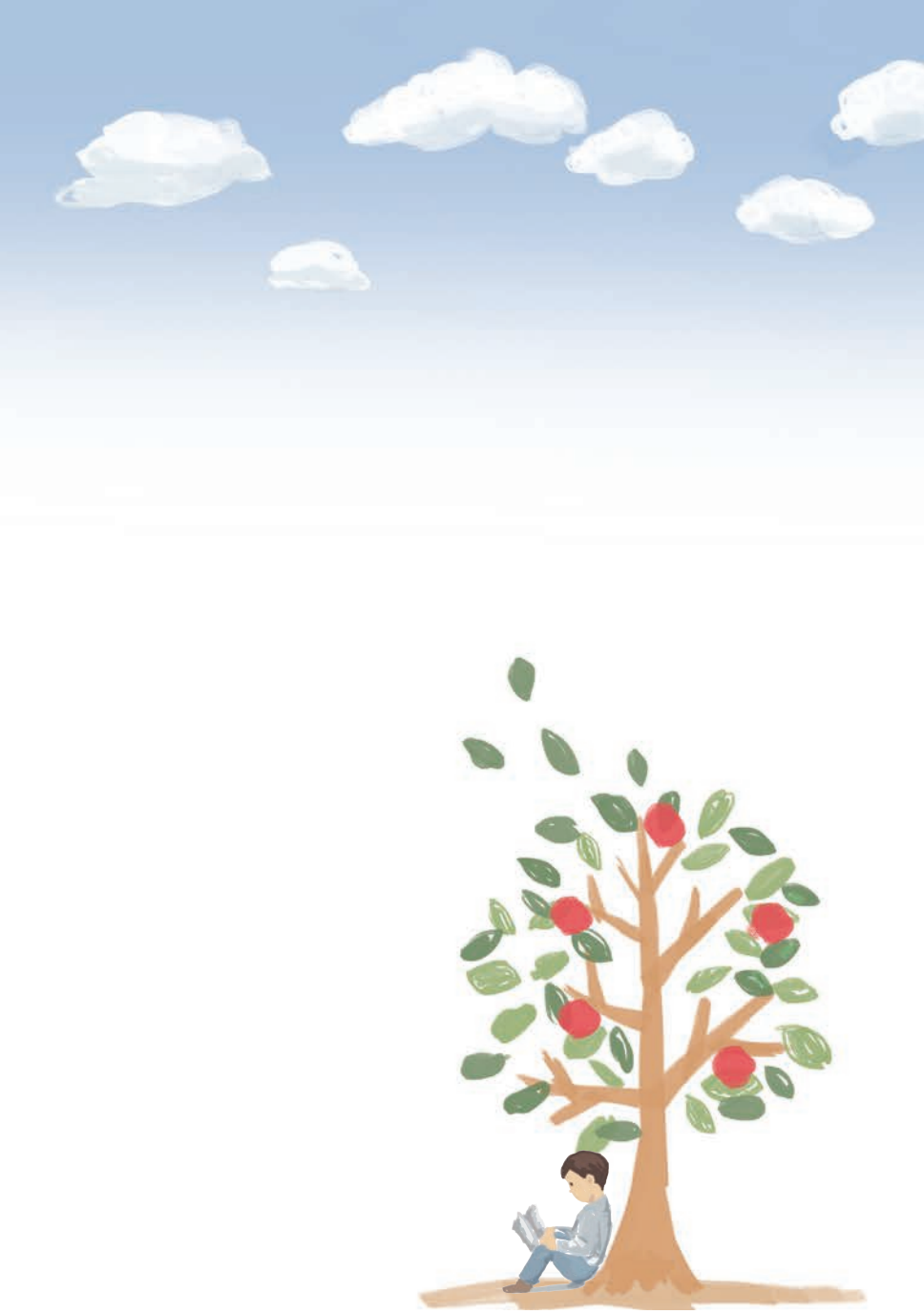
わからないことがここにある。

先生や親にはすこし恥ずかしくて聞けない。

けど、インターネットの情報、友達のうわさ話は、

本当の事かわからない。

そんな「みんなの知りたい」を集めてみました。



目　　次

からだについて

身長が低い（高い）かな…… 1

からだがだるくて重くて…… 2

朝どうしても起きられなくて、遅刻してしまう 3

お腹がいつも痛くなって…… 4

頭がよく痛くなって、気分がすぐれません 5

にきびができて困っています 6

生活の中で

なんでこんなにうざいの、親！ 7

行かなくちゃいけないのはわかっているけど…… 8

夜、なかなか眠れなくて…… 9

メールで私や友だちの悪い噂が流れているみたい…… 10

クラスメートから無視されている気がして…… 11

イヤだと言ったのにエッチされた。はだかの写真を撮られた 12

もしかして、ネット依存？ 13

友だちがあぶない薬の話をしてきたら…… 14

タバコをやめたいけど…… 15

友だちの援助交際をやめさせたい…… 16

シートベルトを締めるのって、窮屈だし面倒だよね 17

性について

からだの性、こころの性　～これって変？～　18
避妊失敗？　妊娠しちゃった？　19
妊娠したかもしれないと思ったら……　20
月経痛をがまんしてるなら……　21
皮かぶりは包茎、むければオーケー　22
妊娠中絶って、どんなこと？　23
セックスで病気がうつったら、どうなるの？　24
何歳からセックスできるの？　何歳で母親になれるの？　25

こころについて

あなたやお友だちが、どんどんやせてしまったら　26
あなたがリストカットを繰り返していたら……　27
気持ちがイライラしているときは　28
友だちから「死にたい」と言われたら……　29
あなたやお友だちがいじめられていたら……　30
もしかして発達障害？　って思ったら　31
スクールカウンセラーにはどんなことが相談できるの？　32

身長が低い（高い）かな……

中高生の君たちのからだの成長する時期は異なり、みんなに比べて、一時的に身長が低く（高く）なることがあります。体育や部活で、身長が低いために負けてしまう、身長が高いため似合う洋服が少ない、など悩みを抱えている人がいます。身長の高低でからかわれたり、いじめを受ける人もいるかもしれません。

□ 軽く受け流しましょう

身長が高くても低くても、「身長が低く（高く）てうらやましいね」と、軽く受け流して考え込まないようにしましょう。身長を変えることは難しいですが、気持ちを変えることはできます。

□ みんなに覚えてもらえるチャンスです

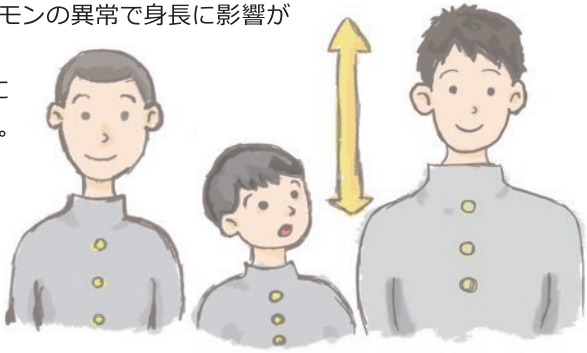
自己紹介で自分から「身長の低い（高い）○○です」、と言えるのは、すごいアピールポイントです。みんながすぐにあなたを覚えてくれるはずです。

□ 得することを考えましょう

身長が高いと、低い人に比べてどんなことが得するか、逆に身長が低いと、高い人に比べてどんなことが得するか考えてみましょう。損することもあるけど、得することも必ずあります。

□ 身近なおとなに伝えましょう

身長の高い低いの多くは、体質的なものです。
しかし、なかにはホルモンの異常で身長に影響が出ることがあります。
小児科の専門の先生に相談してみてください。



からだがだるくて重くて……

からだがだるく重たく感じるときには様々な病気が考えられます。悪い病気の始まりのこともありますが、病気ではなく成長期の身体バランスの変化による問題のときもあります。また、生活習慣の乱れなどが原因のことも少なくありません。気持ちの問題から起こることもあります。

□ ゲームをし過ぎていませんか？

夜遅くまでスマホを触り、ゲームをしていませんか？　夜遅くのスマホなどの使用は睡眠の質を低下させて、からだのだるさにつながります。

□ からだの他の症状はありませんか？

立ちくらみ、お風呂で気分が悪くなる、車酔いなどは増えていませんか？起立性調節障害という思春期に起こるからだの病気でからだがだるく、重くなることがあります。

□ 気持ちの変化はどうかな？

何か気持ちにひっかかりがありませんか？　勉強のこと、友だちのことで悩みはありませんか？　気持ちの問題から、からだも調子悪くなります。

□ からだがだるく、重いときは、お医者さんに相談してみよう

からだがだるかったり、重かったりするにはいろいろな原因があり、治療が必要なものもあります。続くときはお医者さんに相談しましょう。

朝どうしても起きられなくて、遅刻してしまう

朝の決まった時間に起きることはとても大切です。でも、どうしても朝起きることができなかったり、ふらつきやお腹の痛みを感じることがあります。遅刻して恥ずかしい思いをしたり、学校に行けなかったり、家族に怒られて、つらい思いをしている人も少なくありません。

□ 多くの同級生が似た悩みを持っています

男子は5人に1人、女子は3人に1人が、朝の起きにくさや、起きたときのふらつきを経験しています。ひどい人は朝にどうしても起きることができません。

□ 睡眠時間を確認しよう

朝、決まった時間に起きるためには、十分な睡眠時間が必要です。寝る時間はいつも同じですか？　寝た時間と起きた時間を確認しましょう。ゲームやスマホをし過ぎて、寝る時間が遅くなると起きる時間もずれてしまいます。

□ つらい気持ちがあるとき

友だちや勉強・学校のこと、いじめなどで学校に行けない・行きたくない。そのようなことで悩んでいるときも、朝起きられなくなります。誰かにそのつらい気持ちを伝えてください。

□ 朝、起きられなくなる病気

起立性調節障害という思春期に起こるからだの病気で朝起きられないこともあります。
保健室の先生や小児科の先生に相談してみましょう。

お腹がいつも痛くなって……

お腹の痛みはよくある症状です。原因は様々で、痛みが続く場合は、がまんしないで病院で診察を受けましょう。診察や検査で異常がなくても痛みが続く場合もあります。また、お腹の痛みに繰り返す下痢や便秘などを伴う場合を過敏性腸症候群といいます。

□ 痛みをがまんしないでお医者さんに診てもらいましょう

お腹には胃腸以外に腎臓や肝臓など多くの内臓があり、痛みの原因は様々です。なかには手術が必要な病気もあります。痛みが続くならがまんせず、病院で診察を受けましょう。

□ 痛みを一人で抱え込まないで、身近なおとなに相談しましょう

お腹の痛みや、下痢や便秘をかかえているお友だちもたくさんいます。決して自分一人ではありません。学校や登下校中にお腹の痛みや下痢がでやすければ、先生や身近な人にも相談しましょう。

□ 食べ物や飲物に注意しましょう

お腹に刺激になるような香辛料の多い食べ物や、カフェインの多いコーヒーなどの取り過ぎに注意しましょう。

□ 心理的なストレスでお腹の痛みが強くなることもあります

試験や行事など緊張や不安が強くなると痛みが強くなることもあります。
痛みを軽くして、下痢や便秘を改善する薬もあるのでお医者さんに相談しましょう。

頭がよく痛くなって、気分がすぐれません

頭痛もちの人は少なくありません。がまんできる痛みもあれば、痛くて横になるほどの痛みもあります。痛いからと言って、自分の判断でいつも痛み止めの薬を飲むのはからだによくありません。まずは、自分がどんなタイプの頭痛なのかを知って、頭痛とつきあいながら普通の生活を送るための工夫が大事です。

□ からだや目の疲れや睡眠不足も頭痛の原因になります

スマホやゲームなどは、実は目や肩などをひどく疲れさせますが、ついつい長い時間やってしまいます。また、不規則な生活での睡眠不足も頭痛の原因となります。こうした生活習慣による頭痛は、工夫をすれば防げますし、もっと快適な毎日を送れることになります。また立ちくらみがあったり、朝が苦手という人も、頭痛もちのことがあります。

□ 気分や気持ちはどうでしょうか

友だちや学校のことなどで心配だったりして気分がすぐれない場合にも、頭が痛くなることがあります。身近な相談できる人に話をしてみると解決策が見つかると思います。

□ 急に頭が痛くなってズキズキする激しい痛みは、片頭痛かもしれません

頭痛もちの人の中で、急にズキズキとする激しい痛みを覚えて、光や音などの刺激もつらく横になって休みたくなるような場合には、片頭痛かもしれません。お医者さんに相談して治療をすることをすすめます。

にきびができて困っています

にきびとは、余分な皮脂が毛穴にたまったり、毛穴の周りの角質が硬くなったりして、毛穴が詰まることで起こります。ホルモンの影響で皮脂の分泌が活発になる思春期に多くみられ、顔だけでなく背中や胸にもできます。詰まった毛穴の中で菌が増えると炎症をおこし、痕に残ってしまうこともあるので、早めの対策が大切です。

□ 正しいスキンケアをしましょう

余分な皮脂と汚れを取り除き、皮膚を清潔に保つことが大切です。ただし、一日に何回もごしごしと洗う必要はありません。洗顔料をよく泡立てて、強くこすらないように洗顔し、清潔なタオルで肌をおさえるようにして水分を拭き取りましょう。

□ 肌への刺激を避けましょう

整髪料や化粧、シャンプーの洗い残しも、にきびの原因となります。また、指先でつぶしたり、髪の毛先が触れたりすることでも悪化します。

□ 規則正しい生活をしましょう

ストレスや偏った食事は、皮脂の分泌を促進してしまいます。糖分や脂肪の取り過ぎには気を付け、バランスの良い食事を心掛けましょう。睡眠時間も十分にとりましょう。

□ 皮膚科を受診しましょう

上の3つを心掛けても治らないときは、早めに皮膚科を受診しましょう。塗り薬などを処方してもらえます。

なんでこんなにうざいの、親！

将来ちゃんとおとなになれるのだろうか、仕事につくことができるのだろうかと、親はいつも子どものことを心配して、ついつい、口出ししたくなります。中学生や高校生になると、親と意見が合わないと感じたり、放っておいてほしい、友だちとのことに口出ししないでほしいと思います。意見が対立する時期です。

□「できたら放っておいてほしい」と伝える

「お母さん、お父さん、自分のことを一生懸命考えているの。少し静かにして。とても大切なときだから、できたら放っておいてほしい」と自分の気持ちを伝えましょう。

□「お父さん、お母さん、ありがとう」と伝える

自分の気持ちを伝えるのと同時に相手の気持ちも理解しましょう。「お母さん、お父さん、私（僕）のことを心配してくれてありがとう。でも、心配されると逆に反抗的になっちゃうんだ」

□「ゲームやめなさい！　勉強しなさい！」と言われたら

多分、これを言われたときが一番うざいかもしれません。将来のこと、夢、学校の話、昔の思い出など、親と話してみませんか。勉強せずに、ゲームばかりしている姿をみると、子どもの将来を親は心配します。
だから、あなたが考えている
将来のこと、恥ずかしいけど、
ちょっと親と話をしてみましょう。

行かなくちゃいけないのはわかっているけど……

勉強が全然わからない、体調が悪い、友だちとうまくいかない、家の中がゴタゴタして疲れているなど、様々な理由で、どうしても学校に行けなくなってしまうことがあります。行かなくちゃいけないとわかっているけど、足がすくんでしまうのです。そんなとき、どうすればよいのでしょうか。

□ 体調が悪いとき

思春期は自律神経の調子が崩れやすく、立ちくらみやめまい、からだのだるさ、頭痛や吐き気、腹痛などが続くことがあります。体調不良があれば無理をせず、小児科医に相談しましょう。

□ いじめられているとき

もし、学校に行くとひどく傷つけられるようなことがあれば、がまんして登校することはありません。どうして行けないか、きちんと家族や先生に訴えれば、きっとわかってもらえるはずです。

□ 学校に行けないときをどう過ごすか

日頃の生活リズムを崩さないように気をつけて。昼夜逆転したり食事をとらなかったりするのは体調を悪化させ、こころも不安定にします。部屋に引きこもらず、できるだけ家族と一緒に過ごすようにしましょう。

□ もし、友だちが休んでいたら

休んでいるからといって変に気を遣わず、いつもと変わらない感じで声をかけてあげてください。「どうして来ないの？」と尋ねたり「明日は来いよ！」と促したりはしないようにしましょう。

夜、なかなか眠れなくて……

布団に入ってもなかなか寝付けない、ぐっすり眠れないなどを経験したことはありませんか。寝付けないのでスマホをしていたら朝になってしまったとか。夜眠れないのに昼間は眠くて授業中居眠りをしてしまったとか。良い睡眠は健康な生活のみなもとです。どうしたらぐっすり眠れるのかを考えてみましょう。

□ 良い睡眠は規則正しい生活から

睡眠はすべての動物に備わる基本的なリズムです。睡眠が乱れるのは、なんらかの原因でこのリズムが乱れるからです。朝起きて太陽の光を浴び、夜は電気を消して布団に入る。規則的な生活が良い睡眠の基本です。

□ こころが不健康になると睡眠が乱れる

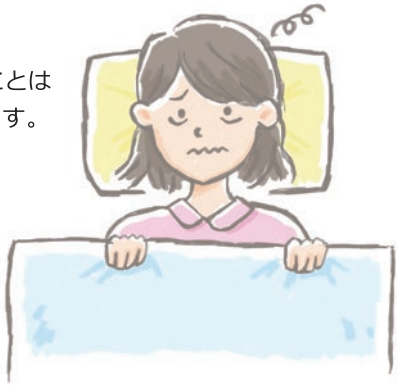
友だちのことや勉強のことで悩みはありませんか。悩みを抱えたままではこころが不健康になり寝付けなくなります。誰かに相談できませんか。

□ 夜はスマホをおやすみモードに

寝付いたと思ったら、スマホの通知で目が覚めたことはありませんか。そして、返事をしているうちに眠れなくなる。リズムが崩れるよくあるパターンです。スマホをおやすみモードにして夜の通知を消しましょう。

□ それでも眠れないときは

睡眠障害という病気があります。
その場合は、本人の努力で乗り越えることはできません。診断を受けることが必要です。
小児科のお医者さんに相談するのがよいでしょう。



メールで私や友だちの悪い噂が流れているみたい……

友だち同士のトラブルや気に入らない相手のことを、メールやSNSで愚痴(ぐち)ってしまうことがあります。軽い気持ちで書いても、文字はいつまでも残り、知らない人にまで拡散し、消えません。噂を流された人は、友だちが信じられなくなり、怖くなったり、学校に行けなくなったり、自殺を考えたりすることもあります。

□ メールやSNSで人の悪口を流すことは大変危険な行為です

軽い気持ちで書いても、あなたの意図とは別に知らない人にまで拡散されることがあり、あなた自身も傷つくことになります。メールやSNSで自分のイライラを発散するのは大変危険な行為です。絶対にやめてください。

□ メールを受け取った人は、冷静に対処しましょう

メールを受け取っても、噂に便乗したり、人に回したりする行為は、絶対にやめてください。

□ 誰か特定の人をターゲットに悪い噂を流す行為は「いじめ」です

特に大きなトラブルもないのに、単に気に入らないという理由だけで特定の人に対して悪口を流す行為は、「いじめ」です。いじめ行為は、いじめられた人だけでなく、いじめた人の人生も台無しにします。

□ メールやSNSの使い方についてみんなで話し合いましょう

クラスの中でメールやSNSのことを勉強し、メールで人の噂を流すことの問題点について話し合いましょう。

クラスメートから無視されている気がして……

小学生のときと違い、思春期では友だち関係が変わってきて、新しい友だちを作らなければならない機会も増えてきます。仲良くしたいクラスメートから無視されているのではないか？　と一度思うと、こころが萎縮して、緊張感が増えて、ますます友だちと一緒にいることがつらくなることもあります。

□ 一対一で話が合う人をみつけましょう

クラスにはいろいろな子がいて、会話でノリの違いもあるし、興味ある話題の違いもあります。無理に周りに合わせる必要はありません。一対一で安心して話せる友だちを見つけるようにしてみましょう。

□ 学校の中で安心できる居場所を見つけましょう

クラス以外に部活、図書室、保健室、相談室などどこでも良いので、安心できる場所を見つけてください。そこでリラックスし、こころのエネルギーをためてから、またクラスに行ってみましょう

□ クラスメートからの無視は「いじめ」です

もしも、ほとんどのクラスメートから無視されている場合には「いじめ」の可能性があります。優しい性格の子が、いじめの対象になることもあります。担任やスクールカウンセラーにすぐに相談しましょう。

イヤだと言ったのにエッチされた。はだかの写真を撮られた

あなたが望まない性的行為は、すべて「性暴力」です。望まないセックス、性器をさわられる、はだかの写真を撮られる、ポルノに出演させられる、売春させられる、などはすべて人権侵害であり犯罪です。性暴力を受けると、恐怖や不安で混乱したり、何も楽しくなくなり、苦しくなり、眠れなくなることがあります。

□ あなたは悪くありません。自分を取り戻そう

たとえどのような状況であっても、悪いのは性暴力を行った加害者です。被害を受けると、からだとこころが不調になることもあります。妊娠していないか、病気をうつされていないかも心配になります。まずは自分が健康かどうか、病院で診てもらうことをすすめます。

□ お友だちが被害にあっていたら、相談しようと誘ってください

あなた自身もショックを受けるかもしれません。でも、お友だちはもっと混乱しています。じっと話を聞いて受け止めてあげましょう。そして、「信頼できるおとなに相談しよう」、とすすめてください。

□ 相手が先生や指導者や親だったら、他の信頼できるおとなに相談してください

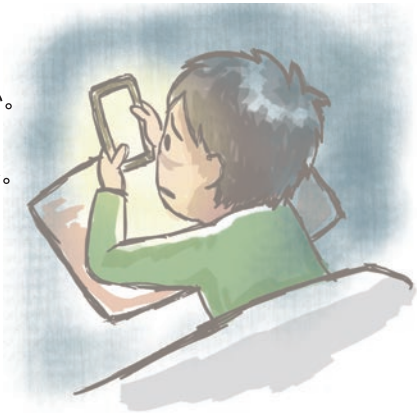
誰かに相談することで逆恨みされたり脅されたり、大ごとにならないかと心配になるかもしれません。
でも、あなたは自分の将来を選ぶ権利があります。他の信頼できるおとなに相談してください。。

もしかして、ネット依存？

ネットの使い過ぎで、学校や家庭で問題が起きたり、健康を害したりしている状況をネット依存と呼びます。スマホやネットの使い過ぎの結果、睡眠不足、遅刻、欠席、成績低下、親との口論などが頻繁に起きるようになります。最近、ネットの使い過ぎは脳に悪影響があることがわかってきました。あなたは大丈夫ですか。

□ ふり返ってみましょう

スマホをいつも気にしていませんか。
スマホやゲームの時間は長くないですか。
夜中までしていませんか。
スマホを使えないとイライラしませんか。
両親にたびたび注意されていませんか。



□ 何か問題はないですか

朝起きられますか。
遅刻や授業中の居眠りはありませんか。
成績は下がっていませんか。
からだがだるくないですか。

□ 長過ぎると思ったら

スマホやネットを使う時間を決めましょう。自分で決めたら守りましょう。友だちと相談して決めるのもおすすめです。

□ ネットを使わない時間

一日のどこかで、スマホを使わない時間を作りましょう。授業の他に、部活、塾などを活用しましょう。家族と相談して夕食時などに全員がスマホを使わないのもよいでしょう。

□ 減らせなければ

両親、先生、スクールカウンセラーなどに相談しましょう。

友だちがあぶない薬の話をしてきたら……

中高生になると、勉強のことや、友だち、家族のこと、将来のことで悩むことが多くなります。なかにはなかなか本音を出すことができずに孤独を感じる子もいます。そんな風にこころに隙間が生じたときに、好奇心や仲間意識、「まあいいか」という軽い気持ちが引き金となり、あぶない薬にはまってしまうことがあります。

□「あぶない薬は割に合わない」と伝えて、断ってください

あぶない薬は脳の働きを悪くして、正常な判断ができなくなります。使用することは禁止されています。学校をやめないといけなくなったり、友だちを失うことになります。

□「あぶない薬で人生を台無しにしたくないからしない」と断ってください

「1回くらい大丈夫」、「いつでもやめられる」と思っていてもいつの間にか薬を使わずにいられなくなる人もいます。断る勇気をもちましょう。

□「あなたとずっと友だちでいたいから、あぶない薬はやめよう」と伝えましょう

「自分だけ仲間はずれにされる」、
「断り切れなくて」
と、あぶない薬に手を染める人たちは
少なくありません。あぶない薬の健康への
被害をみんなで話し合う機会をもちましょう。

□ 信頼できるおとなに相談しましょう

一緒に考えてくれるおとなはいます。
一人で抱え込まず、言いにくければ、
友だちに起こっている問題として
相談してみましょう。

タバコをやめたいけど……

タバコを吸っていても「本当はやめたい」と思っている子が多いのですが、なかなかやめられないのがタバコ。でもニコチンパッチという貼り薬を使うと、楽にやめることができます。ニコチンパッチは病院や診療所で出してもらえますが、薬局でも販売されています。ご両親や身近な人に相談してみましょう。

□ タバコはストレスを増やします

タバコを吸うようになってから、イライラすることが増えたのでは？　タバコを吸っていると、気持ちが不安定になりやすいのです。タバコをやめた人のほとんどは、気持ちが落ち着いて「ストレスが減った」と言います。

□ タバコをやめると、集中力が上がります

タバコをやめると、「ニコチン切れのイライラ」がなくなって、集中力や学力が上がります。

□ タバコをやめると、運動能力が上がります

タバコを吸うと、一酸化炭素を大量に吸い込んで体内の酸素が不足するため、運動能力や体力が落ちるのです。タバコをやめれば、運動能力や体力が上がります。

□ 楽にやめる方法があります

ニコチンパッチを1日1枚、腕や腰に貼ると、タバコを吸いたい気持ちが消えます。これを1～2週間くらい続けると、楽にタバコをやめることができます。

友だちの援助交際をやめさせたい……

知らないおとなとエッチなことをしてお金をもらう、援助交際はいけないことです。本人は「誰にも迷惑をかけてない」と言うかもしれません。でも、自分だけでは埋められない寂しさや投げやりな気持ち、お金に困っているなどの悩みがあるのかもしれません。本当は援助交際をやめたくて、助けてほしい気持ちもあるのだと思います。

□ 心配していることを伝えてください

知らないおとなと二人きりでは犯罪に巻き込まれる可能性も高く、お金の絡んだトラブルも少なくありません。妊娠や病気がうつされる危険もつきまとい、周囲の信頼も失います。

□ おとなに相談することをすすめてください

たまには人に頼ってみることも大切です。まずは信頼できるおとなを見つけましょう。話すことで寂しさや、投げやりな気持ちの原因がわかれば解決の手がかりになるかもしれません。

□ あなた自身も、信頼できるおとなに相談してください

友だちのことを考えると一刻も早く手を打つことが望まれます。あなた一人で抱え込まないことも解決への近道だと思います。

□ ここで相談できます

両親、家族

学校（担任の先生、養護の先生、スクールカウンセラー）

市役所（こども家庭課、家庭こども相談課など）

保健所（福祉課、女性相談）

警察（少年サポートセンター）

病院（小児科、心療内科、精神科）

シートベルトを締めるのって、窮屈だし面倒だよね

自動車に乗るとき、どの座席に座ってもシートベルトを締める必要があることを知っていましたか？　「そんなの当然！」と思うかもしれませんが、後部座席に座っている3人に2人はシートベルトを締めていないようです。シートベルトを締めないで事故にあうと、締めている場合に比べて死亡率が14倍も上がると言われています。

□ これは法律で決められたことです

実は、自動車のどの座席に座ってもシートベルトを締める必要があることは、日本の法律（道路交通法）で定められた規則なのです。

□ 締めないといけないのは理由があります

時速60ｋｓで走る車に乗っていて事故にあうと、シートベルトがなければマンションの5階から落ちるのと同じ衝撃がからだに加わります。車の外に放り出され、死亡する可能性が高くなる。だからシートベルトが必要なのです。

□ シートベルトは自分から締めよう

いままで締めるように言われたことがなかったかもしれません。締めると窮屈だし、締めることが面倒だと思うかもしれません。
でも、シートベルトは自分の命に直結します。
自動車に乗ったら、自分から締めましょう。

□ 周囲にもすすめよう

家族や友だちと一緒に乗るときも同じです。
特に身長が140cmに満たない場合は、シートベルトと別にジュニアシートの使用がすすめられています。
みんなの命も一緒に守りましょう。

からだの性、こころの性　～これって変？～

自分のからだの変化に戸惑ったり、自分の性のことを考えるときがあります。 自分のからだの性別で“女子”とか“男子”と言われることに「なにか違う……自分じゃない」と感じたり、「嫌だな……」と思ったり、そんなふうに感じる自分は変なんじゃないかと思うこともあるかもしれません。

□ からだの性別に違和感を感じたり、からだの性別とこころの性別が違うって変？

からだの性別、こころの性別、どっちの性別を好きになるかは、私たち一人一人の「自分らしさ」です。どちらが良いとか、悪いとかはありません。自分の周りにいる人と違っていても、それは変なことではありません。

□ 自分の性別のことで悩んだら誰かに相談しましょう

自分の性別のことで悩んだり心配なときは、信頼しているおとなに相談しましょう。周りに相談できる人がいないときは、「レインボー・ホットライン（特定非営利活動法人PROUD LIFE）」など性のことで悩んでいる人のための電話相談もあります。

□ もしあなたが友だちから相談されたら

初めて聞いたときにはびっくりするかもしれません。その友だちはあなたのことを信頼しているから、自分の大切なことを相談してくれています。話を聞いて、自分たちでは解決ができないときには相談にのってくれるおとなを探しましょう。

避妊失敗？　妊娠しちゃった？

女の子は月経がはじまったら、男の子は射精がはじまったら、妊娠する・させるかもしれないからだになっています。セックスしたら妊娠するかもしれないと考えたことはありますか？　妊娠したら、お腹の中にいるのは新しい命、あなたたち二人の赤ちゃんです。

□ 避妊って、どうすればいいの？

避妊の効果が高いのは、女の子はピルという薬を飲み続けることです。婦人科で薬をもらう必要があります。男の子にできることはコンドームを「正しく」つけることです。正しい方法を学んで、練習が必要です。

□ 失敗したかもって思ったら

セックスから72時間以内なら、婦人科で妊娠を防ぐ薬をもらうこともできます。迷っていると間に合わないので、すぐに保健室の先生や信頼できるおとなに相談してください。

□ 産婦人科はコワくない

産婦人科にかかりましょう、と言われるかもしれません。痛い診察をされるかと思うかもしれませんが、そんなことはありません。怖がらずに行ってみましょう。

□ 妊娠したら、産めばいい？

赤ちゃんはお人形ではありません。2～3時間ごとに授乳、毎日10回くらいおむつ替えをして、お風呂にも入れます。洗濯物もいっぱい、お金もかかるし、いままでのようには遊べなくなります。いまの自分に育てられるかしっかりイメージしてみてください。

□ セックスする前に考えよう

将来、赤ちゃんを産む環境が整ったときか、妊娠を確実に防ぐことができるようになるまでは、セックスのないデートを！

妊娠したかもしれないと思ったら……

「予定の月経が始まらない」、「体調がおかしい」といったからだの変化で妊娠しているかも？　と感じることがあります。自分では気づかず、友だちや家族から、「何か変わった？」「太った？」といわれて、「そういえば、月経きていないかも……」ということもあります。誰にも相談できず、一人で悩んでしまうこともあります。

□ 自分一人で抱え込まないようにしましょう

「妊娠したかもしれない」と一人で悩んでいると、妊娠の診断が遅れてしまいます。信頼できるおとなに相談しましょう。あなたの力になってくれるはずです。

□ 妊娠しているか、自分で判断しないようにしましょう

妊娠検査薬を薬局で手軽に買うことができます。しかし、妊娠検査薬は、検査する時期によって、妊娠していても妊娠していないと判定がでることがあります。大切なからだですから、産婦人科を受診して、正しく診断をしてもらいましょう。お医者さんやスタッフは、あなたのこころとからだの相談にのってくれます。

□ 妊娠への対応は、早めにすることが大切です

「妊娠したかも」と不安になり、「妊娠していたらどうするか」と心配になるでしょう。その間にも、からだは変化していき、対応が遅れると、からだに多くの負担がかかることになります。
早めに信頼できるおとなに相談して、
産婦人科を受診しましょう。

月経痛をがまんしてるなら……

月経痛はがまんするのがあたりまえ、と思っていませんか？　月経痛のため学校を休んだり、試験やスポーツの大会で実力を発揮できなかったりしたことはありませんか？　月経痛には病気がかくれていることや、将来の病気の原因になることがあります。また、病気がなくても痛みを和らげたり、月経をずらしたりする方法があります。

□ 毎月の月経は大切なもの

月経痛のほとんどは体質的なものですが、なかには病気がかくれていることがあります。将来の妊娠や出産に関係する病気の原因となることもあります。月経の頻度や痛みの様子をよく観察し、手帳や日記に記録しておきましょう。

□ 一人でがまんしない

月経痛の話は恥ずかしいことではありません。担任の先生や保健の先生に相談してみましょう。

□ 産婦人科はコワくない

「産婦人科にかかってみたら」と言われたときには、怖がらずに行ってみましょう。痛い診察をされるのではと思っているかもしれませんが、そんなことはありません。怖がらずに行ってみましょう。

□ 月経痛はなおる！

産婦人科で病気がないかを確認したうえで、アドバイスをもらいましょう。痛み止め、ホルモン剤などでほとんどの月経痛はなおります。

□ 月経はずらせる！

大事な受験やスポーツの大会などには、月経がぶつからないよう、調整する方法もあります。医師に相談してみましょう。

皮かぶりは包茎、むければオーケー

キリスト教などを信仰する国では、生まれた直後から幼い年齢で、亀頭を覆(おお)っている包皮を切除や切開するなどの割礼(かつれい)と呼ばれる宗教的儀式が行われることがあります。そんな習慣のない日本人男性が包茎であることはあたりまえのことです。包皮に手を添えて亀頭を完全に露出できれば何ら問題ありません。

□ 包皮の役割

包皮には敏感な亀頭を保護する重要な役割があります。おしっこするとき、射精するときに亀頭を完全に露出できれば大丈夫です。

□ 包茎であるときの対処法

亀頭が包皮に覆われていても病気ではありません。包茎だと恥垢(ちこう)がたまって不潔になり、亀頭包皮炎の原因になることがあります。日頃、むいて―おしっこする―ふる―戻すを、お風呂に入ったときには、むいて―洗って―戻すを繰り返しましょう。

□ どんなときに手術が必要ですか

亀頭包皮炎を繰り返す、亀頭を完全に露出できない、おしっこするにも支障がある。そんなときには、泌尿器科を受診して相談しましょう。

□ 包茎が気になったら「ムキムキ運動」を

亀頭を完全に露出できないときには、包皮に手を添えて亀頭の露出を試みましょう。最初は1mmから。痛ければ無理強いしないで戻す。
翌日は2mmに。繰り返すことで亀頭が露出する日は近いはずです。3か月間試みても解消しなければ泌尿器科医に相談しましょう。

妊娠中絶って、どんなこと？

月経が始まった女子は、セックスすれば、誰もが妊娠する可能性があります。妊娠を避けるためには、コンドームやピルを使う必要があります。それでも、100％妊娠を避けることはできません。妊娠中絶は、望まない妊娠をした場合に必要な手術です。

□ 身近なおとなに相談しましょう

月経が遅れ「妊娠かも」と思ったら、できるだけ早く、親、担任の先生、保健室の先生など信頼できるおとなに相談しましょう。信頼できるおとなが身近にいないときには「にんしんSOS」「妊娠相談ホットライン」などの電話相談を活用しましょう。

□ 妊娠中絶では、何をするのでしょうか

妊娠中絶は、子宮内の胎児を外に出して妊娠を終わらせます。早い時期に行った方がからだへの負担が少なくてすみます。方法は妊娠してからの日数によって異なりますが、麻酔を使って手術したり、入院が必要になることもあります。

□ おとなと一緒に病院に行きましょう

安全に妊娠中絶の手術を行っている病院を見つけましょう。ただし、安全な病院かどうかの判断は簡単ではありません。信頼できるおとなと一緒に病院に行きましょう。

□ 妊娠中絶の費用はどのくらいでしょうか

妊娠中絶にかかる費用は、8万～15万円くらいです。未成年の場合は保護者の同意書も必要です。

セックスで病気がうつったら、どうなるの？

セックスでうつる病気を性感染症といいます。相手と触れ合った場所（手や口や性器）にブツブツができたり、痒かったり、膣や尿道からドロッとした膿が出たり、尿をすると痛いものもあります。でも、まったく自分では気が付かないくらい、見た目の変化や痛みがない病気もたくさんあります。

□ どのくらいで治るの？

時間がたっても自然には治らないので、病院で薬をもらいましょう。気が付かないまま病気が進むと、将来赤ちゃんができにくい、「がん」になることもあります。

□ コンドームをつければ大丈夫？

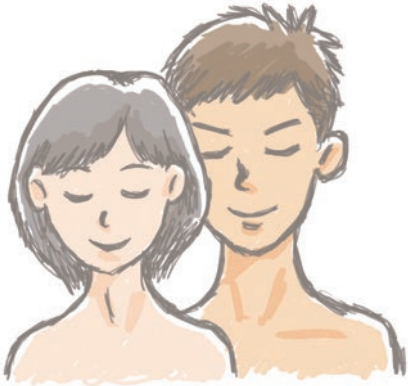
コンドームをしないセックスはとても危険。セックスするならコンドームが必要！　でもコンドームだけでは防ぐことのできない病気もあります。

□ 病気をもらっちゃった？

セックスの後でコンドームしていなかった、はずれちゃった、など心配になったら、男子は泌尿器科、女子は婦人科に相談しましょう。病院に行くのが怖かったら、保健室の先生や、信頼できるおとなに相談しましょう。

□ セックスする前に考えよう

セックスの前に、二人でちゃんと病気や妊娠のことを話し合えますか？
予防ができるか、避妊に失敗したらどうするか、お互いに気持ちを言葉にできますか？　おとなになって、相手ときちんと話し合えるときまで、セックスは大事にとっておきましょう。



何歳からセックスできるの？
何歳で母親になれるの？

13歳未満の子どもとのセックスは「犯罪」にあたります。また、各県の条例で18歳未満の子どもとのセックスも禁止されている場合があります。しかし、セックスは犯罪ではないからしてもいいというものではありません。セックスすることで生じる妊娠や出産、子育てに責任がもてるかしっかりとイメージすることが大切です。

□ 避妊をすれば大丈夫？

「何とかできる」とまだ思えないときは、「避妊する」こともできます。でも、100%避妊できるわけではありません。子どもを望んでいない状態で妊娠というハプニングが起こったとき、自分が責任をもって育てられるかよく考えてみましょう。

□ セックスを断る＝愛情がない？

パートナーの両方が、共に心地よく、幸せな気持ちになれることが大切です。そんな状態が期待できないときに断るのは、少しも悪くありません。断ることを認め合える関係こそ愛のある関係だと思います。

□ セックスを断ると嫌われそう

パートナーとの親密な関係には、「一緒にいて楽しい、気が合う、安心、心地よい」など、セックス以外の部分も大切です。性的な結びつきがないと成立しなかったり、パートナーの準備ができていないときに「強制」「脅迫」「暴力」が生じる関係は、決して良い関係とはいえません。抜け出せないときは、勇気を出して、おとなの人に相談してください。

あなたやお友だちが、どんどんやせてしまったら

思春期に、こころの悩みやストレスを人に相談するかわりに、食べないことによりどんどんやせていく病気を思春期やせ症といいます。やせが進んでいくと、月経が止まる、身長が伸びない、骨が折れやすい、心臓が弱まる、さらに進むと自分の意思ではやせが止められなくなり「いのち」が危険な状態になります。

□ 手や足に触れてみましょう

自分の手足は冷たくありませんか？　お友だちと手をつないだときにとても冷たいと感じたことはありませんか？　やせると心臓が弱まり、からだの先まで血液が回らなくなり、手足は冷たくなります。

□ 月経を確認しましょう

毎月きていた月経がこなくなってしまったということはありませんか？
月経がこなくなったときには、やせによるからだのダメージはかなり進んでいます。

□ 脈を測ってみましょう

朝起きてすぐの脈を測ってみましょう。健康な思春期の子どもでは1分間に70回前後ですが、思春期やせ症では60回以下となります。

□ 迷わず、まず誰かに相談しましょう

手足が冷たくなり、月経がこなくなり、脈がおそくなってきたら、両親や保健室の先生に相談しましょう。「お友だちが最近やせてきて心配」と感じたら、担任、保健室の先生、スクールカウンセラーなどに相談しましょう。

あなたがリストカットを繰り返していたら……

リストカットは、口下手なあなたが苦しい中を生き延びるためのたった一つの方法だったのではないでしょうか？　きっとリストカットすると落ち着いたり、スッキリしたり、生きている感じがしたりしたはずです。でも頭のすみっこでは「もうやめなきゃなあ」と感じていませんか？　それなのにやめられなくなってはいませんか？

□ リストカットする自分を責めないでください

あなたは苦しい気持ちを落ち着けるための他の方法を知らなかっただけなのです。一人で必死に頑張って生きてきたはずなのです。

□ できることから始めてみましょう

まずは傷口を消毒して、包帯やばんそうこうで覆（おお）ってあげましょう。刃物をせめて自分の部屋からなくしましょう。

□ 代わる行動を探しましょう

ささやかでいいから、何か、いまできることから取り組んでみましょう。テレビ、読書、音楽、ネット、入浴……、何だっていいのです。よかったら遊びに出かけてみましょう。誰かと一緒に取り組めるといいけれど、そういう人はいますか？　身近にいなければ、探してみましょう。

□ ちょっと足りないところがある自分だけど、それでよしとしましょう

何度もぶり返すかもしれないけれど、まずは死ななければ100点です。

□ 自殺しないでください

もし死にたい気持ちが強くなったら、入院してでもしのぎましょう。

気持ちがイライラしているときは

中高生のときにはみんなイライラしているものです。試験や部活などで忙しく、からだつきもどんどん変わっていきます。気持ちの面では、認められたい気持ちと一人では不安な気持ち、自分でもよくわからない気持ちが混ざっていることもイライラの原因です。イライラの対処法をいくつか挙げていますので、試してみてください。

□ リラックスできる場所を見つけよう

一人で静かに過ごせる部屋に移動しましょう。楽な姿勢で呼吸を整えます。息をゆっくり鼻から吸って、ゆっくり口から吐くのがいいようです。腹式呼吸で、吐く時間を長めにします。好きな音楽やアロマオイルにもリラックス効果があります。

□ 気分転換してみよう

散歩や部屋の片付けをしてみましょう。ガムを噛んだり、甘いものを食べてみましょう。簡単にできることから試してみてください。

□ いまの環境をふり返ってみよう

何がいまのストレスなのか整理してみるのはとても大切なことです。がむしゃらに頑張るだけでは疲れてしまいます。どこでバランスが崩れているのか一度生活を見直してみましょう。

□ 誰かに話してみよう

誰かに話すことで、気持ちが整理されてスッキリします。愚痴(ぐち)をこぼすだけでも、気持ちが軽くなるかもしれません。

友だちから「死にたい」と言われたら……

友だちが死にたいと言ったことは「死にたいぐらいつらい」という意味で、友だちがあなたに出したSOSだと思います。思春期の子どもが一番にヘルプを出す相手は、おとなではなく友だちのことが多いのです。次の4つの項目にある「ヘルプを出す力」と「つなぐこと」によって、友だちが実際に自殺行動を起こすのを防げるかもしれません

□ 話を聞く、かかわりをもつ

自殺予防に一番必要なのは「ヘルプを出す力」です。友だちがヘルプを出せたときには、話を聞いて、「つらかったね」、「よく話してくれたね」と声をかけてあげてください。

□ 禁止しない

「もう二度と死にたいなんて言わないで」と約束させると、追い詰めてしまうことがあります。次に同じ気持ちになったとき、「ヘルプを出す力」を誰にも伝えられなくなってしまうかもしれません。

□ 「相談しよう」と言ってみよう

子どもだけで解決できないので、おとなに「つなぐ」ことが、あなたの何より大切な役割です。親身になって聞いてくれるおとなであれば大丈夫です。

□ あなたも相談しましょう

「誰にも言わないで」と言われたとき、おとなに相談するのは告げ口だと思うかもしれません。
でも、秘密を守ることで友だちが必要な助けを受けるチャンスを遠ざけてしまうかもしれません。
「あなたを助けたいから相談するね」と伝えて、おとなに相談してください。

あなたやお友だちがいじめられていたら……

学校には自分とは考えや気持ちが違う人がいて、みんな同じではありません。では自分と違う人を、仲間はずれにしたり、無視したり、悪口を言ったり、ただムカつくからといっていじめて良いのでしょうか？　答えはもちろん「絶対にNO」です。いじめられてつらい思いをしている人は、まず、その状況から逃げ出してみましょう。

□ 自分がいじめられていたら

友だちでも先輩でも親でも構いません。いま、自分が思っていること、つらい気持ち、悲しい気持ちを信頼できる人に話してみましょう。

□ 自分がいじめられていることを知られたくないなら

名前を言わなくても電話相談やネット相談など、皆さんの気持ちを聞いてくれるところは全国にたくさんあります。まず皆さんの声を聞かせてください。

□ お友だちがいじめられていたら

できるなら、勇気を持って「やめようよ」と言ってください。でも、「いじめを止めようとしたら、今度は自分がいじめられるかもしれない」と思うときは、匿名で良いから信頼できる人に相談してみましょう。

□ SOSを出してみよう

勇気を持ってSOSを出してみましょう。きっとそのSOSをキャッチしてくれる人がいます。皆さんの話を聞いて、一緒に解決策を考えてくれる人は、皆さんの周りにたくさんいます。

もしかして発達障害？　って思ったら

発達障害は会話などのコミュニケーションがうまくいかないことがあったり、授業中にじっとしていられなかったりなどの行動が見られることはありますが、誰にでもうまくいかないことはあります。そのうまくいかないことのために日常生活でとても困るようであれば信頼できるお医者さんや家族や先生に相談してみてください。

□ 友だちの輪に入れなかったら？

まずは思い切って声をかけてみましょう。最初は誰でも恥ずかしいものです。メル友になってみるのもよいかもしれません。

□ そわそわして気持ちが落ち着かなかったら？

まず深呼吸して落ち着きましょう。それから授業中だったら先生の話を聞くようにしましょう。

□ 片付けるのが苦手だったら？

3つ出したら片付けることを習慣にしましょう。最初はうまくいかなくても慣れてくればできるようになります。

□ 積極的にお手伝いをしましょう

お手伝いは人間関係をスムースにします。ちょっとしたお手伝いで「ありがとう」と言ってもらえたらうれしいものです。

□ もし発達障害と診断された友だちがいたら

「困ったことがあったら手伝うから教えてね」と伝えましょう。
ちょっとした手助けでうまくいくことは誰にでもあります。

スクールカウンセラーには どんなことが相談できるの？

思春期のあなたたちは、おとなになる準備のため感受性が鋭くなり、こころが深くなっていきます。自分のこと、友だちのこと、性のこと、進路のこと、人生のこと、家庭のこと、命のこと、社会のことなど、疑問に思ったり心配になることでしょう。こころの中にある悩みは、話すことで整理され、新しい道が見つかって行きまする人は、まず、その状況から逃げ出してみましょう。

□ スクールカウンセラーには、どんな相談をしても大丈夫です

スクールカウンセラーには、親や先生、友だちに相談できないことでも、相談できます。

□ スクールカウンセラーは、秘密を守ります

スクールカウンセラーには「守秘義務」があり、相談したことを他の人に話すことはありません。（ただし、あなたの心身に危険が及ぶときは、あなたを守るために本人に確認してから伝えることがあります）

□ スクールカウンセラーにはいろいろな人がいます

スクールカウンセラーは、臨床心理士、小児科や精神科の先生、大学教授、心理相談員などいろいろな人がいます。
自分の学校のスクールカウンセラーがどういう人か、知っておきましょう。

□ どうやって申し込むの？

申し込み方法は学校によって異なります。来ている日はいつなのか、どうやって申し込むかなど、面接申し込み方法を学校の先生に聞いておきましょう。

このパンフレットは、大人になる前に知っておいて欲しいからだのこと、生活のこと、性のこと、こころのことについての大切なことを書き下ろしました。今はインターネットなどでたくさんの情報を得ることができますが、誤った情報もあります。各分野の専門家（お医者さん、看護師さん、心理士さん、保健師さん、助産師さん、大学の先生、養護教諭の先生）が、簡素にまとめてくれました。先生たちが子どもの頃はネットなどなく、本屋さんでこっそり立ち読みしていました。

http://www.kurume-u.ac.jp/site/joint/list63-535.html
からもダウンロードできます。

執筆者一覧

久留米大学病院小児科	八ツ賀　秀　一
近畿大学医学部堺病院心身診療科	村　上　佳津美
久留米大学病院小児科	石　井　隆　大
たけなかキッズクリニック	竹　中　義　人
東京大学医学部付属病院小児科	岡　　明
帝京大学医学部付属病院小児科	三　牧　正　和
久留米大学病院小児科	永　光　信一郎
長崎県立こども医療福祉センター小児心療科	小　柳　憲　司
名古屋市立大学大学院医学研究科新生児･小児医学分野	齋　藤　伸　治
国際医療福祉大学クリニック	小　林　順　子
医療法人社団藤聖会 女性クリニック We! TOYAMA	種　部　恭　子
独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センター	樋　口　　進
一般社団法人日本小児看護学会	二　宮　啓　子
静岡市保健所	加　治　正　行
久留米大学病院精神神経科	松　岡　美智子
国立国際医療研究センター国際医療協力局	井　上　信　明
奈良学園大学保健医療学部	服　部　律　子
自治医科大学看護学部・日本性感染症学会	野々山　未希子
首都大学東京	安　達　久美子
東京大学大学院 医学系研究科 産婦人科学講座	甲　賀　かをり
一般社団法人 日本家族計画協会	北　村　邦　夫
聖路加国際大学	片　岡　弥恵子
跡見学園女子大学	松　嵜　くみ子
慶応義塾大学病院小児科	鴇　田　夏　子
医療法人カメリア 大村共立病院	宮　田　雄　吾
兵庫県立清水が丘学園	渡　辺　由　香
東洋大学ライフデザイン学部健康スポーツ学科	内　山　有　子
Rabbit Developmental Research	平　岩　幹　男

****

発行所　　学校法人　久留米大学

〒830-0011　久留米市旭町 67 久留米大学

発行責任者　永光 信一郎

イラスト　向野 真由美

本成果物は、平成 28 年度厚生労働省子ども・子育て支援推進調査研究事業の助成及び健やか親子 21 推進協議会の協力を受けて作成したものであるが、記述内容については、あくまでも各執筆者の見解です。

****