

身近にある相談機関



種類	相談機関	電話番号等
思春期の性に関する相談	高知県思春期相談センターPRINK	088-873-0022
妊娠の不安や女性の身体に関する相談		088-824-1221
妊娠に関するSOS	にんしんSOS高知みそのらんぷ	0120-620-331 (無料) misonolampsos@gaea.ocn.ne.jp
HIV(エイズ)検査や母子保健全般に関する相談	安芸福祉保健所	0887-34-3177
	中央東福祉保健所	※HIV検査等の専用電話 0887-52-4594 母子保健全般 0887-53-3172
	中央西福祉保健所	0889-22-1249
	須崎福祉保健所	0889-42-1875
	幡多福祉保健所	0880-34-9056
	[HIV(エイズ)検査]高知市保健所	※HIV検査等の専用電話 088-822-0477
	[母子保健全般に関する相談]高知市母子保健課	088-855-7795
心の健康相談	精神保健福祉センター	088-821-4966
デートDVや性犯罪や性被害に関する相談	こうち男女共同参画センター「ソーレ」	088-873-9555
	高知県女性相談支援センター (配偶者暴力相談支援センター)	088-833-0783
	高知地方務局 みんなの人権110番	ゼロゼロみんなのひやくとうばん 0570-003-110
	性犯罪・DV・ストーカー等相談電話	088-873-0110
	DV相談プラス(チャット相談あり)	0120-279-889 https://soudanplus.jp/
	警察総合相談電話(各種相談)	088-823-9110 (#9110)
	性犯罪被害相談電話(全国共通ダイヤル)	#8103
	性犯罪・性暴力被害者のための ワンストップ支援センター(全国共通番号)	#8891
	性暴力被害者サポートセンターこうち 「CORAL CALL」	0120-835-350 (無料) #8891
LGBTsに関する相談	こうち男女共同参画センター「ソーレ」	コール 二じゅう 0120-56-2416
いじめや犯罪被害、非行等に関する相談	高知県警少年サポートセンター「ヤングテレホン」	088-822-0809
いじめやこころの問題と不登校等学校生活に関する相談	高知県心の教育センター 24時間子どもSOSダイヤル メール相談	088-821-9909 0120-0-78310(無料) kodomo24@g.kochinet.ed.jp
	高知地方務局 こどもの人権110番	ゼロゼロみんなのひやくとうばん 0120-007-110

思春期

ハンドブック

〈改訂版〉

高知県

どの相談機関も秘密は厳守します。安心して相談してくださいね。

思春期ハンドブック〈改訂版〉

発行：令和7年6月(改訂)

編集：高知県子ども・福祉政策部子育て支援課

高知市丸の内1丁目2番20号 TEL 088-823-9659

高知県思春期相談センター
ホームページはこちらから

プリンク 高知 検索



あなたたちは、 自分のからだのことを、 どれだけ知っていますか？ そして将来、 どんなライフプランを描いていますか？

将来のライフプランを
おもい描いたことはありますか？

人生のライフプランをこれからというとき
進学、就職、恋愛、結婚、妊娠・出産、子育て…
いろいろなことがあなたたちの頭に浮かんでくることでしょう
将来、どれを選ぶかはあなたたちの自由です

そして、思春期の真っ直中にあるあなたたち
自分のからだと心の変化に戸惑ったり
性への関心が高まったりするのは
思春期のあなたたちには自然なことで
一歩ずつ、あなたたちが大人に近づいている証なのです

あなたたちのからだは、あなたたちが一生つきあっていく
とても大切に、かけがえのないものです
だからこそ、ありのままの自分を好きになってほしい
恥ずかしがらずに、自分の性と向き合ってほしい

今のあなたたちが、知りたいと思うこと
未来のあなたたちのライフプランを
描くために、知ってほしいこと
そのようなことが、
このハンドブックには
書いています



目次

思春期の男子のからだの変化 思春期の女子のからだの変化	11
知っておいてほしいこと	12
みんな悩んでいるんだ 高知県思春期相談センター(PRINK:プリंक) こんな相談が多くあります PART1 こんな相談が多くあります PART2	13
高知県の10代の人工妊娠中絶の現状	17
性感染症について	18
性被害・性犯罪のこと	19
安全に使おう! スマホ・ケータイ	20
すこやかな妊娠・出産に向けて PART1 ～妊娠・出産には適齢期があります～	21
すこやかな妊娠・出産に向けて PART2 妊娠・出産について 不妊について	23
身近にある相談機関	

*参考資料・文献
HUMAN+ (公益社団法人 日本産婦人科学会)
TEENS' BODY BOOK (一般社団法人 日本家族計画協会)
思春期Q&A (一般社団法人 日本家族計画協会)
セクシュアリティがわかる本 (一般社団法人 日本家族計画協会)
健康な生活を送るために (平成27年度版) 高校生用 (文部科学省)
安全に使おう! ケータイ・スマホ (高知県教育委員会)



❁ 思春期の男子のからだの変化 ❁

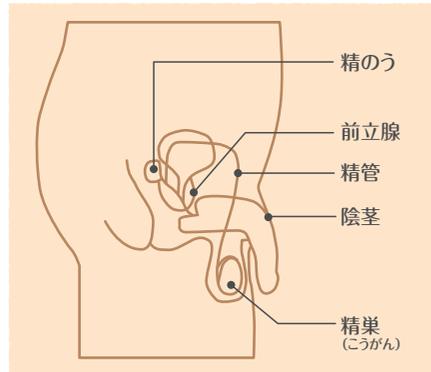
生殖器の発達



思春期を迎えると、脳からの信号は精巣に伝わり、精巣から分泌される男性ホルモンが、あなたたちのからだに変化を起こします。
男の子の性器は、からだの外側に陰茎と精巣が、からだの内側(お腹の中)には、前立腺、精のう、精管などがあります。



性器



陰茎

精巣と同じ頃から大きくなり、色も濃くなります。中を通っている尿道は、尿だけでなく、精液の通り道にもなります。

精巣

男性ホルモンをつくるほか、毎日休みなく精子をつくっています。

前立腺・精のう・精管など

精子は精管を通り、精のう、前立腺からの分泌液と一緒に精液となります。

精子を熱から守って くれる陰のうのしくみ

精巣を入れている陰のうは、伸び縮みができるように表面がしわしわになっています。精巣が元気な精子をつくるためには、体温よりも、やや低めであることが重要なので、寒いと縮み、暑いと伸びて温度調節をする、すぐれたラジエーターなのです。
精子をつくる精巣は熱に弱いから、精巣に熱が伝わるようなことは避けるように気をつけましょう。

重要! 精子をつくる機能を保つために、
気をつけてほしいこと

- 長時間熱いお風呂に入らない
- 高温のサウナは避ける
- 膝の上で長時間のパソコン操作をしない
- びっちな下着や
タイトなジーンズで圧迫しない
- 長時間自転車に乗って、
サドルでの圧迫や摩擦を受けない
- タバコは吸わない

精子は熱に弱いだよ



❁ 思春期の女子のからだの変化 ❁

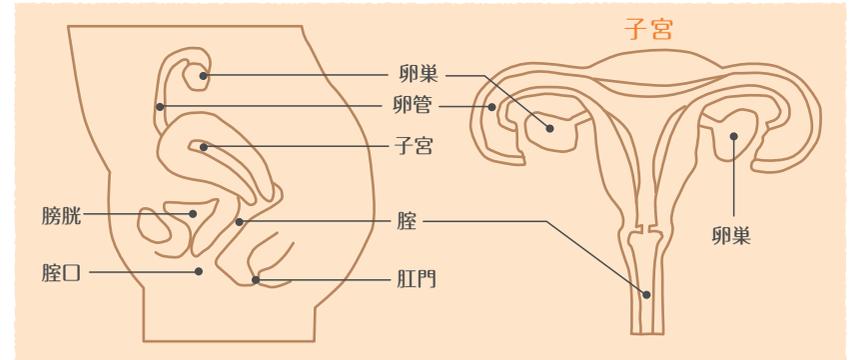
生殖器の発達



思春期になると、女の子にもさまざまなからだの変化がみられます。
脳からの信号は卵巣に伝わり、卵巣から分泌される女性ホルモンが、女性らしいからだをつくれます。女の子の性器は、からだの外側に大陰唇、小陰唇、陰核が、からだの内側(お腹の中)には、卵巣、子宮、腔、卵管などがあります。



性器



卵管

子宮の左右にあり、卵巣から飛び出した卵子を迎え入れます。卵子と精子の受精場所でもあります。

子宮

妊娠して胎児の育つ部屋。洋なしの様な形で骨盤の中で大切に守られています。

卵巣

左右1つずつあって女性ホルモンを分泌します。卵子のもとが詰まっていて、卵子が成長すると左右交代で1個ずつ定期的に排卵します。

腔

内性器の入口。経血やおりものが出てきます。出産時は胎児が通る産道になります。



❁ 思春期の男子のからだの変化 ❁

「男性ホルモン」の働き

男性ホルモンは、性欲ホルモンとも言われるとおり、人間の性行動を加速させていく働きがあります。

男性ホルモンの分泌がピークになるのは17歳から18歳、あなたたちは人生で最も性欲ホルモンの高い時期に向かって今を生活していることを知ってほしいのです。

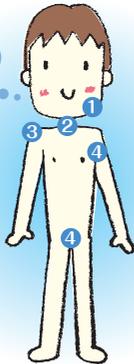


◆大人の男性のからだへと変化させる働き<二次性徴>

- ◎性器が発育する
- ◎ひげ、脇の下の毛や陰毛が生える
- ◎声変りが起こる
- ◎筋肉がつき、がっしりしたからだになってくる



何だか女の子のことが気になるなあ



- 1 ひげが生えてくる
- 2 声変わりする
- 3 筋肉がつき、がっしりしたからだになる
- 4 脇の下や性器に毛が生えてくる

◆性欲・性衝動を高める

男性が性交渉を行うために必要となる、性的な興奮や勃起などの回路が次々と立ち上がっていきます。

◆脳や精神面への影響

「生きる活力」「気持ちの張り」などバイタリティを高める作用があるとされています。また、「物事のとらえ方」や「思考パターン」「決断力」などにも影響するとされています。

❁ 思春期の女子のからだの変化 ❁

「女性ホルモン」の働き

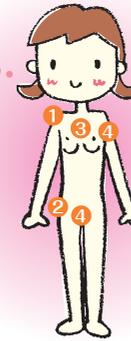
女性ホルモンは、月経だけではなく、女性のからだのすみずみまで働くすごいホルモンです。女性ホルモンは月経の周期にあわせて分泌されるから、月経が順調であることは、とても大切なことなのです。



◆大人の女性のからだへと変化させる働き<二次性徴>

- ◎乳腺が発育する
- ◎骨盤が発達し、お腰に丸みができる
- ◎からだ全体に丸みができ、女性らしい体型をつくる
- ◎肌の弾力性が増し、ハリのある肌になる
- ◎髪につやが出てくる

何だか男の子のことが気になるなあ



- 1 皮下脂肪がふえて、からだ丸みをおびてくる
- 2 ヒップが大きくなる
- 3 乳房が膨らんでくる
- 4 脇の下や性器に毛が生えてくる

◆骨を強くする

身長が伸びるだけでなく、骨量や骨密度を増やし、骨を強くします。

◆脳の活動が活発になる

記憶力や集中力が高まります。

◆血管が丈夫になる

血管の弾力性がなくなるコレステロールを下げて血管を強くします。

◆妊娠、出産へのからだづくり

膣や子宮、卵巣を発育させ、月経や出産が順調になります。

❁ 思春期の男子のからだの変化 ❁

「勃起」



脳が性的に刺激を受けて興奮すると、それが勃起中枢に働き、陰茎の海绵体（がいふんたい）にたくさんの血液が流れ込んで硬く大きくなります。この現象を勃起といいます。

「勃起のしくみ」

脳が性的刺激を受けて興奮する

自分の意思とは関係なく、脊髄の勃起中枢が「立て」の命令を出す

陰茎の海绵体に血液が充満する

性的な本やビデオを見る（視覚・聴覚）

マスターベーション

女性のおいをかぐ（嗅覚）

女性を思い浮かべたりする

自分では、コントロールできないことなんだ。



「射精」

精液が尿管を通して外に出されることを射精（せいじつ）といいます。射精は、眠っていて夢を見たときに起こったり（夢精）、性的な刺激を受けたときなどに起こります。また、初めての射精のことを特に精通（せいつう）と呼びます。

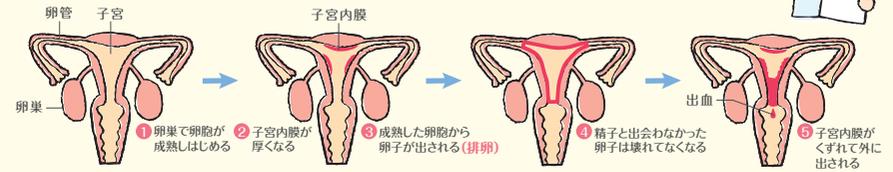
❁ 思春期の女子のからだの変化 ❁

「月経」

月経とは、ホルモンの働きで周期的に25日～38日の間隔で繰り返され、自然に限られた日数（3～7日）で終わる子宮からの出血のことです。

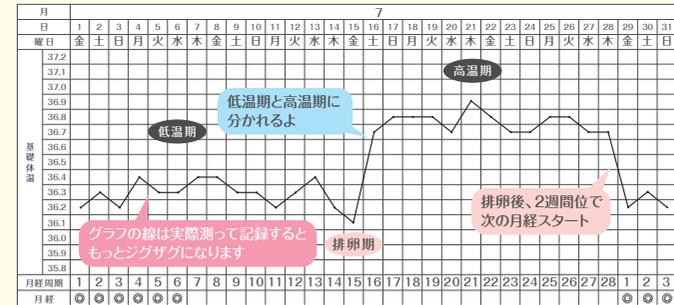


「月経」のしくみ



「基礎体温」

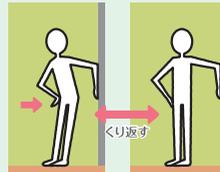
朝、目を覚まし、まだ起きあがらないときの体温が基礎体温。婦人体温計で測ります。女性ホルモンのバランスの変化や排卵・月経の予測がつかます。



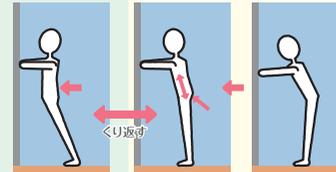
月経時、多くの女子には月経痛があります

- ◎月経痛は人によってさまざま。痛みを感じない人もいれば、痛みがひどく、寝込む人もいます。無理にがまんすることはありません。
- ◎痛みがひどい人：つらくなる前に早めに鎮痛薬を飲むなど、上手に薬を使いましょう。薬を飲むと癖になると心配する人もいますが、月に一度、1か月の内に1～2日程度薬を飲んだとしても癖にはなりません。
- ◎お腹を温めたり、軽い運動（骨盤運動）をして骨盤内の血行をよくし、月経痛をやわらげるといった方法もあります。

【骨盤運動】



- ①片方の腕を直角に壁に当てる。
- ②もう片方の手を腰にあてて、ゆっくりと腰を壁に押し当てる。



- ①つま先を壁に向かって立ち、腕を四角に組んで肘を壁につける。
- ②背骨を骨盤の上に乗せるような感じにして、お腹を壁につける。

※月経前症候群

月経の3～10日前に精神的または身体的な症状がでます。月経前にホルモンの影響で起こることを理解しておきましょう。

身体的症状

腹痛／むくみ／胸の張り／腰痛

精神的症状

眠気／不安／落ち込み／イライラ／集中力の低下

❁ 知っておいてほしいこと ❁

男子と女子の心理や行動のちがい

男の子は射精を通して、性欲を意識します。男の子の陰茎は精通を体験した瞬間から、大人なみの機能を持っていますし、性欲のレベルも、ホルモンの関係で今がピークになっています。一方、女の子の性欲レベルのピークは30~40代で、10代の頃の性欲は男の子と比べると低いのです。男の子と女の子は同じ人間ですが、この時期、性的にはまったく違うスタンスに立っています。よきパートナーとして理解し合うにはこの違いをお互いによく知っていることが大切です。

男の子→からだのふれあいを求める **女の子→心のふれあいを求める**

男女の交際



自分が誰を好きになるか、誰と交際するかはもちろん自分自身が決めることで、恋愛は二人で育てていくものです。だから、自分の気持ちと相手の気持ちを確認め合いながら、段階を追っていくことが大切になります。

性行動は、自分だけでなく、相手にも大きな影響を与えてしまうので、お互いの気持ちや意志を確認し、尊重しあうことによって、よりよい人間関係を築くことができるような行動をとりましょう。興味や、雰囲気になされることなく、責任ある行動をとれるように、二人でしっかりと考えることが必要なのです。

重要! デートDVについて

恋人同士の間で起こる暴力のことを「デートDV」といいます。デートDVは、パートナーからの過度な束縛や身体的・精神的暴力、性感染症や妊娠を考慮しない強要される性交渉などを、二人の関係を続けていく条件として突きつけられる状態のことです。DV加害者はなぜ暴力をふるうのでしょうか?それは相手を力で支配し、自分の思い通りにコントロールするためです。また、自分のイライラを解消するために、理由もなく暴力をふるう場合もあります。相手を力で支配したり、ストレス解消に暴力をふるってしまう関係はお互いを尊重した関係とは言えません。このようなことがあったら、信頼のできる大人や相談機関に連絡してください。



❁ 知っておいてほしいこと ❁

女性の健康を守る医療機関:産婦人科

産婦人科というと、妊娠している女性が行くところというイメージをもっていませんか?そんなことはありません。性感染症や月経などが心配で受診する女性もたくさんいます。産婦人科は、女性のための医療機関です。必要な時は受診しましょう。不安な時は、家族と一緒に行けば安心です。



*事前に産婦人科に電話をして、受診方法を確認しておく
スムーズに受診できます。

(例) 診察時間・休診日など



◆受診が必要な?と思うサインを知っておこう

月経以外の
出血がある

外陰部が
かゆい、
痛みがある

おりものが
いつもと違う
(臭いや色など)

◆受診が必要な月経の種類と症状

- ◎原発性無月経
18歳を過ぎても初経(初めての月経)がこない場合
- ◎続発性無月経
初経(初めての月経)後、3か月以上月経がこない場合
- ◎機能性子宮出血
次の予定月経前に出血が時々あったり、出血が続いている場合
- ◎月経困難症
月経毎に、下腹痛や腰痛や吐き気などがあり、時には寝込んでしまう位に痛みがひどい場合



＊ 知っておいてほしいこと ＊

もしかして 妊娠？ と思ったら

妊娠による女性の身体の変化

月経が2週間以上遅れる場合は、要注意!

また、**出血があっても妊娠している可能性があります**。普段の月経よりも期間が短くないか、出血量が少くないか確認しましょう。

その他にも、

- ・おりものの量や状態がいつもと違う ・熱っぽい
 - ・胸が張る ・眠い、だるい
 - ・胃がムカムカする、吐く ・味やにおいの好みが変わる
- などの症状があることがあります。



「妊娠かも…」と思ったら、

1. 相談する

- 「親にバレたらズライ」「学校に知られたらヤバイ」
追い詰められた気持ちで、自分達だけで解決しようと、あわてて決断するのはダメ。
- 自分の人生のための選択を、パートナーや信頼できる大人をまじえて早めに相談しよう。
※妊娠22週を過ぎると、人工妊娠中絶の選択ができなくなります。

もし赤ちゃんを産んだら？

妊娠したら
今までの生活と
どうかわるのかな？

- ・赤ちゃんのお世話大変？
- ・睡眠時間や自分の時間がなくなる？
- ・どのくらいお金がかかるの？



2. 産婦人科を受診する

- 妊娠判定薬でチェックもできるけど、正確な診断のために、できるだけ早く産婦人科を受診しよう。
- 産婦人科では、妊娠の有無に加えて、妊娠していた場合の妊娠週数や正常な妊娠かどうか確認することができます。

「産む」という選択をした場合

- 産婦人科で妊娠届出書を発行してもらい、自分の住んでいる市町村役場に提出する
- 産婦人科を定期的に受診する
 - ・自分と赤ちゃんの健康のために、きちんと受けましょう
- 保護者や学校と今後の学校生活について話し合う
 - ・学校生活で配慮が必要なこと、休学、転学 など

「産まない」という選択をした場合

- 人工妊娠中絶が可能な時期は、妊娠21週までとなっていますが、妊娠11週までの方が身体にかかる負担も少なくなります。
※未成年の場合は、病院によっては親の同意書が必要なことがあります。このため、「妊娠したかもしれない…」と思ったときは、なるべく早く身近な信頼できる大人に相談してください。

◆緊急避妊薬について

性被害にあったり、どうしても子どもを産むことができない状態のときの妊娠を避ける最終手段として緊急避妊という方法があります。性交渉後、72時間以内に(早ければ早いほど効果が高いです。)産婦人科を受診してホルモン剤(飲み薬)を処方してもらいます。

※ただし、緊急避妊薬の効果は100%ではありませんので、使用しても妊娠する場合があります。

緊急避妊にかかる診察が可能な産婦人科医療機関は厚生労働省ホームページを確認してください。



厚生労働省ホームページ

妊娠したかも、と不安で悩んでいるあなたへ

ひとりで抱え込むには限界があります。まずは誰かに相談しましょう。きっとあなたの力になってくれます。

○身近な相談窓口 ・思春期相談センターPRINK
妊娠の不安や女性の身体に関する相談：☎088-824-1221
月～金(祝日・年末年始は休み) 13:00～18:30



・にんしんSOS高知みそのらんぶ
0120-620-331 (無料) 8:30～20:00 受付
misonolampsos@gaea.ocn.ne.jp
24時間受付(24時間以内に返信します)

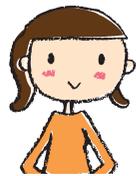


LINEでの
相談を行って
います。

＊ 知っておいてほしいこと ＊

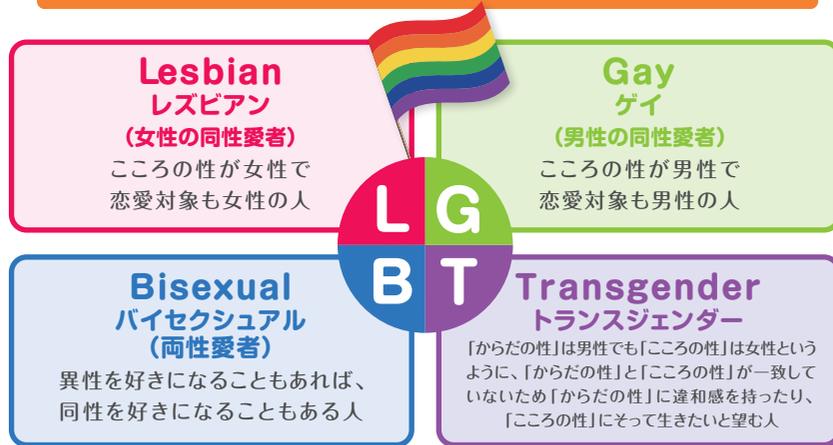
多様な性について

性というのは、「男」と「女」だけではなく、一人ひとり違った性のあり方(セクシュアリティ)が存在します。性のあり方については、次の4つの要素で考えることができます。



- ① **からだの性(生物学的性)** 戸籍に登録されている性別
- ② **こころの性(性自認)** 自分の性をどのように認識しているのか
- ③ **好きになる性(性的指向)** どういった対象を好きになるか
- ④ **表現する性(性別表現)** 自分のセクシュアリティをどのように表現するか

上の4つの要素を組み合わせると、様々なセクシュアリティが存在します。



*「レズビアン」「ゲイ」「バイセクシュアル」「トランスジェンダー」などの他に、LGBT以外にも、男女どちらにも恋愛感情を抱かない人や、自分自身の性をあえて決めない、または、決められない人など、さまざまな人々がいます。

SOGI(ソジ)とは?

性的指向(Sexual Orientation)と性自認(Gender Identity)の頭文字をまとめて、SOGI(ソジ)と表現されます。

～セクシュアリティで困っていること～

私たちの日常生活の中には、男はこうあるべき・女はこうあるべきといった規範や、「ホモ・オカマ・レス」など多様な性に関して否定的な言葉などがあふれています。セクシュアリティで悩んでいる人は、周りから偏見の目で見られるのではないかと、ありのままの自分が家族や友人から認められないのではという不安や恐れを感じています。

～大切にしたいこと～

カミングアウト

自身の性自認、性的指向について他の人に打ち明けることです。カミングアウトするときにはとても勇気がいることですが、「自分のことを理解してもらいたい」と思う人もいます。もし人からカミングアウトをされたら、肯定的に受け止めることが大切です。同時に、他の人にカミングアウトしているのか、誰に伝えて良いかを確認し、本人の了承なしに他人に伝えないように注意しましょう。また、カミングアウトをするかしないかは本人の自由であり、強制されるものではありません。誰にも言いたくない人は、自分の中にしまっておいてよいのです。

アウティング

他人の性自認や性的指向を本人の許可なく他の人に話すことです。またSNSなどに公開する行為もアウティングにあたります。もしカミングアウトを受けた人が、そのことを誰かに相談する場合でも、必ず本人の許可を得てからにしましょう。アウティングは重大な人権侵害です。本人の了解なしに決して他人に話さないようにしましょう。



◆誰もが自分の性を尊重され、自分らしく生きられる社会にするためにも、こうした様々な「ちがいを個性」として考え、互いに認め合うことが大切です。

セクシュアリティで悩んでいる方へ

自分のことや人から相談されてどうしたらいいか悩んでいる方は、ひとりで抱え込まずに信頼できる身近な人に相談したり、下記相談窓口をご利用ください。

○身近な相談窓口 思春期相談センターPRINK
電話相談: ☎088-873-0022 月～土(祝日・年末年始は休み) 13:00～18:30
面接相談: 産婦人科医師・助産師による個別相談(要予約)

＊ みんな悩んでいるんだ ＊

高知県思春期相談センター (PRINK:プリंक)

中学生や高校生など、思春期のあなたたちが、性に関する正しい情報を得たり、性に関する悩みなど気軽に相談できる場所として、県立塩見記念青少年プラザ4FにPRINKがあります。

あなたたちからの相談には、**専門の相談員が対応**しています。もちろん秘密は守られますので、気になること、心配なことがあったら、ひとりで悩まないで相談してください。

PRINKとは...
P Peer (仲間)
R Rapport (信頼、思いやり)
IN K Kochi

- 場 所：高知市小津町6-4 県立塩見記念青少年プラザ4F
- 開設時間：13:00～19:00
- 開設曜日：月曜日～土曜日 (祝日・年末年始は休み)



★オープンスペース

思春期のこころやからだに関する本や雑誌があって、自由に見られる。



★電話相談

☎思春期相談 ☎088-873-0022

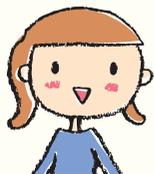
相談できる曜日と時間：月～土曜日 (祝日・年末年始は休み) 13:00～18:30

☎妊娠の不安や女性の身体に関する相談 ☎088-824-1221

相談できる曜日と時間：月～金曜日 (祝日・年末年始は休み) 13:00～18:30

★面接相談

産婦人科医師・助産師等による個別相談：予約制 **まずは電話ください。**



からだのこと、男女交際、友だちとの関係、妊娠や性感染症など気軽に相談したり学ぶことができるんだ。専門医相談やミニ講座もあるみたい。詳しくは……▶

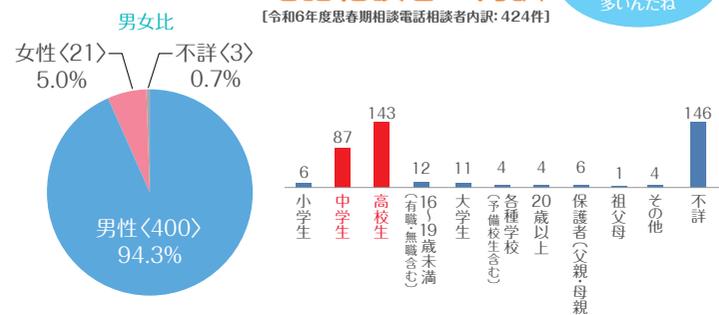


プリंक 高知 検索

令和6年度に高知県思春期相談センター (PRINK) には、424件の電話による相談がありましたが、このうちの**約半数は中学生や高校生の思春期の男子**からの相談でした。

電話相談者の内訳

【令和6年度思春期相談電話相談者内訳：424件】



僕たちくらい年の男子からの相談が多いんだね



電話相談の内容

みんな同じようなことで悩んでいるんだね



思春期の男子からの相談内容のトップ3は、**自慰(マスターベーション)に関する事、包茎に関する事、性器に関する事**で、ついで性欲についての相談が多くなっています。

こんな相談が多くあります PART.1



Q. 包茎だと思うのですが大丈夫でしょうか？

A. 包茎とは、亀頭部(陰茎の先からくびれまでのつるつるした部分)が包皮(陰茎の周りの皮膚)に覆われている状態をいいます。亀頭部が露出している状態は「包茎ではない」ということになります。包茎には真性包茎(勃起しても、手で包皮をむいても、亀頭部が出てこない状態)と、仮性包茎(勃起したときや、手で包皮をむけば、亀頭部が出てくる状態)がありますが、高校生の男の子なら7~8割が包茎ともいわれていますし、そのほとんどが手術の必要がない仮性包茎です。どうしても心配な時は、泌尿器科の病院で相談してみましょう。また、皮をかぶっていると、包皮と亀頭部の間にごれがたまって不潔になりやすいので、毎日の入浴時には、やさしくいねいに洗うようにし、いつも清潔を保つようにすることが大切です。



Q. 陰茎が友達と比べて小さいような気がするのですが…？

A. 同じ年齢でも、背の高さや体重など体格にずいぶん差があるように、性器もからだの一部なので、一人ひとり大きさや形も違うし、個人差もあります。しかし、15歳を過ぎても、声変わりが無い、陰毛が生えてこないことに加えて、陰茎や精巣が小さいなら、発育が遅れていることも考えられるので泌尿器科医師に相談してみましょう。



Q. 学校や家で突然勃起することがありますが心配ないでしょうか？

A. 思春期の男の子なら、だれもが経験していることなので心配することではありません。大脳が性的な刺激を受けて興奮すると、自分の意志とは関係なく、陰茎が硬く大きくなって(勃起)します。大脳への性的刺激は、「目に入るもの」、「聞こえてくるもの」、「におい」などからも起こるので、自分ではコントロールできない自然なからだの反応です。



こんな相談が多くあります PART.2



Q. マスターベーションって、どんなことでしょうか？

A. マスターベーションとは、男女ともに自分の手などを用いて自分の性器を刺激し、性的快感を得る行為をいいます。自分の性の欲求をコントロールするためのもので、プライベートな行為です。また、性欲・性衝動が高まることは自然なことなので、マスターベーションをすることはいけないことではありません。しかし、あなたたち自身のプライベートな行為ですから、他人に見せたり、他人に話したりする事ではないことを理解しておきましょう。



Q. マスターベーションのしすぎはよくないでしょうか？

A. 回数を気にする必要はありません。自分自身の性の欲求に向き合うことは、大人になっていく自覚や、自分自身の性を管理できる自信にもつながります。自分のからだや、生活の中での時間配分を考えて、自分で決めればよいのです。



Q. おっぱいが友達と比べて小さいような気がするのですが…？

A. 乳房もからだの一部なので、一人ひとり大きさや形も違うし、個人差もあります。大きくても小さくても中身は同じ。左右で大きさが違っていてもかまいません。



Q. やせたくて、ダイエットをしているのですが…？

A. ダイエットや運動などで体脂肪率が低くなってくると、月経不順、月経異常、無月経が起こりやすくなります。一度卵巣機能に障害が起きると、妊娠・出産に影響することがあります。また、妊娠期にやせすぎていると低体重の赤ちゃんが生まれやすく、その子どもは将来糖尿病や高血圧などの生活習慣病を発症しやすいという報告があります。思春期は、一生付き合っていく自分のからだをつくる大切な時期です。しっかり食べて、運動して、健康なからだをつくっていきましょう。

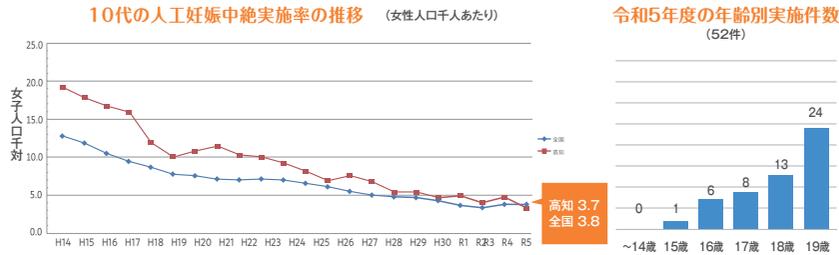


高知県の10代の人工妊娠中絶の現状

高知県の10代の人工妊娠中絶実施率は、全国平均よりも高い状況が続いていましたが、令和5年度は全国並みになっています。10代の人工妊娠中絶のうち、約半数は中学生・高校生の年代となっています。

妊娠は女性のからだに起こることですが、男性との性交渉がなければ妊娠することはありません。また、中絶は女性のからだに大きな影響を与えてしまいます。

男女交際の結果、予定していない妊娠をすることのないよう、お互いに自分自身の行動に責任を持つことが大切です。



健康な大人へと成長しているあなたたちが、あまり深く考えることなく周囲に影響されて、性行動に走ったり、性交渉をもってしまいうこともあります。しかし、その行動が、自分や相手の健康や人生に大きな影響をあたえるということを知っておく必要があります。

避妊法

コンドーム



男性の性器の陰茎にかぶせて、精液が女性の腔内に入らないようにする物。性感染症予防にも効果がありますので、正しく使用することが必要です。コンビニ、ドラッグストア等で売っています。日本製がおすすめです。

ピル



◎正確には「低用量ピル」といい、女性が飲むことで、女性ホルモンを調節します。産婦人科の医師の診察にもとづく処方せんが必要で、正確に飲むことで効果があります。
◎飲むことで排卵後と同じ状態がからだの中につくられ、「脳が排卵が終わった」と判断して排卵を起こすホルモンを止めるから、排卵が起こらなくなります。ピルによって排卵しないこと自体はからだに悪いことではないので、大丈夫です。飲むことをやめればまた排卵が起こります。使用開始初期に、気持ちが悪くなる、乳房が張る等の症状が出る場合があります。



性感染症について

Q. 性感染症ってなに？

A. 性行為によって人から人へ感染する病気の総称です。

病名	潜伏期間	男性の症状	女性の症状
性器クラミジア感染症	1~3週間	◎おしっこをした時の軽い痛み ◎尿道からうみが出たり、かゆくなる ◎症状のある人は半分以上 ◎不妊の原因になることもある	◎自覚症状がありません ◎おりものが増える ◎子宮から卵管、腹腔へと感染が進行すると下腹部痛が出現する ◎不妊の原因になることもある
淋菌感染症 (淋病)	男性 2日~1週間 女性 2日~9日	◎おしっこをした時の激しい痛み ◎尿道からやや黄色い白みがかったうみが出る ◎精巣のあたりが腫れて熱が出る ◎不妊の原因になることもある	◎自覚症状がありません ◎おりものが増える(うみのような黄色いおりもの) ◎排尿時、熱感や痛み、かゆみ ◎腹痛(腹膜炎を起こしていることがある)
性器ヘルペス (単純ヘルペス)	男性 2日~20日 女性 2日~10日	◎性器にかゆみのある1ミリから2ミリほどの水疱ができる ◎太もものリンパ節に腫れや痛みがあり、尿道分泌物が出る	◎性器やその周辺に強い痛みを伴う水疱やかゆみがある ◎水疱が破れると潰瘍になり強い痛み ◎発熱や排尿痛もある
尖圭コンジローマ	男性 数週~3か月後 女性 3週間後~8か月	◎亀頭や陰のう、肛門のまわりに薄ピンク色のイボができる ◎自覚症状はほとんどない(かゆみや軽い痛みを感じる程度)	◎外陰部やその周辺(尿道周囲、肛門周囲)に先のとがった小さいイボができる ◎放置しておくとイボがだんだん増えてカリフラワー状になる ◎痛みはなく、軽いかゆみ
HIV感染症 エイズ	数か月~15年またはそれ以上	◎感染初期はほとんど無症状 ◎その後、症状がない期間(潜伏期)が平均10年くらいある ◎免疫力が低下すると発熱、下痢、体重減少、全身のリンパ節が腫れるなど免疫不全の症状があらわれる	◎感染後3~6週頃に外陰部や陰の入口に大豆くらいサイズの腫れ物ができる ◎痛みはないまま、1~5週間位続く ◎その後3か月後位から全身に赤い斑点ができ、リンパ節が腫れたりする
梅毒	3~4週間	◎感染後3~6週して性器や足のつけねに盛り上がった赤いしこりができる ◎感染後3か月くらいして、全身に赤い斑点が出て、発熱や頭痛などさまざまな症状があらわれる	◎感染後3~6週頃に外陰部や陰の入口に大豆くらいサイズの腫れ物ができる ◎痛みはないまま、1~5週間位続く ◎その後3か月後位から全身に赤い斑点ができ、リンパ節が腫れたりする

Q. 怖いね!治る病気なの？

A. 薬を飲めばほとんどの病気は治ります。けれど、感染の原因となった人も、同じように治療しないと、また感染することになります。気になることがあったら、男の子は泌尿器科、女の子は産婦人科を受診するか、相談してください。

Q. コンドームを使ったら性感染症を防ぐことができますか？

A. 100%防ぐことはできませんが、コンドームは病原体を含んだ精液や、膈からの分泌物が粘膜に入ってくるのを防いでくれるので、感染の危険性は低くなります。性感染症にかからない、性感染症をうつさないためには、自分の性器や口などの粘膜と、相手の性器や口や体液(血液、膈の分泌物)が直接ふれあわないようにコンドームでバリアをすることが大切です。



性被害・性犯罪のこと

◆レイプ(強制性交等)

レイプとは、知らない人だけでなく知人や付き合っている相手や家族からであっても、あなたの意志に関係なく性行為を強要されることです。

レイプ、
援助交際は
犯罪です!



気持ちは混乱するけど、あなたたちには何の落ち度もない卑劣な行為ですのでしっかり行動しましょう。

できるだけ早く信頼する大人や警察や相談機関に相談しましょう。

女の子の場合は女性警察官
が対応してくれるよ
(裏表紙の相談機関を見てね)

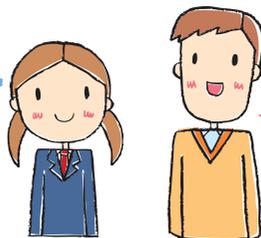
女性の場合は、できるだけ早く産婦人科を受診して、緊急避妊薬(72時間以内)を処方してもらい、また、男女とも性感染症の検査をしましょう。

性暴力被害について

被害に遭わない注意が必要ですが、もし被害に遭ったときには、できるだけ早く警察やPRINKなど専門機関に相談することを勧めます。迅速な対応のため警察と産婦人科医の連携体制も確立されています。もちろん個人情報も保護されますし、検査、治療に関わる費用が無料になるなどの公費負担の制度も整備されています。

◆援助交際

優しい人だし
食事くらいなら
大丈夫かな。
それに1万円もらえるし。



少しだけ時間が
あったら、食事に
付き合ってくれない。
1万円出すよ。

「優しい人だし、食事くらいならいいかな。お金ももらえるし」と単純な考えはしないでください。あなたたちは食事に付き合ったらよいと気軽に思っていますが、相手はやさしい言葉を使いながら、お金を払ったのだから何をしてもよいと思って、レイプなど性犯罪に巻き込まれることがあります。また性交渉による妊娠や性感染症の危険もあります。自分の大切なからだや心を金銭で取引するような哀しい体験に巻き込まれないようにしてください。これはスマホ・携帯メールでの誘いも同様です。
自分だけは大丈夫なんて思わないでね。

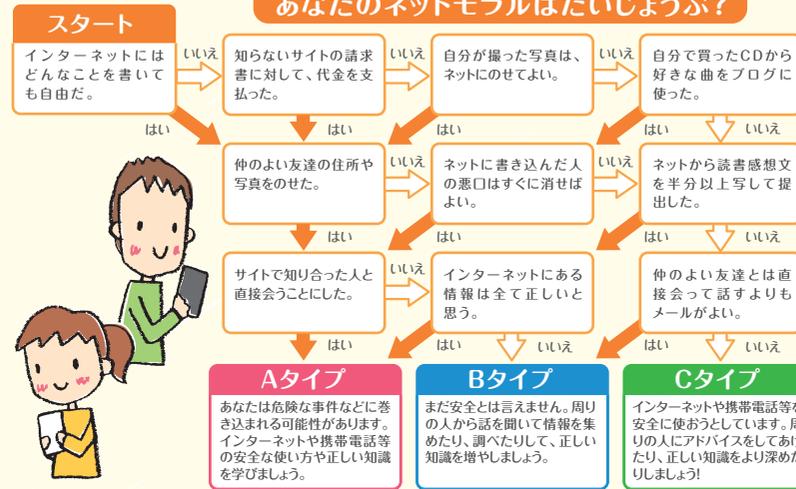


安全に使おう! スマホ・ケータイ



近年インターネットの普及等により、性に関する情報が氾濫しています。また、新たに性犯罪も多発するなど、様々な問題が起っています。情報社会だからこそ、確かな知識を持つことが大切です。

あなたのネットモラルはだいじょうぶ?



こんなとき、どうする?

◆投稿サイトやミニブログをやっている

友達以外の人も読んでいる可能性があるため、自分や友達の個人情報の取り扱いには注意が必要。どこに住んでいるか、どのあたりで遊んでいるか分かったり、悪意を持った人にストーカー行為をされる可能性や犯罪被害にあう可能性もあります。写真からGPS機能を使い、場所の特定もされます。

◆SNSでさそわれた

ネット上では、性別や年齢、職業をいつわっている人もいます。言葉巧みに実際に会うことをもちかけてくるケースは近年増え、性犯罪に巻き込まれるケースが全国でも毎年1000件以上あります。実際に会うことは危険が伴います。

◎困った時は一人で対応しないで、周りの信頼できる大人や警察に相談するようにしましょう。



すこやかな妊娠・出産に向けて

～妊娠・出産には適齢期があります～

PART.1

卵子は胎児として
お腹の中にいる時に
全て作られ、卵巣で
保管されます



えーっ!
もう作ってくれないの?

思春期の頃

しょうけい

初経

精通



お預かりしている中から
毎月排卵するだけよ

精子は毎日
作ってるぜ!



これからも禁煙、
飲み過ぎ禁止!

20歳から
子宮頸がん検診を
受けましょう!



成人の日

〈未来予想図〉



20歳頃

妊娠の適齢期*は20歳 から34歳頃

35歳頃

35歳を過ぎると、妊娠中や出産時
にリスクが高くなります

妊娠高血圧症候群
妊娠糖尿病、早産
帝王切開率の上昇



2,500g未満や病気を
持つ赤ちゃんが生まれる割合の
増加など

お母さんのお腹の中

胎児期

出生

卵子の数

700
万個

200
万個

卵子の数には限りがあり、
年齢とともに減っていきます

妊娠には
適齢期*が
ありますよ~!

*適齢期: 医学的・生物学的に妊娠に適した時期

思春期には
こんなに!!

卵子の数

30
万個

胎児期に約700万個作られた卵子の元は、生まれたときには約200万個となり、排卵が起り始める思春期頃には、約30万個まで減少

閉経までに排卵する卵子の数は400~500個(1%以下)

知らなかったわ

月経があれば、妊娠できると思ってたけど、違ってた

精子も質が低下します

卵子の質が低下します

一般的に、40歳を過ぎると妊娠は難しくなります。

40歳頃

5千個

閉経

40歳頃から卵巣の活動が消失し始め、50歳頃には月経は永久に停止します。

50歳頃

千個

閉経

37歳頃を過ぎると急速に減少し、5,000個を割るようになり、卵子自体も歳をとって質が低下

卵子の数が1,000個以下で閉経

すこやかな妊娠・出産に向けて PART.2

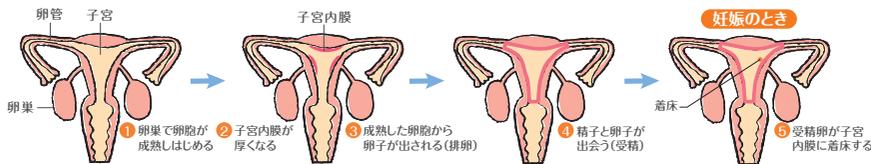
妊娠・出産について



女性にとって妊娠に適した時期は20代であり、30代から徐々に卵子の老化が始まり妊娠する力が下がりはじめます。一般に、40歳を過ぎると妊娠は難しくなります。一方、男性も、年齢が高くなると妊娠に関わる精子の数や運動率が下がりはじめます。

◆妊娠の成立 ※胎児:おなかの中にある赤ちゃんのこと

受精卵が子宮内膜に着床して妊娠が成立すると、胎児が子宮の中で成長します



子宮の中での胎児の成長



妊娠したら必要なこと



不妊について

生殖可能な年齢の男女が妊娠を希望し、避妊することなく性生活を行っているにもかかわらず、1年以上妊娠をしない状態を不妊といいます。

不妊治療数が増加しています。全夫婦の4.4組に1組が不妊に関する検査や治療を受けたことがあるとの調査結果があります。

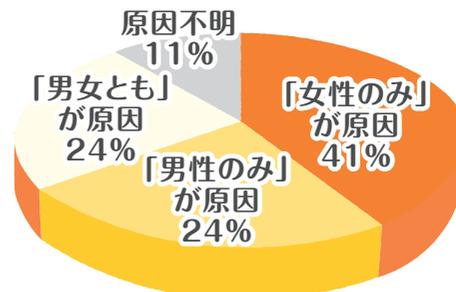
◆体外受精など不妊治療数

全国で不妊治療数が増加しています



◆不妊の原因

原因は女性だけではありません



結婚をして自分たちが不妊かな、と思ったときは男女ともに産婦人科を受診し、検査治療をすることが大切です。