



はじめに



からだ こころ
体や心がどんどん成長する時期を「思春期」といいます。

「体が大きくなった!」とウキウキする人がいれば、「なんか大人っぽくなってきちゃった」とドキドキする人、「ほかの人とちがう気がする。これってだいじょうぶかな」と不安でズーンとする人もいます。

わたし しょうがっこう こうがくねん ちゅうがくせい
私たちも小学校高学年から中学生のころ、そのような思春期を体験していました。

思春期の体にどんなことが起こるのか、困ったときにはどうしたらいいのか、だれに、どうやって相談したらいいのかを知っておくことは、きっとみなさんの助けになると思います。

この本では、「恋愛のこと」「性別のこと」「女子(生まれたときに『女』と判定された人)の体のこと」がのっていて、盛りだくさんの内容になっています。

まずは、自分の興味のありそうなところを読んでみてください。例えば『『好きな子いる?』と聞かれたらどうする?』(10ページ)のような、聞かれて困る人が多い質問がのっていたり、「好きになる性や性別のいろいろ」(16ページ)のように、大人でもよくわかっていない人が多い性別についてのことがくわしく書いてあったりします。

また、生理についてもくわしくのせているので(22~25ページ)、自分の体に生理が来ない人でも、ぜひ読んでみてください。

男子(生まれたときに「男」と判定された人)のことを中心に書いていますが、どのような性別・年齢の人にもかかわることをたくさんおのせています。

アクロストン

もくじ

“好き”になるってどういうこと? 4

脳のはたらきと心の変化

脳のはたらき 6

脳の発達と心の変化 7

「自分らしさ」ってなんだろう? 7

「好き」と感じる心

いろいろな「好き」がある 8

好きな人とよい関係をつくるには 9

「恋」ってどんな気持ち? 9

いっしょに考えよう!

「好きな子いる?」と聞かれたらどうする? 10

いっしょに考えよう!

「つきあう」ってどういうこと? 12

いっしょに考えよう!

つきあっていたら、なにをしてもいい? 14

好きになる性や性別のいろいろ

SOGIE とは 16

エルジー・ビーティー・キュー プラス
LGBTQ + とは 17

生理ってなんだろう? 体のしくみを知ろう! 18

女性の体の発達

体の変化 20

胸のふくらみ 21

母乳は乳腺でつくられる 21

生理とはなにか

生理のサイクル 22

胎児は子宮で育つ 23

生理期間に起こる体と心の変化

体の不調 24

心の不調 25

生理用品のいろいろ 25

性差別について考えよう

男性が優遇されている? 26

身のまわりの差別について考えよう 27

こんな差別はないかな? 27

子どものための情報箱

だれかに相談したいとき 28

性についてもっと知るための本 29

性についてもっと知るためのサイト 29

先生・保護者の方へ 30

参考図書 30

○ さくいん 31

* この本の「男」「女」「男性」「女性」というのは、生まれたときに判定された性別のことです。

「好き」と感じる心

だれにでも、「好き」と感じる心があります。「好き」の対象は人、動物、食べもの、音楽などさまざまで、「好き」の感じ方にもいろいろな種類があります。

★いろいろな「好き」がある



「恋」ってどんな気持ち？

特定の人に、ドキドキするような「好き」を感じることがあります。家族や友だちを「好き」と感じる気持ちとはどこがちがっていて、その人のことをずっと考えていたくなるような気持ちが、「恋」です。これを恋愛感情といいます。



★好きな人とよい関係をつくるには

好きな人には、自分のことも好きになってほしいですね。そのためには、まず相手の気持ちになって考えることが大事です。相手がいやがることをしてしまうと、よい関係はつくれません。相手がどのように接してほしいのかを、考えてみることです。

おたがいを尊重する関係

好きな遊びや本、スポーツなど、自分の好きなことやものが相手とちがっていることもあります。その場合は、相手が好きなことをいっしょにやってみるとよいかもしれません。「あなたといっしょにいると楽しい」と相手に感じてもらえるとよいでしょう。

いやなときはいやと言える関係

相手の好きなことでも、あなたがしたくないことをむりにする必要はありません。「きらわれるかな」「怒られるかな」という心配をせずに、いやなときは「いやだ」と安心して伝えられるのがよい関係です。相手も安心して「いやだ」が言えているかどうか考えてみましょう。

境界線を守れる関係

どんなに仲が良くても、ひとりでいたいときや、いっしょにいたいときが、同じタイミングにならないこともあります。また、相手が望んでいても自分のすべてを話す必要はありません。自分と相手の間に境界線があることをわすれないことが大切です。

いっしょに
かんがえよう!

つきあっていたら、 なにをしてもいい?

1



2



このあと、
あなたなら
どうする?



A D V I C E

つきあっていても考えはちがう

好きな人といっしょにいと、相手にふれたいくなることがあります。たとえば、手をつなぎたい、体をくっつけ合いたい、キスをしたいなどです。けれど、相手も同じように思っているとは限りません。「つきあっているのだから、相手も同じように思っているだろう」と勝手に判断して行動してしまうと、相手を傷つけてしまうことがあります。

もし「したい」気持ちが起こったら、必ず「〇〇してもいい?」とたずねて、相手がOKしたときだけにしてください。マンガやドラマなどでは、相手に確認しないで手をつないだりキスをしたりする場面があるので、それがふつうだと思っている人もいるかもしれません。でも、それはちがうのです。

好きな人を尊重するとは?

もし「いやだ」と言われたとしても、それはそのこと(体をくっつける、キスをするなど)をしたくない、というだけで、あなたのことを「きらい」かどうかとは別話です。好きでも、したくないことはあります。したくないことをむりにしようとすることで、相手を傷つけ、結果としてきられてしまうこともあります。好きな人の気持ちを受け入れて、相手のいやがることはしないことが、好きな人を尊重することになります。

