

Adolescence Handbook

思春期 ハンドブック

改訂版

高知県

あなたは、自分のからだのことをどれくらい知っていますか？ そして、どんな未来を描いていますか？

進学、就職、恋愛、結婚、妊娠・出産、子育て…。

これから先、選ぶ道は人それぞれ。どれを選ぶかは、あなた自身が自由に決めていいのです。
思春期の今、自分のからだや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自然なことです。それは、あなたが一歩ずつ大人に近づいている証でもあります。

プレコンセプションケア（プレコン）ってなに？

「プレコンセプションケア（プレコン）」とは、将来の妊娠を考えている／いないにかかわらず、将来を見据えて、今から自分のからだ心、生活習慣など、日々の生活や健康に向き合うことです。

たとえば、月経のこと、避妊や性感染症のこと、ワクチンのこと。食事・運動・睡眠、こころの不調とのつきあい方。こうしたことは、今のあなたに役立ち、将来にもつながっていきます。

このハンドブックに書いてあること

あなたのからだは、あなたが一生つきあっていく、とても大切で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大切に、恥ずかしがらずに自分の性や健康と向き合ってほしいと思います。

この「思春期ハンドブック」には、今のあなたが知りたいこと、困ったときに役立つこと、そして、未来のあなたが自分らしいライフプランを描くために知っておいてほしいことをまとめました。

ひとりで悩まなくて大丈夫です。相談できる窓口も紹介しています。

この冊子が、あなたが自分を大切にする一歩になればうれしいです。

目次

①思春期のからだ	1
(男子のからだの変化・女子のからだの変化)	
②性の健康：自分と相手を大切にする	7
性の健康を守る医療機関（産婦人科・泌尿器科）	7
自分と相手を守る「避妊法」	8
もしかして妊娠？と思ったら	9
緊急避妊薬について	10
性感染症について	11
正しく知ろう！HPVワクチン	12
性的同意と境界線	13
デートDVについて	13
③もしものとき：性被害・ネットのトラブル	14
性被害・性犯罪のこと	14
安全にしよう！スマホ・ケータイ	15
④自分らしさと生活習慣	16
大切な自分らしさ	16
こころの健康について	17
適正体重って、ひとそれぞれ！	18
生活を整えよう（食事・睡眠・運動）	19
⑤将来のために知っておきたいこと	20
妊娠の成立／妊娠したら	20
不妊について	20
⑥相談先	22
こうちプレコン相談窓口	22
相談先一覧	23

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）
こころもメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスサイト（厚生労働省HP）

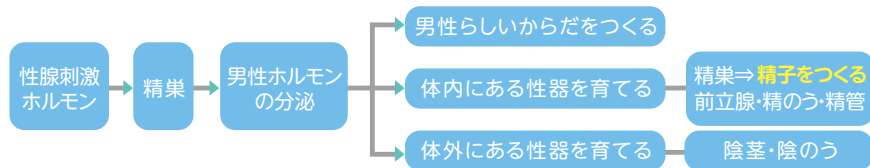
思春期のからだ

思春期の男子のからだの変化

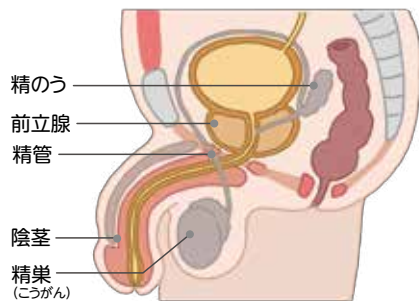


生殖器の発達

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。

★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
- 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
- 高温のサウナは避ける
- タバコは吸わない
- 膝の上で長時間のパソコン操作をしない
- 精子は熱に弱いんだよ！
- ぴっちりの下着やタイトなジーンズで圧迫しない

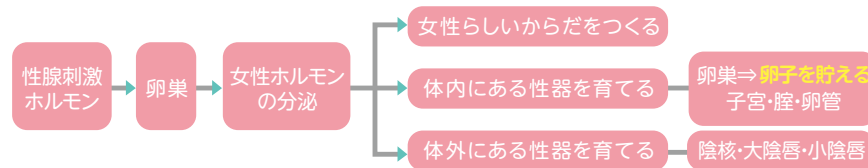
重要!

思春期の女子のからだの変化

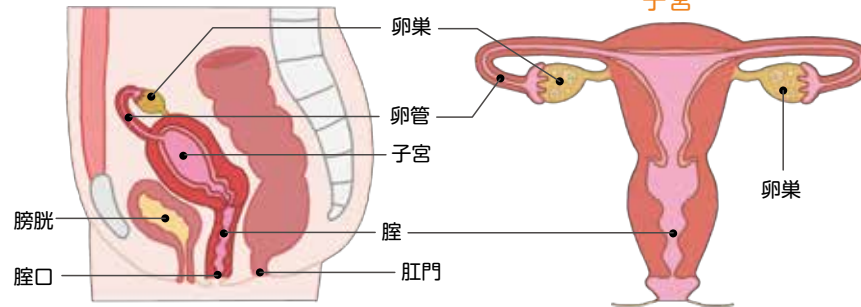


生殖器の発達

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、膣、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。

膣

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

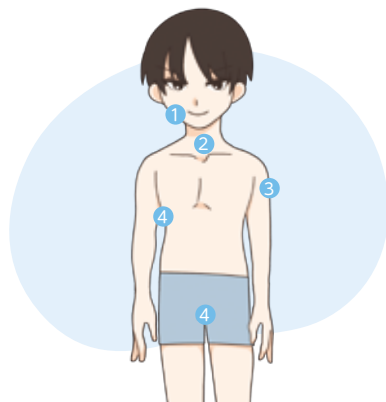
男性ホルモンは、性欲ホルモンとも言われるとおり、人間の性行動を加速させていく働きがあります。

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きていることを知っていてほしいのです。



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
- ◎声変りが起こる
- ◎ひげ、脇の下や陰毛が生える
- ◎筋肉がつき、がっしりしたからだになってくる



- 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ります。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言われています。

思春期の女子のからだの変化

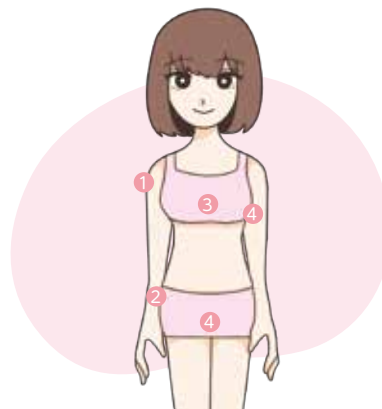
「女性ホルモン」の働き

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
- ◎からだ全体に丸みができ、女性らしい体型をつくる
- ◎骨盤が発達し、お腰に丸みができる
- ◎肌の弾力性が増し、ハリのある肌になる



- 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」



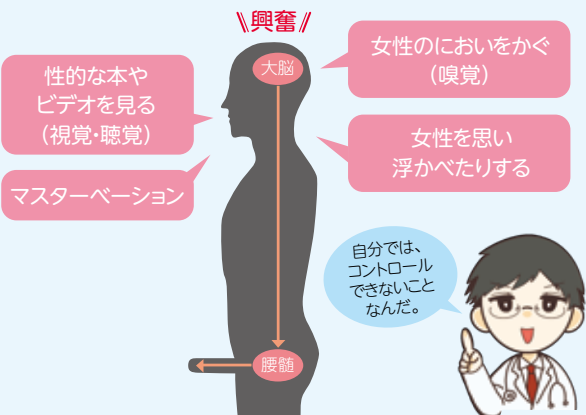
脳が性的に刺激を受けて興奮すると、それが勃起中枢に働き、陰茎の海綿体にたくさんの血液が流れ込んで硬く大きくなります。この現象を勃起といいます。

「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

陰茎の海綿体に血液が充満する



「射精」

精液が尿管を通して外に出されることを射精といいます。

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。

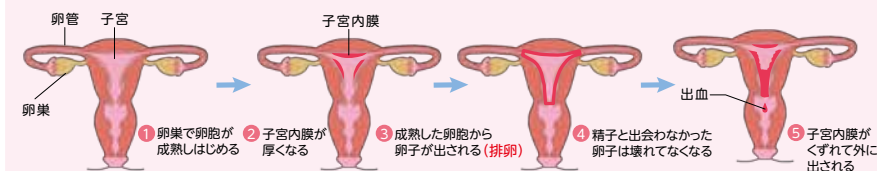
思春期の女子のからだの変化

「月経」



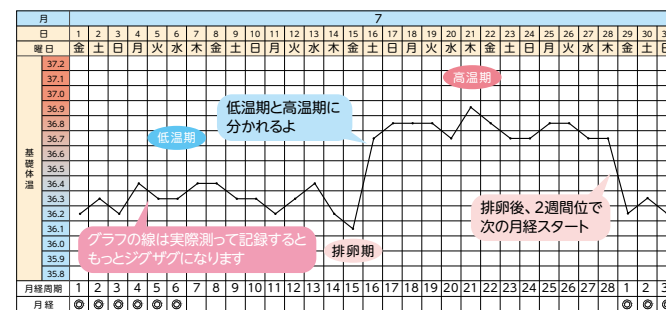
月経とは、ホルモンの働きで周期的に25日～38日の間隔で繰り返され、自然に限られた日数(3～7日)で終わる子宮からの出血のことです。

「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でいる時の体温が基礎体温。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・月経の予測がつかめます。



月経時、多くの女の子には月経痛があります

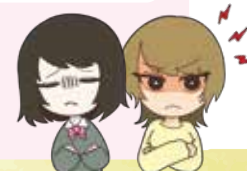
- ◎月経痛は人によってさまざま：痛みを感じない人もいれば、痛みがひどく、寝込む人もいます。無理にがまんすることはありません。
- ◎痛みがひどい人：つらくなる前に早めに鎮痛薬を飲むなど、上手に薬を使いましょう。薬を飲むと癖になると心配する人もいますが、月に一度、1か月の内に1～2日程度薬を飲んだとしても癖にはなりません。
- ◎お腹を温めたり、軽い運動(骨盤運動)をして骨盤内の血行をよくし、月経痛をやわらげるという方法もあります。

※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



性の健康：自分と相手を大切にする

性の健康を守る医療機関

性の健康を守る医療機関って？

女性は産婦人科を、男性は泌尿器科を、性器や体のことで気になること、不安なことがあるときは、誰でも受診できます。性感染症や性器の痛み、かゆみ、異常なおいなどが気になるとき。女性なら、月経に関する悩みや避妊のことなどで受診する人もたくさんいます。困ったときは、一人で悩まず必要に応じて受診しましょう。不安だったら、家族や信頼できる人と一緒に行っても大丈夫です。

女性の健康を守る医療機関 ▶ 産婦人科

◆ 受診が必要かな？と思うサイン

- ◎ 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

- 15歳を過ぎても初経（初めての月経）がこない
- 月経が3か月以上止まっている
- 次の月経までに出血が時々あったり、出血が続いている
- 月経に伴う症状により日常生活に支障をきたすほど辛い

男性の健康を守る医療機関 ▶ 泌尿器科

受診が必要な症状

- 15歳を過ぎても声変わりがなく、陰毛が生えてこないことに加えて、陰茎や精巣が小さい
- 15歳を過ぎても包皮（かわ）がむけなかったり、勃起したときに包皮が狭くて痛い
- 陰茎の先から膿が出たり、かゆくなる
- 陰茎に赤色や白色のぶつぶつやしこりができた

産婦人科や泌尿器科いきなり行くのは不安・・・

そんなときは、「こうちプレコン相談窓口」に相談してみましょう。

- これって受診した方がいいの？
- もしかして包茎かも・・・
- 友達と比べておっぱい／陰茎が小さい



など気になることはありませんか？
メール相談もできます。
詳しくはP22を見てね。

自分と相手を守る「避妊法」

男女の交際

自分が誰を好きになるか、誰と交際するかは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。精通を迎えた男性と、月経を迎えた女性が性交渉を持つと、年齢に関わらず妊娠することがあります。あまり深く考えず、性交渉を持ってしまった・・・その行動が、自分や相手の健康や人生に大きな影響を与えてしまうかもしれません。興味や、雰囲気流されることなく、責任ある行動をとるように、二人でしっかりと考えることが必要なのです。



避妊法

【コンドーム】



男性の性器の陰茎にかぶせて、精液が女性の膣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。



もし、予期しない妊娠をして、やむを得ず人工妊娠中絶を選択した場合、女性のからだに心にも大きな負担がかかります。男女とも責任を持った行動を取りましょう。



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、出血量が少な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

- 「親にバレたらマズい」「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。

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 (P20も見てね)

- 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、病院によっては保護者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（通称：アフターピル）について

コンドームの破損や低用量ピルの飲み忘れがあるなど避妊が十分でなかったとき、性被害に
あったときに妊娠を防ぐ最終手段として、緊急避妊という方法があります。産婦人科を受診し
て、性交渉後 72 時間以内に緊急避妊薬を服用します。（できる限り速やかに服用することが必
要です。）

※ただし、緊急避妊薬の効果は 100% ではないので、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



一部の薬局やドラッグストア(※)では、薬剤師による対面での問診等を受けて、適当と認
められた場合は緊急避妊薬を購入できます。

また、緊急避妊薬を飲んだ後は、3 週間後に産婦人科を受診して避妊の結果を確かめる必
要があります。

※販売が可能な薬局等に関する最新の情報は下の厚生労働省のホームページ(厚労省「緊
急避妊薬の販売可能な薬局一覧」掲載ページ)を確認してください。

高知県では、薬剤師の問診により性暴力などが疑われた場合は、医療機
関や支援機関と連携して支援する体制を整えています。



性感染症について

性感染症とは、性行為によって人から人へ感染する病気の総称です。感染しても無症状で、感染したことに気がつかないまま、他の人にうつしてしまう可能性もあります。感染したまま放置しておく、将来不妊の原因になることがあるため、気になることがあれば、検査を受けたり、婦人科または泌尿器科を受診しましょう。

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	- 自覚症状があまりないまま進行する - おりものが増える - 子宮から卵管、腹膜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
りんさん 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	- 自覚症状がないまま進行する - 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 - 腰痛(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
せんけい 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	- 龟头や陰のう、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 - 放置しておくとい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	- 感染初期に一時的にかぜに似た症状が出ることもある - 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	
はい ぶく 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週頃に外陰部や膣の入口に大豆くらいの堅い腫れ物ができる - 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 きちんと治療をすれ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。



保健所や医療機関で検査を受けることができます。不安に感じたら、すぐに検査を受けましょう。相談先は、23,24 ページの相談窓口を確認！

正しく知ろう！HPVワクチン

ヒトパピローマウイルス (HPV) 感染症とは？

HPV は、性交渉の経験がある女性の半数以上が生涯で一度は感染するといわれている、ありふれたウイルスです。女性の子宮頸がん、膣がんをはじめ、男性の陰茎がん、男女共通の疾病である尖圭コンジローマや肛門がんなど、多くの病気の発生に関わっています。子宮頸がんのほとんどは、ヒトパピローマウイルス (HPV) への感染が原因と考えられています。

子宮頸がんとは？

子宮頸(けい)がんは、子宮の入口付近にできるがんです。子宮頸がんにかかると、がんの治療で子宮をなくし、妊娠ができなくなってしまうこともあります。

子宮頸がんは、「HPV ワクチン(子宮頸がんワクチン)」を接種することで大部分を予防することができます！

日本では、小学校6年生から高校1年生にあたる年齢の女性であれば、無料で受けることができます。

HPV ワクチンについて、正しく知って、接種について家族で話してみましょう。将来の自分を守るための大切な選択です。

高知県健康対策課
ホームページ



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、膣からの分泌液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、膣の分泌液)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。

性的同意と境界線

「同意」って何？

同意とは、相手と自分が「やっていい」とはっきり確認して決めることです。
恋人でも、友だちでも、どんな関係でも、同意がない行為は OK ではありません。

同意の ポイント

- * イヤなら断っていい（理由は言わなくてOK）
- * 途中でやめていい（「やっぱりイヤ」も大丈夫）
- * 沈黙やあいまいな返事は同意じゃない
- * 断りにくい状況（こわい、脅される、しつこい、立場が上の人など）でのOKは、本当の同意じゃない
- * そのときどきで確認する（前にOKでも、今回は違うことがある）
- * お互いに安心できることが大切

境界線（バウンダリー）を大切にしよう

境界線とは、「ここまではOK」「ここから先はイヤ」という自分のラインです。境界線は人によって違っていいし、日によって変わることもあります。

言いづらい時の 言い方（例）

「今はしたくない」
「それはイヤ。やめて」
「今日は帰る」
「写真は送れない／撮らせない」
「考える時間が欲しい」



※相手が「嫌だと言ったこと」を続けるのは、境界線を越える行為です。

重要！

ⅡデートDVについてⅡ

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。

性被害・性犯罪のこと

レイプ（不同意性交等）

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、あなたの同意なく性行為を強要されることです。

気持ちは混乱するけど、あなたには何の落ち度もない卑劣な行為です。
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ます



レイプ、
援助交際は
犯罪です！

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。（緊急避妊薬：P10）

性暴力被害について

被害に遭ったときには、できるだけ早く、警察やP23～24の相談窓口など、専門機関に相談しましょう。
高知県では、警察、病院、支援機関の連携体制ができています。もちろん個人情報は守られます。検査や治療にかかる費用が無料になる制度もあるので、検査や治療にかかるお金の心配もいりません。勇気を出して相談してください。

少しだけ時間があつたら、
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大丈夫かな。
それに1万円もらえるし。

「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る、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。
SNSで仲良くしている人が、実は性犯罪を目的に近づいてきていることも…。

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

～SNSで自分を守る方法を知ろう～

Ⅱ SNSの投稿・写真（自撮り）で起こりやすいトラブル

SNS やメッセージで送った写真や動画は、保存・転送・スクリーンショットで広がってしまうことがあります。

一度広がると、完全に消すのはとても難しく、思わぬ人に見られたり悪用されたりすることがあります。

気をつけたいこと

- 顔、制服、名札、学校名、家の周り、部屋の背景が写っていないか
- 位置情報（GPS）や撮影場所が分かる投稿になっていないか
- 友だちが写っているときは、投稿してよいか確認（同意）する
- 人の裸や下着姿の写真などは撮影しない、送らない

Ⅱ ことばのトラブル（悪口・からかい・グループ）

文字だけでやりとりする SNS は、気持ちが伝わりにくく、誤解やすれ違いからトラブルに発展しがちです。

悪口やからかい、仲間外れなどは、いじめにつながることもあります。

気をつけたいこと

- 送る前にひと呼吸：「その言い方は相手を傷つけない？」
- 既読、返信の早さで相手を責めない（生活リズムは人それぞれ）
- トラブルになったら、画面を保存して、学校や信頼できる大人に相談

Ⅱ 身バレ・個人情報を守る

ネット上の情報を組み合わせると、本人が思っている以上に特定されることがあります。

出さない！
見せない！

- 住所、学校名、クラス、電話番号、制服の名札
- いつも行く場所、帰宅時間、部活の予定
- 「今ここにいる」などリアルタイム投稿

Ⅱ アカウントを守る（乗っ取り対策）

- パスワードを使い回さない
- 2段階認証が使える場合は設定する
- 知らないリンクやアプリに注意する

◎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。（相談先はP23～24）



大切な自分らしさ

「私は女性である」「私は男性である」など、自分の属する性別についての認識（ジェンダーアイデンティティ）は人それぞれです。

また、恋愛感情や性的感情の対象も様々です。たとえば、「男性が好き」「女性が好き」「男性と女性の両方が好き」「男性と女性の両方が好きではない」などのことです。

こうした、性的指向（Sexual Orientation）とジェンダーアイデンティティ（Gender Identity）の頭文字をまとめて、SOGI（ソジ）と表現されます。



SOGI は、私たち一人ひとり誰しも有しているもので、そのあり方は人それぞれ異なり様々なバリエーションがあるものです。

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。ただ、自分らしさを認めて、大切にすること。それはあなたの心と身体を守ることに繋がります。

カミングアウト

自身の性的指向、ジェンダーアイデンティティ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はとても勇気があることですが、「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

他人の性的指向やジェンダーアイデンティティを本人の同意なく他の人に話すことです。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、必ず本人の同意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。本人の同意なしに決して他人に話さないようにしましょう。

こころの健康について

こころの不調とつきあう

ストレスとは、こころが感じるプレッシャーのことです。うまくやっていこうとする気持ちがあるからこそ、私たちはストレスを感じます。

こんなこと、ありませんか？

- イライラしたり、怒りっぽくなる
- 気分が落ち込んで、やる気なくなる
- 人づきあいが面倒になって一人でいたくなる
- 頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
- なかなか眠れなくなったり、途中で目が覚める
- ごはんを食べられなくなったり、逆に食べすぎてしまう



なんだか落ち込む日、イライラする日。そんな「心の不調」は、誰にでもあるものです。早めにストレスに気づいて対処することがこころと体の健康には欠かせません。大事なのは、自分に合ったストレス解消法を見つけておくことです。

たとえば、音楽を聴く、散歩をする、友だちに話す、マンガを読む、深呼吸する。どれも立派なストレスの解消法です。無理にがんばりすぎず、自分に優しくすることも、未来の自分の健康につながります。



適正体重って、ひとそれぞれ！

「見た目」より「元気に過ごせる体」を大事にしよう

体型には個人差があります。今は成長期で、からだつきが変わるのは自然なことです。「細いほうがいい」「体重は少ないほどいい」と決めつけず、元気に過ごせる体を大切にしましょう。適正体重は、健康を守るための「目安」です。

BMIを計算してみよう

BMIは、身長と体重から分かる体のバランスの目安です。ただし、筋肉の量や成長のタイミングでも変わるので、数字だけで自分を評価しないでください。

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重}\square\text{kg}}{\text{身長}\square\text{m} \times \text{身長}\square\text{m}}$$

※ 18.5 ～ 24.9 が標準です。

(例) 体重 55kg、身長 160cm
BMI = 55 / 1.60 × 1.60 = 21.5

無理なダイエットや食事を抜くことが続くと、次のような不調が出やすくなります。

- 生理が止まる／不規則になる
- 立ちくらみ、だるさ、疲れやすい
- 集中できない、イライラしやすい、気分が落ち込みやすい
- 肌・髪のトラブル
- 骨が弱くなることも(将来にも影響することがあります)

こんなときは、ひとりで抱えないで、こうちプレコン相談窓口や、学校の保健室信頼できる大人に相談しましょう。

- 生理が3か月以上こない／急に止まった
- 体重が短期間で大きく変わった
- 食べるのが怖い、吐いてしまう、過食が止まらない
- 眠れない、気分がづらい、学校生活がしんどい

相談先(こうちプレコン相談窓口)については、P.22を確認！





生活を整えよう



食事はしっかりバランスよく

ちゃんと食事をとっていなかったり、好きなものばかり食べていませんか？
あなたのからだをつくるもの、心を元気にするもの。それは毎日の食事です。

食事は、主食(ごはん・パン)、主菜(肉・魚・卵・大豆)、副菜(野菜・海藻・きのこ)、乳製品、
果物をバランスよく摂ることが大切です。

栄養が不足すると、貧血や肌荒れ、骨密度の低下などを引き起こします。女性の痩せは、月経不順につながり、将来不妊の原因になることもあります。バランスの良い食事を食べる習慣が、未来の自分のからだを心をつくっていきます。

1日8時間は眠ろう

睡眠は健康の土台そのもの。睡眠不足が続くと、からだがダルい、やる気がでないなど、勉強の効率が下がってしまうだけでなく、将来、肥満や高血圧の発症リスクも高くなってしまいます。

睡眠で脳やからだをしっかりと休めることで、疲労やストレスから回復させることができます。そのためには、1日6～9時間、しっかりと睡眠時間をとることが必要です。

夜ふかしやスマホの見すぎにも注意しましょう。ベッドの周りには何も持ち込まないなど、眠る環境をととのえることも、ぐっすり眠るコツです。

1週間で150分の運動を！

1週間で150分＝1日20分程度の運動が推奨されています。
たとえば、朝少し早く起きてストレッチをする。勉強の合間に立ち上がって体操をする。
または、週に数回、軽い筋トレをするなど、日常生活の中でちょっとした工夫により運動を取り入れてみましょう。

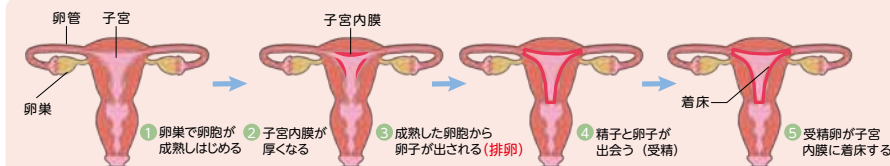
運動には、ネガティブな気分を発散させたり、こころと体をリラックスさせ、睡眠リズムを整える作用もあります。

頑張りすぎると、かえって疲れてしまうので、「ああ、スッキリした！」と思えるくらいの軽さを目標に。1日にたくさんやるより、継続することが大切です。

将来のために知っておきたいこと

妊娠の成立

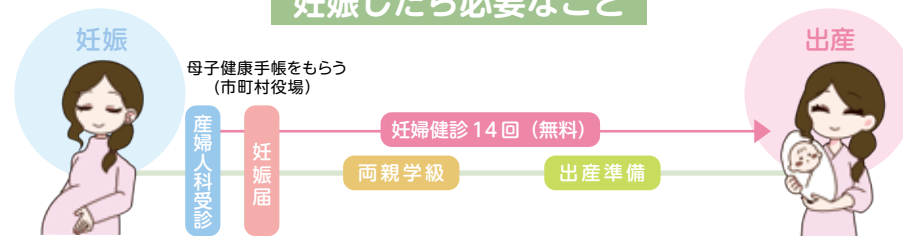
- 受精卵が子宮内膜に着床して妊娠が成立すると、胎児が子宮の中で成長します



- 子宮の中での胎児の成長



妊娠したら必要なこと



- ★妊娠前から妊娠初期にかけて、食事やサプリメントから葉酸というビタミンをしっかり摂ることで、赤ちゃんの神経管閉鎖障害の予防につながります。

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。
夫婦の約4.4組に1組が、不妊の検査や治療を受けたことがあるとされており、不妊や不妊治療は決して珍しいことではありません。
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。

性や健康の相談窓口 「こうちプレコン相談窓口」

プレコンってなに？

正式には「プレコンセプションケア」といいます。
性別を問わず、若いときから、将来を見据えて、日々の生活や健康に向き合うことを、プレコンセプションケア、略して「プレコン」と呼びます。

月経や射精のこと、からだのこと、体重のこと、生活習慣のことなど・・・
性の悩みや健康づくりに関することは、「こうちプレコン相談窓口」に相談してみよう！



Instagram
で情報発信して
います！
ぜひフォローし
てね♪



将来のために知っておきたいこと

将来、結婚するか、しないか。子どもを望むか、望まないか。いつにするか。それは一人ひとりの自由で、今すぐ答えを出す必要はありません。
ただ、将来の選択肢を広げるために、体のことを知っておくことは大切です。妊娠・出産には、医学的に「適した時期」があります。

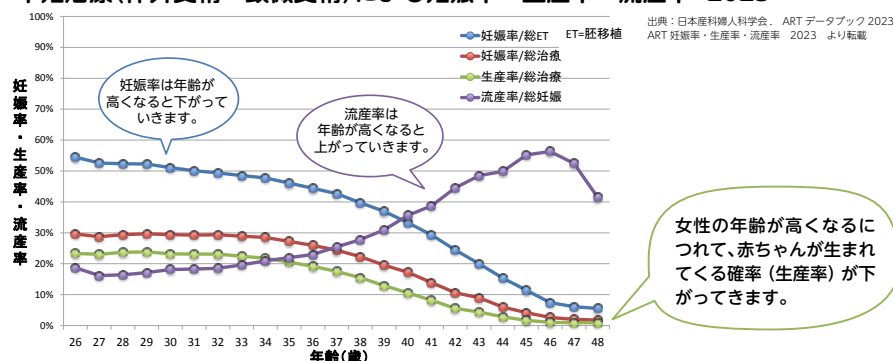
女性

卵子は生まれたときから数が決まっており、年齢とともに減少し、質も低下します。年齢が高くなると、妊娠しづらくなるだけでなく、妊娠中の母体への負担や赤ちゃんへのリスクが増えることが分かっています。

男性

年齢とともに精子の質が少しずつ下がり、妊娠が難しくなったり、赤ちゃんの健康にも影響があることがあります。

不妊治療（体外受精・顕微受精）による妊娠率・生産率・流産率 2023



風しんを予防しましょう

妊娠初期に風しんにかかると、おなかの赤ちゃんに影響することがあります。免疫（抗体）があるかは血液検査で確認でき、予防接種で予防できます。子どもの頃に接種していても免疫が弱くなることがあるため、将来のために母子健康手帳などで接種歴を確認し、必要に応じて医療機関や市町村窓口で相談しましょう。

今から できること

未来の健康の
ために

- 食事、睡眠、運動で体調を整える / 定期的に健診（検診）を受ける
- 極端な痩せや太りすぎに気をつけ、適正体重を維持する
- たばこ、お酒を避ける
- 薬物乱用はしない
- 女性は、日常生活に支障をきたす月経痛や月経不順がある場合は、産婦人科を受診する
- 男性は、長時間のサウナや締め付けの強い下着は避ける
- 困ったら相談する（こうちプレコン相談窓口／保健室）

まずはここに相談！こうちプレコン相談窓口

- 電話相談 ☎088-824-1221
- 面接相談 まずはお電話でお問い合わせください。
- 専門医相談 月1回(日程はQRコードで確認)
- メール相談 (右のQRコード)
- 受付時間 月～土 13:00～18:30
(祝日・年末年始は休み)



面接相談



メール相談

- 相談できること(例)・生理や射精など、からだのこと
・避妊のこと、妊娠の不安
・性感染症、性の悩み、受診先が分からない など

★専門相談員が対応します。秘密は守られます。ひとりで悩まず相談してください。

急いで相談が必要なとき(性被害・DV・脅しなど)

今すぐの安全確保が大切です。ためらわず連絡してください。

- 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
- 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
- 性犯罪被害相談電話(全国共通)
☎#8103
- DV相談プラス
☎0120-279-889

DV相談プラス
チャット相談はこちら→



目的別相談先

避妊・妊娠の不安
にんしん SOS 高知みそのらんぷ
☎0120-620-331(無料)
Mail:misonolampsos@gaea.ocn.ne.jp



みそのらんぷ
Instagram



みそのらんぷ
ホームページ

性感染症(検査・相談)

- 高知市保健所 ☎088-822-0477

福祉保健所(各地域)

- 安芸 ☎0887-34-3177
- 中央東 ☎0887-52-4594
- 中央西 ☎0889-22-1249
- 須崎 ☎0889-42-1875
- 幡多 ☎0880-34-9056

予約受付時間(共通)：平日 8:30～17:15(土日祝日・年末年始を除く)

※夜間検査を実施している保健所もあります。詳細は各機関にお問い合わせください。

こころの健康に関する相談

精神保健福祉センター ☎088-821-4966

性被害・DVの相談

- 警察総合相談電話 ☎#9110(088-823-9110)
- 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 ☎0570-003-110

SOGI に関する相談／にじいろコール

- こうち男女共同参画センター「ソーレ」 ☎088-873-9100
- にじいろコール～LGBTs に関する相談 ☎0120-56-2416

いじめや犯罪被害、非行等に関する相談

- 高知県警察本部人身安全・少年課 ヤングテレホン(少年相談電話) ☎088-822-0809

不登校やいじめなど、学校生活に関する相談

- 24 時間子ども SOS ダイヤル ☎0120-0-78310(無料)
(高知県心の教育センター) Mail:kodomo24@g.kochinet.ed.jp
- 高知地方務局 こどもの人権 110 番 ☎0120-007-110

学校でも相談できます

学校で相談できるところ

- 保健室(養護教諭)／担任の先生や学年の先生／スクールカウンセラー など

どこに相談してよいか分からないときは、こうちプレコン相談窓口へ



思春期ハンドブック〈改訂版〉

発行：令和8年9月（改訂）

編集：高知県子ども・福祉政策部子育て支援課

高知市丸ノ内1丁目2番20号 TEL 088-823-9659

〈令和8年度改訂時検討会メンバー〉

滝川 稚也（国立病院機構高知病院）

毛山 薫（けやまクリニック）

山田るりこ（高知検診クリニック）

波越 朋也（高知大学医学部泌尿器科学講座）

関 正節（高知医療センター）

森谷真梨奈（高知県教育委員会事務局保健体育課）