

包皮が金魚の口のように、すっかり口をしぼめていて頭を出せないものは「真性包茎」といいます。こうなると、包皮の下に汚れがたまり、炎症などのトラブルがたえません。手術で切開したり、大きすぎる包皮を切除したりなどの処置が必要となります。

A くん：仮性包茎は恥ずかしくない？

思春期の男子には、まだ包茎なままの人も多いです。ペニスの成長期ですので、これから剥けてくる人もいるでしょう。割礼の習慣のない日本人の男性は、大半の人が仮性包茎ですから、手で引き下げて皮が剥ければ恥ずかしくありません。お風呂に入ったときに、包皮を剥いてきれいに洗うようにしましょう。

手で引き下げてもまったく包皮が剥けないようなら、亀頭と包皮が癒着している真性包茎の可能性ががあります。その場合は、泌尿器科を受診してください。

・割礼とは（※コラム的に入れる）

放牧民族の間では、男の子が生まれると、生後間もなく包皮を切開する割礼が行われることが多いのは、みなさんも知っているかもしれませんが、これは、宗教的、社会的な意義に基づいて行われているものですが、もう一つ、衛生学的な発想による伝統でもあります。

包皮の内側は不潔になりやすく、汚れがたまったり、雑菌による炎症を起こしたりしやすい部分ですから、入浴の機会がとても少ない放牧民族では、古来、生活の知恵として伝えられてきたのでしょう。割礼をしておかないと、高齢になってから亀頭部にカリフラワー状の大きなガンの発生率が高くなると考えられているのです。逆に、日本に割礼をする習慣がないのは、入浴の機会が多いからだといえます。

●ペニスの大きさ

ペニスの大きさに関しては、思春期だけでなく、成人の男性のなかにも、自分のペニスは小さいのではないかと悩む人が少なくありません。実際に、医師のもとを訪れる人も多いのですが、そのほとんどが考えすぎにすぎず、正常範囲であることが多いのです。

Aくん：僕のも小さいような気がするんだけど……。

ペニスの大きさには個人差がありますが、自分のものを上から眺めるのと、横から他人のものを眺めるのとでは、大きさに違いが出て当然です。もし、他人と比べるのでしたら、鏡の前に立って、堂々と胸を張って大きさを確かめてみるべきでしょう。

参考までに、日本人のペニスの統計データを掲載しておきますが、この数値は、ペニスを水平にして指で引き伸ばした状態にし、背面のつけ根から先端までを計ったものですから、弛緩した状態よりは長めになっています。勃起時にこの長さがあれば、十分とされています。

Aくん：じゃあ、全然心配しなくていいのかな？

もちろん、なかには本当に問題のあるケースもあります。睾丸の機能が悪く、男性ホルモンの分泌不全でペニスの男性成熟が十分になかったり、ときには、局所のホルモンリセプター不足で大きくなれないと思われることもあります。

しかし、そのような異常症例の場合も、男性ホルモンの増強や投与などを行うことにより、正常発育に近いところまで発育させられることがほとんどです。

〇〇先生：ペニスの大きさには個人差がありますから、あまり気にすることはありません。

女性の身体の変化

●第二次性徴

女性の思春期は男性より1～2年早く、10歳頃から始まります。

女性ホルモンの働きで脂肪が増え、全身の皮下や乳房、尻などについて女性らしい丸みを帯びた身体になってきます。また、ワキや陰部に体毛が生えてきます。

同時に、体内の性器も発達してきます。子宮のまわりでは、卵や精子の通り道である卵管が太く真っ直ぐになり、子宮も大きく成長します。膣も、内側のひだが成長して長く広くなり、粘膜の層も発達して、性交・出産に備え始めます。

また、骨盤の形も、出産に備えて変わってきます。出産のときは骨盤の間を赤ちゃんが通るため、思春期以降、徐々に骨盤が広がり始めるのです。ですから、男性と女性では骨盤の形が異なります。

Bさん：第二次性徴は赤ちゃんを産むための準備なのね。

外性器を見ると、恥丘や大陰唇に脂肪がついてふくらみ、小陰唇をおおうようになってきます。クリトリスも大きく発達してきます。でも、発達には個人差があり、小陰唇が垂れ下がっている場合もありますし、クリトリスも包皮におおわれずむき出しになっていたり、小さくて目立たなかったりもします。男性も同じですが、性器の外見は人それぞれ個人差がありますから、自分のは変なんじゃないかと心配することはありません。

Bさん：自分の性器をちゃんと見たことがないわ。

女性の性器は、見ようとしなければ見えない位置にあります。自分自身の身体を知ることとはとても大切で、恥ずかしいことはありません。ふつうの状態を知っていれば、何か異常があったときにすぐ気づくことができます。

思春期のもっとも重要な変化である初潮は、12歳頃までに約半数の女性が経験します。生理にともなって、体調や気分も変化しやすいもので

すから、生理周期と、生理のときに自分の身体や心がどう変化するかを知っておくのは、女性にとって大事なことです。いつもと違う変化があったら、身体からのSOSかもしれませんから、婦人科の医師など専門家に相談するといいいでしょう。

●女性生殖器の仕組み

女性の内外性器は、赤ちゃんを宿して産むという役割を担っています。

内性器は、赤ちゃんを育てる「子宮」、卵子と精子が会って受精する場である「卵管」、卵子を排出する「卵巣」、赤ちゃんの通り道である「膣」から成っています。

卵巣は、うずらの卵ぐらいの大きさで、子宮の左右に1対あります。中に約20万個もの数多くの卵子があり、これは、産まれたときにはすでに持っていたものです。思春期を迎えて生理が始まると、この中からだいたい1か月に1つずつ、左右交互に卵子を排出します。これを「排卵」と呼びます。

卵巣から排卵された卵子は、卵管の先端にある卵管采に吸い込まれます。卵管采はバナナの房のような形をしています。ここから卵子は卵管の中をゆっくり進み、膣から男性の精子が泳いできて合体すれば、受精が行われたこととなります。

子宮は、成人の女性で鶏の卵ぐらいの大きさです。丈夫な筋肉でできていて、内側の膜はベッドのように厚くやわらかくなっています。卵管で受精が行われた場合、卵子はこの子宮のベッドに着床して、胎児へと成長していきます。

Bさん：女性の内性器はいつでも赤ちゃんを迎えられるように準備しているのね。

外性器を見てみましょう。

足の付け根の少しふくらんだ部分を「大陰唇」といいます。大陰唇の内側には、薄いひだ状の「小陰唇」があって、大小陰唇とも、性器を守る役割をしています。

小陰唇の上にある小さな突起は「クリトリス」です。男性のペニスに相当するもので、性的刺激を受けると勃起します。

そして、女性は、おしっこが出る「尿道口」とは別に「膣口」が開いています。

形や大きさ、また色には個人差があって、一人一人違いますが、日常生活に不便がなければ、何も問題ありません。顔と同じように、性器にも個性があるのです。

●生理の仕組み

思春期になって初潮を迎えると、その後ほぼ1か月に1回、生理（月経ともいいます）が起きるようになります。生理の仕組みを見てみましょう。

女性の体内では、卵巣の中で育った卵子が、月に1回、卵巣から飛び出します。これを排卵とって、左右の卵巣で交互に起きます。排卵と同時に、子宮の壁が厚くなってきて、赤ちゃんを育てるためのベッドとなります。赤ちゃんには、このベッドから栄養が与えられます。

赤ちゃんができるためには、卵子と精子が出会わなければなりません。排卵された卵子が精子と出会わなかったとき、卵子は壊れてなくなります。そして、赤ちゃんのための子宮内のベッドも不要となりますから、子宮内膜がはがれて、血とともに膣を通過して体外へ出てくるのです。これを生理といいます。

Bさん：生理のときは、お腹が痛むんだけど……。

生理痛は、生理にともなって子宮筋が収縮することから起こると考えられています。主な症状は、腹痛と腰痛ですね。身体を暖めたり、リラックスすると痛みがやわらぎますが、もしあまりにも痛みが激しい場合には、保健の先生に相談したり、婦人科で診察を受けるようにしましょう。

Bさん：生理のくる周期がばらばらで心配です。

生理周期は、初潮から4～5年くらいは不規則であることが多いです。身体の成熟にともなって、徐々に安定してくるでしょう。安定した生理周期は28日～35日です。また、1回の生理での出血期間は4日～7日間です。

●おりもの

思春期を迎えて身体が成熟してくると、子宮腔や子宮頸管の内膜から分泌物が出始め、これが腔内へ流れてゆきます。そこに、腔壁からの漏出液や腔上皮細胞などが混じって、腔内は常に乳白色の液体で潤っています。この液体が「おりもの」で、体外へも流れ出て下着を汚すことがあります。健康な女性であれば誰にでも分泌されているものですから心配ありません。おりものは、腔の粘膜を清潔に保つ働きをしているのです。

Bさん：日によっておりものの感じが違うような気がします。

健康な人のおりものは、ふつう無色か乳白色ですが、生理周期にともなって、おりものの状態も変化します。排卵期には、粘着度が低く、糸をひくような無色透明のおりものが増えます。排卵期以外は、粘着度が高く、不透明なおりものが見られるでしょう。

ただし、おりものには個人差が大きいからです、健康な状態の自分のおりものが、どのように変化するのか、ちゃんと知っておいたほうがいいですね。

おりものは、下着に付着すると、薄茶色に見えることもあります。また、下着がおりもので湿っていると、ばい菌がおりものを栄養分として繁殖してしまい、外陰部がただれ、かゆみや痛みのもととなりますから、下着はこまめに換え、清潔に保つ習慣をつけましょう。

もし、濃い茶色や、白くてポロポロした固形のおりものが見られたり、外陰部に強いかゆみがある場合には、炎症や性感染症のおそれもありますから、医師に診察してもらいましょう。

Bさん：おりものは臭いますか？

健康な人のおりものは無臭ですが、下着に付着すると臭うこともあります。ですが、これは病気ではありませんので、あまり気にしないほうがいいでしょう。ただし、強い悪臭がする場合には、膣や子宮の病気の可能性もありますから、おりものの色や臭いには、常に気をつけていたいですね。

〇〇先生：おりものは健康な女性なら誰にでもあるので、あまり気にしないこと。でも、異常が見られたときには、すぐに医師に相談してね。

第3次性徴とジェンダー

●男らしさ、女らしさとは？

生物学的な男女の性の区別を、「セックス」といいます。つまり、Aくんのセックスは「男」、Bさんのセックスは「女」ですね。セックスは、生物学的にオスなのかメスなのかという区別なのです。

このセックスとは別に、「ジェンダー」という言葉があります。ジェンダーも、日本語に訳すと「性」ということになるのですが、セックスとは意味が違います。ジェンダーは、社会科学的な、文化的な意味合いをもった広い意味での男と女の性の区別です。つまり、社会的・人工的に作られた性差のことです。

たとえば、私たちは深い意味もなく、「女らしくしなさい」とか、「男のくせに泣くんじゃありません」などと言ったりします。また、男の赤ちゃんが産まれるとブルー系の洋服を着せ、女の赤ちゃんにはピンク系の洋服を着せます。こういった、社会的なメッセージや抑圧は、ジェンダーに影響されています。育っていく過程で、後天的に作られた男らしさ、女らしさを、ジェンダーと呼ぶのです。

Bさん：女だからって大人しくしろって言われるのはイヤだわ。

男女の性役割の最大の目的は、よりよい子孫を残すことです。今ある、男のくせに、女のくせに、などの考え方は、過去の社会文化のなかでは、意味のあるものだったのかもしれませんがね。しかし、男女平等が当たり前である現代では、「ジェンダーフリー」という考え方が定着してきて、男だから、女だから、という押しつけをなくそうとしています。

ただ、医学的には、男性には、男性ホルモンによって誘発される、外向的・攻撃的な傾向があり、第二次性徴で身体が大きく変化するとともに、第三次性徴とされている、男らしい性格や行動、直接的な「性行動」への欲求なども発来します。女性の場合も、体質的、生理的条件を背景にした内向的、保護志向の強い傾向がみられます。もちろん、そういった男らしい性格、女らしい性格には個人差がありますが、こういった医学的な性差は、自然発生型のジェンダーだといえるでしょう。

つまり、一人の人の男らしさ、女らしさが決定されるのは、第3次性徴も含む自然発生型ジェンダーに、人工的なジェンダーが加味されてできあがるのです。

ですから、ジェンダーフリーという考え方は、人工的なジェンダーの押しつけはやめましょう、というものであって、決して、男女の性差をなくしてみんな中性的であるべきだ、というものではありません。その人がその人らしく生きられる社会にしましょう、という提案です。

自分は男らしくないんじゃないか、女らしくないんじゃないか、などと悩む必要はなく、どんな人にも、その人なりの男らしさ、女らしさがあるのだといえるでしょう。

【セックス】

セックスとは

先ほど、生物学的な男女の性をセックスと表現することをお話ししましたが、セックスという言葉にはもう一つの意味があります。「セックスをする」などといったとき、これは「性交」を意味します。一般的には、こちらの意味のほうがよく知られているかもしれませんがね。

男性の勃起したペニスが女性の膣に入ることをセックスといいます。動物にとって、交尾は種の保存のため、生命を引き継ぐための重要な行為です。人間にとっても同じ意味で重要ですが、人間の場合は交尾ではなく、性交（セックス）と呼びます。呼び方が違うだけではなく、人間にとってセックスは、子どもをつくるためだけの行為ではなく、パートナーとのスキンシップや愛情確認であったり、さまざまな意味をもちます。

A くん：思春期になって、精通と初潮があったら、もうセックスしていいの？

精通と初潮は、それぞれ子どもをつくれるようになった証ではありますが、身体はまだ成長の途中にあります。女性の場合、初潮が起きてから生理が安定するまで、4～5年はかかるのがふつうですし、骨盤もまだ成長中です。

また先ほど、セックスにはさまざまな意味があるとお話ししましたが、やはり生殖行為でもありますから、セックスをすれば妊娠する可能性があります。それだけでなく、性感染症にかかる可能性もあります。

好きな人と触れ合いたい、セックスをしたい、と思うのは、人間としてとても自然な感情ですが、セックスをするということは、自分自身の身体や相手の身体、また社会的にも責任がとれるようになってからにしたほうがいいでしょう。

B さん：私にはまだセックスは必要ないわ。

●妊娠

将来、みなさんも父親、母親になるかもしれません。精通、初潮を迎えたということは、生物学的には、父親、母親になれる身体になったということですから、妊娠・出産の仕組みも知っておきましょう。

生理の仕組み（○ページ）でもお話ししましたが、女性はほぼ月に一度、左右の卵巣から交互に排卵をします。卵管の中をゆっくりと進む卵

子が、精子と出会わなかった場合には生理が起きるのですが、精子と出会って合体（受精）したときには、子宮内のやわらかいベッドに着床します。これが、妊娠です。

膣内に射精された精子が受精にいたるまでには、さまざまな辛い環境を乗り越えてこななければなりません。膣内は、ふつう酸性に保たれていて、酸性の環境は精子の運動能力をいちじるしく奪うのです。しかし、排卵日が近づいたときのみ、子宮頸管から弱アルカリ性の粘液が分泌され、膣内は中性に傾きます。このとき射精された精子だけが、子宮頸管へと入っていくことができます。

子宮頸管が分泌する粘液は、ゆっくりと流れ落ちてきますので、精子は流れに逆らって泳がなければなりません。この流れに負けた精子は、膣内に押し戻され、体外へと排出されます。このとき流れ出る精子は、射精された精子の約半数です。

子宮頸管を通り抜けた精子は、次に子宮に入ります。子宮では、白血球の作用で、異物が進入してきたと認識され、次々に殺されてしまいます。この白血球の攻撃で、精子の数は数百にまで激減します。

生き残った精子たちは、さらに卵管を通して、受精場所である卵管膨大部までたどりつかなければ受精できません。ですが、女性は卵巣を2つもっていますので、卵管も2つあり、排卵される卵管ではないほうへ進んでしまう精子もあります。

最終的には、精子の数は数十ほどになります。そして、卵管膨大部で卵子が排卵されてくるのを待ちます。精子の寿命はふつう3～4日間、長くても1週間ほどですから、この間に排卵がなければ死んでしまいます。

精子が待っているときに排卵されてきたときには受精が行われるわけですが、受精もそう簡単ではありません。卵子は卵球細胞と透明体におおわれて、かたく守られています。精子は一致団結して、この防御壁を破ろうとするのです。精子の頭部にある先体胞には、卵子の防御壁を溶かす酵素が含まれていて、精子はこの酵素を卵子に放出し、自らは死にいたりながらも壁を壊そうとするのです。そして、卵子に入ることが許されるのは、たった1個の精子だけです。1個が受精した瞬間、卵子は電氣的な膜変化を起こして、ほかのすべての精子を締め出してしまいま

す。

Aくん：精子が受精するまでには、いろんな苦勞があるんだなあ。

●出産・中絶

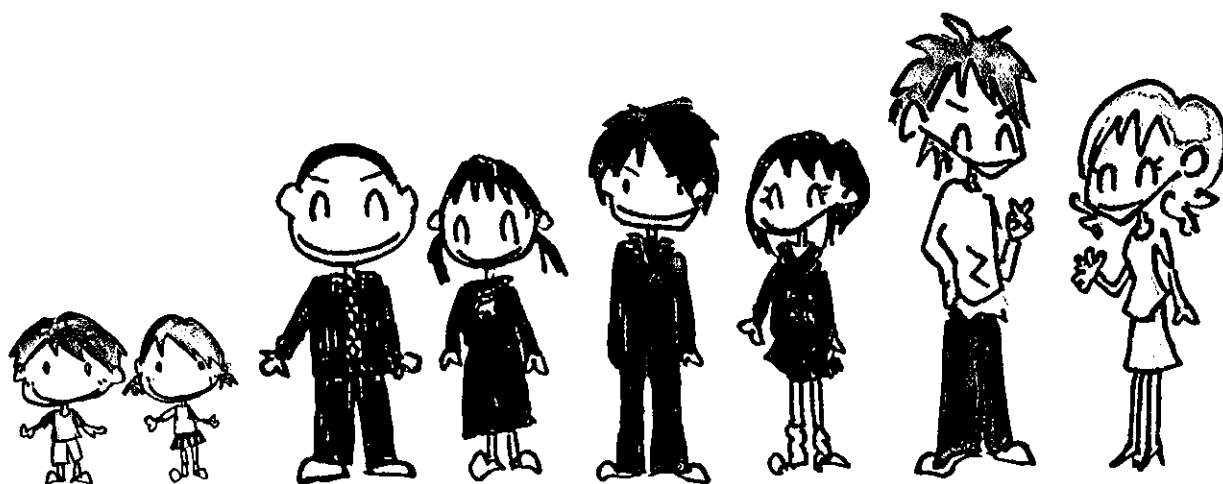
受精した卵子は、細胞分裂を繰り返して成長しながら子宮にやってきます。無事に子宮内のベッドに着床して妊娠が起こると、この子宮内膜のベッドからたくさんの栄養をもらいながら胎児へと成長していきます。

思春期の性の健康を支える

ピアカウンセリング・マニュアル

セクシュアリティ副読本

(ピアカウンセラー(学生)版)



平成16年度厚生労働科学研究(子ども家庭総合研究事業)

「性に関する思春期保健教育のためのマニュアルの開発と教材作成に関する研究」班

目 次

はじめに

| | |
|------------------------|----|
| 第1章 人間にとっての性：あなたにとっての性 | 1 |
| あなたにとって性とは | |
| アンドロギュノスの話 | |
| 人間の求愛の12段階 | |
| 人間の性の3つの特徴 | |
| セクシュアリティについて | |
| 第2章 思春期の性 | 15 |
| 思春期の心理的特徴 | |
| 思春期の女子の身体 | |
| 思春期の男子の身体 | |
| 現代の若者の性意識・性行動 | |
| 性の自己決定能力を高めよう | |
| 第3章 妊 娠 | 27 |
| ライフライン | |
| 妊娠と出産について | |
| 第4章 避 妊 | 35 |
| 避妊とは | |
| 避妊法の種類と方法 | |
| 第5章 性感染症 (STIまたはSTD) | 41 |
| 性感染症とは | |
| 性感染症の種類 | |
| 性感染症の予防 | |
| 第6章 コンドームスキルとネゴシエーション | 48 |
| コンドームスキル | |
| ネゴシエーション | |
| 第7章 個別相談 | 52 |
| 月経痛 | |
| マスターベーション | |
| 性的な犯罪について | |

はじめに

思春期の若者に対して効果的な健康教育の方法として、親でもなく、教師でもなく、思春期の人々にとって最も身近に信頼できる存在であり、「同世代に生きる価値観を共感・共有する“仲間”というキーパーソンが寄り添って、主体的な性=生の自己決定能力による行動変容を支えるカウンセリング、訳して仲間相談活動」という方法が今、全国的に展開されている。

その効果的普及のために、平成14・15年度に渡って厚生労働科学研究（子ども家庭総合研究事業）「ピアカウンセリング・ピアエデュケーションのマニュアル作成と効果的普及に関する研究」において、ピアカウンセラー養成マニュアルが完成した。

そのマニュアルに基づきピアカウンセラー養成講座を開催するにあたって、教育効果をあげるための教材や方法の検討が余儀なくされた。

そこで平成16年度の厚生労働科学研究（子ども家庭総合研究事業）「性に関する思春期保健教育のためのマニュアルの開発と教材作成に関する研究」において、ピアカウンセラー養成時の教材の一つとして、特に性=生について学びを深めるときの副読本を作成した。

ピアカウンセラーをめざす受講生が、本書によって更にパワーアップし、ピアカウンセリング活動がより効果的に展開されることを希求している。

平成16年度厚生労働科学研究（子ども家庭総合研究事業）
「性に関する思春期保健教育のためのマニュアルの開発と教材作成に関する研究」

主任研究員 高村寿子

第1章 人間にとっての性、あなたにとっての性

【あなたにとって性とは】

あなたにとって「性」ってどんなイメージかな？

あなたの考えを聞かせて？

友達同士でも話し合ってみよう！v v



考えてみてくれてありがとー！
「性」ってなんか恥ずかしい感じがしたり、
SEXってイメージが強いかもしれないけど、
それだけじゃないよね。
あなたやあなたの友達が考えてくれたように
「性」にはいろんなイメージがあるんだあ。

例えば、「男と女」「生命」「セックス」「生きること」
「子孫繁栄」「男らしさ・女らしさ」「個性」
「自分らしさ」「興味関心のあるもの」愛」・・・

そうだねえ1つじゃないんだね。

「性」ってさあー

自分が生まれ持ったものって感じがしない？
それって自分たちが生きていくことと、
とつてもつながりがあると思うんだよねー。
だから人間の性はセックスとはいわないで
セクシュアリティっていうんだよ。

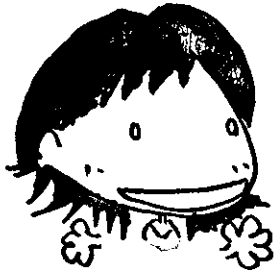


「性」を持って生きるってことは、
やっぱり「性」=「生」ってことじゃない？

みんなもおこな。

「性」ってじゃあ具体的にいうと何って考えると、
男と女っていう考えがでてくると思うんだよね。

でも実際には、体は男・女だとしても
心の性が違うっていう場合もあると思わない？
違っていてもその人を受け入れていくっていうことが
大切だと思うんだけどどうかな？



性って自分自身のことだと思うんだあ。
自分と好みのタイプや服の趣味が違うように、
性が自分と違っていても、
それは自然なことじゃない？



みんな人それぞれの性を持っているってこと？

そうそう。
そして自分の性をみとめて、
相手の性もみとめることで、
自分と相手の人権を守ることになるんだ。
お互いの性を大切にしていって感じかな。



そして、「性」っていうのは
自分自身の体と心を全部含めたものだから
「物」ではないんだ。

だから気持ちを無視して性を売り物にしたり、
自分を売ったり相手を買ったりするものじゃないのね。

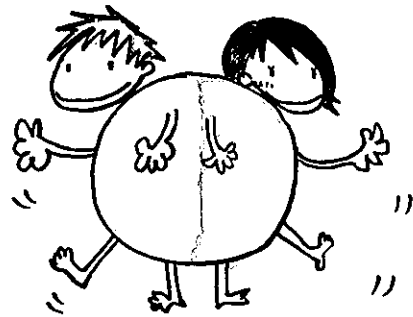
自分の気持ちを大切に、
相手の気持ちも大切に、
オープンに語り合っ
てお互いの性を受け入れていくことが
基本的人権としての性を守っていくことになるんだあ。



【アンドロギュノスの話】

それでね、次に聞いて欲しい素敵な話があるんだ・・・

昔々、まだ世界が神様たちに支配されていた頃、
人間は『アンドロギュノス』と呼ばれていたんだ。
アンドロギュノスは頭が前と後ろに2個あって、
手と足も4本ずつあったんだって。
だからアンドロギュノスは頭がとってもよくて、
自由にどこへでもいけて何でもできたんだ。

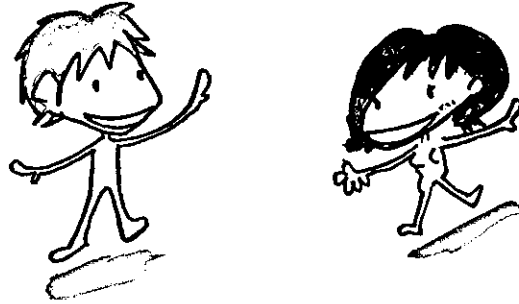


だから神様たちは
だんだんと力を持ったアンドロギュノスを
恐れるようになったんだ。
このままではアンドロギュノスは
我々よりも強くなってしまわないかって…。

あんのじょう強くなったアンドロギュノスは
神様たちにことごとく反抗するようになったんだ。

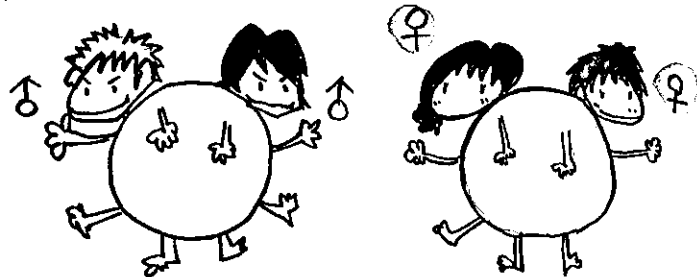
だから怒った神様たちは
アンドロギュノスを真っ二つにしまったの。

顔が1つ、
手足が2本ずつの
体も心も不完全な状態・・・
つまりそれが
今の私たちなんだって☆



そしてね、ちょうど思春期になって、自分っていったい誰？って自我に目覚めるころになると。完全な人間になろうとして、アンドロギュノスだったときのかたわれを捜し求めるんだって。

私には何か足りない、それは誰って？と思って私たちは、「かたわれを求めて好き」になり、次第に「その人といつも一緒にいたい、手をつなぎたい、一体になりたい」と感じるようになるんだって。



それでね、アンドロギュノスの組み合わせはいろいろだったんだって！
男の子と女の子で一人のアンドロギュノスだった場合もあるし、
女の子と女の子、男の子と男の子で
一人のアンドロギュノスだった場合もあるんだ。
だから、男の子と女の子が惹かれあうだけじゃなくて、
女の子と女の子、男の子と男の子のように
同性が惹かれあうことだって、
とても自然なことなんだ。

【人間の求愛の十二段階】

みんなは今、
付き合っている人とか
好きな人いるかなあ？



わたし…///
今好きな人がいるんだあv



その人って
りかちゃんにとって
どんな存在かな？



う～ん///
すごく大切な存在かなあ。
目が合うとドキドキしちゃうの。



りかちゃんはその人と
どんなことしたい？



もっと話をしたり仲良くなりたいな。
その人に近づきたいって思うんだ。



うんうん。そうだよねえ。
好きな人とはもっと近づきたいって思うよね。

みんなにちょっと見てほしいものがあるんだあ。
今りちゃんが好きな人ともっと近づきたいって気持ちがあるように、人間には愛を深めるプロセスがあるんだ。愛の十二段階っていうんだけど、イギリスの動物学者デイスモントモリスっていう人が考えたものだよ。
ちょっと見てみようかあ。



わあ〜。こんな順番があったんだねえ。

こんな風に2人の距離が近づいていくことを惹かれあうっていうんだよ。
でもなんか恥ずかしいなあ…。
そうだねえ。