

主なカテゴリー（B群）の内容

《性教育の現状・意見》

<性に関する教育のあり方>

- 『イミもなくSEXする人がいなくなるようにもつと中学校でも勉強すべき』
- 『保健の授業も他の5教科と同じようにつがさずにやるべき』
- ▲『「愛はこういうもの」ということを教えた上で、避妊方法を教えるべき』
- ▲『「SEXは愛を探るもの」ということを教えた上で、避妊方法を教えるべき』
- ▲『若い年層の人が人工妊娠中絶をしないようにもつと講義したり、思春期教室を開くべきだ』

<性に関する学校教育の問題点>

- 『保健の授業では遠回しに言ったり』
- 『核心に触れない事があつたりする(保健の授業)』
- 『SEXなどは、学校でも、なかなか、くわしくやらず』
- 『わからなくても、質問するのが、はずかしいふんいき(学校)』

※<性に関する学校教育の問題点>についての記述もあり、『若い人が人工妊娠中絶をしないようにもつと講義したり思春期教室をひらくべきだ』等、<性に関する教育のあり方>についての記述がみられた。

※経験なし群女子が性教育について多く記述していた。



- ・性教育の現状を認識し、あるべき姿について考えている若者像。
- ・女子のほうが性について真剣に考えている？

《性についての考え・意見》

<中絶はいけない>

- 『妊娠したらどーすんだろーってよく思う』
- 『そういう人たちがゆるせない』

<性についての望ましい考え方>

- 『正しい知識と強い意志が大切だ』
- 『自分で責任がきちんととれるようになってからという考えもあつてもよい』
- 『自分をもつと大切にしたらイイと思う』

<避妊の必要性>

- 『愛があるなら、きちんと避妊すべきだ』
- 『避妊しないと本当に妊娠してしまうこと、ちゃんと知って欲しい』

<性を軽く考えることへの批判>

- 『若い人が性に対して軽く考える事はよくない』

<売春はいけない>

- 『売春はおかしい』

<性に対する気持ちのプラスの変化>

- 『この用紙をもらって色々考えさせられました』
- 『こうゆう風に活動している人たちがいることを初めて知り、嬉しく思います』

<理想と現実とのギャップ>

- 『話し合いで解決しようとしても、やはり知識と実際は違うのだと思います』

※『自分で責任をきちんととれるようになってからという考えがあつてもよい』等、<性についての望ましい考え方>や<避妊の必要性><中絶はいけない>等の記述がみられた。

※性交経験の有無に関わらず、女子のみ記述していた。

※経験あり群女子の記述は、妊娠や自分を大切にすべきであることなど、切実にとらえている傾向があつた。



- ・現状を批判的に捉え望ましい性行動をとろうとしている若者像。

- ・女子のほうが性について真剣に考えている？

《周囲の性事情》

<セックス経験者が多い>

- 『私の友達では、SEXまでいってないけど、そんなトコまでいってる人いっぱいいます』
- 『周りで経験した人が多い』
- 『先輩はすすんでいるから、スゴイと思う』

<悩んでいる人がいる>

- 『友人は、SEXを求められると断れる雰囲気ではない、と相談してくれた』
- 『誰にも相談できずに悩んでいる人も多くいる』
- 『最近よく友達から妊娠してしまったと電話がかかってきます』

<知識が少ない>

- 『知識不足の人が多い』
- 『現代の若い人は、性に関する知識が少なく』

<間違った判断>

- 『まちがった判断をしてしまう人が多い』
- 『間違った知識を持ったまま行為をしている人が友達にもいる』

<STDが広がっている>

- △『若い人の間でSTDが広がっているという話を聞いた』

※<セックス経験者が多い>
(知識が少ない)等の記述
がみられた。

※ほとんど女子が記述して
いた。

・現状を客観的に捉え、批判
的に認識している若者像。

・女子のほうが性について真
剣に考えている？

《サポートシステムの要望》

<相談機関の要望>

- 『(性について)理解できる場があると嬉しい』
- 『もっと気軽に「性」について相談できる所を作ってほしい』
- △『STDに関する相談施設(があればいい)』

<病院の要望>

- 『性病だけではなく、10代がなりやすい病気などと組み合わせた健康しんだんetc...があつたら病院にも行きやすい』
- △『STDに関する病院があればいい』
- ▲『気軽にいける(病院ができて欲しい)』
- ▲『安く(病院ができて欲しい)』
- ▲『プライバシーが完全に保護の病院ができて欲しい。』

<中絶するときの条件>

- 『妊娠した時に、もっと少ない費用で(おろしたい)』
- 『親にバレずに、おろしたい』

<情報源への要望>

- 『性に関する本をだしてほしい』

※相談機関や病院への要望の
記述が、性交経験の有無に
関わらず男女にみられた。

・性交経験の有無や男女を問
わず、それぞれの問題に対
応した相談機関や病院等、
サポートを求める若者像。

V. 考察・まとめ

青森県内の10代男女の性に関する調査の自由記述内容の分析結果から、以下に示す10代男女の存在および特徴が明らかとなった。

- ・ 年齢的・発達段階的に性についての関心が高く、性交経験の有無や男女を問わず、性について具体的に知りたがっている。
- ・ 性交経験なし群には、周囲の影響を受け焦っている者と、一方で、関心が低く、性についてあまり知らない者がいる。
- ・ 性交経験あり群には、性交経験後に具体的な悩みを抱えている者と、一方で、セックスを軽く考えている者がいる。
- ・ 現状を客観的・批判的に捉え、望ましい性行動をとろうとする者は、性交経験の有無に関わらず、ほとんどが女子である。
- ・ 性教育の現状を認識し、あるべき姿について考えている者は、性交経験なし群の女子に多い。
- ・ 性交経験の有無や男女を問わず、それぞれの問題に対応した相談機関や病院等、サポートシステムを求めている。



- ◎彼らの抱える様々な悩みや疑問に対応し、正しい情報を与えるための性教育やサポートシステムは充分とはいえず、それらの整備が急務である。
- ◎男女や性交経験の有無、個人による性に対する認識や抱える悩みにはかなりの差がある。そのことを考慮した、性教育やサポートシステムの検討が必要である。

2005.3.25

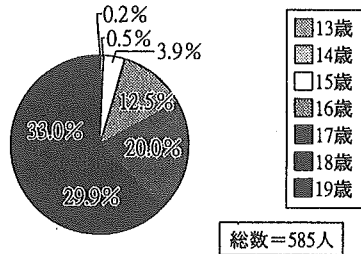
10代の妊娠中絶減へ支援 包括ケアシステムの構築

厚生労働科学研究

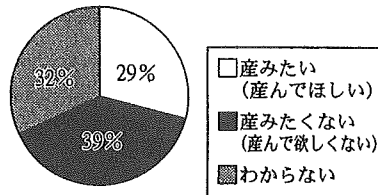
「10代の性」アンケート結果 概要から抜粋

平均年齢 15.8(±1.8)歳

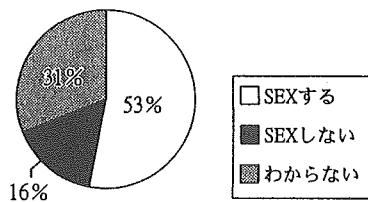
平成15年度 青森県における20歳未満の人工妊娠中絶実施者の年齢別割合(%)



今、妊娠したら子どもを産みたいか？
(n=315人)



好きな人からSEXを求められたら？
(n=316人)



●主任研究者
青森県立保健大学
新道 幸恵 学長

10代の女性の人工妊娠中絶が増加し続け大きな社会問題になっている中、03年度の厚生労働科学研究・子ども家庭総合研究事業が3年計画で進められている。研究目的は、10代の女性の人工妊娠中絶を減少させるために中学校からの性教

ピアサポートグループ育成も

育を徹底させ、さらに妊娠前、妊娠、出産、子育てを含む包括的なケアシステムのモデルを構築すること。「10代の妊娠について、性意識の低さ、性教育

内容の不十分さなど様々な問題点が指摘されていますが、これまでシステムやスキルの獲得など、具体的な方策についての研究は少なかったと思います。本研究

では、10代の妊娠・出産・子育て全体を視野に入れた具体的なシステム構築を目指す」と、主任研究者の新道幸恵学長。

らに、青森市内の中学教員および保護者を対象にしたワークショップを開催。その結果をもとに問題点を明確にし、ケアシステムを検討した。青森県立保健大学の学生を対象にしたピアサポートグループの育成など、ピアカウンセリング

出産・子育て全体を視野に 看護・医療・教育連携で

となり、10代の女性が健やかに子どもを産むことができるようにになれば、深刻になっている少子化対策にも寄与するだろうという。

の準備を行った。2年目は、1年目で検討した性教育内容やピアカウンセリングを青森県内6か所の中学校の生徒、保護者・教員に実施した。3年目は、1年目、2年目の結果を統合して、人工妊娠中絶減少のための支援

「私は、母性意識形成発展の研究をずっとしてきましたし、メンバーには児童虐待や家族看護の研究もいます。この研究の最終目標は、10代であれ、産む意思決定を行った女性が自信をもって母親になり、よい親子関係が築けるよう妊娠中からサポートすることです。この研究成果が生かされることを期待したい」と新道学長は話している。

きっとあなたの力になります。

(プライバシーは厳守いたします。)

平成17年2月8日(火)～スタート

性器のこと

月経のこと

セックスのこと

妊娠のこと

マスターベーションのこと

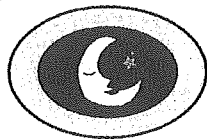
相談日

毎週火曜日17:00～20:00

相談先

TEL 017-765-4112

青森県立保健大学内「10代の性を考える会」〒030-8505 青森市浜館字間瀬58-1



「10代 恋愛と性の 電話相談」

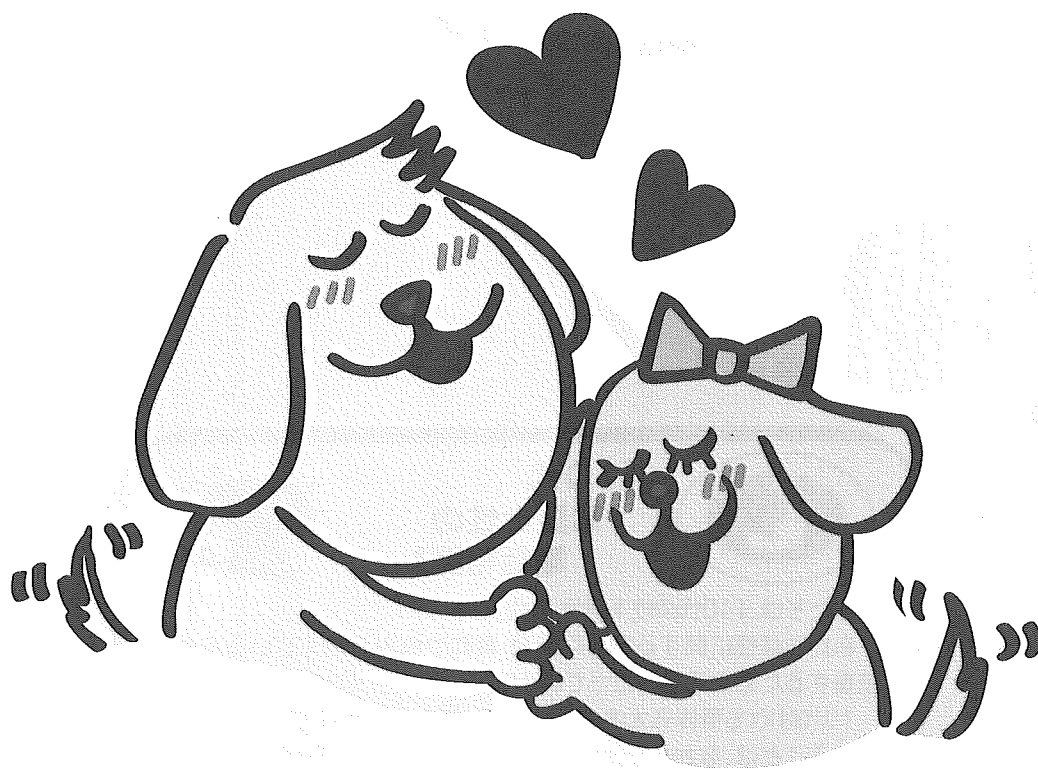


私たちは、「10代の性を考える会」です！
私たちは性に関する様々な質問・疑問や悩みを抱えている方々を支援するための活動を行っています。
10代は心も身体も大きく変化して、悩み多き年頃です。特に性に関することは、なかなか相談できずに悩んでいる人も多いのでは？
もし「誰にも相談できないけれど誰かに相談したい…」と思うことがあったら、1人で悩まず、相談してみませんか？

資料8 ピア・カウンセリングサークル (SMILE) 小冊子

Teens' Love

～ 大切にしよう 自分の「性」～



も く じ

- I. 恋愛とセックスについて ……………(1)
 - 「初体験」あせらないで
 - 恋愛・セックスの大切なルール

- II. 性感染症について ……………(4)
 - エイズ (AIDS)
 - 性器クラミジア
 - 淋病
 - 性器ヘルペス
 - 尖形コンジローム
 - 膻トリコモナス

- III. みんなが抱える性の悩み ……………(8)
 - マスターベーション
 - おっぱいが小さい
 - 性器の色・形が変
 - 月経（生理）の悩み
 - 月経（生理）の前にイライラする
 - ダイエット
 - 月経（生理）って何？
 - ペニスの大きさが気になる
 - 包茎

- IV. 避妊法 ……………(12)
 - コンドーム
 - ピル

- V. デートDVについて ……………(15)
 - 恋愛・セックスやDVに関する相談機関

I. 恋愛とセックスについて

みなさんこんにちは！突然ですが、みなさんは今、恋愛とセックスに対してどんな考えを持っていますか？それは、人によって違うかもしれませんがね。みなさんと同じ年代の二人の男女の話を聞いてみましょう。



男：周りのみんなは
もうセックスの経験してるらしいよ。
付き合ってるんだから
したって良いじゃん!!
なんで俺の彼女は
Hさせてくれないんだろう…

女：彼のことは大好き!!
でも、まだHは早いと思うし、
こわい…
私は帰りに一緒に
帰るだけで良いのに。
付き合ってたら
必ずHしなきゃいけないの??





みんなも、今の二人みたいに思ったりしたことがあるかな？確かに、恋愛の悩みって難しいよね。だって、人によって考えは違うし。さっきの彼氏はどうかな？周りのみんなに流されて、早くHをしたいって考えてるみたいだね。でも、彼女の気持ちを考えているかな？彼女は「まだ早いし、こわい…」って言ってるよね。こういう時ってどうしたら良いんだろう？

「初体験」 あせらないで

中学生や高校生になると、友達の中にはセックスを体験した人もでてくるかもしれませんね。そんな中で、自分も早く経験してしまいたいと思ったり、興味が湧くこともあるかと思いますが、セックスは急いであるものではありません。セックスには早いも遅いもないのです。セックスは心も体も成熟し、お互いのことを大切にし、自分の行動に責任を持てるようになってからするのが望ましいですね。

若い年齢におけるセックスには危険が伴うことは知っていますか？避妊が不確実で望まない妊娠をしたり、性感染症になってしまう恐れがあります。一番確実な方法は、セックスしないことです！

相手のことが好きでも、「セックスはまだ早いかな」と思ったり「ちょっと怖いな」と思った時は、しっかりと自分の気持ちを伝えましょう。もし、彼氏や彼女にセックスを迫られても、NOと言える強さを持てると良いですね。迷ったときはあせらずに、先延ばしをするのもいい方法です。自分の心と身体を大切にしてくださいね。

今後恋愛していく上で、相手のことをもっと知りたくなって、相手の人とセックスをすることもあると思います。でも、恋愛やセックスをすることには大切なルールがあります。

それを、守らなかったら自分や相手が傷ついてしまうこともあるから、みんなでそのことを考えていきましょう。



恋愛、セックスをするときの大切なルール

①お互いが自分の行動に責任をもつ

- 自分の気持ちを相手に伝えることができること
- 「人がしているからする」という考えに流されない
- 相手に任せっきりにしない
- 自分の行動がどんな結果をひきおこすかを考えること

②お互いを思いやる心を持ち、対等な関係である

- 常に自分と相手を思いやって、相手の意見を尊重すること
- 一方的、強制的な関係ではない。お互いが納得した上ですること
- セックスしたあともお互いに対等な関係でいて、金銭がかかわっていないこと

③将来の自分を見つめ、望まない妊娠・性感染症を防ぐ

- 避妊することと性感染症を予防することが大切
- これからの自分の将来を見つめることができる
- セックスだけが愛情表現ではない

④正しい知識をもって、心身ともに大切にす

- セックスにはマイナス面があることを知っておくこと
- 正しい知識をもって、それを実行できること
- 身体や心を傷つけない

Ⅱ. 性感染症について

セックスをする人なら誰でも性感染症になる可能性はあります。「性感染症は遊んでいる人の病気」ではありません!!性感染症は口と性器と肛門の部分的接触によって起こります。性感染症の予防法としてはコンドームが最も有効です。正しく性感染症を知って、確実に防ぐことが大切です。

コンドームについては後の避妊法のページを参考にしてね！

◆HIV感染/エイズ (AIDS) ◆

HIVというウイルスがセックスや血液の接触などによって感染し (HIV感染)、数年後に発病 (AIDS) する病気です。体を守る力 (免疫) が低下してしまいます。

発病後は、微熱、食欲不振、下痢、体重減少、関節痛、リンパ節の腫れなどが現れます。

☆治療は？

AIDSの発病を遅くするための薬を使用します。しかしHIV感染を完璧に治すための薬は現在ありません。

☆検査は？

保健所や病院で検査をします。献血によって感染を確認する方法はしてはいけません。

◎エイズ (AIDS) とHIV感染って同じ??

実はAIDSとHIV感染は同じものではありません! HIVとは、ヒト免疫不全ウイルスのこと。つまりエイズの原因となるウイルスのことを言います。このウイルスに感染 (HIV感染) したからといって、必ずしもすぐに症状が出るわけではありません。HIVを体内に持っても症状が出ていない期間があるのです。そしてAIDSとは体内にウイルス (HIV) の量が増えるなどして、さまざまな症状が現れてきた状態をいいます。

HIVを体内に持っているということは、AIDSを発病する可能性があるということ! やはりHIV感染しないためにも、コンドームは確実にしないとダメですね!

◆性器クラミジア◆

最近、若い年齢の人たちの間でとても多く増えている性感染症です。性感染症の中で、感染率が第1位になっており、女性に多い感染症です。

*** 性器クラミジアの影にエイズあり!! ***

性器クラミジアに感染しているとHIV（エイズ）に感染する確率も高くなります。

☆症状は？

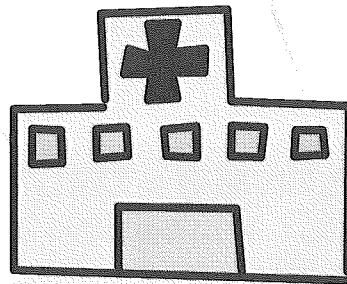
♀ほとんど無症状ですが、おりものが出たり、お腹が痛くなったりします。
♂尿道がかゆくなったり、排尿のときに痛みが出たりします。

☆治療は？

男性は泌尿器科、女性は産婦人科に行き、抗生物質という薬をもらいます。性器クラミジアにかぎらず、性感染症はパートナーと2人で一緒に治療しないと効果がありません。

☆後遺症は？

♀骨盤内に炎症を起こし、卵管という卵子を運ぶ管が狭くなり、不妊症（妊娠しにくくなる）になる可能性があります。
♂前立腺という男性特有の器官が、長期間にわたって炎症を起こします。



◆淋病◆

☆症状は？

♀性器の不快感や悪臭のある黄色いおりものが増えることがありますがかゆみや痛みは少ないです。

♂排尿時の痛み、尿道口（尿の出る管の先端）からウミがでたりします。

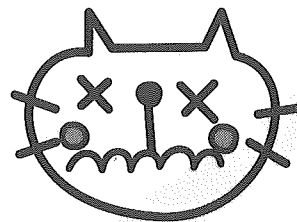
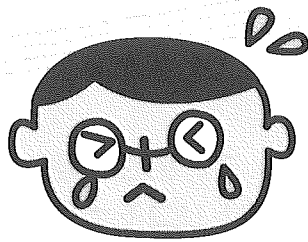
☆治療は？

以前は抗生物質という薬がよく効きましたが、最近は薬物が効かない菌が増加し、治りにくい経過をたどるものもあります。

☆後遺症は？

♀卵管という卵子を運ぶ管が狭くなることによる、不妊症（妊娠しにくくなる）。

♂尿道狭窄（尿の通り道が狭くなる）、慢性前立腺炎（前立腺という男性特有の器官が長期間炎症を起こす）、副睾丸炎（精巣の下の部分が炎症を起こす）



◆性器ヘルペス◆

☆症状は？

♀♂感染すると、数日から10日くらいの間、細かい水ぶくれができてズキズキ痛み、時には激痛になります。やがて乾燥して治りますが、ウイルスは体に残り再発します。

☆治療は？

男性は泌尿器科、女性は産婦人科へ行きます。抗ウイルス薬という薬によって症状は抑えられますが、完治することはできません。

◆尖形コンジローム◆

☆症状は？

♀性器から肛門や膣内にかけてイボができて、集まるとカリフラワー状になります。かゆみや痛み、熱っぽい感じがあります。

♂亀頭にイボができます。

☆治療は？

男性は泌尿器科、女性は産婦人科へ行きます。液体窒素や電気メスで凍らせたり、焼いたりして切り取ります。再発することもあります。

☆後遺症は？

♀HPV(この病気の原因となるウイルス)は、子宮頸ガンを引き起こす可能性があります。



◆膣トリコモナス◆

☆症状は？

♀黄色く泡立った悪臭を伴うおりもの、性器の強いかゆみ、熱っぽい感じがあります。

♂ほとんど症状は出ません。排尿時に不快感が伴うこともあります。

☆治療は？

女性は、経口薬と膣錠（膣の中に錠剤を入れる）で、男性は経口薬で治療します。自覚症状がなくなっただけでなく、膣トリコモナス原虫がいなくなったことを確認するまでお互いに治療することが必要です。

◎若い女性の間で子宮頸ガンが増えているってホント??

子宮頸ガンは30代、40代以上の女性の病気だと思いませんか？実は最近10代、20代女性で子宮頸ガンになってしまう人が増えているんです！子宮頸ガンは、セックスによってHPV（ウイルス）に感染することが原因といわれています。HPVの感染を防ぐためには、他の性感染症予防と同じようにコンドームの使用が効果的です。若いうちからのセックスにはこのような危険も伴います。必ずコンドームを使い、自分も相手も大切にしていきたいですね！

Ⅲ. みんなが抱える性の悩み

男女とも自分の体について色々悩みを抱えています。数ある悩みの中でも多いものをピックアップしてみました。

男女で共通しているのが「マスターベーションの悩み」があります。男性では「ペニスの大きさ」「包茎」があります。女性では「おっぱいが小さい」「性器の色・形について」「月経(生理)」「体型」などの悩みが多いよ。

○マスターベーション (男子、女子)

マスターベーションをすることが悪い事だと考える人がいます。しかし、マスターベーションは性欲のコントロールであり、マスターベーションを行うことは悪いことではありません。そのため、ある程度なら行ってもかまいません。しかし、マスターベーションを行う時は自分の性器を傷つけたり、強すぎる刺激をあたえたりすることは行ってはいけません。男女ともに行いますが、男性はほとんどの男性が経験します。



○おっぱいが小さい (女子)

思春期は成長過程の真っ只中にあります。これからまだ成長するかもしれないし、その過程には個人差があります。大きいおっぱいの女性もいれば小さいおっぱいの女性もたくさんいます。また、「男性はおっぱいの大きさを気にするのかな？」という悩みをよく聞きます。でも、あなたは男性を好きになるとき、どこに惹かれますか？ペニスの大きさを気にしますか？きっと違うでしょう。惹かれる魅力とはもっとその人の内面からにじみ出るものですよ？男性も同じです。おっぱいの大きさは恋愛に関係しません。小さくたって将来ちゃんと赤ちゃんにおっぱいをあげられるし心配いりません。小さなおっぱいでも自分の大切な身体だから、好きになってあげましょう。

○性器の色・形が変（女子）

性器についての悩みを訴える女性はたくさんいます。例えば「性器の色が黒ずんできて気になる…」などです。思春期は外陰部が黒っぽくなるのは成長の過程で正常な変化です。心配する必要はありません。大人のからだに近づいたことを証明するうれしい変化です。またそれらの変化は人によって違い、顔がみんな違うように個人差があります。それは色だけでなく性器の形にも同じことが言えます。大人になるにつれて自分の身体にどんどん個性が出てくるのは自然なことなのです。



○月経（生理）の悩み（女子）

月経の悩みで多いのが「月経の間隔が不規則」、「月経がこない(妊娠ではない理由で)」などです。月経の始まった日を1日目として、次の月経が始まる前日までの日数を月経(生理)周期といいます。中高校生は成長段階にあり、月経周期のリズムもまだ整っていません。成長するにしたがって、リズムも整ってくるでしょう。しかし、3ヶ月以上月経がこない場合や15歳になっても最初の月経がこない場合は何か他に原因があるかもしれないので病院に行って相談してみましょう。



○月経（生理）前になるとイライラする（女子）

月経前になるといつもイライラして精神的に不安定になったり、おっぱいが張ったり、痛みがあらわれたりといった症状が現れることがあります。これらは「月経前症候群」といわれ、ホルモンバランスが変化することによって起こると考えられています。これらの症状はうまくコントロールすることによって軽減することができます。適度に運動して血液のめぐりをよくしたり、たっぷり休養をとってリラックスしたり。いろいろ試してみ



るとよいでしょう。また、これらの症状が日常生活に支障をきたすほどツラかったりする場合、子宮の病気が原因ということもあるので、症状が強すぎる時は病院で相談してみましょう。

○ダイエット（女子）

最近、ダイエットが原因で無月経となる若い女性が増えています。過度の食事制限や運動は、ホルモンのバランスを崩してしまい健康なからだを証明するはずの月経がなくなってしまうます。また偏った食事制限をすることで栄養が十分に身体に行き渡らず、身長伸びが止まったり、骨折しやすくなったり（骨粗しょう症）して不健康なからだになってしまいます。思春期は成長過程で最も重要な時！過度なダイエットはせず、栄養や運動のバランスに十分注意しましょう。

月経（生理）って何？ ～月経のしくみ～

思春期の女の子のからだの変化で、一番大きいのは月経（生理）が始まることです。11～13歳ごろ、はじめての月経（初経）を経験する人が多いようです。

月経は体の中で「卵子が育つ→排卵→子宮内膜がはがれ落ちる」というサイクルが始まることで起こります。月経初日の12～16日前に排卵が起こります。排卵後、卵子が精子と出会えば妊娠します。妊娠していなければ、妊娠のために準備していた子宮内の環境が不必要となるため、それらをからだの外へ排出することで月経がおこるのです。毎月決まったリズムで月経がおこるのは妊娠・出産のためだけではありません！月経周期に伴って分泌されるホルモンは、骨を作るのを助けたり、血管が硬くなるのを防いだり、お肌や髪の毛にはりやつやを保たせたりetc・・・、女性の健康を保つためにも大切な役割を果たしています。月経が順調で安定しているということは、健康だということあかしなのです。

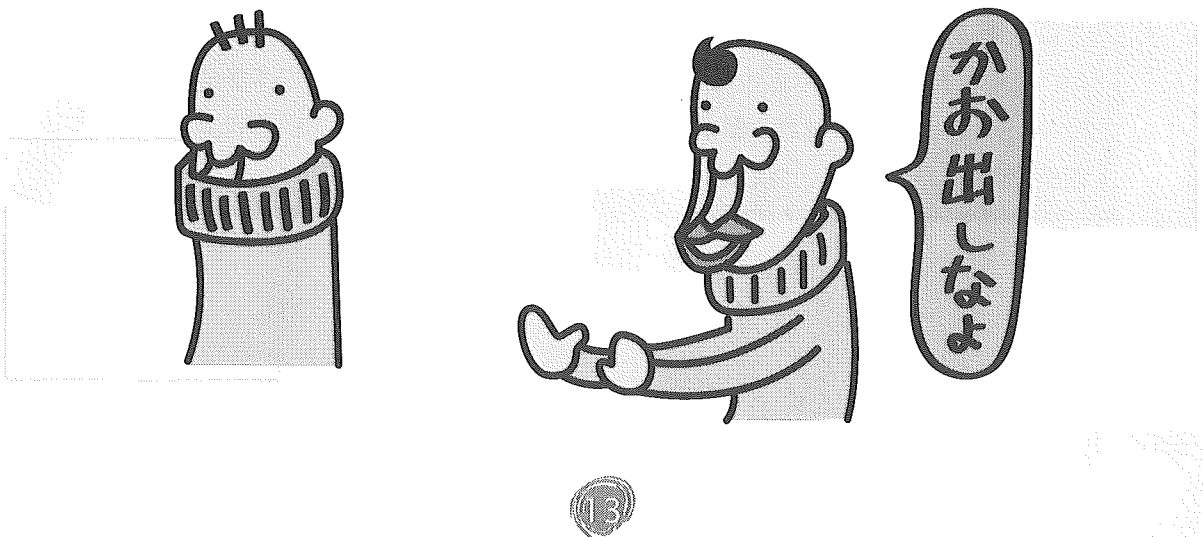
○ペニスの大きさが気になる（男子）

ペニスの大きさは人それぞれで男性の性の悩みの中でも数が多いものです。悩む原因として「女性の目が気になる」とか「大きいほうが男らしい」という人もいます。しかし、多くの場合ペニスの大きさを気にしているのは男性だけです。女性が男性にセックスの時に求めるものは、男性の女性に対するやさしさと愛情です。

セックスの時を考えるとペニスの大きさは勃起時に5～7cmあれば十分です。ペニスの成長はだいたい18～20歳まで続きます。大きさ・形は個人差があって普通です。

○包茎（男子）

包茎は見た目も良くなく、不衛生な状態のため多くの男性が改善したい悩みの一つです。包茎とは「ペニスの亀頭部が皮でおおわれている状態」を言います。しかし、この皮の部分は多くが手でむくことができます。皮をむくことが出来ればセックスに支障はありません。だから、皮がむければ手術の必要はありません。包茎の問題点は、亀頭部が汚くなることです。それにより悪臭がしたり、カスがたまったり、尿道に細菌が入り炎症を起す可能性があります。だから、亀頭部を清潔にしておくことが重要です。包茎の改善策は、手で皮を引っ張り、亀頭部が出るようにして長時間その状態を保つ訓練を行います。



IV. 避妊法

みなさんはどのような避妊法を知っていますか？避妊は望まない妊娠を避けるためだけではなく、性感染症予防のためにも、とても大切です！

避妊法にはいろいろな種類があります。でも、ここではみなさんの年代に適している2つの避妊法を紹介します。コンドームとピルです。避妊法について正しく知って、自分と相手を大切にしましょうね！

◎コンドームの基本

○どんなもの？

ラテックスゴムでできた、とても柔軟性のある避妊具です。男の子の勃起したペニスにすっぽりかぶせ、女の子の膣の中に精液が入らないようにして避妊します。

○どこで買うの？

薬局、スーパー、自動販売機、コンビニなどで売られています。雑貨屋さんやHなお店などにあるコンドームは質があまり良くない物があるので、買うときはJISマークのあるものが良いでしょう。

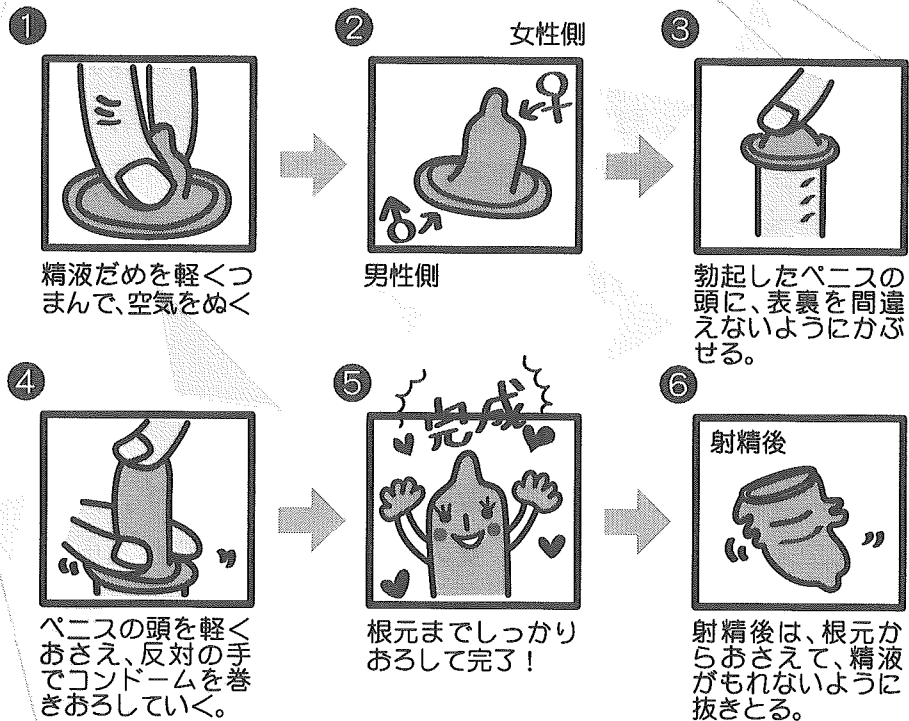
○いくら位で買えるの？

12個で500～5000円まであります。多くのものは1000円前後で買えます。

○使用期限・保管方法

20℃前後の室温で保存したものなら7～8年もちますが、直射日光や湿気のあるところに保管していると破れやすくなります。そのため、使用期限と保管場所に注意して使いましょう（箱の中に入っている説明書をよく読みましょう）。

◎コンドームの正しい使い方



◎コンドームの失敗しない3原則

①いつでも必ず使う

危険日だけ使用するのではなく、いつでも必ず使いましょう。思春期は月経周期が安定しないことも多いので、安全日は無いものと考えましょう。

②正しい使用方法で使う

上の図を参考に！

☆途中からではなく、最初から（膣に勃起したペニスを挿入する前に）つける。

☆2枚重ねはしない（重ねても強度が上がるわけではなく、逆に破れやすくなる）。

☆爪は短く切っておく（長く伸びた爪でコンドームを破ったりしないように）。

③協力して使う

どちらかに任せきりにするのではなく、二人のための避妊だと考えて男性も女性も主体的に使用しましょう。