

ピルって知ってる??

①ピルって何?

ピルとは女性ホルモンの入った錠剤を飲むことで、排卵を抑制する方法です。正しく使用すればほぼ100%避妊できます。10代の避妊方法としてとても適していますよね!

②ピルの良い効果と、副作用

ピルの良い点は、何よりも避妊効果が高く、女性自身の意志で避妊できるということです。そのほかにも、月経周期が規則正しくなったり、月経痛が軽くなったりします。

副作用としては、吐き気・おう吐、乳房の張り・痛み、頭痛、月経以外の不規則に起こる出血などがあります。これらの症状は、ほとんどの人の場合、ピルを飲みつづけていくうちに治ります。

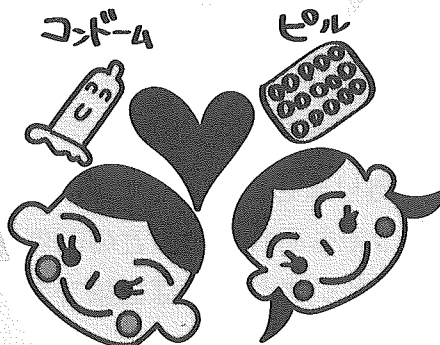
今のピルは「低用量ピル」といってホルモン量が少ないので、太ったりにきびが増えたり、血栓症になることはほとんどありません。

③ピルはどうやって購入できるの?

ピルは病院に行って、医師の処方箋をもらって購入することができます。保険はきかないので1ヶ月3000円くらいかかります。

性感染症は予防できません!!!

ピルはエイズやクラミジアなどの性感染症を予防するものではありません!感染防止のためには、コンドームの使用が有効です。ピルを飲んでいても、コンドームを使用してください!!



V. デートDVについて

☆デートDVとは

DVとは、親密な関係のカップルの一方がもう一方に対して暴力や支配的関係を繰り返すことを言います。DVは大人だけの問題ではなく、ティーンズのデートの時にも起きる可能性があり、実際に起こっています。身体的な暴力だけが暴力ではありません。性的・精神的・経済的なものも暴力となります！「自分が悪いんだ」とか「相手は自分のために思ってくれているから」と思ってしまうのはとても危険です。暴力は愛情表現の一つではありません!!

★デートDV危険度チェック

あなたは知らず知らずのうちにデートDVされていませんか？当てはまる場合には□にチェックしてみてね！

- 1 恋人から強くつかむ・つねる・叩く・殴る・蹴る・噛む等をされたことがある。
- 2 恋人は自分に向かって物を投げてきたり、物を壊したりする。
- 3 恋人は私のことを嫌な呼び方で呼ぶ、馬鹿にする、いやみを言う。
- 4 恋人は怒鳴る、にらむ、暴力を振るうと脅す。
- 5 恋人は私の欠点や否定的なことばかりを言う。
- 6 恋人は私の行動や服装を細かくチェックしたり、指示したりする
- 7 恋人は私の友人関係を制限したりして、孤立させる。
- 8 恋人はセックスを強要する。
- 9 恋人が無理やりHな本やアダルトビデオを見せる。
- 10 避妊に協力しない。
- 11 二人で遊ぶ時などに、いつもお金を払わせる。
- 12 お金を借りたまま返さない。

チェックの数はいくつありましたか？これらの項目はすべてDVとなるものです！チェックが1つでもあれば恋人との関係を見つめなおしてみましよう！また、これらがひどいようならば信頼できる大人や専門機関に相談してみましよう。

恋愛・セックスやDVに関する相談機関（青森県内の主な機関）

○青森県立中央病院/女性専用外来（TEL 017-762-8220）

診察日：毎週木曜日（休日、祝日を除く）13：30～17：00

電話のみで予約受付⇒予約受付時間：平日の14：00～16：30

○あおり協立病院（TEL 017-762-5500）

診療日：平日および土曜日 9：00～12：30

毎週火曜日は夜間外来16：00～19：00

中高生向け携帯サイト：<http://www.aomori-h-coop.com/kyoritsu/keitai/>

○青森労災病院〈八戸〉産婦人科/思春期外来（病院TEL 0178-33-1551）

受付時間：月曜 15：00～17：00

○弘前レディースクリニック はすお（TEL 0172-35-2110）

診療日：平日 9：00～18：00（毎週土、日曜休診）

○「10代の恋愛と性の電話相談」（TEL 017-765-4112）

相談日：毎週火曜日17：00～20：00

○男女共同参画センター相談室（TEL 017-732-1022）

セクシャルハラスメントやパートナーからの暴力などの相談

○「ヤングテレホン」（TEL 0120-58-7867）

少年少女の被害などに関する相談

もし恋愛・セックスやDVで困っているときは

一人で悩まずに相談してみるのも良いかもね!!



スマイル (SMILE)

私たちスマイルは、青森県立保健大学看護学科の学生を中心に同年代の性の問題について一緒に考えて支援するサークルです。個別の相談や集団教育ができるようにピアカウンセラーとしての研修を受けています。

スマイルのメンバーはご希望があれば、学校や関係機関にも出張します。また、性に関する事業に支援も可能ですので、お気軽にご連絡ください。

この冊子の内容およびスマイルについてのお問い合わせは

青森県立保健大学 助教授 益田早苗 (スマイル生みの親☆)

連絡先 (益田研究室) TEL/FAX : 017-765-2032

E-mail: s_masuda@auhw.ac.jp

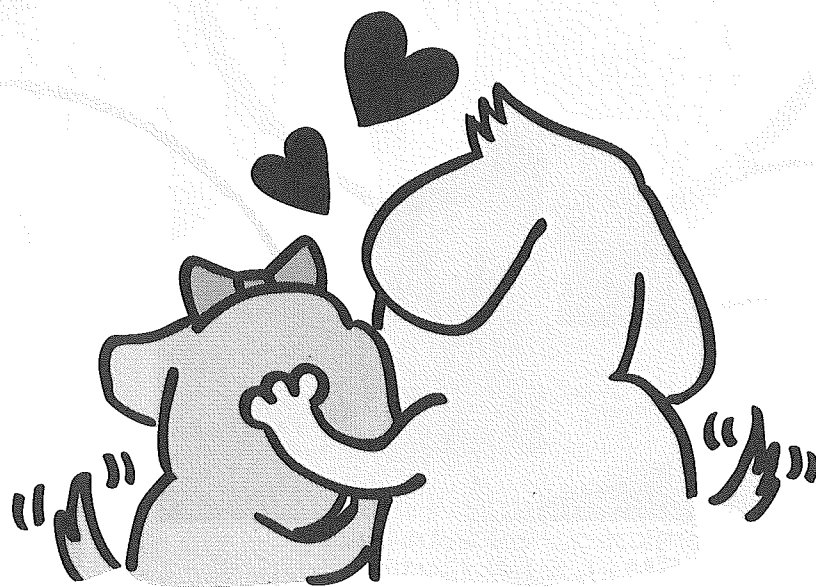
監修：益田 早苗 (青森県立保健大学 母性看護学領域)

作成 (イラスト含む)：青森県立保健大学 スマイルサークル

作成協力：青森県立保健大学 母性看護学領域

高橋佳子、玉熊和子、佐藤愛

発行：2005年3月



作成：青森県立保健大学 スマイル (SMILE) [ピア・カウンセリングサークル]

この冊子は、平成15年～17年度厚生労働科学研究費（主任研究者：新道幸恵）の助成を受けて作成しました。

性のこと、気軽に聞いて

青森 保健大生が22日まで窓口

「兄、姉に話す感覚で」

性のこと、気軽に話さない？ 県立保健看護学科の学生らでつくるグループ「SMILE」が、青森市のアウガ五階に、十代の男女を対象にした性に関するカウンセリングルームを開設している。親や先生にはちょっと聞きづらい疑問・悩みについて、少し年上の学生が相談に応じる「ピアカウンセリング」の一環で、今回初めての開設。メンバーは「兄や姉に話す感覚で来てみて」と話している。



22日までアウガ内にカウンセリングルームを設けている「SMILE」のメンバー

窓口開設は二十二日まで。毎日午後四時から十時まで（土日は午後五時から）、学生たちが応対する。メンバーは大学でピアカウンセラーとしての研修を受けた将来看護師などを目指す学生で、これまでもオープンキャンパスでの窓口開設や、高校に出向いての性講座などを行っている。国の衛生行政報告例によると、二〇〇二年度一年間の本県での十代の人工妊娠中絶実施件数は五百九十九件。十代の妊娠や性感染症が社会問題となる中、同グループでは、十代の男女に正しい性の知識や情報を知ってもらい、応援してほしいを目標としている。会場には、開放的な雰

囲気の中で性や恋愛について語り合える「フリースペース」ルームと、個別相談に応じる部屋を設け、対応している。グループのリーダーを務める看護学科三年の山田修平さん(仮名)は「相談とか硬い感じでなく、ちょっと性的なことについて知りたいというふうな気持ちで遊びにきてほしい」と呼び掛けている。

思春期の恋愛と性 悩むより相談して

電話窓口を設置

県立保健大学の新道幸恵学長を中心とする研究グループは、二月八日から、十代の男女を対象とした「恋愛と性の電話相談」窓口を開設する。未熟な性知識や性行動の低年齢化から、十代の妊娠や性感染症が増えている事態を受け、思春期の若者に正しい情報を伝え、支援するのが目的で、初めての実施。

電話応対するのは同大学の教員や保健師で、厚生労働省の科学研究費を使

県立保健大

って行われる。二月八日以降、毎週火曜日の午後五～八時に相談を受け付ける。

相談員の一人である同大学健康科学部の益田早苗助教授（母性看護学）は「誰にも話さず悩むよりも、話した方がストレスは軽減する。性に関する疑問や悩みについて気軽に相談してもらい、適切な行動や対応を取れるよう助言していきたい」と話している。
相談室の電話番号は、017・765・4112。

来月8日から毎週火曜

恋愛と性 電話で相談

県立保健大 来月、10代対象に窓口

県立保健大の新道幸恵学長らの研究グループが

来月から、10代の若者を対象とした「恋愛と性の電話相談」窓口を開設する。避妊具の使い方や感染症の予防法などのほか、異性につきあう上での悩み相談にも応じる。新道学長は「誰かに相談することで悩みが少し軽く感じることがある。どんな小さなことでも気軽に相談してほしい」と呼びかけている。

研究グループが昨年まとめた県内中高生の性の実態調査によると、すべての学年で、東京都に比べて、性交渉を経験したことがあると応えた割合が4～13%ほど高く、人工妊娠中絶を行った割合も全国に比べて高いことが分かった。

また、県内の中学校教諭や保健者などの性教育に関する懇話会で「外部の人間であれば性に關する話題も話しやすいのでは」などの声があったことから、思春期の悩み相談のための専用回線を設置することにした。

電話相談は同大の教員のほか県内の保健師や助産師などの専門家が応対する。電話相談は2月8日から、毎週火曜日の午後5時～8時。相談用の電話番号は017・765・4112。



青森県立保健大学健康科学部看護学科

新 道 幸 恵

〒030-8505 青森市浜館字間瀬 58-1

Tel : 017-765-2056 Fax : 017-765-2057 (共同研究室 A2)