

LEVEL.3

さくいん

P.1 この冊子を読んでもくれるみなさんへ

P.2 自分も人も大切に

体の知識編

P.3 あなたのからだはあなただけのボディポジティブでいこう!

P.4 健康でいられる体重は?

P.5 女の子の体と心、ホルモンによる影響

P.6 男の子の体と心、ホルモンによる影響

妊娠の知識編

P.7 「つきあう」ってどういうこと?

P.8 性的同意の3つの大切なこと  
もしも性的なトラブルにあったら

P.9 赤ちゃんってどうやってできる?

P.10 知っておこう! 妊娠のしくみ

性の知識編

P.11 セルフアレジジャーは自然なこと  
自分の性器、さつうじゃないの?

P.12 性感染症(STD)のおはなし  
子宮頸がんとHPVワクチン

自分を守る知識編

P.13 デートDVって知っていますか?

P.14 あなたを狙うリアルなネットの危険

この冊子は  
スマホでも  
見られるよ!

QR

●この冊子を印刷・複製して利用することは、教育を目的とした非商用用途に限り認められています。

●この冊子に掲載のイラストを転載することを禁じます。

【企画・発行】令和3年度厚生労働科学研究費補助金(女性の健康の包括的支援政策研究事業)  
「保健・医療・教育機関・産業等における女性の健康支援のための研究(20FB1002)(研究代表者 荒田尚子)」  
〒157-8535 東京都世田谷区大蔵 2-10-1 FAX: 03-5494-7909

【編集】「まるっと からだところの科学 まなブック」編集委員会: 西岡笑子(防衛医科大学校 医学教育部 看護学科学  
母性看護学教授)、高橋幸子(埼玉医科大学 産婦人科 医療人育成支援センター・地域医学推進センター 助教)、  
白須真鶴枝(埼玉医科大学研究補佐)、荒田尚子(国立成育医療研究センター 母性内科 部長)

【構成】イラスト: 藤原未央 企画・構成: 手塚美幸(合同会社サンク・サンク)

◆まるっと! からだところの科学 まなブックレベル③の対象年齢は、12~15歳(レベル3)です。  
本教材は、ユネスコ(UNESCO=国連教育科学文化機関)『国際セクシュアリティ教育ガイダンス』【改訂版】の8つの  
キーコンセプトのうち、1)人間関係、2)価値・人権・文化・セクシュアリティ 3)ジェンダーの理解、4)暴力と安全の  
確保 5)健康とウェルビーイング(幸福)のためのスキル、6)人間のからだと発達について、7)セクシュアリティと性的行動、  
8)性と生殖に関する健康について指導者の解説・支援のもと、学ぶ教材です。

からだところの科学

まるっと

# まなブック

LEVEL.3



(作成中) 2023年3月完成予定



## この冊子を読んでくれるみなさんへ

以前とは違う自分のからだにとまどったり、  
心の動きに驚いたりすることはありませんか？

周囲の同世代の人、そんな気持ちを抱えているかもしれません。  
成長のペースや変化のしかたは人それぞれ。お互いを認めあうことで、  
あなた自身も、友だちも、もっと大切に感じられるようになります。

この冊子では からだの仕組みや成長によって起こる  
心身の変化についてくわしく解説しています。  
からだと心について心配になった時には、ぜひ読んでみてくださいね。

### この冊子で学べること

自分と人、それぞれの大切さ

健康をたもつために知っておきたいこと

体のしくみと大人に向かう成長

コミュニケーションと、危険から身を守る知識



この冊子は、自分の生に関することについて自分で決められる  
SRHR(セクシュアル・リプロダクティブ・ヘルス/ライツ)  
「性と生殖に関する健康と権利」に基づいてつくられています。

## 自分も人も大切に

「自分を大切に」ってどうすればいいと思いますか？

自分、大切にできてる？

check!

- 自分の気持ちを大切にする
- 自分の体を大切にする
- 自分の考えや行動に責任をもつ
- 気持ちや考えを相手に伝える
- 相手の気持ちや考えを聞き、  
違いを認める・話し合う
- 嫌なことはいやだと伝える・  
相手のいやを受け入れる

No!と  
言える？



自分や人がそれぞれ  
幸せに生きる権利

= **人権** です

世界には、18歳未満の子どもの権利を守る取り決め\*があるよ!

子どもには

生きる 権利

病気やケガをしたら治療を受けられ、防げる病気などで命をうばわれないこと、  
人種や出身などを理由にいじめや差別を受けないこと など

育つ 権利

教育を受けたり、休んだり、遊んだりできること、考えや信じることの  
自由が守られ、自分らしく成長できること など

守られる 権利

傷つける言葉や体への暴力から守られ、困った時には相談できる場所や人が  
用意されていること。障がいのある子、少数民族の子どもは特に守られること など

参加する 権利

自分の意見を自由に伝えたり、休んだり遊んだりでき、  
考えや信じることの自由が守られ、自分らしく育つことができること など

日本もこの権利条約を結ぶ国として、子どもの権利を守っています  
あなたが住んでいる地域などでも、上の権利をきちんと守って  
子どもが育つことができるよう、サポートをしています。

\*国連「児童の権利に関する条約」(子どもの権利条約)



# あなたのからだはあなただけのもの ボディポジティブでいこう!

アイドルみたいに  
やせてないと、  
かわいくないって  
誰が決めるの?



みんな  
なにかしら  
悩みがあるよね



自分の好きなかっこうに  
男性らしく、  
女性らしくは  
関係ないよね?



どんな自分の  
「自分らしさ」が  
が一番ステキ



体は一人ひとり違ってあたりまえ!

長い人生の中で変化していくよ。

外見だけじゃなく、あなたの毎日を助けてくれる

世界でひとつだけの体、大切にしませんか?

あなたの体格の健康度チェックは次のページでできます!

## 健康でいられる体重は?

からだ健康を保てる体重は、身長やからだの性別によって違います。

また、年代によっても違う判断の基準を使います。

まだ15歳になっていない人は、厚生労働省が採用している

日比式の肥満度判定方法を使って、自分の身長と体重のバランスをみてみましょう。

15歳以上の人は、「体格指数 (Body Mass Index :BMIと呼ばれます)」

という基準で適正な体重かどうか調べてみてくださいね。

計算して  
みよう!

$$BMI = \left( \text{体重} \right)_{\text{kg}} \div \left[ \left( \text{身長} \right)_{\text{m}} \times \left( \text{身長} \right)_{\text{m}} \right] = ( \quad )$$

体型のめやす	BMI 指数の範囲
やせ	18.5未満
ふつう	18.5以上25.0未満
肥満	25.0以上

※短期間に10kgぐらい大幅に体重が変動する場合には、病気が潜んでいる場合もあります。保健室の先生や家族に相談しましょう。もし、食生活の乱れが原因であれば改善しましょう。

ダイエットのし過ぎは  
大人になってからの  
健康に影響してしまう  
かもしれません。

しっかり  
食べよう!

### 女の子の体に大切な栄養のはなし

食事を抜くなどの極端なダイエットを続けて栄養が不足すると、記憶力や思考力、集中力が低下し、中には摂食障害(拒食症・過食症)になってしまうことも。また、女性の場合には特に、体が緊急事態だと判断すると、卵巣機能が停止して体を守ろうとするため、月経が止まってしまうのです。この期間が長いと排卵障害(卵子ができていく状態)を起こすことがあり、将来妊娠しにくくなる人も出てきます。また、10代は骨が太くなり、身長も伸びる時期です。ダイエットを続けると骨も弱くなり、将来「骨粗しょう症」になる恐れもあります。食事を抜くなどの極端なダイエットを続けて栄養が不足すると、記憶力や思考力、集中力が低下し、中には摂食障害(拒食症や過食症)になってしまうことも。また、女性の場合には特に、体が緊急事態だと判断すると、卵巣機能などを

停止して体自身を守ろうとするため、月経が止まってしまうのです。この期間が長いと排卵障害(卵子ができていく状態)を起こすことがあり、将来妊娠しにくくなる人も出てきます。また、10代は骨が太くなり、身長も伸びる時期です。ダイエットを続けると骨も弱くなり、将来「骨粗しょう症」になる恐れもあります。

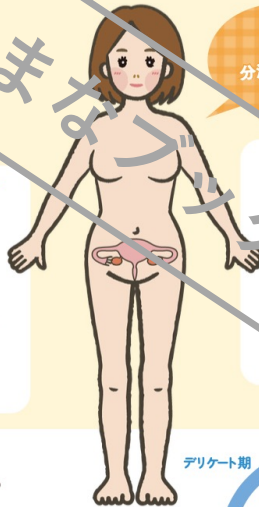


未来のあなたのためにも、  
食事・運動・休養でしっかり体をつくらう!

# 女の子の体と心、 ホルモンによる影響

# 男の子の体と心、 ホルモンによる影響

女性の体は<月経のリズム>に大きな影響を受けています。



女性ホルモンがうまく分泌されると月経がおこります。

## 正常な月経ってなに？

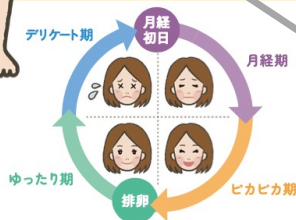
- 出血する期間 3~7日
  - 次の月経までの期間 25~38日
  - 経血（月経で出る血）の量 期間中合わせて50~100g程度
- このめやすを超えるようなら産婦人科で相談しよう！

## まだ月経が始まっていない人へ

10歳になっても月経がきていない人は、家族に相談してきましょう。保健室の先生も話を聞いてくれます。

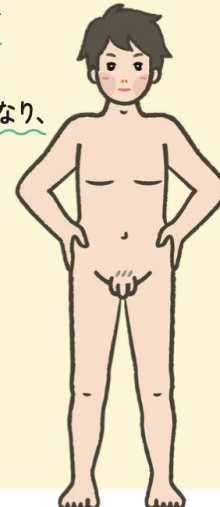
大人と一緒に産婦人科へ行ってみよう！

1か月の中でも気持ちや体調が変わるのは、女性ホルモンの影響です。上手に付き合っていこうね。

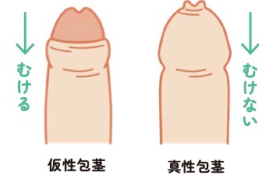


※自分のリズムを知るには、アプリや日記・手帳に月経日を記録したり、基礎体温を測る方法があります。くわしくは保健室で相談してくださいね。3か月以上いつもと違う月経が続いたら、早めにお医者さんに伝えてね。

男性の体は性器（ペニス）が変化し、精通が起こります。とともに体全体もたくましくなり、性的な衝動が起こるようになります。



## さまざまなペニスの形



包皮をむいて洗いましょう。真性包茎なら毎日1ミリずつ包皮を根元に引きよせる「ムキムキ体操」にトライ！

難しいようなら泌尿器科クリニックで相談できます。

## まだ精通がない人へ

今はあせらなくても大丈夫。15歳を過ぎてもないようなら、家族や保健室の先生に相談してクリニックに行ってみよう。

それは男性ホルモンの影響を受けているから！成長しているしるしでもあります。セルフプレジャー（P.11）もひとつの解決方法です。

## 男性の体 Q&A

Q 自分のペニスは同級生より小さいみたいで気になります。  
A 手や足のサイズが人によって違うように、体の大きさもそれぞれ形も大きさも違っているのが当たり前です。ペニスの大きさは、勃起（大きくなる状態）時に5cm未満は問題はないといわれています。おしっこづらいなど、生活上困っているようなら泌尿器科に相談しましょう。

Q 包茎の洗いかたを教えてください。  
A ①ペニスの先（龟头）が洗えるよう、痛くない程度にそとと包皮を下げてむきましょう  
②あわだてた石けんを使って手でやさしく洗い、シャワーで流しましょう  
③包皮の間にたまったよごれを洗い流したら包皮をそとと戻します

※洗っていて痛みや異常がある場合には、すぐに大人に相談しよう！  
※包皮を下げてむくことができない人は、毎日少しずつ剥いていきましょう

## 月経 Q&A

Q 月経時の不調はどうすればよくなる？

A 血流をよくするために体を温めたり、軽い運動をしたりしてみてください。痛みがある時は鎮痛剤を服用しましょう。クセになったり効かなくなったりはしないので、安心してくださいね。痛みが始まりそうな時には早めに飲んでおくのが、つらさを減らすポイントです。鎮痛剤を服用しても痛みがひどい場合には、子宮内膜症といった病気が隠れているか、婦人科で相談しましょうね。

Q 月経前に体調が悪くなる人が多い。どうすればいい？

A 月経の1週間くらい前からイライラしたり、腰が重かったりする不調を『月経前症候群（PMS）』といい、月経が始まると症状はラクになります。つらい場合には薬があるので、婦人科で聞いてみましょう。

10代でも月経を軽くする薬<ピル>は使えます。不調はクリニックで相談しましょう。



# 「つきあう」ってどういうこと?

好きな人と両思いになれたらうれしいですね!  
でも「つきあう」ってどういうことで、なにををするのでしょうか?



## つきあう時の大切な話

性的なふれあいにはリスクも伴います。同性どうし、異性どうし、いずれも性感染症のリスクがあります。また、異性どうしの場合には、妊娠の可能性もあります。  
10代の皆さんは、今は大人に向かって自分の体をつくっている最中です。その途中で、体の中でもうひとりの人間を育てるのはとても負担がかかり、大きな責任が伴います。

## SOGI : SO (Sexual Orientation 性的思考) と GI (Gender Identity 性自認) で全ての人をあらわす。

お互いに好きで相手を大切に思う気持ちがあれば、2人は立派なパートナーです。また、恋する気持ちは人それぞれ。みんなの権利を尊重しましょう。

### 性の多様性

人権啓発ショートムービー  
「りんごの色 ~LGBTを知っていますか?~」  
<https://www.youtube.com/watch?v=Q4IVysT1wNA&t=290s>



### 人権啓発ビデオ

「あなたがあなたらしく生きるために性的マイノリティと人権」  
<https://www.youtube.com/watch?v=G9DghaAxlo>



## 性的同意の3つの大切なこと

- 1 非強制性 NOといえる状況か
- 2 対等性 断りにくい上下関係ではないか
- 3 非継続性 キスしたからってそのさきもOKとは限らない  
1回OKでも次もOKとは限らない

すべての性的行動は同意が必要です

アクションを起こす方が言葉で同意をもらいます

2人のおつきあいのペースがあわないときは、ゆっくりペースの方に合わせるのが長くつづくコツです

自分の気持ちを  
はっきり伝えよう



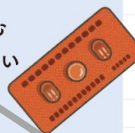
話し合える  
関係づくりって  
大事だよな

## もしも性的なトラブルにあってしまったら

性的なトラブルに巻き込まれてしまった時には、すぐに周囲の信頼できる複数の大人に相談しましょう。女性の場合には、早めから妊娠の確率を下げる緊急避妊薬を服用することで、体を守ることができます。この薬は72時間以内なら効果があるので、できるだけ早く病院で処方してもらいましょう。

### アフターピル

- 72時間以内に飲む
- 7千円~2万円くらい
- 警察に相談すると無償でもらえます



男性も女性も被害にあうことがあります

ワンストップ  
センター #8891

性犯罪被害  
サポート #8103

# 赤ちゃんってどうやってできる？

たくさんの精子の中からひとつだけが卵子にたどりついて受精し、女性には妊娠します。赤ちゃんができるということは、とても奇跡的なこと。

命はそんな奇跡をくりかえして続いているのです。

好きな人と結ばれるということは、おたかひの愛情をたしかめあうステキなこと。でも、皆さんが10代の今、もしも赤ちゃんが生まれたらきちんと育てられるでしょうか？ 何才のときに何人子どもを持ちか、持たないか、自分で決めることができます。自分で決めるための行動を講ずることができるのです。

愛情

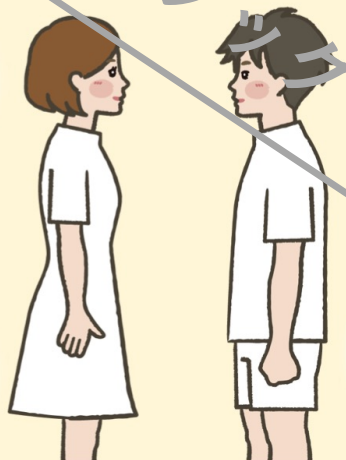
信頼

性欲

スキンシップ

ときめき

安心



## 3つの性的なふれあい



1

生殖

2

コミュニケーション  
快楽

3

暴力・搾取  
(なるべくまきこまれないで!)

どの性的なふれあいでも、赤ちゃんができる可能性はあるよ！

もしも妊娠したかも？と思ったら  
できるだけ早めに、信頼できる大人に相談しましょう。

にんしんSOS相談窓口

<https://zenninnet-sos.org/contact-list>

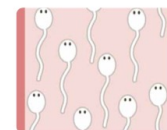


# 知っておこう！妊娠のしくみ

卵管に到着できた  
数百個の精子が卵子と出会う



約5,000万～1億個の  
精子が腔を通る



たった1つの精子が  
卵子と合体して  
受精卵になる



赤ちゃんが実際に誕生するまでには  
たくさんのハードルがあり、「赤ちゃんがほしい！」と  
思ってもなかなか出産できない人もいます。  
赤ちゃんができる方法にはいろいろあり、  
生殖補助医療（不妊治療）で妊娠する方法もあります。  
今は赤ちゃんの13人に1人が  
生殖補助医療で生まれてきています。

**赤ちゃんが生まれるのは素晴らしいこと。**

**赤ちゃんがすこやかに**

**育て大人になるまでには、**

**たくさんの人の力が必要です。**

**生まれてくる赤ちゃんとあなた自身のために、**

**「いつ、赤ちゃんを産んで育てるか」**

**について考えてみましょう。**

受精卵が子宮に  
移動し、赤ちゃんを育てる  
子宮内膜に到着



受精卵が細胞分裂を  
くり返し、赤ちゃんの元  
「胎芽（たいが）」に



約10ヶ月間お腹で  
成長を続ける





## セルフプレジャーは自然なこと

思春期には、脳や精巣・卵巣からたくさんのホルモンが出るから、からだにも心にも変化がおこりますね。これは男女どちらにも起こることです。

人や自分の体に興味をもつのは自然なこと。

それと同じように、自分の性器をさわって気持ちよくなることも自然なことなのです。

性器はデリケートな場所なので、さわる前には手はキレイに洗いましょう。

また、セルフプレジャーは可回しても、しなくてもかまいません。

プライベートなことだから、安心してひとりになれる場所ですましようね。

セルフプレジャーの別な呼びかた 自慰(じゐ)、マスターベーション、オナニー

いけないことではない。  
でも、プライベートなこと

トイレに行くくらい  
自然なこと

モヤモヤ解消

自分の体を  
知ることもなる



みんなの前では  
言わなくていい

過激な画像やAVなどは「見せるための商品」です。

相手や自分を傷つけないよう、真似はしないでね！

## 自分の性器、ぶつうじゃないの？

セルフプレジャーや入浴の時、自分の性器の形や色が気になることはありませんか？顔や体格と同じように、性器も人によって少しずつ違います。

※さわると痛いなどの症状がある場合には、女子は婦人科、男子は泌尿器科で相談しましょう。

## 性感染症（STD）のおはなし

性器と性器、あるいは肌と肌の接触で移る病気があります。こうした病気は性感染症と呼ばれ、下のような種類があります。もしもかかってしまったら、すぐに病院へ行きましょう。

### 代表的な性感染症の種類



■は感染するところ

#### クラミジア感染症

クラミジア・トラコマチスという病原菌により感染します。強い症状は出にくいのが特徴です。おりものが増えたり、出血したり、下腹部が痛くなったりします。長期にわたって感染したままになっていると、妊娠しにくくなる可能性があります。



#### HIV感染症（エイズ）

HIVとは「ヒト免疫不全ウイルス」のことで、人の体を細菌やカビから守っている免疫機能を壊してしまう「AIDS（エイズ）」を引き起こすウイルスです。HIVは血液・精液・膣からの分泌液・母乳が傷や粘膜などから侵入することで感染する可能性があります。



#### 梅毒

梅毒トレポネーマと呼ばれる細菌に感染することで起こる病気です。感染後3週間ほど経過すると、皮膚や粘膜に硬いイボのようなものができます。これは数週間で自然に治りますが、体の中では細菌が増えていき、しばらく後に手のひらをはじめとした全身の発疹や発熱、だるさなど、さまざまな症状が出てきます。

このほかにもさまざまな種類の性感染症があり、注意が必要です。  
パートナーと一緒に治療を受けることで、お互いの再感染を防ぎましょう！

## 子宮頸がん<sup>けい</sup>とHPVワクチン

子宮頸がんは子宮の一部にできるがんのことです。性交渉の経験がある人はほとんど感染の可能性があるHPV（ヒトパピローマウイルス）が主な原因です。日本では年間1万人が発症し、そのうち3000人が亡くなっています。

今は、感染を防ぐHPVワクチンの接種ができます。小学校6年生から高校1年生までの女子が定期接種の対象です。早期発見のためには、セクシャルデビュー後は定期的に子宮頸がん検診を受けることも大切です。



## デートDVって知ってますか？

DV（ドメスティックバイオレンス）は、家族や夫婦の間でだけ起こるものではありません。中学生や高校生のカップルの間でも起こります。また、誰もが被害者と加害者のどちらにもなる可能性があります。あなた自身が恐いと感じたらまわりに相談しましょう。周囲で困っている友だちがいたら話をきいてあげよう。

### デートDVチェックリスト

#### 身体的暴力

- 殴られたり、けられたり、髪の毛や腕を強く引っ張られる
- 暴力を振るわれたとき、相手に「怒らせるようなことを言ったからだ」と責められる

#### 精神的暴力

- 相手の機嫌を損ねることを恐れ、相手の要求を受け入れてしまう
- 「バカ」や「デブ」など人格を否定するようなことを言われる
- 自分以外の異性に会うと急に不機嫌になったり、口をきくと怒られる
- LINEやメールにすぐ返事がないと怒られる
- 他の予定があり会えないと、機嫌を悪くしたり、怒られる
- 別れたら「つきまといやする」、「自殺する」といって脅される

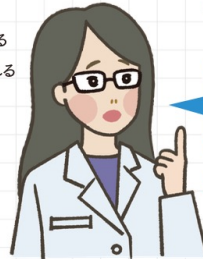
#### 性的暴力

- わいせつな写真や動画を無理やり見せられる
- 裸の写真や動画を送らないと別れると脅される
- ボディータッチやキスなどを強要される

#### 経済的暴力

- 貸したお金を返してくれない
- デート代や高価なプレゼントを要求される

いつも相手の機嫌をうかがっている  
 ● 一緒にいるのが苦しい  
 ● 自分が悪いから相手が怒ると感じる  
 ● 気分が落ち込んで食事ができない  
 ● 眠れない



それはデートDVの影響かも！

あなたはぜんぜん悪くないんだよ！

チェックリストに当てはまらなくても、相手と一緒にいて「つらい」「こわい」と感じたり、逆に「支配したい」と思ったら離れてOK！思いきって相手とのよくない関係をやめるのも、お互いを大切にすることのひとつの方法です。

ひとりで悩まず、友だちや大人、または右記に相談してみましょう。

## あなたを狙うリアル＆ネットの危険

### リアル

#### 性犯罪からあなたを守る3つのポイント

- 1 性犯罪には男女関係なくあう可能性があることを覚えておこう！  
ただ、時に女性は狙われることが多いです。
- 2 性器などのプライベートゾーンをさわろうとする人、痛いことや不快なことをしてくる人からは急いで離れましょう。
- 3 夜や、人通りが少ない道はひとりで歩かないようにしましょう。

情報待ち

### ネット

#### インターネットの危険性

はずかしい動画や写真をばらまいたりやうぞ



どうしよう!?



大人と子どものはざまにいるあなたたちを、性的な対象として見る大人もいます。リアルでも、ネットでも注意が必要です。巻き込まれたとしても、あなたは悪くありません。顔の見えないネットなどの情報よりも、現実のあなたを心配するまわりの人に相談しましょう。

誰にも知られず相談したい時には、下記に連絡してくださいね！

24時間子供  
SOSダイヤル  
通話料無料

(なやみ言おう)

0120-0-78310



チャットでも相談できるよ！  
月・水・土 17時～21時  
<https://curetime.jp/>

