



からだのノート ～おとなになるということ～

おうちの方へ 思春期の心とからだ

まさに自然界の春のように、人間の中に
不思議な力がはたらきはじめる「思春期」。
からだが大きく変化し、
精神面も不安定な時期を迎える
子どもたちを見守るために、
まずはおうちの方自身の
心と知識の準備から始めてください。

- 子どもから、おとなへ 22
- 初経教育、3つのポイント 23
- 生理用品は早めに準備しておきましょう 24
- 男の子に話しておきたいこと
- ドクターからのアドバイス 25



花王株式会社 〒103-8210 東京都中央区日本橋茅場町 1-14-10
お問い合わせ先 「ロリエ初経教育セット事務局」 Tel.03(5933)1501

子どもから、おとなへ

●女の子の成長、男の子の成長

女の子も男の子も、一般的に7歳くらいまでは同じように成長します。個人差はありますが、性的な発達はなく、外見的な違いは性器以外にはあまり見られません。

ところが、女の子は8～9歳くらいになると、だんだん胸がふくらみ始めて、腰のまわりやからだ全体が丸みを帯び、わきの下の毛や性毛なども生え始めます。

そうして、ほとんどの女の子が、10～15歳くらいの間に初経を迎えるのです。

男の子も、女の子とほぼ同じ頃から変化が始まります。わきの下の毛や性毛が発生するのは、女の子と同じですが、しだいにがっしりしたからだつきになってきて、ひげが生える、声変わりが始まる、のどぼとけが大きくなるなど、男の子特有の特徴があらわれます。

そして、女の子に初経が訪れるように、男の子には精通が訪れるのです。

●第二次性徴とホルモン

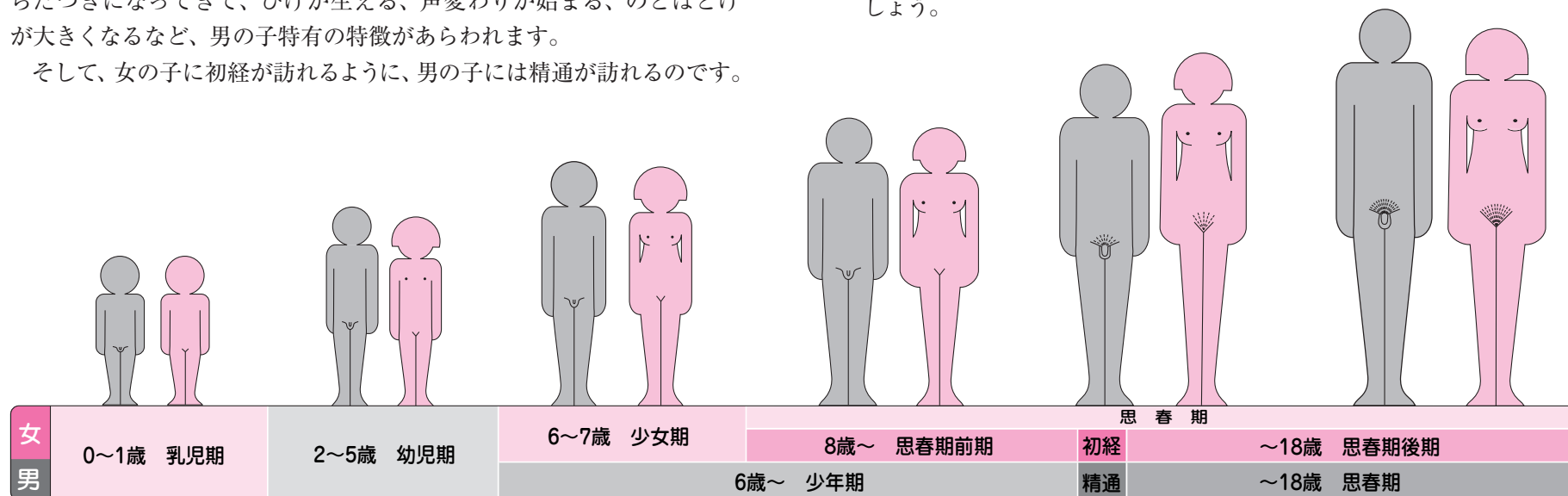
このような女の子と男の子の第二次性徴の違いは、それぞれのからだに作用するホルモンの違いによるものです。

女の子も男の子も 8～12 歳くらいになると、脳下垂体の前葉部というところから「性腺刺激ホルモン」が分泌されます。この刺激を受けて、女の子は卵巣で「女性ホルモン」を、男の子は精巣で「男性ホルモン」をつくり始めるのです。

これらのホルモンは、血流によってからだ中に運ばれ、少しずつからだを目覚めさせ、子どものからだをおとなへと成長させます。

●それぞれの身体の違いを知ろう

女の子と男の子はおとなになる過程の中で違う成長をたどります。ですが、お互いの違いを知り、尊重することはとても大切なことです。女の子には男の子の、男の子には女の子の成長についても教えてあげましょう。



初経教育、 3つのポイント



女の子にとって、初経をどう迎えるかはとても重要な問題です。知識の不足から不安を抱かせたり、失敗で傷つくことがないように、十分な心配りと準備が必要です。

しかし、初経教育は、性に関することなど、さまざまなデリケートな問題を含んでいるだけに、教え方や伝えるタイミングなどで、みなさんが戸惑われることもあるのではないのでしょうか。

おうちの方に、自信を持ってお子さんの初経教育に取り組んでいたために、そのポイントをまとめてみました。

「誰が」「いつ」「何を」教えるか——これが、初経教育の大事な3つのポイント。具体的な知識を確認するとともに、このポイントをしっかりとつかんでおきたいですね。

●初経教育は、いちばん身近な方が中心に

初経教育は、先ほどもふれたように、とてもデリケートな問題を抱えています。それだけに、子どもの発育や理解力に応じて、一人ひとりになされることが望ましいのです。

初経については、「学校で指導があるから家庭では簡単に」と、考えている方も少なくありません。でも学校での初経指導は、クラスや学年単位で一括して行われるうえ、時間的にも制限があるため、一人ひとりのきめ細かなケアまでは難しいのが現状です。

初経教育は、お子さんのすべてを誰よりもわかっている身近な方がするのがいちばんですし、お子さんにとって最も望ましいことなのです。

●初経を迎えてからでは、遅すぎます

初経を迎える年齢は、平均で12歳、早い子だと10歳ぐらいです。突然の初経に驚くことがないように、事前にきちんと説明しておくことが大切。そのためには、日頃からよく注意して、お子さんのちょっとした変化を見逃さないようにしたいですね。

初経の前兆は、さまざまな形で現れます。身長や体重が急激に増加したり、胸がふくらんできたり、骨盤が発育して丸みを帯びてきたりします。また、おりものによる下着のよごれでもわかります。それらしい変化を認めたら、すぐにお子さんが納得のいくように説明しましょう。決してごまかさず、わかるまで繰り返し話すことを心がけてください。

●月経の大切さを伝えましょう

初経教育とは、ただ単に手当ての方法や知識を教えることではありません。その日を安心して迎えてもらうためにも、月経の意義をまず第一に伝えるべきではないのでしょうか。

月経は、将来の妊娠出産のためだけではなく、骨や血管を強くしてくれていること、病気から守ってくれていることなど、さまざまな有益な効果をもたらすことを教えてあげてほしいのです。

いま、さまざまな性情報が氾濫している中で、正しい知識を身につけさせることは大変です。常にお子さんの心の状態を把握できるよう、ふだんからなんでも話し合える関係を作り、コミュニケーションを大切にしてください。

生理用品は 早めに準備しておきましょう



突然の初経にもあわてることのないように、生理用品は早めの準備をおすすめします。ナプキンや生理用ショーツを、かわいいポーチにセットして、お誕生日や二分の一成人式のときなどにプレゼントしておくのもアイデアですね。

●ナプキン

ナプキンには、いろいろな種類がありますから、それぞれの特長を教え、好みや用途で使い分けさせます。最初に手渡すときに、実物を見せながら使い方を教えてあげると、いざ使うとき、子どもが戸惑わずにすみます。

おうちの方の確かな目で、お子様にあったナプキンを選んであげてください。

●生理用ショーツ

生理用ショーツには、さまざまなタイプがあります。ナプキン同様に使い分けると便利です。夜用なども用意しておくとう安心ですね。

●おりものシート

初経の1年くらい前から、おりものが気になるようになります。下着について不快な場合は、おりものシートを上手にご利用ください。使い方は、ナプキンと同じです。こまめに取り替えることが大切です。

月経が始まったら、ひとりの女性としてきちんと行動できるように、手当ての仕方だけでなく、ナプキンの後始末やトイレの使い方など、女性としてのマナーやエチケットも、きちんと話しておきたいですね。

男の子に 話しておきたいこと



●男の子の生理を理解してあげましょう

思春期を境にして、一般的に男の子は性に対して積極的になっていきます。異性であるお母さんにとっては、女の子への対応以上に戸惑われることも多いでしょうが、エッチだとかいやらしいなどと片づけてしまわないで、男の子が男性へと成長する時期をあたたく見守ってあげたいですね。

思春期になると、脳からの命令を受けて、精巣は毎日休むことなく生命のもとになる精子を作り始めます。作られた精子は、一定量たまと放出する必要に迫られます。それが「射精」で、初めての射精を「精通」と呼びます。

精通は、10～18歳くらいの間にほとんどの男の子が経験します。また、性的な夢を見て起こる「夢精」も知られています。朝、下着のよごれに悩むお子さんも多いようですが、夢精が自然な現象であることを説明し、この機会に自分の下着を洗たくすることや、汚れた部分を水洗いしてから洗たく機に入れるといったことを話してみてもいいでしょう。

●“自然の性”と“文化の性”について

ホルモンの性的にも性欲が高まるこの時期、女性への興味や関心が高まるのは当然のことです。ただし、精通とともに、男の子には生殖能力が備わることになります。子孫を残すための、いわゆる「自然の性」について教えると同時に、人間には、その上に築き上げられた「文化の性」ということ、性行為は人間同士のコミュニケーションが前提になるということなども、折りにふれ話すようにするといいいですね。

保護者のみなさまへ ドクターからのアドバイス

生理について事前に理解をし、
変化を受け入れられるよう
お子さんが初経を迎える前に、
ていねいに話をしてあげましょう

東京大学医学部附属病院 秋野なな先生



小学校高学年に入ると、第二性徴に伴って子どものからだは少しずつ大人のからだになっていきます。女子は胸がふくらみ、丸みのあるからだつきになり、初経を迎えます。一方、男子はからだがかたく、がっしりしてきます。

こうしたからだの変化に対して、学校生活などでお子さんがとまどわないよう、保護者はしっかりとお子さんに話をしてあげることが大切です。知識がないまま初経を迎えると、大変なショックを受けるお子さんも少なくありません。ですから、子どもが事前に理解をし、受け入れられるようにしてあげることがポイントなのです。

●生理の大切さを話してあげましょう

具体的には、なぜ生理があるのか（大人になるための準備などと話すとい良いでしょう）、そして、実際に生理がきたときのナプキンの使い方などについて触れるとい良いでしょう。

お子さんは生理を煩わしいと感じることもあると思います。でも、生理は将来の妊娠出産のためだけではなく、骨や血管を強くしてくれていること、病気から守ってくれていることなど、さまざまな有益な効果をもたらすことを教えてあげてほしいのです。

初経を迎えたお子さんには、ぜひ、生理は大切なものだということを伝えてあげてください。

●人知れずデリケートに悩むことが多い時期。 寄り添ってあげて

生理が始まると、学校のプールや体育の授業などについて、大人が思っている以上にお子さんはデリケートに悩みます。ですから、寄り添って話を聞いてあげることが大切です。

初経を迎える時期は個人差が大きいため、なかなか生理が始まらなくても心配する必要はありません。ただ、15歳になっても初経が来ない場合は、産婦人科を受診して相談をしてみてください。

10代では生理の周期がととのわないことはよくあります。また、生理痛で悩むこともあります。それなのに、そうした不安を誰にも話せず、悩んでしまうケースが少なくありません。お子さんが人知れず悩みを抱えてしまうことのないように、気をつけて見守ってあげましょう。

●なんでも相談できる産婦人科のかかりつけ医を見つけましょう

そして、心配ごとがあるなら産婦人科を受診して相談してください。どんな小さなことでも相談してもらって大丈夫です！日本では産婦人科の受診はまだまだ敷居が高いようなのですが、近所になんでも相談できる産婦人科のかかりつけ医を持つことはお子さんの将来にとってとても有益です。お子さんと相性のよいかかりつけの産婦人科を、ぜひ、見つけてあげてくださいね。

産婦人科というと、内診があるのでは？などと身構えるかもしれません。でも大丈夫。相談しながら診察していくので、心配しすぎる必要ありません。

●男女の性差や妊娠についても、 この時期に話しておくことが大切です

心配なのは、性の低年齢化が進んでいることです。インターネットで簡単に情報を手に入れられるようになっていく一方で、避妊や妊娠についての知識がないまま、望まない妊娠をするケースも多く見られます。望まない妊娠は、男女双方の心とからだに大きな傷を残します。

保護者の方は、お子さんと性の話をするためにためらいを感じるかもしれませんが、「どうやって子どもが生まれるの？」などの会話をきっかけに、こうした話題もお子さんとの会話にのせるようにしてみてください。10代のころに、男女の性の違いも含めてお互いを尊重することを覚えることは、この先の人生においてとても大切なことです。

お子さんが思春期に入ると、親子関係も複雑になり、保護者の方も悩むことが増えてくると思います。でも、それは当たり前のこと！対話を重ねながら、親子ともに成長していきましょう。

児童・生徒のみなさんへ ドクターからのメッセージ

みなさんの心とからだは大きく成長し、
変化する時期をむかえます
心配ごととは一人でなやまず、
おとなに相談してください



この冊子を手にとってくださっている小学校高学年から中学生にかけてのみなさんは、心とからだ大きな変化する時期をむかえています。学校生活でも、家族との関係でも、いままでとはちがった感じ方をするようになってきているかもしれません。

これまで外見はあまり変わらなかった男の子と女の子ですが、これからは外見が少しずつ変わっていきます。女の子は全体的に丸みのあるからだつきになっていき、生理が始まります。また男の子はがっしりしたからだつきになり、声変わりをしていくことになります。

●生理が始まる時期は人によってばらばら。 心配しすぎないで

女の子にとって一番大きな変化は、生理が始まることだと思います。小学校高学年以降は、だれでも生理が始まるかのうせいがあります。学校や外出先で、突然、初めての生理が起こることだって十分にあるのです。

ですから、いつ、その時が来てもあわてることのないように、外出時はカバンに1個ナプキンを入れてじゅんびしておくといいですよ！かわいいポーチに入れたり、ハンカチに包んでおくと、目立ちにくいです。

生理がきたらお家の人に報告し、ナプキンやショーツなど必要なものをじゅんびしてもらいましょう。生理はとても喜ばしいことなので、恥ずかしがらずに伝えてくださいね。

生理が始まる時期は、人によって大きくちがいががあります。10さいより前に生理が始まる友だちもいれば、15さいくらいまでこない友だちもいます。こんなふうに、人によってばらばらなので、「周りの友だちは生理が始まっているのにわたしはこない…」などと心配しすぎないでくださいね。



●「いたい」「順調にこない」などの心配は、 おとなに相談を

生理が始まると、からだはおとなの女性になるためのじゅんびを少しずつ始めることになります。そして生理は、このあと平均で40年ほどの間、毎月、やってきます。

生理にともなうしょうじょうは人によりさまざまです。いつもとそんなに変わらない、という人もたくさんいる一方で、生理痛が重くて起き上がるのがつらい、学校に行けないなど、日常生活にししょうが出る人もいます。

生理のことは周りに相談しにくいと思うかもしれませんが、こまっていること、不安なことは周りのおとなに相談してみてください。場合によっては、産婦人科にかかるともみなさんの大きな助けになります。わからなかったこともきちんと説明してもらえますし、専門家はたくさん知恵を持っています。また出してもらう薬で、つらいしょうじょうがぐっとよくなることもあります。

また、毎月の生理の始まる日が何週間も大きくずれるようなことがあった場合も、一人でなやまず、おとなに相談してくださいね。自分がなやんでいることは多くの人がなやんでいるかのうせいが高いもの。遠慮なく、まわりにたよってください。

からだは成長するように、目には見えないけれど、心も成長しています。この時期は男女で見た目にちがいが出てきますが、性別に関わらず相手の気持ちを大切に考えられるように、しっかりと心も育てていきましょう。