

思春期のみんなに 考えてほしい ライフプラン



三重県子ども・福祉部
子どもの育ち支援課
☎059-224-2248

将来どんな
仕事をしたい？

どんな
パートナーを
みつきたい？

これから
どういう毎日を
過ごしたい？

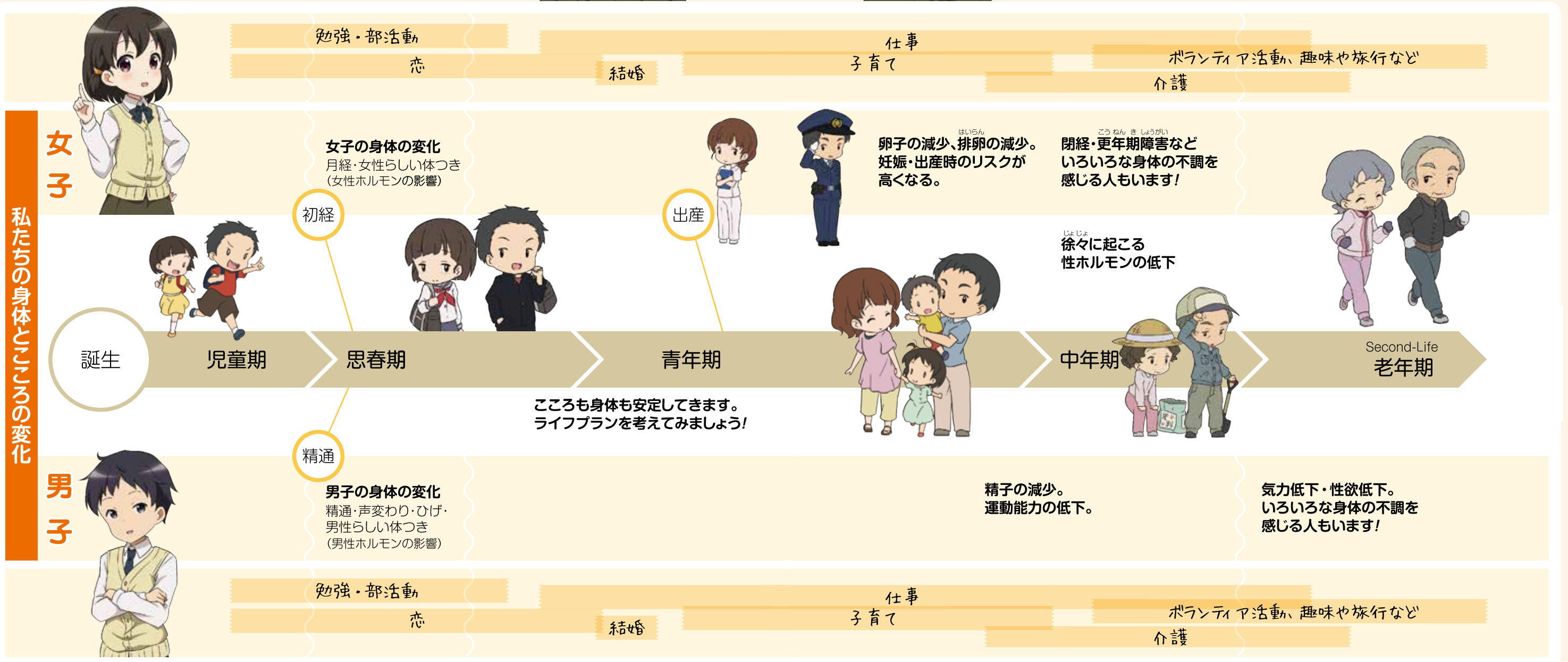
自分の ライフプラン を考えてみよう！



中学生のみんなは、未来の自分のことなんて、まだ考えられないかもしれないね。将来の自分を想像することはちょっぴり不安もあるかもしれないけど、想像をふくらませてみると、夢や希望が広がります。自分の将来について目標や計画（それをライフプランと言います）を持つことはとっても大切なことなんです。

ライフプランを立てることで、今、自分がすべきことや、考えなくてはならないこと、大切にしなければならないことが見えてきます！ 素敵なパートナーと人生を一緒に生きていきたいと考えることもあると思います。それにはお互いの身体のことや、気持ちについてよく知っておくことはとっても大切です。

このパンフレットは、皆さんが素敵な大人に成長していくためのアドバイスをまとめたものです。ぜひ、参考にしてくださいね。



女性のからだ



気になる月経のこと

月経の周期がばらばらなんだ

初経から2～3年は不規則なことが多いけれど、だんだん規則正しくなるよ！基礎体温というのをつけてみるといいね、自分のホルモンの状態がわかるよ！そうそう、月経の日だけは記録しておいてね。

月経が中学3年になってもこないんだ、くるかなあ？

高校2年生ころまで様子を見てね。それでも来なかったら一度産婦人科に行ってみてね！

月経の時に、すごくお腹が痛いの、大丈夫かなあ？

月経の1～2日目くらいだったら心配ないので、痛み止めの薬を飲んでね。痛み止めの薬は早めに飲むことが大切ですよ。自分に合う薬を見つけて、月経が近づいたらカバンに入れておこうね。あまりにひどい痛みの方は、産婦人科に相談に行ってみてね。

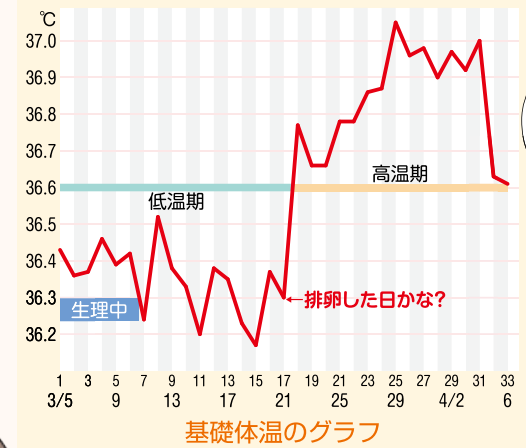
月経が3か月以上止まってしまっで……

中学生や高校生ではよくあります。大きなストレスや過度なダイエット、激しい運動などが原因になることもあります。

月経前にイライラ……調子悪いんだ

月経前だけにおこる症状もあるんだよ！
月経前症候群(PMS)、
月経前不快気分障害(PMDD)と呼ばれています。

いろいろな治療方法があるから産婦人科に相談に行ってみてね。



気になる症状は？

いつもと違う変な色のおりもの、嫌なおい、下腹部痛、発熱、イボみたいなものや水ぶくれができていいるなど、そんな時は産婦人科に行ってみてね！

心配な事があったら相談してね！



正しい事を知らないと、相手の事がわからないよね！



男性のからだ



性器のことが気になる

性器の大きさ、形、体毛のことなど、他人との違いがとっても気になる人もいるかもしれません。体もころと同じように、他人とはちがってあたり前です。それもあなたの個性なんです。インターネットや雑誌には間違った情報も多いです。心配なら泌尿器科に相談してね。

気になる症状は？

排尿時の痛み、睾丸の腫れ、性器の先から膿がでる、イボみたいなものや水ぶくれができてるなど、そんな時は泌尿器科に行ってみてね！

卵子って毎月つくられているの？



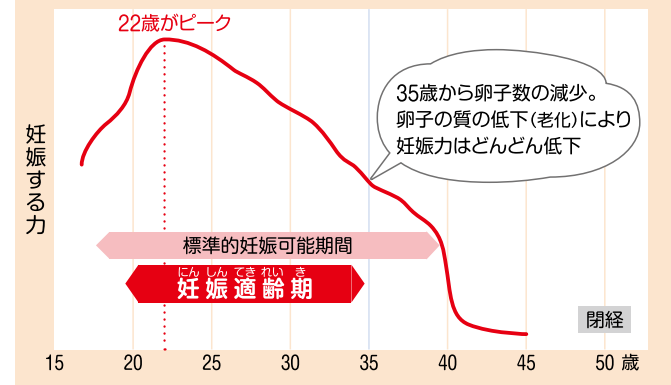
それが違うんだよ！実は女の人の持っている卵子の元(原始卵胞)は、毎月作られるんじゃないんだよ！みんながお母さんのお腹のなかにいるときに、みんなの一生分の数の卵子が700万個くらい作られます。それが、みんなが生まれるときには数百万個に、思春期には40万個とだんだん減ってくるんだよ。卵子は生まれる前からできているんだから、皆が成長すると同じように卵子も年をとるんだよ。一生のうちに排卵できるのは約400～500個なんだよ！

卵子も年をとるんだあ！



そうなんだよ。だからいくつになっても妊娠できるわけではないんです！妊娠する能力が35歳からどんどん低下するので、妊娠に一番良い時期があるんだよ！

命を伝える卵子・精子の事



精子にも老化はあるの？



思春期になると、精子は精巣で毎日作られるんだよ！そこが卵子とちがうんだよ。およそ74日間かけて作られているんだ。射精にいたらなかった精子は、体内で壊れて吸収されます。精子はいつも作られているんだけど、年をとると数が減ったり、運動能力が低下したりします。

思春期に入ると、自然に性への関心が高まり、友情とは違う感情が生じてきます。相手と一緒にいたい、相手の体に触れてみたい！ そんな性的衝動がおこることもあります。でも、その衝動にまかせて行動することで、相手の心を傷つけたり、望まない妊娠につながったり、性感染症にかかったりすることもあります。また、相手に嫌われたくないと思うあまり、嫌なことも嫌といえず、かえってつらい思いをする人もいます。

大切なことは、いろいろな性情報にまどわされることなく、何が正しいかを判断できるようになることです。また、**相手の気持ちを考えること**で、衝動に任せた行動を自分で抑えることができるようになることなんです。



性的マイノリティとは、様々な性のあり方の中で、少数の立場のことを言います。レズビアン(女性同性愛者)、ゲイ(男性同性愛者)、バイセクシャル(両性愛者)、トランスジェンダー(性同一性障がいを含む身体と心の性が一致しない人)の頭文字をとってLGBTと言われることもあります。その割合は約13人に1人とされています。性のあり方は多様で、ありのままに自分らしく生きる権利を尊重しあうことが大切です。

三重県では、かつて年間800人をこえる10代の女性が人工妊娠中絶術を受けていましたが、最近はその5分の1に減っています。みんなは自分に関係ないことと思うかもしれないけど、月経があるということ、射精ができるということは、妊娠する、妊娠させる可能性が誰にもあるんだということを知っててね。



将来みんなは、誰かと交際したり、結婚したり、子どもができたりする人、また、結婚しない人もいるかもしれないね。

今のみんなに大切なことは、日々の自分磨きだよ！
自分の大切な人を守るような、そんな素敵な人になってね。

産婦人科医から皆さんへ伝えたいこと！



近年、10代の性感染症、望まない妊娠や出産、デートDVなどが問題になっています。これらはみんなのライフプランにとっても大きな影響を及ぼします。私たち産婦人科医は予期せぬ性のトラブルを防ぐ方法、妊娠・出産っていつがいいのだろうか、など男子も女子も一緒に考えて、正しい知識を持ってほしいと思っています。

子宮や卵巣の病気って、私たちにもおこるの？



若い人にもいろいろな婦人科の病気は起きるんです！

初経から数年たつと“子宮内膜症”といって、月経痛がとてもひどい病気になる人もいます。知らないで病院にいかないと、妊娠しにくくなってしまうこともあるんですよ。

日本では毎年、子宮けいがんになる女性が約1万人います。これは性的接触をきっかけにヒトパピローマウイルス（HPV）の一部に感染することが原因といわれています。感染を防ぐことが、がんにならないための手段なんです。

その予防のために、小学校6年生～高校1年相当の女の子が対象で、子宮けいがんの原因となるHPVの感染を防ぐワクチンを受けることができますから、お医者さんに相談してね！

“性感染症（STD）”って知ってますか？ 性的接触によって感染する病気なんです。男子も女子もかかるんだよ。かかっても症状がでないこともあるし、知らないで放っておくと、妊娠しにくくなることもあります。

気楽に病院を利用してね！ 気軽に相談できる自分の主治医を見つけようね！



中学生も、産婦人科や泌尿器科に行くのかなあ？



みんなの年齢でも産婦人科を怖がらずに受診や相談にいいんです。痛い検査はないので、心配無用。できれば尿をためた状態で来てくださいね。

まずは電話してみるのもいいね、気楽に病院を利用してね！
男子は泌尿器科にかかるんだよ！



思春期のみんなに知って欲しい いろいろな相談窓口

「こどもほっとダイヤル」「少年相談110番」以外は、通話料がかかります

子どもが自ら
悩みなどを相談できる
子ども専用電話相談

こどもほっとダイヤル

フリー
ダイヤル **0800-200-2555** 通話料無料

毎日 13:00～21:00 (12/29～1/3を除く)

相談機関 ● NPO法人チャイルドヘルプラインMIEネットワーク

妊娠SOSみえ

TEL **090-1478-2409**

月曜・水曜 15:00～18:00 (祝日、12/29～1/3を除く)
土曜 9:00～12:00

相談機関 ● NPO法人 MCサポートセンター みつく みえ

予期せぬ妊娠や
性の悩みの
電話相談

非行、いじめ・
犯罪被害等にあわれた
少年に関する相談、
支援や保護

少年相談110番

フリー
ダイヤル **0120-41-7867** 通話料無料

月曜～金曜 9:00～17:00 (祝日、12/29～1/3を除く)

相談機関 ● 三重県警察

相談専用ダイヤル

TEL **059-221-7830**

月曜～金曜 10:00～16:00 (祝日、年末年始を除く)

相談機関 ● みえ犯罪被害者総合支援センター

犯罪等の被害に
あわれた方の
電話相談

性暴力被害に
あわれた方の
電話相談

みえ性暴力被害者支援センター よりこ

女性相談員による
相談専用電話 **059-253-4115**

月曜～金曜 9:00～17:00 (祝日、年末年始を除く)

相談機関 ● みえ性暴力被害者支援センター

思春期の10のギモンに答えるWEBサイト

知りたい！ココロとカラダのQ&A

思春期10のギモン

検索



執筆・編集・協力 ● 三重県産婦人科医会

三重県産婦人科医会では、性教育の講話・ワクチン接種など、
思春期の子どもたちのための様々なことに取り組んでいます。