

やっぱり かわいく ダメ?

ルナちゃんと仲間たち ★★★★★ P1

はじめに ★★★★★★★★★★★ P2

みんな大いすき読モ? P3-4

- ルナちゃんの気持ち
- カワイイは時代とともに変化しているよ
- ちょっとまじめなおはなし① 思春期の女の子は悩みやすい
- 読者モデルは子どものあこがれ♡
- ネットには危険がいっぱい!

あなたの気持ち
き
聴かせて ☆



ぶっく
ばらんす3号
2021年

発行年月／2021年3月 design & illustration WHITE-SHIPS

【編集・発行】

公益財団法人 新潟県女性財団

〒950-0994 新潟県新潟市中央区上所2丁目2-2

新潟ユニゾンプラザ2F／新潟県女性センター

TEL 025-285-6610/FAX 025-285-6630

E-mail npwf@npwf.jp



新潟県女性財団



新潟県女性財団ホームページ

<https://npwf.jp>

●『ぶっくばらんす』は、(公財)新潟県女性財団が発行する男女共同参画ハンドブックシリーズです。

もっとやせたい!
もっとかわいくなりたい! P5-6

- やばい! 太った?!
- 食べないダイエットは、絶対にダメ! NG!
- ちょっとまじめなおはなし② 注目すべきは体脂肪
- 女の子=やせてる=かわいい?
- 女の子だから?

オトナになるって…? P7-8

- 生理のこと、お姉さんに教えてもらったよ
- ママたちに生理について聞いてみた!
- ちょっとまじめなおはなし③ PMS(月経前症候群)
- 自分のカラダは自分で守る
- 困ったことがあったら、相談しよう

視点 ★★★★★★★★★ P9-10

「自分らしく」と自分に声をかけよう





「この子…かわいい…。」

いいなあ、私もこんな風におしゃれしてみたい。

かみ
髪もかわいくしたら変わるかな？

みんなが話題にするから、おしゃれやメイク、髪型が気になるけど、
私が好きなものと、ちょっと違うんだよね。

読モみたいなスタイルになりたい！とも思うけど…。ムリ…。
すぐお腹すくし、お腹いっぱいになると幸せ…♥★

みんなと同じがいい？ それとも、少し違ってもいい？
やせているのが、かわいいってこと？ う～～～ん、わかんない。

「…でも、この子、カワイイ。いいなあ。」



みんな だいすき 読モ？

読者モデルにあこがれているルナちゃん。

ブランドの服、パック、くつ、メイク、ネイル、アクセサリー…

雑誌の中にはあふれているカワイイものにみんな夢中♡

ダンススクールや陸上クラブも
学校とは違う友達がいるから好き♥
陸上は日焼けするし、
汗びっしょりになるけど、
走るのも踊るのも、大好き！

いろんな「好き」があっても
いいんじゃない?
「人と違う」ってすごい可能性を
秘めてるってことなんだべロ。



友達と雑誌を見ながらワイワイ話すのは、たのしいんだけど、ちょっとついてけない時もあるんだよね・・・。でも、そんなことは絶対に言えない！だって、ワル目立ちたくないし、「空気よめよー」って思われて、孤立するのもイヤだから。とりあえず、まわりに合わせてみんなといっしょにしておけば、嫌われることも少ないし・・・。



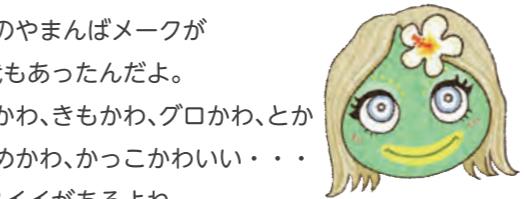
カワイイは時代とともに変化しているよ

カワイイはひとつじゃないはず。

昔、ガングロのやまんばマークがカワイイ時代もあったんだよ。今なら、ぶすかわ、きもかわ、グロかわ、とかやみかわ、ゆめかわ、かっこかわいい・・・いろんなカワイイがあるよね。カワイイはひとつじゃないはず。ある人が言ってた。「カワイイの基準は人それぞれ。自分がカワイイと思えばカワイイんだよ」



読者モデルは子どものあこがれ。私もSNSで娘の写真をアップして一緒に楽しんでいる。でも、高校生の男子にナンパされたり、性犯罪の心配も・・・娘の安全を守りながら、子どもの思いを尊重してあげるにはどうしたらしいかな？



ちょっとまじめなおはなし①

思春期の女の子は、同じ年の男の子と比べると、悩みやすく、嫌なことを忘れない傾向にあると言われています。第二次性徴に伴う体の変化と自分の理想体型とのギャップを感じ、自信をなくす子もいます。



おうちの人は自己肯定感がUPするよう、子どものよいところを見つけてポジティブな声かけをしてあげるペロ。



ネットには危険がいっぱい！

ネットで知り合った人とは会わない。

子どものフリをしてだます人がいるよ。

写真や個人情報は送らない。

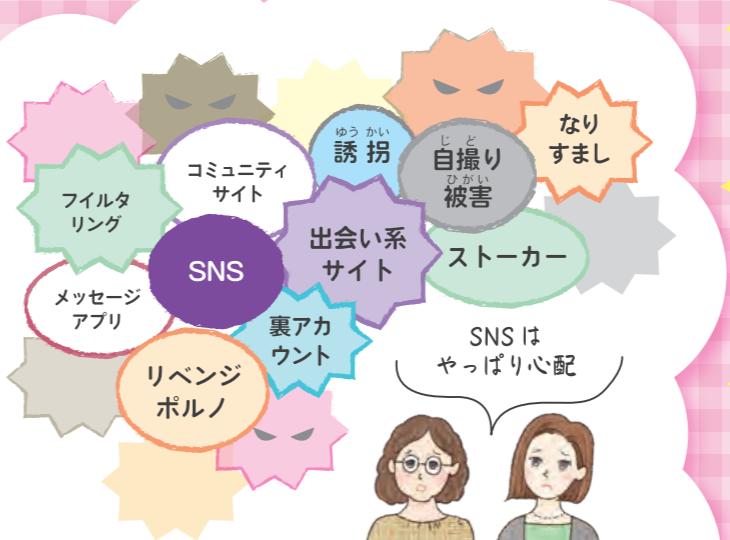
どんなに親しい関係でも、下着姿などの写真は絶対に撮っちゃダメ！

ネットに流れてしまったら、全て削除することはできないんだよ。

位置情報の設定はオフにする。

「今、どこにいるか」の情報がわからないようにしよう。

(写真の位置情報もオフだよ)



ダメ!
イマスクオフ!!

ストップ!

DietCute もっと やせたい！ かわいくなりたい！



かわいい読者モデルやユーチューバーにあこがれて「やせたい」と思ったり、やせている友だちと比べて「わたし、太ってる？」と気になっちゃったり。小学4年生から6年生の女の子の約7割が「やせたい」と考えているんだって。ダイエットの経験がある女の子は、4割もいるんだよ。それくらい「やせたい」「ダイエット」はみんなの関心が高いよね。

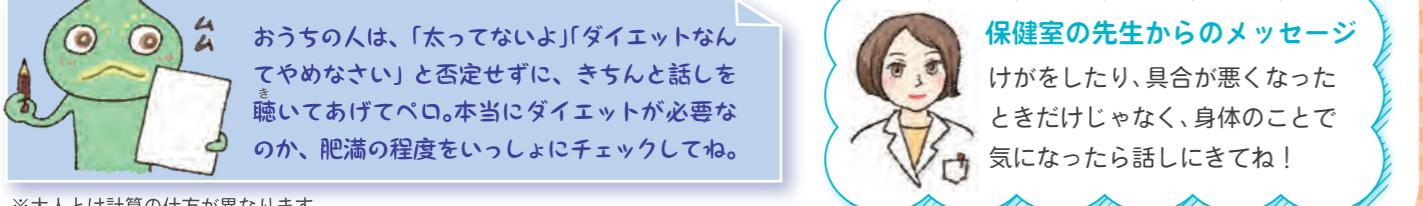


子どもに相談されたら



おうちの人は、「太ってないよ」「ダイエットなんてやめなさい」と否定せずに、きちんと話を聞いてあげてペロ。本当にダイエットが必要なのか、肥満の程度をいっしょにチェックしてね。

※大人とは計算の仕方が異なります。



けがをしたり、具合が悪くなったりだけじゃなく、身体のことでも気になったら話しにきてね！

食べないダイエットは、絶対にダメ！ NG!

「食べなきゃやせるかな？」と簡単に考えてダイエットするのは、キケン!! からだの成長やホルモンバランスを整えるために、食べることは、大事。

- ダンスや散歩でからだを動かす。
- 野菜を食べてから肉や魚をよくかんで食べる。
- おやつやジュースもルールを決める。

できそうなことはたくさんあります。



無理なダイエットは、リバウンドするだけでなく、拒食・過食という摂食障害や貧血になったり、生理が止まっちゃうこともあるんだよ。

私がご飯をたくさん食べていたら、お兄ちゃんが「おい、太るぞ！」だって。お兄ちゃんもばくばく食べてるのに。なんで、私には言うのかな？ 女の子だからなのかな？



ちょっとはじめなおはなし②

「太っている」「やせている」は、体重の重い軽いではありません。注目すべきは、体についた脂肪(体脂肪)です。体脂肪はからだに大切なエネルギーもあります。体温を一定に保ったり、クッションのように内臓や骨を保護する役割があります。



余ったエネルギーが脂肪になるので、ごはんやおやつから取るエネルギーとからだを動かすために使うエネルギーのバランスが大事です。

ホント？

女の子ニヤせてる=かわいい？

テレビや雑誌の「ダイエット特集」は、やせてキレイになった人ばかり。

逆に、太っている人がいじられている番組をよく見かける。

太っていると、笑われちゃうの？

「女の子は、やせてて、かわいくなくちゃ」っていうメッセージをメディアや大人が発信している！？



やせてモテたい！って思ってる？

人に好かれたいと思ったり、人を好きになったりするのは自然なことだし、ステキなこと。

好きをいそいそだよ♥

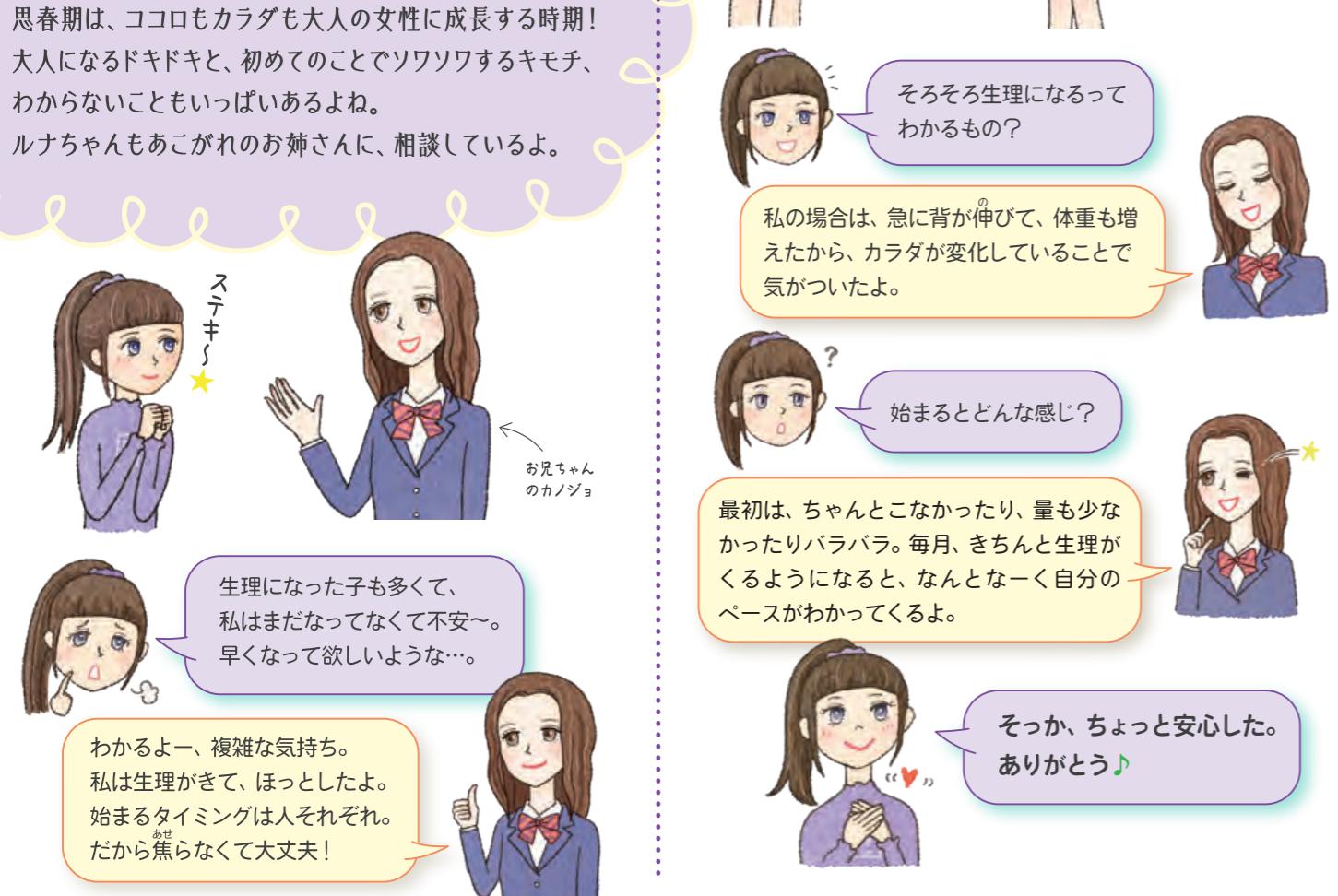
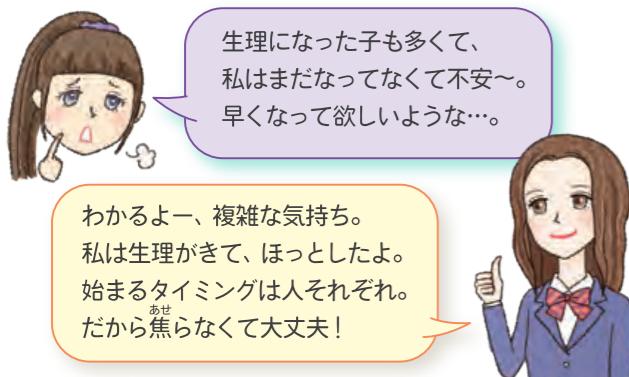
女の子で女の子が好きって人もいるペロ。



オトナ になるって…？

思春期は、ココロもカラダも大人の女性に成長する時期！
大人になるドキドキと、初めてのことでのソワソワするキモチ、
わからないこともいっぱいあるよね。

ルナちゃんもあこがれのお姉さんに、相談しているよ。



ママたちに生理について聞いてみた！



初潮を迎えたことを母に伝えたら「おめでとう！！」って喜んで、お赤飯を炊いてお祝いしてくれました。



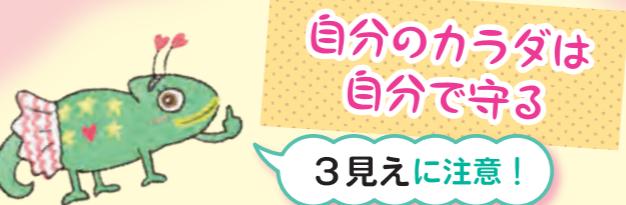
「生理の時は、体を冷やさないでね。」「生理の前、イライラしたら、そのイライラの気持ちは、自分で管理するのよ」と、娘に伝えています。



娘が初潮を迎えた時、大切なことだから「パパにも伝えていい？」と娘に聞いてから夫に話しました。



学校で急に生理になり、保健室の先生のところへ行って助けてもらいました。



- ①しゃがんだ時、パンツが見える。
- ②前かがみになった時、胸元の隙間から胸が見える。
- ③洋服の上から胸(乳首)が透けて見える。

カラダが少し大人になってきたら、「胸やお尻、水着で隠れる部分（プライベートゾーン）は、他人に見えないようにする。

友だちにも見せない。さわらせない」を忘れずにね。

自分のカラダは自分で守る。防犯意識を持つことも大切だよ。

ちょっとまじめなおはなし日

生理の少し前になると、普段は気にならないことがすごく気になる。イライラや気分の落ち込み、いつもよりもうれしいと感じる…どうしてこんな気持ちになるのでしょうか？

それは、PMS（※）かもしれません。

次の生理がくる2週間くらい前から、女性ホルモンの影響を受けて、気持ちの変化があらわれます。気分転換の方法も、リラックスやリフレッシュなどさまざまある中から、自分に合ったものを見つけるのもよいでしょう。

これから、長いつきあいになる大事なこと、ゆっくりと向き合ってみてください。

※PMS（月経前症候群）とは…

人によっては次の月経前、3～10日の間続く精神的あるいは身体的症状で、月経開始とともに軽くなるまたは無くなるものがあります。

【代表的な例】

●ココロの不調

- イライラする
- 怒りっぽい
- 乳房のはり、痛み
- 肌あれ、にきび
- 泣きたくなる
- ほんやりする
- 体重が増える
- 腹・腰の痛み
- 落ち着かない

●カラダの不調

- ねむけ
- など

など

困ったことがあったら、相談しよう

チャイルドラインにいがた
(18才までを対象とした電話相談)



全国共通
フリーダイヤル
TEL: 0120-99-7777 (毎日 16:00 ~ 21:00)

24時間子供SOSダイヤル

TEL: 0120-0-78310 (夜間・休日をふくむ 每日 24時間)

新潟県こころの相談ダイヤル

TEL: 0570-783-025 (毎日 24時間)

●もしも被害（ひがい）にあってしまった…

性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター
TEL: #8891 (はやくワンストップ) (全国共通番号)

・発信場所から最寄りの相談窓口に、あなたがかけた電話を自動転送します。
・一部のIP電話、PHSからはつながりません。



視点

「自分らしく」と自分に声をかけよう

林はるみ（群馬大学 ダイバーシティ推進センター教授）

一般的に、小学校高学年から10代後半までの時期を思春期といいます。女の子は初経を迎え、からだがふくらしてきます。これはからだが成熟する過程でみられる変化です。それに逆らって無理なダイエットをすると、貧血や生理不順、摂食障害などを引き起こすことがあります。とはいえ、インターネットや雑誌にはおしゃれをした女の子があふれていますから、女の子は自分の容姿や服装が気になってしまふかもしれませんね。

★これを読んでいる女の子たちへ

友達がかわいい！と言う服装やモノを見ても、自分には「そうかな？」と思うことがありますか？

「かわいい」の基準や価値観、考え方はみんな違うから、そう感じるのは自然ことです。「自分とは違うけど、そういう人もいるんだな。」と、いろんな価値観や考えなどを認め合えるといいですね。

また、思春期になると、自分の価値観や考えがはっきりしてくるため、友達関係や恋愛、勉強、進路、親との関係など、いろんなことでモヤモヤしやすい時期です。そんなときは、「自分らしく」と自分に声をかけてみてください。モヤモヤした気持ちが整理できたり、進む方向が見えてきたりしますよ。これは何才になっても同じです。自分らしさを大切にしている人はイキイキしています。

それでも、よくわからないモヤモヤがずっと続くとき、からだの性とこころの性が一致していないか

らだったという人がいます。一人で悩まずおうちの人や担任、保健室の先生に相談してみるとよいですよ。

もう一つ。数年前からSNSを利用した性被害が増加しています。男の子の性被害もありますが、女の子は特に注意が必要なの。モデルやアイドルにならない？と大人に誘われて、性的被害を受けたということがたくさんあるから。親に内緒で契約してしまったとか、契約も同意もないままおどされて、水着や裸になったり、からだに触れられたり・・ということも。それが性的な被害だと気づいていないこともあるのです。そこで、自分のからだとこころを大切に守るためにも、自分が嫌だと思うことは「イヤだ！」とはっきり断りましょう。大人におどされたら、一人で悩まず、信頼できる大人に助けを求めるようにしましょう。



★おとなの方へ

日本人には同調意識があるため、多数派に合わせるように暗黙のうちに強制することがあります。「普通は～」という話し方をするとき、その基準は多数派のものです。子どもの洋服を買うとき、子どもの好みよりも、「こっち（多数派が着る色やデザイン）がいいんじゃない？」と勧めたことありませんか？かつて私もありました。最終的に子どもの自由にさせましたが、無意識にそうしていたのです。また、女の子だからピンク系、男の子だからブルー系、女の子はおままで、男の子は戦いごっこ性別によって決めてしまっていることはありませんか？これはジェンダー（性別に基づく社会的規範）というもので、大人もそういうものとして育ったため気づきにくいかもしれません。

こうして、知らずに子どもにそういうものだとすり込んでしまうのです。

しかし、今は性別や多数派・少数派などに関係なく、一人一人の違い（多様性）を尊重する時代です。大人はこれまでの価値観にとらわれず、子どもが小さいころから「自分らしく」することや、そうできるように支援すること、子どもが多様な価値観に触れ、認め合えるように意識して関わってあげて欲しいと思います。そうすることで、子どもの視野が広がり、多様性を受け入れ、自分も相手も尊重できる大人に成長すると思います。これから社会が、一人一人の違いを認め、尊重できる優しさにあふれることを願っています。