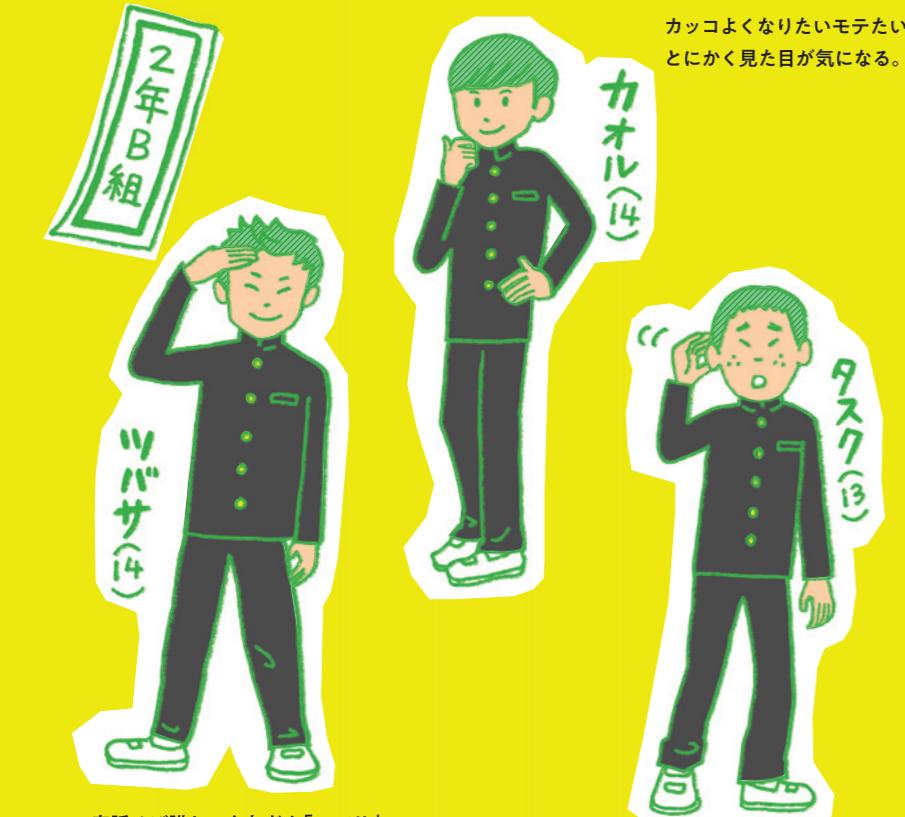


# ぶっく ばらんす4号

2022年



一度話せば誰とでも友だち「ツバサ」。  
イライラする自分に戸惑っている。

周りの視線が気になる「タスク」。  
小さいもの可愛いものが好きなのは秘密。

カッコよくなりたいモテたい「カオル」。  
とにかく見た目が気になる。



発行年月／2022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

f 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。

最近、意味もなくイライラしたり、不安になったり、ドキドキしたり、自分でも何でなのかわからない気持ちになることがありますか？

それは、「思春期」と言って、心と体が、子どもから大人へと急激に変化している時期だからなのです。

## 思春期は、

- 1. 心と体がアンバランスになる
  - 2. 家族よりも友人との関係を優先する
  - 3. 自分は何者かを追求し始める
- と言われています。

**反抗期は**、親や周りの大人から自立したい気持ちと体の成長に心が追いつかず、不安や怒りなどの心の葛藤やストレスが生じます。

- 1. とにかく反抗的な態度をとる
  - 2. 人目や他人からの評価が気になる
  - 3. 大人の言うことは聞きたくない！
- などの特徴があります。



## この時期の 子どもへの大人の関わり方

- ①必要以上に干渉しない
- ②頭ごなしに否定しない
- ③子どもの感情に振り回されずドンと構える
- ④周りと比較しない
- ⑤大人の力でねじ伏せない

腕力でねじ伏せたり、経済力を盾に取るのはX！



「男の子の反抗期はこんなもの」と、乱暴な行為をやりすぎていませんか？もし女の子が同じことをしたら？男の子だけ容認するのは変ですよね？暴力は絶対にダメです。

## センパイは、どうでしたか？



テレビで「反抗期はホルモンの影響で不安になったりイライラする」「それは自分のせいでも、誰かのせいでもない」と言っていた。このこと、中学生の時に知っていたら、もう少しラクだったかな…。



あの頃は、今までとはちょっと違うワルっぽいことや社会から少し外れていることをカッコイイと思っていたけど、黒歴史だな～。飲酒、喫煙、万引きなど法に触れる非行はもちろん、後で取り返しのつかないことは絶対にしちゃダメ！



友だちとのオンラインゲームにはまりすぎて夜更かしすることも多かったけど、さすがに受験の頃は友だちの誘いも断り勉強した。将来、後悔しないためにも、勉強は大事にしてほしい。

# ソワソワ ザワザワ 変化するからだ

自分の体なのに驚いたり、不安になったりすることありませんか？

「思春期」は、男子も女子も、体が大人になっていく変化の時期なのです。



## におい

思春期は、ホルモンの影響で、においが強くなる場合もあります。これまでより多い汗の量や、強いにおいに敏感になるかもしれません。気になるときは、お風呂で汗を流し、体を清潔にする、下着や靴下を毎日取り替えるなど心がけましょう。

デオドラント剤や制汗剤を使っている人もいます。



## 毛

今までなかった場所に毛が生え、今まであった毛が太く濃くなるのがこの時期。わきの下や股間などは、10～17歳の間に生えてきます。陰毛(股間)は、ほかの体毛に比べて、色が濃く、太くてごわついているのが特徴です。生殖器を守るという役割があります。

手足の毛が濃いのが気になって、剃ったり、除毛クリームで処理する人もいます。気にしなくてもOK。



## 変化する体 女子編

同じころの女子にも、体の変化が起きています。生理(月経)もその一つです。赤ちゃんをつくる準備のために、おおよそ28日間で繰り返され、経血といわれる出血が、3～7日続きます。個人差もありますが、周期や出血量も不安定です。生理の日と水泳授業などが重なった場合、見学する女子がほとんど。ほかにも、生理前に気分が落ち込む、感情が高ぶるなどの気分の浮き沈み、腹、腰などの痛みがある人もいます。生理の間は、自分から言わない限り、周りは誰にもわかりません。



## ペニス

ペニスもホルモンの影響により成長します。性器の悩みの一番は「ペニスの大きさ」という人がほとんどです。背の高さや足の大きさと同じように、成長には個人差があります。一般的に5～8センチぐらいと言われています(平常時)。

### 【マメ知識】

ペニスの大きさばかりでなく、精巣も大事にしてください。精巣は男性ホルモン、精子を作るところで、大きさの目安は、思春期ではアーモンドチョコレートくらいと言われています。精巣の温度の上げすぎや、下着・ズボンで締め付けることもダメ！ふざけて握り合ったり、「キンケリ」もNG！

## 勃起

ペニスがかたくなると、「勃起」が起ります。思春期は、何の理由もなく、意思とは関係なしに突然の勃起が起こり、時間がたてばおさまります。



## 精巣

左右二つの精巣は、陰のうという袋で守られています。性器の悩みの一番は「ペニスの大きさ」という人がほとんどです。背の高さや足の大きさと同じように、成長には個人差があります。一般的に5～8センチぐらいと言われています(平常時)。



## 包茎

「包茎」も悩みの一つです。性器の先を包む「包皮」の口が狭いまたは、くっついて亀頭が出せない状態のことを言います。別に病気でも何でもありません。お風呂で、体を洗うとき、痛くない程度に包皮を体のほうにむかってやさしく引き、お湯をかけて洗います。少しづつ包皮が広がっていき、亀頭が出てくるのを待ちましょう。

## 夢精

寝ている時に射精がおこることを夢精といいます。思春期には、たいていの男子が経験します。これは、大人になっていく過程で起きる自然なこと。下着に精液が付いたら着替えて、取り替えた下着は、軽く水洗いをして洗濯機に入れましょう。



気になることがあれば、信頼できる大人に相談したり、泌尿器科へ受診したりしてみてね。

## 精通・射精

脳からの命令で、精巣は毎日精子を作り始めます。マスターべーション(セルフプレジャー)や性行為などによって精液がとび出すことを「射精」といい、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子が経験します。

マスターべーションは、自分の性に向かう大切な時間。「他の人に見られない場所です」「強い刺激を与えたり、何かに押しつけるのはNG！」といったマナーを守ろうね！

## Message センパイは、どうでしたか？

中学や高校の時に、性教育の時間があつたけど、正直あまり覚えていません。でも、今、振り返ってみると、自分と相手を大切に想うためには、大事なことだたと気がつきました。性教育はエロい話だけではなく、お互いを尊重するため大事な教育だと思います。

親からは、「大人になると体毛が生えるよ」と聞いていたけど、それ以外は聞いていませんでした。成長しながら自然にわかったこともありますし、わからなくて不安になる部分もあって、自分の体のことは、なかなか友だちにも相談しづらかったです。



## 相談先

新潟県立教育センター  
ほけんしつハートダイヤル  
**tel. 025-263-9032**

新潟県看護協会  
思春期電話相談  
**tel. 025-266-8844**  
受付時間：毎月1.2.3.4土曜日  
14:00～17:00



修学旅行で、恋バナで盛り上がりました！イマイチ理解できません。好きって言う感情がわからないのはヘンですか？

ヘンではありません。これから好きな人に出会うかもしれないし、恋愛感情を持たない人（アセクシャルと言う）もいます。大人は、すぐカノジョはいるの？とか、好きな女の子のタイプは？って言うけれど、男性が男性を、女性が女性を好きになることもあります。好きもイロイロです。だから、心配ないですよ。

女子と目が合うと、ドキドキします。これってヘンですか？



年上の男の人の家で一緒にゲームをしていたら、太ももの辺りに手を置かれた。もう、会うのをやめようと思うのですが、失礼ではないですか？

失礼ではありません！

## キス！次は…どうする？

アダルトサイトや動画で、勉強したほうがいいですか？

ズバリ！必要はありません。アダルトサイトや動画は成人が性欲を満たすために制作された作品（作り話）です。過激で暴力的な表現があったり、実際に女性が傷つけられている作品もあります。また、性に関して誤った情報もあるので、アダルトサイトや動画を教科書にして、性に関する情報を得ることはオススメしません。好きな人を大切に想う気持ちがあるなら、二人がどうしたいのかをちゃんと話し合うことがまず大事です。



今日のテーマは、

## 「男子もします。恋バナを！」

恋についてのお悩み、いっぱい届いています。どんなお悩みが届いているでしょうか！

さっそく、参りましょう！



つきあうつ  
どういうこと  
ですか？

どうやつたら  
モテますか？



あの二人は  
“つきあってる”らしい…。  
うらやましいです。

中3です。  
恋愛と勉強の  
両立に悩みます。



下校時、仲のいい二人が  
前を歩いていると、  
ついからかってしまう。



女子と仲良く話して  
いるだけなのに、  
からかわれます。

「カノジョができた」って親に言ったら、「女の子は守ってやれよ」と言われました。カノジョはボクより背が高く、バレー部のエースです。ボクより力がありそうなんですけど、どうして大人は、「女の子を守れ」と言うのですか？

「女子は弱いから、強い男子が守るべき」と思っているのかもしれません。これはジェンダーと言って、社会的文化的につくられた性差のことです。考え方や価値観は人それぞれですが、ワタシは、性別で決めつけない方がいいと思っています。性別で決めつけられると違和感を感じる…その感じ方！大切にしてください。



## センパイは、どうでしたか？

ちょっと気になる子に告られた！でも、仲間たちが「やめとけ」って言うから、つい「興味ない」って冷たく言ってしまいました。今、思うと、周りの意見に振り回されず、自分がどうしたいかをちゃんと考えれば良かったって思っています。

中学時代、結構モテました。ツンデレ系がカッコイイと思っていたから、恋愛には興味ないっていう態度をとっていたけど…あんまりカッコよくないなあ…と今は思っています。



好きな子と  
4回目のデート。  
今度こそは手をつなぎたい…でも、なかなか言い出せません。



## ネット恋愛ってありますか？

ネット上で出会った人と恋愛することをネット恋愛と言います。出会い方はいろいろだから、ネット上で出会うのもアリですね。ただ、心配なのは、恋愛を偽って近づき、被害を受けトラブルになることです。これは女子だけではなく男子にも起こることです。ネット上では、危険が伴うことを忘れないで！ヘンだな、怖いなって思ったら信頼できる大人に相談して助けてもらってください。

高額請求のメールが届いた！

そんな時も慌てずに、まずは信頼できる大人に相談しよう。

全国の消費生活センター  
消費者ホットライン  
電話（局番なし）188



## 【ネットトラブル相談先】

\*各サイトよりご相談いただけます。ネットトラブルに巻き込まれたら、信頼できる大人と一緒に相談することをオススメします。「相談受付ます」と偽るニセモノ相談サイトもあるので気をつけて！

インターネット安全・安心相談（警察庁）

検索

各都道府県警察サイバー犯罪相談窓口（警察庁）

検索

人権相談「ひとりで悩まずにご相談ください。」（法務省）

検索



になるかも  
に 加害者 !

友だちでも好きな人でも、家族でも  
知っている人でも、誰でも！

性暴力は許されない！絶対！ダメ！

## これは性暴力？

### チェックリスト

知らず知らずのうちに性暴力を  
したり、されたりしているかも。

- スカートめくり
- 見たくないのに、裸や性器を見せる
- 嫌がっているのに、ズボンをおろす
- ふざけて「カンチョー」をする
- アダルトサイトの動画を無理やり見せる

- 性的な言葉でからかう
- 性器を触る、触らせる
- 更衣室をのぞく
- 勝手に裸の写真を撮る
- 好きだから、いきなりキスをする
- 裸の写真を拡散する
- 避妊に協力しない

これ全部 性暴力！ だよ



キミのこと  
大事だから  
知ってほしい



相手が嫌がっているのに、ペニスの大きさをからかっ  
たり、いやらしいことを言ったり、体を触ったり、触ら  
せたり、裸を見せたり、見られたり。  
性的な言動で人を傷つけることは、すべて「性暴力」です。



性暴力・性犯罪は、「女性が男性から被害にあう」とい  
うイメージが強いけど、男子も被害を受けることがあ  
ります。

加害者は、SNSでゲームや趣味の話しを合わせ、安心させて  
近づいてきます。2人きりになろうとしたり、会うことを「誰  
にも言わない」と秘密にさせたりします。そして、性犯罪の  
加害者は老若男女を問わず、顔見知りの確率も高いのです。



好きな人ができる、手をつないだり、ハグや  
キスをしたいと思ったら、付き合っている  
相手でも、「いいよ」と言う同意が必要です。  
これを「性的同意」と言います。

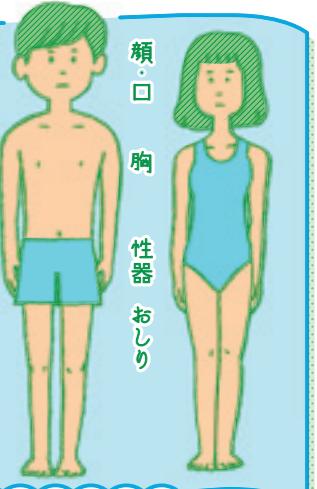
「イヤよ、イヤよ、も好きのうち」とか、「相手がイ  
ヤって言ってないからOK」それは違います。



プライベートゾーンは  
見せない！ 見ない！



下着や水着で隠れるところは「プライベートゾーン  
(自分の大切な場所)」と  
言い、自分だけが見たり触っていいと  
ころです。他の人のプライベートゾーンを見たり触ったりしてはいけません。



口や男子の胸は、水着で隠れてい  
ないけど「プライベートバーツ」と  
言って「プライベートゾーン」と同じく性に関係する大切なところ。  
それ以外のところも触られて  
イヤだったら、「イヤだ」と言おう。  
自分を守っていいんだよ。

### 避妊の方法知ってる？

コンドーム使用は一番身近な方法だけど、完璧な方法ではありません。  
でも、コンドームの使用は、性感染症の予防になります。若者の間で性感  
染症(淋病や梅毒、エイズなど)は増えているので、性器の違和感など気にな  
ったら悩まずに泌尿器科・皮膚科などで相談しよう。

正しく知ることが大切ですよ！



### 相談先

性被害にあったら安心して相談できる人や話を落ち着いて聞いてくれる大人に相談しましょう。  
相談できるところはたくさんあります。友だちから「被害にあった」と相談されたら教えてあげてください。

#8891 (はやくワンストップ)  
内閣府 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 全国共通短縮番号

#8103 (ハートさん)  
警察庁 性犯罪被害相談電話 全国共通番号

189 (いちはやく)  
児童相談所虐待対応ダイヤル

新潟県警 性犯罪被害相談電話  
(24時間対応)  
tel. 025-281-7890

性暴力被害者支援センターにいがた  
(24時間365日対応)  
tel. 025-281-1020

性暴力 SNS 相談  
**Cure time**  
(キュアタイム)





## 性的欲求とうまくつき合う

村瀬 幸浩（元一橋大学講師・日本思春期学会名誉会員）

この冊子には思春期を生きる皆さんに考えてほしいことがたくさん書いてあります。それを受けた私は「性的欲求」というものをどう考え、どう扱ったらいいかという、とても難しい、しかしとても大切な問題に絞って書いてみたいと思います。

本文にもあるように精通(初めての射精)は、ほとんどの人が10~18歳の間に経験しています。ほぼ中学・高校時代です。この時期には声変わり、発毛、体臭など外からわかる変化とともに外からはわからない変化が起こります。その一つに射精にともなう快感が引き金になって、これを繰り返し経験したい欲求から生まれる現象(あらわれ)、性的欲求があります。これらの変化は主にテストステロン<sup>\*1</sup>と呼ばれる性ホルモンによって起きるもので、わめて自然で健康な現象です。

ところが性的欲求を満たす行為に対する無理解や偏見から、この現象を卑しめたり辱める見方、考え方があがまやからかいの言葉や視線によって性的欲求に直面する人たちが苦しめられてきました。マスターべーション<sup>\*2</sup>という言葉にも否定的な意味が込められていますし、実際にそうした行為は「万病のもと」とか「思考力が失われる」とか「子どもを持てなくなる」など、人間に害悪をもたらすものとして教育、宣伝された<sup>\*3</sup>のです。

今日では、こうした考えは“医学的根拠はない”として完全に否定されていますが、人々の意識の深いところに染みついているようです。私は長い間、性教育にとりくみ、研究してきた立場から、この行為をセルフプレジャー(自分自身を愛する行為=自体愛)と言いかえ、正当に評価したいと考えてきました。

さて、それでは性的欲求がわき起こる思春期を生きる人たちは、これにどう対応したらいいでしょうか。それについて(一)我慢する (二)スポーツや趣味の活動などで気を紛らす (三)自分自身の性行為で解消する (四)相手の人との合意を大前提とした性行為で満たす、の四方法を挙げておきます。(一)と(二)は、これまでよく言われてきたことで、それで解消できればいいと思います。しかし中々できない場合があって、その時に感じるストレスによって、かえって落ち着かなくなったりイライラしたり日常生活に差しさわりが生じることもあるのではないかでしょうか。そこで第(三)の選択としてセルフプレジャーによって欲求を解消する



よう提起しているのです。そして、そのためにもそうした行為への否定的な意識を克服することが必要です。考えてみてください。性的欲求があるから人間は性について関心を持ち、人を愛し、人とつながり、時には子孫を残してきました。そうしたエネルギー、原動力として、快感を求める欲求があったのです。それは、生殖能力を身につけはじめた思春期に芽生える、生きものとしての自然な欲求です。そして、自分の体や性器に触れ快感を得て欲求を満たし心が落ち着くという、とても価値のある行為です。<sup>\*4</sup> そうやって自分の性的欲求を自分で手なづけ解消することは、大人に向かい大人として生きる大切な能力の一つなのです。

性的欲求への対応の(四)は相手の人との性行為をさしています。それは、(三)の「自体愛」に対して「相互愛」と考えてください。お互いの体、心を尊重し二人で協力して性的欲求を満たし合うという、とても価値のある、しかしとても難しい行為です。また、思春期になれば妊娠させる・する力も備わっていますから妊娠

に対する心配りをしないと悲しい目にあわせる・あうことになります。それから性に関する病気をうつすとか、うつされるとか。ですから「やってみたかったから」とか「好奇心で」などですることではないと覚えておいてください。

最後に、皆さんの中には、まだ性的欲求を自覚したことない人もいると思います。また、欲求の強い人・弱い人、それから欲求を満たす回数の多い人・少ない人などいろいろだと思います。人はみな、顔つき、体つきが違うように、性に関する興味や欲求もそれぞれ違うのが当然ですから、人と比べて自慢したりからかったりするのはマナー違反で意味のないことです。それから、ここでは男子について書きましたが女子についても同じことです。

それではみなさん、性についてこれからもしっかりと学んで幸せな人生を生きていってください。

\*1 このホルモンは一般に「男性ホルモン」と呼ばれます、量は少ないですが女性にも分泌されているので、あえて「性ホルモン」としました。

\*2 この言葉が日本に入ってきた時「自淫」「手淫」と訳されました。“自分をよごす・けがす・淫らな行為”という意味です。

\*3 いまでも「テクノブレイク」と言うネットスラング(ネット上の俗語)で表現され、マスターべーションに対する恐怖心をあおる宣伝がされているようです。

\*4 みんなが耳にする言葉に「オナニー」があると思いますが、これは語源に照らすと「膣外射精」のことでセルフプレジャーとは違います。