



## 1年生 思春期教室より

12月18日（金）、1年生思春期教室「変わっていく心と体の変化」の授業を行いました。

思春期（子どもから大人へと成長していく時期）には、体だけでなく心にも変化があります。事前に思春期アンケートを実施し、その結果を小学生の頃と比べながら教室が進んでいきました。

二次性徴はホルモンの働きで起こること、体の中で起きている男子の射精や女子の月経の仕組み、性器のケアや月経痛の乗り切り方など、男女でお互いの体と心の変化について正しく知ることができました。思春期教室で学んだことで、お互いを理解し合えたのではないかと思います。

性への「興味」が出てくるのは、思春期の特徴です。今は、インターネットなどから、性の知識を簡単に入手することができますが、間違った情報に惑わされ、トラブルに巻き込まれないように、正しい知識・情報を知ることが大切です。



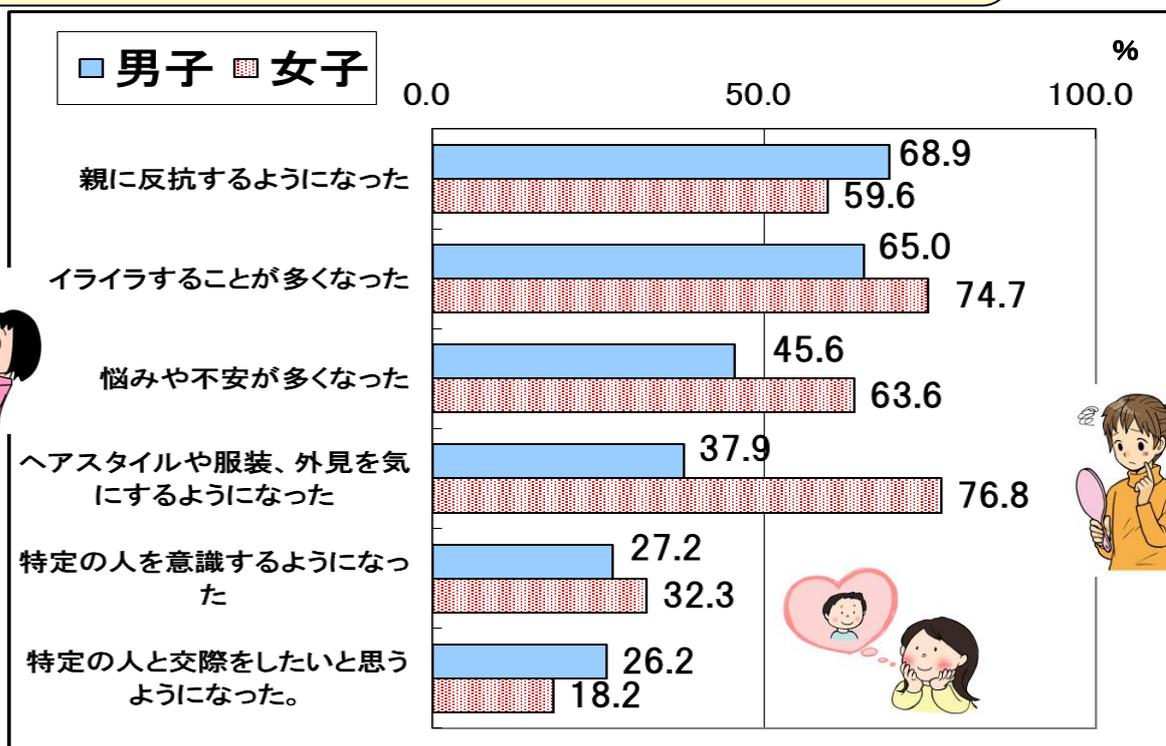
### 〈教室の内容〉

- |                 |            |
|-----------------|------------|
| 1 一次徴と二次徴       | 2 男子の体（射精） |
| 3 女子の体（月経）      | 4 思春期の心    |
| 5 自分の体を大切にするために |            |

## 思春期アンケート結果

### ～ 中学生になってからの心の変化について ～

令和2年12月実施 【男子103名 女子99名実施】



「中学生になってからの心の変化について」の質問に対して、「イライラすることが多くなった。」  
「親に反抗するようになった。」という人が多くなっています。中学生になって、「親に干渉されたくない」という気持ちが現れ始めています。思うようにいかないことも増え、ストレスがたまっている人も多いようです。自分なりのストレス解消方法を見つけて、気分転換をしてみましょう。

思春期の心の変化について、男子より女子の方が「はい」と答える人が多く、男子より女子の方が心の成長が少し早いようです。「ヘアスタイルに気をつかう」や「外出するとき、服装に気を付けるようになった」など、自分に対する周りからの視線を意識し始めています。身だしなみに気を遣うことは大事なことです。露出の多すぎる服装は、相手に不必要な刺激を与えてしまいます。自分にはその気がなくても、結果的に被害者になってしまうおそれもあります。そうならないためにも、そのような危険な状況にならないためにも、時と場所、場面に応じた服装について、お家の人とも一緒に考えながら、気を付けて生活していきましょう。

「怒り」の感情がわくのはとても自然なこと、決して悪いことではないと思います。でも、「怒り方」によってはトラブルになったり、自分や相手を傷付けてしまったりすることがあります。そうなるとお互いに不愉快ですし、そんなことばかり繰り返していたら、ストレスがたまり、人間関係も悪くなってしまいます。怒りの感情・ストレスと上手に付き合っていきましょう。

### アンガーマネジメントより



イラッとしたら、  
**6秒**  
待とう！



### あなたのストレス解消法は？ 一人一人自分を振り返りました。

紙をやぶる、スポーツをする、テレビをみる、1人になる、手話をする、体を動かす、壁に話す、ベットとふれあう、大声でさけぶ、好きなことをする、遊ぶ、映画を見る、ゲームをする、物や人にハフ当たりする、楽しいことを考える、バットを振る、読書をする、買い物をする、ストレッチをする、散歩する、自分の世界に入り込む、ほーっとする、泣く、絵を描く、勉強に集中する、紙に書いてグチャグチャにして捨てる、動画をみる、相談する、きれいな景色をながめる、部屋を片付ける、歌をうたう、寝る、音楽を聴く、深呼吸をする、ピアノを弾く、好きな物・甘い物を食べる、釣りをする、お風呂に入る、兄弟げんかをする

# LGBT ～性的マイノリティについて～



## LGBTとは

L = 「レズビアン」(女性同性愛者)

G = 「ゲイ」(男性同性愛者)

B = 「バイセクシュアル」(両性愛者)

T = 「トランスジェンダー」

(体と心の性が一致しない、違和感がある。)

その他、性的マイノリティの総称。

## 自分の性

\* **体の性** … 生まれながらの性。生物学的に、性器の特徴や染色体で分けられる性。

\* **心の性** … 自分自身が思う(ありたい)性。  
例えば、体の性は男性だけど、心の性は女性でいたい。または、その逆など。

\* **好きになる性 (性的指向)** … 恋愛の対象になる性。

一般的に、人は「男」「女」の二つの性別に分かれています。社会の中の多数の人は、「性別は、男と女しかない」「人は異性を愛するのが当たり前」「心と体の性別が違うなんてありえない」という考えを持っています。

しかし、そうではない人もいます。同性を好きになる人もいれば、体の性と心の性が一致しなくて、自分の性別は間違っていると感じ、違う性になりたいと願う人、大多数の人とは違った考え方を持つ人もいます。そういう少数派の人のことを「性的マイノリティ」といいます。

「性的マイノリティ」の人は、日本国内に約7.6%、約13人に1人の割合でいると言われています。

(※ 割合については、約5%、約20人に1人くらいという説もあります。)

体や心の変化に個人差があり、顔つきや性格が違うように、性に対する考え方も人それぞれ違います。人と違うことがいけないことはありません。全ての人が自分らしく生きていけるように、自分とは違っていても、相手のことを理解していくことが大切だと思います。



## ～ 1年生のみなさんへ伝えたいこと ～



【 1年学年主任  
米澤 浩 先生のお話 】



思春期は、一生の中で心と体が劇的に変化するとき、子どもでも大人でもない時期です。大人から自立して、少しずつ独り立ちの準備をし始めます。今、不安になったり、反抗したり、異性に興味を持ったりしながらも、夢や希望に満ちあふれ、無限の可能性を秘めているときです。

誕生してから、多くの人に支えられて成長してきました。まだ、大人に甘えないと生きていけません、甘えすぎではいませんか？ 自分にできることを大人にしてもらっていませんか。

我が家に、3人の子どものための3個のランドセルがあります。6年間使って、だいぶ古くなり、壊れかけていますが、捨てられません。このランドセルは、孫たちの成長を願って買い与えてくれた祖父母の願いが込められているからです。みなさんの命は自分だけのものではありません。先祖の誰か一人でも欠けていたら、出会っていなかったら、今の自分はここに存在しません。あなたがこの世に生まれてきたことは奇跡です。あなたは、たくさんの人の思いを背負って生きています。大切な命、人の思いを感じ取れる人、そして、自分を大切に、人を大切にできる人になってほしいと願っています。



# 生徒の感想より



思春期の心の変化や体の成長について詳しく知り、ストレスの対処方法も理解することができた。**思春期の心や体の変化が恥ずかしいことではないと分かりよかった。思春期が不安だったが、個人差があるので安心した。**上手く思春期を乗り越えるために健康的な生活をしようと思う。(男子)

最近、イライラして、親や兄弟に反抗してしまうことが増えたと思うので、**アンガーマネジメント・STOP 大作戦を心掛けていきたい**です。男女の心や体の成長の違いなどもよく分かりました。自分はこうだから**他人もこうだと決めつけるようなことは絶対にせず**、相手の言葉もよく聞いていきたいと思います。私がこの時代に生まれたのは、当たり前ではなく、奇跡だと思い、これからも**自分と人を大切に、自分らしく生きていきたい**です。(女子)

改めて、男女のしんどさ、成長が知れて、**今後の関わり方に気を付けていきたい**と思いました。男子が女子に言いたいことで、自分に当てはまる部分があったので、嫌がられないように、人のことを理解し、一つ一つの行動に気を付けていきたいと思いました。**他の人の考えを知れて良かった**です。(女子)

自分たちの成長がどのようなものかを、保健の授業より詳しく理解することができました。**不安定な時期にいることを自覚して、他人に迷惑を掛けないように気を付けよう**と思いました。僕自身はストレスに弱いタイプなので、ストレスの対処などをしっかりと行って、心身が健康な生活を送ることができるようにしたいです。(男子)

LGBTの人々のことは知っていたけど、詳しく分からなかったので、今日分かって良かったです。**自分は自分らしく生きれば良い、LGBTの人々も幸せだ**といいなと思います。(女子)

学校や部活で嫌なことがあって、ストレスになることあるけど、こういう**ストレスを経験していくことで、体も心も成長していくのだと分かりました**。男子の体に起こる変化について、詳しく知らなかったのでも、知ることができ良かったです。また、**女子の体に起こる変化も、男子に知ってもらえて良かった**です。(女子)

私は、ストレスをためてしまうことが多くて、よくおなかが痛くなります。自分のストレス解消の仕方は、人や物に当たることが多いです。**ストレスをため過ぎて自分自身をよく傷付けていたけど、それはよくないことが改めて分かってよかった**と思います。私は音楽を聴いたり、歌ったり、絵を描くことも好きなので、それでストレスを解消したいと思います。(女子)

男子と女子の心や体の変化がたくさん違うところがあると知りました。僕は将来の夢があります。**この思春期をうまく乗り切って、自分の夢が実現できるように**したいです。(男子)

米澤先生が言っていた「**誰か一人でも欠けていたら、自分はここにいないんだよ**」という言葉が心に響きました。自分も相手も大切にすることの大切さを学びました。**家族に対してありがたい**の気持ちを伝えたいです。(女子)

自分がいろいろなことで悩んでいたのは、**別におかしいことではないのが分かりました**。この時期はすごく大変で、**乗り越えなければいけないこともたくさんあるの**を知りました。頑張って向き合っていきたいです。(女子)

自分と他の人には、それぞれ違いがあり、成長にも個人差があることをもう一度意識できました。**みんなが同じではなく、個性があるので、自分の考えや感情を全て無理矢理押し付けるのではなく、お互いを理解したい**と思いました。ストレスへの対処も自分なりの方法で、ただし他人を傷付けないように対処したいと思います。自分は悩みなど、あまり相談しないので、何かあれば、誰かに相談して、一人で抱え込みすぎないようにしたいです。(男子)