

# PEACE (保健だより) らいふ編1号

猪苗代高 保健厚生部 2014. 5. 27

「性」と聞くと、妊娠や中絶、性感染症などを思い浮かべるかもしれませんが、「性は生」「性=生きること」で、性を考えることは人生を考えることにつながる事なのです。

そこで、皆さんに

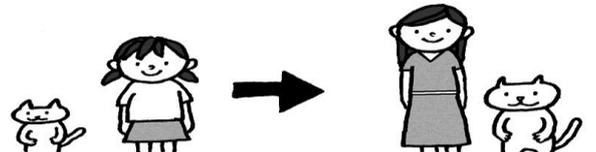
- ☆ 自分自身を大切にし、前向きに生きようとする「自己肯定感」
- ☆ お互いを大切にし、尊重し合う関係性「共生」
- ☆ あふれる情報の中から正しい情報や安全な情報を選択する「自己決定能力」

を育ててもらいたいと願い、生きること(性)について、今後「らいふ編」で伝えていきたいと思えます。

## 思春期とは・・・

思春期は、子どもから大人に成長していく時で、こころも体も変化する時期です。

### 体の変化



- ① 外観的には身長が伸びたり、体重が増えたりという身体の発育。
- ② 目に見えないけれど最も大きな変化は、生殖能力（子供がつかれる能力）がつくこと。  
…だから自分の体(性)や行動(性行動)に責任をもたなければならないのです。

### 心の変化



- ① 脳からは将来自分の子孫を残すパートナーを探して、その準備をなささいという「性ホルモン」が分泌される。そのため異性又は同性に興味がわき、話をしたい、近づきたい、友達や恋人になりたいという心の変化も出てくる。
- ② 親離れ、子離れの始まり。経済的には自立できないが、心は自立したがつている!?親だけでなくいろんな大人を評価・批判する。
- ③ たくさんの秘密ができる。～体の変化・異性又は同性を意識すること・性的なものへの興味関心・さみしさ・孤独感・生きること死ぬこと・傷つき等～
- ④ 自己中心的になりやすい。「自分でなんでもできる!大人なんてあてにできない!」と批判的に。

→ この体の変化と心の変化に微妙なズレがあるために、イライラしたり、不安になったりしやすい。

\*体と心の変化には、個人差があります。自分に当てはまらない項目があっても心配しないように。

思春期とは自分になる過程の時期であり、アイデンティティの確立が課題

→ 次回は、アイデンティティについてです。