

ほけんだより

H30.12.21 1年生性教育特別号
奈良中学校保健室

例年よりも少し遅れて本格的な寒さがやってきました。インフルエンザの流行が話題にのぼるようになりましたが、奈良中学校は、元気に明日からの冬休みを迎えられそうです。生活リズムを大きく変えることなく、「食事」「睡眠」といった基本的な生活習慣と「手洗い」「うがい」を徹底して元気に過ごしてください。メディアの時間も決めてください。

さて、1年生では11月初旬にくまがやピンクリボンの会による「生命の授業」を行いました。それを受けて、昨日「思春期の心と体」というテーマで、性に関する授業を実施しました。授業の内容を紹介します。保護者の皆様、ぜひご一読ください。奈良中学校では、年2回、命の大切さや二次性徴を見つめた「性に関する授業」を行っています。今後も「ほけんだより」を通じて、お知らせしていきます。

「思春期の心と体～感情を上手にコントロールしよう」の授業を終えて

思春期の今の時期は、多量に分泌される性ホルモンの影響によって、**体の成長（二次性徴）**と**心の成長**がみられます。まず授業の前半では、体の成長（二次性徴）について学習しました。事前アンケートの「自分の体が大人に近づいていると感じますか？」の問いに「はい」と答えた生徒が、男子は約66.7%、女子は約63.2%でした。実際、精通（初めての射精）経験があると答えた男子が約8.3%、初潮（初めての月経）経験があると答えた女子が約68.4%という状況です。個人差や性差はありますが、確実に大人の体へと成長している様子が分かります。授業では、まず二次性徴について復習しました（裏面参照）。

次に、「心の成長」について考えてみました。思春期には、体の発達とともに、心にも変化が見られます。**自我が目覚め、自分のことは自分で決めたい**という思いが強くなります。**異性や性への関心**が強くなるのも自然な心の成長です。事前アンケートで最近のみなさんの気持ちの変化について聞いてみました。

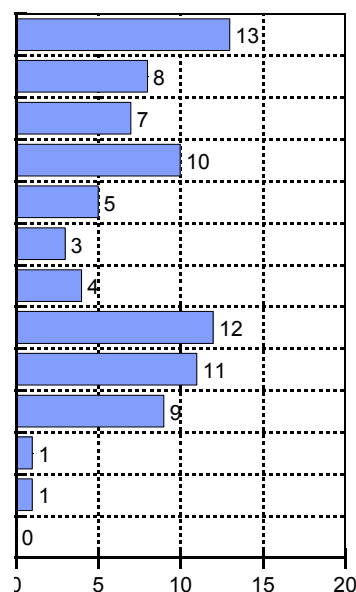
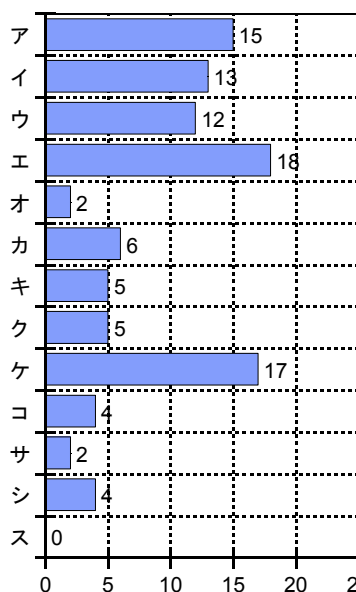
*心の成長（気持ち・考え方）について質問します。
最近のあなたに当てはまるものに、○印をつけてください。【複数回答可】



<男子> 回答者数24人

<女子> 回答者数19人

ア	親や先生の言うことに対して、反発を感じることもある。
イ	（大人に対して）素直でなくなっと思うことがある。
ウ	いつまでも子供扱いされたくないと思うことがある。
エ	思い通りにならないと、イライラすることがある。
オ	人に分かってもらえないさびしさを感じることもある。
カ	人の視線がとても気になる。
キ	人と自分をくらべて、勝ち負けを気にするようになった。
ク	人前で発表することなど目立つことはできるだけ避けたいと思う。
ケ	将来の職業や今後の進路が気になってきた。
コ	洋服や髪型にとても気を使うようになった
サ	異性と話すときに妙に意識してしまう。
シ	性的なことや体の変化がとても気になる。
ス	その他



小学校時代と比べると、気持ちが不安定になったり、イライラすることがあるようです。**自立欲求**や**承認欲求**が強くなりますが、当然、まだまだ**自立への不安**があります。すぐには解決できない問題に直面し悩んだり、時に複雑な感情の表し方をしてしまうこともあるでしょう。授業では「友達の悩み相談に答えよう」というワークシートを用いて、友達の悩みに答えることで、身近な思春期の悩みに向き合ってもらいました。相談に対するみなさんからのアドバイスをいくつか紹介します。

○**反抗的になってしまう、この頃の私.....**

- ・そういう気持ち、分かるよ。俺にもある。親の言うことをやけにうるさく感じるよ。でも、言いたいことをぶつけてみた方がいいと思う。納得するまで言い合ってみたら、お互いのお気持ちが理解できるかもしれないから。
- ・私は、すぐに言い返さないで少し考えてから言葉にするようにしている。気持ちを落ち着けるために、リフレッシュ(気分転換)する方法を考えるのもいいと思うよ。
- ・反抗したくなるのは、普通だと思うよ。でも、親は大切だから。言いすぎにならないようにした方がいいと思う。

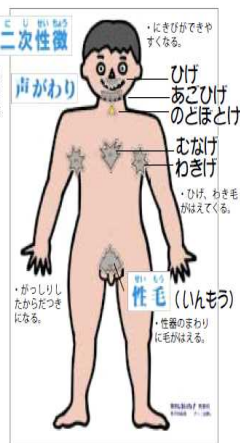
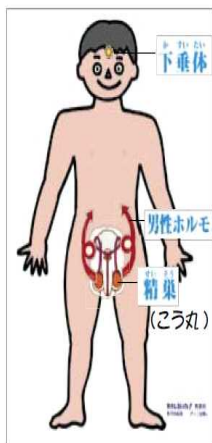
○**気になるAさん(くん)のこと.....**

- ・私、そういう気持ち、理解できるよ。自然なことだと思う。でも相手の気持ちも考えて、あまり行動がエスカレートしないようにしないとね。
- ・その子に気持ちを伝えてみたらどうだろう。でも、気持ちを受け入れてもらえないこともあるから、自分の気持ちばかりを押しつけないでね。
- ・今は自分の中身をみがく時だよ。あまり考え込まずに、勉強や部活動に集中しよう。その思いは心に秘めておくのもいいと思うよ。

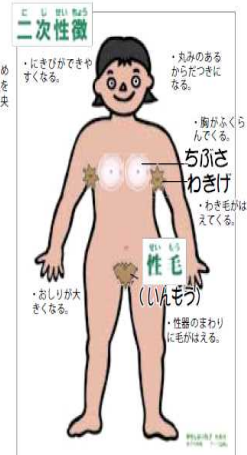
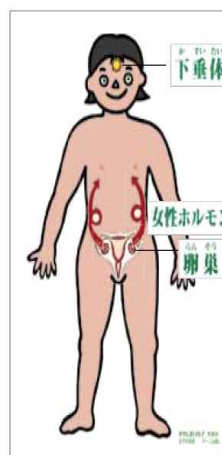
思春期の心の変化は自立への第一歩。時に感情をコントロールすることが難しいこともあります。周りの人に対して何か納得のいかないことがあった時、ただ反発するのではなく、相手の立場や気持ちを考えて、発言したり行動したりすることが大切です。**気持ちをコントロール**して、自分にとっても相手にとっても、**より良い行動が選択**できるようになってほしいと思います。

平成31年2月18日(月)の授業参観では、中島助産院の院長 **中島桂子氏** を講師にお招きし、「**命の誕生をみつめて(仮題)**」と題してご講演いただく予定です。二次性徴、生命誕生、命の大切さ等について貴重なお話をうかがえることと思います。

※資料【思春期の体の成長】



出典:ア一出版



出典:ア一出版