

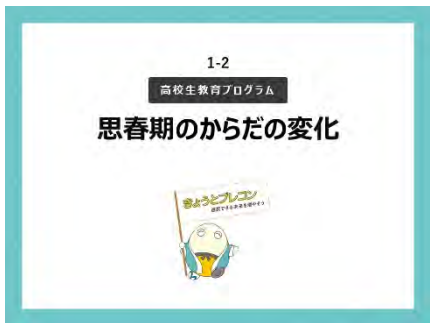

プログラム 1-2 「思春期のからだの変化」

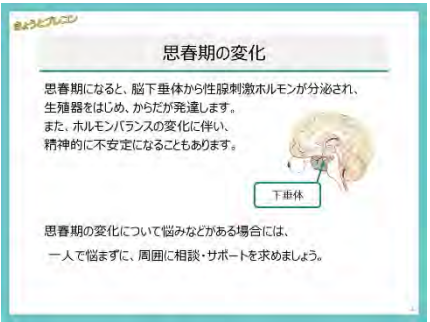


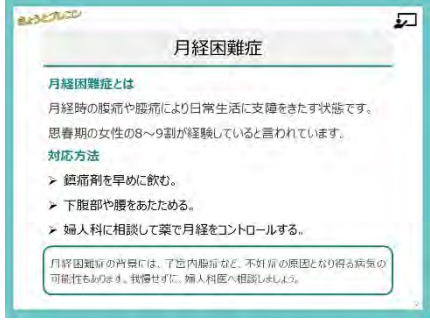
教員用プログラム

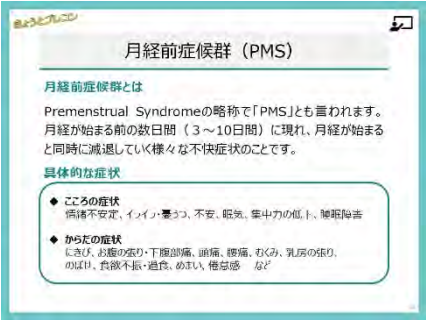
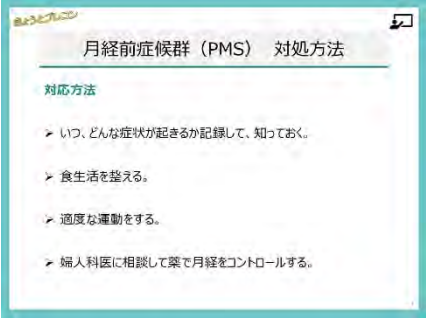
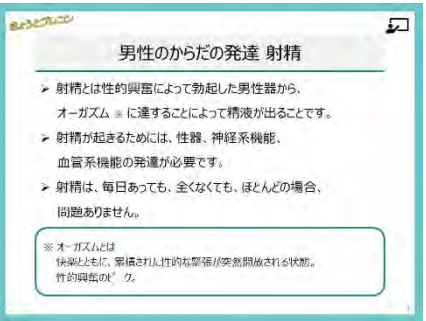
1. 各スライドの指導上の留意点

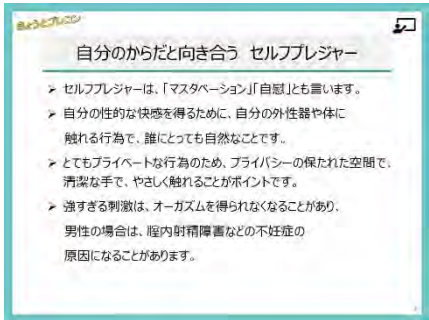
学習目標

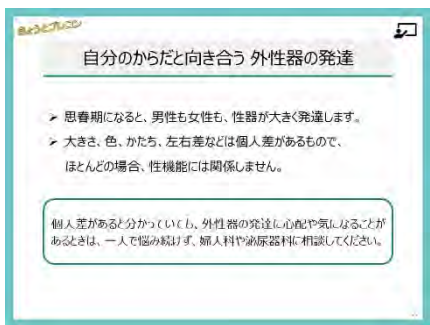

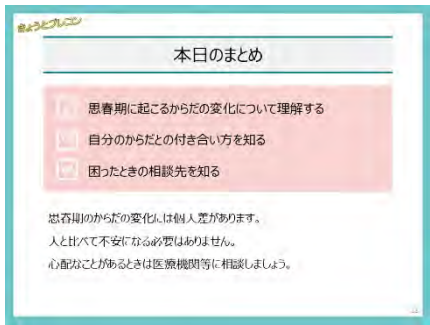
思春期に起こるからだの変化を理解し、自分のからだとの付き合い方を考えよう

段階	授業の展開	指導上の留意点
導入	<p>1. 授業のねらいや全体像を知る</p> <p>・表紙</p>  <p>・スライド1</p> 	<p>○思春期はホルモンの分泌に変化があることで、からだやここに大きな影響をもたらします。ここでは特に思春期における「からだ」の変化に焦点を当てて学習します。</p> <p>※からだの発達には個人差があることを前提に情報を伝えましょう。</p> <p>○中には、からだの変化に戸惑っている生徒もいる可能性があります。科学的にからだの変化のしくみを伝えることで、自分に起こっている変化を客観的にとらえられるようになることを目指します。</p> <p>○性自認がからだの状況とは違うことなどが原因でからだの変化に戸惑っている生徒がいる可能性があります。ここでは、男女別にからだの変化を科学的に紹介していますが、当事者の生徒に限らず学習に向き合うのが難しい生徒がいる場合は、学習内容の取扱い等を工夫できないか事前に検討した上で、場合によっては離席を可能とするなど柔軟に対応しましょう。</p>
展開	<p>2. 思春期に起こるからだの変化</p>	<p>○思春期のからだの変化はホルモンの分泌によって起こります。</p> <p>からだやここに変化をもたらすしくみを科学的にとらえることができることで、安心できる生徒もいる可能性があります。</p>



	<p>・スライド2</p>  <p>・スライド3</p> 	<p>不安で困っているときは、周囲の人にサポートを求めても良いことを伝えましょう。</p> <p>○ホルモンの分泌に伴い、男女のからだは変化していきます。からだの変化の特徴について、スライド3の図を見ながら確認します。</p> <p>*からだの発達には個人差があることも伝えましょう。</p>
	<p>3.女性のからだの変化</p> <p>・スライド4</p>  <p>・スライド5</p> 	<p>○女性特有のからだの変化について、「月経」に焦点を当てて理解を深めます。</p> <p>男女のからだのしくみについて理解を深めることで、日常生活で、相手の性を尊重する行動をとることにもつながります。</p> <p>●「月経」については、授業用動画の「CHAPTER1 月経について知る」(所要時間:約 4 分)も活用しながら、理解を深めましょう。</p> <p>○ホルモンバランスの周期的変化と月経が関係していることを押さえましょう。そのバランスによって、気持ちの浮き沈みがあったり、体調が変化したりすることを確認します。</p> <p>また、ホルモンバランスの変化に伴い、女性の内性器(卵巣・子宮)でも変化が起き、月経が起こることを確認しましょう。</p>

	<p>・スライド6</p>  <p>・スライド7</p> 	<p>○月経の際に腹痛や腰痛などの症状がひどいときは「月経困難症」の可能性があります。</p> <p>無理に我慢することではなく、対処方法があることを確認しましょう。</p> <p>また、病気の早期発見にもつながる可能性があるため、我慢せずに婦人科へ相談に行くことや、状態によっては低用量ピルを処方してもらえる場合もあることも紹介しましょう。</p> <p>○また、月経の前にこころやからだが不安定になる症状がある人もいます(月経前症候群)。ホルモンバランスの変化が影響していることを確認することで、不安になる気持ちを解消できる可能性があります。</p> <p>月経に伴う身体的な不安に限らず、こころの不安があるときも婦人科へ相談に行くことを勧めましょう。</p> <p>○また、月経とよりよく付き合っていくために、日ごろからできることを伝えます。</p> <p>自分の月経周期を記録したり、生活習慣を整えたりするなど、日ごろから実践することで、月経に関わるトラブルが生じた際も、婦人科に相談がしやすくなります。</p>
	<p>4. 男性のからだの変化</p> <p>・スライド8</p> 	<p>○男性特有のからだの変化について、「射精」に焦点を当てて理解を深めます。</p> <p>※「3.女性 of からだの変化」と同様に、男女のからだのしくみについて理解を深めることで、日常生活で、相手の性を尊重する行動をとることにもつながります。</p> <p>●「射精」については、授業用動画の「チャプター2 射精について知る」(所要時間:約 2 分)も活用しながら、理解を深めましょう。</p>

		<p>○射精については、「エロい」「汚い」などのネガティブなイメージを持っている生徒が多い傾向にあるため、射精の仕組みを科学的に知ること、捉えなおす機会が生まれます。</p> <p>○WEB や SNS 等での信憑性のない情報を根拠に、射精をしないとからだに悪影響があると思っている生徒もいる可能性があります。精通の時期や、精液の量や色、射精の回数などには個人差があることも説明しましょう。</p>
	<p>5. 自分のからだと向き合う ・スライド9</p> 	<p>○「3.女性のからだの変化」「4.男性のからだの変化」で確認してきた男女別のからだの変化を踏まえて、「5. 自分のからだと向き合う」では、男女ともに自分のからだと向き合うための知識を伝えます。</p> <p>○セルフプレジャー(マスターベーション・自慰)は、性的な快感や安心感を得るために自分のからだに触れる行為です。「エロい」「恥ずかしい」といったネガティブなイメージを持っている人もいますが、どんな人にとっても自分のからだに触れて安心を得る行為は自然なものであるということを伝えましょう。</p> <p>セルフプレジャーはとてもプライベートな行為なので、プライバシーが保たれる場所で行う必要があることを伝えましょう。</p> <p>○強すぎる刺激のセルフプレジャーは「オーガズム障害」(強い刺激がないと性的満足が得られなくなること)の原因になることも伝えましょう。</p>
		<p>○思春期は、二次性徴によって外性器が発達し大きくなる時期です。</p>

	<p>・スライド 10</p> 	<p>左右で形が違っていたり、色や大きさ・形などは人によって個人差がありますが、性機能に影響はないことを説明しましょう。</p> <p>○信憑性のないメディア等の情報を得て、外性器の形について「大きい方が良い」などのイメージを持っており、他者と比較して劣等感を抱いたり、悩んでいることがあります。他者との比較ではなく、「からだの形は多様である」ことを前提に話を進めましょう。</p> <p>●「外性器の発達」については、授業用動画の「CHAPTER 3 外性器の発達について知る」(所要時間:約 2 分)も活用しながら、理解を深めましょう。</p>
	<p>6. 相談先を知る</p> <p>・スライド 11</p> 	<p>○からだやこころの悩みは、困っていても相談しにくいという生徒も中にはいるでしょう。周囲の友人やおとなに頼ることも重要ですが、より正確な判断と情報を得るために、医療機関等を受診することを勧めましょう。</p> <p>女性のからだの悩みは婦人科等、男性のからだの悩みは泌尿器科等を受診するように伝えましょう。</p> <p>●授業用動画の「CHAPTER4 クリニックについて知る」(所要時間:2 分)も活用しながら、理解を深めましょう。</p>
まとめ	<p>7. 本時の振り返り</p> <p>・スライド 12</p> 	<p>○思春期に伴うからだの変化を、科学的に捉えることは、からだの変化をポジティブに捉えることにつながります。</p> <p>○また、困ったときには正しい情報を得ることが重要です。医療機関の受診などを積極的に勧めましょう。</p>

【資料編】

授業の展開	指導上の留意点
<p>・スライド14</p> 	<p>○生理用品は紙ナプキンを使用する人が多いですが、紙ナプキン以外にも布製のナプキン、吸水ショーツ、タンポン、月経カップなど、さまざまな種類があります。</p> <p>時と場所、場面によって使い分けたり、自分に合った生理用品を使うことで、月経の期間をより快適に過ごすことができる可能性があることを伝えましょう。</p>
<p>・スライド 15</p> 	<p>○「包茎だったら必ず手術が必要だ」と考えている生徒も中にはいます。包茎の種類によっては、手術が必要なもの、必要でないものがあることを伝えましょう。</p> <p>○包茎の悩みは、困っていても相談しにくいという生徒も中にはいるでしょう。不安な場合は、医療機関等を受診することを勧めましょう。</p>

2. スライドに掲載される主な参考資料 *特になし