

「思春期の体とこころ」を学習して

令和4年2月8日 柏市立土中学校 保健室発行

2月3日に性教育を行いました。すでに体やこころの変化の実感がある人、まだピンと来ない人と様々ですが、誰しも必ず思春期を迎えます。不安になったり、イライラしたり等、感情のコントロールができるようになるには、いろいろな経験を積むことが大切です。勉強や部活動はもちろん、感動する経験をたくさんしましょう！感情を言葉に表すことも、人の話を聞くことも、あなたが大人に向かって成長するための練習になります。思春期をよりよく生きるように、頑張ってください。



授業の感想 <抜粋>

○性について、ちゃんと学ぶことはあまりないし、ちょっと抵抗があったけど、今日の授業を受けて、とても大切だということがわかりました。友達との接し方に気をつけていきたいです。

(女子)

○大人として自立⇒相手を尊重、自分をコントロールする力、良いところを見つける、自分を表現する力あらためて性について知りました。体の機能でなぜそうなるのかを知りました。

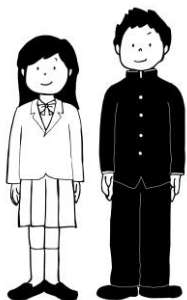
今の時期は、体も心も変わったりしたり、個人差もあるので、まじめな話であることを、ビデオを見て、改めて思った。(男子)

○私は女子なので、思春期に女子に何が起こるのかを知っていたけど、男子の事について、余りよく知らなかったの、今日は聞いて良かったです。話の中で、悩みなどを共感してくれる、安心させてくれるような話だったので、良かったです。(女子)

○思春期は男女の違いが出てくる期間の事だと分かった。ストレスもたまりやすく、気をつけなければなと思った。(男子)

○性を恥ずかしい事と思わないで、大切なものと思う。より良い生活を過ごすため、自分で自分を認め、ほめる。自分に正直に生きようと思いました。(女子)

○(配布資料の)思春期のグラフを見たら、ちょうど、12歳・13歳のあたりが多かったです。(性は)心と生きていきます。(男子)



○自分と同じことを考えている人がたくさんいることを知ることができた。それは、今大人になる前の準備をしないとイケない期間だということを知ったから、ちゃんと気持ちをコントロールして大人になれたらいいなと思いました。

(女子)

○心(りっしんべん)+生

性は恥ずかしい事と思っていたけれど、大切に思うことが大事だと思った。(男子)

○性の話はタブーみたいな感じになっていたけれど、こうやって正しく学ぶことは大切だと思った。土中の人たちは、男子と女子の中が良くて良いと思った。私も女子と話すのも、男子と話をするのも楽しいと思うけれど、おしゃれとかは全然だから、個人差があるのは本当なんだなぁと感じた。(女子)

○やはり、この年齢のあたりになっていくと、心身ともに幼い時から大人へと変わっていくのを、よく実感しています。身体の成長も、心の成長も急な変化で戸惑ったり、気苦労も多かったです。この面に関して疎い人や考えを履き違えたりした人たちにも「正しい情報」を知ってもらいたいっていうことを、この頃よく思っていました。このような機会を作っていただき、ありがとうございました。(男子)

○性=心+生きる ⇐ カッコイイナと思いました。

今まで、性について「いやらしい」とか「恥ずかしい」といった気持ちがまさにありました。でも、「いやらしい」とか「恥ずかしい」ではなく、「大切だ」と思えるようにします。考え方や気持ちなどは、みんなそれぞれなので、そのことを常に意識をして、お互いを尊重し合う人間関係をつくれるように、「みんなに優しく、平等に接する」ということを目標に、これからも楽しく生活していきたいです。(女子)

○性は大切なことだということがわかりました。

思春期になると、いろいろな悩み事や嫌なこともあると思うけど、思春期をより良く生きる 4 つの方法をしっかりと行い、今ある友情関係などを壊さないようにしようと思いました。これからどんどん、心や体が発達していくと思うけど、今まで通りに生活し、お互いを尊重し合う人間関係を作り、困った時には、相談するようにしたいと思います。(男子)

○性については、良く知らなかったなので、これからの為にも知ることができて良かったです。良く知らないところに毛が生えるのは大事な所なのかな…とよくわかりました。毛のおかげで、病気から守られていると聞いたことがあります。それは、本当なのかわからないので、親に聞いてみます。授業のおかげで、自分の体や異性の体の事が良く知ることができました。(女子)

○自分がイライラしたり、悲しくなったり、キレそうになる時になって、頭の中の働きがどう動いているのかが、わかった。(脳の働き、動きがわかった)そこで、自分がどうしたら良いのか、どうしたら、自分をコントロールできるのかがわかった。(男子)

○思春期の体の政党と心の変化について、ある程度(8割位)理解できた。

イライラしたりすることがあった時に、正しく対処ができるようにしていったり、自分の感情が今どうなのか、自分の良さ、他人の良いところを見つけられるようにしていきたいです。(男子)



2年生まで
あと、

52 日