

これから中学生になるキミたちへ

思春期の心とからだのつきあい方



2月4日（土）これから中学生になる6年生を対象に、
公開授業にて、国分寺の矢島助産院 助産師 工藤有里さんによる
『思春期の心とからだのつきあい方』の出前授業を行いました。

今の子どもたちは、インターネットやメディア、SNSを通して、
早いうちから様々な情報に晒されています。
この授業を通して、
これから思春期を迎える、または思春期に足を踏み入れた子どもたちに、
『思春期の心とからだ』
について、正しい知識をもってほしいとの願いからこの授業を企画しました。

大事なことは
『人と人との関わりにはお互い同意が必要だということ』
『自分のからだのことは、自分で決めていいということ』
子どもたちの感想からも、この授業で大切なことをたくさん学んでくれたことが伺えます。

これからも、子どもたちが卒業までにこの出前授業が受けられるように
学校と相談しながら準備を進めていきたいと思います。

人とどうやって
付き合っていけばいいのかなど
詳しく知ることができて良かった。
動画で体の事や、
心のことが
確かめられたから、
とてもわかりやすかった。
新しい言葉が出てきた
（知らない言葉）けど、
どれも大切な事なんだと
話を聞いて思った。
自分の心や相手の心を
大切にしていきたいと思う。
ありがとうございました。

4・5年の保健で、
思春期やからだについて
軽く習いましたが、
今回詳しく知れたので良かったです。
私の将来の夢の一つとして、
助産師が入っていたので、
本物の助産師さんに話が聞けたので
嬉しかったです。
また私は習ったことがない
人の心についても知れたので
良かったです。
これから本格的に思春期になっていき
大変なことがたくさんあるけど、
からだが成長していつる証なので、
乗り越えて
立派な大人になりたいと
思いました。

今日の工藤さんの話を聞いて、
思春期になっても人それぞれ時期も違うので、
自分の事を考えれば良いと思いました。
また、私は人のことを気にしてしまうので、
あまり気にしないように
気楽に考えようと思います。
中学校に行って、新しい友だちができて、
何か断られても、嫌われたわけではないと
工藤さんがおっしゃっていたので、
安心できました。
私は小さいので（関係ないかもしれないが）
思春期はまだ来てなく、
あまり身近に感じていませんでしたが、
今日の動画や話を聞いて
関心を持つようになった。

工藤さんのお話を聞いて、
人間が誕生する嬉しさや、
自分はこんなふう
生まれてきたんだと実感した。
また、思春期の感情や、
これから何が変わってくるのか、
動画で教えてくれたり、
スクリーンに写して教えてくれて
わかりやすかった。
ありがとうございました。

大人の意見は絶対なんだと考えていたけど、
自分のことは自分で決めて
いいんだとわかった。

異性の人と最近話すようになり、
その人の考えを知って、
異性だから違う・一緒じゃないと
思わなくなった。
今回の授業で、
男子もそう思っている人がいることを知って
もっと知って関わっていきたいと思う。

思春期は男の子も女の子も
大変だなと思った。
そして普段聞けない貴重なお話が聞けて
面白く楽しかったです。
思春期に入るとうまくいかない事も
多いと思うので、
今日のお話を参考にしたいです。
ありがとうございました。

詳しく説明してくださったので、
とてもわかりやすかったです。
思春期について知れてよかったです。
これからの事を考えると少し安心する話を
していただけたのかなと思いました。
体の事や心の事など、
様々な話をしていただいて、
将来何か悩んだ時は、
今日の事を思い出して
頑張っていこうと思います。
忙しい中来て話をしてくれて
ありがとうございました。

思春期のとき、
どんなことを思うのかの項目で、
自分が結構当てはまってびっくりした。
自分の場合、工藤さんが教えてくれたように、
これからは人の気持ちをちゃんと考えながら、
人と仲良くしていけたらいいなと思います。
そして、自分の事を
大切にしていけたらいいです。

改めて男子の体の事などを勉強できた。
赤ちゃんが生まれる事や、
インターネットの正しい使い方を知り、
また体はどんな仕組みか知れた。
今まで思春期のことは、
家族を傷つけることだと思っていたけど、
大人への1歩という事が分かって良かったです。
今日は本当にありがとうございました。

女子は男子のこと、
男子は女子のことを知らないので、
説明がありがたかったです。
動画やイラストで学ぶというのも、
わかりやすく良かったです。
知らない事がほとんどだったので、
知れて良かったです。
『自分のことは自分で決めていいんだよ』
という様に、動画内で優しい言葉で
投げかけてくれるのが、とても良かったです。
挨拶の所で、手をふる・握手・グータッチ
(ハグはやってませんが)、
普段友達とやらない事をやったのが
面白かったです。

女子・男子の色々な事が分かりました。
他にも体の事だったり、
インターネットを通じて何かをするというのは、
悪い人もいるので気をつけるという事が
分かったので良かったです。
今日は来ていただきありがとうございました。

これからみんな大人になる為に、
からだや心には色々ある事を初めて知った。
男女両方これから大変だから、
今日言っていたものだったら
相手に優しく接しようと思った。

これから今日の授業で説明された事が
自分にもあって大変だと思うけど、
今日教えてもらった事を
思い出して頑張っていきたいです。

今後今日学んだような事がおきても、
大人に成長していると思うようにしたいと思った。
人との接し方も学んだことを生かしていきたいと思った。

成長のスピードは人それぞれ違うので、
人と比べないようにしようと思いました。
知らなかったことを
分かりやすく教えてくれたので、
理解することができ、
今回の学習は生きていく上で
大事なことだと思いました。
教えにきてくれてありがとうございました。
とても勉強になりました。

てっきり、思春期の心と体の付き合い方
だけだと思っていたけど、
同意や人権についてまで発展してきて
びっくりしたけど、
思春期の事をあまり覚えていなかったので、
改めて話を聞けて良かった。
本当にありがとうございました。

今日、工藤さんのお話を聞いて、
女の子の体については、
保健の授業で聞いたことがあり
少し覚えていたけど、
男の子の体については
あまり覚えていなかったので
勉強になりました。
また体について、インターネットでの
人との関わり方についての動画も
わかりやすかったです。
助産師さんに、
思春期の心と体の付き合い方を
教えてもらうのは、
最初で最後かもしれないので、
しっかり聞けて良かったです。
本当にありがとうございました。

思春期になるのは、
みんな同じでみんな同じ体験をするので、
とても恥ずかしい事ではないと
今日改めて思いました。

また今後、
何か体の事について求められたり、
付き合いが難しいと感じることがあった時、
無理に付き合わずに、
『自分のからだの事は自分で決める』
という今日の言葉を
これからは大切にしていきたいと思いました。

助産師さんは
出産を助けるだけだと思っていましたが、
それだけではないという事を知り、
自分が産まれた時の事は覚えていないけど、
たくさんの助産師さんとお母さんが
支えてくれたからこそ、
今元気に過ごせていると思い、
色んな人に支えられていると
今日とても思いました。

これらを通して、
自分のからだや命の尊さをもっと
大切にしていきたいと感じました。

思春期はみんなそれぞれで、
11歳～15歳の間にみんなに起こる事を
初めて知りました。
今日教えてもらったことを
家族にも教えたいです。

今日は助産師さんが来てくれて、
色々なことを知れてよかったです。
特に動画や一つ一つのことを
詳しく教えてくれた所や、
これからもしかしたら
自分達もなるかもしれないけど、
不安になったり、家族などに相談することは
決して恥ずかしいことじゃないと
知れて良かったです。
また、色々な所は成長していくけど、
それは悪いことじゃない事を、
より詳しく知れて良かったです。

工藤さん今日は来ていただいて
ありがとうございました。
思春期には心と体の変化があることは
知っていたのですが、
動画などを見て、人との許可を得たりしないと
だめというのは初めて知りました。
この『思春期の心と体の付き合い方』を覚えておいて、
思春期になったらこの事を思い出したいです。
ありがとうございました。

体の事について教えてくれて
ありがとうございました。
頑張って心と体と付き合っていきたいです。
助産師の仕事は大変だと思いますが、
たくさんのお母さんを助けるのは
すごいと思います！
頑張ってください！！

今日は思春期の事についての
説明をしていただきありがとうございました。
僕は生理がなんなのか分からなかったので、
知れて良かったです。

そろそろ中学校も始まるので、
不安もたくさんありましたが、
授業を受けて不安も少なくなりました。
本当にありがとうございました。

前に授業で学び知っていた事もあったけど、初めて知ることも多く驚きました。体についても、心の事についても、様々なお話を聞き不安もありながら多少安心することもありました。

イライラしたり疲れたり、ストレスを感じることが多いと思うことがありましたが、ゆっくり休み、自分の心にうまく向き合う事が大切だと思えました。

僕は思春期についてあまり知らなかったから、思春期について色々知れてよかったです。動画とか使って面白かったです。思春期と自分の体の変化は全く違うことだと思っていたから、そういうのを知れて良かったです。

思春期の感情との接し方の重要性を知れて良かったです。今後も自分の心と向き合えるようになろうと思いました。

男の子と女の子で成長の仕方がここまで違うのだなと思いました。

男の子についても知らないことがたくさんありました。女の子について、もちろん知ってもらえて良かったし、男の子について知れたのも良かったです。細かいことまで詳しく説明してくれてありがとうございました。7ヶ月で子どもがこんなに成長することに驚きました。

人それぞれの感じ方やこれからの事について、たくさん知ることができました。自分が良いと思っていることも、他の人はそうじゃないかもしれないので、これからは気をつけたいと思いました。これからも助産師頑張ってください。

心と体について、人それぞれおこり方が違うことがわかりました。思春期で友達などが何か変化があった時は、今日習ったことを意識して相手と関わりたいと思いました。

私は思春期は、色々新しい大人の道に進んでいるんだなと思い、良い方に考えていったらいいのかなと思いました。今日学んだことを日常に活かしていきたいと思います。ありがとうございました！！

これから大人になっていくという事を改めて考え、自覚していく必要があることを知ることができました。

私は生理については知っていましたが、
男子にもそのようなことがあるのは
知りませんでした。
今日の授業で自分について
友達について少し知る事ができました。
今日はありがとうございました

今日はありがとうございました。
男の子や女の子の
思春期の心や体のことなど教えてくれて
ありがとうございます。
思春期に自分がどうなるのか、
友達のことなどが知れて
思春期に友達や他の人に
どう接すればいいのかわかりました

男の子と女の子で成長の仕方が
ここまで違うのだなと思いました。
男の子についても知らないことがたくさんありました。
女の子について、もちろん知ってもらえて良かったし、
男の子について知れたのも良かったです。
細かいことまで詳しく説明してくれてありがとうございました。
7ヶ月で子どもがこんなに成長することに驚きました。

今日はありがとうございました。
たくさんの挨拶の仕方は、
人によって変える。
その人の嫌なことを優先する。
確かに嫌なことを無理やりするのは
嫌ですもんね。
今日は素敵なお話をありがとうございました。

今日はたくさんのお話を
してくださってありがとうございました。
私は今日のお話を聞いて、
私が産まれたときもあんなにたくさんの方が
手伝ってくれていたんだなと思いました。
その時手伝ってくれた助産師さんなどに
感謝したいです。

人それぞれの感じ方やこれからの事について、
たくさん知ることができました。
自分が良いと思っていることも、
他の人はそうじゃないかもしれないので、
これからは気をつけたいと思いました。
これからも助産師頑張ってください。

思春期の感情との接し方の
重要性を知れて良かったです。
今後も自分の心と
向き合えるようになろうと思いました。

私は思春期は、色々新しい大人の道に
進んでいるんだなと思い、
良い方に考えていったらいいのかなと思いました。
今日学んだことを日常に活かしていきたいと思います。
ありがとうございました！！

男の子と女の子で成長の仕方がここまで違うのだなと思いました。
男の子についても知らないことがたくさんありました。
女の子について、もちろん知ってもらえて良かったし、
男の子について知れたのも良かったです。
細かいことまで詳しく説明してくれて
ありがとうございました。
7ヶ月で子どもがこんなに成長することに驚きました。

これから大人になっていくという事を改めて考え、
自覚していく必要があることを知ることができました。

今日はありがとうございました。
一人一人成長する時期が
違うという事を知りました。
また、自分や他人のプライバシーを
大切にしようと思いました。

これから体に起こることなどが
前もって知る事ができ、とても良かったです。
これからも心と体とうまく付き合っていきたいと思いました。
改めてお話をしてくださってありがとうございました。

心と体について、人それぞれおこり方が
違うことがわかりました。
思春期で友達などが何か変化があった時は、
今日習ったことを意識して
相手と関わりたいと思いました。

私は生理については知っていましたが、
男子にもそのようなことがあるのは
知りませんでした。
今日の授業で自分について友達について
少し知る事ができました。
今日はありがとうございました

何か困ったことがあった時は、
とりあえず周りの大人に相談すればいいことが分かった。
嫌な事は嫌と言うようにしようと思った。
ありがとうございました。

全員に思春期があることを知りました。
僕は多分まだ来ていないので、
いつか来ると思うと少し不思議に思います。
今日はありがとうございました。

これからは自分の事は
自分で守るような事を
意識して生活したいです。

今日はありがとうございました。
私は今日、人の体はみんな違うという事がわかりました。
そして工藤さんの話を聞いて、自分の心の付き合い方がわかりました。
私も将来助産師になってみたいと興味がわきました。
今日教えてもらった事をこれからも大切にしていきたいです。

今日はありがとうございました。
私は今日、人の体はみんな違うという事がわかりました。
そして工藤さんの話を聞いて、自分の心の付き合い方がわかりました。
私も将来助産師になってみたいと興味がわきました。
今日教えてもらった事をこれからも大切にしていきたいです。

出前授業で話を聞くまで、
知らなかった事がたくさんあった。
自分のプライバシーを
自分で保護することの大切さがわかったので、
これから意識して保護するようにしたい。

私が一番印象に残っているのは、
挨拶ゲームです！
なぜなら普段しゃべらない人とも
挨拶をしようと思えたからです。
他にも色々な事を教えていただき
ありがとうございました！

これから、大人になる時の状態になって、
今まで起きたことがない感情や、
体の変化が起きても、
今日聞いたことを思い出して
やっていこうと思いました。
今日はありがとうございました。

自分のことも大切にすることも大事だし、
相手のことも考えながら、
相手が嫌だとすれば受け止めて、
相手のプライバシーを覗かないことも
大事だと思っていかないと、
良くないことをこれからも
人に害を及ぼすかもしれない。
だから相手の思いや、
自分に対しても
大切にしていこうと思いました。

今日改めて心と体の成長の事を考えることが出来ました。

これから中学校になるので、
体の事などに気をつけて生活していきたいです。
また知らないことについても、
詳しく学ぶ事ができました。
良かったです。
ありがとうございました。

今日授業をうけて、
今までインターネットなどで知った
性教育を学校で教えてもらい、
心と体の付き合い方を学んで
大人になったらするものであるので、
子どものうちはしてはいけないということを
心に刻んで
上手に付き合えたらいいなと思いました。

11歳から15歳で体が変化して、
生理が来ることは
恥ずかしいものだと思っていたけど、
全員になるものだし、
別に変な事じゃないと分かってホッとしました。
また、自分がしたくても相手が嫌がること、
相手がしたくても自分が嫌なことは
やめようと思いました。

思春期は、
心や体の色々な成長がある中で
育っていくことが分かりました。
まだ思春期ではないと思いますが、
将来親に反抗してしまう事もあると思うので、
今のうちに大事にしたいと思いました。

今日はありがとうございました。とても勉強になりました。
今までは、同意などをせずに友達とスキンシップをとったり
(触れ合ったり)していましたが、これからはもっとちゃんと
同意などをしてからスキンシップをしたいと思いました。

また、工藤さんより教えていただきましたが、ご家庭でも”心とからだ”のことについて、
どう伝えたら良いか迷った時にオススメな書籍を紹介します。

～オススメ書籍の紹介～

- ・わたしの心と体を守る本 (KADOKAWA)
- ・からだこころ研究所 (リトルモア)
- ・男の子の心と体のこと (かんき出版)



是非ご参考にしていただければと思います。

※今年度3月中に、現5年生対象にも今回とは違った内容で、助産師の工藤さんによる”出前授業”を予定
しています。詳細が決まり次第ご案内させていただきます。