もしものときの相談窓口

自分の体のことで誰にも相談できず悩んでいることが
あるなら、連絡してみよう。匿名で相談ができるよ。

一般社団法人
日本家族計画協会

思春期・FP
相談LINE

性と健康の相談センター

医師や保健師または助産師等が
相談にのります。
設置している自治体の
一覧を見ることができます。

もっと知りたい人は

性の総合サイト
「セクソロジー」

SEXOLOGY
性を学ぶセクソロジー

この冊子は、スマホからも見ることができるよ！

情報が必要な友だちがいたら、ぜひ教えてあげてね！

研究課題：新型コロナウイルス感染症流行下の自粛の影響
- 予期せぬ妊娠等に関する実態調査と女性の健康に対する適切な支援提供体制構築のための研究
研究代表者：公益社団法人日本産婦人科医会常務理事　安達知子
研究分担者：一般社団法人日本家族計画協会会長　北村邦夫
※この冊子は、令和２年度厚生労働行政推進調査事業費補助金（厚生労働科学特別研究事業）により制作したものです。
（無断転載を禁止します）



この冊子を手にしてくれたあなたへ

＃つながるBOOKは
人生で起こる日常のひとコマや大きなイベント
人間関係などのさまざまな出来事に
納得して、幸せに生きるために
知っておきたいことや
マナー、コミュニケーションのとりかた
そして、あなたを助けてくれる
友だち・おとな・情報・知識につながるための

＃つながるBOOK

自分の性に関することについて自分で決められる
SRHR（セクシュアル・リプロダクティブ・ヘルス / ライツ）
「性と生殖に関する健康と権利」に基づいています。

自分の人生を自分で選択するときの手助けになったら。

【制作者】

高橋幸子（埼玉医科大学 産婦人科 医療人育成支援センター・地域医学推進センター 助教）
久保田美穂（女子栄養大学 保健養護学研究室 専任講師）
櫻井裕子（さくらい助産院 助産師）
田代美江子（埼玉大学 教育学部 教授）

企画・構成：小野梨奈（合同会社カレイドスタイル）
表紙イラスト：北村みなみ　中面イラスト：永野徹子　デザイン：久保貴子

この冊子はスマホからも見ることができるよ！

情報が必要な友だちがいたら、ぜひ教えてあげてね！→

目次

この冊子を手にしてくれたあなたへ P1
目次 P2
あなたのまわりでこんなこと、ありませんか？ P3・P4
【恋愛編】
・恋愛ってしなきゃダメなの？ P5
・恋愛への「思い込み」を取り払ってみよう！ P6
・恋人どうしは、イチャイチャしなきゃいけないの？ P7
・SEXする前に話してみよう P8
【SEX編】
・つきあったらSEXしなくちゃいけないの？ P9
・どちらかが「イヤ」なとき、「イヤ」なことはしない！ P10
・確実に避妊できる方法ってある？ P11
・避妊に失敗してしまった！どうしよう… P12
・カップル間でもおこる性暴力 P13
・セルフプレジャー毎日やってもいいですか？ P14
【月経編】
・月経とうまくつきあおう P15
・こんなときは産婦人科を受診しよう P16
【妊娠編】
・月経が来ない…これって妊娠？ P17
・妊娠したかどうか確かめるには？ P18
・妊娠がわかった。どうしよう？ P19
・だれかに相談しよう！ P20
・もし、産むと決めたら P21
【性感染症(STI)編】
・性器のあたりがかゆい…。これって病気なの？ P22

あなたの まわりで
こんなこと、ありませんか？

月経の予定日から1ヶ月
たっても月経がこない。
これって妊娠？

→ 月経編 P15　→ 妊娠編 P17

部活もなくて暇なので、
SNS で知り合った人と会って
すぐSEXしてしまった。

→ SEX 編 P9　→ 性感染症編 P22
→ 避妊 P11　→ 妊娠編 P17

ゲームして、セルフプレジャー
して、またゲームして…の日々。
このままで大丈夫か不安です。

→ セルフプレジャー P14

※セルフプレジャーは自慰行為、
マスターベーション、オナニーのことです

デートのたびに
SEXしている。
ちゃんと避妊してません。

→ 性暴力 P13　→ SEX 編 P9
→ 避妊 P11

性器のあたりが
かゆい・・・。
性病にかかってないか
心配です。

→ 性感染症編 P22

恋愛って しなきゃダメなの？



「する」も「しない」も 自分で決めてOK！

恋愛に興味がなくてもOK！
この先、誰かを好きになることがあるかも。
それは異性かもしれないし、同性かもしれない。

恋愛への「思い込み」を 取り払ってみよう！

かっこよくなくちゃ、かわいくなくちゃ、恋愛できないって
思ってない？ **恋愛ってもっと多様なものだよ。**
ドキドキ、キュンとするポイントは、**一人ひとり違っていい。**

モテる子ってどんなイメージなの？



恋人どうしは、イチャイチャしなきゃいけないの？

手をつなぐ
おしゃべりする
見つめ合う
チャットする
裸で抱き合う
並んで歩く
ハグする
テレビ電話する

好きって気持ちの伝え方はいろいろあるよ

「イチャイチャする / しない」「YES/NO」が、
いつでも言える関係がいいよね。

SEXする
互いの性器に触れる
キス！

性感染症のリスクや妊娠の可能性が伴うものもあるよ。
事前にどんな知識が必要か考えてみよう！

SEXする前に話してみよう

妊娠や性感染症のことを一緒に考えてみよう。
性について話すのは、全然恥ずかしいことじゃないよ。
お互いにどんなふうに思っているのか、確かめてみよう！



『話し合いたいこと』

- □ SEXについてどう思ってる？
- □ したいと思ってる？
- □ どんなことが不安？
- □ 避妊方法のこと知ってる？
- □ 性感染症のこと知ってる？
- □ 避妊に失敗したらどうする？



性器の挿入だけがSEXじゃないよ

SEXは、コミュニケーションのひとつ。
お互いに気持ちよくなって幸せを感じること。

つきあったらSEXしなくちゃいけないの？



あせらなくていいよ 自分のペースで

まわりからのプレッシャーで決めなくていい。
ペースが違うときは、**ゆっくりの方にあわせよう**ね。

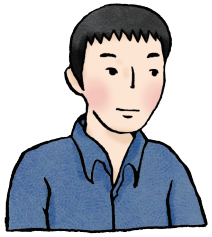
「性的同意」についてきちんと知ろう！

誘う人も誘われる人も
知っておきたい
性的同意って何？

AMAZE（ピルコン訳）
「イエス・ノーどっち？：
同意とは？」

どちらかが「イヤ」なとき、「イヤ」なことはしない！

SEXするもしないも、自分で決めていい。
「昨日はしたかったけど、今日は気分がのらない」
ってこともあるよね。



「YES」か「NO」か「保留」なのか、
意思表示をきちんとするのが大事。
「NO」と言って、嫌われないか不安だ
という人もいるかもしれないけど、
「NO」と言っても続く関係がいいよね。



意思表示するのが大事！

したい！
（YES）

今日はやめとく
（NO）
でも大好き♡

ちょっと待って
（保留）
でも大好き♡

するのはいいけど
ココじゃ嫌！
（条件つき）

確実に避妊できる方法ってある？

100％避妊できる方法はないよ

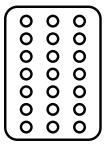
SEXで妊娠したら困るときは、きちんと避妊しよう。
避妊は相手まかせにしない。
低用量ピルと性感染症の予防ができるコンドームを併用しよう。

『代表的な避妊方法』



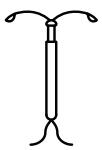
コンドーム

コンビニやドラッグストア、
100円ショップでも買えるよ



低用量ピル

病院で処方してもらう必要が
あります（月1,500～3,000円程度）



IUS（ミレーナ）

子宮内に器具を挿入して、
受精卵の着床を防ぐよ

出産経験がなくてもIUS（ミレーナ）の相談に
のってくれる医療機関一覧はこちら→

コンドームの使い方

避妊と性感染症

避妊に失敗してしまった！どうしよう…

避妊せずにSEXしてしまった、避妊に失敗してしまったときには、
72時間以内に緊急避妊薬（アフターピル）を服用することで、
妊娠を回避できる可能性があるよ。
早ければ早いほど効果が高い。

1．医療機関を探して連絡

信頼できるピル情報にたどり着けるWebサイト

ピルの総合情報サイト
ピルにゃん

日曜祝日
対応の病院が
わかる！

緊急避妊 JFPA　検索

近くの病院を
教えてくれる！

2．医療機関を受診

Q 病院ではどんなことを聞かれる？

最終月経、SEXした日と時刻、そのときの避妊法、妊娠歴など。

Q 緊急避妊薬の費用の目安は？

医療機関によりますが、6,000～20,000円程度。

カップル間でもおこる性暴力

例えば

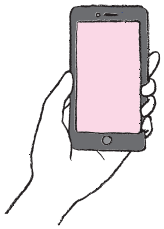
- □ 同意なく、無理やりキスやSEXをする
- □ 避妊なしのSEXを強要する
- □ 見たくないのに性的な動画を見せる
- □ 裸の写真や動画を送らないと別れると脅す

こんなときは今すぐ相談しよう

電話で相談

DV相談ナビ（内閣府）

#8008



LINEで相談

デートDV110番

もしも、性暴力の被害に遭ってしまったら

性暴力被害相談の
全国共通短縮ダイヤルへ

＃早くワン（ストップ）

＃8891

全国どこから電話しても、最寄りのワンストップ支援センターにつながります。

女子も！男子も！

身長がのびない、頭が悪くなる
テクノブレイク…全部ウソ！

セルフプレジャー 毎日やってもいいですか？

セルフプレジャーとは、自慰行為、マスターベーション、オナニーのこと。
性的な欲求を自分自身でコントロールすることはとても大切なこと。
男子も、女子も、1日何回しても大丈夫。

『セルフプレジャーの５つのマナー』

① **プライバシーが守られる空間で**
➜カギのかかる場所、布団の中など

② **優しく、丁寧に**
➜皮をむいたミカンをつぶさないくらいの力で

③ **清潔に**
➜爪は切ってある？ 手はキレイ？ グッズはキレイ？

④ **後始末までしっかり**
➜とくに男子は精液を受け止めたモノは片付けようね

⑤ **無理に見せない、聞き出さない**
➜ハラスメントや暴力になることもあるよ

NHK福祉ポータル ハートネット　教えて！性の神様
テクノブレイクって本当？
（マスターベーションで死ぬ）

月経とうまくつきあおう



お風呂であたたまる



体を冷やしすぎない



我慢しないで
痛み止めの薬を飲む



運動して気分転換



いろんな月経用品を試す



しっかり３食食べる

月経用品は、紙ナプキン以外にも、布ナプキン、
吸水型生理パンツ、タンポン、月経カップ、
ピース（身体にはさむもの）などいろいろあるよ。

月経中を快適に過ごす方法を試してみよう！

月経中はお腹が痛くなったり、ツライ人もいるよね。
我慢しなくていいよ。セルフケアで、月経とうまくつきあっていこう。

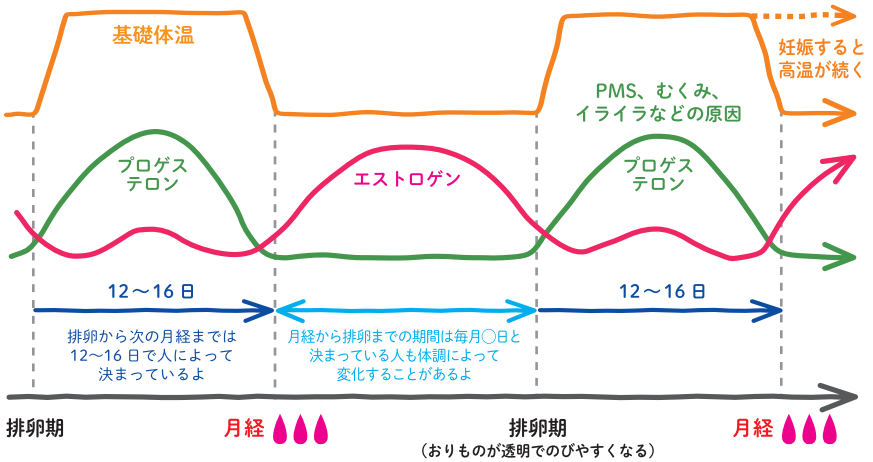
気軽に

こんなときは産婦人科を受診しよう

- □ 月経が３ヶ月以上来ない
- □ 月経痛（頭痛、腹痛、腰痛）がツライ
- □ 月経前イライラしすぎる

【 月経のしくみ 】

動画で詳しく解説！

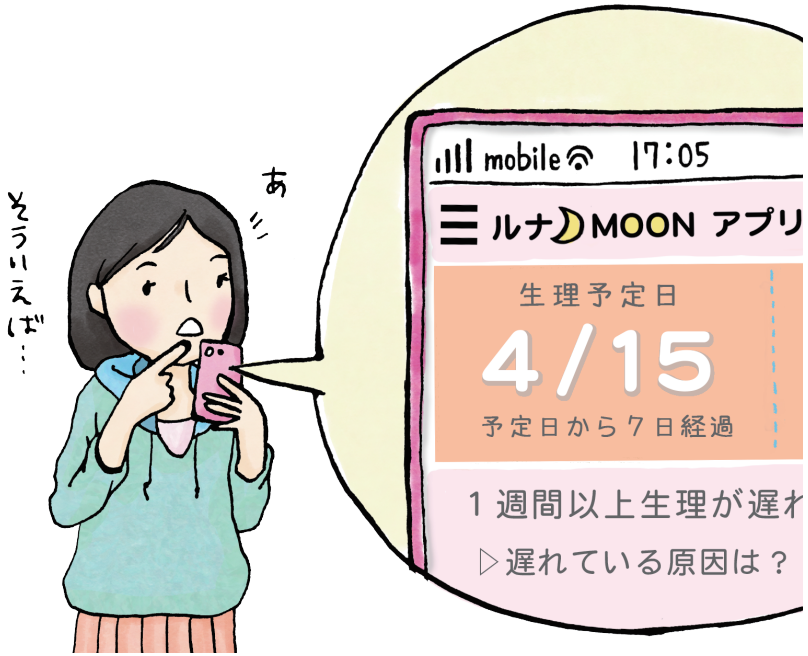


基礎体温をつけてみると、体調の変化がわかるよ

【 基礎体温のはかり方 】

① 基礎体温計をドラッグストアなどでゲット
② 目覚めたら起き上がる前に、舌の下で体温測定
③ 毎日グラフや月経管理アプリに記入

月経が来ない…これって妊娠？



月経が止まる代表的な理由

- 妊娠
- 急激なダイエット
- ホルモン異常
- ストレス
- 運動によるエネルギー不足

妊娠したかどうか確かめるには？

今すぐチェック

- □ 3週間以上前にSEXをした
- □ 月経が予定より1週間以上遅れている

自分でチェックしたい派

妊娠検査薬でチェックしてみよう

陽性が出たら、妊娠している可能性が高いので、すぐに産婦人科を受診して。陰性でも、1週間後に再検査しよう。

早く不安を解消したい派

産婦人科を受診しよう

ちょっと勇気がいるかもしれないけど、産婦人科を受診すると、いろんな相談にのってもらえるよ。

※妊娠検査薬は、ドラッグストアなどで500〜1,000円で買うことができます。
※自分で判断できないときは、**妊娠SOSに相談**もできるよ。詳しくはP20へ

妊娠のしくみを動画でチェック！

急ぐ順から説明するね

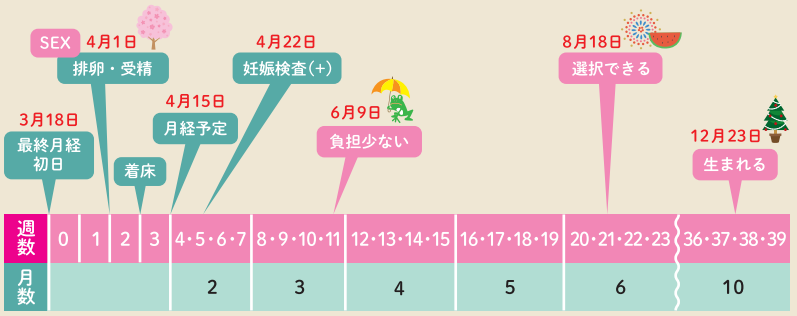


妊娠がわかった。どうしよう？

まずは、産むか産まないかを決めよう！

安全な人工妊娠中絶は、女性の健康と権利を守るためのもの。
母体保護法のもと行われるよ。なるべく早く病院に行こう。
妊娠11週まで（下図 ）の方が負担が少ないよ。
妊娠21週まで（下図 ）は選択できるよ。
妊娠SOSなどでは、病院に行くときのサポートもあるよ！

【妊娠期間の数え方と中絶手術が選択できる時期】



セーフ アボーション ジャパン プロジェクト
安全な中絶と流産について適切な情報を伝えるための
Webサイトはこちら→

決められないとき
迷うとき



だれかに相談しよう！

パートナーと考えよう

妊娠は２人の行為の結果。だから、**２人の問題**だよね。
今後のことも２人で考えよう。

身近な人に相談しよう

友だちや家族、親戚、担任、部活の顧問、保健室の先生、塾や家庭教師の先生に相談するのもいいね。
考えを整理したり、気持ちを軽くしたりすることが
できるかもしれないよ。

妊娠SOSなどに相談しよう

産むか産まないかを決めるための情報がたくさんあるし、
専門家が相談にのってくれるよ。
どちらにしたとしても、その先のことを一緒に考えてくれるよ。

全国の妊娠SOS
妊娠に関する相談にのってくれる
相談機関一覧はこちら→

もし、産むと決めたら

Q. 母子健康手帳はどこでもらえるの？

住所のある市町村の役所・保健センターに「妊娠届」を出せばもらえるよ。
母子健康手帳と一緒にもらえる「妊婦健康診断受診票（補助券）」があれば、
これから受ける妊婦健診の自己負担額がだいぶ減ります。

Q. お金がない…

出産費用は50万円前後かかるけれど、出産育児一時金支払い制度などの
いろいろな仕組みがあるよ。検索してみてね。

Q. 産んだあと育てられるかな

妊娠届を出していれば、子育てを助けてくれる制度がいろいろあるよ。
一時的に子どもを預けたり、養子縁組や里親など育ててもらう方法もあるよ。

Q. 学校を辞めなくちゃいけない？

学校を続ける方法はいろいろあります。
これからどんなことをしたい？どんな未来を想像してる？
妊娠したことで、それをあきらめる必要はないよ。

※文科省「公立の高等学校における妊娠を理由とした退学等に係る実態把握の結果等を踏まえた
妊娠した生徒への対応等について（通知）」2018 年 3 月 29 日

なんかいつもと違う！

性器のあたりがかゆい…。これって病気なの？

痛い　かゆい　しみる　イボイボ　ゴリゴリ
血が出る　ウミが出る　変なにおいがする

SEXをしてこんな症状が口やのど・性器・肛門にあったら要注意！

財布と保険証をもって、産婦人科、泌尿器科、皮膚科へ。
郵送で受けられる検査もあるよ。
感染してたら、治るまで治療を受けようね。

保健所では無料・匿名で検査や相談ができます

感染していても、
症状が出ない病気もある。
パートナーが変わったら、
一緒に検査を受けてみよう。



今度のデートは保健所ね！

全国の保健所一覧
（HIV 検査相談マップ）

セイシル
Produced by TENGA HEALTHCARE

HPVワクチン情報
（セイシル）

性感染症の予防にはコンドームが有効。
（完全に防げるわけではないよ）
コンドームを使うことは、お互いのため。
HPVワクチンやB型肝炎ワクチンなどを
接種することで減らせる病気もあるよ。