

思春期をいきいきと過ごすために ～大人が知っておきたいこと～

Midwife MOMOKO 助産院 安達桃子

思春期のからだところの変化は、脳下垂体から分泌される性ホルモンによって起こる。子どもたちは、なんだかわからないモヤモヤやイライラに不安や嫌悪感を抱いていることがある。この変化には個人差があり、始まる時期もいろいろだけど、必ず終わりは来るということを伝える。成長ホルモンや性ホルモンを出すために、脳は睡眠中も活発に動いているから、寝ても寝ても眠いし、スマホなど目を酷使するものを長時間使用したり、睡眠時間が短いと脳は更に疲労する。疲労した脳は怒りのコントロールをしにくくなる。脳の疲労軽減と性ホルモンがきちんと分泌されるためにも、生活習慣を見直し、子ども自身が体の調子を整える意識を持てるように働きかける。

安定した性ホルモンのはたらきによって、排卵が起こり、何億分の1の確率で奇跡的に偶然出会った卵子と精子が結びつき、受精卵となる。この「いのちのはじまり」は、針であけた穴より小さい点であったのが10ヶ月かけて母の子宮内で守られ育ち、自分で決めて外の世界にいのちがけで生まれてくる。生きる力を持って生まれてくる。胎児期から学童期にかけて、周りの大人たちに抱っこしてもらい、「よしよし、大丈夫だよ。」と声をかけてもらったり、誰かに身の回りのお世話をしてもらってきた。それらの積み重ねによって、子どもは自分の存在を認めることができ、自尊心を保つことが出来るようになる。

思春期は、将来新しいいのちを産み育てるかもしれないからだと心の準備期間であり、望む望まないにかかわらず、月経と精通がある男女が性交をすると妊娠する可能性があるということを知っておく必要がある。また、思春期特有のからだに関する悩みについても、正しい知識を得ることで不安を軽減できる。抑制の効かないメディアの情報リテラシー（知識や判断力）を高める術を伝えていく必要もある。

「性」＝セクシュアリティは、「イヤラシイ・隠しておくもの」ではなく、生まれた時から「性」の意味を正しく理解することが大切。UNICEFやWHOなどが協同し、世界の国々の専門家が研究と実践を踏まえて発表している『国際セクシュアリティ教育ガイダンス』は、国際的なセクシュアリティ教育の指針となっている。セクシュアリティとは性別だけでなく、成長と共に、自分の性はこうであると自分で決めることができる、また自分は周りからこう見られたい、どのようなヒトに性的な欲求を抱くかなども含まれ、その人の存在そのものであると捉えている。「性」について、成長段階に合わせて繰り返し伝えることで、自分自身のいのちを守る行動がとれるようにしていくのである。好きな相手とでも、嫌なことは「いやだ」「やめて」と伝えて良いこと、お互いに思いやれる関係性を作っていくこと、相手の嫌なことはしないことを、繰り返し伝えていく。

人権やプライバシーが守られた上で、自分たちが持っている「生きる力」「いのちを産み育てる力」を、十分に発揮できるためには、1人1人が、性別による差別や偏見がないジェンダーフリーを理解し、あらゆる暴力に対して（もしかしたら受けているかもしれない、または自分が振るっているかもしれないと）気づくことが第1歩である。