

からだの^{へん か}変化とからだの毛^けについて^{まな}学ぼう

高橋幸子（たかはし・さちこ）

2000年山形大学医学部医学科卒業。

埼玉医科大学医療人育成支援センター・地域医学推進センター／産婦人科医。
日本家族計画協会クリニック非常勤医師。彩の国思春期研究会西部支部会長。
著書に『サッコ先生と！ からだこころ研究所 小学生と考える「性ってなに？」』（リトルモア）、『マンガでわかる！ 28歳からの おとめのカラダ大全 今さら聞けない避妊・妊娠・妊活・病気・SEXの超キホン』（共著・KADOKAWA）、監修書に『もう、子どもじゃない？ はじめてのなやみ、はじめての恋』（KADOKAWA）など。

【本冊子で参考にした文献】

『サッコ先生と！ からだこころ研究所 小学生と考える「性ってなに？」』

高橋幸子 著（リトルモア）

Schick®
It's in your hands®

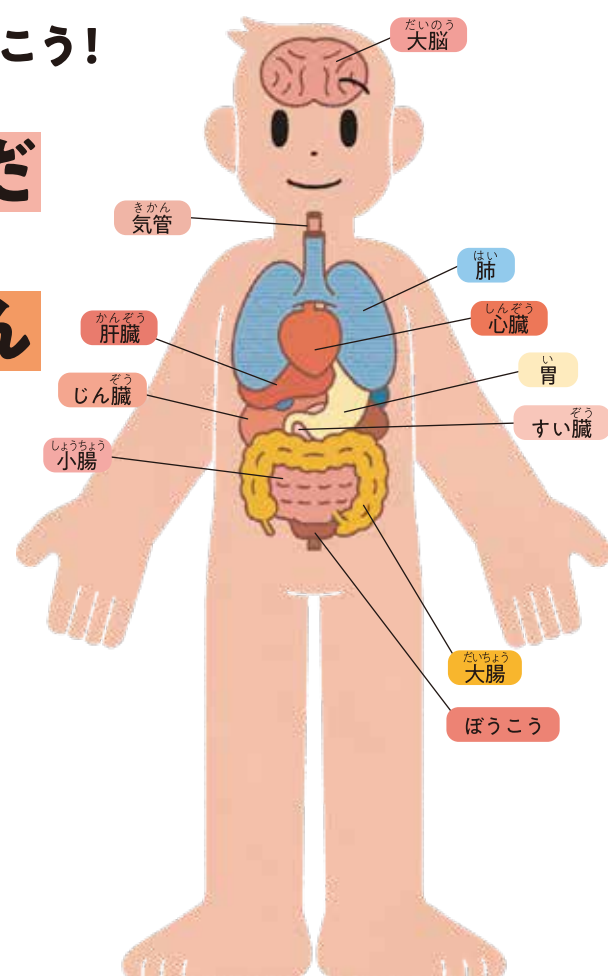
年 組

Copyright © 2022 Schick Japan All Rights Reserved.



からだところ、これからおこる変化と向き合ってみよう

知っておこう！ みんなの からだ の きほん



みんなちがって、みんないい
この冊子では、からだ・ところ・自分らしさについてみんなといっしょに学びます。「自分や友達のいのちはどうやって生まれてきたの?」「からだところにはどんな役割があるの?」「自分らしさってなに?」「みんなのからだところには、これからどんな変化がおこるの?」そんなギモンについてたのしく学びながら、あなたのからだ・ところ・自分らしさについて向き合ってみましょう。

この冊子では、いろいろなからだの部位が出てきます。イラストを見ながら確認しましょう。

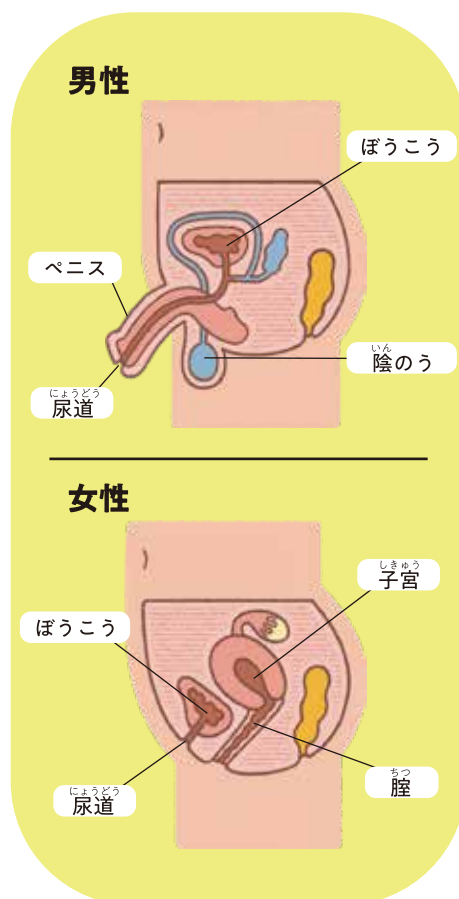
「自分らしさ」ってなんだろう?

人は生まれた瞬間からひとりひとり顔やからだの大きさ、性格など、特徴がちがいます。このような他者と異なる特性のことを「個性」といいます。そして、成長していく過程で、好きなことと嫌いなことが区別できるようになるなど、ものに対するとらえ方や考え方がそれぞれつくられていきます。あなた自身のところの中にある、このとらえ方や考え方のことをここでは「自分らしさ」と呼びます。

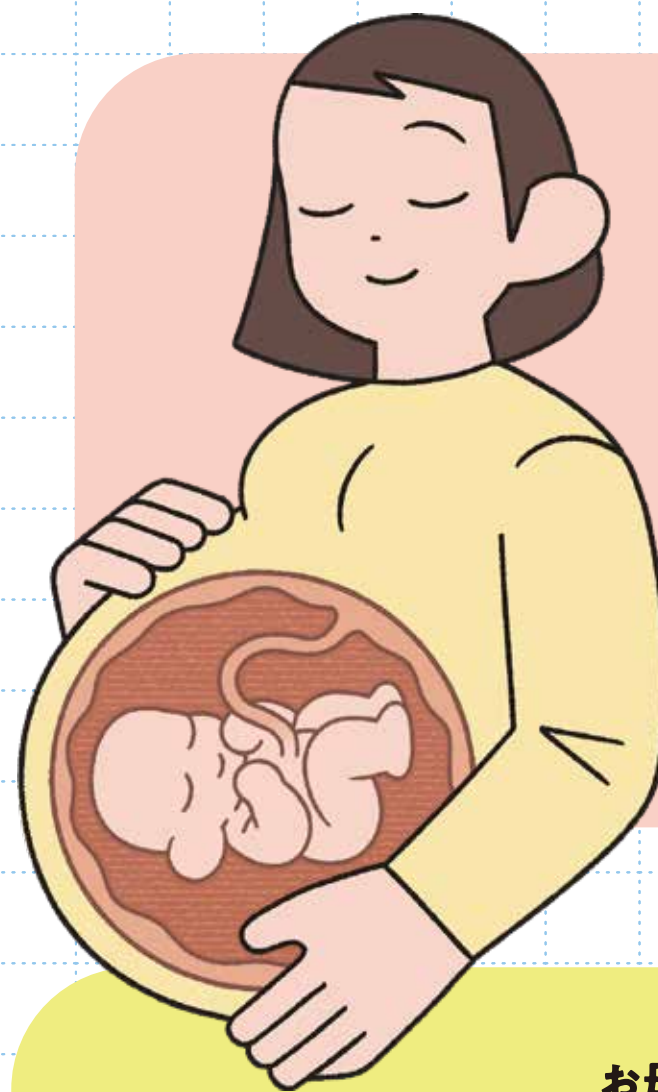
コラム 01

さん ふ じん か い たかはしきこ
産婦人科医 高橋幸子先生（サッコ先生）プロフィール

サッコ先生は、年間120回以上、全国の小学校・中学校・高等学校にて性教育の講演を行っています。今回は、サッコ先生の著書『からだところ研究所』（リトルモア）で紹介されている内容をもとに、からだところ、そして自分らしさについて学んでいきますよ。



わたしたちの「いのち」はどうやって生まれてきたの?



「いのち」のはじまりをさぐる、「おへそ」のはなし

みんなは、からだにある「おへそ」について考えたことがありますか？人間には「おへそ」がありますが、たまごから生まれる動物には「おへそ」がありません。それは人間の赤ちゃんが、生まれる前までお母さんのおなかの中で育つことと関係があるんです。おなかの中の赤ちゃんは、お母さんと細い「くだ」でつながっていて、そのくだを通して、お母さんから、「酸素」や「栄養」をもらっています。酸素も栄養も、生きていくために必要なものです。

お母さんのおなかにいた「しるし」

赤ちゃんが生まれると、自分で呼吸をしたり、お母さんのおっぱいやミルクをのめるようになるので、くだはいらなくなります。だから生まれたときに切ってしまいます。そのくだがはなれたあとが「おへそ」です。そのくだのことを「へそのお」といいます。おへそは、みんながむかし、お母さんのおなかの中にいた「しるし」です。そして、お母さんから、生きるために必要なものをもらっていた「あと」なんです。



コラム 02

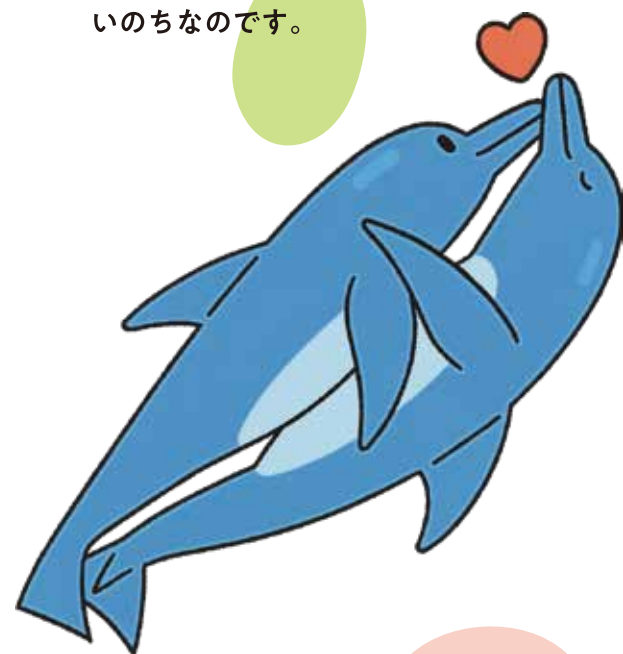
ち し き
ただしい知識はみんなのお守り

からだところが成長するのって、うれしいよね！でも不安を感じる人もいるかな。不安な気持ちは「わからない」ことからおこります。正しい知識はみんなのお守りです。それでは「からだところ研究所」でサッコ先生の助手になろう！

赤ちゃんが生まれる 3つのふしぎ

生まれる前の赤ちゃんは、 おなかの中で何をしてるの？

生まれる前の赤ちゃんは、お母さんのおなかの中にいますが、みんなと同じように「心臓」を動かしています。それは「生きる」ために必要なことです。赤ちゃんは生きるということ、ただそれだけがんばっています。そうやって生まれてくるいのちなのです。



赤ちゃんは、どこから、 どうやって出てくるのかな？

女の人のからだには「子宮」という、赤ちゃんをおなかの中で育てるためのとくべつな袋があります。生まれる前の赤ちゃんは、一般的には38～40週くらいかけて子宮の中で少しずつ大きくなります。そして、生まれる準備ができると、子宮がちぎんだり、ゆるんだりをくり返すことによって、お母さんのまたの間にあるとおり道、「産道」をとって外に押し出されます。

赤ちゃんは、どうやってできる？

男の人も女の人も、からだの中に赤ちゃんの「もと」を半分持っています。赤ちゃんの誕生には、男性の持つ赤ちゃんのもと「精子」と、女性が持つ赤ちゃんのもと「卵子」の両方が必ず関係しています。赤ちゃんが出てくる産道は、実は精子の入り口でもあり、男の人はペニスを使って、女の人の産道の中に精子を届けます。精子が卵子といっしょになると、小さな赤ちゃんのもと「受精卵」になります。赤ちゃんをつくることは大きな責任がともなうことでもあります。そのため、子どもがすることではありません。大人がふたりで、その責任をわかり合ったうえで、おたがいの同意のもとにするものです。

コラム 03

とっても大事な場所「プライベートゾーン」のはなし

みんなのいのちと次の世代のいのちをつなぐときにも大切な、くちびるとむね、性器、おしりを「プライベートゾーン」といいます。「ほかのだれかのものではなく、あなただけの」とっても大切な場所、という意味です。おぼえて、守ろうね。



これからおこる思春期の からだとこころの変化

「思春期」ってなんだろう？

だいたい8、9才ごろからはじまる、子どもから大人へとからだ・こころが成長していく時期を、「思春期」といいます。思春期には、脳にある「ホルモン」のスイッチが入って、みんなの精巣と卵巣が働きはじめることで、自然にからだの変化がおこります。そして、目にはみえないけれど、自分以外のだれかに興味を持ったり、こころにも自然に変化がおとずれます。この変化を「第二性徴」といいます。

思春期におこる 第二性徴



「第二性徴」の変化とは？

第二性徴のいちばんの変化は、次の世代をつくり出すことができる「生殖能力」を持つからだに変化していくことです。子どもから大人へ近づいていくための、とても大事な変化です。

大人に近づくためのこころの変化

変化はこころにもおとずれます。自分だけでなく、家族や友達といったまわりの人に対してこれまでとは異なる感情を持ち、悩むことがあります。それはこころも大人へ近づいていく、とても大事な変化です。



コラム 04

思春期の入り口で、自分の変化にとまどったら？

これから思春期をむかえると、みんなは少しずつ、大人へと近づいていきます。その変化に、とまどうことがあるのも当然です。自分の気持ちに耳をすまして、ゆっくり時間をかけて向き合っていきましょう。

コレってホント!? 「体毛」のYES or NO

みんなはこれまで体毛について、考えたことがありますか？
体毛も人間のからだの一部です。
体毛のフシギについて、クイズでたのしく考えてみよう。

Q1 人間の先祖は、チンパンジーのように
全身が毛でおおわれていた。

YES!

理由についてはたくさんの研究がなされていますが、人間の先祖にとって、毛は過酷な自然環境からからだを守るために必要だったと考えられています。進化の過程で、体毛が減少していきました。かみの毛だけが多いのは、太陽から肌を守るためだと考えられています。



Q2 目にはみえないけれど、
人間の、手のひらや
足のうらにも体毛がある。

NO!

体毛は全身で約100万～150万本あるといわれていますが、手のひら、足のうら、くちびるなど、毛が生えない部位があります。



Q4 暑い夏は、体毛や
かみの毛がはやく伸びる。

YES!

夏は全身の血液の流れが良く新陳代謝が活発になり、体毛やかみの毛、爪なども寒い冬より早く伸びます。

Q3 切らなければ、
毛はずっと伸び続ける。

NO!

かみの毛は4年間ほど伸び続けますが、そのほかの部位に生える毛はたった数カ月しか伸びません。

Q5 まつ毛やまゆ毛など、
体毛に役割はない。

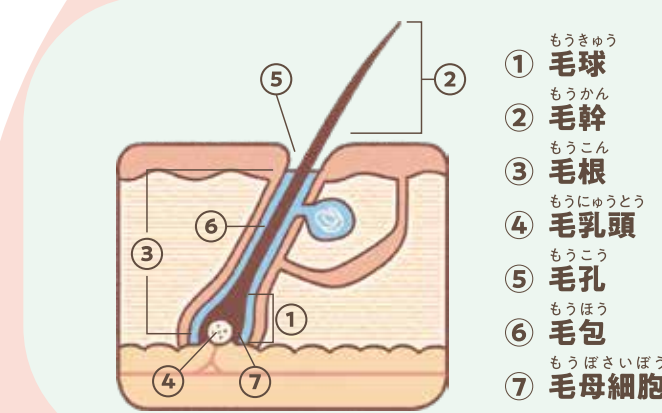
NO!

まつ毛やまゆ毛など、体毛には、それぞれ大事な役割があります。たとえば、まつ毛は、眼球を守って、視界のさまたげになるものをよせつけないようにします。まゆ毛は、汗やほこりなどをせき止めて、目の中にはいらないようにします。



そのほかの体毛のフシギについては、次のページから学んでいきましょう。

知っておこう! 「体毛」のきほん



体毛には
どんな種類があるの？

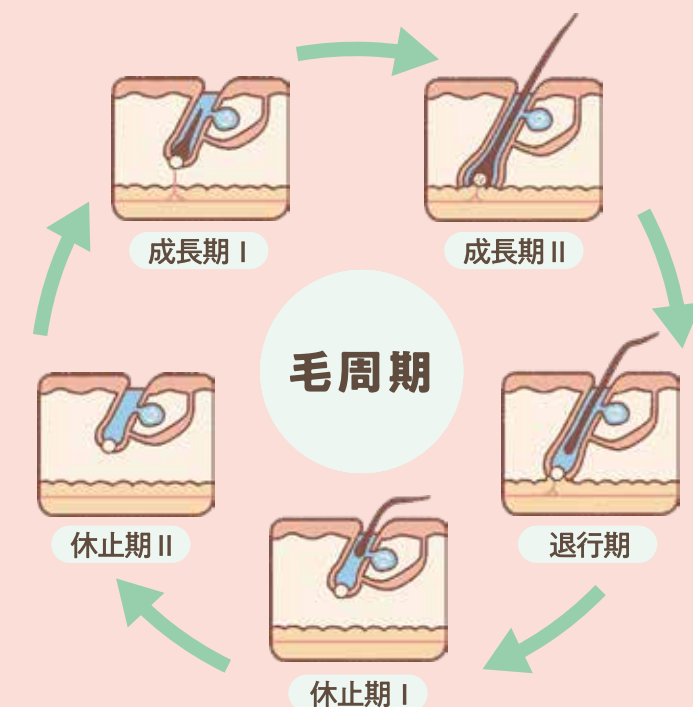
人間の全身には約100万～150万本の体毛があるとされています。毛は、その硬さで硬毛と軟毛に分けられます。硬毛はかみの毛、まゆ毛、まつ毛、などの黒くて硬い毛。軟毛は一般にうぶ毛と呼ばれる、細く軟らかい毛で、色素もうすいのが特徴です。

体毛はどうやって生えるの？

皮膚の上に見える毛は、実は一部だけで、皮膚から上の部分を「毛幹」、皮膚の表面より下の部分を「毛根」といいます。毛が生える仕組みを持っているのは、この毛根部の一番下のふくらんだ部分、「毛球」です。毛球に、「毛乳頭」と「毛母細胞」というところがあり、毛乳頭には、血管や神経が走っていて、栄養をどどける役目があります。そして、毛母細胞には、毛乳頭から栄養をもらい、毛を生やし成長させる役目があるのです。

体毛は
どのくらい伸びるの？

体毛には、生えてから抜けおちるまでのサイクルがあり、そのサイクルを「毛周期」といいます。毛周期は、成長期、退行期、休止期という大きく3つの時期に分かれていて、からだの部位によって伸びる長さや速さがちがいます。



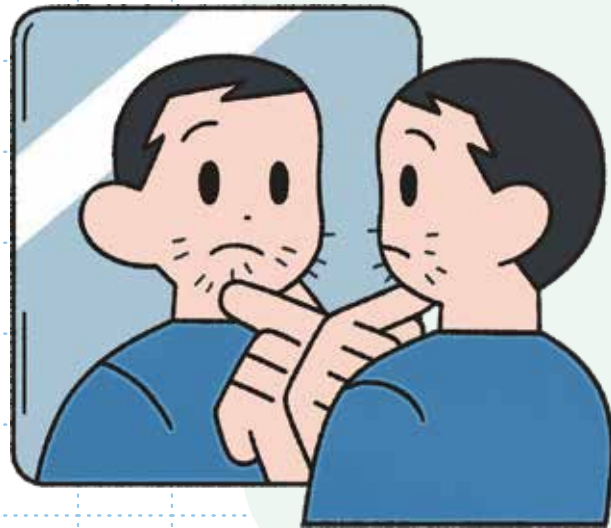
コラム 05

動物の進化と毛の関係

毛が生えるのにはワケがあって、あそこの毛もここの毛も、みんなみんな意味があります。ところが、動物って進化によってだんだん毛がうすくなるらしい。毛以外のほかの方法で守れるようになったからなのかな？



これからおこる 思春期の「体毛」の変化

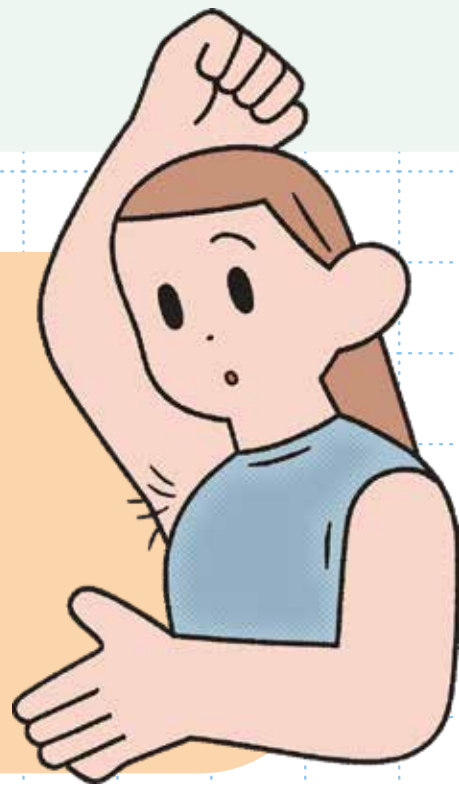


女の子と男の子のちがいはある？

思春期になると、女の子も男の子もホルモンの影響で体毛が目立つようになります。わきの下や性器のまわりの毛が生えはじめ、あしやうでなどの毛も濃くなります。また、顔のうぶ毛が目立ってきて、比較的、男の子の方が濃くひげが生えます。ひとりひとりそれぞれの個人差があり、毛の量や太さにもばらつきがみられます。

体毛には役割があるの？

わきの下の毛は、皮膚を汗や摩擦から保護し、性器のまわりの毛は、性器周辺と粘膜を保護するという役割があります。ひげの役割にはいろんな説がありますが、外部からの衝撃やほこりなどから守り、温度調整をするといった役割が考えられます。



コラム 06

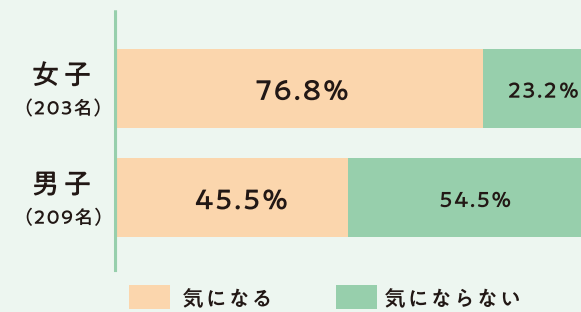
からだに毛が生えるのは、正常な発育

思春期を英語で puberty といいます。これは「毛が生えるころ」という意味。いん毛・わき毛・うで毛・すね毛など、からだに毛が生えてくるのは、だれにとっても正常な発育です。あなたは毛が気になる？ ならない？ それはどうしてだろう。



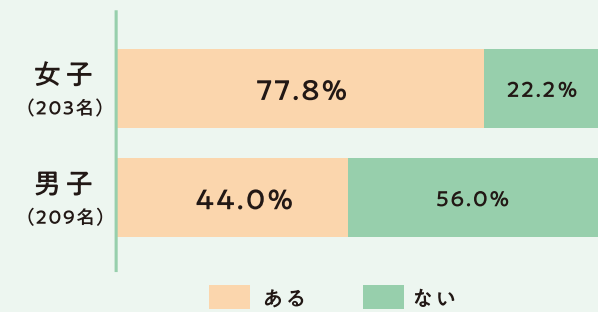
みんなは「体毛」について どう思ってる？

あなたは自分のからだの毛が 気になりますか？ (男女412名回答)



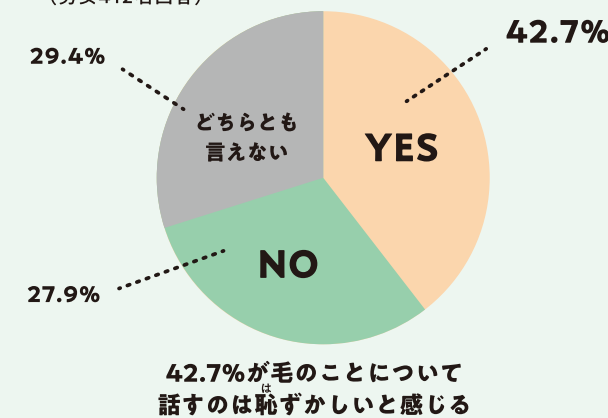
からだの毛は男子よりも女子のほうが気になっている

あなたはからだの毛を そったことがありますか？ (男女412名回答)

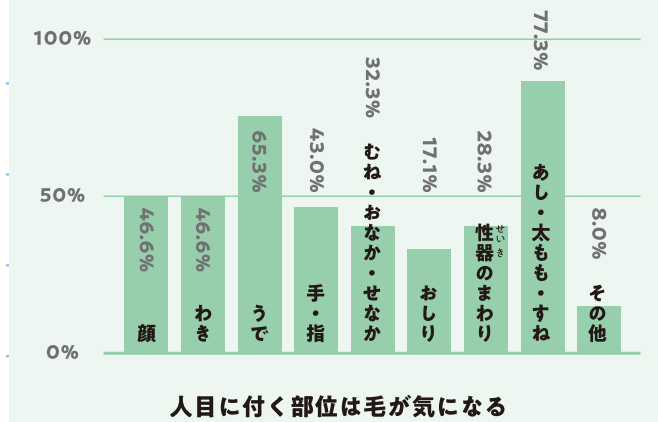


からだの毛をそったことがある経験は男子より女子が多い

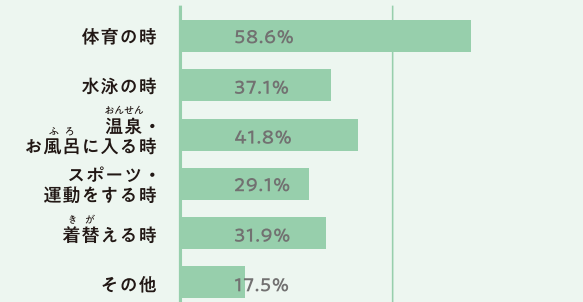
毛のことを話すのは 恥ずかしいと思いますか？ (男女412名回答)



毛が気になるからだの部位を 教えてください。(複数選択可/男女251名回答)



からだの毛が生えていることが 気になるのは、どのよう なときですか？ (複数選択可/男女251名回答)



からだの毛が気になる場面は「体育の時」

コラム 07

みんなひとりひとり、 意見を持つことが大事

体毛に対して頭に生える毛は、かみの毛と呼ぶよね。かみ型はひとりひとりちがって、個性を表現できる部分でもあります。体毛も、みんなと同じである必要はないですね。自分がどうしたいのかの意見を持つことが大事です。

アンケート調査概要

出典: シック・ジャパン(株)小中学生の体毛に関する意識調査
全国インターネット調査、2022年6月実施
対象者: 9才~15才の男女



「からだ」や「体毛」について話そう

「からだ」や「体毛」について話すことを、
どうして恥ずかしく感じるの？

P9のアンケート結果では、42.7%の人が「毛のことを話すのは恥ずかしい」と答えていました。もしかしたら、みんなもからだや体毛の話になると、ちょっと恥ずかしくなってしまうかもしれません。けれど、からだと体毛に変化がおこることは、とても自然なこと。そして、信頼できる人やあなたの話を真剣にきいてくれる人と、からだや体毛について思ったことや感じたことを話し合えることは、とても健康的でポジティブなことです。みんなそれぞれ、みんなちがっていい。自分らしさと向き合ってみましょう。



みんなの「自分らしさ」を大事にする

「自分らしさ」とは、あなた自身のこころの中にある、もののとらえ方や考え方を大事にし、あなたがいきいきとできること。自分らしさを生きたことは、当たり前なこと、他人からジャマされたり、決めつけられたりすることは、けっしてあってはなりません。

ここまで学んできたように、女の子も男の子もからだと体毛に変化がおこることは、とても自然なこと。そして、顔や性格がみんなちがうように、からだと体毛の変化がそれぞれにちがうのも自然なこと。どうとらえるかは、自分次第です。友達とくらべたりせず、自分らしさと向き合えたら、同じように、友達やまわりの人のその人らしさも大事にしましょう。

コラム 08

だれかの真似ではない、あなたらしい選択

毛を少なくする方法にはいろいろあるけれど「そのままでもいい」を含むたくさんの選択肢があるって、豊かなこと。だれかを真似てこうしたい、ではなく、あなたが自分で選択できるようになって、すてきなことです。



もしも、「体毛」が気になったら？ 自分でできる正しい「ケア」

女の子、男の子、だれの肌にも体毛が生えること。そして、体毛が濃い人、うすい人、見た目にも個人差があること。みんなは、この2つを学んで、ありのままの自分らしさと向き合うことができそうですか？ いよいよ、最後のステップ。自分らしさと向き合える人は、自分らしい「選択」ができることをおぼえておきましょう。

体毛をなくしたいと思ったら？

体毛は自分で「ケア」することができます。体毛ケアには、ワックス、脱毛クリーム、脱毛器を使用する方法、医療によるレーザー脱毛といった方法などがあります。ここでは、自宅できれいにでき、体毛ケアの定番といえる「カミソリ」を使用する「シェービング」を紹介します。きちんと正しい方法で行えば、肌をキズつけることなくケアできますよ。

*「ケア」とは、ここでは体毛をへらしたり、なくしたりすることをいいます。



ケアの方法

使用する道具

今回は、はじめてカミソリを使う方にも安心な、Schickのソープつきカミソリ「イントゥイション」を使用します

1



カミソリの動きをスムーズにするために、「イントゥイション」の刃とモイスチャーソープをお湯、または水にぬらします。

2



水にぬれると溶け出すモイスチャーソープが肌にうるおいを与えるので、力はいりません。ぬらした肌をなでるようにやさしくそりましょう。

3



そり終わったら、肌とカミソリをきれいに洗います。カミソリ本体は水分をしっかりととり、キャップをつけずによく乾かしてください。

ポイント

今回使用した、Schickのソープつきカミソリ「イントゥイション」は、うるおい成分入りのモイスチャーソープが溶け出すタイプです。ソープつきではないカミソリを使用する場合は、カミソリを肌に当てる前に、シェービング剤などで肌や毛を湿らせることがポイント。肌への負担を和らげることができます。そして、シェービングをしたら、低刺激性のローションなどで保湿することも大切です。

はじめて使用するときのお願いと注意

- ・カミソリの扱いは十分に注意が必要です。シェービングは大人といっしょに行いましょう。
- ・たとえ家族間であってもカミソリの共有は控え、その部位に適した自分専用のものを用意しましょう。
- ・カミソリの刃の部分をさわったり、落とさないように気をつけましょう。
- ・カミソリの使用後は、水洗いし自然乾燥させ、湿気のすくない安全な場所で保管しましょう。
- ※保管するときには、キャップをつけるようにしてください。
- ・カミソリの刃は定期的に交換するようにし、衛生的に使用しましょう。