もっと知ってほしい

からだのこと 性のこと

病気で治療中のあなたへ



監修
一般社団法人 日本家族計画協会
理事長 産婦人科医
北村邦夫

毎日大人に近づいているあなたへ



「赤ちゃんはどこからやってくるの？」
「どうして僕にはおちんちんがあるのに、おねえちゃんにはないの？」
「どうして大人のおちんちんには毛が生えているの？」

みんなが不思議だなぁと思って大人に聞いてみた時に、なんだか困ったなぁという顔をされてしまったことはありませんか？「からだ」のことや「性」のことは、とても気になることだけれど、なんだか聞いてはいけないことみたい。聞いたら恥ずかしいことみたい。

でもね、そんなことはないんだよと伝えたくて、この本をつくりました。自分のからだについて知ること、「性」について知ることは、とても大切なことだから、お父さんやお母さんやまわりの信頼できる大人と、一緒に読んでみたり、お話してみたりするのもいいかもしれません。

そして、いつか、みんなが自分のことも誰かのことも大切にできる大人になるために、この本が役に立ってくれたらなと願っています。







かつて子どもだったあなたへ

「赤ちゃんはどこからやってくるの？」

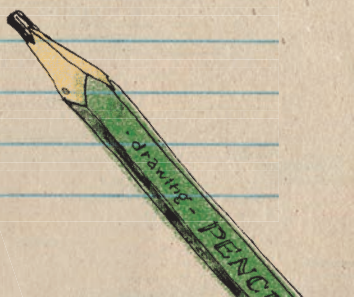
小さな子どもだった頃、誰もが一度は疑問に思い、大人にたずねたことのある質問ではないでしょうか。
大人になった今、あなたは子どもからのこの質問にどう答えますか？

この小冊子を手にしてくれているあなたは、「自分には正しい性の知識があるだろうか？」「子どもにはどんな性教育をしたらよいのだろう？」と、考えたり迷ったりしている真っ最中かもしれません。

性について正しく知ることは、自分を守ること、パートナーを守ること
そして、大切な子どもたちを守ることにつながります。

なかなか面と向かって語りづらい性のこと。
だけれど、とても大事な性のこと。

あなたと、あなたの大切な子どもたちが、性に関する正しい知識を得て、
よりよい人生を手に入れるために、この小冊子がよきガイド役に
なれることを願っています。



もっと知ってほしい

からだのこと 性のこと

病気で治療中のあなたへ

子ども向けの内容には がついています。

目次 / CONTENTS

第1章 大人の体になるってどういうこと？ 5

第2章 女の子のからだの変化について知ろう 6

第3章 男の子のからだの変化について知ろう 12

第4章 赤ちゃんはどうやってできるの？ 16

第5章 避妊ってなあに？ 18

第6章 緊急避妊法について 22



監修：
聖路加国際病院 子ども医療支援室
チャイルド・ライフ・スペシャリスト
三浦　絵莉子



図案提供：野ばら社
参考資料：公益社団法人 日本産婦人科医会 思春期ってなんだろう？性ってなんだろう？（2019 年度改訂版）

第1章 大人のからだになるってどういうこと？

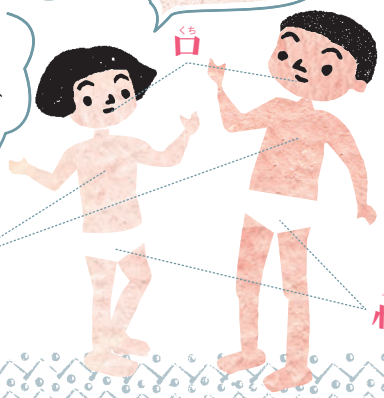
第二次性徴について

子どものからだから大人のからだに変化していくことを「第二次性徴」といいます。身長が急に伸びたり、体重が増えたり、女の子は丸みのあるからだつきへ、男の子はがっしりとしたからだつきへと成長していきます。第二次性徴があらわれる時期を思春期とも呼びます。

思春期には、イライラして身近な大人に八つ当たりしたり、ささいなことで友だちとけんかをしたり、こころも不安定になりがちです。自分のからだや性への興味や悩みが出てくるのもこの頃ですが、成長の時期やスピード、あらわれ方は一人ひとりちがいます。人と比べて悩む必要はありませんし、性に興味が出てくるのも自然なこと。大人に近づいているあかしです。でも、もし、15歳を過ぎても第二次性徴があらわれない場合には、小児科のお医者さんに相談してみましょう。



自分のからだの大切な場所



からだの中には、誰かに見せてもさわらせてもいけない、大切な自分だけの場所があるよ

誰かの大切な場所も、勝手に見たりさわったりしてはいけないよ

第2章 女の子のからだの変化について知ろう

女の子のからだに起きる変化

思春期になると、女の子では、胸がふくらんできたり、わきの下や性器のまわりに毛が生えてきたりします。月経が始まるのもこの頃です。



顔や性格がちがうように、成長も人それぞれですが、ほかの女の子たちは胸がふくらんできたり、月経が始まったりしているのに、自分はまだ大丈夫かな？と不安になったり、逆に自分のからだが女性らしくなっていくことをイヤだなぁと感じたりすることもあるかもしれません。心配しすぎる必要はありませんが、自分のからだやこころの中に心配なことが出てきたら、お母さんや保健の先生、身近なお医者さん、周囲の信頼できる大人に相談してみましょう。

～ 思春期前の女の子に突然現れる変化 ～

月経が始まる前の８～10歳頃の女の子は、周囲の大人も「もう、いい加減にして！」と思わず叫びたくなってしまう、難しいお年頃かもしれません。ぷりぷり怒っているかと思えば突然泣き出すなど、感情が目まぐるしく変化するジェットコースターのよう。小学校中～高学年ともなれば、女の子特有の人間関係の難しさも加わって、これまでは何の問題もなかったのになぜ？！なんてことが出てくることもありますが、大事な成長の一コマ。

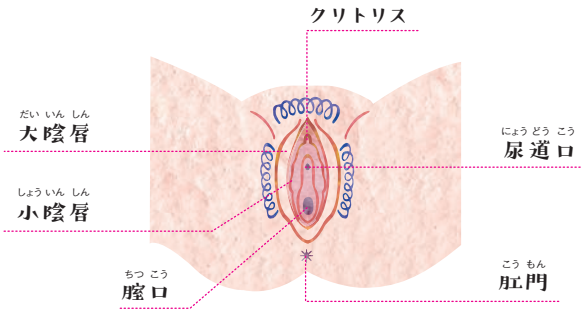
「大人になるための階段を上っているのね」と寛大なこころで受け止めて（でも時には受け止め損なったりすることもあるのが人間。私たち大人もそんな自分ごと寛大なこころで受け止めて）、子どもたちと一緒に、成長していきましょう。

女の子の性器について

女の子の性器には、やわらかくふっくらした左右一体の皮膚のひだである大陰唇、大陰唇の内側にあるうすくひらひらとした小陰唇、おしっこの出口（尿道口）と肛門、その間にある膣口（膣の入口）などがあります。

膣口からつづく筒状の膣は子宮につながり、月経の時の血の通り道になったり、赤ちゃんが生まれる時の産道になったりします。子宮から左右に手のように伸びた卵管の先に卵巣があります。卵巣には、いのちのもとになる卵子が入っています。

思春期になると、自分で自分の性器やからだをじっくり見たりさわったりして気持ちよくなる自慰（マスターベーション）への興味も出てきますが、自分のからだのことをよく知ることにつながり、けっして悪いことではありません。ただし、デリケートな場所なので、清潔に大切に扱いましょう。

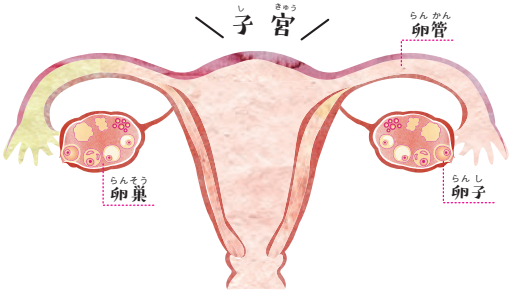


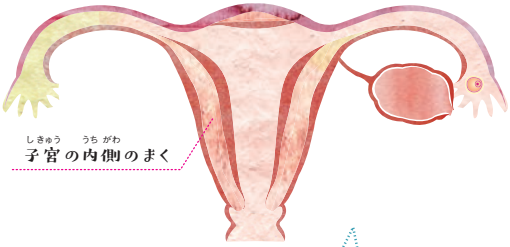
月経とは

月に1回くらい、卵巣から卵子が出されると、それに合わせて、子宮の内側のまくが栄養たっぷりの血液をふくんでふかふかのベッドのように厚くなっていきます。赤ちゃんのもとである受精卵はこのベッドで育ちますが、受精卵がやって来なかった場合、ベッドは要らなくなるため、はがれ落ちて、からだの外に出てきます。このしくみを月経といいます。生理と呼ぶこともあります。初めての月経を初経といいます。

月経は女の子のからだが赤ちゃんを産む準備を始めたあかしですが、始まったばかりの頃は周期や量もまちまちで、安定してくるのは20歳頃です。月経の期間は大体3～7日で終わります。初経が来たら、いつ月経が来ても大丈夫なように、ナプキンを用意しておくのもよいですね。でも学校で急に月経になったとしても大丈夫。保健室の先生に相談しましょう。

1 卵巣の中の卵子が成長を始める。



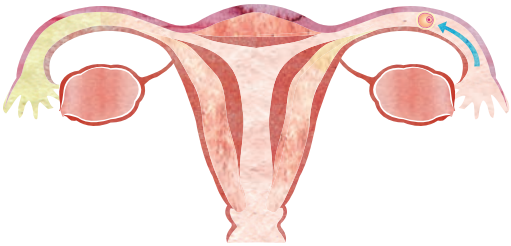


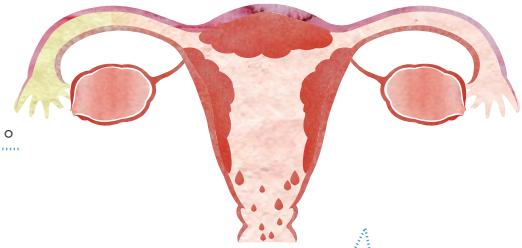
2 卵巣から卵子が出されて(排卵)、子宮へ向かう。
子宮の内側のまくが血液をふくんで厚くなる。

月経の前から月経の間は、イライラしたり、頭が痛かったり、熱っぽかったりすることがあります。眠くなったり、お腹が痛くなったりすることもあれば、便秘やニキビに悩まされることもあります。月経がなんだかイヤなものや面倒なものに感じてしまうかもしれませんが、大切なからだのしくみの一つです。月経の時には、無理をしないで、いつもより自分にやさしくしてあげるのもよいかもしれませんね。

月経が始まったということは、大人のからだになろうとしているということ、つまり、あなたが何歳だったとしても妊娠する可能性が出てきたということでもあります。でも、赤ちゃんが産めるからだになったということと、産んで育てられるということはちがいますよね。月経が始まったら、自分のからだのことをよく気にかけて、自分のからだや生活を守れるようにしていけるといいですね。

3 子宮のまくはさらに厚くなる。卵管で精子と出会わず、受精卵にならなかった卵子はこわれてなくなる。



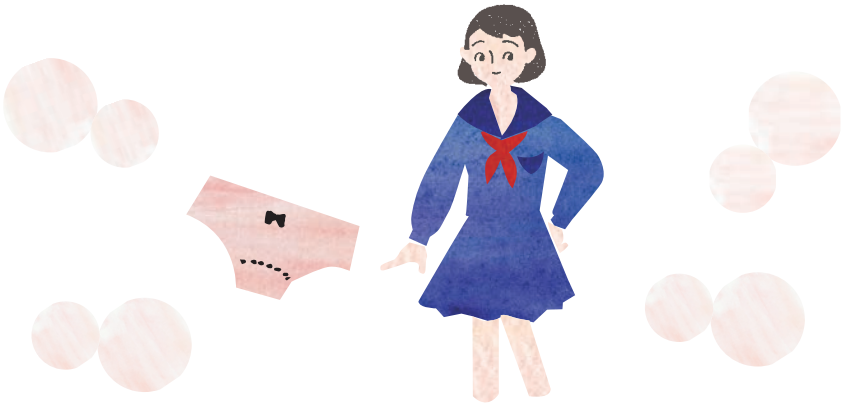


4 子宮のまくがはがれて、血液と一緒に外に出てくる（月経）。

～ 月経がはじまったら ～

小学校中学年くらいになったら、初経が来た時のために、子どもに月経の話をして、どう対処したらよいのかを具体的に伝えましょう。月経の出血は怖がらなくてよいこと、月経痛があったら無理をしなくてよいことなど、月経に対するマイナスイメージを抱かないように伝えることも、周囲の大人の大事な役割かもしれませんね。月経になる前から、女の子にとって大切なからだのしくみであることを知っていれば、月経を恥ずかしがることなく、ポジティブに受け入れていくことにつながります。また、いつ月経が始まっても大丈夫なように、ナプキンの使い方も伝えておきましょう。子どもにナプキンなどの生理用品と下着をいつも肌身離さず持ち運ぶ習慣を身につけさせておくのもよいですね。

初経が始まったばかりの頃には、不規則だったり、量が少なかったりすることもありますが、一方で、月経が長引く、月経痛がひどいなどの気になる症状が続く場合には、婦人科を受診することも考えてみましょう。かかりつけ医の婦人科を持っておくと、女性のからだに関するいろいろなことを相談できる心強いサポーターになってくれますよ。まずはお母さんから、信頼できるかかりつけ婦人科医を持ってみてはいかがでしょう？



Special Topic

性の多様性のお話

最近よく、多様性という言葉を耳にするようになりました。性の多様性ということもいわれていますが、あなたはLGBTという言葉を聞いたことがありますか？　Lはレズビアン＝女の子で女の子を好きな人、Gはゲイ＝男の子で男の子を好きな人、Bはバイセクシュアル＝男の子も女の子も好きな人、Tはトランスジェンダー＝こころの性とからだの性が同じではない人を意味する言葉です。シンボルマークとしての虹色の旗＝「レインボーフラッグ」をどこかで見かけたことがあるかもしれませんね。

男性／女性というだけでなく、性にはグラデーションがあるということです。日本でもだんだんと知られるようになってきましたが、たとえばタイという国ではいろんな性があるということをみんながよく理解していて、18種類の性別が認められているのだそうです。性別を書く欄に、「男」「女」のほかに「X」という欄がある国もあります。

つまり、こころとからだの性がちがったり、男の子同士・女の子同士で好きになったり、自分が男の子か女の子かわからなかったり、いろんな性のあり方がある＝あなたらしくあっていい！ということです。

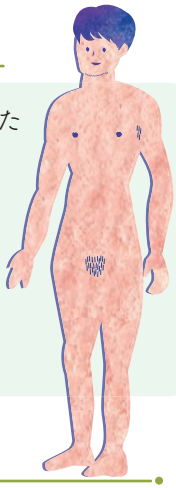
一方で、いまだに男性／女性という2つの分け方は社会に根強く残っていて、自分の性に悩むこともあるかもしれません。そんな時に相談できる場所があることも知っておきましょう。

セクシュアリティについて悩んだ時には…

NHK「福祉情報総合サイト　ハートネット」
テーマ別情報・窓口「LGBTs」
https://www.nhk.or.jp/heart-net/topics/10/

第3章 男の子のからだの変化について知ろう

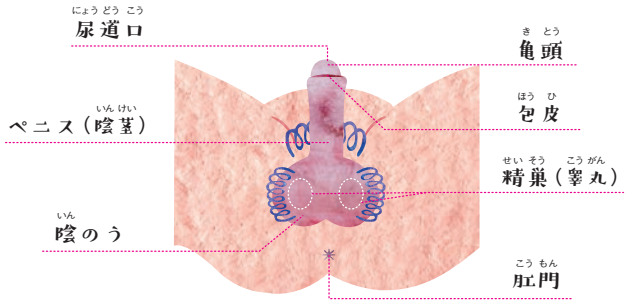
男の子のからだに起きる変化



思春期には、男の子のからだから男性らしいがっしりとしたからだへと変わっていきます。子どもらしい高い声が大人の男の人のように低くなる声変わりもこの頃です。ひげやわき毛、ペニスのまわりに毛が生えてきたり、ペニスが大きくなったり、初めての射精である精通を経験したり、いろんな変化が出てきます。

男の子の性器について

男の子のペニスのうしろには、陰のうと呼ばれる袋に入った精巣が２つついていて、いのちのもとになる精子がつくられています。前立腺や精のうから出てくる液に精子が混じったものを精液といいます。ペニスは陰茎とも呼びます。ペニスを覆っている皮を包皮、ペニスの先を亀頭といいます。精巣は睾丸とも呼びます。女の子とちがって、男の子はおしっこも精液も同じようにペニスの穴である尿道口から出てきますが、混じらないしくみになっています。



射精／精通ってなあに？

精巣でつくられたたくさんの精子が精液となってペニスの穴から飛び出てくることを射精といいます。いのちのもとになる精子は、0.05 ～ 0.07mm と目に見えないくらいの大きさです。射精は、大人のからだになったあかしです。眠っている時に射精することを夢精といいますが、誰もが経験するわけではありません。夢精で精通を迎えることもありますが、マスターベーションで迎える男の子も少なくないようです。

性に興味を持つようになると、マスターベーションしたくなるのは自然なことなので、恥ずかしがる必要はありません。誰かに触れたい、誰かとセックスしたいと思う気持ち＝性欲をコントロールできるようになるためにも大切なことです。ですが、床やベッドにこすりつけたり、強く握りすぎたり、足をピンと伸ばしてしたりするのはNG。大人になって、射精できなくなったり、赤ちゃんがつくれなくなったりすることにつながります。

セックスってなあに？と思ったら P16へ

思春期・FPホットライン

ペニスのことも含め、思春期のからだのことなど、
思春期保健相談士が相談に応じます。

受付時間
月～金曜日 10:00～16:00（祝祭日は休みです）

☎ 03-3235-2638



～ 思春期の性の悩み ～

思春期に入り、性への関心が高まるにつれて、マスターベーション、包茎、ペニスの大きさ、おっぱいの大きさ、月経が来ない、初体験を済ませたかどうかなど、様々な悩みが出てきます。性に関することは個人差も大きく、かつ、とてもプライベートでデリケートな部分です。本・雑誌やインターネット、友人との雑談などから得られる情報には誤ったもの、誤解を与えるものも少なくありません。誰かのほんの冗談のつもりの言葉に深く傷ついてしまうことだって考えられます。誰にも相談できずに一人で悶々と悩んでいることだってあるでしょう。時には本人だけでは解決できない問題を抱えこんでしまうこともあるのが性の厄介なところ。

でも思春期に入ってしまうと、周囲の近しい大人でも、子どもの性の問題には安易に立ち入ることはできませんよね。だからこそ、性のことを話しても恥ずかしいという思いが芽生える前の、できるだけ小さな頃から小学校の中学年くらいまでに性に関することは伝えておきたいもの。できたら、「からだのことや性のことで知りたいことや心配なことがあったら、いつでも聞いてね。性に関するお話をすることは決して恥ずかしいことではないけれど、人前でお話をするとイヤだなぁと思う人もいるかもしれないから、みんなのいないところがいいよ」との言葉も添えて。性教育というとハードルが高そうに聞こえるかもしれませんが、できるところから少しずつやってみましょう。



子どもが思春期を迎えたら、子どものプライバシーを守るためにも、一人になれる時間や自分だけの空間をつくってあげるのも周囲の大人の大事な役割ですよ！

～ ペニスにまつわる性の悩み ～

思春期を迎えた男の子のペニスに関する大きな悩みの一つが包茎。包茎とは、ペニスの先端の亀頭部が包皮で覆われて、露出できない状態を指します。実は、日本人の70%は、普段は亀頭が包皮に覆われていても、包皮をずらせば亀頭が出てくる「仮性包茎」といわれています。つまり、「気にしなくていい」ということですが、包茎を気にする年頃の男の子（大人の男性も）は少なくないのが現状です。だから、子どもが幼いうちに、伝えてあげてほしいのです。包茎を始めペニスにまつわる悩みは自然なもので、あなただけが悩んでいるわけではないということ、でも、「どのおちんちんもみんなちがうから、大きさや色、かたちで、人と比べなくていい」ということを。

「男らしさ」の象徴として、自分に自信が持てなくなることにもつながりかねないペニスの悩みですが、そこに「男らしさ」を求める必要はないのかも？と、考えるきっかけにするのもよいですね。

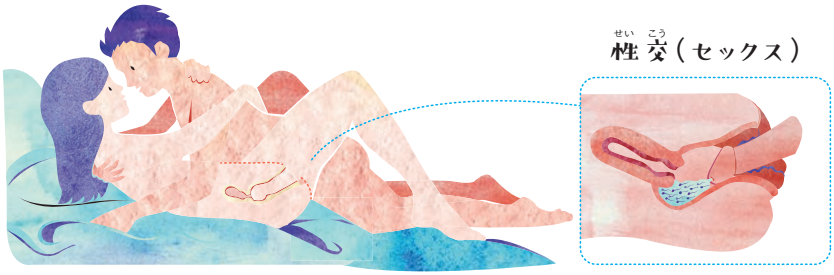
性器のお話を通じて、子どもと「男らしさってなんだろう？」「女らしさってなんだろう？」「自分らしさってなんだろう？」と話してみることから、新しい発見が得られることもあるかもしれません。性器の大きさやかたちと自分らしくあることを結び付ける必要はないということを知れば、いろんな性の多様性や豊かさを享受できる、みんなが（男の子自身も）もっと生きやすい社会につながっていく気がしませんか？

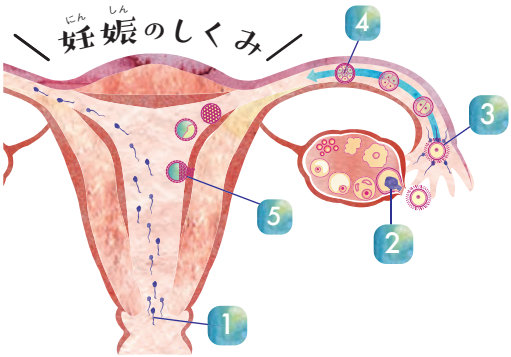


第4章 赤ちゃんはどうやってできるの？

妊娠のしくみ

赤ちゃんができる妊娠のしくみの一つに性交（セックス）があります。セックスをしたいなぁと思うと、ペニスがかたく大きくなってきて、勃起します。すると、膣に入りやすくなります。同じように膣もぬれてきて、ペニスが入りやすくなります。ペニスが膣の中で射精すると、何億個もの精子が送り込まれますが、卵子のいる卵管までたどり着けるのは100個くらい、卵子の中に入ることができて結合できるのはたった1個です。ほとんどの精子が卵子に出会う前に死んでしまうだけでなく、卵子が卵巣から出されて子宮に向かうタイミングであることも必要です。



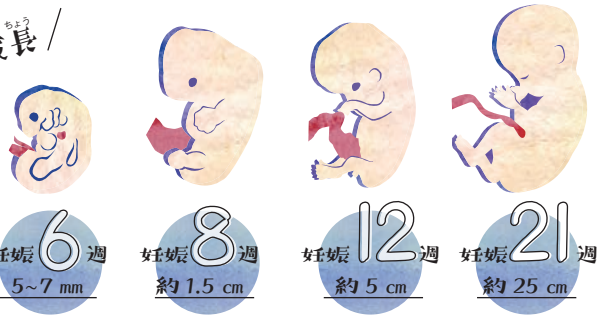


1. 精子が膣から入って、子宮を通り、卵管へ向かう。
2. 卵巣から卵子が出される（排卵）。
3. 精子と卵子が出会って受精卵になる。
4. 受精卵が細胞分裂しながら子宮へ向かう。
5. 血液でふかふかのベッドのように厚くなった子宮のまくにたどり着く（着床）。

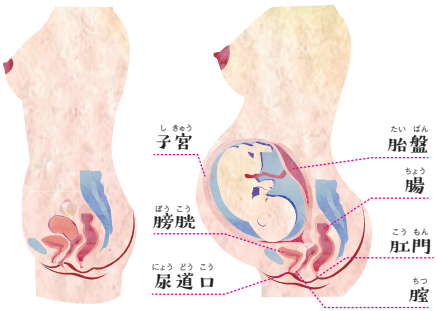
何億分の１の奇跡で出会った精子と卵子が結合すると、受精卵という赤ちゃんの卵になります。受精卵になった卵が子宮の中のまくに居場所を見つけることを着床といいます。着床して初めて、妊娠が成立します。着床した受精卵は、子宮の中でお母さんのからだから栄養をもらって、胎児へと育っていきます。このように、新しいいのちである赤ちゃんはたくさんの道のりを経て生まれてくる、かけがえのない存在です。

一方で、射精、月経があるようになると、妊娠ができるようになります。つまり、たった１回のセックスでも妊娠の可能性があるということです。

胎児の成長



妊娠中の女性のからだ



第5章 避妊ってなあに？

避妊について

大人へと成長していく中で、セックスをしてみたいという思いを持つことはとても自然なことです。でも、セックスと妊娠の可能性はセットで、別々に考えることはできません。計画していない妊娠を避けるためには、「避妊」という方法があることを知っておきましょう。ペニスにコンドームというゴムの袋をかぶせ、精子と卵子が合体しないようにする方法がよく知られています。コンドームは、性感染症という病気も防いでくれます。でも、妊娠が女性だけに起こることを考えると、より確実な避妊法とは女性が主体的に行える経口避妊薬（ピル）だということも忘れないでください。仮に、コンドームが破れた、外れたなど思わぬことが起こった時には、緊急避妊薬を使うことも知っておくとよいでしょう。もちろん、大人になるまでセックスを待つという方法もあります。

～ 計画していない妊娠を避けるために ～

日本では年間 16 万件以上の中絶が行われています。そのうち、20 歳未満が約 8%を占めます。セックスが計画してしない妊娠をもたらすことがあること、中絶はからだだけでなくこころにも大きなダメージを与える可能性があること、それは決して他人事ではなく、自分の子どもにも起きうると肝に銘じておきましょう。将来、子どもが計画していない妊娠に悩むことのないように、「あなたという大切な存在はセックスの結果生まれてきたんだよ」ということと同時に、セックスとはなにかということ、セックスにはリスクが伴うこと、妊娠を避けるために避妊するという方法があることを伝えましょう。そして、セックスには、フェアな関係がとても大切であること、フェアな関係の下、正しく避妊する知識を得てからセックスする、もしくは責任を持って子どもを育てられるようになるまで待つこともできるということも伝えてあげたいですね。

Special Topic

病気と治療と性のこと

病気とともに歩んでいるあなたへ

長い間、治療をがんばってきたあなたは、病気や治療のことだけでなく、学校のこと、お友だちのこと、からだの成長のこと、性に関することなどいろんな悩みを抱いているかもしれない。もしかしたら、将来病気の副作用で赤ちゃんができなくなるかもしれないという不安も抱いているかもしれないね。

今は病気を治すということだけでなく、将来のことも考えた上での治療や、大人になるまで見守ってくれるしくみも充実してきています。

病院には、主治医のお医者さんを始め、看護師さん、チャイルド・ライフ・スペシャリスト※1、公認心理師※2など、味方になってくれる人たちもたくさんいます。不安なことや心配なことがあったら、相談してみましょう。

※1 病気の子どもやその家族を、心理・社会的にサポートする専門職。

※2 必要とする人に心理的サポートを提供する専門職。国家資格。

～病気の子どもと歩んでいるあなたへ～

生殖器に関わる病気や小児がんなどの病気そのもの、あるいは抗がん剤や放射線、手術などの治療の影響で、第二次性徴や性機能に障害が出ることがあります。男性器では、射精・勃起障害（ED）、精子形成障害（精子がつくれない）といった症状、女性器では、月経不順や排卵障害（排卵できない）といった症状などが見られることがあります。骨の成長にも関わるため、低身長などの症状が起きることもあります。

いのちを救うことが優先され、将来の生殖機能（子どもができる力）など性の問題は二の次にされた時代もありましたが、近年では、治療の前に精子・卵子を凍結保存したり、できるだけ性機能を損なわない治療のあり方を検討したり、その後のフォローアップにも取り組むようになっています。

また、治療の種類によっては、胎児への催奇形性（胎児に奇形をもたらす）や、性感染症を予防するために、妊娠自体を避ける必要がある場合もあります。

子どもの将来に関わる性の問題は決して小さなことではありません。不安なことや心配なことがあれば、主治医や身近な看護師などに相談してみましょう。

～ 避妊の種類 ～

セックスには計画していない妊娠だけでなく、性感染症のリスクも伴います。かつて性病といわれていた梅毒を始め、日本では性感染症が増えているという現実もあります。膣性交だけでなく、肛門性交やキス、そのほかからも性感染症にかかることがあるため、100％の予防はできません。女性が主体的に取り組める避妊法と性感染症予防にコンドームという二重防御法が推奨されます。

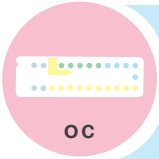


コンドーム

ペニスにかぶせる筒状のゴム。
精子の膣内への侵入を防ぐ。

メリット
- コンビニや薬局などで簡単に入手可能。
- 性感染症を予防できる。

デメリット
- ゴムが破損したり、装着が正確でなかったり避妊に失敗しやすい。

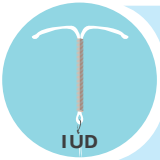


OC

排卵を抑制する女性ホルモンを含んだ経口避妊薬。
低用量ピルともいう。
毎日1回服用。

メリット
- 正しい服用で高い避妊効果。
- 女性主体の避妊法。
- 規則的な月経周期がもたらされる。
- 月経の量が減り、月経痛を軽減。

デメリット
- 医師による処方が必要。



IUD

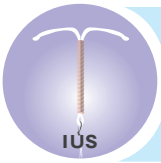
柔軟性のあるＴ字型の小さな器具。
プラスチック製で、より効果の高い銅付きのものもある。
子宮内に装着して使用する。

メリット
- 5年間使えて、高い避妊効果が得られる。
- 女性主体の避妊法。

デメリット
- 医師による処置が必要。
- 不正出血が生じやすい。
- 出産経験のない女性には原則勧めない。



避妊は一人でするものではなく、相手の協力も大切です。100％安全なセックスはありませんが、より安全な Safer Sex を目指すことはできます。そのために、避妊は不可欠ですが、不安や心配な気持ちを抱えたままのセックスも Safer Sex とはいえません。年齢やライフスタイルに合わせて、無理なく確実な避妊を行いながら、Safer Sex を実現する。案外、大人自身のこうした姿勢が子どもたちの性のあり方をよりよいほうへ変えていく原動力になるのかもしれませんね。



IUS

黄体ホルモンを放出する
子宮内に装着する小さな器具。

メリット
- 最長５年避妊効果が続く。
- IUDの避妊効果とOCの副効用を併せ持つ。
- 女性主体の避妊法。
- 月経の量が減り、月経痛を軽減。

デメリット
- 医師による処置が必要。
- 不正出血が生じやすい。
- 出産経験のない女性には原則勧めない。



避妊手術

卵子、あるいは精子の通り道をふさぐために、手術で、女性器の場合は卵管、男性器の場合は精管を糸で結び、切断する。

メリット
- 効果が続く。
- より確実に避妊できる。

デメリット
- 医師による外科的手術を伴う。



※これらすべての避妊法は、病気や治療法によっては使用できないことがあります。
医師に相談の上、適切な避妊法を選択しましょう。

第6章 緊急避妊法について

緊急避妊薬について

コンドームの破損や予期せぬセックスなど、避妊に失敗した場合や避妊できなかった場合には、「緊急避妊薬」という手段があります。産婦人科で処方してもらい、セックスから72時間以内に、できるだけ早く1錠を服用します。服用後に、不正出血や頭痛、吐き気、倦怠感などの副作用を生じることもあります。

緊急時には非常に有効とされる緊急避妊薬ですが、完全に妊娠が回避できるわけではありません。また、服薬後のセックスで妊娠する可能性がありますので、服薬後は適切な避妊が必要です。避妊が成立したかどうかは、月経のような出血があるかないかに関わらず、服用から3週間後くらいに再度産婦人科を受診して確認しましょう。

また、緊急避妊薬は、日常的な避妊法として適したものではないということも知っておきましょう。

自分の大切な子どもの身に予期せぬ妊娠のリスクがないとも限りません。緊急避妊薬という手段があることを頭の片隅に置いておけば、いざという時、子どもの身を守ることにつながります。



銅付加子宮内避妊具（IUD）について

緊急避妊薬のほかに、妊娠経験のある女性では、銅付加子宮内避妊具（IUD）という選択肢もあります。産婦人科を受診し、セックスから120時間（5日間）以内に銅付加IUDを挿入する処置を受けます。緊急避妊が成立した後も、避妊法として継続して利用することが可能です。

誰に相談したらよいの？ 困った時には…

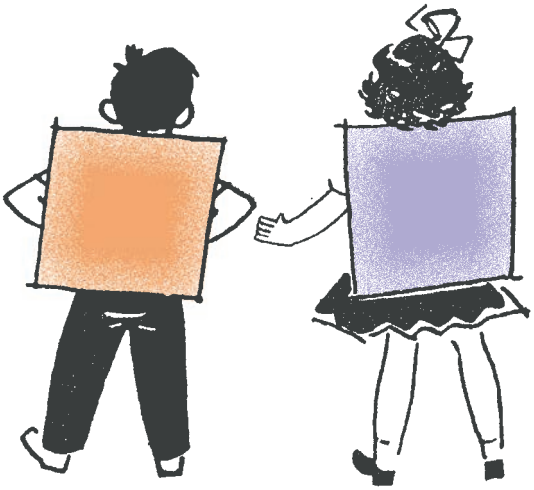
思春期・FPホットライン

緊急避妊をはじめ避妊のこと、妊娠のこと、思春期のからだのことなど、思春期保健相談士が相談に乗ってくれます。子どもに困った時の緊急窓口があるということを伝えておくことは、一人で問題を抱え込ませない方法の一つかもしれませんね。

受付時間
月～金曜日 10:00～16:00（祝祭日は休みです）

☎ 03-3235-2638





制作
ブリストル マイヤーズ スクイブ
NPO法人キャンサーネットジャパン
CancerNet Japan

※本冊子の無断転写・複写は禁じられています。内容を引用する際には
ブリストル・マイヤーズ スクイブ株式会社（0120-071-025）にお問合せください。

2022年10月改訂
資材番号 RMG00355RB