

大人になることと セックス



愛媛県医師会
愛媛県小児科医会

●大人になることとセックス

中学生の皆さんは、少年式などがきっかけになって、大人になっていくという自覚を新たにすることでしょう。でも、大人になって、本当はどういうことなのでしょう？

体つきが大人に近づくにつれ、変わって行くのは外見だけでしょうか？そうではありませんね？いろいろな事に対する自分の感じ方や考え方が、以前と少しずつ変わっているのを、皆さんは実感していることでしょう。

友達との関係も、単なる遊び友達という関係から、お互いを認め、頼りにしあうような関係になってきたのではないのでしょうか？新しい関係といえば、異性（あなたが女の子なら男の子）に対して持つイメージも変わってきていませんか？

このパンフレットは、「大人になる」ということをキーワードにして、将来、異性の友達とどう付き合っていくかということ、小児科医の立場から書きました。小児科医から中学生の皆さんへのメッセージとして読んでみてください。





●大人になるということとは？

「大人になる」という言葉を聞いて、あなたはどんなことを想像しますか？

- ・仕事をして、生計をたてる。
- ・結婚して、家庭を築く。

そうですね。一言でいうと『自立』するということですが、ちょっと大変そうですね。大人になって、直接、社会と接するようになると、責任や義務が出てくるのです。今までは、家族や学校があなたを守ってくれていたのです。一方で、皆さんの中には、反ってそのことを窮屈に感じ始めた人もいるでしょう。だから、大人は、

- ・自分がしたいことができる。
- ・人から命令されない。

ように見えて、うらやましい感じもしますね。このように自分のことは自分で決めることができるのを『自律』といいます。もちろん、自分の考えや欲求を他人に押し付けないようにしなければ、お互いの自律を守れないのは言うまでもありません。そうです。自律というのは、わがままを押し通すこととは明らかに違うことなのです。

いずれにしても、大人になるということとは、自立することや自律することと言ってもいいかもしれません。

●本当の意味の自律とは？

では、たとえば経済的に自立しなければ、自律することができないのでしょうか？ そんなことはありません。私たちは幼い時から、少しずつ自律して生きています。最初は何を食べるのが好きかとか、どの絵本が好きかというようなことを自分で決めてきたでしょう？

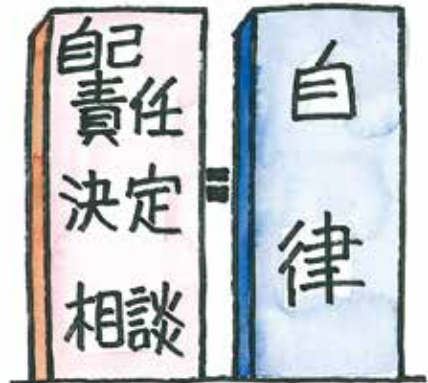
でも、大切なことは親や先生が決めてくれていました。別の言い方をすれば、親や先生がどう思うかを大事にしてきました。

ところが、皆さんは、今や自分の中にいろいろな可能性を感じてチャレンジしていこうとしていますから、大切なことを自分で決めることができなければ不満があるかもしれません。一方で、自分だけで大切なことを決めてしまう不安もあるでしょう。

その時、皆さんはどうしていますか？ 小学生の時と比べて、家族や先生以上に友だちに相談することが増えてきたのではないのでしょうか？ 別の言い方をすれば、友達がどう思うかということが、より大切になってきたのです。

これはとても自然で重要なことです。でも、そうやって決めたことが失敗してしまったらどうでしょう？ 失敗の原因を友達のせいにしてしまったのでは、あなたは自律しているとはいえません。

本当の意味の自律とは、自分だけできめることではありません。みんなに相談した上で、自分が選んだ決定には自分が責任をもつということなのです。





●異性の友達との関係

皆さんにとって友達との関係は、これから、ますます大切なものになってきます。

中学生にとって、友達と言えば同性（あなたが男の子なら男の子どうし）のことが多いと思います。もちろん、異性に対しても性を意識しないで同じように友達であることもできるでしょう。今後、そのような友達の関係とは別に、あるいは友達の関係から発展して、特定の異性を好きになっていく時期が来たとしても、不思議ではありません。

小学生のときにも好きな子はいたかもしれませんが、ただ好きなだけで特別なことはなかったことと思います。でも、これから、いつかは好きな人と二人だけで話をしたり、デートをするチャンスがあるでしょう。

デートを通して、ただ楽しい時間を過ごすだけではなく、個人的な考えを分かち合い、とても良い友達になっていくことができます。お互いのことがだんだん分かるようになると、デート達手が単なる友達以上の存在であると感じるようになるかもしれません。

なぜなら、二人だけの関係というのは、単なる友達の関係と違って、二人しか知らないお互いの大事なことを共有するものだからです。こうして二人で成長することができるのは素晴らしいことです。



●新たな感情にどう向き合うか？

お互い精神的に支えあう一方で、デート中にキスしたり触れあったりしたいと思うようになるかもしれません。自分の中のこうした新たな感情に気づいて、とまどいを感じる人もいるでしょうが、自然な感情で恥じるべきものではありません。

でも、その時、もし相手がセックスを望んでいると分かったら、どうなるでしょう？ その時の自分の気持ちを想像できますか？ あなたはどう対応するでしょう？

その瞬間、感情に流されてしまわないためにも、次のような事を是非、自問自答するようにして下さい。

「相手にセックスを強いられていないか？」

「セックスのあと、何が待ち受けているか？」

「自分はセックスの準備ができているか？」

●セックスに関する情報にまどわされないで！

テレビや映画、雑誌にはセックスのことがたびたび出てきますね。友達のなかにも話題にしたがる人が出てくるかもしれません。

それは友達がセックスに興味津々であるとか、注目を浴びたいだけということもあるでしょう。

でも、実際には、高校生でもセックスを経験する人は少数であることを知っておいて下さい。

●セックスがもたらすもの

若すぎる年齢でのセックスは、あなたに何をもたらすのでしょうか？ それを知った上で、あなたにとって何がベストかを自分で選びましょう。

1) 望まない妊娠

セックスをすることは、妊娠する可能性に直結しています。どんな避妊法でも、確実な避妊というものはないのです。ましてや不確実な知識に基づいた避妊の場合は、なおさら妊娠の可能性は高くなります。

妊娠するということは、二人の間に赤ちゃんができるということです。家族や友だちは理解を示してくれるのでしょうか？ セックスをした相手は子どもを育てるために援助してくれるのでしょうか？ あなた自身は、10代のうちに結婚することに抵抗はありますか？ 結婚を選ばないなら、あなただけで子どもを育てられますか？ 妊娠中絶をしたら、将来、そのことを後悔しないでしょうか？



2) 性感染症

セックスをすると、いろいろな病気にかかる危険性が増すことを知っていましたか？

- ・淋病、梅毒、クラミディア、ヘルペス、性器疣贅（いぼ）など
- ・エイズ

エイズの恐ろしさは、いろいろな機会に教わってきたと思います。エイズを含めて、他の性感染症の多くも、あなただけでなく赤ちゃんの健康にも重大な影響をもたらすことがあることを是非、知っておいて下さい。

●セックスをしないで待つという選択

相手がセックスを望んだとしても、だからといって、あなたもそうでなければならないなんてことは全くないのです。男女を問わず、セックスを誰かに強要することは間違っているのです。お互いの『自律』を尊重することができる相手なら、あなたの気持ちを大切に理解してくれるはずですよ。

実際にセックスをしなくても、異性との関係が成り立ち得るということを忘れないで下さい。

セックスをしないで待つということは、あなたにとって今までで最も大切な決意の一つとなるのです。





●自分の決定を大切にしましょう

ノーと言うのは必ずしも簡単ではありません。でも、後悔するよりはノーと言う方がいいでしょう？相手の気持ちを傷つけないと思うので、大切な人にストップと言うのは、難しいでしょうね。でも、どちらかが踏み止まらなければ、どちらも次に起こりうることを後悔する事になりますよ。

相手の気持ちを傷つけないで、ノーと言えるのです。

たとえば、

「とっても好きなんだけど、まだセックスをする気持ちにはなれないよ。」

「一緒にいると、とっても楽しいよ。だから、セックスで台なしにしてしまいたくない。」

「素敵な人と思っているけれど、セックスがそれを証明する手段とは思えない。」

「結婚するまでセックスは待ちたい。」

セックスをしないように決めたのなら、迷いが生じるような状況にならないように気をつけましょう。二人きりでいる時間が長すぎないようにしましょう。本当にセックスをしたくないのなら、互いに誘惑するようなことはやめましょう。

また、お酒や薬物（覚せい剤）もデート中のトラブルのもとになりかねません。どちらもあなたの判断力を低下させ、セックスをしないんだというあなたの決意を鈍らせます。決して、これらの誘惑に陥らないようにしましょう。

●困ったときには助けを求めよう。

知人によるレイプが深刻な問題になっています。レイプというのは、あなたの意に反して、誰かがあなたを脅かして暴行することです。誰に脅かされようとも、暴行されるというような危険な目にあわされたら、必ず両親や先生、あるいは、かかりつけ医に相談しましょう。





友達の性に関する自慢話に挑発されないようにしましょう。作り話のことも多いのですから、あなたが正しいと思っていることを曲げる必要はありません。友達と同じように行動しなければ仲間に遅れをとるなどと焦らないで下さいね。

もし自分の決意のために仲間はずれになるような心配があるのなら、誰か信頼できる人に相談しましょう。

かかりつけ医なら、セックスがあなたのからだに与える影響を説明して、もう少し待った方が良いのはなぜか説明してくれることでしょう。

自分のからだの変化について、どんな質問でもかかりつけ医に尋ねてみて下さい。両親とは話し合いにくいようなプライベートなことでも、きっと助けになってくれるでしょう。一人で悩まないで、信じて相談してみましょう。

発行
愛媛県医師会
愛媛県小児科医会

〒790-8585松山市三番町4-5-3
☎089-943-7582

編集
愛媛県小児科医会
思春期パンフレット委員会