

からだところろの変化出てきていませんか？

思春期のトリセツ

困ったときはどうすればいいの？

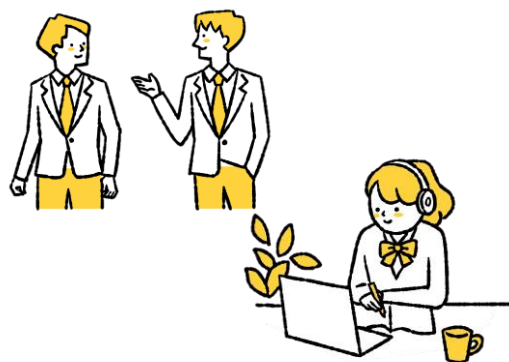
「からだのこと相談したいな」、「最近、生理がこない」、「友達や親には話づらい悩みがある」...

困ったときにはひとりで悩まず、相談しましょう。

みなさんの力になってくれる大人が、必ずいます。



相談内容	相談窓口	連絡先
思春期の成長や性の悩み、妊娠、避妊、性感染症など	助産師による電話無料相談	TEL：080-5039-4720 9:00～12:00（11:30最終受付） 月曜日、金曜日のみ
思春期の悩みや女性の健康について	子育て・思春期・更年期女性の あらゆる相談室（無料電話相談）	TEL：03-3866-3072 10:00～16:00 火曜のみ 祝祭日・盆休み・年末年始は除く。
思春期のからだについての悩み、緊急避妊や避妊全般、妊娠不安の相談	J F P A 思春期・F P ホットライン （一般社団法人日本家族計画協会）	LINE：2次元コードから 10:00～16:00 月～金曜日（祝祭日は除く。）
思春期・性・妊娠 同性が好きな人、性別に違和感のある人の相談	SHIP・ほっとライン	TEL：045-548-3980 19:00～21:00 木曜日のみ
性感染症の相談	Eメール 性の健康相談	URL： https://www.jfshm.org/
予期しない妊娠に関する相談	にんしんSOSかしわ 一般社団法人ゆりかご	TEL：070-5364-9627 メール：ninhinsos-kashiwa@yurikago.life LINE：2次元コードから 9:00～21:00 月～土曜日
思春期の健康のこと・妊娠のこと・プレコンセプションケアに関する相談	柏市 母子保健課	TEL：04-7167-1257 8:30～17:15 平日
いじめを匿名で相談できるアプリ	STANDBYアプリ	-
いじめ、ネット上の悪口、家出など	少年相談	04-7164-7571 9:00～17:00 平日
学校・人間関係	デートDVに関する相談	デートDV 110番 TEL：0120-51-4477 チャット：2次元コードから 19:00～21:00 平日、土曜日
友達、家族、学校、進路のこと、ネットでの悪口など	やまびこ電話 柏	TEL：04-7166-8181 13:00～19:00 平日

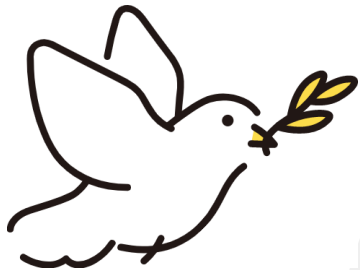


あなたがあなたらしく
毎日過ごせますように



からだところろの変化出てきていませんか？

思春期のトリセツ

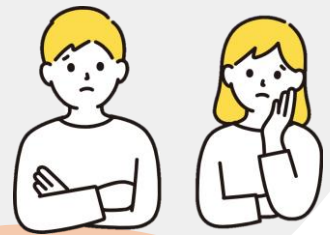


Point 1

なんかイライラする！？
不安や悩みはつきもの

からだはぐんぐん成長していきますが、
こころの成長スピードは、ゆっくり。
とまどうのは自然なことです。

不安や悩み、イライラ、ストレスがたまる...それが思春期です！
ゆっくり向き合っていきましょう。



Point 2

思春期ってなに？

8~18歳のころ=思春期、といい
こどもから大人のからだへと変化していく時期です。

個人差はありますが、ホルモンの分泌により、
男子は男性らしく、女子は女性らしい体へと変化し、
男性は射精が、女性は月経がはじまり、妊娠が可能に
なります。

異性への関心が高まる時期でもありますが、
性的接触には、妊娠や性感染症のリスクもあります。
自分と、相手を大切に。

予期せぬ妊娠や性感染症は、防ぐことができます。



Point 3

プレコンをはじめよう！

プレコンとは、妊娠・出産を含めた【ライフデザイン（人生設計）】や、
【将来の健康】のために、いまから健康管理を始める取り組み。

みなさんは、将来結婚する・しない、子どもを持つ・持たない、
どんな選択をしているでしょうか？

今のみなさんの健康が、
将来生まれてくる赤ちゃんに影響することがあります。
バランスの良い食事・運動・十分な睡眠...できていますか？

どんな選択をしても、あなたの心とからだ健康であることは、
とても大切なことですよね。

