



にゃん ご ろう せん せい ～ 猫吾朗先生からあなたへ ～

はじめまして。猫吾朗先生です。
みんな、元気にしているかな。

なんとなく上手くいかない…
なんかイライラする…
人と比べて落ち込んでしまう…
自分のカラダ、どうなっていくの…

なんて、思い当たることはないかな？

10代はカラダとココロが
めまぐるしく成長する時期なんだ。
だから、不安やなやみを
持つ人が多いんだよ。

こんなココロのモヤモヤを
すっきりさせて
勉強やスポーツ、遊びや趣味を
生き生きと元気に楽しめるよう
一緒に学んでいこう。



も く じ

- 自分の生活をふりかえってみよう…………… 3
- カラダについて学ぼう …………… 5
- もっとくわしく女子のカラダ…………… 7
- もっとくわしく男子のカラダ…………… 9
- プライベートゾーンって
知ってる？ …………… 10
- 性っていろいろあるよ
自分を大切にするってなんだろう？ …… 11
- なやんだとき、困ったときは
1人でなやまず相談しよう …………… 12
- ライフプランを考えてみよう…………… 13