



性にもいろいろあるよ

1. そのひとらしさを大切にしよう

- × 男なのにピンクが好きなんて！
- × 女の子だからスカートはきなよ！
- × 男の子なのに泣き虫なんて…

⇒男だから、女だからではなく
「自分らしさ」が大切なんだよ。

2. いろいろな性について知ろう

L レズビアン：女性が女性を好き

G ゲイ：男性が男性を好き

B バイセクシュアル：男性も女性も好き

T トランスジェンダー：カラダの性と

ココロの性がちがう

Q クエスチョニング：自分の性を探し中

自分を大切にするって なんだろう？

自分を大切にする

=

自分で決める

正しい情報

正しい知識

相談する

何も難しいことはないよ。

何かを自分で決めたり、だれかに相談したり、分らないことを調べたり…

ひとつひとつの行動が自分を大切にするってことなんだ。

ひとりひとりが自分を大切にすることが、他の人を大切することにもつながるよ。



なやんだとき 困ったときは 1人でなやまず相談しよう

～こんな相談先があるよ～

- おうちの人
- 保健室の先生など学校の先生
- 保健所

など

まわりの友達と比べて、成長が遅いように思うけど大丈夫？

これは友達やまわりの大人には聞きにくい。でも気持ちがすっきりしない。どうしようかな…

新しいクラスになじめるか不安…

チャイルドライン

0120-99-7777



18歳までの子どもが相談できるよ。
かかえている思いをだれかに話すことで少しでも楽になるよう、気持ちを受けとめてくれるよ。

生理用品の選び方使い方はこれでいいのかな？

パンツをよく見たら汚れているけどどうしたらいい？

生理の量、おなかの痛みやイライラ、これってふつう？

スマート保健相談室



男女ともに、からだや性など健康に関する正しい情報や専門家に相談できる窓口を探すことができるよ。

