



毎年行われている「性教育講話」。今年度は6月12日に常磐・遠野地区担当の佐藤保健師さんをお招きし、高校生の心の健康についてお話いただきました。毎日の生活の中で疑問に思っていることなどを中心にととても分かりやすい講話でした。最後のアンケート記入の際、皆さんからいただいた質問についての答えが届きましたのでご覧ください！



Q.イライラがたまりやすいのですがどうすればいいですか。

A. 気持ちは自然に発生するものなのでイライラも仕方がないことですね。自分の思い通りにいかないことを許せない、相手のことが気になるタイプはイライラしやすい人が多いです。自分がリラックスできる方法を探してみてください。

ちなみに私は、「ちょっと贅沢な外食をする」「買い物をする」「漫画を読む」「コーヒーを飲む」「友達に愚痴を聞いてもらう」などです。イライラする対象に相手がいる場合は「△△されてムッとしちゃった。本当は〇〇してくれると助かる。」など相手に伝えることもあります。伝えればすぐ相手に直してもらえませんが、気持ちを伝えることで気持ちは少し穏やかになります。



Q.ストレスを感じてると思うが、自分的にはそのストレスが分かりません。こういったものがストレスというものが教えてもらいたい。

A. ストレスを感じているけど、具体的に何に対してストレスを感じているのかが自分では分からない、ということでしょうか。ストレスを受ける内容や感じ方は人それぞれです。気持ちがソワソワしたり、辛かったり、悲しかったり、苦しかったり、そんな時はストレスがかかっているかもしれません。自分で原因が分からない時は、信頼できる人に話して気持ちを整理すると何かヒントが得られることもありますよ。



Q.性別転換のメリットとデメリットについて。性別転換をするにはどうすればよいのか。

A. 体の性と心の性が違うことから、手術で別の性に換えることを性別適合手術（性別転換手術）と言います。手術を受けるまでには、カウンセリングを受けたいホルモン剤を注射したり、長い道のりがあります。簡単に選択できるものではなく、地道な相談が必要でたくさん葛藤があります。悩んでいる人がいたら、まず信頼できる大人に相談しましょう。メリット、デメリットの一例です。

メリット：見た目が変わる。体と心の性別が合い気持ち安定する。性別に合った扱いを受けやすくなる（性別に合ったトイレを使いやすいなど）。戸籍上の性別を変えることができるようになる。

デメリット：お金と時間がかかり、術後も継続的なケアが必要。周囲の理解が得られず、辛い思いをする場合がある。生殖機能は失われるため、将来子どもを持つことはできなくなる。もとの生殖機能に戻すことはできない。



Q.男女で考え方に差があるが、中性的な方はどうなのか知りたい。

A. 講義の中では分かりやすくするために男女に分けて考え方の違いを例に挙げましたが、男子だからエッチなことばかり考える、女子だから消極的、と考え方が決まっているわけではありません。性別で差があると考えるより、“人それぞれ考え方は違う。個性があってみんな良い”、と考えてください。もちろん、相手を思いやる気持ちも忘れずに。性別に関係なく“好きな人と仲良くないたい”気持ちはみんな共通しているかもしれませんね。



Q.精巣を毎日殴られていたらどうなるのですか。

A. 精巣は精子を作る大切な器官です。強い力がかかり最悪な場合潰れてしまうと、精子を作ることができなくなります。元に戻すことはできません。将来自分が子どもを授かりたいと思っても子どもを授かれなくなります。もし、周りの人からやられているのなら、信頼できる大人に相談してください。ここで余談ですが、精巣が体内に入り込んでしまうことでも体温で精巣が温められて元気な精子を作れなくなります。実は精巣は熱が苦手なので、体の外にぶら下がっているのです。大事な部分なのに体の外に付いているのには理由があるのですね。自分の体を大切に扱ってください。