



みんなが感じている生理についてのお悩み

わたし ^{しよけい} 私は初経がいつごろくるのかなあ…
知らないことが多くて不安…

^{しよちよう} 初潮はきてるけど、
次の生理日がいつなのかわかるといいのに!



今までこの冊子で説明してきたように、生理はキミたちが成長するためにとっても大事なものです。この先生理とうまく付き合っていくために、生理の知識や自分のからだの傾向を知っておくことは大事なことなんだ♪ そこでおすすめのアプリをご紹介しますよ!



約100万人*
のお友達が
使ってる!

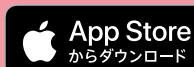


10代・学生向けの生理管理アプリ ソフィガール

無料

他社広告なし

*100万ダウンロード突破

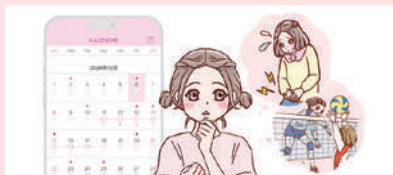


次の生理日を知りたいなら、生理管理モードで生理を記録!

かんたんタップで
生理日を登録!



生理日は3ヶ月先まで予測
予定との重なりをチェック!



キミにぴったりの
生理用品を見つけよう



知っておきたい正しい知識や
生理ケアは必見!



初経がきていないなら、生理じゅんびモードで初経時期を予測!

年れいや身長などから
初経の時期をお知らせ!



初経までに知っておきたいことを
動画やマンガでお届け!



おうちの方と一緒に
共有機能を使ってサポート!



アプリ情報くわしくはこちら▶

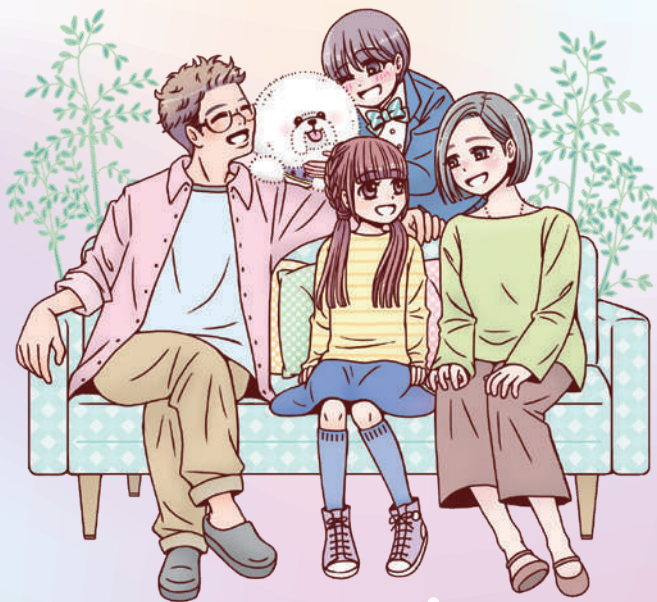
ソフィガール 生理アプリ



※一部機種ではご覧いただけない場合があります。

スマホやタブレットへのダウンロードや操作はおうちの方に相談してね。アプリは学校以外の時間に操作しましょう。

※ Apple および Apple ロゴは、米国およびその他の国で登録された Apple Inc. の商標です。App Store は、米国その他の国や地域で登録された Apple Inc. のサービスマークです。Google Play および Google Play ロゴは、Google LLC の商標です。



サポートするおうちのかたへ

月経は人により異なるもの。

この冊子をきっかけにお子さまと話し合い

月経中の過ごし方やアイテムを一緒に探してみたいはかがでしょうか。

お子さまとの絆を深めるきっかけになるよう

ソフィがお手伝いをいたします。

大事なお子さまのために	38	ページ
お子さまが10歳になったら	39	ページ
初経（初潮）のココロ	41	ページ
月経中のお子さまのためにできること	43	ページ
生と性のこと	45	ページ



専門家が考える、初経期を迎える
お子さまに必要なこと。

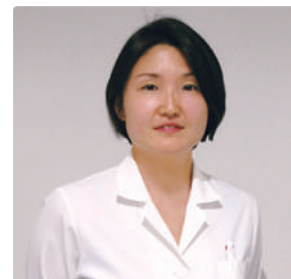
大事なお子さまのために

西山紘子先生からのメッセージ

からだやこころのことで困ったとき、 頼れるのはおうちの方です

思春期は、お子さまやおうちの方が戸惑うくらいに、からだ
とこころが変化していきます。からだに関して困ったり、悩ん
だり、不安に思ったり…さらに初経を迎えると、月経痛に悩
まされたり、イライラしたりすることがあるかもしれません。
そういうときに、いちばん頼りになるのはおうちの方です。
普段からお子さまの様子を見ておいて、からだの変化や月
経の理由、将来に大切なことであることなどを伝えながら、
いつでも相談を受け付けられる関係性やサポート体制を築
いておいてほしいと思います。

日本では世界に比べて性教育が遅れていると感じることが
あります。若い年齢層の中絶や、特に最近若い人の性感染
症が増えている現状をおうちの方には知っていただきたいで
す。そのうえで「なぜ性感染症になるのか」「どうすれば防げ
るのか」を伝えていくことはお子さまの身を守ることにもつな
がります。今はインターネットで情報を得られますし、友達に
相談の方が気軽に楽なのかもしれませんが、そこから得る
情報が100%正しいとはいえません。何か起こってから後悔
するより、早めの正しい知識が必要だと考えています。お子
さまの成長はそれぞれですから、お子さまがどんなことに疑問
をもっているのか、何を知りたいのかなどを見極めながら必
要な知識を教えてあげてください。



専門家プロフィール

西山 紘子

社会福祉法人 恩賜財団済生会支部
東京都済生会
東京都済生会中央病院／産婦人科医
慶應義塾大学医学部・大学院卒業、
医学博士。日本産科婦人科学会専門
医。慶應義塾大学病院など、さまざ
まな病院での研修を経て、東京都済
生会中央病院産婦人科勤務。



からだやこころの変化に
向き合う方法

お子さまが10歳になったら

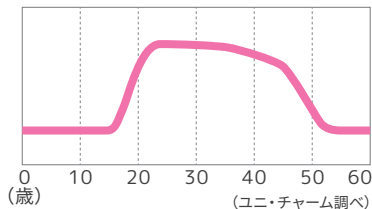
からだとこころの変化

思春期になると、からだが大の女性に近づき、こころにも変化が見られるようになります。初経を迎える時期でもあるので、理解を深めておきましょう。うまく答えることよりも、真摯な対応が大切です。

思春期の変化はホルモンの作用

思春期の頃になると、女性ホルモンを出すよう脳から命令が下り、**卵巣から卵胞ホルモン(エストロゲン)**と**黄体ホルモン(プロゲステロン)**が分泌されます。2種類の女性ホルモンにより**女性らしいからだつきになる一方、精神的に不安定になることも。やさしく見守り、必要なときには手を差し伸べましょう。**

女性ホルモン分泌の変化



思春期に変化していくからだ戸惑いには

ホルモンにより胸がふくらみ、からだに丸みが出て、体毛が生え始めます。突然初経を迎えるケースもありますので、**ある程度の年齢になったら初経の準備を始めましょう。**また、からだが変わっていくことに不安を感じているようなら、**からだの変化は人それぞれで、大人への大切な成長であることを伝えましょう。**



初経(初潮)のココロ

→ p.41

思春期のこころってわかりにくい!?

「自分」を確立していく途中の思春期には、「なぜかイライラ」など感情の変化も。**自分でも原因がわからず悩んだり、干渉を嫌がる反面、突然甘えてくるなど不安定な状態(両価性)**が見られます。こういうときは、こころも大人へ成長していく大切な過程であることを理解して寄り添ってあげてください。ご自身の思春期を思いながら見守ると共感しやすくなります。



たとえば、「あるある」こんなこと

ダイエット

骨や筋肉が形成される時期なので、しっかり食べることで適度な運動、十分な睡眠が大切です。偏食には注意を。



ニキビや体毛など

体毛が生えるのが正常な成長なので恥ずかしがる必要はなく、ニキビは清潔を保つようアドバイスを。



異性への意識

男女ではからだや考え方が違うなど、相手の性に対して思いやりをもって正しく理解するようアドバイスできるといいですね。



反抗期ってどうすればいい!?

態度が否定的になったり、話を聞かなくなったりするときには、「今は大人になるために成長している大切な時期」と理解し、**どんと構えて受け入れるように心がけてみてください。**思春期はお子さまが成長する時期ですが、**おうちの方がお子さまに対する考えを変える、いいきっかけでもあります。**お子さまを一人の人間として認め、干渉しすぎないようにしてみましょう。ただし、「ダメなことはダメ」という毅然とした態度も時には大切です。ある程度は任せ、**見守る姿勢を基本としつつ、何かあったときにはサポートする気持ちを持っておく**といいですね。



いざ初経を迎えるときの
話の仕方や準備など

初経(初潮)のココロ

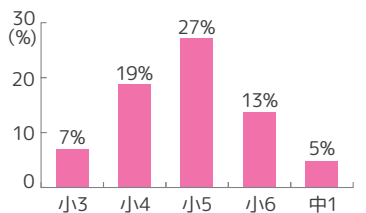
いつ、どういう風に話をしよう?

初経について話すきっかけに悩んでいませんか?初経を迎える年齢は人それぞれなので、話をするタイミングも難しいところ。話す状況やきっかけ作りを、体験談などを元に考えてみましょう。

「初経のこと」…いつ話す?

アンケートによると、お子さまの「身長」や「胸」の変化を感じたときに話をしている方、自分が初経を迎えた年齢になるとお子さまの初経を意識する方が多いようです。

お子さまの初経を意識したのは、どの学年?



(ユニ・チャーム調べ)

お子さまの初経を意識したきっかけは?

年齢	15%
体格の変化	14%
胸がふくらんできた	14%
学校で初経教育を受けたと知って	11%
友達が月経になったと知って	9%

(ユニ・チャーム調べ)

突然初経を迎えることもありますので、学年や年齢などタイミングを決めておいてもいいでしょう。

「月経や初経のこと」…どういふうに話す?

初経は成長の証で、大人の女性に仲間入りができた素敵なことだと伝えてください。初経の準備や対処法を教えることも大切です。実体験を交えて話してもいいでしょう。いざ説明となると難しいものなので、話をするときのために、自分でも知識を整理して準備しておくといいですね。

話をするきっかけのヒント

きっかけが難しい話題ですが、下記のような時期に話をしてみるのはいかがでしょうか。急に詳しい話をするのではなく、お子さまの反応を見ながら、寄り添いつつ話してみましょう。

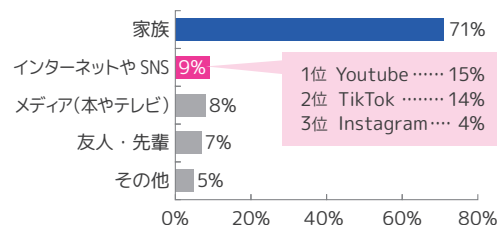
- 誕生日や学年が変わったなどの節目
- 学校で初経についての授業があったとき
- 民間学校や修学旅行など学校行事の前
- 新しい下着やブラジャーを買うとき

誰から聞くと安心できる?

右のグラフにもあるように、お子さまが最も頼りにしている情報源は「家族」になります。今まで経験したことのない変化になりますので、信頼できる家族から話を聞く方が安心できるでしょう。実際に、家族から初経のことを聞いたお子さまの声をご紹介します。

お子さまが頼りにしている情報源

(ユニ・チャーム調べ)



お母さんにはじめて生理のことを話したときは少し恥ずかしかったけど、生理の本を読みながら話していたら「いつ初経がくるか分からないけど、生理用品買いに行こっか!」とお母さんが言ってくれたので、一緒に生理用品の買いに行きました。すごくうれしくて安心したし、実際に初潮がきたときも、あせらずに済みました。(小学生)

初経がくる前にお母さんと話して、生理中に心配なことやいろいろな感情を整理できたので、心がまえができました。また、初経がきた後も生理中のことについて話しやすくなりました。(小学生)

母がいつも気にかけてくれていたので、はじめて生理がきたとき、気楽に伝えることができました。生理についていろいろなことを知っている母は、私にとっての助けにもなっていて、心の負担がすこし減っていると感じています。(中学生)

生理のことをあまり知らなかったので、お母さんから初経がくる前に生理について教えてもらっていました。そのおかげで、はじめて生理がきたときにも「心配なくて大丈夫」と自分を安心させることができました。また、生理のスケジュールや経血モレなどの相談相手が出てきて、とてもうれしかったです。(中学生)

(ソフィガール・アンケートより)

生理の基本を学ぼう

→ P.9



公式アプリのソフィガール(無料)なら、共有機能でお子さまの月経周期を確認できます!

→ P.35



月経はひとりひとり違うから
お子さまと一緒に、生理ケアのアップデートを

月経中のお子さまのためにできること

お子さまが月経中に困っていることを知っていますか？

Q お子さまに聞きました

部活・クラブ活動・習いごとをしているときの生理で困ったことはありますか？

はい **70%** いいえ **30%**

Q おうちの方に聞きました

お子さまから月経中の部活・クラブ活動・習いごとで困ったという話を聞いたことがありますか？

はい **44%** いいえ **56%**

(ユニ・チャーム調べ)

お子さまが月経中に困ったこと、おうちの方がそれを把握している度合いには、大きく開きがあることがわかります。月経についておうちの方へ話すことに、お子さまが「言い出しづらい」という気持ちを抱いていると、おうちの方が困ったことを把握することは難しくなりがちです。

今からはじめる3つのステップ

お子さまが月経について気兼ねなく相談できるよう、できることから始めてみましょう！

ステップ① お子さまとコミュニケーションを



リラックスして話せるよう、雰囲気を作りましょう。おうちの方自身が月経の症状などを話す、お子さまが話しやすくなるかもしれません。

話せなかったことで、月経中に困った学生の声

- 生理で困った事があっても、**恥ずかしくてなかなか聞けない。**(小学生)
- 生理痛があるときも言い出せずに**ひとりですら**い思いをしたり、普段から話さないで生理について話すのが**恥ずかしくな**ってしまい、**ナプキンやモレ**についての**悩みがあ**っても**言いだしづら**い。(中学生)

(ソフィガール・アンケートより)

ステップ② お子さまの生活スタイルを知っておこう



学校では**移動教室**などで**ゆっくり休み時間**を**過**ごせない、**体育や部活**など**動くこと**が多いなど**学校での生活スタイル**を聞いてみましょう。

学校・部活で月経中に困った学生の声

- 生理2日目の5分休みにダッシュでトイレに行っただけで**ナプキン**を替えるのに**時間**がかかり、**授業に遅れ**そうになったこと。(小学生)
- 吹奏楽部で、ずっと座っていたら、**ナプキン**の後ろから**経血**が**モレ**してしまった。**なかなかナプキン**を替える**時間**がない。(中学生)

(ソフィガール・アンケートより)

ステップ③ お子さまに合った生理用品を選ぶ



ステップ②で聞いた学校での**過**ごしかたやお悩みを参考に、生理用品の**機能**や**特長**を踏まえ、**不安**を解消できそうな**生理用品**をお子さまと一緒に**選**びましょう。

タイプの合った生理用品を使った学生の声

- 体育のときにズレが気になっていたが、**ナプキン**を変えて**思い**っきり運動できるようになった。(小学生)
- **かゆみ**などがなくなったり、**交換**する時間の**短縮**ができたり…特にコンパクトに持ち運びできるものや**スリム**タイプをお母さんは買ってこないで、**リク**エストしてよかったと思いました。(小学生)
- 生理のことをお母さんに話したら**嫌な顔**をされるかも…と心配していましたが、「この**ナプキン**かわいい!」や「お母さんもこれ使ってみて!めっちゃつげ心地いい!」など**生理**のことから**話**が**広**がって**よ**かったです。(中学生)

(ソフィガール・アンケートより)

ライフスタイルからぴったりの生理用品をおすすめ!
ソフィガールの「Myソフィ診断」をチェック!!





性教育について
お子さまの身を守るために

生と性のこと

性についてどこまで教えたらいいの

インターネットの普及で簡単に情報を入手できるようになった反面、誤った知識を得る可能性も。しかるべきタイミングで正しい知識を伝えられるように準備しておきましょう。

一番困る質問…「なぜ赤ちゃんができるの？」

「親から教わってないこともあり、オープンにする内容ではない」、「恥ずかしさがあつてなかなか話せない」などの理由で、「なぜ赤ちゃんができるのか」という説明を難しいと感じる方が多いようです。思春期になると、小さい頃のような例話では理解しにくく、間違った認識を植えつける可能性もあります。**からだのしくみを学ぶとともに、性について正しい知識を話しておくといいですね。**

お子さまに説明する際に難しいと感じた
(感じる) 内容はどれですか？

なぜ赤ちゃんができるのか	32%
男性のからだの変化	11%
月経のしくみ	9%
女性のからだの変化	7%
月経について	5%

(ユニ・チャーム調べ)

性教育は「命の教育」

「性教育」は難しく考えられがちですが、**お子さまが産まれて成長している喜びや、かけがえのない存在であることを伝える「命の教育」でもあります。**「からだのしくみ」と「将来どういう働きをするのか」ということから始め、理解ができたら「どうやって赤ちゃんができるのか」説明しましょう。お子さまが産まれたときの状況や気持ちを伝えると、実感しやすいかもしれません。**性についての話題は、恥ずかしくタブーなことと思われがちですが、命の始まりでもある大切なこと。正しい知識を身につけることが、お子さまの将来にとって素晴らしい財産になるはずですよ。**

ホームページ「ソフィ はじめてからだナビ おうちの方へ」には詳しい情報を掲載しています

身を守るために

お子さまの成長とともに取り巻く環境も変化します。おうちの方がすべてを把握するのが難しくなっても、お子さまが危険な目に合わないよう、いつでも相談できる関係性を築いておきましょう。

望まない妊娠の現実と性感染症の怖さ

人工妊娠中絶は年間で約13万件、出生数の約17%にもおよぶ命が「生まない」という選択をされています。さらに、性感染症の件数も多く、特に10代の感染者数が増えているクラミジアは、感染しても症状が出ないことがほとんどで、数年かけて卵管などに癒着し、将来妊娠しにくくなることも。子宮外妊娠や早産の原因になることもあるので、気になる相談を受けたら、早目に婦人科を受診するようにすすめてください。

コンドームなどによる予防知識もお子さまの成長の段階に合わせて伝えることも大切です。

[出典]厚生労働省『令和5年人口動態調査』、『令和5年度衛生行政報告例の概況』

おうちの方ができるお子さまの身の守り方

初経を迎えたお子さまが妊娠できるからだになり、望まない妊娠や性感染症にかからないようにするためにはどうしたらよいでしょうか？ また、性犯罪に巻き込まれないようにするには、おうちの方からの説明も重要になってきます。

夜遊び

大きくなると友達と出かけることも増え、帰宅時間が遅くなることも。夜に出歩くことで、犯罪に巻き込まれる可能性が高くなります。注意をすることでお子さまが反動的になるかもしれませんが、**大切に思っているからこそ心配して注意をしているということをお伝えしましょう。**

インターネット (SNS)

お子さまが使用する端末にアクセス制限を設定する、ネットを使用するときは必ず一緒にいる、危険をはらんでいることを説明するなどの対策が必要です。また、まったく知らない人と連絡を取らないこと、住所や名前を公開したり、自分の写真を掲載したりしないよう、きちんと伝えておきましょう。

監修…安全生活アドバイザー 佐伯幸子

<https://jp.sofygirls.com/>

はじめてからだナビ



※一部機種ではご覧いただけない場合があります。



わからなくて不安なことやお悩みは 「ソフィ」のサイトやアプリで解決♪

せいちょう
成長するからだや生理のことなど
くわしく調べたいときに

はじめの生理管理アプリ
しよけい
初経がくる月も予測できる！

ソフィ はじめて
からだナビ



スマートフォンやパソコン、
タブレットで見てね★

はじめてからだナビ



※一部機種ではご覧いただけない場合があります。

<https://jp.sofygirls.com/>



ソフィガール



スマートフォンやタブレットで
アプリをダウンロードしてね♪

ソフィガール



※一部機種ではご覧いただけない場合があります。

スマホやタブレットへのダウンロードや操作はおうちの方に
相談してね。アプリは学校以外の時間に操作しましょう。



おうちの方へ
アンケート募集



冊子やサイトについて
ご意見・ご感想を募集しています！



お寄せいただいたご回答は、
今後の初経期サポートの品質
向上に活かしてまいります。
ご協力をお願いいたします。



商品に関するお問い合わせ先
ユニ・チャームお客様相談ダイヤル
フリーダイヤル **0120-423-001**
受付時間／(祝日を除く)月～金曜日 9:30～17:00
※最新の受付情報はホームページよりご確認ください。

発行／ユニ・チャーム株式会社
〒108-8575 東京都港区三田3-5-19
住友不動産東京三田ガーデンタワー
<http://www.unicharm.co.jp/>

202501