INTIMINA

ようこそ！

今からご紹介するのは、頼もしい女の子たちです。彼女たちは、成長とともに体に起きる変化によって、厄介で、時に不快な体験をしています。つまり、思春期と生理のことです！思春期にはあらゆるものが変化します。身体は成長しますが、全身が一気に変化するわけではありません。足が突然数サイズ大きくなったり、顔の中で鼻が他のパーツよりも発達したり、逆に身体の他の部分の成長が遅かったりすることもあります。あちこちに太く、色の濃い毛が生えてきます！胸も大きくなり、その後生理が始まりますが、順番はこの逆になることもあります。そしてもちろん、一番不快なアレ。ニキビ！やれやれですね。

人はそれぞれに全く異なりますから、こうした成長過程は、それぞれに独自のペースと異なる順序で起こります。すべて普通ですし、どんなことでもあり得ます。一番大切なのは、これはすべてあなたの個性だということです。生理があることも、ないことも、恥ずかしいことではありません。そこで生まれたのがこのガイドブックです。生理についてできるだけよく学び、生理の始まりに備えましょう。友達や家族、学校生活に関する、さまざまな不安な状況が起きても、ちゃんとした知識があれば大丈夫。あなたの体にもいろいろなことが起きるでしょう。この本には、私たちみんなの体験をまとめています。私たちも同じ経験をしながら成長し、このお話ができるようになりました。あなたの番もいつかやってくるでしょう。もっと情報が欲しい場合や、お友達や大人には相談しくい場合には、巻末にあるQRリンクからブログにアクセスしてみてくださいね。たくさんの記事や情報をご紹介しています。いつでもお気軽にお手紙でご相談ください！

それでは、どうぞお楽しみください！

nina

ニナはその夏を、毎日同じように過ごしていました。朝起きて、おばあちゃんと一緒にお気に入りの朝食（ハムとトマトのサンドイッチ）を食べると、おばあちゃんはその後すぐに、庭の水やりを手伝ってほしいと頼みました。すでにかなり暑くなっていて、厳しい日差しが肌に照り付けていたため、ニナは大急ぎでした！みんなはもう湖に行く支度をしていて、もうすぐニナの家に迎えに来ることになっていました。リュックの準備は昨日のうちにしてありました。トランプ、乾いた水着、日焼け止め。彼女はすぐに、お気に入りのグリーンの水着を着て、タオルを放り込み、お母さんが前の晩に作ってくれたサンドイッチをバッグに入れて、相棒であるオレンジの自転車で出発しました。

気持ちの良いそよ風が吹いていました。髪が完璧なウェーブを描いて後ろになびき、とてもロマンチックだとニナは思いました。ちょうど女の子たちとアントが、日課の「オリンピック」レースでいつものように走りながら、カーブを曲がって彼女を迎えに来ました。アントはクラスで一番速いはずなのに、いつも2番目でした。アリにはとてもかなわないようです！ニナは、彼のサイクリングスキルがアリのブロンドを見るたびに弱くなってしまうような気がして、ジャズに微笑みかけました。ジャズも分かった様子でウインクを返します。

「バイクトリックができるわりに、なんだかすごく遅いみたいね。不思議だなあ」とジャズ。
アントは澄ましています。「脚がつった気がする。それに、僕は紳士だから」アリは相手にしません。「そもそも、アントは『男』なんかじゃないし。12にもなってないでしょ！私は実力で勝ったの。5分前には普通に歩いていたじゃない！そっちの負け。認めなよ」

ニナは胃に不思議な痛みを感じ、背中には汗がだらだらと流れていました。そこで、いつものようないじり合いはやめることにしました。炎天下では楽しいものではありません。「ねえ、もう行こうよ。ケンカは水に入ってからにしよう。ゆだっちゃいそう！」ジャズはすぐに走り出し、アントとアリは後ろからついてきました。アリはアントにいやな顔をしてみせ、アントは彼女の非難に深く傷ついたふりをしていました。

5分後、みんなはニレの木陰から湖を見渡せる、いつもの場所に自転車を停めていました。タオルを敷くと、みんなは水めがけて走りました。アリとアントは、すぐに水を掛け合い始めました。ジャズとニナは、二人のやり合いから離れて深みを泳ぎ、ひんやりとした緑色の水に仰向けに浮かんで、流れる雲を眺めました。でも、ニナはどうも気分がすぐれませんでした。腹痛がどんどん強くなるので、彼女は顔をしかめ始めました。ジャズはもっと泳ぎたがりましたが、ニナは体力が持たないと感じ、日光浴を楽しむために水から出ました。すぐにアリとアントも上がってきて、タオルの上でトランプをすることになりました。

ゲームは３回戦目、ジャズは冗談交じりに楽々と勝ち続けていました。ニナは大笑いしてひっくり返り、クスクス笑いました。呼吸を整えていると、アリとジャズがハッと息を呑むのが聞こえました。「どうしたの？」とニナ。アリは言いにくそうに、「あのさ…どうしたのか知らないけど、ニナの脚に血が流れてるよ。岩場でケガしたの？」ニナは体を起こしてみてショックを受けました。右脚に細く血が流れているだけでなく、ビキニボトムにも赤いシミができていました。誰かにお腹を殴られたような気がしました。胸の奥を恐怖にぎゅっと掴まれたかのようです。同時に、涙が出そうなほど頬が赤くなるのを感じました。「そんな。まさかこれって！」ニナは思いました。女の子たちはぽかんと口を開けて彼女を見つめています。「それっ…？」アリがこわごわ訊ねました。ニナは、全身が恥ずかしさにのまれたような気持になりました。このまま自分の寝室に隠れて、もう二度と出て来たくないと思いました。

ぼんやりしていると、ジャズの声が聞こえてきました。「ほら、私ティッシュあるよ。スカーフも貸してあげる。トイレまでほんの3メートルだよ」女の子たちはニナをかばうように立ち、トイレに向かって歩き始めました。ニナがトイレから出てくると、ジャズとアリは濡れた髪をとかしながらクスクス笑っています 。ニナを待っていたのはアントでした。「大丈夫？」アントが訊ねました。

「姉が2人いるんだ 。2人ともこういうことばっかりみたいだよ」「ありがとう」ニナはつぶやきました。初潮がこんな公然の場で起きてしまったことが、いまだにショックでした。アントはいたずらっぽくニナの肩を押しました。「うちの姉なんか、バスの中で始まっちゃったこともあるよ！父さんが職場から迎えに行ってあげたんだ」ニナは、また真っ赤な波が頬を染めるのを感じて、じっと地面を見ていました。「このこと…学校で誰にも言わないでくれる？」アントは彼女の眼をま っすぐに見て、「ニナの個人的な話は誰にもしないよ。でもニナにもお願いがあるんだけど、守るって約束してくれる？」「ありがとう。何をすればいいの？」アントはきまり悪そうに笑いました。「知ってるくせに。でも僕がアリのこと好きだって言わないでね」ニナはにっこり笑い、やっと緊張が解けるのを感じました。「誰にも言わないから安心して」

二人が戻ると、女の子たちはもう荷物をまとめ、出発の準備を済ませていました。ニナは驚いて叫びました。「なんでもう帰っちゃうの！？まだお昼にもなってないのに！」ジャズは微笑んで、「今日はニナの家で遊ぼう。みんなでおねだりしたら、ニナのおばあちゃんはチェリーパイを焼いてくれるかな？」「家まで付いてきてくれなくてもいいよ。私はただ..」ニナの不安そうな声は、だんだん小さくなりました。アリがさえぎって言いました。「ただ女の人になっただけだから？私は素敵だと思うよ。ニナのお母さんに生理のお祝いパーティーを開いてもらえば、プレゼントももらえるよね！それなら私も絶対参加したい」

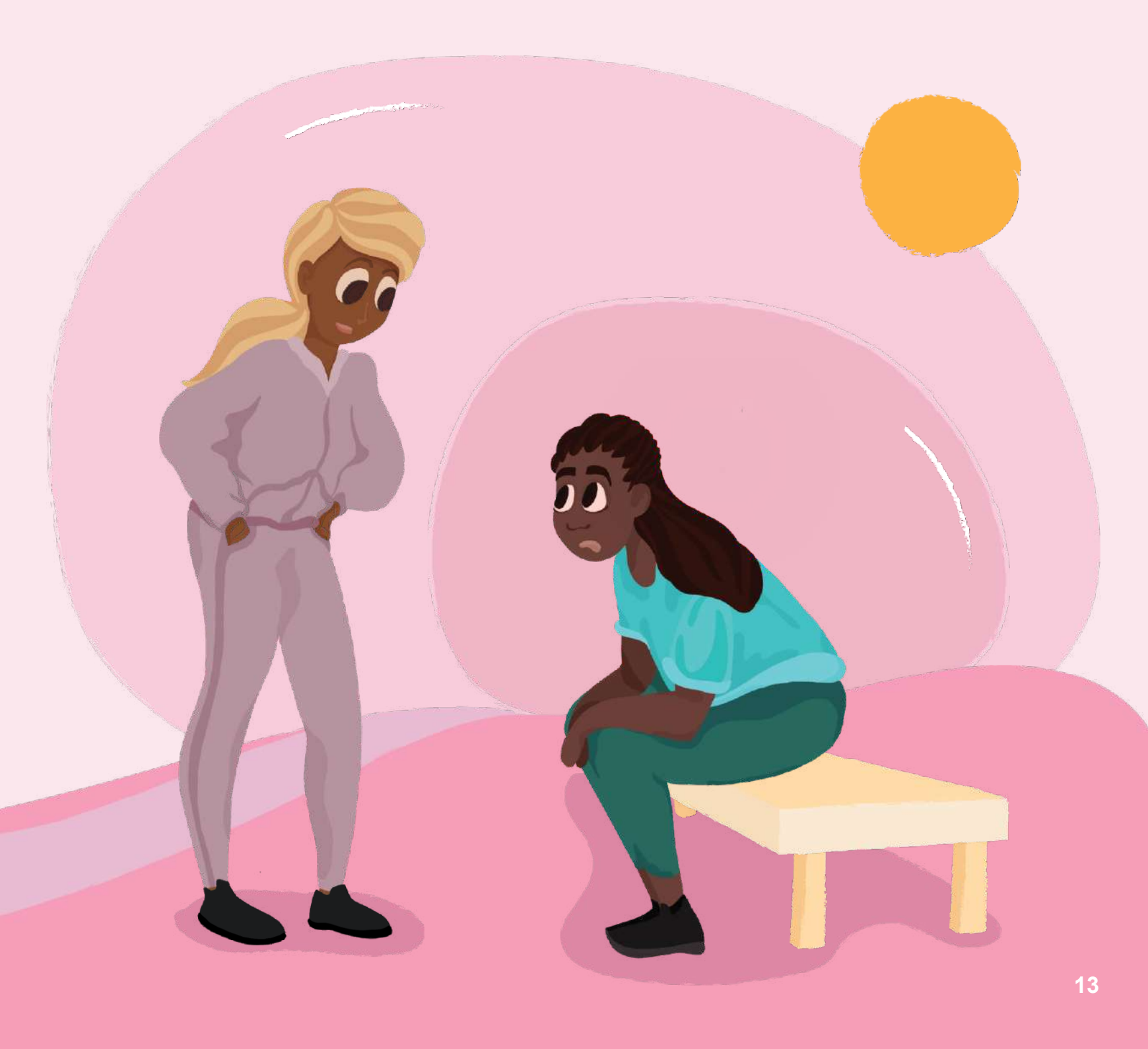
ニナの家に戻ると、おばあちゃんはみんなの訪問を喜びました。「おやまあ、みんな！一緒に早く帰ってきてくれてよかった！トマト摘みにできるだけたくさん手伝いが欲しかったのよ！ 」ジャズがすぐに気を利かせて、「私たちは手伝いますけど、ニナは休まないと」「え？どうかしたの？」おばあちゃんが訊ねました。ニナはまたしても、赤信号のように真っ赤になりました。「おばあちゃん、私生理になったの」彼女は、靴を見ながら小さな声で言いました。「 おばあちゃんにそっくりだね！私も11の時になったのよ！お祝いにチェリーパイを焼いてあげようか？」ジャズは嬉しそうにニナにウインクしました。その瞬間、ニナは喜びの波に洗われるような気がしました。もう心配はありません。

生理痛はごく普通の現象で、ほとんどすべての女の子や女性が生理中に経験します。これはホルモンの変動によって起こります。
45～95％の女性が、通常は最初の2日間に生理痛を経験します。

GRL
PWR
zfzf

困ったなあ。よりによって今。よりによってここで。なんで今なの？なんでここなの？こんなに運が悪いなんて、私が何をしたっていうの？ベンチに座り、汗だくになったジジは、手と唇を震わせながら、そう思いました。腰のあたりの奥深くに、いつもの激痛を感じました。彼女は気持ちを落ち着けるために、深呼吸を始めました。コーチのアニータが隣にやってきました。「どうかした？また脚がつったの？最終レースまであと15分だけど、やれそう？」ジジはため息をつき、絶望をたたえた目で彼女を見つめました。「けいれんなんだけど、脚じゃないの。たぶん生理が始まるんだと思う」アニータは驚きました。「でも、そんなことあるの？2週間前にあったばかりじゃない！」ジジは不満げに肩をすくめました。「運が悪いんじゃない、たぶん」そしてしかめ面。「温湿布を持ってきてあげる。できるだけ頑張って」

ジジのお母さんが手を振って彼女を呼びました。紫色のTシャツの海が広がるグランドには、他にも同級生の保護者たちが来ています。ジジはスターランナーでした。「今度もメダルを取って大暴れしてやるんでしょ」と、お母さんは喜びに目を輝かせています。「お母さん、うちのチームではそんな風には話さないよ。『大暴れ』とか言わないで。それに、走れるかもわからないの。腰もお腹も生理痛なの。すごく疲れてて」ジジのお母さんは心配そうな様子です。「でもついこの間あったばかりでしょ！いいわ、治してあげる。ほら、痛み止めを飲みなさい。お母さんがいつも1つ用意してるのは知ってるでしょ」ジジは不安げに、首を横に振りました。「それはダメだって知ってるでしょ。走るときには薬は飲めないんだよ。もう行かなきゃ。アニータが呼んでいるから」ジジのお母さんは心配になりました。末っ子のジジは、誰よりも負けん気が強いのです。地区大会の決勝で負けてしまったら、夏の間ずっと拗ねてしまうことでしょう。ジジの家族休暇の先行きはあまりよくなさそうです。



「ここに寝て、お腹に湿布を貼りなさい。5分後に様子を見ましょう」アニータは心配そうに言いながら、ストップウォッチをじっと見ています。決勝に出る他のランナーたちは、もうトラックスーツを脱いでウォーミングアップをしたり、小走りをしたり、ジャンプして気分を整えています。ジジは弱気になっており、もう負けてしまったような気がしていました。「ビリになるくらいなら走りたくない。みんなに笑われちゃう」彼女はアニータに懇願しました。「最初から出ないほうがマシじゃない？」

「チャンピオンはそんな口は利かないよ。学校ではそんなことを教わってるの？」ジジの後ろから、聞き覚えのある声がしました。クリーク小学校のスターランナーで、ジジにとってこのレースで最大のライバルであるアニーでした。「どうしちゃったの？」アニーが訊ねました。ジジは顔をしかめました。みんなに弱みを見せたくなかったのです。レースを棄権して帰ってしまえたら、どんなにいいか。最悪の夏。チームのみんなは、彼女が地区大会で期待を裏切ったことを絶対に忘れないでしょう。「そうだよ、なんで座ってるの？そろそろウォーミングアップをしなきゃ。私は正々堂々勝ってみせるからね！」ジョーもトラックでアニーと並んでいます。ジジは歯ぎしりしました。アニータが自分を見ていて、他の子たちに失礼なことをいうのは喜ばないとわかっていたからです。少なくとも、彼女は練習のたびにそう言っていました。「他のチームは敵じゃないんだからね。みんな姉妹みたいなものなのよ。競争がなければ上達しない。姉妹がいなければ成功できない。自分がこう扱ってほしいと思うように、他のランナーを扱いなさい。常に敬意と優しさをもって接しなさい」これはもうジジの頭に叩き込まれていました。「生理痛なの。決勝で走れるかわからない」

ジジはアニーとジョーの顔を見ました。突き放すような彼女の答えを聞いて、2人は笑うだろうと思ったのです。「生理痛？」とアニー。「それは辛いね。でも、ジジならそれでもやれるよ。無敵のジジなんだから。100m走だけだし、準決勝ではすごかったじゃない。ほら。トラックスーツを脱ぎなよ！」ジジが振り向くと、アニータはうなずいています。「そうそう！私は生理の時に自己ベストが出たよ！」とジョー。「なんでだか知らないけど、血が出てると弾丸みたいに走れるの、あはは！ほら、ジジ。がんばろうよ」ジジはもう一度腰をさすり、ゆっくりと立ち上がり始めました。

「おめでとう。あきらめなかったね」とアニー。「銀メダルが目の色によく合ってるじゃない！」ジョーがジジの背中を叩きながら言いました。「ありがとう。アニーの次の2番目でいることにも慣れなきゃね」ジジはジョーに言いました。アニータとお母さんが走ってきて彼女を抱きしめました。「よくやったわね！よく頑張ったこと！」ジジは気まずそうにアニータの方を見ました。

「勝てなかったこと、怒ってる？」アニータは首を強く横に振り、ジジを抱きしめました。「怒る？勝つよりももっと大事なことをしたでしょ。歩くのも辛いと思いながら走って、銀を取ってくれたじゃない。私のチームに欲しいのはそういう精神だよ。あなたは今も私の小さなチャンピオンだよ」ジジはにっこり笑って、アニーとハイタッチしました。「ありがとう。アニーがいなかったら無理だった。それに、ジョーの言う通りだった。銀の方が私の部屋の紫の壁紙に合いそう。ねえ、夏になったら一緒に遊ばない？」

GRL
PWR

「おめでとう。あきらめなかったね」とアニー。「銀メダルが目の色によく合ってるじゃない！」ジョーがジジの背中を叩きながら言いました。「ありがとう。アニーの次の2番目でいることにも慣れなきゃね」ジジはジョーに言いました。アニータとお母さんが走ってきて彼女を抱きしめました。「よくやったわね！よく頑張ったこと！」ジジは気まずそうにアニータの方を見ました。

「勝てなかったこと、怒ってる？」アニータは首を強く横に振り、ジジを抱きしめました。「怒る？勝つよりももっと大事なことをしたでしょ。歩くのも辛いと思いながら走って、銀を取ってくれたじゃない。私のチームに欲しいのはそういう精神だよ。あなたは今も私の小さなチャンピオンだよ」ジジはにっこり笑って、アニーとハイタッチしました。「ありがとう。アニーがいなかったら無理だった。それに、ジョーの言う通りだった。銀の方が私の部屋の紫の壁紙に合いそう。ねえ、夏になったら一緒に遊ばない？」

GRL
PWR

生理はあなたを強くします！生理中にトレーニングをするとより良い結果が出るという研究があります。これは、生理中～生理後数日にかけ、エストロゲン（筋肉の成長を助ける同化ホルモン）の分泌量が高くなるためです。

Marianne

「リアンナ…リアンナ…ねえ、リー…」
「カーラ、カーラ、カーラ…」
「ニッキー…ねえ、ニック…ニック！」
マリアンヌの後ろのどこからか、クラスメートの名前を呼ぶ声がずっと聞こえていました。やがて、眠りから覚めたかのように教室全体がざわめき始めました。インドの夏の焼けつくような暑さの中で、11歳の子供たちが代数学の入門書を読めると考えた人は、誰であれ相当非現実的な人に違いありません。ちょっとした注意散漫が、たちまち大きな波を作り、死者も目覚めるほどのどよめきにつながることもあります。まあ、死者とは言わないまでも、ぼんやりスマホをいじっていた代理教員はびっくりして飛び上がるかもしれません。

「シーッ… 先生に聞こえちゃうよ」マリアンヌの友達のテリーが、歯を食いしばりながら言いました。彼女は黙ってノートのページを破り、またページに向かってジェスチャーをしながら 、また囁きました。「メモ！」

どうやら騒ぎの源は、だんだん顔を真っ赤にしているビーでした。懸命に友達の気を引こうとして、小さな紙に何か書いては、前に座っている女の子たちに投げつけ始めたのです。マリアンヌの科学のパートナーで、学校で一番面倒くさい男子のジャックが、床からそのうち一つを床から拾ったのと同じタイミングで、マリアンヌの膝の上にもメモが落ちてきました。ビーが後ろでひそひそと、「ジャックは読まないで！テリーに渡して！」お調子者のジャックは、スローモーションフィルターがかかったように、ごくごくゆっくりと、大げさにメモを開き始めました。ビーはますますあわて始めました。「やめてよ、ジャック！読んじゃダメ！読んでいいのは女子だけ！」ビーのささやきは怒鳴り声に近くなり、クラスの男子もみんな気付いてしまいました。

全員が見守る中で、ジャックは、ビーの懇願に知らん顔をしながら、大げさにメモを開き続けています。男の子たちはこのパフォーマンスを面白がってクスクス笑い始め、メモが回ってきた女の子たちはビーと一緒に声を上げ始めました。「返しなよ、ジャック！ほんと気持ち悪い！」

マリアンヌはようやくメモを開きました。彼女が読んでいるうちに、ジャックが鼻で笑い、クラス全員に向かって大声で中身を読み上げてみるのが聞こえてきました。「ナプキンかタンポン持ってない！？あはは、ビーは血が出てるんだ！きったねえ！」
急にみんなが静かになり、納得した様子をしました。代理教員もゲームの手を止めて顔を上げ　、クラスの様子を見ています。クラス全体が一瞬にして真っ二つになりました。恐怖にハッと息を呑む女子と、意地悪な笑い声を上げる男子と。真っ赤だったビーの顔が、一瞬でシーツのように白くなりました。

HA
-HA
HA-
HA

「何の騒ぎ？序論は読み終わったの？」先生が騒ぎの中で言いました。でも誰にもその声は聞こえませんでした。ジャックの率いる男の子たちが、ティーンのハイエナのようにゲラゲラ笑いながら合唱していたからです。「ビーが生理になった、ビーが生理になった！」彼らはビーをからかいました。女の子たちは黙って本に顔を埋め、ビーは消え入りそうな声で彼らを止めようとしました。「ジャック、うるさい！気持ち悪いのはあんたの方じゃない！」ジャックの取り巻きで、トレバーという小柄な男の子が、スマホを取り出して、この気の毒な様子を記録し始めました。テリーはマリアンヌの方を向いてひそひそと言いました。「何かしてあげなきゃ！」

マリアンヌはムカムカと不快を感じていました。恥ずかしさではなく、燃えたぎるような怒りです。なんであんな風にビーをバカにするの！彼女は、昨年の夏のキャンプでのよく似た状況を、苦しいくらいはっきりと覚えていました。ジャックとまるで一卵性双生児のようにそっくりな男の子が、マリアンヌの月経カップを見つけ、それを使ってキャンプのマスコット猫であるウィスカー君の飲み水を汲んできて、彼女に大恥をかかせたのでした。お昼時に。みんなの前で。

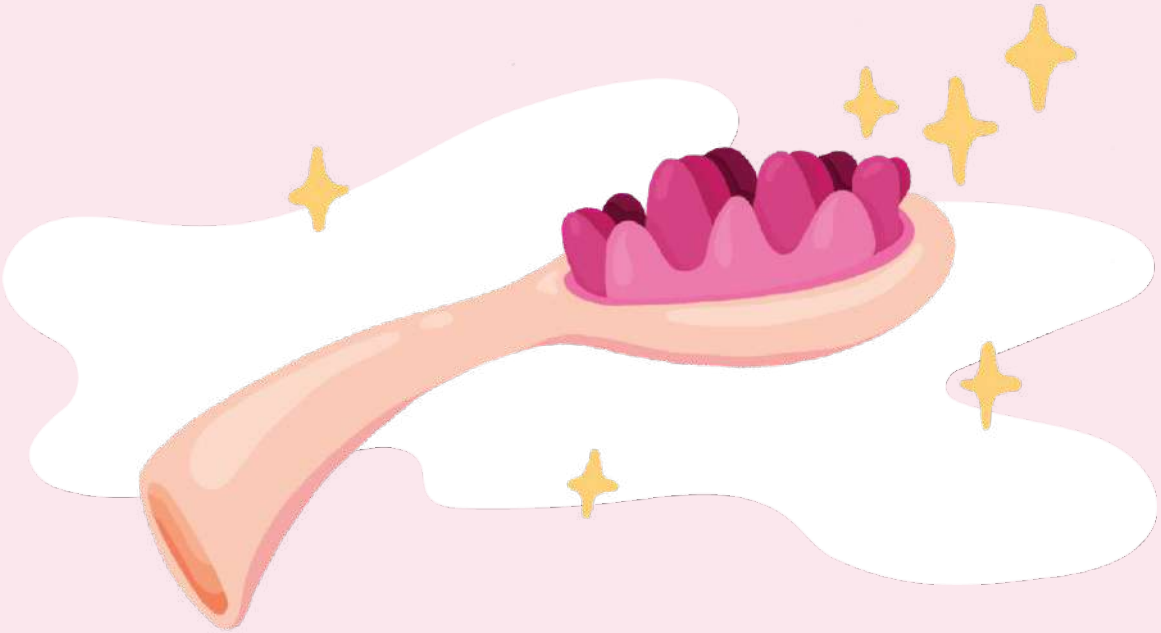
マリアンヌはテリーを見て、強くうなずきました。男の子たちはまだクスクス笑っており、代理教員が彼らを静かにさせようとしています。ビーのあごは小刻みに震えだしていました。マリアンヌが突然立ち上がったので、椅子が大きな音を立てて倒れ、ジャックとトレバーが振り返りました。彼女はビーの机に向かって小さなジャンヌダルクのように歩き、男の子たちを押しのけました。「はい、ビー。私のナプキンあげる。自分が生理になった時のために、いつも余分に持ってるの」彼女は「生理」という言葉がみんなにはっきり聞こえるように大きな声で言いました。ビーは小さな声で「ありがとう」と言い、教室は静まり返りました。

ジャックが叫びました。「あ、こいつも血が出るんだ！きったねええ！」マリアンヌはトレバ ーの方を向き、「まだ撮ってるの？」トレバーはうなずきました。「インスタライブの始まりです！」マリアンヌは微笑んでジャックの方を見ました。「唇の上で毛虫でも育ててるの？見分けがつかないけど、次の理科の授業で調べたらいいかもね」今度は女の子たちがクスクス笑い出しました。男の子たちは突然警戒し、椅子の中で硬くなっていました。ジャックは反論し始めましたが、マリアンヌは相手にしません。「男の子が大人になるまでどれだけかかるのかも調べたほうがいいかもね。女の子は生理になるんだよ。私も生理になるよ、毎月。それで私たちがどれだけ強くなるか知ってる？男の子に汚いって言われても笑い飛ばせるくらい強くなるんだよ。声変りが始まったらまた話そうか。とりあえず、座りなさいよ」

一瞬の沈黙。そし て、マリアンヌがこれまでに聞いたことのないほど大きな拍手喝采が起こりました。歓声の中で、マリアンヌの耳の中に声が聞こえました。「今日はこの毛虫君と一緒に居残りをして、代数の問題をやってもらうわよ」マリアンヌはゆっくり先生の方を向いて微笑みました。「まあいいか」

初潮から間もない女の子の生理が、毎月予定日通りに来ないことは珍しくありません。ですから、生理用品をリュック、ハンドバッグ、ロッカーなどに入れて、いつでも使えるようにしておくのが一番です。

Danny



「ママーーー！ママ！ママ！ママー！」浴室から**ダニー**が叫びました。どんどん声が荒くなっていきます。お母さんは、テオに呼ばれた時ほど早く、ダニーのところに来てくれません。「妹ってほんと最悪」とダニーは思いました。「なんで怒ったカバみたいに騒いでいるの？ご近所さんがいるのはわかってるでしょ？」お母さんが階段を上がってきながら言いました。

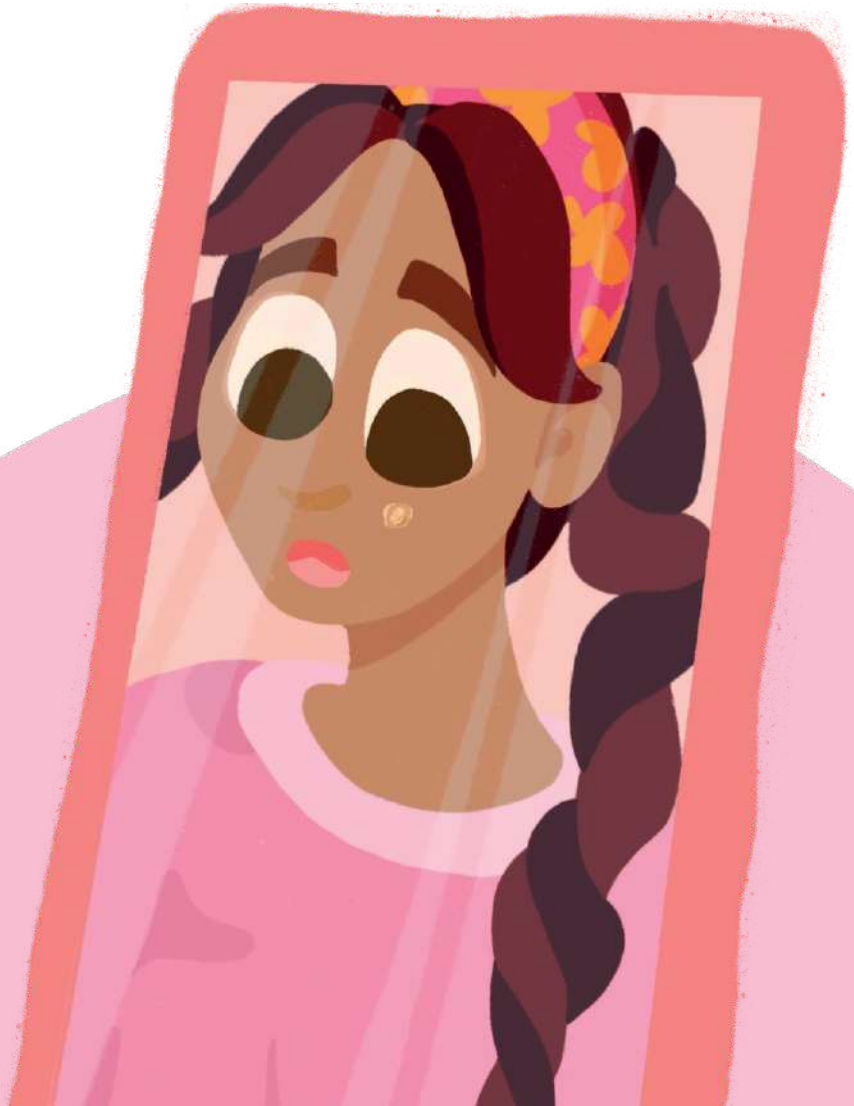
「デブって言いたいの！？ずいぶんじゃない、ママ！悪かったわね！」ダニーはカンカンになって言いました。「家の中なんだから静かに話せないの、ダニー？どうしたの？」とお母さんは静かに言いましたが、明らかに迷惑そうな様子でした。ダニーがお城のお姫様のようにお母さんを呼び寄せたのは、その夜3度目でした。彼女は夜になると、階段の上下運動をするよりも、本を読む方が好きでした。

「ママ。ヘアブラシがまたなくなったの。きっとテオが持って行ったんだよ。テオにお仕置きしてよ。いつも私のものを『借り』て行っちゃうけど、私のものは私のものなんだから！」ダニーは吐き捨てるように言いました。話しながらも、自分の怒りがどんどん激しくなっていくのを感じました。危うく、最後に金切り声を上げそうになりましたが、それではお母さんの「怒ったカバ」の例えが正しいことになってしまいます。叫び出したい衝動があまりにも強いので、ダニーは全身がギターの弦のように張りつめるのを感じました。変なの！

「あなたのものはお母さんが買ってあげたんじゃない、ダニー。8歳の妹と、ヘアブラシみたいなつまらないものをいっしょに使えないのなら、そもそもそんなものを持つべきじゃないのかもね。バカバカしいかもしれないけど、髪をとかす特権を娘から取り上げた最初の母親として、歴史に名を残すことになったっていいのよ」ダニーは途端に激怒しました。イヤな妹は泥棒だし、お母さんまで意地悪をしてくるなんて！もういい！とダニーは思いました。もう我慢できない。

「何それ！ふざけないでよ！ギャーーーーッ！ダニーの首の血管ははち切れそうでした。運悪く鏡の前に立っていたので、自分をにらみ返しているこの荒れ狂った女の子が、真っ赤で汗まみれで、まったく見慣れない様子をしているのが嫌というほどよく見えました。

「ダニー」お母さんが機械的な、静かな声で言いました。「外出禁止よ。ゆっくり過ごしなさい」そしてお母さんはくるりと向きを変え、さっさと行ってしまいました。



ダニーはお腹のあたりがそわそわし、全身が石のようになるのを感じました（ただしホグワーツの生徒が想像しそうなものではありません）。体は熱く、冷たく、硬くなり、頭の中では怒りと悲しみが入り混じりました。壁を殴りたい、大事なBTSのポスターを破りたい、窓から飛び降りたいと思いました。同時に、冷静な自分がこの様子を遠くから静かに眺め、このかなりばかげた大騒ぎに驚いているような気もして不思議でした。ダニーは自分が理不尽で意地悪だとわかっていましたが、体が熱い溶岩のようで、どうすることもできませんでした。ハルクにでもなるところだったのでしょうか？なぜ彼女はこの怒りを抑えられないのでしょう？ このまま一生外出禁止のままなのでしょうか？そんな残念なことを思いながら、ダニーは鏡の方を振り向きました。すると、ショックでさらに恐ろしいことに、右の頬の真ん中に、マヨネーズの山としか例えようのないほど大きなニキビができていることに気が付きました。つまり、彼女はいっぺんに、囚人、ハルク、そして醜い怪物になってしまったのでした。これ以上ひどい夜があるでしょうか？圧倒され、へとへとになったダニーは、熱い涙で頬が濡れるのを感じました。やがて彼女は、子供用の救急箱が見つからないときのテオのように泣きじゃくっていました。

「やれやれ」お母さんがダニーの部屋に入ってきて言いました。「誰が死んだの？」ダニーのすすり泣きが強くなりました。「私は化け物なの！世界一大きなニキビもあるし！外出禁止だし！すごく腹が立つし！それに... それに... それに...」お母さんはため息をついてベッドに座り、ダニーの背中を優しくさすりました。「あのね、そういう強い気持ちが一気に起こるのもとても普通のことなのよ。特に生理が始まってからはね。きっと今度は日曜から始まるんじゃないかしら」ダニーは泣き止んでお母さんの方を向きました。「え、どうして知ってるの？どうして怒ってないの？」「お母さんが教えてあげたように、カレンダーを使って周期を調べればわかるのよ。でもお母さんが代わりにやってあげたの」お母さんは優しく微笑みました。「お母さんも同じなの。今でも油断できないし、もう人生の大半を生理と一緒に過ごしてきたのよ！生理が来ることが分かっていれば、怒ったり悲しんだりしても気持ちの準備をして、落ち着くことができるでしょ。そのうち違和感はなくなるわよ」すすり泣きは止まりましたが、ダニーの目はドーナツを2つ並べたように腫れ上がっていました。「じゃあ外出禁止はおしまいなの？ 」ダニーは懇願するように言いました。「いいえ。まだ外出禁止よ。妹は敵じゃないのよ。この家では、生理があろうとなかろうと、優しさは義務ですよ。わかった？」「はい、お母さん 。ごめんなさい」お母さんは笑顔で彼女を見つめました。「そのニキビが治るのには何日もかかるだろうから、外出禁止でよかったわね」「ママ！ひどすぎる」

BTS

怒りっぽい？悲しい？疲れる？イライラする？お腹が空く？どれもごく普通のことです！月経前症候群（PMS）は、月経のある女性の約85％に起こります。疲労感、頭痛、腹痛、腹部の膨満感、乳房の圧痛、気分の変化、食欲の不振など、症状は複数あります。また12歳から52歳までの女性の44％が、月経前にニキビの悪化を経験しています。

SAVE THE PLANET
TONI

「モリー、グリーンパトロールのパートナーは誰？私はアーニャとパールベイ地域を担当しているんだけど、ビーチパトロールにもっと人が欲しいの」。トニーは、モリーが彼女の親友でいつも一緒のジェリーと組んでくれることを願いながら尋ねました。ジェリーは、同学年のみんなより頭一つ分背が高くて、牛のように力持ちでした。一日中ゴミの山を運んで歩けるのは、ジェリーしかいません。「トニー、私は何をするにもジェリーと一緒だよ。でも一緒に参加してあげてもいいよ。パールベイはボガート・ダム（ピーターソン先生が決めたところ）より楽しそうだし。あそこに捨てられてるのは、ゴムタイヤや洗濯機ばっかりでしょ。あんなの私たちじゃどうしようもないよね。ジェリーは大きいけど、ハルクじゃあるまいし！それに」モリーは声を低くして、「昨日の夜、妹の話を盗み聞きしていたんだけど、ティナが（ティナは妹の親友で姉妹みたいなものなんだけど）湾で変な魚のブヨブヨを見つけたって言ってたの。絶対に見てみたい！お話の材料になるかもしれないし！めちゃくちゃ気持ち悪いものが見つかるかもしれないよね！そうなったらもう最高。だから行くね。もちろんジェリーも、私と一緒ならどこにでもついてくるよ」モリーは率直に言いました。

トニーは嵐の目に出たような気がしました。嵐というのは、モリーの言葉の洪水が彼女に与えた、めまいのような感覚です。「じゃあこれで4人ね。『魚のブヨブヨ』が見つかるといいね。じ ゃあ、パールベイで朝8時でいい？」「えっ、早いね！じゃあそこで」モリーは同意しました。

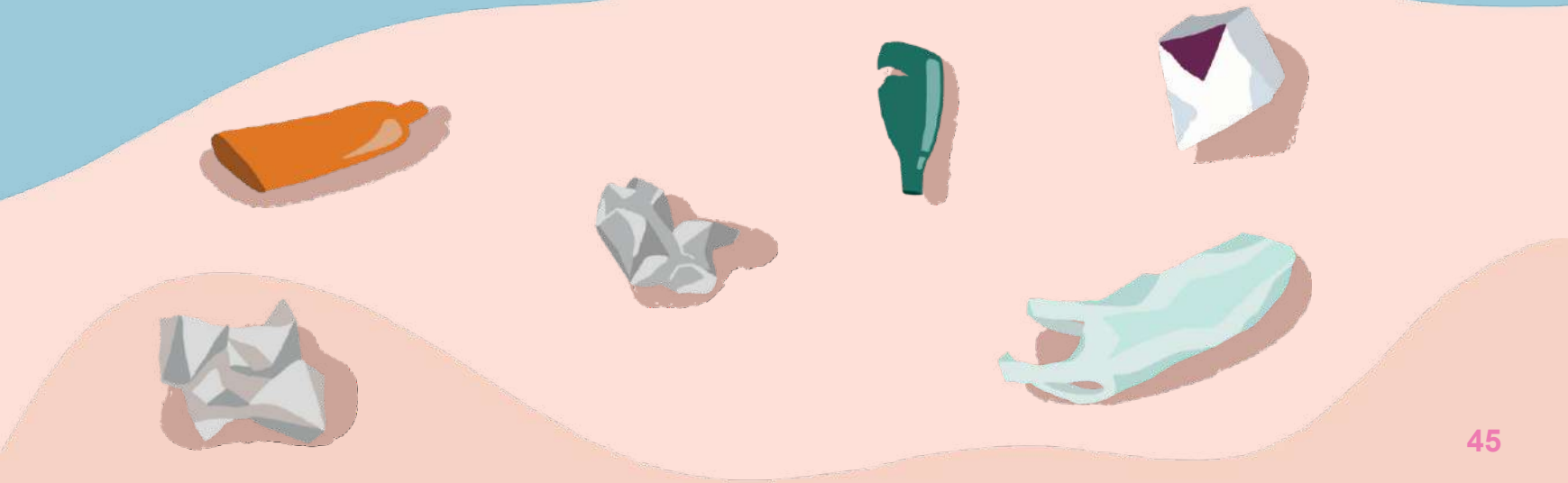
トニーはこの展開にほっとしました。彼女はグリーンパトロールのキャプテンで、今年はこの清掃活動がもっと注目され、参加する生徒が増えることを期待していたのです。トニーは生物オタクで、それが自慢だった。将来は海洋生物学者になり、アラスカの僻地にあるアシカの生息地を守る仕事に就き、いずれはノーベル賞を取るつもりでした。アシカは彼女のお気に入りの哺乳類だったので、アシカのそばに暮らし、アシカを守るなんて、トニーにとっては最高に素晴らしいことでした。小さなところから始め（パールベイは極小でした）、国際的なアシカの専門家へとステップアップするつもりでした。

翌朝、チームが湾に着いたときには、まだ冷たい雨が降っていました。海岸には信じられないくらいのゴミが溜まっていました！空のペットボトル、アイスクリームの包み紙、プラスチックのおもちゃ、何十本ものストロー、片方のビーチサンダル、タバコの吸殻、よくわからない不潔なものが海藻の間に広がっています。アーニャは憤慨しました。「どうしてみんな、いつもこんなに汚いの？半年ごとにこのビーチを清掃しているのに、なんだか…ひどくなってるみたい！トニー、こんなことして意味あるの？」アーニャは憤りました。

「私たちがやらなきゃ、海洋生物がこのゴミを食べちゃうんだよ。誰かが助けてあげなきゃ！ここに突っ立って泣き言を言っていたっていいけど、土曜日の朝8時だし、ピーターソン先生から特別に信用してもらえているし、私は何かしてあげたい。アーニャもそうでしょ！だから手分けして頑張ろう。

私とアーニャで右側をやるから、モリーとジェリーは左側をやって。真ん中で合流したらおしまいね。私のお父さんが、後で水族館に連れて行ってくれるって」と、トニーは付き合ってくれる親友にお願いしました。アーニャは、海洋生物学者ではなく未来のミーガン・ラピノ ーになりたいとはっきり言っていました。「水族館に行きたいなんて言ってないよ」アーニャが答えました。「その後はピザだよ」「まずそれを言ってよ」とアーニャはにやにやしました 。

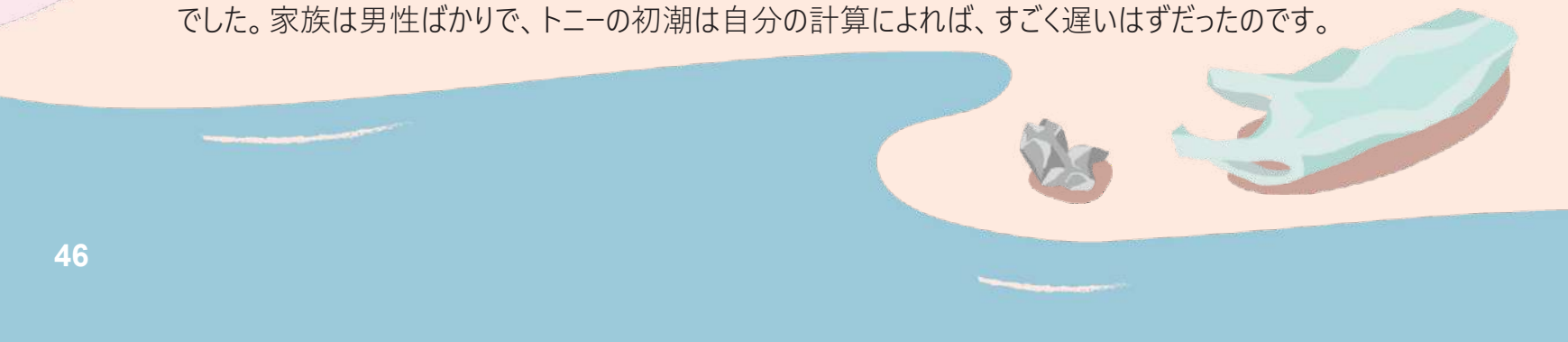
「ほらジェリー、ブヨブヨを探そう！」モリーはそう叫びながら、岩の上を飛び跳ねて行ってしまいました。すぐ後ろにジェリーが続きます。アーニャとトニーは、ゴミを袋に入れる作業を始めましたが、きりがないよう に思えました。太陽が高く昇るにつれ、気温も上がってきました。2人は辛い作業を地道に続け、トニーは山ができるたびに写真を撮り、グループページにアップしました。ビニール袋がたくさんありました！ボトルの蓋も！生理用のナプキンも！空の日焼け止め容器も！



それに…あれはなんだろう？「モリー！「モリー！こっちに来て！あったよ…ブヨブヨが！」トニーが興奮して叫びました浜辺に、半分水に浸かっていて、半分水から出ている、巨大な、泥だらけの、黄褐色の塊がありました。トニーが生物学の本で見たこともないようなものでした。それは日差しを浴びてキラキラと輝き、生気がないようにトニーには見えました。よく見るために近づくと、モリーが息を切らせながら走ってきて、「何なの、それ？魚？」トニーは混乱しながらも、海洋生物学者の卵らしく、とても慎重に、臨床的に観察しました。「大きな軟体動物かもしれない。あるいは、ここで見かけたことのない種類のイカかも。裏側がどうなっているのか、ひっくり返してみるね」

「げーっ！」トニー以外が一斉に叫びました。裏側が広げられると、黄色い液体がにじみ出ているのが見えました。トニーは触手らしきものを手に取りました。モリーはすでにライブ配信を始めていました。「待って、この中にあるやつは何？」トニーは、長い円筒形の透明なチューブのようなものを取り出して、アーニャに訊ねました。「ああ」アーニャは顔をしかめました。「見たことある。うちのお母さんが生理の時に使うやつだ」

「それってタンポンってやつ？」ジェリーがその日初めて喋りました。「なんでタンポンの見た目を知っているの？」トニーは訊ねました。ジェリーの方が自分よりも生理について詳しいと知って、ひどく恥ずかしい気持ちになったのです。トニーは思春期についてはいろいろな本を読んだのに、実用的な知識は一切ありませんでした。家族は男性ばかりで、トニーの初潮は自分の計算によれば、すごく遅いはずだったのです。



「とにかく」トニーはそのブヨブヨに注目しました。「このイカみたいな軟体みたいなクラゲみたいなものは、このタンポンチューブを食べてしまって、助からなかったみたい。ね、だから海岸をきれいにしなきゃいけないんだよ！」みんなはうなずきました。モリーはブヨブヨを拾って袋に入れました。「妹に見せてあげるの。すごく喜ぶと思う！」

トニーは気が重く、心配でした。もし彼女は生理があることが環境にとって有害だとしたら、世界的な動物保護活動家になるという運命を全うすることなんかできそうにありません。彼女は模範でいなければならないのです。さもなければ、グリーンパトロールの隊長を務める意味がありません。「どうしたの、トニー？」アーニャは彼女の肩を掴みました。「うちのお父さん、私の最初の生理にどう準備したらいいのか、全然知らないの 。私も何を言えばいいのか知らないし。こんなプラスチックのもの、買えない！どうすればいいの？」「Google先生に訊けばいいじゃない。それか、ピーターソン先生」

「そうだね、次のパトロール会議でこの話をすればいいよね！グリーン生理クラブか何かを作ったり。もちろん最初に下調べが必要だけど！やっぱり水族館はやめよう。忙しくなっちゃった！」トニーは、プロジェクトがあるときに感じる、あの気力がみなぎるのを感じました。アーニャは笑って「でも、ピザは必須だよ！」「わかってるよ。いつものことでしょ」

GREEN
PERIOD
CLUB
GPC

1 人の女性は月に平均 7 日、38 年間生理を経験します。その間に使用する従来式の月経用品は、約 1 万 7000 個とされています。ゴミを減らし、地球を救うために、たくさんの女性が、月経カップなど再利用可能な生理用品に注目しています。

生理や体の変化については、私たちのブログ「生理のビギナーズガイド」で詳しくお話ししています。

www.intimina.com/wondergirls

筆 Ana Ivusic
イラスト＆デザイン Antonija Bacic編
集 Intiminaチーム 発行元 Intimina
www.intimina.com

INTIMINA™

この本は、女の子が思春期をより快適に過ごせるよう、自由に議論すべき問題を見事に描いています。女の子が体験しがちな状況を紹介する、5つの物語を収録しています。筆者は登場人物たちの巧みな会話によって、友達同士のオープンなコミュニケーションの大切さを伝えています。個性豊かな登場人物たちは、理解、多様性への寛容、助け合いや守り合い、勇気、利他主義、信頼性、自己主張といった人間的価値を描き、促します。この物語に描かれている状況は、思春期の子供と親が、敬意と理解をもって会話するためのモデルとなるでしょう。

すべての女の子にお勧めしたいガイドブックです。楽しい物語は、女の子が自分の経験する身体的・精神的な変化を理解し、専門的で有益なアドバイスを誰に求めるべきかを教えてくれます。この本の最も重要なメッセージは、生理について自由に話し合うべきであり、生理はタブーではないということです。

Ksenija R. Benakovic（心理学教授）