

思春期のこころを 育むためのガイド



思春期ってどんな時期？

自分らしさを探る時期

思春期は、子どもからおとなへと心身ともに大きく成長する時期です。個人差はありますが、一般的にはおよそ10歳から18歳までをいいます。

思春期は、しばしば“疾風怒濤の時期”や“嵐の時期”などと表現されます。というのも、子どもたちはこの時期、自分自身のこころやからだに起こる急激な変化を体験し、それらを受けとめていかなければならないからです。

子どもたちの瑞々しい感性は、これらの変化を、いつも喜ばしいものとして受け入れられるわけではありません。時にとまどい、時に反発しながら、少しずつ新しい自分を形作っていきます。この意味で思春期とは、“自分らしさ”を発見し、実現していくための入口の段階だといえるでしょう。

親も戸惑いがち

ところで、自分らしさを実現するという子どもたちの“産みの苦しみ”は、その成長を見守る私たち親にとっても無関係ではありません。揺れ動くわが子のこころを前にして、「どんなふうに接したらよいのだろう？」と戸惑われるご家族は少なくないでしょう。このような苦悩を通じて、私たちも、子どもと同様の思春期の課題に向き合っているのです。





このリーフレットは、思春期の子どもをもつご家族が、子どものころをよりよく理解し、子どもと共に思春期の“荒波”を乗り越える際の一助となるよう作成しました。思春期にあらわれやすい問題行動や精神症状も掲載しています。子どもたちから発せられるSOSのサインに早い段階で気づき、対処できるようお役立ていただければ幸いです。

目次

- 思春期ってどんな時期？  2ページ
- 思春期の変化① からだの変化  4ページ
- 思春期の変化② 反抗期の心理  6ページ
- 思春期の変化③ 揺れ動くころ  8ページ
- 思春期にみられる行動上の問題  10ページ
- 思春期にみられるころの健康問題  12ページ
- 家族の対応Q & A  14ページ



からだの変化

第二次性徴

“思春期 puberty”の語源は、ラテン語の『陰毛 pubes』という言葉に由来しています。このことから分かるように、性的なからだの変化が引き金となって、子どもたちは人生の新しいステージを迎えます。

実際、この時期の子どもたちのからだの中では“性ホルモン”が活発に分泌されるようになり、“第二次性徴”と呼ばれるからだの変化がみられるようになります。男の子は男らしいからだ、女の子は女らしいからだへと成長し、結果として新しい命を授かるための身体的な準備が整うわけです。

思春期におけるからだの成長スピードはとても速く、学童期までに慣れ親しんだ自分像は、あっという間に過去のものになってしまうほどです。新たなからだのイメージを自分のものとして受け入れられるようになるまで、不安や戸惑いを感じる子どもも少なくありません。

<第二次性徴>

男の子

骨格や筋肉が発達しがっちりとした体格になる、声変わり、陰毛、射精（夢精）、ひげが濃くなる

女の子

皮下脂肪がつき丸みをおびた体型になる、乳房の発達、陰毛、初潮

自意識の高まり

新たに登場した“性”という衝動は、子どもたちのころや生活態度にも影響を及ぼします。たとえばこの時期、子どもたちは「周囲からどのように思われているのだろう」と、他人からの評価にとっても敏感になっています。子どもによっては、おしゃれやダイエット、髪型などに気を使うことで、自分をより魅力的にみせるための努力を始めるようになるかもしれません。鏡を繰り返し眺めて、自分の容姿を何度も確認するようなくさも、思春期の子どもにはしばしば見受けられます。

この年頃の子どもたちにとって、容姿や体型などの外見の特徴は、アイデンティティ（自己同一性）の形成にとっても大切な部分を担っています。体型やルックス、服装などを気にして自意識過剰になってきたとしても、それはとても自然なことです。そのため、外見についてからかったり、悪く評価するようなことは避けてください。からだへの劣等感が強くころを支配することがないように、家族は温かく、おおらかな気持ちで受けとめてあげてください。

反抗期の心理



自分らしくありたい

思春期は“第二の誕生”の時期と呼ばれています。自己への関心が高まり、自分自身を客観的に評価しようとするころの動きがあらわれてくるからです。「自分はどのような人間なんだろう」、「自分は何のために生きるんだろう」などの問いかけを通じて、子どもたちはより自分らしい生き方を模索することができるようになります。

親からの分離

自分らしくありたいと望む気持ちが高まるにつれて、それまで比較的素直に親の言うことを聞いていた子どもの態度にも変化が生じます。親やおとなたちに対して妙によそよそしく接するようになったり、批判的な態度を示すようになります。こうした態度の変化は、一般に“反抗期”と呼ばれています。

反抗は、主体性を持ったひとりの人間として歩みだそうとしている子どもたちにとって、ごく自然にあらわれるころの動きです。学童期までの子どもたちのころは親のころと分かちがたく結びついており、子どもたちの物の見方や感じ方は、親の持つ価値規範に強く既定されています。いわば、心理的な意味での“へその緒”につながれている状態だといえましょう。しかし、子どもたちは自分らしさを探求する途上で、自分のころの中に色濃くその影響をとどめている親の価値観を見つめ直し、親の分身ではない独自の存在として成長していく必要に迫られます。「自分らしくありたい」という内なる声はとて強い力で子どもたちのころを駆り立てるので、「もうこれ以上親から束縛されたくない」、「自由になりたい」という気持ちが強まって、親からすれば理不尽ともいえる反抗的態度があらわれるのです。



承認することの大切さ

子どもの反抗的な態度を前にすると、私たち親の気持ちとしては「かわいくなかった」、「何を考えているのかわからない」などのように、否定的な印象を抱きがちです。つついイライラして子どもを問いただしたり、指図したくなることもあります。しかし、頭ごなしに抑えつけるような対応は避けたいものです。子どもたちは“へその緒”を断ち切って、成長するためにもがいているのです。子どもの頭を押さえつけて無理にその成長を止めようと思っても、それは無駄なばかりか、ますます強い反発を招いて、お互いを傷つけあうことにもなりかねません。

反抗期に入った子どもに向き合う際は、彼らの言い分がたとえ幼く、あぶなっかしいと思えるようなものであったとしても、まずはしっかりと耳を傾けて話を聞いてあげることが大切です。相手を“子ども扱い”するのではなく、ひとりの自立した人間として尊重して接してみてください。家族からの承認によって、彼らは自信と深い安堵感を得ることが出来ます。そのような家族との絆が実感できている子どもは、自分を否定したり、ゆがめたりすることなく、自分らしい自分を好きでいられるおとなに成長してくれるはずです。



揺れ動くころ

自己評価の動揺

自分を見つめなおすという作業の道すがら、子どもたちは、自分自身に対して多くの失望や幻滅に直面しなければなりません。たとえば、「思ったほど背が伸びなかった」、「勉強についていけない」、「どうして友達とうまく付き合えないんだろう…」などのようにです。生活の場が広がることで、自分と他の人とを比較する機会も増えるわけですから、こうしたささやかな挫折は避けて通ることはできません。自分がもはや“ウルトラマン”でも“シンデレラ”でもないことに気づかされるのです。

こうした体験は、思春期特有の自己評価の不安定さを生みます。自分を過大評価したかと思えば、些細なことで自己卑下にとらわれたり、他人に対して訳もなく優越感を持ったかと思ったら、次の瞬間には激しい劣等感に苛まれていたり…。場合によっては、羞恥心や嫉妬、虚無感などの苦しい感情に傷つくようなことも起こってきます。自分の限界を知り、受け入れていくという過程は、私たちおとなにとっても大変苦しいものです。ましてや、感受性豊かで無垢な子どもたちのころが、この過程を通じて大きく動揺するだろうことは想像に難くありません。

安心を与える

不安定なころをひとりきりで支えることは、どんなに人生経験を積んだ人であっても難しいことです。つらい時や悲しい時は、誰かに話を聞いてもらって、共感的に受けとめてもらえると、気持ちが少し楽になり、受け入れやすくなることを私たちは知っています。

もし子どもが感情の激流に翻弄され、もがき苦しんでいたら、その度ごとに私たちは、子どもが明るい希望をもてるように励まし、安心

させてあげなければなりません。言葉では表現しないでしょうが、子どもたちはいつも、親からのこころのこもった励ましを歓迎するものです。

弱気になっている時の子どもたちの視野はとても狭くなっていて、あたかも世界の終わりがやってきたかのように悩み、絶望します。人生の先輩として、「つらい時期を乗り越えれば、きっと良い時期がやってくるものだ」ということを伝えてあげてください。「気持ちはよく分かるよ」、「きっと大丈夫だよ」などの言葉掛けを通じて、気持ちに寄り添うことができれば、子どもたちはずいぶん勇気づけられます。私たち自身がくぐり抜けてきた人生経験を伝えてみることも、子どもたちにとって何かのヒントになるかもしれません。弱みや痛みを共有し合うことで生まれる「みんなも同じなんだ」、「これで普通なんだ」という感覚は、子どもの孤独を癒し、挫折がこころの大きな傷に変わるのを防いでくれるでしょう。

拠り所としての家族

つらい時に周囲からの共感や励ましが得られた子どもは、自分の弱さや限界を恐れずに直視することができるようになります。そうすると、子どもっぽい理想や空想にいつまでもしがみつくと必要がなくなるので、より現実的で“地に足の着いた”自分像を持てるようになります。なにより、他人の弱さに対して寛容になれるので、他者の痛みに関心することのできる真のやさしさを身につけてくれるはずです。

親離れを迎えつつある思春期の子どもたちは、価値観や悩みを共有しやすい同世代の仲間との関係を重視するようになります。しかし彼らの対人関係の能力はまだ未熟ですので、仲間と親密になりやすい反面、対立や孤立といった危機に見舞われやすいという特徴もあります。子どもたちは、家族という信頼できる拠り所をまだまだ必要としています。人格の成長は、思春期特有のこころの揺らぎと、それを支持的にサポートしてくれる環境があって、初めて十分に達成されるのです。

思春期にみられる行動上の問題

思春期は、身体的にも精神的にも不安定になりやすい時期です。そのため、問題行動や精神症状があらわれやすい時期でもあります。以下のような態度の変化に気づかれた場合は、家族だけで解決しようとせず、早い段階で専門家にアドバイスを求めてください。本人が相談に対して抵抗を示すことも少なくありません。そのような時は無理強いをせず、まずはご家族だけでも保健所やこころの健康増進センターへご相談ください。

(1) 不登校、ひきこもり

不登校やひきこもりは、自分がこれ以上傷つかないように、身を守るために行われる一種の防衛反応だといえます。私たち家族は、傷ついた子どもを無理に学校に行かせたりするのではなく、まずは子どものつらさや不安を受けとめようとする姿勢をみせなければなりません。避難先である家庭にまで居場所がなくなってしまうと、子どもたちはこころを閉ざし、自分の殻に閉じこもらざるを得なくなってしまうからです。

参考リーフレット

思春期・青年期のこころの健康シリーズ④「ひきこもりを支えるために」

(2) 家庭内暴力

抱えきれない不満や不安を、暴力を通じて表現してしまう子どもがいます。彼らは、暴力という手段を通じてしか自分を表現できないことに対しても、イライラや罪悪感を募らせています。

暴力行為は、繰り返されれば繰り返されるほどエスカレートする傾向にあります。暴力は、それを振るう本人も、振るわれる家族もお互いに傷つけるものです。どのような事情があろうとも、暴力を



介したコミュニケーションは避けるべきでしょう。激しい暴力からは、距離が取れるような工夫を考える必要があります。

(3) 自傷行為

リストカット，大量服薬，性的逸脱などを通じて，自分自身のからだを傷つけてしまう行為をいいます。自傷行為の背景には，家庭内暴力の場合と同様，抱えきれない葛藤や，空虚感といった気持ちの存在がしばしば認められます。自傷が習慣化すると，ストレス解消の手段として繰り返されることもあるようです。自傷行為そのものをやめさせるための介入も時に大切ですが，同時に，本人にとって精神的な支えとなるような周囲の関わりが大きな意味を持つ場合も少なくありません。

(4) 薬物乱用

気分の変化を目的として，自分勝手に薬物を使用することを薬物乱用といいます。好奇心から薬物に手を出してしまう子どもや，「ダイエット効果があるらしい」というような偽りの情報に乗せられて使い始める子ども，また現実逃避の手段として薬物を使う子どもなど，乱用のきっかけは様々です。人格形成に大切な思春期という時期に薬物乱用に陥ってしまうと，社会性の発達が停滞してしまい，その結果，精神的に未熟なままおとなになってしまったり，意欲や思考力の低下がみられることがあります。

参考リーフレット

思春期・青年期の心の健康シリーズ②「薬物を使ってみたくと思ったら…」

思春期にみられるこころの健康問題

(1) 社会恐怖，対人恐怖

恥ずかしい思いをするかもしれないという不安から，社会的な場面に対して恐怖感や緊張感を過剰に感じてしまう障害です。不安が高じると，登校や対人関係が困難になることも考えられます。

(2) 摂食障害

食事を摂ることを拒否したり，反対に極端な過食をするなど，食べることをめぐって生じる障害です。体型や体重に対するこだわりが，本人のこころを強く支配しています。

参考リーフレット

思春期・青年期のこころの健康シリーズ③「食事の楽しさをとりもどしたい！」

(3) 強迫性障害

日常のささいな物事に対して強いこだわりをもってしまう障害です。手が汚れているように思えて長時間手洗いをしなければ気がすまなくなったり（洗淨強迫），鍵を掛けたかどうか心配になって何度も確認しなくては次の行動に移れなかったりする（確認強迫）などの症状が典型的にみられます。

(4) 心身症

ストレスや不安などのこころの状態が影響して，身体的な症状を誘発していると考えられるものを心身症と呼びます。ストレスにさらされると頭痛や腹痛に襲われるなどの症状がその典型です。検査をしても異常が認められないため，仮病に間違えられることもあります。

(5) うつ病

「悲しい気持ちになる」、「やる気が出ない」といった、気分の落ち込みが特徴的な病気です。不眠や食欲不振などのようなからだの不調もみられます。「うつ病」になると、集中力が低下したり、考えがうまくまとまらないことも起こるので、学業等にも影響が出ます。

参考リーフレット

こころの健康シリーズ③「“うつ病”のやさしいガイド」

こころの健康シリーズ④「“うつ病”の人によりそうためのガイド」

こころの健康シリーズ⑤「「うつ」かな?と思ったら」

(6) 統合失調症

幻覚や妄想といった体験が原因で、周囲に対して敏感に反応するようになる病気です。「盗聴器がしかけられている」、「テレビで自分の悪口を言われている」などの被害的な訴えがしばしばみられます。

参考リーフレット

こころの健康シリーズ②「“統合失調症”のやさしいガイド」



家族の対応 Q & A

Q. 親は子どものことをどこまで受け入れたらよいのでしょうか？甘やかしにつながらないか心配です。

A. 子どもたちが思春期の課題を乗り越えるためには、私たち家族の理解と気配りが不可欠です。しかしこのことは、家族が子どものころをすっかり理解し尽くして、すべてを彼らの都合に合わせてなければならないということを意味しているわけではありません。

物事には当然限度というものがあります。それを伝えるためのルールは必ず必要です。ルールのない家庭に育った子どもは、社会の決まりごとや他人の気持ちに対して鈍感になりがちです。また、10代の子どもたちの周りには、危険や誘惑があふれています。お酒や麻薬、セックス、暴力、その他様々な事件・事故…、こうしたトラブルから子どもを守り、思春期を安全に導いてあげるのは、他でもない私たち親の役割です。その義務を果たすためにも、ある程度の制限は必要です。

ルールがきちんと守られるためには、親と子の双方が十分な理由を持って納得できるような枠組みを作ることが大切です。親の思い通りにするためにルールを設けているのではないことを子どもに分かってもらえるように、ルール作りの段階から子どもと一緒に考えるように心掛け、ルールを課す理由や目的をあらかじめ共有しておくとういでしょう。

どうしても伝えたいことは、きちんと伝えることが大切です。その時は反発していても、後になってその意味が理解されることも少なくありません。

参考文献

ドロシー・ロー・ノルト、レイチャル・ハリス著『10代の子どもが育つ魔法の言葉』PHP研究所

Q. うちの子には反抗期がなかったのですが…。

A. 目立った反抗や反発がみられない子どもも少なからずいます。こうした子どもたちは、幼い頃から“手のかからない良い子”、“周りに気配りのできるやさしい子”などと評価されていることが多いようです。しかし彼らのそうした性格傾向は、裏を返せば、「手がかからないようにひとりで我慢していた」、「他人本位に振舞いすぎて、自分らしくいられなかった」ということを意味しているのかもしれない。

反抗期がないこと自体を問題視する必要はありません。しかし、自分の弱さや不満を誰にもみせず、ひとりで抱え込んでいる子どももいるのだということを頭の片隅に置いておく必要があります。

Q. 助言やアドバイスをして、聞く耳を持つとうともしません。

A. 人生経験が長い私たちおとなの目からすると、子どもの発想は、要領が悪く、不器用なもののように映ることがしばしばあります。しかし、もし私たちが子どもの悩みを先取りして解決してしまったら、子どもはいつまでたっても親の庇護の下でしか生きていけなくなります。このことが子どもたちの自立を阻んでしまうことは言うまでもありません。

思春期の子どもたちは、自分で考え、決断を下すという経験を通じて、自分らしさを徐々に形作っていけるようになります。たとえもどかしく感じても、子どもたちには、じっくり悩み、試行錯誤するための時間を与えてみましょう。子どもが思春期にふさわしいころの揺らぎを十分体験できているか、注意を払ってみてください。

思春期・青年期のこころの健康に関する
不安、心配ごとなどの相談をしたい・・・
そんな時はお気軽にお電話ください。

最寄りの保健所
または

京都市こころの健康増進センター

〒604-8845 京都市中京区壬生東高田町1-15

おはなし
☎075-314-0874

相談専用電話：土・日・祝日を除く、

9～12時・13～16時

まず「相談専用電話」にご相談ください。
来所相談（予約制）もおこなっています。

