

思春期の子
をもつ保護
者の皆様へ

思春期のかかわりを大切に



家庭教育支援チーム

思春期は、子どもが社会に出てひとり立ちをする準備の時期であって、子どもは様々な不安や葛藤の中で成長していきます。このような時期だからこそ、その特徴を把握しながら子どもと関わり、成長を見守っていくことが大切だと考えています。

また、子どもの思春期は、親にとっても戸惑ったり、困惑したりすることがある時期です。揺れる心のわが子とどのように向き合っていくか悩みながら、**思春期の子をもつ親として子どもと一緒に成長しているところ**と捉えることができるでしょう。



思春期からだところ

思春期になると体や心の両面で、様々な変化が訪れます。一般的な変化のうち、12例をあげてみますので、お子さんにいくつの変化が見られるかチェックしてみましょう。

	からだところの変化	チェック	裏面
Case 1	急激に体の変化し始めた。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	⇒ ①
Case 2	体と心の変化に戸惑い悩んでいる。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	
Case 3	好きなアイドルができた。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	⇒ ②
Case 4	性への関心が高まってきた。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	
Case 5	友だち関係をとてもし始めた。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	⇒ ③
Case 6	同世代の視線が気になりだした。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	
Case 7	髪型や服装などの外見を気にし始めた。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	
Case 8	親とあまり話をしなくなった。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	⇒ ④
Case 9	誰かに干渉されることを嫌いだした。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	
Case 10	口答えや反抗的な態度をとりはじめた。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	
Case 11	でも、放っておくとすねる。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	⇒ ⑤
Case 12	都合のいいときだけ甘えてくる。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	

※チェック項目は、あくまでも目安です。日ごろの親子のかかわりを振り返るなど、必要に応じて活用してください。

お子さんにはいくつの変化が見られましたか？

一般的に言われている思春期に訪れるからだところの変化は、「たくさんあてはまるといい」、「あてはまらないとだめ」というものではありません。また、他のお子さんと比べて、うちの子はましな方だと自分を慰めてみたり、うちの子は大丈夫なのかと心配してみたりするものでもありません。兄弟姉妹で比べることも同様です。

思春期と一言でいっても、その変化の現れ方は十人十色です。大切なのは、思春期をむかえたかけがえのないわが子のあるがまま受けとめ、正面から向き合ってあげることです。子どもがホッと一息つくことができ、安心して心を休められるよりどころになれるよう、日ごろから思春期の特徴を理解し、親子のかかわりを大切にしましょう。

思春期とはこんな時期です

① 体が急激に変化する時期です (Case 1 と Case 2)

性ホルモンが活発に働き始め、新しい命を授かるための身体的な準備が始まる時期です。第二次性徴期ともいわれます。この時期の体の成長スピードはとて速く、これまで慣れ親しんできた体が急激に変化するため、不安や戸惑いを感じる子どもは少なくありません。そんな時に親として、日ごろから「一緒に相談に乗る」という態度を示しておきましょう。

② 性にめざめる時期です (Case 3 と Case 4)

この時期は第二次性徴に伴って性的エネルギーが増大し、とにかく性について敏感になる時期です。恋愛や愛について興味をもち、性的欲求も高まります。男女の体の違いに強い関心を示すものこの頃です。一方、この時期に、体の性と心の性の不一致のため精神的な苦痛を感じたり、性的志向が周りの多くの友だちと違うことに気づき悩んだりする子もいます。日ごろからできるだけ子どもに声をかけ、何気ない会話を重ねながら、性のことや異性のことについて話し合い（付き合い方、性被害などのトラブル、日常生活でのルールや注意など）をするチャンスと捉えましょう。

③ 自意識が高まる時期です (Case 5 ～Case 7)

「親離れ」が始まるこの時期は、人間関係の中心が親から友人に移ります。「友だちからどのように思われているのだろう」と、親よりも友だちの評価に対してとても敏感になります。そのため、自分をより魅力的に見せるため、ファッションや髪型に気がついたり、体形やルックスを気にしたりするようになります。自分の体にコンプレックスを感じるようになるのもこの時期です。また、友人関係で深く悩むことがあるのもこの時期です。一般的に親子の会話が減るとされる時期だからこそ、子どもが発する SOS のサインを見逃さないよう、距離を置きながらも子どもの様子（表情、服装、生活など）を注意深く見守っていくことが大切です。

④ 自分さがしの時期です (Case 8 ～Case10)

これまで親に頼っていた幼い自分をくずして、主体性をもった新しい自分をつくり出そうとしている時期です。人間の本質的なことに関心が向くようになり、自分らしさや自分なりの価値観を自分の力でさがすようになります。そのため、親の価値観や生き方から少しずつ距離をとりはじめます。程度にこそ個人差はありますが、自分の力で見つけ出そうとしている答えに対して、誰かから干渉されることを快く思わなくなったり、受け入れにくいと思ういろいろなことに対し、拒否反応を示して抵抗したりするようになります。この過程は、**子どもの精神的自立においてなくてはならない大切な過程**です。

また、思春期は感情をコントロールする力は未発達な状態であるにもかかわらず、ホルモンが大量に分泌されて脳を刺激するので、理由もなくいらががつってしまうといわれています。親としては**理不尽と感じる言動は、どうしたらいいかわからない子どものいらがした心の表れであることが多いと**されています。この時期の子どもを温かい目で見守ったり、言葉がけを行ったりしながら、落ち着いてサポートしていきましょう。

⑤ こころが揺れ動く時期です (Case11～Case12)

親から自立したい自分と、親に頼らなければならない自分の間でこころも態度も揺れ動く時期です。先ほどまで反抗的な態度をとっていた子どもが、急にバタバタと甘える仕草を見せるといった、一見矛盾した言動を見せることがあります。ここで大切なのは、頭ごなしに大人の意見を押しつけるのではなく、**まずは子どものプライドを大切に、声に耳を傾けて、話を聞いて大きな心で受けとめてあげる**ことです。家族からの承認は安心感を与え、自分に自信をもつことにもつながります。

