

思春期の子どもとの関わり

●思春期とは

子どもから大人に変わりつつある時期で、第二次性徴が始まる10歳前後から、身長が伸びが止まる17歳ごろまでを言います。身体の性的な変化を実感しながら脳も含めて急速に成熟し、周囲の人と接しながら「自分」を考え始め、悩みながら自己を確立していきます。また、同性の同年代との交流が増え、異性への関心も強くなっていきます。そして、心理的に親から離れていく時期で、以前のように、その日あったことを親に話すことが減り、親を避けることも増えます。親にとっては、子どもが何を考えているのか、何を感じ取っているのかが分かりにくい時期になります。

●思春期の特徴

心と身体で成長するスピードが異なり、その身体変化に戸惑い、気持ちが不安定になることもあります。年齢以上の大人びた振る舞いと、年齢以下の子どもじみた振る舞い

を交互、または同時にするようになります。親に反発的かと思えば甘えたり、一人前のようなことを言いながら、親の献身的な援助を当たり前と思っていたり、はしゃぎ回ったり、ふさぎ込んだりもします。親は、子どもの矛盾した態度を腹立たしく感じることもあります。また、自意識も高まり、観察力がついてきて、人の視線や評価を気にするようになります。将来の希望に向かって頑張る時期、挫折の時期でもあります。小学生時代は何にでもなれると思うことが多いたのですが、他人と自分を見比べるうちに、優越感や劣等感を感じ、「自分は特別な存在ではなくみんなと変わらない」と思うなど、万能感が揺らぎます。高校生ごろになると、「自分らしさとは」

「どのように生きるべきか」など考え始める時期ですが、最近では自分を問うより、自分の価値は周囲の仲間から認められることだと思ってしまう子どもが多くなりました。日々考え方が揺らぐ同年代の他人の評

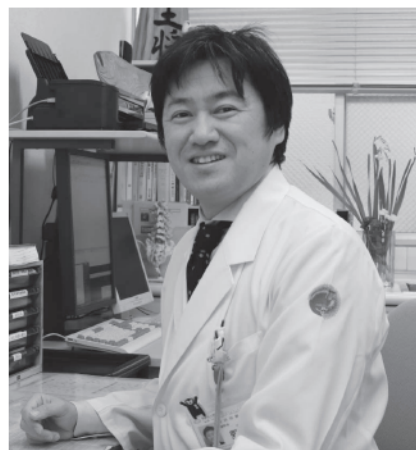
価に自分の価値を委ねると、自分に対する安定した自己肯定感（自分は自分であり、これでいいと思える感情）を育むことは難しくなります。

●子どもとの接し方

子どもや親にとって、この時期は悩むものですが、子どもは親の行動を何気なく見ています。子どもが自分の意志で何かをしようとするときは、見守り、何かを話すときは、良い助言をしようとするより、子どもが今置かれている状況を知ろうとし、想像しながらしっかり話を聞くことが大事です。自分は唯一であり、他人と同じでなくてよいことを伝えてください。また、親以外のいろいろな年齢層の人と触れる機会を日頃から作っておくこと、時事問題や親の仕事、興味を持つていることを話すことも社会に出る準備になります。学校生活や家庭生活ともに著しく支障をきたす場合や、社会との関わりがほとんどない場合は早めに専門家に相談しましょう。

佐伯地区医師会（ホームページ <http://saikima.jp/>）

佐伯地区医師会は、廿日市市・江田島市で開業または勤務している医師で構成されている地域医師会です。日本医師会や広島県医師会と協力しながら、地域に密着した医師会として約15万人の地域住民の健康を守るため、学校医、産業医、健診、救急医療、在宅医療などさまざまな仕事をしています。



医療法人みやうち
廿日市野村病院（佐伯地区医師会）
野村 陽平 先生

なるほど
健康講座

問い合わせ

健康推進課 ☎ 16110