

# 思春期の子どもと大人の役割

## 思春期の子どもとの関わりで困っていませんか？

親にとって、思春期は子どもの身体的・心理的成長が感じられる反面、子どもとの距離感が変わり、何を考えているのかが分かりにくくなる時期です。そのため、関わり方が難しくなり、親自身も不安で落ち着かない時期でもあります。思春期の特徴を理解することは、安心して子どもの成長を見守っていく上で大切なことです。

## 思春期とは

生物学的には、二次性徴の始まりから成長の終わりまでの時期を指します。一般的には、小学校高学年から10代後半までの、比較的安定している学童期と成人期をつなぐ移行期と考えられています。

認知の発達により、子どもは成人と近い物事の捉え方ができるようになります。身体やこころだけでなく、人間関係も大きく変化します。また、この時期はアイデンティティを確立していく時期でもあります。「思春期危機」とよばれるほど、誰もが不安定になる時期です。

## 思春期の特徴

### ①身体の変化

二次性徴のあらわれや、身長・体重の急激な増加など、大きな身体的・生理的な変化が起きます。二次性徴とは、性ホルモンなど内分泌系の様々な活動によりもたらされる性的成熟です。身体的な急激な変化が、子どもを心理的に不安定にする要因とも言われています。

### ②認知・こころの変化

抽象的な思考を用いて物事を考え、判断できるようになり、「もし～であれば」という仮説的な思考ができるようになります。仮説的な思考により「理想と現実のギャップ」も起こり、劣等感を持つことや自己嫌悪に陥ることも多くなります。また、自分の行動の結果を予測することや長期的な計画が出来るようになります。自分や他人に対する観察力が高まり、「周りから自分がどう

見られているか」を認識できるようになります。

身体的・認知的発達、人間関係の変化により、いろいろな感情が起こってきます。

例えば「理由は分からないけど、イライラする」「他の人と比べて落ち込む」「他の人と同じは嫌だけれど、違うのも嫌だ」というような気持ちです。このように思春期は、感情の不安定さ、矛盾する気持ちが同時に存在することが特徴です。

### ③人間関係の変化

思春期は親や家族との関係よりも、友人、特に同性の仲間との関係が親密になります。親離れしていくためにも、仲間との関係は非常に重要な意味を持ちます。その後、異性への関心も芽生え、関係が育まれていきます。

同時に、親子関係にも変化があらわれます。第二反抗期とも言われますが、親とあまり話をしなくなった、秘密を持つようになります。また、親に干渉されることを嫌がり、批判的なことを言うようにもなります。一方で、内心には心細さを抱えており、甘えたりもします。このように自立と依存の葛藤を繰り返しながら、徐々に親離れし、自立していく時期です。このため、家の外と内の両方で居場所や人間関係が大切になります。

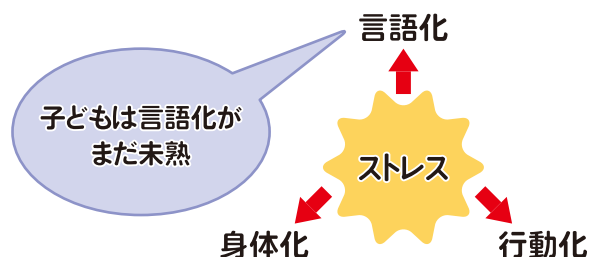
## コラム～言葉に出来ない気持ちのあらわれ方～

子どもは感じている気持ちの全てを言葉に出来るわけではありません。

言葉で表現出来ないことを、身体化や行動化などの別の形で表現することは、子ども全般の特徴です。

**身体化**…お腹が痛くなる、頭が痛くなる、食欲がなくなる、眠れなくなる など

**行動化**…ものにあたる、親にあたる、自分を傷つける など



身体症状や問題行動の背景にある要因やストレスを考えて、配慮することが大切です。

## 思春期・青年期の課題

最も大きな課題の一つはアイデンティティの確立です。アイデンティティとは「私は私である」とか「私らしく生きている」という確信に似た感覚です。

思春期は、身体的な成長や性的成熟、心理的成長のために、児童期までの自己像が揺らぎます。同時に将来の選択をすることが徐々に多くなる為「自分は何者であるのか、自分はこれからどのように生きていったらよいか」というように、社会の中での自分の役割や位置づけを見出していくことが課題の一つとなります。このようなアイデンティティは短期間で確立されるものではなく、思春期から青年期にかけて、自分が何に向いているか、自分の才能を試し、自分についてよりよく知っていく中で徐々に形成されていきます。

## 思春期の子どもに関わる大人の役割

思春期に大切なのは、社会での役割を探しているときに社会で孤立化しないこと(信頼できる人がいる、困った時は助けを求められる、居場所がある)と家が安心できる場所となることです。

子どもを見守り、必要に応じて受け止めることが、この時期の子どもに関わる大人の役割です。

## 親にとっての思春期の目標

### ○子離れ

物理的にも心理的にも、子どもとの距離感が今までとは変化していきますが、子どもが自分から離れていくことを受け入れ、尊重します。子どもが自分で考え、行動できる力を育てていくことが大切です。

### ○自分自身の生き方を見直すこと

「親」としての生き方ではなく、「自分」が今後どのような人生を送っていくかを模索します。これは、子離れをしていくためにも、今後の生きがいを見つけていく上でも大切なことです。

## 思春期の子どもへの関わりで大切なこと

- 子どものよい面に目を向けて関わる。
- 子どもの行動の背景にある気持ちを想像し、頭ごなしに叱らない。
- 禁止・否定の言葉がけや、過度な質問や命令は控える。ひと呼吸置いて見守る姿勢を持つ。
- 気持ちや提案を伝えるときは「<sup>アイ</sup>メッセージ」で伝える。例えば「私は○○と感じた」「私だったらこうすると思うな」など。

- 成長を当たり前と思わず、我慢していることや、出来ていることを言葉で具体的に伝える。

## 親自身のケアも大切です

思春期は、子どもの親世代にとっても、自身の体力の低下、社会的な役割や責任の変化、祖父母世代の介護の問題などの浮上により、ストレスが多くなる時期です。

そのため、親も自身の健康を心がけることが大切です。また、友人・仲間を持ち、運動をしたり、趣味に打ち込むなどの、リラックスタイムを見つけることも大切です。家族の余裕があるからこそ、子どもを見守り、受けとめていくことが出来ます。

## 思春期の子どもの成長の為に

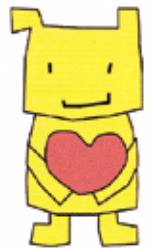
大人自身も自分のことを大切にし、完璧を目指さずに、今、子どもとの関わりで出来ていることに目を向け、自信を持ちましょう。そして、子どもの持っている力を信じて、温かく見守り、必要に応じてありのままの子どもを受け止めましょう。

## こんな時はご相談ください

子どもは、多少つまづきつつも、家族や周りの大人、友人関係に支えられ、成長していきます。

一方で、思春期は精神疾患(統合失調症、うつ病など)が出現しうる時期でもあることが特徴です。これまで気付かれなかった発達障害の特性がこの時期に気付かれることもあります。そのため、子どもに以下にあげる症状やその他の気になる様子がある時は、一人で抱え込まず、専門家に相談しましょう。

- 眠れない、食べられない日が続く
- 不安が高い、無気力な状態が続く
- 自分を傷付けたくなる、傷つけてしまう
- 人に暴力を振るってしまい、なかなかコントロールできない など



### <参考文献>

- ・永井徹監修「思春期・青年期の臨床心理学」培風館 2008年
- ・青木省三著「思春期の心の臨床」金剛出版 2001年



「こころのホームルーム/  
思春期の子どもと親の関わり」  
(令和3年3月発行)

発行:さいたま市こころの健康センター  
〒330-0071 さいたま市浦和区上木崎4-4-10  
TEL 048-762-8548 FAX 048-711-8907