

1. 新しい自分をつくる時期

新しい自分をつくる時期

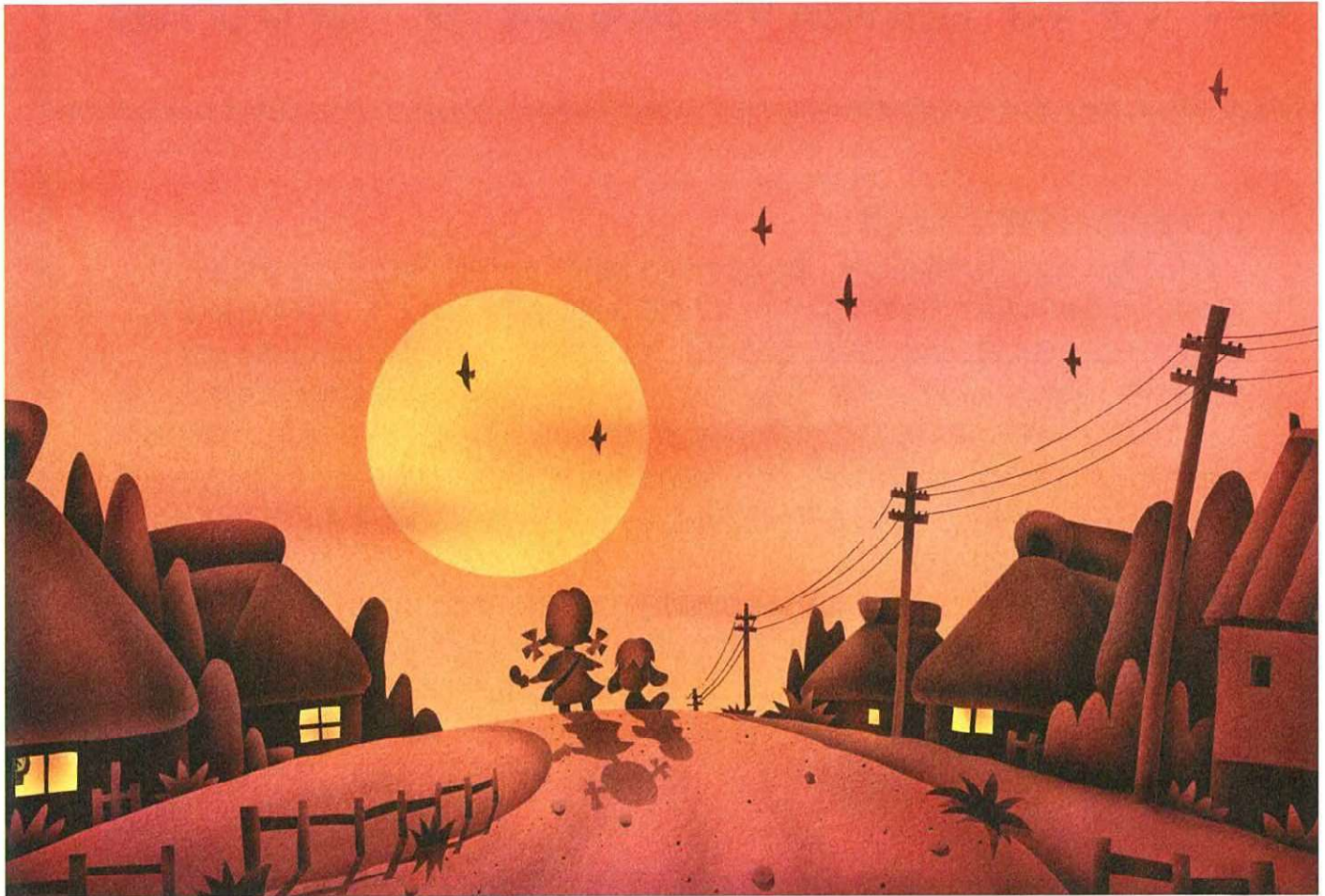
思春期に見られる反抗は、これまでの自分を変えて、自立した新しい自分をつくりたいという気持ちの現れです。小学校中学年ごろまでの子どもは、親の言うことを素直に聞いて親に従ってきましたが、体がしだいに大きくなるにつれ、このままでいいのかという疑問をもつようになります。今までの自分を変えて、新しい自分になりたいと思うようになります。その思いが反抗として現れるのです。新しい自分を示すために親や大人に反抗します。反抗することによって、これまでの自分を変えて新しい自分をつくらうとしているのです。

子どもに反抗されると、親の言うことを聞かなくなった、素直でなくなった、さらには悪くなったなどと思いがちです。これからどうなるだろうかと不安になります。しかし見方を変えて、親に反抗するのは新しい自分をつくらうとしているサイン、成長しているサインであるにとらえることが大切です。子どものちょっとした言動に一喜一憂せず、あまり感情的にならずに、子どもの成長を見守ってあげましょう。見守るといっても子どもに遠慮するのではなく、親の思いや意見はしっかりと伝えなくてはなりません。

気分が不安定な時期

体が急激に成長し、自意識過剰で感受性が強くなることから、ちょっとしたことで気分が変わりやすく、情緒不安定になる時期です。たとえば、登校する時は機嫌が悪かったのに、何もなかったように上機嫌で帰宅することがよくあります。友だちから「きしょい」と言われると、ひどく落ち込み、「すごい」と言われると、有頂天になります。

思春期の子どもは、自分が最高であるか最低であるかという両極端で考えがちです。自分は人より優れていて何でもできるという万能感をもったり、自分は人より劣っているという劣等感をもったりします。また、自分を過大に評価したり、過小に評価したりします。このように揺れ動くことが、気分の不安定さに関係しているようです。そこで、自分を過大評価して過信したり、過小評価して落ち込んだりしないように導いてください。



Column —コラム—

思春期プラス志向

2 歳から4歳頃に、親に対して何でも「いや」という時期があり、第1反抗期と呼ばれています。また、小学校高学年頃から親や大人に反抗する時期があり、これは第2反抗期と呼ばれています。ともに「反抗期」というネガティブなレッテルが貼られているためか、親の言うことを聞かない、扱いにくい、手に負えない時期だと思い込んでしまいます。親はとかく子どものマイナス面にばかり目が向きがちです。そのために、親自身の気持ちが不安定になり、子どもに冷静に対応することができないのではないのでしょうか。

そうではなくて、幼児期の反抗は「自我の芽生え」の現れ、思春期の反抗は「自立に向けての新しい自分づくり」の現れであると、ポジティブに考えてみましょう。いずれも、子どもが発達するためには通過しなくてはならない時期、子どもの人格が飛躍的に発達・変化する重要な時期であると言えます。このような子どものプラス面に目を向けることが大切です。

2. 体が急激に成長する時期

体が急激に成長する時期

心身ともに安定した児童期から、身体的・性的に成熟した「男」「女」へと急激に変化し、男女の体型の違いが出てくるのが思春期です。男子の身長は19歳頃まで、女子の身長は17歳頃まで伸び、親に追いつき、あるいは追い越していきます。一般に女子の方が早く成長し、10歳から12歳頃にかけて、身長、体重ともに、女子が男子よりもまさる時期があります。

性ホルモンの作用により第2次性徴が現れます。男子では、12歳頃からわき毛、ひげ、陰毛が生え、声が変わり、陰茎が大きくなり、初めての射精（精通）が見られます。女子では、10歳頃から乳房がふくらみ、わき毛や陰毛が生え、乳頭が突出し、16歳頃までには初めての月経（初潮）が見られます。

このような体の変化は、子どもの意志とは無関係に生じるものであり、自分ではコントロールできないものです。第2次性徴については適当な時期に予備知識を与えておきましょう。特に、その年齢には大きな個人差があること、第2次性徴の出現が早いか遅いかに過敏に反応してはいけないことを教えましょう。早いからあるいは遅いからといって、良いとか悪いとかいうことはまったくありません。

体の成長に伴う心理的变化

思春期の子どもの心理状態には、多くの点で上に述べたような身体的・性的成熟が関係しています。まず、友だちと比べて優越感や劣等感、時には孤独感や不安感をもつかもしれません。身体的には自分はもう大人になったと思っているのに、親から「まだ子どもなのだから、親の言うことを聞きなさい」と言われ、時には「中学生にもなって、もう子どもではないのだから、しっかりしなさい」と言われる。もともと身体的・性的成熟と精神的発達アンバランスな時期であるので、子どもは自分は何であるのか、どうしたらよいかわからなくなり、ますます不安定になります。

成長に伴って、自分の容姿への関心が高まります。人の目に自分がどのように映っているか、人からどのように思われているかを気にするようになります。これは自意識の現れです。容姿に限らず、自分の言動などについて周囲の人がどのように思うかを気にすることは、社会生活では必要なことです。しかし、自意識過剰で気にしすぎると、容姿だけでなく自分のすべてを悪くみるようになります。その結果、強い劣等感や不安感に悩まされることがありますので、子どもの様子に気をつけていきましょう。





Column -コラム-

発達障害

発達障害をもつ子どもも、思春期を迎えると、同じ発達課題をもちます。容貌、身なりに関心をもち、異性に興味をもつようになります。鏡の前に長時間座っていたり、どの服を着ようか迷ったりします。大人になったのだなとほめてあげましょう。いろいろな会に参加して異性との交流の機会を増やしましょう。男子の自慰行為などは場所をわきまえるように教えましょう。一人になれる場所をつくってあげることが、情緒を安定させることになります。

自立と依存の葛藤の中で情緒不安になることがあります。発達障害をもつ子どもも親から自立したいという願望が強くなります。母子密着が強いと、激しい暴力などの情緒混乱が起きることがあります。母子密着にならないように小学校高学年より身辺自立を確立させましょう。できれば、男子については父親に協力してもらいましょう。また、自分のことを理解してくれる人がそばにいることが、子どもの情緒の安定につながります。

劣等感が強くなり被害意識をもつことがあります。思春期になると他人の評価が気になり、劣等感をもち、みんなが自分を悪く言っているのではないかと気になることがあります。子ども自身が障害を理解し、自分のよいところに目が向くように支援していくことが大切です。

3. 新しい友だち関係

親から友だちへと移行する時期

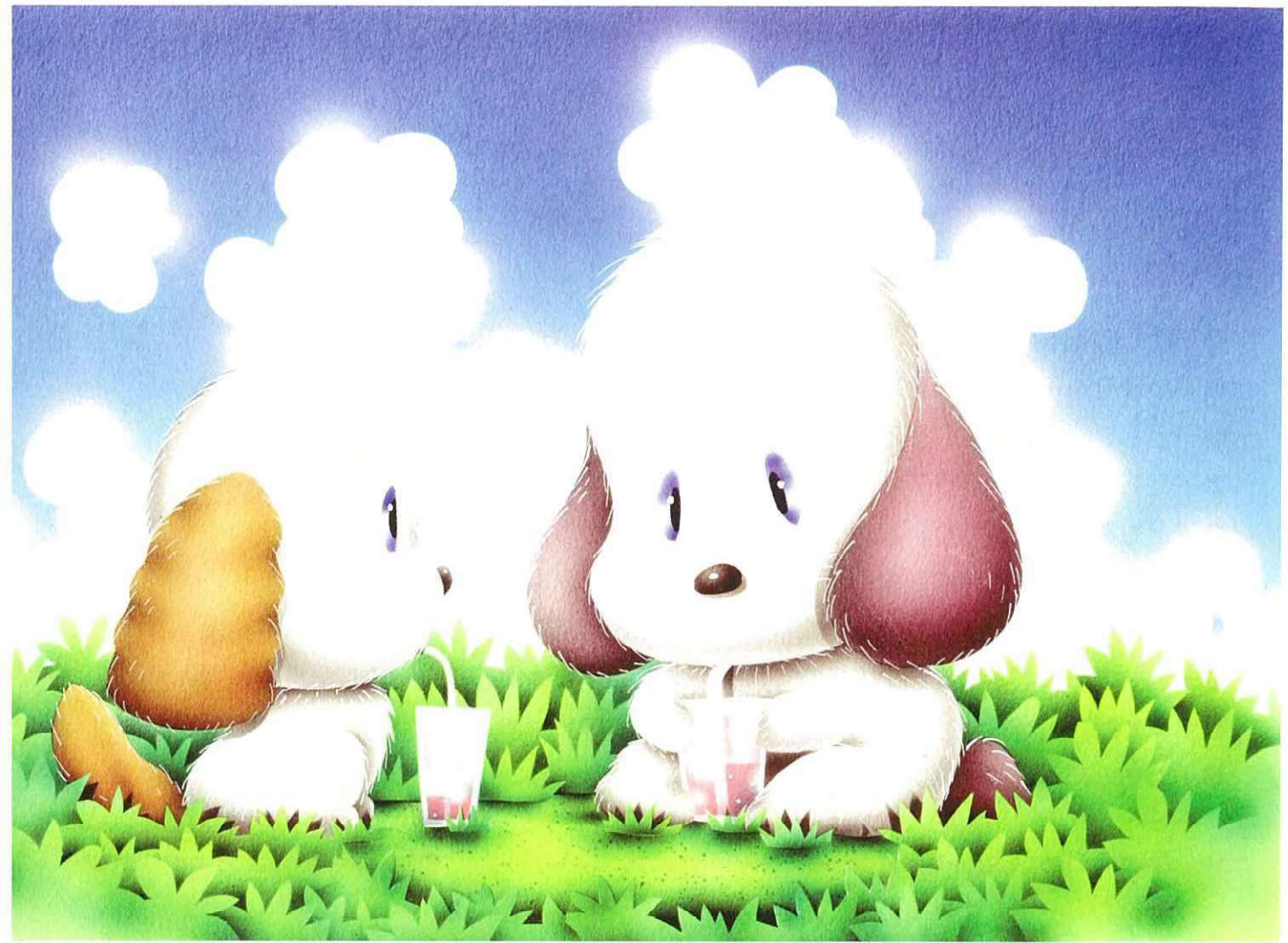
思春期の子どもが悩みを相談する相手は友だちが最も多く、次が母親で、父親にはほとんど相談しません。高校生以上になれば、もっぱら友だちに相談し、親は相手にされなくなります。親よりも友だちの方が大切になってきて、友だちの意見を取り入れるようになります。このような変化は、単に親の言うことを聞かないとか、親の意見を無視しているというのではなく、子どもが親から心理的に離乳し、独立しようとする自立心の現れです。この時期では、これまでのような単なる「遊び友だち」ではなく、相互に信頼して悩みを打ち明け、相談することができるような「心の友だち」が必要になります。

友だち関係の特徴

中学生が好きな友だちを選ぶ主な理由として、朗らか、面白い、親切、やさしい、真面目、熱心など相手の人柄、趣味や考え方の一致、気が合う、相談に乗ってくれる、一緒に遊ぶなどが挙げられています。男子の交遊は、友だちと一緒にいろいろなところを探索したり、ゲームをして遊ぶようなことが多いようです。女子の交遊は、自分の気持ちや個人的な事柄を話したり、他のグループの人の噂話をするなど、おしゃべりやメールの交換が多いようです。

友だちとの交遊が進むと、僕たちのグループ、私たちのグループといった仲間意識が強くなります。仲間同士で秘密を共有し、結束が強くなります。友だちとの交遊が心の支えとなり、よりどころになります。そのために、善きにつけ悪きにつけ、友だちの影響を強く受けます。いったん友だちとしてのグループができると、比較的長く続きます。この時期に、生涯の友となるような親友ができることが多いようです。

また思春期には、友だちからどのように思われているかが気になり、友だちから認められたい、友だちと一緒にいたい、仲間外れになりたくないというような対人的欲求が強くなります。友だちができると、そのような欲求が満たされて孤独感や不安感が軽減します。友だちとの交遊によって親離れが進み、責任感や協調性などの社会性がつちかわれます。



Column —コラム—

親離れ・子離れ

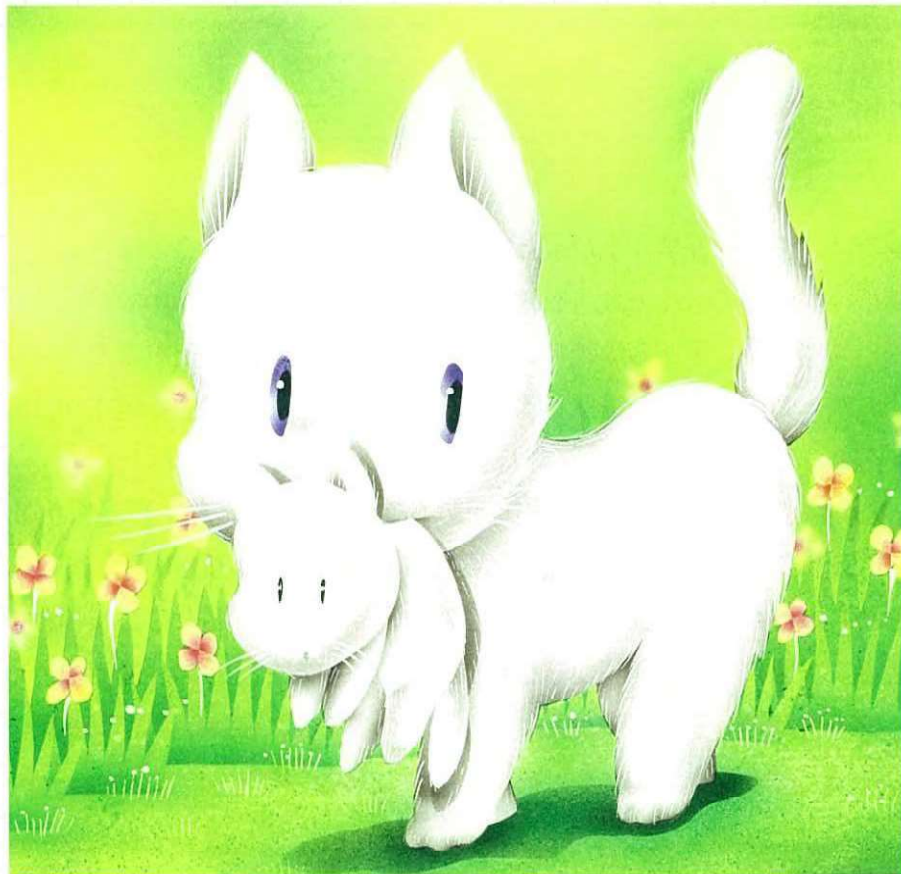
人間以外の動物では、驚くほど早く子が親と別れて一人立ちしていくことは、よく知られています。人間だけが20年近くの歳月を親子一緒に暮らします。その中で、思春期は「第2の誕生」と言われる時期です。子どもは新しい自分に脱皮しようとし、それまでの親子関係を打ち破ろうとします。親への反抗がその一例です。思春期という第2の誕生を足がかりに、新しい親子関係をつくっていくことが「親離れ・子離れする」ということなのです。

親としては、子どもには子どもの人格があり人生があることを認め、改めて子どもと向き合い、子育てが新しい段階に入っていくという心構えが必要になってきます。新しい親子関係をつくっていく過程では、子どもの言動に腹を立てたり心配したり、また、子どもとの距離のとり方に悩んだりして、親にとっては悪戦苦闘の連続かもしれません。けれどもそれは「成長の苦しみ」として、むしろ歓迎すべきことです。子離れに伴う親子の衝突やさびしさを乗り越えて、生涯にわたってつきあえる理想的な親子関係を築きましょう。

すてきな親子関係を築くために

Summary ーまとめー

- 子どもの親離れに応じて、親も徐々に子離れをしていきましょう。
- いつまでも子ども扱いして、子どもの自立を妨げないようにしましょう。
- 子どもを放任せずに、子どもの日頃の言動に関心を持ちましょう。
- 子どもの気持ちを受け入れ、子どもの立場に立って一緒に考えてみましょう。
- 子どもを突き放したり、追いつめたりしないようにしましょう。
- 子どもが失敗した時は、責めたり、しかったりせず、相談にのってあげましょう。
- 親が子どもの頃、失敗したことや悩んだことなどの経験を話しましょう。
- 子どもの短所を指摘するのではなく、長所を見つけて伸ばしてあげましょう。
- 親子で話し合っただけ決めた生活上のルールは、必ず守らせましょう。
- 子どもの前で両親が言い争いをしないようにしましょう。



お母さんのつぶやき

Sharing Experiences 一体験談一

① 「今日のお弁当まずかった」。中学生の娘が、機嫌の悪い顔で学校から帰ってきました。こういう時は何を言っても、トゲのあることばが返ってきます。いらだつ感情を受けとめる余裕があればいいのですが、私の方でも抱えている心配ごとで気分が落ち込んでいる時があります。娘の攻撃に反論する気力もなく、外に飛び出してしまうこともあります。「もうがまんができない」と歩き出すものの、結局は近所を一周して家に戻ってきました。迎えてくれたのは、娘の「おかあさん、お腹すいた。早くごはん作って」。その笑顔を見ていると、変わらない昔のままの娘。反抗的な態度に心を痛めても、励ましてくれるのも子ども。親も泣いたり、笑ったり、心のドッジボールを繰り返しています。

② 長男の中学校の卒業式前日、クラスの保護者から電話がありました。「もし、式の途中で子どもが暴れだしたら親がとめるから、飛び出しやすい所に座っていてね」。受験前になって、男の子たちが大人への反発を声高に唱え始めました。行動に移す子どももいて、保護者間でも特別に連携をとり合ってきました。

結局、何事もなく式は終わりました。今では笑い話ですが、皆が真剣に準備して式に臨みました。振り返ってみると、その頃のまっすぐな息子に教えられたことも多く、また一緒に反抗期を乗り切った仲間との交流こそ息子からの贈り物と、今では感謝しています。

思春期は親子ともに不安や悩みが多い時期です。子どもから自立した大人に向かう発達途上において、誰もが経験し、乗り越えなくてはならない時期です。そして、自分の将来、生や死について、真剣に考えるようになります。

親の豊かな愛情と適切な子育てによって、子ども自身が不安や悩みを克服し、健やかに成長していきます。しかし、時には深刻な問題に遭遇することがあるかもしれません。その時は、子どものすべてをまるごと受け入れ、強く抱きしめ、そして励ましてあげてください。

お父さん、お母さん、家族の皆さん、将来を担う子どもを育てているのだという誇りを持ちましょう。子どもが自立した大人へと成長していく二度とない一日一日を、子どもとともに力強く歩んでいきましょう。

折にふれて、この「親学サポートブックー思春期の子どもをもつ保護者のためにー」のページを開いていただければ幸いです。

このサポートブックの作成にあたり、「親学サポートブックー思春期の子どもをもつ保護者のためにー」作成委員会に監修していただきました。また、小学5年生、中学1年生、3年生とその保護者の皆様にはアンケート調査と最終稿に向けてのモニターに協力していただきました。ここに記して、心からお礼を申し上げます。

奈良県立教育研究所
所長 井上 喜一





子育てに関する情報提供・相談窓口などを、奈良県立教育研究所家庭・幼児教育部ホームページに掲載しています。

<http://www.nara-c.ed.jp/katei/>

「親学サポートブックー思春期の子どもをもつ保護者のためにー」作成委員会

委員長	杉村 健	奈良教育大学 名誉教授			
副委員長	豊田 弘司	奈良教育大学 教授			
委員	飯田 順三	奈良県立医科大学 教授	玉置 準子	大和郡山市立郡山中学校 教諭	
	池田 常雄	県高田こども家庭相談センター 所長	横井 律子	公募委員	
	以呂免義雄	新奈良法律事務所 所長	芳岡 ひでき	(有)SOCKS 取締役	
	上宮 俊一	県こども家庭局青少年課 係長	島 恒生	教育研究所 教科指導部副部長	
	竹下ひろみ	公募委員	本影 隆志	教育研究所 指導主事	
	田部井紀美子	県PTA協議会	橋本 宗和	教育研究所 指導主事	

事務局（県立教育研究所）

所 長	井上 喜一	家庭教育部 部 長	桐山 吉子	指導主事	阪本さゆり
副 所 長	森本 重和	係 長	乾 義輝	指導主事	福島 雅代
事務局長	豊田 誠康	指導主事	高崎 隆一		
指 導 監	中村美栄子				

イラスト 芳岡 ひでき

※イラスト及び文書の無断転載・複製を禁じます。





親学サポートブック