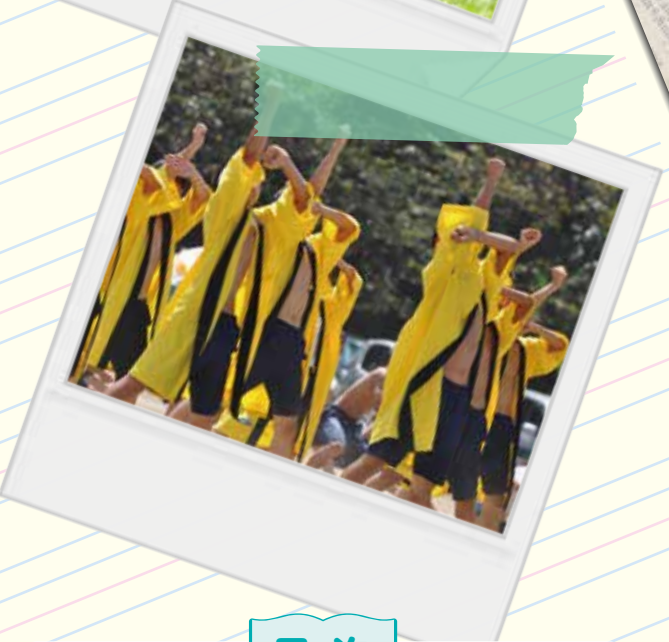


平成27年度

思春期のこころが肝心!

〈思春期の理解と関わり方〉



目次

- 中学校生活のキーワードは? 1
- 不安がいっぱい 3
- Dr. なおこの脳科学講座
不安やイライラはホルモンや脳の発達に関係がある?! ... 5
- セロトニンを増やそう 6
- 見守り、向き合う姿勢 8
- アンテナを高くして 9
- Dr. なおこのアドバイス
思春期の心の病と対応 10

中学校生活の キーワードは？

友達関係・勉強



不安より
期待の方が
大きいよ！

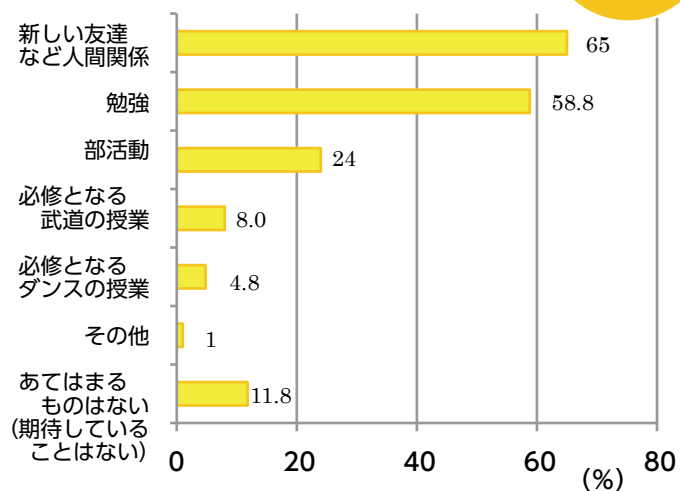
入学前
友達関係・
勉強・部活動に
期待や不安

子どもより
親の方が心配
してるんだ！



中学校に進学する時に楽しみにしていること、
期待していること(子ども・複数回答)

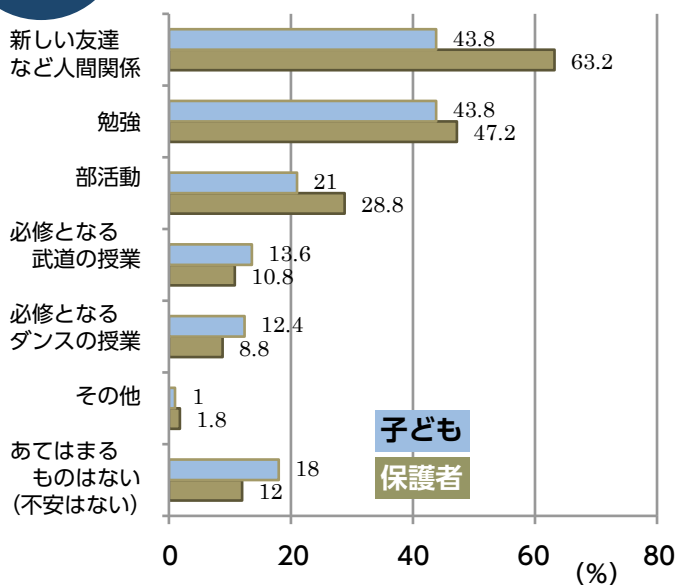
期待



「2014 春卒業生 500 名 中学入学直前意識調査」
学研教育総合研究所 小学生白書 Web 版 2014 年 3 月調査

中学校に進学する時に気になること、
心配なこと(保護者と子ども・複数回答)

不安



卒業時

充実感

成長

友達関係

人間関係に
ついてはめ事が
少なくなった。
たくさんの人と関
わったことで、自分
の良いところや悪いと
ころについて考え、自分
を見つめ直すことが
できた。

(中3女子)

勉強・部活動

精神面が成
長したと思う。
部活動では挫折、
勉強も苦しかった
が、それらに耐え、
乗り越えることがで
きた。

(中3男子)

部活動

バレーボー
ル部が本格的に
始めると、毎日の練
習がとてもハード
で、本当につらかつ
た。でも部活動が終
わった今、振り返っ
てみると、心がとても強
くなったと思う。この
つらい練習を乗り越
えたからこそ、“今”
がある。(中3女子)

15 年間世話
をしてくれてあ
りがとうございま
した。家族の支えが
あったからこそ、中
学校生活を乗り越
える事ができたと思っ
ています。とても感謝し
ています。

(中3女子)

つらいこと、苦しいこともたくさんありますが、3年間で子どもたちはこんなに成長するので

部活動

1年生の頃

ハラハラ、ドキドキ
あっという間の3年間
でした。
大人への階段を一步一步
確実に登っていると
実感します。



- 慣れない部活動、勉強の両立に悪戦苦闘！
- 先輩、後輩の上下関係が厳しかった。
- 部活動で帰ってくるのが遅く、生活が乱れ、いつも睡眠不足。
- 漢字テストや英単語テスト。合格めざして、めっちゃ頑張った。



3年間とにかく早かった。
泣いて笑って悩んで。
でも大きく成長したね。



県内中学3年生の声

3年生の頃

- 部活動で思うような結果が出せず、たくさん泣いた。
- 運動会、学校祭などクラスが団結して充実した1年だった。
- ストレスがたまって、家族にあたることが多かった。
- 受験が近づくと勉強、勉強の毎日。不安で不安でなかなか眠れない日もあった。



2年生の頃

- 友達関係でたくさん悩んだ。土日になれば練習試合。部活動と勉強の両立がもっと苦しくなった。
- 初めて副会長に立候補。自分なりに精一杯役割を果たせた。
- 夏の暑い中、頑張ったおかげで新人大会で優勝できた。



誕生から始まった子育ても、「わが子の心の成長」に関わる最後の時期を迎えました。

思春期を過ぎて、大人へと成長していくわが子の姿に出会うことは、親としての成長にもつながります。

さあ、思春期を理解して子どもと関わり、親も一緒に成長していきましょう！



臨床心理士
寺井弘実先生

保護者のみなさんへ



小児科専門医
成田奈緒子先生

お母さん、お父さん、「思春期」に対して、構えなくても大丈夫。ちょっとぐらゐの反抗も、憎らしい言葉も「まあ、よく育ってきたわねえ〜」と、笑顔で受けとめれば、子どもたちも安心できます。

たくさんふれあい、言葉をかかわってくださいね。

OPEN!

思春期の心の特徴は？ 不安がいっぱい

身体の急激な 変化にとまどいます



身体の成長に
心がついて
いけないのです

「自分」を 意識し始め

服装や髪型への関心が
人と自分を比べて、
落ち込んだり、
悩んだりします

親子関係が 変化します

今まで依存していた人への反抗が
始まります

反抗(自立)と甘え(依存)
を繰り返します



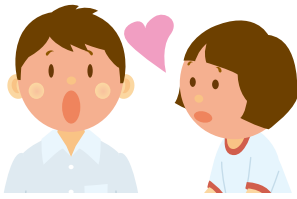
今日の
テストは
どうだった？

べつに…

友達が一番 大切になり

1人になることを恐れ、
どこかのグループに所
ことで安心します

異性への関心が 高まります



不安

あらわれ方には
個人差があります

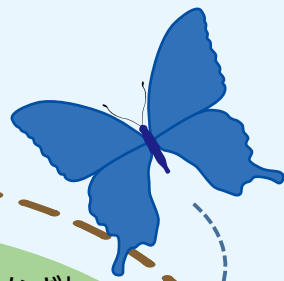
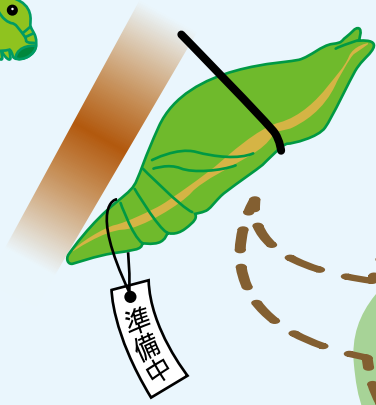
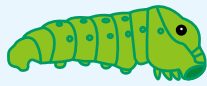
この時期は「社会の中で大人の役割を成し遂げるため」の途中段階にあります。この時期に生じる「身体と心の変化」は自分でもわからない不安をもたらし、周りの世界からのささいな刺激にも、心が動揺して気持ちが不安定になります。

考え方も、わがまま、自分勝手といった「自己中心性」が強くなります。このような時、自分が所属できる仲間集団を見つけて、その一員として行動することで、「自分は皆と同じ」という気持ちを感じて安心することができるのです。

思春期は「自分作りのスタート」なのです。



臨床心理士
ひろみ先生



心理学の専門家は、思春期を「さなぎ」の時期とも言っています。蝶になる前の「さなぎ」の時期は、動かず殻の中に閉じこもっていますが、殻の内側では大きな変化が生じています。思春期は、大人(蝶)になるための大切な時期なのです。



まず

強まります



まず

自分が
属している



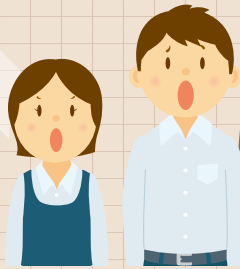
今の自分は友達の顔色ばかりみて話している。それはとても疲れる。でも、気になる。
(中2女子)

中学生の声

お父さん、最近あまり喋っていないけど別に嫌いになった訳じゃないです。雨が降ってる日に、わざわざ車で迎えに来てくれたのに、自分は周りの目が気になって断ってしまった事を後悔しています。
(中2男子)

友達と思っていた子が、自分の味方になってくれなかった。人が信じられなくなった。
(中1女子)

自分には自信がない。勉強も・運動も親の期待にこたえられないし、これからが不安です。
(中2男子)



いつも機嫌が悪い時に、お母さんにあたってしまう。二階にいて、いつも後悔している。「何でおこってしまったんだろう。」って。もうおそいかもしれないけど、本当にゴメン。
(中1女子)

思春期の不安やイライラは、ホルモンや脳の発達、親の関わり方に影響を受けます!

臨床心理士
ひろみ先生

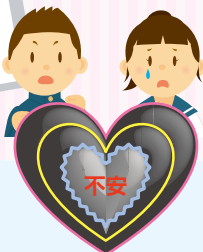
親の
関わり方
P8~9

ホルモンや
脳の発達
P5~7

セロトニン



Dr. なおこ



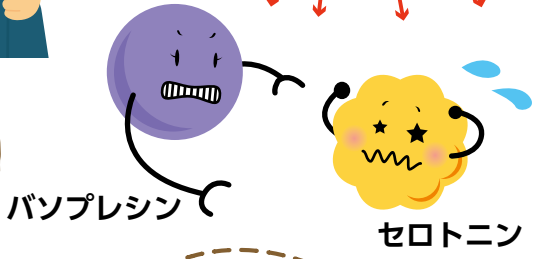
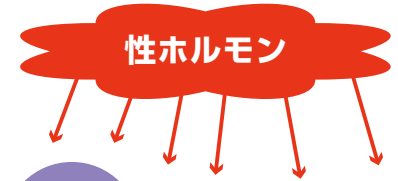
ここが肝心!



不安やイライラは ホルモンや脳の発達に関係がある?!

不安やイライラが
起こりやすくなるわけ

わけ 1 ホルモンバランスのくずれ



これまで以上に
セロトニンの
分泌を活発にすること
が大事です!

思春期には性ホルモンの分泌が急激に活発になります。
ホルモンバランスがくずれるため、脳内では、**攻撃性をつかさどるホルモン(バソプレシン)をおさえているセロトニン神経がうまくはたらかなくなります。**
そのため、ささいなことでも、不安になったり、攻撃的になったりするのはです。



Dr. なおこ

わけ 2 まだまだ発達中の脳



Dr. なおこ

思春期は「心の脳」が、完成に向かって**ゆっくり発達している時期(10~18歳)**です。そのため、**まだ物事を体系的に考えることができないので、不安や怒りを十分にコントロールできないこともあります。**

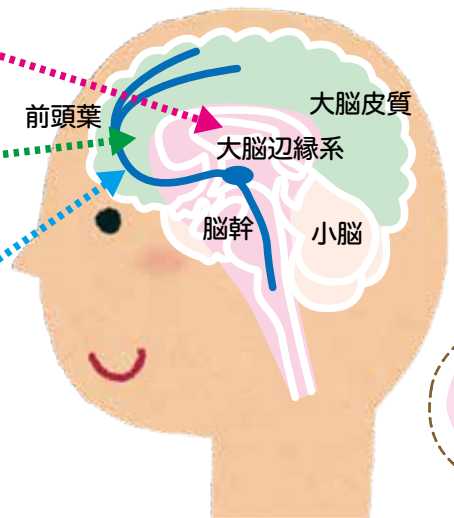
①からだの脳
寝る、食べる、体を動かす、呼吸をする、怒りや不安を感じる
生命維持に関わる土台
(0~5歳)



②おりこうさん脳
言葉を話す、考える、勉強や運動をする
(1~18歳)



③心の脳
怒りや不安がおこった時に、まわりの状況などを考え、自分がとるべき行動を判断する
高度な心の基地は前頭葉
(10~18歳)



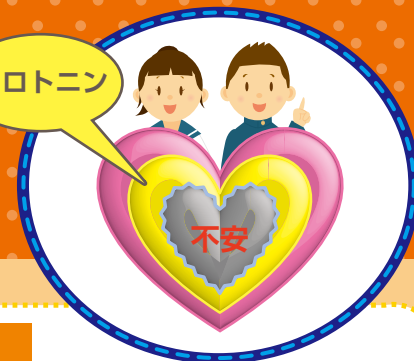
「心の脳」の発達には
セロトニン
が関わっています!

ここが肝心!

その1

不安をおさえる セロトニンを増やそう

セロトニン



セロトニン神経の分布



セロトニンは

セロトニン神経の中ではたらいっています

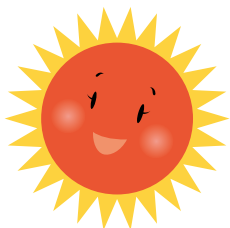
セロトニンって ?



- セロトニンは脳内の神経伝達物質の1つで、刺激によって分泌されます。
- 不安をおさえ、食欲や自律神経を活発にして心身の健康を支えます。
- セロトニンが十分にあると、物事をポジティブに考えることができます。

第1条 朝日をたっぷり 浴びましょう

朝5時～
7時頃が
分泌の
ピークです!



セロトニンの 分泌を活発にする 5か条

第2条 規則正しい 生活リズム をつくり ましょう

寝る時刻、
起きる時刻を
決めましょう



第3条 心の安心を つくりましょう

家庭では
ゆったりと
過ごせるように、
工夫しましょう



第4条 リズムカルな 運動を しましょう

朝の光を浴びながら、
ジョギングや
ウォーキング、
犬の散歩でもOK!



第5条 バランスのよい食事を とりましょう

タンパク質や
ビタミンがセロトニン
作りに必要です。
しっかりかむと効果UP!



P7へ



セロトニンが不足すると、ストレスに弱く不安が高い状態になります。「キレル」ことにも関係があることがわかってきています。



保護者の皆さんもこの5か条を心がけ、心も体も元気に過ごしましょう!

Dr. なおこ

脳のはたらきを 活発にしよう

ここが肝心!

その2

Dr. なおこの
脳科学
講座



第2条

睡眠パワー 脳や体を発達させます!



眠っている間に

- **成長ホルモン**が分泌されます
- 日中学習したことや経験したことが整理整頓され記憶されます
- 心身の疲労を回復させます

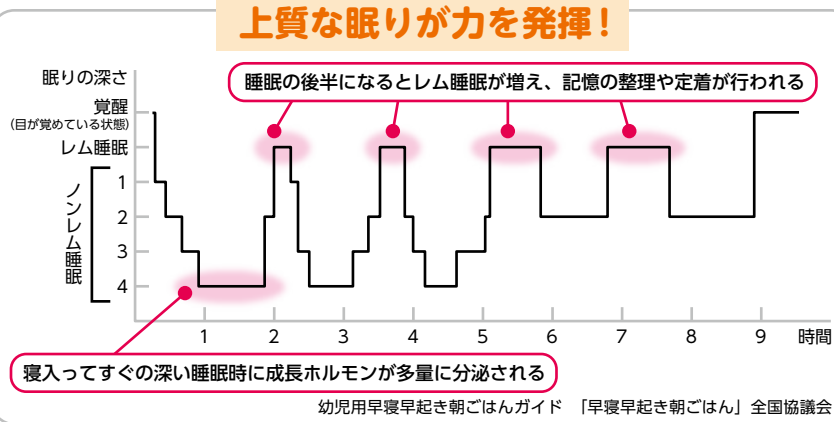
夜11~2時頃は分泌のピーク!
10時台には寝るようにしましょう。

忙しい中学生にとっては、
時間をうまく使うことが
「生活リズム作り」のポイント!

寝る直前までパソコン、
スマホ、ゲーム機などを
使用していると睡眠を促すホル
モンが出にくくなり、な
かなか眠れなくなります。



上質な眠りが力を発揮!



第5条

朝ごはんパワー 学力UP! 体力UP!



朝ごはんを食べると

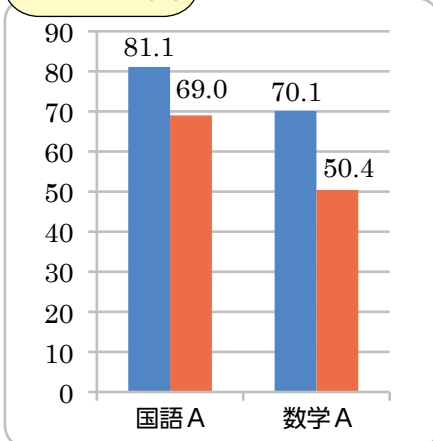
- 体温が上昇し、血流がよくなります
- 活動のエネルギーが生まれます
- かむことで脳に刺激を与えます
- 大腸などが動き始め、朝の排便につながります



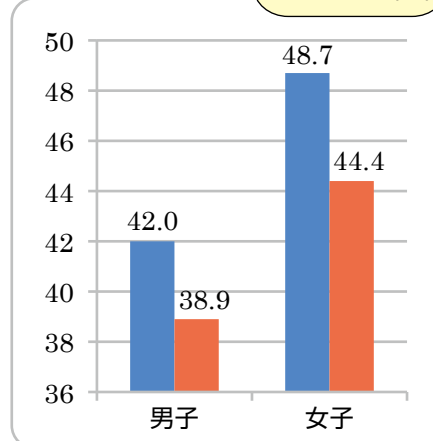
栄養バランスのとれた
朝ごはんは
脳を活性化させます!

- 脳のエネルギーとなる
ぶどう糖【ご飯・パンなど】
- 成長期に特に必要な
たんぱく質【魚・肉・卵など】
カルシウム【乳製品など】
をしっかりとろう

平均正答率(%) ■ 毎日食べている ■ 全く食べていない 体力合計点(点)



平成26年度全国学力学習状況調査(中学3年)



平成25年度全国体力・運動能力運動習慣等調査(中学2年)

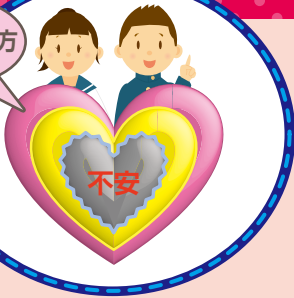
心がけてみませんか？

見守り、向き合う姿勢

ここが肝心！

その3

親の関わり方



思春期の子どもとは、ほどよい距離感を持ち、見守っていくことが大切です。距離が近づきすぎると、親は自分の考えに従わせようとする気持ちがはたらき、子どもの自立を妨げやすくなるからです。

少しずつ大人に近づいている部分も含めて、一人の人間として認め、関わるのが大切です。

ハラハラするけど、見守ろう

子どもの友達を悪く言わないこと

子どもは親が思っている以上に、友達との関係に気をつけています。

正面から向き合おう

叱るべき時は叱るポイントを絞って簡潔に



NO! (ダメ!) という毅然とした態度も時には必要。子どもの気持ちが落ち着くこともあります。

アイ I (私) メッセージで答えよう!

「自分はこう思う」と親の考えを伝えた上で一緒に考える姿勢が大切。



おとうさんは・・・と思うけど

子どもの挑戦を全面的に応援しよう

子どもがやろうとしていることにむやみにストップをかけたり、失敗したことを責めたりするのはやめよう。

アンテナを高くしよう

P9へ
子どもの変化に気づきやすくなります

過干渉や過保護にならない

必要以上に口出しをして親の価値観を押しつけると、将来自分の価値基準をもてなくなります。

子どもの話にしっかり耳を傾け、気持ちを受けとめよう

えっ!? と思うことがあっても、冷静に!

子どもの興味のあることに、関心を持とう!

会話の糸口がみつかるかもしれませんよ。

Dr. なおこ



親は、思春期の子どもにとっての安全基地

心の問題を自分で抱えきれずにつまづくことは、思春期においては特別なことではありません。そんな時、親は自分の子育てを振り返ってみることも大切ですが、子どもの話を真剣に聴くこともとても大切です。なぜなら、子どもは自分でも整理できない気持ちを、安心・信頼できる人にとだけ聴いてほしいからです。「批判されることなく、しっかりと気持ちを受け止めてくれる人がそばにいる」と感じることで、やがて、周りの意見にも耳を傾けることができるようになるのです。

「安心、信頼できる親の存在」は、心の嵐とも言われる思春期の子どもにとっての安全基地になるのです。



臨床心理士
ひろみ先生

思春期の娘へと向き合うことへの不安が強く半放任状態で、娘は非行へまっしぐら。まず、自分自身と向き合い、そして娘とも向き合うように。4年たった今、ようやく「親子関係」を築けたと思う。

(ばあばママ)



「親が先に何でも決めたり、あんまり構いすぎると、いざという時自分で物事を決められない子になるよ。」先輩ママからの言葉にハッとさせられ、サポート役になることに決めました。

(サポーター母さん)

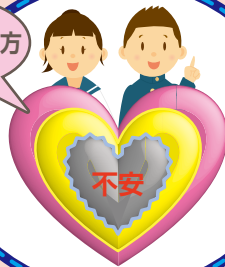
アンテナを高くして 子どもの変化を見逃さないで!

ここが肝心!

その4

子どもの変化を見逃さないためのヒント

親の関わり方



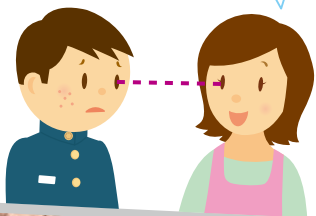
目を見て
声をかけましょう

おつかれさん

おはよう!

いってらっしゃい

おやすみ



どんなに忙しくても、
家族で食事をする
習慣をつくりましょう

食事をしながら、
親が自分の話をし、
子どもが聞いている
というだけでも十分です。



こんなサインが見られたら、
「心配しているよ」
と言葉をかけてみましょう

- 朝の起床時間が
少しずつ遅くなる時
- 成績が急激に落ちるとき
- 朝になると、
体調不良を訴えるとき
- 友達の話をしなくなるとき



子どもの悩みや
不安が大きくなると

行動 体調

食欲 睡眠

に変化が現れます

あれっ?! と思うことがあったら、
早めに学校に相談しましょう!

学校生活の中でも変化が現れている場合があります

担任の先生

部活動の顧問

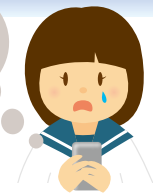
保健室の先生

生徒指導の先生

スクール
カウンセラー
など

臨床心理士
ひろみ先生

ネット利用に関わる
トラブルが増えています



くわしくは
「親子のホットとネット大作戦」
(石川県教育委員会配付冊子)

保健室では子どもの本音が現れることもあります

「親にどう話していいかわからない」「忙しそうで話せない」「親には心配をかけたくない」など
さまざまな思いから、一人で悩みを抱えていることが多く見られます



夜中の1時、2時までネットの
ゲームをしている。本当はやめ
たいけど、やめられない。
(中3男子)

頭痛・だるい

気分が悪い

腹痛

クラスの人から無視される、
笑われる、陰口を言われている。
どうしていいかわからず、教
室へ入るのが怖い。(中1女子)

体調を崩したために、部活動
に参加できない日が続いた。ス
タメンに入れられない可能性も高
いし、このあと部活を続けること
の意味があるのか悩んでいる。
(中2女子)



LINEのメンバーから外されて
しまった。仲のよい友達から
LINEでのやりとりの内容を聞き、
みんなが自分を見る目が気
になる。(中2女子)

思春期の心の病と対応（事例）



思春期は心理的に未成熟なので、さまざまな精神的疾患（こころの病）にかかりやすい傾向にあります。セロトニン神経のはたらきと大きく関わっていると思われるものもあるのです。



ゲームづけで朝起きられない（中1）

毎晩、午前2時ごろまでゲームをやり続けているため、朝起きられず不登校に。小学生の時から、両親が共働きで、夕食が午後9時以降になる生活。



生活リズムを整え、十分な睡眠を確保

まず、基本的な生活習慣の重要性を本人が自覚して危機感を持たせるようにアドバイス。

「朝必ず、同じ時刻に起きる」ことから始めさせ、次第に午後10時台には寝付けるようになった。同時に、両親のどちらかは早く帰ることができるよう、仕事を調整し、夕食開始を午後8時まででできるよう努力してもらった。生活リズムが整ったことにより登校できるようになった。学校で活動すると身体も疲れるため、睡眠をしっかりとれるようになり、次第にゲームから離れられた。



不安で不安でたまらない（中2）

登校時、自分の通学かばんが不潔に思えて、アルコール綿で拭きはじめる。家を出ても、かばんの中が「ぐちゃぐちゃになっている」と道端で開け、中の教科書などの順番を直し始める。遅刻が多くなり、家を出るのが苦痛に。



「大丈夫」と思える行動を増やす

家でも、こだわりの行動が増え、「強迫性障害」と診断される。不安を減らす投薬治療を行う一方、少しずつ「不安だったけれども、こういう行動をすれば、大丈夫だった」という行動を意識して増やしていくことで、次第に不安を克服。現在はこだわり行動は減り、スムーズに学校に行けるようになった。



食事はバナナと水で、体重が激減（中2）

バレエの発表会でプリマドンナを踊ることになり、先生から体を引き締めるよう言われ、ダイエットを始めた。毎日3時間のレッスンと10kmのランニング、筋トレをしているのにも関わらず、食べるのはバナナ数本と水のみ。2か月で10kg体重が減り、30kg台に。



カウンセリングと心理療法

病院に入院し、栄養剤を点滴して体重を復活させるとともに、親子のカウンセリングを行った。母からの期待が大きすぎる「いい子」であることが負担だったことがわかったため、心理療法もあわせて行い、よい状態になった。今はバレエはやめて、自分が本当に好きなアニメーターをめざしている。



テスト前に眠れなくなり、暴言も（中3）

まじめで頑張り屋。毎晩8時から12時までは「勉強時間」と母親が決め、横に付き添って勉強。その後友達とLINEをするため、就寝時刻は毎日午前2時頃。成績はトップクラスだったが、中3になり、受験のプレッシャーから、定期試験の前に「眠れない」「試験で点が悪かった夢ばかり見る」と不安定に。母親に向かって暴言を吐く。



生活リズムを整え、十分な睡眠を確保 子どもに自分で考えさせる

びっくりした母親が相談に来たので、過干渉をやめさせ、自分で考えさせるよう促す。本人には、睡眠の重要性を話したところ、自分で考えて、「夜は早く寝て7時間以上の睡眠をとり、早朝に勉強する」生活に変えた。短時間でも勉強に集中し、睡眠もしっかりとれるようになった。無事志望校に合格。

お子さんのことで、心配や不安がある時は…

いろいろな相談機関がありますので、心配や不安があるときは気軽に利用してください。

子育てや子どもの発達でお困りの時は・・・	電話番号	相談時間
家庭教育電話相談（県教育委員会）	076-263-1188	月～金 9:00～17:00
家庭教育カウンセリング（県教育委員会）	076-263-1188	月1回・第3土曜日（要予約）
パパママ・ホッとライン（子ども夢フォーラム）	076-214-5666	火～金 10:00～15:00
子育て・虐待予防ほっとライン（NPO法人）	076-296-3141	木・土 10:00～16:00
石川県発達障害支援センター（石川県）	076-238-5557	月～金 8:30～17:15
発達障害者支援センターパス（石川県）	076-257-5551	月～土 9:00～17:00
石川県こころの健康センター（石川県）	076-238-5750 （相談課直通）	月～金 8:30～17:15

不登校やいじめでお困りの時は・・・	電話番号	相談時間
石川県教育センター教育相談（県教育委員会）	076-298-1682	月～金 8:30～17:15
子どもSOS相談テレホン（県教育委員会）	076-298-1699	毎日24時間
☆子どもの人権110番（金沢地方法務局）	0120-007-110	月～金 8:30～17:15
☆いじめ110番（石川県警）	0120-61-7867	毎日24時間
☆ヤングテレホン（石川県警）	0120-497-556	月～金 9:00～17:45
☆チャイルドラインいしかわ（子ども夢フォーラム）	0120-99-7777	月～土 16:00～21:00（18歳以下対象）

☆は中学生も
利用できます

児童相談所	電話番号	担当地域
金沢市こども総合相談センター （金沢市児童相談所）	076-243-4158 076-243-8348 ※虐待	金沢市
石川県中央児童相談所	076-223-9553 ※虐待通告は24時間	かほく市、白山市、野々市市、河北郡
	0761-22-0792 ※南加賀保健福祉センター 地域支援課	小松市、加賀市、能美市、能美郡
石川県七尾児童相談所	0767-53-0811 ※虐待通告は24時間	七尾市、羽咋市、羽咋郡、鹿島郡
	0768-22-4149 ※能登北部保健福祉センター 地域支援課	輪島市、珠洲市、鳳珠郡

冊子作成委員会

監修	成田 奈緒子	文教大学教育学部教授・小児科専門医
委員長	篠原 恵美子	石川県教育委員会事務局生涯学習課長
委員	寺井 弘実	金沢星稜大学人間科学部教授・臨床心理士
委員	野川 徹	津幡町立津幡中学校長
委員	北元 吉子	白山市立松任中学校養護教諭
委員	壺畑 政行	石川県PTA連合会事務局長

発行／平成27年8月
石川県教育委員会事務局
生涯学習課
 〒920-8575
 石川県金沢市鞍月1丁目1番地
TEL 076-225-1839
FAX 076-225-1838