

思春期とは、こんな時期です！

思春期は11歳前後から始まり、18歳頃まで続くと言われていています。心も身体も大人ではないが全く子どもでもない（思春期初期）から始まり、次いで大人と子どもが入り交じりせめぎ合う状態（思春期中期）、そして最後には心も身体も大人であることを確かなものとしていく状態（思春期後期）の3つの段階に分けることができます。

身体の成長に心の成長が追いつかず、だれもが不安定な気分になりやすい時期です。また、「私は何なのか」「私はどう生きていきたいのか」などと自分に直面し、自分を見る「もう1人の自分」が意識されるようになるため、心が大きく揺れ動くことが多くなります。



☆思春期の傾向

○自分の急激な変化に戸惑っています

子どもたちは表面的には明るく、悩みがないようにふるまっているかもしれませんが、内心は急激な体と心の変化に戸惑っています。

○親とあまり話をしなくなる傾向が見られます

この時期の子どもたちは、親や先生から干渉されることを嫌うようになります。子ども時代と変わって親に対して客観的な目を持つようになります。話しかけても無視したりする一方、放っておかれると見捨てられたと思い「すねる」など、矛盾した行動が見られます。親はこれに翻弄されることなくサポートしていくことが必要です。

○友達との関係に敏感になる傾向が見られます

自分の体と心の葛藤を親などに素直に相談しにくいことから、同じ状況に置かれている友達との関係を大切にしていきます。しかし、全員が本当に気持ちを許せる友達かといえば、そうではありません。中には仲間からはじかれないように必死に付き合っている子どももいます。

○性への意識が高まる傾向が見られます

性意識が高まり、他者への関心が強くなる傾向が見られます。また、心身の成長に伴って、性自認（体とは別に心の性について、自分が男か女か、両方かどちらでもないか）や性的指向（異性に関心が向くか、同性に向くか、両方かどちらでもないか）を意識するようになります。子どもによっては、いわゆるLGBTQといわれるような性自認・性的指向であることを自覚し、悩むこともあります。

また、少しの刺激で過剰に反応したり、落ち込んで悩んだりして情緒が安定しません。特に大人の何気ない一言で傷ついたり、反対に励みになったりします。

○興味が変わり、新たな価値観を得ようとし始めます

今まで興味がなかったことに関心が向き始めたり、今までやらなかったことを始めたりすることがあります。運動、詩や日記など文学、音楽や絵など芸術活動をとおして、新たな自分を発見していくことが見られます。中にはミュージシャンになりたいと突然言い出して親が不安になることもありますが、この時期のお子さんとしては心配いりません。

○“人間の本质”に関心が向くようになります

「なぜ勉強をしなければならないのか」「自分はどうやって生きていこうか」「命とは何か」など自分が生きていく上で大切なことを考えたり悩んだりしていくようになります。反抗しながら親の生き方を取り入れていくことが多いので、親も自分の考えを見直さねばならないこともあるかもしれません。

栃木県教育委員会では、幼少期から思春期の子どもを持つ保護者を対象とした家庭教育支援の手立ての1つとして、「家庭教育支援プログラム」の普及・定着を図っており、PTA研修や保護者会等で活用できるものです。特に、思春期の子どもを持つ保護者を対象としたプログラムには、進路や友人関係に悩む子どもとの向き合い方や、多くの保護者が集まる機会に効果的に学習機会・交流機会を提供する方法等について紹介しています。

「家庭教育支援プログラム」を通して、保護者の方々の日常の不安や悩みの軽減やネットワークづくりを図れるかと思えます。那須教育事務所では、家庭教育支援プログラムに基づいた「ふれあい学習出前講座」を無料で行ってまいります。ぜひ関心のある方は、那須教育事務所ふれあい学習課までお問い合わせください。