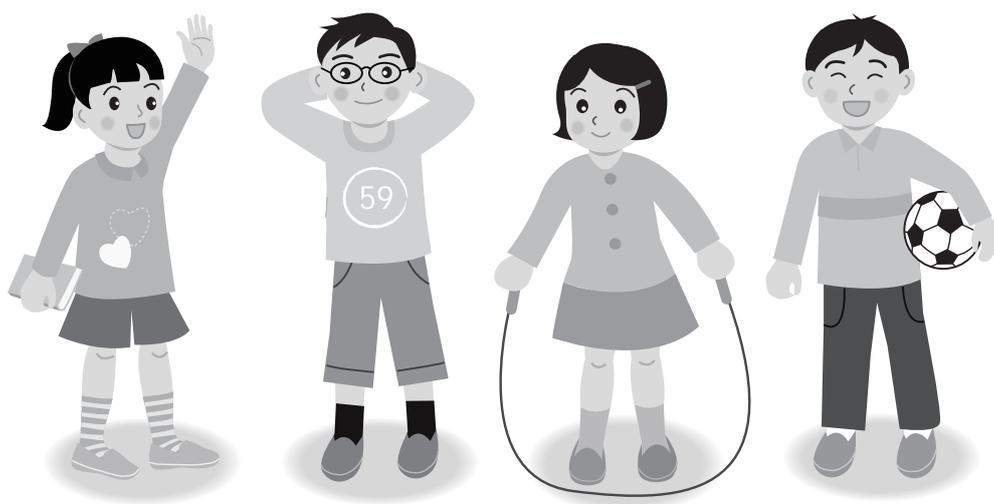


思春期のこころとからだ

～ 子どもたちを理解し、向き合うために ～

(平成 26 年度改訂版)



— 大田圏域思春期保健連絡会 —

はじめに・・・

子どもは日々成長する存在であり、そのころもからだも成熟の過程にあります。

その中でも、「思春期」は、子どもと大人の狭間で揺れ動き、ころとからだが大きく変化する時期です。そのため、学校に行きにくかったり、引きこもりがちであったり、身体の不調を頻回に訴えるなど、様々な悩みや問題を抱えている子どもたちが多くみられます。

この冊子では、そういった子どもたちの行動やころの変化を理解し、寄り添うためのヒントを紹介しています。

悩みや戸惑いを抱えている保護者さんや子どもたちに関わる多くの応援者にとって、気持ちや考えを整理するきっかけとして、少しでも役立ち、何より元気の素にいただければ幸いです。

平成 27 年 3 月

大田圏域思春期保健連絡会



CONTENS

第1章 思春期とはどんな時期でしょう	1
第2章 からだの基盤となる生活習慣を整える	
食生活	2~7
睡眠	8~10
第3章 こころの変化を周囲が理解しようと努める	
こころの健康	11~13
こころの発達	14~18
第4章 周囲が出来ること	
対応のポイント	19~20
ご家族自身のために	21~22
Q&A	23~25
第5章 相談窓口一覧	26~27

思春期とはどんな時期でしょう

一般的に、小学校高学年から 10 代後半までの時期をいいます。この時期は、こころとからだの両面で様々な変化が訪れます。



子どもと大人の狭間で揺れ動く境界時期

～ 新たな自分と出会い、心身ともに大きく変化し始める時期

● からだの発達や成長が著しい

- ・・・男子では「声変わり」、女子では「胸の張りが豊かになる」など、第2次性徴が現れます。男子と女子の違いが進み、大人らしいからだつきに変化します。

● 自分自身を見つめる自分探しの旅

- ・・・自分なりの価値観や考え方を身につけていきます。

● こころとからだのアンバランスさ

- ・・・からだの成熟の早さにこころの成熟が追いつかず、様々なアンバランスさを伴います。からだの成熟もこころの成熟も個人差が大きく、ひとりひとり大切に见守ることが必要です。

脳やからだの発達の最後の仕上げ

- ・・・身体や脳の発達の仕上げの時期として、睡眠や食生活といった生活習慣の影響は大きく、基本的な生活を整えることが必要となります。

こころとからだの土台づくりが必要

心身ともに大きく変化し、成長面でも重要な思春期では、こころとからだの両面の土台づくりが必要です。そのためには、以下の2つのことが大事になります。

● からの基盤となる生活習慣を整えること

- ・・・食生活、睡眠・休養習慣、運動習慣 など

● こころの変化を周囲が理解しようと努めること

- ・・・こころの健康、家族の役割 など

からだの基盤となる生活習慣を整える

・・・食生活、睡眠・休養習慣、運動習慣 など

< 生活習慣の大事な役割 >

文部科学省の調査によると「こころの健康度が低くなる程、食事習慣、家族の役割、運動習慣、睡眠・休養習慣等の生活習慣が不規則あるいは悪化する等の傾向がある」との報告があり、こころの健康と生活習慣は深い関連があります。

その中でも、特に食生活と睡眠にはとても大きな役割があります。

今一度見直してみましよう!!

食生活 ～食事や食習慣・・・見直したことがありますか？

食事はなぜ大事なのでしょうか

食生活には栄養素を取り入れるだけでなく、大きな意味があります。

● 食事を通じて、身体の発達に必要な栄養素を取り入れる

・・・脳やからだの発達の最終段階であり、特に鉄やカルシウムは不足しやすく、不足による影響は大きいです。

● 家族とのコミュニケーションの場

・・・子どもの話に耳を傾け会話を持つことで、子どもの変化やサインに気づきやすくなります。

● 「食」に親しみを持つことが、こころの育みにつながる

● 生活リズムをつくりあげる役割を果たす



朝食を食べることはからだところの元気の源!!

朝食は1日の始まりの食事としてとても大事な役割があります。

●生活リズムをつくる

・・・3回の食事を規則正しく摂ることで、生活リズムを整えることができます。

●エネルギー補給、体温上昇

・・・朝食を食べることで脳が目覚め、頭がすっきりして集中力が働きます。
また、寝ている間に下がった体温を上げ、からだを目覚めさせて持続力も出ます。

●元気なところづくり

・・・やる気を高め、心の安定を図ります。



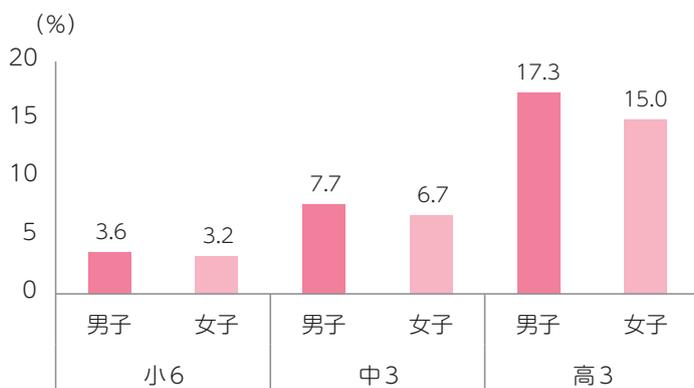
数字からみえる現状

<朝食の欠食率 ~若年層や保護者世代の朝食の欠食が問題>

●島根県の傾向

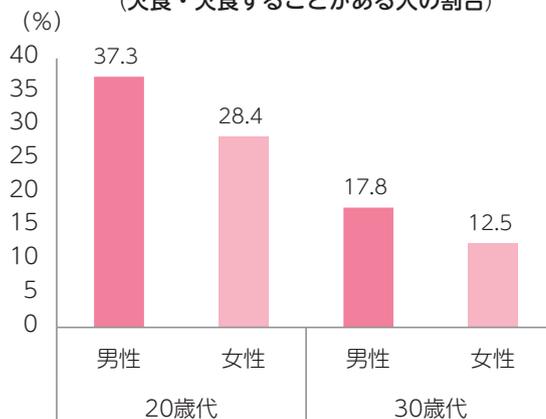
- ◇ 全国平均に比べれば、朝食を摂る子どもの比率は高いですが、中学校、高校と年齢が上がるにつれ朝食を摂らない子どもが増加します。
- ◇ 20～30歳代の若い世代の朝食の欠食率は増加しています。特に20歳代の男女、30歳代男性の欠食が目立ちます。

児童・生徒の朝食の摂取状況
(朝食を時々摂る・ほとんど摂らない人の割合)



平成 22 年度島根県体力・運動・能力調査

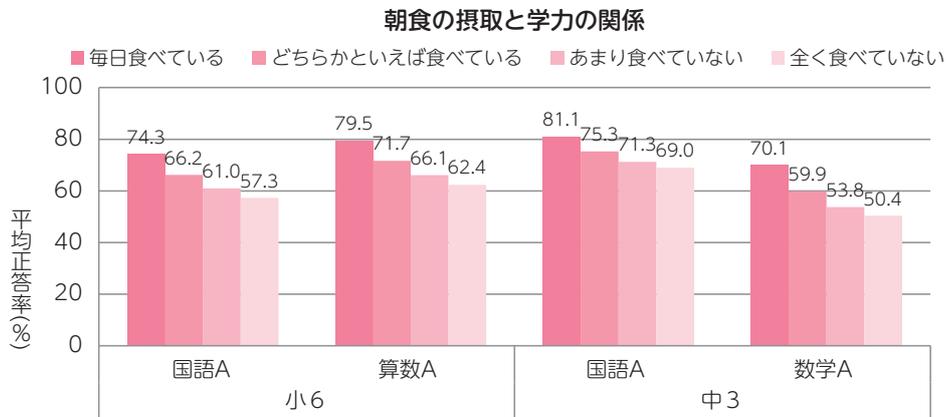
20～30歳代における朝食の欠食状況
(欠食・欠食することがある人の割合)



平成 22 年度島根県健康・栄養調査

< 朝食を食べるとこんな良い影響がもたらされる >

- ◇ 毎日朝食を食べている子どもに、テストの得点が高い子が多い傾向がみられます。朝食を摂ることは、成績や仕事の出来にも良い影響を与えます。



文部科学省「平成 26 年度全国学力・学習状況調査」 ※Aは主として『知識』に関する問題

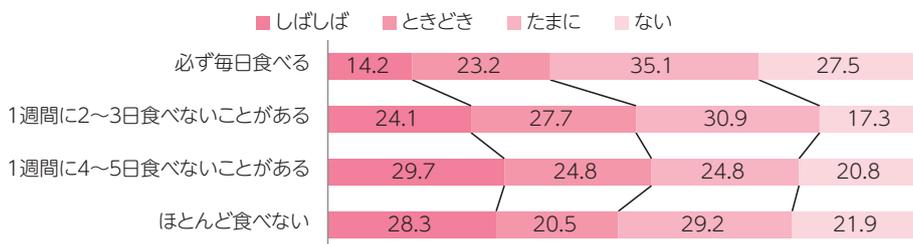
< 朝食を食べないとその影響も大きい >

- ◇ 「身体のだるさや疲れやすさ」などの疲労の自覚症状が多くなります。
- ◇ 午前中の血糖値が低下しやすくなるため、集中しにくくなったりイライラしやすくなります。

朝食の摂取状況と「身体のだるさや疲れやすさを感じることもある」の関係



朝食の摂取状況と「イライラする」の関係



独立行政法人日本スポーツ振興センター「平成 22 年度児童生徒の食事状況等調査報告書」

朝食を食べない原因として

- 「夜更かし」や「朝寝坊」など生活リズムの乱れがあげられます。
- 「遅寝遅起」の習慣がついている子どもほど、朝食が食べられず、排便など基本的なからだの働きがうまくいきません。
- 保護者に朝食を食べる習慣がないなど、食習慣が整っていない家庭も増えており、大きな影響を及ぼしています。

~わずかな時間でも子どもたちが朝の食卓に向かえるような環境をつくってあげましょう~

朝食に是非とりたい栄養素

1 炭水化物



ごはん類

パン

めん類

主食に含まれる糖質（炭水化物）は、ブドウ糖に分解されて活動のためのエネルギーや脳の栄養源になります。朝食では特にしっかり摂るようにこころがけましょう。

2 タンパク質



肉

魚

卵

大豆製品

睡眠時に下がった体温を上昇させる働きがあります。1日の活動力を高めるためにも、1つはとりたい食品です。

3 ビタミン・ミネラル



緑黄色野菜

その他の野菜

果物

海藻

体の機能調節に役立ちます。現代人は、野菜の摂取量が不足しがちです。積極的に食べるよう心がけましょう。できるだけ色の違う野菜を選ぶのがポイントです。

朝食抜きの人の食べる工夫

***夜食や寝る前の食べる習慣を
まずやめることで、朝の食欲が出ます***

ステップ 1

少量ずつはじめる

エネルギー源である穀類（ごはんやパン）は食べるようにしましょう。どうしても食べられないという方は、せめて飲み物だけでも摂りましょう。牛乳や飲むヨーグルトといった乳製品、スープや野菜ジュースなど胃にやさしいものを選んでください。

ステップ 2

食べやすいものを選ぶ

洗うだけ、皮をむくだけで食べられる果物や野菜、フレッシュジュース、牛乳やチーズ、ヨーグルトといった乳製品、おにぎりやパン、シリアルなど、手早く準備しやすいものを用意します。

徐々に食べるものの種類を増やして行って、理想的な献立に近づけましょう。

～ 朝ごはんが食べられるようになってきたら、
内容をさらに充実させていきましょう ～

「コ」食が問題になっています

～生活時間の乱れ、すれ違い、家族関係の希薄さが背景にあるといわれています。

●孤食：ひとりで食べる食事

・・・こころの健康が良好な人ほど、一人で食事をとっている状況は少ない傾向にあります。

●個食：バラバラな食事内容

・・・家族と一緒に食事食べていても、父は和食、母はシチュー、子どもはハンバーグなど、それぞれが別のメニューを食べることで。

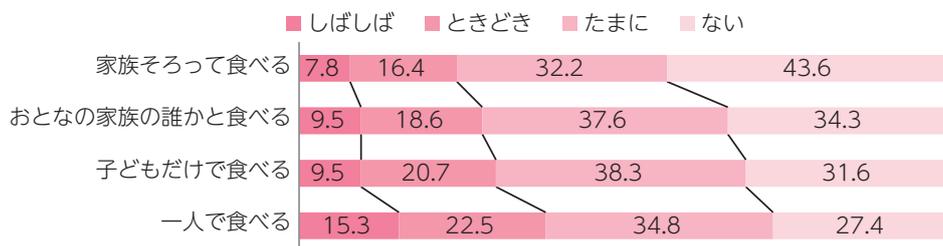
●固食：食べるものが固定しており、好きなものしか食べない



< こんな影響が出てきます >

◇ 栄養の偏りだけでなく、社会性や協調性が育たず、無気力やイライラしやすくなるなどこころにも影響があります。

朝食の共食状況と「何もやる気がおこらない」の関係



朝食の共食状況と「イライラする」の関係



独立行政法人日本スポーツ振興センター「平成22年度児童生徒の食事状況等調査報告書」

◇ 食事を通じた触れ合いや会話の機会が持ちにくく、こころとからだの健康が見過ごされやすく、食事を楽しむことの出来ない食環境ともいえます。

◇ 文部科学省の調査より・・・

「朝食や夕食をひとりで食べた」「家族との会話がなかった」という子どもほど、「自己効力感」「不安傾向」「身体的訴え」「行動」の4つの領域からみた心の健康度が低く、イライラ感が高い傾向があります。

一日の食事リズムから健やかな生活リズムを

～「何を」「誰と」「いつ」食べるかが大事です。

● **食事は全ての根源、規則正しい食事は良い体内リズムをつくる**

< 食事と生活は連鎖しています >

- ◇ 「食事を一人で食べる」ことや「朝食の欠食」があると家族と会話する割合が低い傾向があります。
- ◇ 規則的な食事は就寝時間や規則正しい生活リズムを生みだします。

< 日々の食事と生活習慣、こころの健康は密接な関係がある >

【こんな調査結果もあります】

- ◇ 「菓子を食べながらテレビを見る」
「腹一杯になるまで食べる」
「よくかまない」といった食生活をもつ子どもにおいて
・・・ **攻撃性や焦燥感が高い傾向**
- ◇ 朝食欠食や夜食を食べる頻度が高い
間食の回数が多い
生活リズムも夜型
・・・ **「イライラする」など自覚症状が多い傾向**
- ◇ 決まった時刻に食事をする事
・・・ 栄養素の消化吸収に加えて、**体内リズムの安定に深く影響**



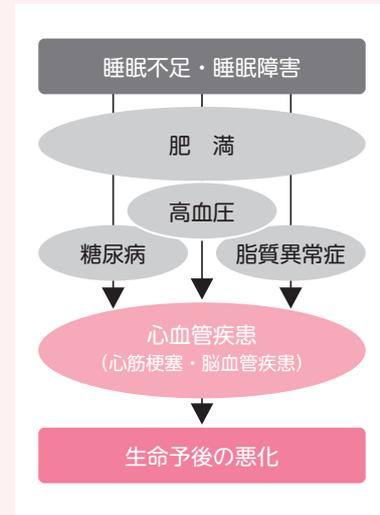
* 小児のタイプA行動パターンに関する研究 タイプAを構成する競争性および焦燥・攻撃性と生活習慣関連因子との関わり（2002、日本公衆衛生雑誌より）

睡眠 ～しっかり睡眠とれていますか？

【睡眠不足や夜更かしすることの影響】

・・・睡眠は体内リズムと深い関わりがあります

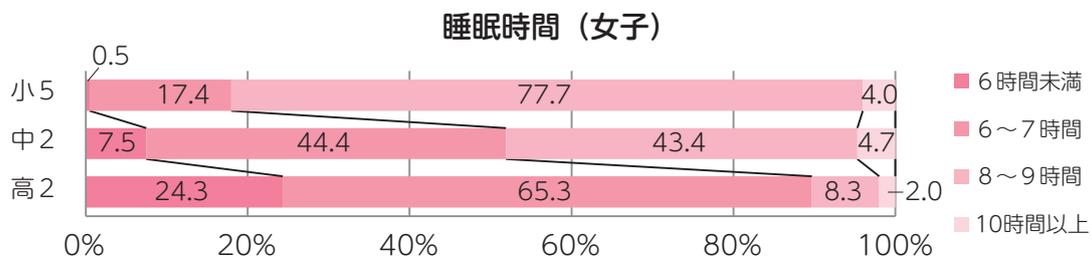
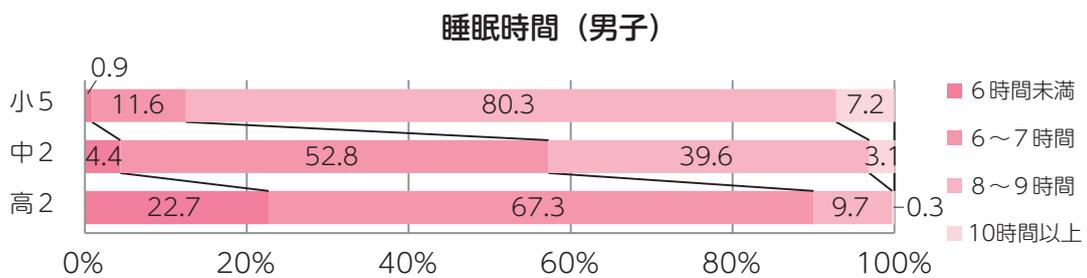
- 攻撃的な性格や意欲低下、集中力が低下する、疲れが取れにくいなど身体の症状を訴える人が多い傾向があります。
- 睡眠不足や夜更かしにより、体内時計（体内リズム）に影響が生じます。
- 子どもの睡眠不足や睡眠障害が持続すると、肥満や生活習慣病（糖尿病・高血圧）、うつ病などの発症率を高めたり症状を増悪させたりする危険性があります。



< 遅くなる就寝時間 >

◇ 年齢が上がるにつれて睡眠時間が短くなっています。

高校2年生では2割以上が6時間未満と、睡眠が十分にとれていない状況です。



平成25年度島根県公立小・中・高等学校児童生徒の体力・運動能力調査

～健やかな眠りがあってこそ、活発な日常生活が営めます。子どもの睡眠習慣は大人的生活スタイルを映す鏡です。家族全員で生活習慣を見直し、子どもの快眠を支えてあげましょう～

体内時計のコントロールを行います

* 体内時計 (体内リズム) って *

中枢神経にあり、ホルモンや脳の働き、心臓の働き、血圧や体温など体が活動する時間と、寝る時間に合わせて人間の生体リズムをコントロールしています。



● 体内時計は思春期前後に完成

・・・体内時計には睡眠と覚醒のサイクルを決める働きがあります。体内時計は狂いやすく毎日の調整が必要です。毎朝太陽の光を浴びることが効果的で、「光」が重要な役割を果たします。

● 体内時計と自律神経は深い関係

・・・活動させる働きのある「交感神経」と休息や睡眠中に働く「副交感神経」のバランスが、体内時計をコントロールしています。

< 自律神経が乱れるとどうなる? >

◇ ホルモンの乱れや疲れやすさ、不眠、頭痛など・・・身体のあらゆる面に悪い影響を及ぼします。

◇ 「朝から眠い」「だるい」「食欲がない」「集中できない」といった不定愁訴といわれる症状の原因にもなります。

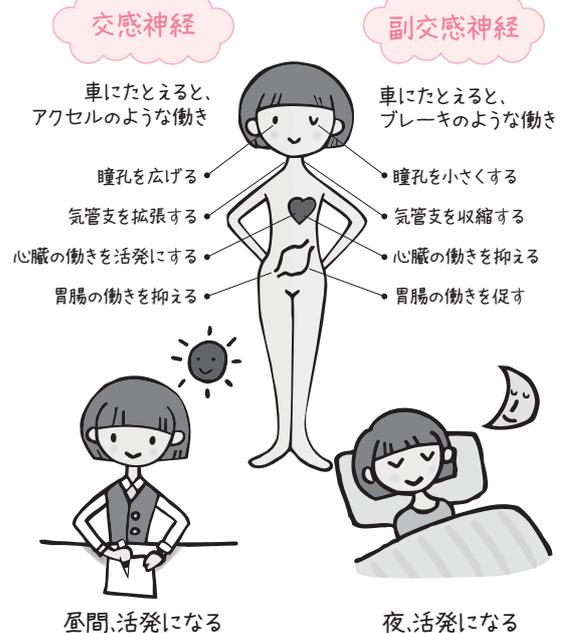
ふていしゅうそ

* 不定愁訴とは *

何となく体調が悪いという自覚症状を訴えるが、検査をしても原因となる病気が見つからない状態

放っておくと自律神経失調症
になることもあります

< 自律神経の働き >

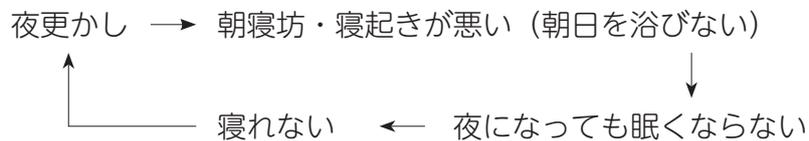


「ぐっすり眠れる」良い睡眠は体の基本です！

～体内時計や自律神経がうまく働くためにも、より良い睡眠は大事になります。

●早寝早起きのリズム ～朝日を浴びて体内時計を正確に

・・・朝日を浴びて「夜型」悪循環をリセット。



●生活のリズムを整えることが良い睡眠に

・・・良い睡眠をもたらすには、遅くまでのテレビやゲーム、夜食をやめ、朝食を食べるなど生活リズムを整えることが大事になります。



ミニコラム ～快眠によってホルモンも順調に働きます

【2次性徴に関わるホルモン・・・成長ホルモン】

- ◇ 細胞の修復といった新陳代謝とともに、筋肉を増やし骨をのびしたりする働きをします。
- ◇ 眠りに落ちてから初めの3時間で集中的に分泌され、「寝る子は育つ」を裏づけるホルモンです。
- ◇ 睡眠が不規則になると、ホルモンの分泌が減ります。

【こころを落ち着けるホルモン・・・メラトニン】

- ◇ 自然な眠りを誘い、精神を安定させる働きをします。光によって調整され、夜に多く分泌されます。
- ◇ 夜更かしの生活で光を浴びる時間が長くなると、メラトニンの分泌が減り、良質な睡眠が取れず朝の目覚めも悪くなったり、精神的に不安定になりやすい傾向があります。
- ◇ 早寝早起きの当たり前の生活サイクルを送ることが大事です。

【脳内麻薬といわれるホルモン・・・エンドルフィン】

- ◇ 痛みや苦しみを和らげる働きをします。
- ◇ 朝方に最も多く分泌されますが、生活リズムの乱れからホルモンの分泌リズムも乱れ、朝起きた時に体調が悪くなることがあります。

こころの変化を周囲が理解しようと努める ・・・こころの健康、家族の役割 など

< こころの変化 ～揺れ動く危うさの時期 >

思春期のこころも、からだと同じようにとても大きく変化します。

こころやからだだけでなく、子どもたちを取り巻く環境も不安定になりがちな「揺れ動く危うさ」を伴う時期です。

子どもたちが変化や揺れを繰り返しながら、自分なりに試し、ぶつかっていくことは大人になるために必要な過程となります。

こころの健康 ～悩みやストレスを抱える子どもたち

ストレス社会の子どもたち

環境や生活の変化に伴い、現代は「ストレス社会」といわれています。

●子どもたちは言葉で表現することが苦手

- ・・・ストレスを認識し、言葉で表現することが苦手です。
また、対処する力が未熟であり、自分で解決できる問題も限られています。
つらい状況でも、様々なストレスに押しつぶされそうになりながらも頑張っています。

からだとこころの
アンバランスさ

学校生活での
ストレス



思春期という発達段階

家庭でのストレス

ストレスと子どものころ

「これ以上頑張れない」とき、からだやこころに変調をきたしたり、特有の行動がみられます。

●ストレスの影響 ～こころの不調・行動としての現れ

・・・ストレスが限度を超えたり、思春期特有の様々な葛藤から、からだやこころに変調をきたしたり、「行動」として表面に現れることがあります。

< 例えば・・・こんなサインがあります >

- ◇ 遅刻が増える。
- ◇ 頭痛、腹痛、下痢や吐き気などで欠席するようになる。
- ◇ 人の目線が気になり、些細なことでイライラしやすくなる。
- ◇ 服装が乱れ、自分で着替えようとしない。
- ◇ 明るさがなく、家であまり話をしなくなる。

< からだに現れるストレス >

頭痛・腹痛・胃腸炎

過呼吸

円形脱毛症

< こころに現れるストレス >

抑うつ傾向

強迫症状

対人・社会恐怖



< 行動に現れるストレス >

学校にいきにくい

ひきこもり

校内・家庭内暴力

自傷行為

拒食や過食



数字からみえる現状



< 島根県は不登校が多い傾向 >

不登校とは…

「何らかの心理的、情緒的、身体的あるいは社会的要因・背景により、登校しない、あるいはしたくともできない状況にあるため年間 30 日以上欠席した者のうち、病気や経済的な理由による者を除いた者」をいいます（文部科学省）。

●不登校出現率

【小学生・中学生】 不登校児童生徒数（国公私立）1,000 人当たりの不登校生徒数

	H20 年度		H21 年度		H22 年度		H23 年度		H24 年度	
	順位	出現率								
島根県	7 位	13.5	6 位	12.9	6 位	13.0	1 位	14.0	1 位	13.3
全 国	—	11.8	—	11.5	—	11.3	—	11.2	—	10.9

* H24 年度の最下位（47 位）の秋田県は出現率 7.7 で、島根県はこの約 1.73 倍

【高校生】 不登校生徒数（国公私立高等学校）1,000 人当たりの不登校生徒数

	H20 年度		H21 年度		H22 年度		H23 年度		H24 年度	
	順位	出現率								
島根県	18 位	16.4	12 位	17.5	15 位	17.9	6 位	21.5	18 位	17.2
全 国	—	15.8	—	15.5	—	16.6	—	16.8	—	17.2

* H24 年度の最下位（47 位）の北海道は出現率 6.8 で、島根県はこの約 2.53 倍

児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査

従来から島根県は不登校の出現率が全国から見ても高く、小学生・中学生では H23 年度、H24 年度の 2 年連続で 1 位となっています。

< 保健所の相談から見えること >

県央保健所では、H8 年度から思春期の子どもさんや保護者の方などが身近に相談出来るよう、専門医による相談を行っています。

●相談件数

	H21 年度	H22 年度	H23 年度	H24 年度	H25 年度
回 数	8	8	8	6	6
延人員	26	24	15	15	22
実人数	23	21	14	14	16

●相談の特徴（H25 年度の結果から）

- 不登校や登校しづりに関する相談が最も多く、相談の 6 割を占め、次いで身体の不調に関する相談となっています。
- 学齢は中学生が最も多く、次いで高校生、小学生という順となっています。
- 相談をきっかけに医療機関やその他の専門機関等へ繋がる相談もあります。

第 1 章
第 2 章
第 3 章
第 4 章
第 5 章

こころの発達 ~思春期という時期を理解する

「不登校」や「ひきこもり」「過呼吸」など様々な症状は、ひとつの原因や背景で起こるものではなく、様々なきっかけやストレスなどが重なって引き起こされます。

【思春期特有のこころの変化とは~】

・・・新たな自分との出会い



- 子どもでも大人でもない「思春期」という過渡期を乗り越えるには、多くの葛藤や変化が訪れます。

学校や家庭でのストレスの影響を受けやすい

大人になる大変さを伴います ~自分らしさを獲得する

親との関係性も変化します

< 子どもたちが受ける影響とは? >

行動や症状の背景や原因は複雑で、1つに限定出来ないことが多くあります。

時に押し寄せる多様なストレスや変化に戸惑い、こころとからだに大きな揺れをもたらします。

こころの成長史

親との関わりや育ち方

きっかけ

学校生活への不適應
いじめや勉強の挫折等



子どもの個性・性質

ストレスに耐える力
対処出来る力 等



「何が原因なのか」を探すよりも、子どもを理解するきっかけとして、「何を意味しているのか」を考えることが大事になります。

大人になる大変さを伴います ～自分らしさを獲得する

「思春期」は単純にからだのサイズが大きくなるというだけでなく、一見普段どおりに見えても、「自分らしさを獲得する」という大きな課題をやり抜く大変さを伴う時期でもあります。



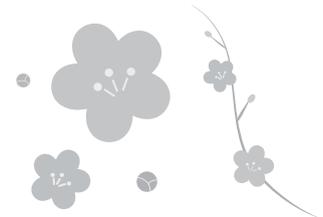
●大人になることの大変さ ～「自分探し」という大きな課題

・・・「安定した自己を確立する」「社会生活に適応出来るこころの強さや柔軟性を身につける」という大きな課題を抱え、自分のこころやからだと深く向き合っています。

●安定した世界観が破壊され、新たな創造をもたらします

・・・もともと大なり小なり主として両親や周囲の大人の世界観を受け入れて成長しています。

「自分なりの」世界観を創りあげる「思春期」の時期には、今までの安定した世界観が破壊され、自分に見合った新しいものが出来上がってきます。



< 簡単には成就しない「自分探しの旅」 ～大人になることの難しさ >

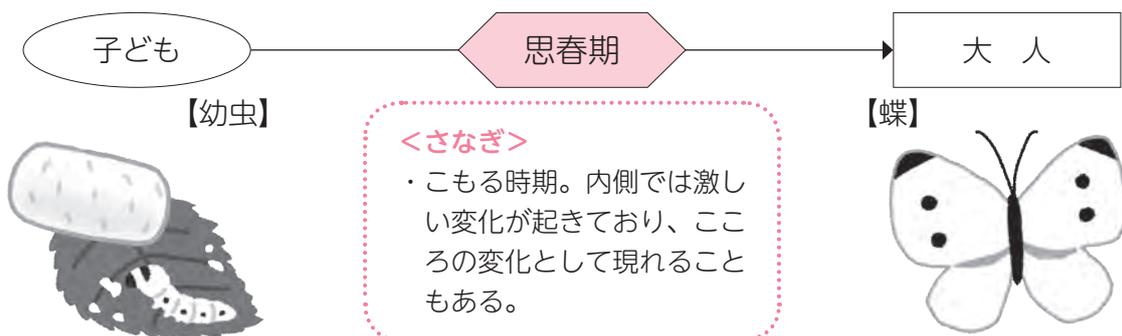
個々が抱えている性質や生活環境などによって、個人差があります。

幼虫が「さなぎ」の時期を経て蝶になるのと同じように、子どもから大人へ変化する道のりの中で、ある程度「こもる」時期が必要となります。

多くは「思春期」の時期に何かしらの形で現れ、一見大きな変化がないように見えますが、内側では激しい変化が起きている大変な時期です。

場合によっては激しい変化が、不登校になったり部屋に引きこもったりするという形で現れることもあります。

* 思春期はさなぎの時期 *





子どもの成長とこころ



子どもの成長とこころは深い関係があり、一言で「思春期」といってもさまざまです。また、思春期以前の「乳幼児期」「学童期」といった時期をどう過ごすかも、「思春期」を乗り越える体力をつけるにはとても大事なことです。

< 思春期にもいろいろな時期がある >

● 前思春期：小学校高学年頃

- ◇ 男の子では背が急に伸び始めたり、女の子では胸が膨らみだしたり、体の性的変化が起こり始める時期です。
- ◇ 母親に反発し、かつ幼児のように甘えます。この依存と自立の矛盾した態度は、本気で自分を守ってくれる親を確認しています。

● 思春期前期：中学生頃

- ◇ 身体的変化が急激に出現します。その変化への戸惑いや不安から、激しい心の揺れが生じます。
- ◇ 「自分」というものを見つめ始める時期です。親や教師など身近な人への不信感も募るようになり、体と心の変化にさらされて、苦しさも感じます。
- ◇ 友人関係、特に同性の友人関係が前思春期以上に重要になります。

● 思春期中期：高校生頃

- ◇ 身体的成熟に伴い、異性への関心が高まります。
- ◇ 「自分探し」に苦勞する時期で、心は自己愛的になったり、自己嫌悪に陥ったり、両親に反発したりと変わらず激しく揺れ動きます。
- ◇ 両親への愛着と依存は弱まり、精神的に離脱していきます。

● 思春期後期：高校卒業後頃

- ◇ 自己の価値観、職業、パートナーを模索し、アイデンティティ（自分が自分であること）を確立しようとしています。

< 思春期以前に「自分づくり」の基礎を育むことも必要 >

* 乳幼児期・学童期が「思春期」を乗り越える大きな土台になります *

- ◇ 親子のコミュニケーションの基礎を作りあげ、親の愛情が不可欠な時期です。
- ◇ しっかり愛情を注ぎながら、様々な経験を通して基本的な生活習慣を整えたり、自立や自発性を伸ばすなど基本的な力を蓄え、社会的ルールを身につけます。

* 乳児期の「基本的信頼感のはぐくみ」はとても大事 *

自分では何も出来ないため、全てを周りの大人に委ねています。

基本的な欲求を受け止めてもらい、満たされることで安心感や信頼感を得られることが、自立への第一歩へつながります。



親との関係性も変化します

成長するためには、親との関係性や距離感が一時的に変化していきます。

●母との分離

- ・・・母親と子どものつながりはとても大切なものです。
子どもたちが成長するためには、一旦母親から離れていくことが求められますが、その時には母親とのつながりを確かめた上で離れていくところがあります。時には、その確かめの程度がとても強く、幼児のように甘えることもみられます。



●親子のきずなの変化

- ・・・「自分なりの」世界観を創り上げていく思春期には、今まで安定していたものが揺さぶられ、既成のもの否定的な面が拡大して意識されやすい傾向があります。その中で今まで自分を守り抜いてくれた両親の否定的な面が急に見えてくることもあります。
突然の子どもの変化に戸惑い、「親子の絆が切れた」と感じるかもしれませんが、一時的な切断は絆の質を変えるためのものであり、親子の絆は切断と修復を繰り返すことによって、以前よりも深いものへ変化していきます。

●内なるイメージの影響

- ・・・誰も人間のこころの中は、現実の父親や母親といった存在を超えた「母なるもの」と「父なるもの」といったイメージが存在しています。
世界観の著しい変動を経験する思春期では、このようなこころの中のイメージの影響をととても受けます。

●つまずきを通じた周囲への問題提起

- ・・・子どもが大人になるためには様々なつまずきを経験し、その背後に何かしらの問題提起を持っているものです。
時には、その問題提起が周囲の大人に向けられることもあります。そのため、大人も一緒に乗り越えていく覚悟が必要となります。





家族の役割 ～母なるもの・父なるものとは…



子どもを育てていく上で、「母なるもの」「父なるもの」は不可欠であり、家庭内で両方の機能をバランス良く担うことが必要です。

「母なるもの」「父なるもの」というのは、男性・女性、父親・母親に関係なく誰もが持っているものです。一人でも両方の役割を担うことは十分出来ますし、親以外の家族や関係者が役割を果たす場合もあります。

< 「母なるもの」「父なるもの」の影響 >

普段は肯定的な面でも、それが強すぎたり子どもの受けとめ方によって否定的な面があらわになることもあり、両方の側面を持ち合わせています。

思春期は世界観が著しく変化し自立傾向が高まる時期であり、否定的な側面がより強調して見えやすくなる傾向があります。加えて、自分自身が大きく変わろうとする過程の中で、下記に示すようなところの中にある「母なるもの」「父なるもの」といったイメージの影響を強烈に受けていきます。

従来は肯定的な面だけが見えていたのに、このように子どもたちの世界観が変わることで、今までと同じ普通の対応であっても否定的な面が強く感じられるようになると、子どもにとってはそれが脅威に思える時もあります。

それが不可解な行動や反応として現れ、親子関係も変化していくのです。

母なるもの ～包み込む・無条件の保護、全体を観る視点

● 肯定的な面

・・・ありのまま受け入れ、養い育てる

● 否定的な面

・・・子どもを抱えて離さない力が強すぎて、子どもを拘束し、極端なときは飲み込んでしまうようなイメージ



父なるもの ～切る・条件付きの愛情、客観的な視点

● 肯定的な面

・・・客観的に現状を把握し、建設的に適確な判断をする

● 否定的な面

・・・切る力が強すぎると、個性を切り捨てるなど子どもを破壊させてしまうようなイメージ



周囲が出来ること

思春期の子どもたちのからだところの変化を支えるには、周囲の協力が必要です。
周りの家族や学校の先生、地域の人々がこころの変化を理解しようとし、向き合っていくことがとても大事になります。

対応のポイント

●原因探しをせず見守ること

- ・・・原因探しをせず、「行動や考え方の背景にある意味は何か」を考えることが大事です。
意味を探ろうとする態度は、家族のまなざしを過去から現在、将来へと向けていきます。
日々の変化に一喜一憂するのではなく、大きな流れを大事にしながら、希望を失わずに「待つ」ことを心がけてください。

●大変さを理解しようと努めること

- ・・・子どものおかれている状況を理解し、つらさや苦しみをともに聴き、味わおうとする姿勢はこころの苦痛を少し和らげる働きがあります。
「思春期」を乗り越える大変さを理解しようと努めることが、大事になります。

●守りとしての「壁」になること

- ・・・自分自身で解決出来ない問題や、SOSのサインを周囲にぶつけてくることも多くあります。
子どもたちは要求やサインを投げかけることで、周囲で支えてくれる大人達の「守り」の強さを図っているところもあります。
家族を中心に、度を過ぎないよう見守り、守ってくれる存在がいることが子どもたちの安心感につながります。

●小さな経験を積み重ね、体力をつけること

- ・・・子どもたちが好きなことや家庭内での役割などを通じて、小さな経験を積み重ねていくことが自信の回復につながります。

見守ることの難しさ ～見守り、待つことの意味とは

成長することはなかなか苦しい道のりであり、長期間を要します。
その道のりを「見守ること」がとても大切な支えになります。



- 大人になることは「その人なりの道のりを自ら見出し、創り上げていくこと」です。その道のりを見守ることは、
「その人にできるだけ自由を許し、常に期待を失わずに側にいつづけること」をいいます。
- 「期待を持ち続ける」ためには、物事をよく見ている必要があります。
「少しも変化しない、良くならずに同じことの繰り返しだ」と思われるかもしれませんが、「同じこと」というのはありません。
「何か変わったことはないかとよく考え、少しでも良い変化があればそれに期待を寄せていくこと」が大事です。

● 「放置」と「見守り」は異なる

- ・・・見守ることは「何もしない」ということとは異なります。
子どもたちは「見捨てられた」ということに敏感です。
子どもたちを理解しようと努めながら、支える姿勢が必要です。

● 一喜一憂せず、期待を持ち続けること

- ・・・日々の変化にとらわれるのではなく、週や月単位といった長い目でみていくことも必要です。

● 「形」ではなく「雰囲気」の問題

- ・・・子どものころを理解しようと努め、安心した雰囲気づくりをしていくことが必要です。
「何をするか」だけではなく、見守る姿勢が「どうあるか」が大事です。

ご家族自身のために ～家族自身の人生を生きる

周囲の大人が子どもたちを支え、ともに乗り越えていくためには、子どもたちへの対応だけでなく、ご家族自身が自分の人生を生きていくことも大事になります。



ひとりで抱え込まない ～応援者を増やしましょう

●学校や他の家族などまずは身近な協力者へ相談を

・・・ご家族ひとりで抱えることはとても負担です。

夫婦間、家族間で一緒に分かち合い、同じ姿勢で支えていくことが大きな力になります。また、学校の先生など身近な協力者の方の理解を得ることも、支えをより一層強めます。是非相談してみてください。

●地域にも気軽に相談できる窓口があります

・・・子どものことだけでなく、ご家族自身が抱えている悩みや不安を受けとめ、一緒に対応を考えていくことができます。

個人の秘密は守ります。気軽にご利用ください。

相談窓口は巻末を参照

家族自身の人生を楽しむ

ご家族が子どもたち以外のことを考える時間も必要です。

ご家族自身が変わることが、子どもへ良い影響を及ぼすこともあります。

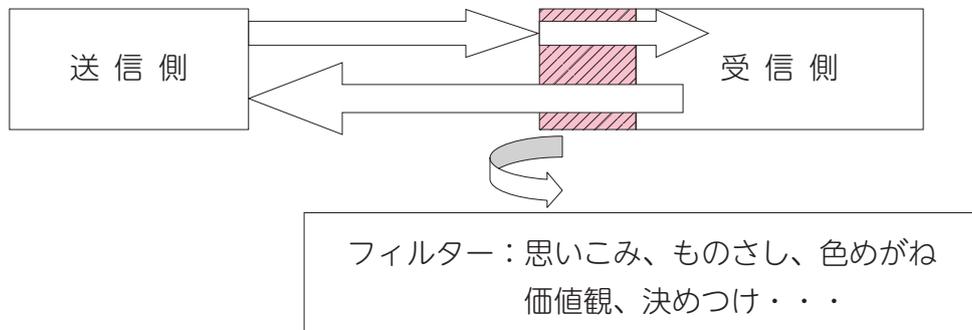


子どもたちが出すサインに気づいたり、問題が起きた時には慌てずに、担任や養護教諭といった身近な先生方やスクールカウンセラーなどへ、まずは相談することが大切です。

子どもの話をそのまま受け止める、良い聞き役であることが大切です。

● 「そのまま受け止める」とは？

- ・・・私たち大人は、送信側となる子どもの言葉を、様々な人生経験を通してつくりあげた「フィルター」を通して受け取ってしまいがちです。



● フィルターのないコミュニケーションのために

- ◆ くりかえし話を聞く→質問をする→共感する（正しいとか間違っているではなく、感情の部分を共有する）→親の思いを最後に、簡潔に伝えるということが大切です。
- ◆ 話を聞いてもらった＝思いを聞いてもらった実感となり、親の話を書く気持ちにつながります。

家族ができる3つのポイント！

- その1**：「あなたは大切な人、宝物だよ」と、愛情を伝えましょう。
- その2**：何かにつまずいた時は生きているだけで立派なんだと、現状をプラスの評価として認めましょう。
- その3**：子どもの気持ちを理解するよう努めましょう。受信側のフィルターを取り除いたコミュニケーションを心がけましょう。

H 20年9月29日思春期こころの健康講演会より

講師：SST カウンセラー 高森信子 氏

Q&A ~こんな不安ありませんか

Q 朝起きられず、生活が逆転しているようで心配です。

A 十分な睡眠が取れないと朝起きられず、更に寝つき悪くなって寝る時間が遅くなるという悪循環を引き起こします。どのような睡眠状態から生活リズムの乱れが生じているのか見極めることが大切ですが、この乱れがなかなか戻らず生活に支障が出ることもあります。

よく「不登校」の原因として「朝起きられない」という理由があげられ、親は「どうやったら起きられるか」を一生懸命考えようとします。しかし、単に無理に起こすことだけに懸命になっても意味はありません。子どもが抱えている不安感を考え、安心できる環境づくりを行うことが大切です。学校に行かなくても体調が良ければ、日中の過ごし方を一緒に考えてみましょう。何らかの用事や役割などがあれば、それを目指して睡眠を整えるきっかけになります。

Q 子どもの夜更かしが気になります。どこまで強く注意して良いのでしょうか。

A 夜更かしが続くと、睡眠不足だけでなく朝食の欠食や生活リズムの乱れなどの影響が出るため、親としても心配な気持ちになります。

思春期の子どもたちは、「～しなさい」と一方的に注意をされると余計に反発し、「放っておいて」と言うことをきかなくなることがあります。社会的にはいけないことを注意することは必要ですが、それよりも普段の会話を増やすような工夫も必要です。子どもと向かい合うなかで、親としてどういうことを心配しているのかを率直に伝えてみてはいかがでしょうか。

Q 中学校になり反抗的な態度が目立つようになりました。学校のことを聞いても話してくれません。

A 中学校の時期は、こころもからだも子どもから大人に成長する過渡期です。親や教師への反抗や自己主張を否定的に捉えるのではなく、子どもが大人に向かって歩き出している証として肯定的に捉えることが大切です。

親や教師に対する批判など子どものわがままと思える自己主張に対して、すぐに誤りを正そうとすると、反抗的な態度を取ったり話をしなくなったりする行動を起こしがちです。

何があってそのように考え、行動しているのか、背後にあるものを理解したいという姿勢で子どもと向き合うことが大切です。

Q

自分の部屋でゲームやスマートフォンばかりしていますが大丈夫でしょうか。

A

ゲームやパソコン、スマートフォンなどが幅広く普及している現代で、全てを「ダメ」と規制することは非常に難しいことです。ゲームやメディアが脳や発育に様々な影響を及ぼすと言われていますが、ゲームやパソコンをすること自体が悪いのではなく、その内容や時間といった使い方が問題視されています。

子どもたちが悪質なゲームやサイトに巻き込まれないような配慮は必要ですが、無理矢理ゲームを取り上げたり、インターネットの利用を禁止することは逆効果です。親も子どもが興味を抱いているゲームやインターネットについて理解し、一緒に「我が家の決まり」を作ってみてはいかがでしょうか。時には家族一緒にゲームを楽しんだり、時間を決めたり、週に数回はゲームやパソコン、スマートフォン等を利用しない日をつくって外で自由に遊ぶなど、こころを豊かにする楽しみを取り入れてみましょう。

Q

中学生にもなったのに赤ちゃんのように甘えてきます。甘えさせるようにと指導されましたが、けじめをつけるようにとも言われ、対応に悩んでいます。

A

子どもから大人になる過程において親子関係も変化し、一旦母親から分離する時期があります。その時に、母親とのつながりをしっかりと確かめることが必要となり、場合によっては赤ちゃんのように甘えてくることもあります。

受けとめる親としては戸惑うかもしれませんが、「甘えたい」という気持ちは子どもの不安の気持ちの表れのひとつと受けとめて十分に甘えさせることで、安心して自然と自立の道歩んでいくことにつながります。

しかし、甘えが要求にかわって、それに言いなりになってしまい、ルールを守ることや危険なことなど、家庭や地域社会の中で守るべきラインを崩しては意味がありません。気持ちはしっかり受け止め、できないことや難しいことはきちんと伝え、我慢できたり約束を守れたりしたらしっかりほめましょう。

Q

カウンセリングを受けるようにすすめられましたが、子どもの心の傷をひろげることになるのではないかと不安です。

A

カウンセリングは、本人自身が悩みを自覚して何とかしたいと考えているところからスタートします。ご本人とカウンセリングを行う治療者との人間関係をつくり、苦しさやつらさを一人で背負うのではなく、カウンセラーに伝えることで共感され、カウンセリングの様々な技法によって、悩みや感情を整理しながら、自分自身の姿に気づき、良い方向に模索していくことです。

また、カウンセリングを受けたら現在の悩みが即座に解決できるものではなく、繰り返しカウンセリングを受ける中で、自身が自らの悩みを解決できるように援助していくものです。カウンセリングを受ける前に、ご本人が納得して受けられることが大切です。

Q

朝、頭痛や腹痛を訴えて登校を渋るようになりました。時々、学校を休んでしまうこともあり、とても心配です。

A

頭痛や腹痛といった身体的なサインは、子どもが抱えている不安や悩みを誰かに分かってもらいたい、助けてほしいと訴えていると考えられます。

親にとって子どもが学校に行かなくなるとするのは大きな出来事ですが、子ども自身もつらい気持ちを抱えながら学校に行けないことにとっても苦しんでいます。

決まりきった答えや正解はありませんが、強引に登校させようとしたり「行かなくていいよ」と開き直ったりするのではなく、子どもの変化に対して親が真剣に向き合って悩んで対応を考えていく姿勢が何より大事です。

そして子どもに寄り添いながら苦しみを受けとめ、一緒に解決に向けて考えていくことが必要ですが、家族だけで抱え込まないことが大事です。学校の担任の先生に随時相談をしたりするなかで、身体的な病気が原因となっていないか医師の診察を受けることも必要なことがあります。

また「子どもはどんな人生を歩もうとしているのか」「どんなことが好きなのか」など子どもの側から見たり考えたりすることは大事な視点です。子どもを理解しようとする態度で向き合い、子ども自身も苦しい思いをしているということ受け止めてください。

Q

専門の相談機関や病院へ受診してみたい気持ちがありますが、不安です。

A

子どもやご自身のことを、家族ではない誰かに相談することは勇気のいることです。しかし、一人で負担や悩みを背負うことはとても大変なことです。周囲の応援者に協力を求めることは、決して特別でも恥ずかしいことでもありません。

なかなか学校へ行けない子どもたちが集い、個々に見合った学習や活動などができる「適応指導教室」「教育支援センター」「フリースクール」という場もあります。

また、学校で専門的な相談が受けられる「スクールカウンセリング」というものがあります。定期的に臨床心理士など専門のカウンセラーが学校に出向き、子どもや保護者さんの悩みや相談に応じてくれます。

地域には市役所・役場・保健所といった相談窓口があります。悩みが複雑であったり、他の家族の問題とからんでいたりすることもあるので、まずは相談の中身を一緒に整理してみましょう。その上で、さらに個々の相談内容にあった専門機関や医療機関をご紹介します。

また、何かしらの治療が必要な場合は、こころの専門医を受診する必要があります。「精神科」という名前に少し抵抗を覚えるかもしれませんが、「思春期外来」「心療内科」として外来をしている病院や、「クリニック」として開業しているところも増えてきています。子どもたちの問題を解決するための手段として、前向きにいろいろな相談機関を活用してください。

思春期のこころの問題に関する 相談窓口・医療機関

* 相談窓口 *

* 詳細については各機関に直接お問い合わせください。

【医師による相談】

概要	機関	電話番号	受付時間	備考
精神科医師による相談。治療や検査が必要か。子どもをどう理解したら良いかなど。	思春期こころの健康相談 (島根県県央保健所)	0854-84-9823	相談日が決まっておりますので、詳しくはお問い合わせください。	要予約

【行政機関】

概要	機関	電話番号	受付時間	備考
心や体の健康に関する相談、地域の社会資源についての情報や専門の機関を知りたい、など。	島根県県央保健所	0854-84-9823	月～金曜日 8:30～17:15 * 祝日、年末年始除く	
	島根県立心と体の相談センター	0852-21-2885 (相談専用)	月～金曜日 8:30～17:15 * 祝日、年末年始除く	
	大田市健康増進課 (健康相談等)	0854-82-1600	月～金曜日 8:30～17:15 * 祝日、年末年始除く	
	大田市子育て支援課 (子育て相談)			
	大田市社会福祉課 (福祉制度等)			
	川本町健康福祉課	0855-72-0633	月～金曜日 8:30～17:15 * 祝日、年末年始除く	
	美郷町健康福祉課	0855-75-1932	月～金曜日 8:30～17:15 * 祝日、年末年始除く	
	邑南町保健課	0855-83-1123	月～金曜日 8:30～17:15 * 祝日、年末年始除く	
邑南町福祉課	0855-95-1115	月～金曜日 8:30～17:15 * 祝日、年末年始除く		

【相談機関】

概要	機関	電話番号	受付時間	備考
学校教育、いじめ、不登校、こころの悩みなどの全般的な相談	まつえ青少年心の相談室	0852-21-3155	月～金曜日 9:00～16:30 * 祝日、盆・年末年始除く	
	こころとそだちの相談室 (島根大学教育学部心理・発達臨床相談室)	0852-32-1100 (相談申込専用)	大学開講日時時の範囲 (18 時頃まで) * 土日・祝日、年末年始除く	要予約 有料
	しまね臨床心理研究所	0852-31-7071 s-cp7071@smile.ocn.ne.jp (Mail)	不定期 (相談者と調整し設定)	要予約
	出雲市子ども・若者支援センター	0120-84-7867	月～金曜日 8:30～18:00 土曜日 (予約面接相談) 8:30～17:00 * 祝日、年末年始除く	要予約
	青少年サポートはまだ	0120-783-419	9:00～17:15 * 祝日、年末年始除く	
	子どもの人権 110 番	0120-007-110	月～金曜日 8:30～17:00 * 祝日、年末年始除く	
	いじめ相談テレフォン	0120-874-371 0120-779-110	月～金曜日 9:00～19:00 土日・祝日 10:00～17:00 * 年末年始除く	
	島根いのちの電話	0852-26-7575	年中無休 月～金曜日 9:00～22:00 土曜日 9:00～日曜日22:00	
	フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」	0120-738-556	毎月 10 日 8:00～翌日8:00 (24 時間・無料)	
	思春期をはじめとする子どもの育児・しつけ、発達・育児・健康などの相談	子どもと家庭電話相談室	0120-25-8641 (専用電話) 0120-87-4112 (専用FAX)	毎日 9:00～21:30 * 祝日、年末年始除く
思春期をはじめとする子どもの育児・しつけ・虐待・非行などに関する相談	浜田児童相談所	0855-28-3560	月～金曜日 8:30～17:15 * 祝日、年末年始除く	
	少年相談所 (大田警察署 生活安全課)	0854-82-0110	月～金曜日 8:30～17:15 * 緊急の場合は随時対応可能	
	少年相談所 (川本警察署 生活安全刑事課)	0855-72-0110		
	ヤングテレホン / けいさつ・いじめ 110 番	0120-786-719	24 時間受付	
	チャイルドライン	0120-99-7777	月～土曜日 16:00～21:00	
発達障害について知りたい。家庭や学校での対応についての相談 など。	西部発達障害者支援センター ウィンド	0855-28-0208	月～金曜日 9:00～17:15 * 祝日、年末年始除く	
教育に関する相談。成績や勉強、学校生活等についての相談。学校に行きにくいことなど。	島根県教育センター 浜田教育センター	0855-23-6784 (相談専用)	月～金曜日 9:00～17:00 (TEL 相談) 月～金曜日 9:30～17:00 月は午後のみ (来所相談) * 祝日、年末年始除く	
	“こころ・発達” 教育相談	0800-200-1556	電話相談 月～木曜日 10:00～16:30 来所相談 (予約制) 水曜日 (午前)・木曜日 * 土日、祝日、年末年始を除く	
	大田市教育委員会 (学校教育室)	0854-82-1600	月～金曜日 8:30～17:15 * 祝日、年末年始除く	
	大田市教育研修センター	0854-82-6333	月～金曜日 9:00～16:00 * 祝日、年末年始除く	
	川本町教育委員会	0855-72-0594	月～金曜日 8:30～17:15 * 祝日、年末年始除く	
	美郷町教育委員会	0855-75-1217	月～金曜日 8:30～17:15 * 祝日、年末年始除く	
	邑南町教育委員会	0855-83-1126	月～金曜日 8:30～17:15 * 祝日、年末年始除く	

概要	機関	電話番号	受付時間	備考
地域の相談支援事業所（障害者総合支援法に基づき、市町から委託） こころの健康に関する相談窓口	亀の子サポートセンター（大田市）	0854-84-0273	*詳細については直接お問い合わせください	
	障がい者地域生活支援センター せいふう（大田市）	0854-82-5308	*詳細については直接お問い合わせください	
	サポートセンターおおち （川本町、美郷町）	0855-75-8081	*詳細については直接お問い合わせください	
	ハートフルみずほ（邑南町）	0855-83-1944	*詳細については直接お問い合わせください	
	相談支援事業所 緑風園（邑南町）	0855-95-0363	*詳細については直接お問い合わせください	
	サポートステーションおりーぶ （邑南町）	0855-95-3250	*詳細については直接お問い合わせください	
就職や進路についての相談	しまね西部若者サポートステーション	0855-22-6830	月曜～金曜日 10:00～18:00（土曜は予約の方のみ） 日曜日・祝祭日・年末年始はお休み *原則として15歳～39歳の方、その家族が対象	
暴力などに関する女性相談	あすてらす女性相談室 （島根県女性相談センター西部分室）	0854-84-5661 （相談専用）	月～金曜日 8:30～17:00 *祝日、年末年始除く	

【居場所・勉強したい】

概要	機関	電話番号	受付時間	備考
教育支援センター（適応指導教室）。学校には行きにくい が小集団で勉強したい、友達関係を築きたい、活動したい。	あすなる教室（大田市）	0854-82-6333	*詳細については直接お問い合わせください	
	たけのこ学級（邑南町）	0855-95-0059	個々の状況に応じて対応	
教育機関以外の場で勉強したい。相談をしたい。	フリースクールステラ大田本校	0854-86-7021	*詳細については直接お問い合わせください	
集う場、交流の場	思春期・青年期グループ （島根県立心と体の相談センター）	0852-21-2885	毎週木曜日 13:30～15:30	
	思春期倶楽部「つぼみ」 （亀の子サポートセンター）	0854-84-0273	*詳細については直接お問い合わせください	
	ハートフルみずほ（邑南町）	0855-83-1944	月～金曜日 9:00～17:00 *祝日、年末年始を除く	邑南町 在住者
	ほっとスペースゆきみーる（大田市）	0854-83-7373	月～金曜日 10:00～17:45 （土・日・祝日は原則お休みですが、希望者はNPOのイベント等と一緒に 出掛けることがあります。）	有料
	ぷらりねっと（出雲市）	0853-25-2189	月～金曜日 9:15～16:45 *祝日、盆・年末年始、第4月曜日の午後13時以降を除く	
あすなる教室の保護者と趣旨に賛同する方の会	あすなる会	0854-82-6333 （あすなる教室）	あすなる教室の保護者と趣旨に賛同する方の会です。必要時 開催（随時ご相談ください）	

【こころと体の健康に関する医療機関】

標榜科名	病院名	電話番号	受付時間	備考
精神科・神経科	石東病院（大田市大田町）	0854-82-1035	月～土曜日 9:00～12:00（受付:8:30～11:00） *祝日、盆休、年末年始除く	要予約
心療内科・神経内科・内科	うめがえ内科クリニック （大田市大田町）	0854-83-7800	月・火・金曜日 8:30～12:30 15:30～18:30 水・木・土曜日 8:30～12:30 *祝日、盆休・年末年始除く	要予約
心療内科・内科・小児科	須田医院（大田市仁摩町）	0854-88-2124	月～水・金曜日 9:00～12:00 14:00～15:00 16:30～18:00 木・土曜日 9:00～12:00 *祝日、年末年始を除く	要予約
児童・思春期外来、 精神神経科	島根県立こころの医療センター （出雲市下古志町）	0853-30-0556	月～金曜日 9:00～16:00 *祝日、年末年始除く	要予約
思春期外来（精神神経科）		0853-20-2388	毎週月曜日 11:00（予約受付:月～金 9時～17時） *祝日、年末年始除く	要予約
小児神経外来 （子どものこころの診療部）	島根大学医学部附属病院 （出雲市塩冶町）	0853-20-2383	火曜日 10:00～12:00 水曜日（第2・4）金曜日 9:00～12:00/13:30～16:00 予約受付時間:月～金曜日 13:00～17:00 *祝日、年末年始を除く	要予約
精神神経科	島根県立中央病院（出雲市姫原）	0853-22-5111	月～金曜日 9:00～12:00（受付:8:30～11:00） *祝日、年末年始除く	要予約
女性専門外来（総合診療科）			木曜日 9:00～15:00（受付:8:30～11:00） *祝日、年末年始を除く	要予約
心療内科・精神科・内科	まつざきクリニック （出雲市大津朝倉町）	0853-31-7700	月・火・水・金曜日 8:30～12:30/14:30～18:30 土曜日 8:30～12:30/14:30～17:00 *祝日、年末年始除く	要予約
心療内科・精神科	エスポアール出雲クリニック （出雲市小山町）	0853-21-9779	月・火・金・土曜日 8:30～19:00 水・木曜日 9:00～17:00 *祝日、年末年始除く	要予約
小児科、内科、神経科、 精神科、心療内科	さつきクリニック（出雲市平田町）	0853-63-5601	月・火・水・金曜日 8:45～12:00 15:30～18:45 土曜日 8:45～12:00 心の相談 月～水、金曜日 13:00～15:30 *木・日、祝日、年末年始除く	心の相談 のみ要予約
女性診療科（産婦人科）	松江生協病院（松江市西津田町）	0852-23-1111	月・火曜日 14:00～16:00 木曜日 13:00～16:30 *対象:思春期の女子	要予約
思春期保健クリニック （産婦人科外来）	松江赤十字病院（松江市母衣町）	0852-24-2111	月曜日の午後 *祝日、年末年始を除く *対象:思春期の女子	要予約

< 引用・参考文献 >

*** 書籍 ***

- 1) こどもと学校：河合隼雄著 .1992. 岩波新書
- 2) 大人になることのむずかしさ—青年期の問題：河合隼雄著 .1996. 岩波書店
- 3) 思春期ころのいる場所—精神科外来から見えるもの：青木省三著 .1996. 岩波書店
- 4) 思春期の子どもと向き合うために：文部科学省編 .2001. ぎょうせい
- 5) Q&A こころの子育て～誕生から思春期までの48章 .河合隼雄著 .2001. 朝日文庫

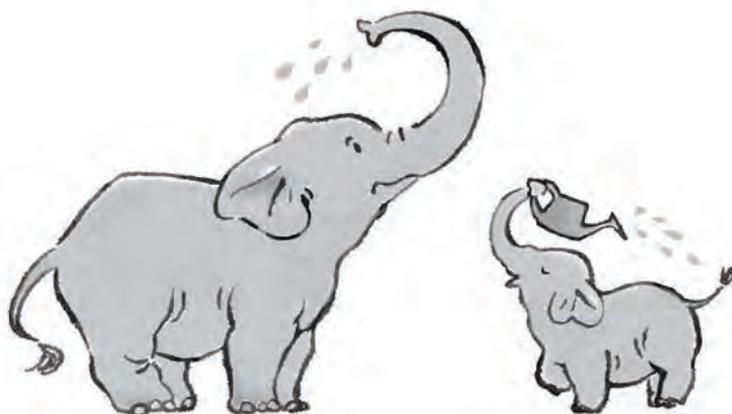
*** 報告書・テキスト ***

- 6) 文部科学省スポーツ・青少年局調査：「児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査報告書」 . 2002
- 7) 保健医療科学第54巻第2号：「青少年暴力に関連する食生活因子」 須藤紀子著 .P108~111
2005 国立保健医療科学院
- 8) 健康・体力づくり視聴覚教材 CD-ROM: こころの健康づくり「子どものこころと生活編」 .2004.

*** その他 ***

- 9) 健康体力づくり事業財団ホームページ「健康ネット」：「休養・心の健康～心の健康」「栄養・食生活～子供の食事」より一部抜粋
- 10) 糸和彦（熊本大学発生医学研究センター助教授）運営ホームページ「睡眠障害相談室」：「生体リズム異常のコーナー」より一部抜粋
- 11) 茨木県教育委員会発行パンフレット：「思春期の子どもと向き合うために」より一部抜粋

こころの変化は特別なことではありません
みんなで理解し、支えていきましょう



< この冊子に関するお問い合わせ先 >

島根県県央保健所 健康増進課
〒694-0041 島根県大田市大田町長久町長久ハ7-1
TEL 0854-84-9823 FAX 0854-84-9830

平成27年3月発行