

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

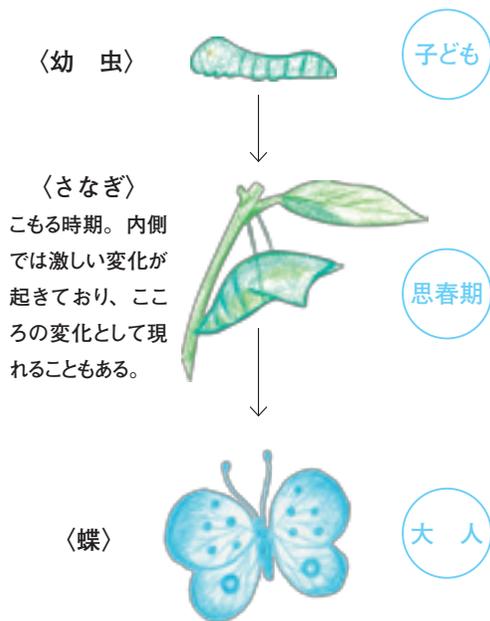
個々が抱えている性質や生活環境などによって、個人差があります。

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



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。

1

からだ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

2

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

お問い合わせ先

島根県県央保健所 健康増進課

〒694-0041 島根県大田市長久町長久ハ7-1

TEL 0854-84-9823

FAX 0854-84-9830

平成27年〇月発行

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

思春期とは…
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。

島根県県央保健所



思春期とは

●からだの発達や成長が著しい●

男子と女子の体の違いが明らかになり、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。



ご家族自身のために 家族自身の人生を生きる

●ひとりで抱え込まない

学校や他の家族など、まずは身近な協力者へ相談しましょう。地域にも気軽に相談できる窓口があります。

●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。

周囲ができること 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。

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、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が大事になります。

●守りとしての「壁」になること

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。

度を過ぎないように見守り、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

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

●出来るだけの自由を許す

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。「その人に出来るだけの自由を許し、常に期待を失わずに側にいつづけること」です。

●良い変化に期待する

「少しも変化しない」という訳ではありません。「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必要があります。「何をするか」だけでなく、見守る姿勢が「どうあるか」が大事です。