



思春期の心と体について



めまぐるしい変化をしている思春期のお子様についての特徴と留意点を紹介します。

<発育の変化>

第1次性徴とは、主に生まれた時にわかる外性器の違いからの性別。

第2次性徴とは、性ホルモンの分泌等による、内性器も含めた変化。

身体的「女性」・・・小学生高学年あたりから、発毛、ふっくらした体つき、初経を迎える。

身体的「男性」・・・中学生くらいから高校生くらいの年齢にかけて、発毛、筋肉質な体つき、声が低くなり、精通を迎える。

身体的「性」とは、第一性徴や第二性徴における身体構造上の「性」のことをいう。

「性自認」とは、自分をどのように認識しているかということである。

身体的「性」と自認している「性」の違和感について、小学校低学年あたりから「なにかがちがう」と感じている人が多いが、本格的に悩み始めるのは13～14歳あたりが多いといわれています。しかし、性自認は揺れ動き、変化することもあるので、保護者としては寛大な気持ちで、心構えをお願いします。

<自律神経の乱れ>

急激な成長をとげるこの時期に、自律神経（交感神経・副交感神経）の働きがうまく整わず、体の不調が起ることがあり、これを【自律神経失調症】といいます。

心臓の働き・ホルモン分泌などがうまく機能しないので、血圧が上がらず、気分が悪くなったり、頭痛を引き起こしたり、非常に辛い状況になります。

◎起立性調節障害・起立性低血圧

起立性・・・という症状も、自律神経の不調のために血圧が低くなっておこります。多くは体の成長に追いつけないことから起るアンバランスさが主な原因なので、成長に伴って症状が落ち着きますが、時間がかかることが多く、意欲の低下に陥りやすいことが課題です。

基本的な生活習慣を送って、主治医と相談しながら、投薬治療を行っていくことが、現在のところの治療法ですが、すぐに良くなるものではないため、学力不振と自己肯定感の低下を引き起こし、さらに登校できなくなることに繋がりがやすいことが課題となります。（2次障害）

保護者も教員も周囲の友達も、本人のなまけとか甘さとかではないことを理解して、スモールステップであたたかくサポートいくことが大切になります。

学習の遅れへの心配などは、ご相談ください。

<思考の変化>

小学校低学年までは、親や先生が1番。中学年では、友達同士の関わりが増え、高学年では、小グループでの関わりが増えます。

中学校では、1年生では環境の変化に戸惑い、2年生は中学校生活に慣れ、自分について悩み始める時期。3年生は、部活の引退や受験・卒業など、進路に向けてまとめの時期になります。

小学校高学年あたりから、自分の考えを持ち始めることが多く、周りの大人（親や先生など）から言われたことに、「何かがちがう」と感じ、悩み始めます。

その辛い気持ちを、家庭でうまく出せる環境か出せない環境なのかによって、自傷行為や突発的な行動に出ることがあります。

★思春期の子どもへの親としての家庭での関わりを・・・★

お子様が自分の意見を言えるような、安心安全な環境作りをお願いします。

●親の強い思いよりも、まずは子どもの意見を聞くことを尊重し、がんばっていることを認めてください。助言があるときは、短くやさしくていねいに。

●子どもの特性を認めてください。がんばりすぎる子や表出しない子ほど、内的な思考が強くなり高まり、自傷行為や突発的な行動につながり、危険です。

●「児童虐待」「ヤングケアラー」大丈夫ですか？（裏面）心理的な圧力、兄弟間の扱いの差も児童虐待、家族の面倒をみさせて、学習の機会を奪うのも問題になります。