



思春期の こころが肝心!

思春期の理解と関わり方

石川県教育委員会

中学校生活の キーワードは

友達関係

入学前

友達(人間)関係・勉強・部活動に期待や不安

期待

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

新しい友達に
出会えるよ。

どの部活に
入ろうかな？
がんばりたい！

先生に会うのも
楽しみだ。
いろんな学習を
したい！

中学校には
どんな行事が
あるのかな？

不安

中学校に進学する時に
気になること、心配なこと

新しいクラスでも
友達が
できるかな。

難しい学習が増えそう。
テストも小学校とは
違うみたい。

先輩って
こわいのかな。
部活動大丈夫かな。

学習についていけるか？
友達関係はどうなるか？
中学生になっての生活リズムはどう
なるのか？
保護者も期待と不安でいっぱいです。

県内中学3年生の声

1年生の頃

- 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。
- 教科ごとに先生が変わるから、いろいろな先生と関わることができた。
- 最初は緊張したけど、違う小学校の人とも仲良くなれた。

2年生の頃

- 友達関係でたくさん悩んだ。
- 休日になれば、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。

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。

勉強・部活動

卒業時

友達(人間)関係

人間関係について、も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。部活動の挫折や勉強は苦しかったが、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まると、毎日の練習がとてもハードで、本当につらかった。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こと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)

成長

充実感

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す。

泣いて笑って悩んで3年間とにかく早くも大きく成長したね。

ハラハラ、ドキドキ、あつという間の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。

保護者のみなさんへ

誕生から始まった子育ても、「わが子の心の成長」に関われ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

ひろみ先生

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、言葉をかわしてくださいね。

小児科専門医 成田奈緒子先生

Dr.なおこ

思春期の心の特徴は？



不安カバいっぱいです

今日の
テストは
どうだった？



親子関係が 変化します

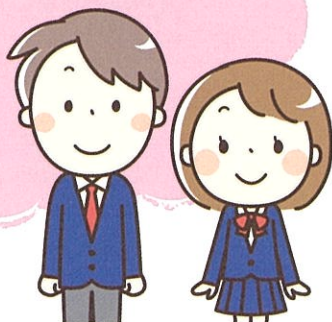
今まで依存していた人への
反抗が始まります
反抗(自立)と甘え(依存)
を繰り返します

べつに...



不安

異性への関心が 高まります



友達が一番 大切になります

1人になることを恐れ、
自分がどこかのグループ
に所属している
ことで安心します



思春期は「自分作りのスタート」です。

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。



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。



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」を意識し始めます

服装や髪形への関心が強まります
人と自分を比べて、落ち込んだり、悩んだりします



中学生の声

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)

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)

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)



※それぞれのあらわれ方には個人差があります



思春期の不安やイライラは、ホルモンの影響や、親の関わり方に影響を受けます。

Dr.なおこ



ホルモンや脳の発達
P5~7



セロトニン



親の関わり方
P8~9



不安やイライラはホルモンや脳の発達にも関係がある!?



わけ
1

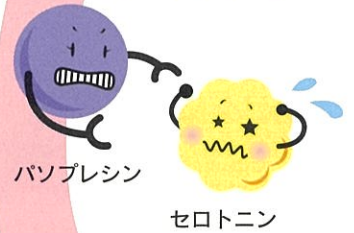
ホルモンバランスのくずれ

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です。

不安やイライラが
起こりやすくなるわけ

性ホルモン



わけ
2

まだまだ発達中の脳

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。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。



「心の脳」の発達には
セロトニン
が関わっています!

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!



生命維持に関わる土台

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 (発達は0~5歳)

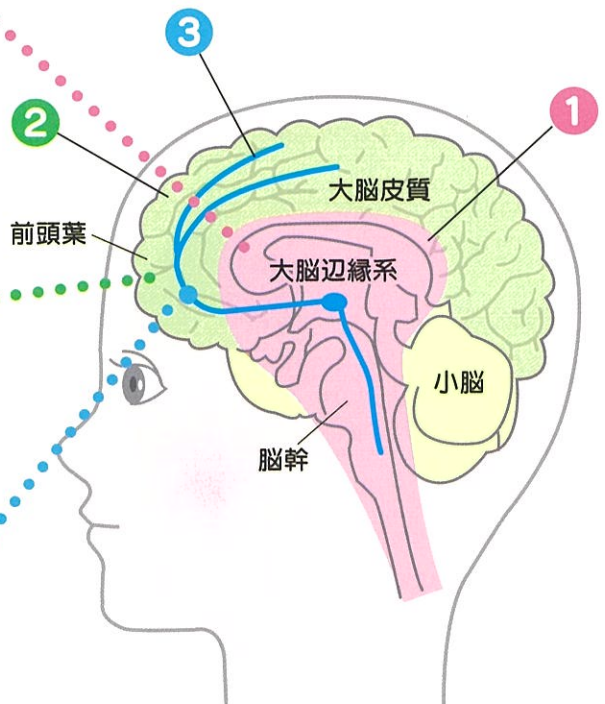
②
おりこうさん脳

言葉を話す、考える勉強や運動をする (発達は1~18歳)

高度な心の基地は前頭葉

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 (発達は10~18歳)



不安をおさえる セロトニンをふやそう



セロトニンってなに？

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ています



1 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。

2 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。

3 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。

セロトニンの分泌を活発にする5か条

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!



詳しくはP7へ→

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!



詳しくは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。「キレる」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

ここが肝心!

その2

脳のはたらきを 活発にしよう

Dr.なおこの脳科学講座



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

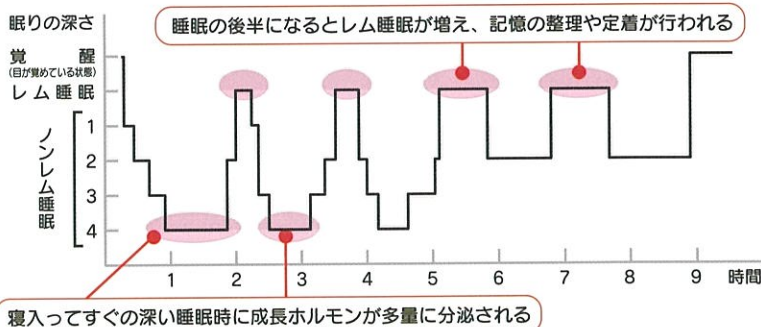
心身の疲労を回復させます

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!



上質な“眠り”が力を発揮!



参考: 幼児用早寝早起き朝ごはんガイド「早寝早起き朝ごはん」全国協議会



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。

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

脳のエネルギーとなる

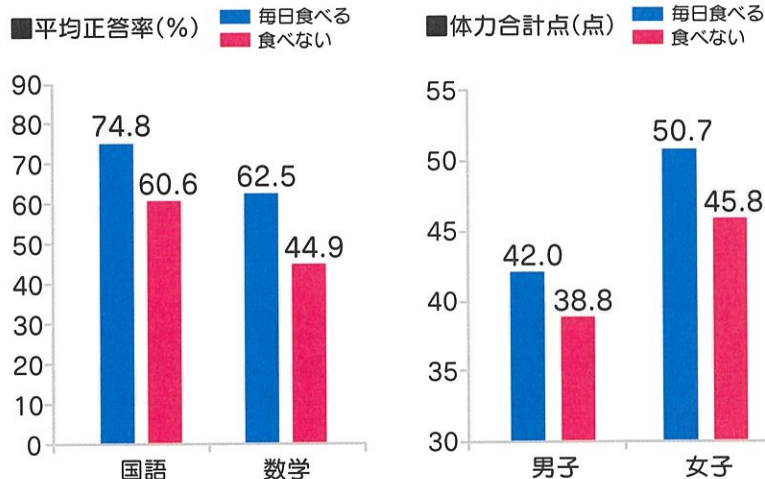
●ぶどう糖【ご飯・パンなど】

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。



平成31年度(令和元年度)全国学力・学習状況調査 (中学3年) 令和元年度全国体力・運動能力・運動習慣等調査 (中学2年)

栄養バランスのとれた
朝ごはんは
脳を活性化させます!



心がけてみませんか? 見守り、向き合う姿勢



思春期の子どもとは、ほどよい距離感を保ち、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

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。

子どもの友達を悪く言わない

子どもは親が思っている以上に、友達との関係に気がついています。



Dr. なおこ

子どもの変化に
気づきやす
くなります

P9へ



正面から向き合おう

叱るべき時は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。



【(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。



お父さんは...
と思うけど



アンテナを高くしよう

子どもの話にしっかり耳を傾け、 気持ちを受け止めよう!

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!

会話の糸口が見つかるかもしれません。



親は、思春期の子どもにとっての安全基地

心の不安感を自分一人で抱え込んで深く悩み、気になる行動をとることは、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、信頼できる人にただ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」と感じることで心が落ち着き、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。



ひろみ先生

その4

アンテナを高くして子どもの変化を見逃さないで!



親の関わり方

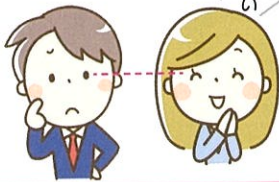
不安

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

子どもの変化を見逃さないためのヒント



目を見て
声をかけましょう



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時

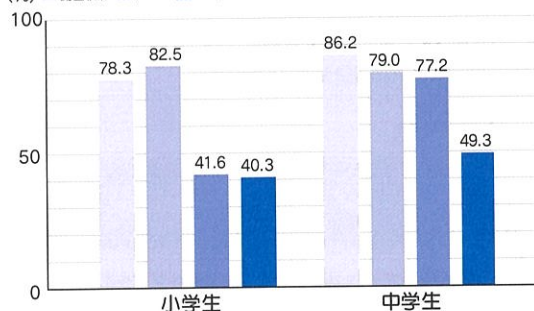


インターネット等の利用に関わる変化も見逃さずに!!



子どものネットの利用内容

(%) 動画視聴 ■ ゲーム ■ コミュニケーション ■ 勉強等(勉強・学習・知育アプリやサービス)



令和2年度青少年のインターネット利用環境実態調査(内閣府)より

インターネットを介したコミュニケーションが中学生から高校生にかけて顕著に増加していきます。ネット依存やゲーム障害、様々な危険性があり、親子で話し合いながらのルール作りや、見守りが必要です。



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見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。



- ・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。スタメンに入れない可能性も高いし、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)



ひろみ先生

あれっ?!と思うことがあったら、
早めに!気軽に!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

生徒指導の先生

保健室の先生

スクール
カウンセラー
など

早めに!気軽に!
学校に
相談しましょう!



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さ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。

対応策

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に、仕事を調整し、夕食開始を午後8時までに行え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。

対応策

「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。

対応策

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。

対応策

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～土 9:00～13:00
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) 10:00～12:00
石川県こころの健康センター(石川県) 居住地を管轄する相談機関での対応が困難と思われる方やその関係者。なお、居住地を管轄する保健所(県保健福祉センター等)でも子どもの心にかかるご相談が可能です。	076-238-5750 (相談課直通)	月～金 8:30～17:15 (年末年始・祝日除く)
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 (年末年始・祝日除く)
発達障害者支援センターパス	076-257-5551	月～土 9:00～17:30
パパママ・ホットライン(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

不登校やいじめでお困りの時は…	電話番号	相談時間
石川県教員総合研修センター教育相談(県教育委員会)	076-298-1682	月～金 8:30～17:15
24時間子供SOS相談テレホン(県教育委員会)	076-298-1699	毎日24時間
いじめ110番(石川県警察本部)	0120-61-7867	毎日24時間
ヤングテレホン(石川県警察本部)	0120-497-556	月～金 9:00～17:45
子どもの人権110番(金沢地方法務局)	0120-007-110	月～金 8:30～17:15
チャイルドラインいしかわ	0120-99-7777	毎日 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 月～金 8:30～17:45 (年末年始・土日祝日を除く)	電話番号	担当地域
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
金沢市こども相談センター (金沢市児童相談所) 時間 9:00～17:45	076-243-8348 ※虐待通告は24時間	金沢市
	076-243-4158	

【監修】

成田 奈緒子(Dr.なおこ) 文教大学教育学部教授・小児科専門医
寺井 弘実(ひろみ先生) 臨床心理士・スクールカウンセラー

発行/令和3年10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