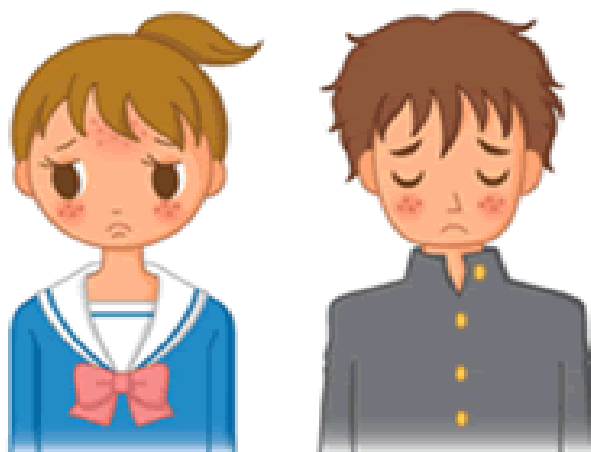


第38回 個性づくりテーマ展示

思春期のこどもたち



思春期になると親や他人、異性を意識し始め、精神と身体のバランスがとりにくくなります。そのため反抗的になったり、逆に心を閉ざしてしまうことも少なくありません。

今回の展示では、大人になる移行期にあり揺れる子どものころについて、そして親たちはデリケートな時期にいる子どもとどう接していけばいいのか、参考となる資料を紹介いたします。

展示期間：2017年8月26日（土）～ 2017年10月26日（木）

展示場所：鷺宮図書館 5階 個性展示コーナー

中野区立鷺宮図書館

中野区鷺宮 3-22-5 Tel 03-3337-1044

思春期の始まりと終わり

●思春期の始まり●

思春期の始まりは第二性徴の出現というのが定番です。

しかし、身体的な思春期の始まりが心理面や行動面の特徴と一致するわけではなく、外見的にはあまり大きな変化が見えないうちに、親に反抗的になったり、服装や髪型を気にするようになったりといった変化が出てくることもあります。

思春期の始まりは個人差もあります。子どもは仲間の影響を強く受けるので、身体的には思春期に入っていないなくても態度や行動は思春期のようになることもあります。

●思春期の終わり●

どうなったら思春期が終わるのかは、始まり以上にわかりにくい問題です。現代社会では従来の「大人」の定義は通用しなくなりつつあります。大人としての生き方は多様化し、年齢だけで一人前の大人として親からも社会からも認められるわけではありません。強いて思春期の終わりを見つけるとすれば、「思春期的な発想をやめたとき」になるかもしれません。「気が付いたら考えなくなっていた」というのが、もっとも自然な思春期の終わりです。

対人関係の変化と親子の葛藤

●子どもの葛藤●

思春期の人間関係のもっとも重要な特徴は、次第に友だちとの関係が優位になって、親への関心が薄くなっていくことです。

しかし、親か友だちかという葛藤は、子どものままでとどまるか、それとも大人に向かっていくのか、言い換えれば親に依存し続けるのか、親への依存を断ち切って自分でやっていくのかということです。親への依存は子どもの特権でもあるので、大人に向かって進んでいくことはその特権を自ら手放すことになります。一般的には16～17歳でピークになるこの葛藤は、子どもの世界から大人の世界への分岐点であり、自立に向けた重要な葛藤といえます。

●親の葛藤●

親側から見た思春期の親子関係の葛藤は、子どもの成長への戸惑い、とくに過保護への不安との闘いといえます。

思春期はいわば巣立ちの時期に相当します。親から見れば危なっかしい行動や怪しい友だちとの付き合いであっても、それをやみくもに禁止すれば、子どもの成長を妨げる過保護な親にならないかという心配が頭をもたげます。依存的な子どもから自律的な大人に向かう狭間で、親は過保護への不安と闘いながら子供とのかかわり方に迷います。子どもの思春期は親にとっても悩ましく葛藤に満ちた時期といえます。

思春期の子どもと関わる際の大原則

① 近寄ってきたら相手をし、離れたら手を出さない

親からの独立を模索している思春期の子どもは、自立と依存との間を絶えず行ったり来たりしています。日頃は親に口を出されたくない、でもキツイ時は甘えたい、ということです。ですから親の方もそれに合わせて、子どもが親から離れようとしている時は口を出しすぎずに独立のための試行錯誤を静かに見守り、親に甘えてきた時は安心を補給するために相手をする、という形がいいかもしれません。

② 「子どもに負けたくない」に注意する

子どもが親を乗り越えようと苦闘を繰り返しているその横で、親も一つの課題に直面します。それは、今まで自分の庇護下にいた子どもが自分に肩を並べ、追い抜こうとしていることを受け入れるという課題です。子どもに追い抜かれるのを受け入れるのもなかなか難しいことでしょう。大人が本気で子どもに勝とうとすれば、それはとても簡単なことだからこそ、大人は多少子どもに花をもたせるくらいの姿勢で向かい合う方がいいと言われます。

③ 「知らないことへの不安」に気をつける

子どもたちの間で流行っている遊びなど、親がよく知らないことや、経験したことがないことに子どもが夢中になっていると、親は大変不安になります。そしてその不安を打ち消すために、それがどういうものかわからないまま子どもを叱りがちです。

子どもにしてみれば、それが何かすらわかってない人から叱られても納得できるはずなどありません。もし知らないがゆえに不安になっているならば、それに詳しい子どもに率直に教えを乞い、きちんと理解しようという姿勢を見せることが望ましいのではないのでしょうか。

③ 大人の価値観は命令ではなく、参考として伝える

子どもが自分がどう生きていくか決めていくなかで、自分だけで考えてもいいのかわからないことは山ほどあります。そんな時に子どもは、大人がどんな価値観を持っているのか、何気ない会話の中で探ります。

大人は先に生きているので、子どもが気づかない視点をもっていることも多いのですが、その際に気をつけなければならないのは、断定しすぎないことだと言われます。まして命令しすぎることは良くありません。子どもはいろいろな人の意見を取り入れて自分で正解を決めたいのです。だからこそ大人は、「自分はこう思うけど一つの意見に過ぎないから、ぜひいろいろな人の意見を取り入れて、自分なりに判断してほしい」と伝えてあげることがいいのではないのでしょうか。

おすすめ展示図書



『思春期の子どもと親の関係性』

小野善郎／著 福村出版

請求記号：379.9 オ

長い子育ての中で、思春期はそれまでの子育ての経験では太刀打ちできず親としての自信が大きく揺らいでいきます。

児童精神科の専門医が愛着理論をベースに「親と子との関係性」を解説します。



『思春期の子とのコミュニケーションに悩んだら読む本』

大塚隆司／著 大和出版

請求記号：379.9 オ

ほんの少し接し方を変えることで子どもは確実にかわります。思春期専門カウンセラーが、思春期の子どもをどう捉えたらいいか、子どもとの普段の会話の中、何か問題が起きたときなどに親ができることを説明します。



『やっかいな子どもや大人との接し方マニュアル』

宮田雄吾／著 日本評論社

請求記号：371.4 ミ

思春期の子どもから信用されるにはどうすればいいか、少ない手間で効果的に叱るにはどうしたらいいか、親御さんや先生たちに子どもへの対応方法を解説します。

展示図書リスト

このリストのほかにも多数取り揃えております。ぜひ展示コーナーへお立ち寄りください。

書名	著者名	出版社	分類	出版年
思春期ころのいる場所	青木 省三	日本評論社	493.9 ア	2016
「思春期の子」が話したくなるお母さんの接し方	内田 玲子	PHP 研究所	379.9 ウ	2015
10代の脳 反抗期と思春期の子どもにどう対処するか	フランス・ジェンセン エイミー・エリス・ナット	文藝春秋	493.9 ジ	2015
心のケアが必要な思春期・青年期のソーシャルワーク	西隈 亜紀	中央法規出版	371.4 ニ	2014
思春期をめぐる冒険	岩宮 恵子	創元社	146.8 イ	2016
思春期男子の育て方	小崎 恭弘	すばる舎	379.9 コ	2015
尾木ママの10代の子を持つ親に伝えたいこと	尾木 直樹	PHP 研究所	379.9 オ	2014
友だち作りの科学	エリザベス・A・ローガン	金剛出版	361.4 ロ	2017
思春期学	長谷川 寿一／監修	東京大学出版会	371.4 シ	2015
思春期の親子関係を取り戻す	ゴードン・ニューフェルト ガボール・マテ	福村出版	146.8 ニ	2014
親と子の心のパイプは、うまく流れていますか？	明橋 大二	1万年堂出版	371.4 ア	2016

ちょっと一息



反抗期のキレやすさの原因は「扁桃体」が未成熟なこと

海馬の隣には、大脳辺縁系のもう一つの重要な器官、扁桃体があります。扁桃体は性行動と感情行動に関わっており、性ホルモンやアドレナリンに敏感に反応、怒りをかき立てたり、抑えたりする部位でもあり、動物実験で刺激すると、激怒に似た行動が見られます。大脳辺縁系は、脳の交差点のようなもので、そこでは感情と経験が統合されていると考えられています。

そして、この扁桃体が未成熟で、抑制が効きにくく、過剰に活発なことが青年期のキレやすさの原因だとされています。

出典：『10代の脳 反抗期と思春期の子どもにどう対処するか』
フランス・ジェンセン／著 エイミー・エリス・ナット／著 文藝春秋

図書館の資料の調べ方、インターネットを活用した調べ方についてご紹介します。

1 【情報探索のキーワード】 効率的な情報検索には、適切なキーワードが必要です。

思春期	青年期	成長
反抗期	第二次性徴	思春期外来
いじめ	ひきこもり	

2 【基本的な情報源】 辞書・事典類でテーマについて基本的な情報を入手しましょう。

資料情報	請求記号	配架場所
現代用語の基礎知識 2017	031 グ	5階
教師・親のための子ども相談機関利用ガイド	R364.9 キ	中央図書館
子ども心理事典	R371.4 キ	中央図書館

◎中央図書館参考室では、育児に関する統計や白書を所蔵しています。

資料情報	分類
子ども・若者白書 平成28年版 内閣府／編	R367.6 コ
子どものからだと心白書 子どもからの心・連絡会議／編	498.7 コ
児童・青少年レファレンスブック	R367.6 ジ

3 【図書を探す】

●館内所蔵を探す

◎ テーマの棚に行って探す

図書館の本は主題ごとに棚に並んでいるので、請求記号の最初の数字を参考にして同じ主題の本を探すことができます。

分類	分野	分類	分野	分類	分野
146.8	心理療法	361.4	社会心理学	369.9	医療保護
371.4	教育心理	379.9	家庭教育	493.9	小児科学

◎ 中野区立図書館利用者検索機（OPAC）で探す。

資料のタイトル、著者名、出版社名などから、中野区立図書館所蔵の資料を検索できます。

中野区立図書館 HP <http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/>

中野区立図書館 HP（携帯版） <http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/i/>

● 東京都内公立図書館で所蔵されている図書を探す。

◎「東京都立図書館統合検索」 <http://www.library.metro.tokyo.jp/>

● 国内で刊行されている図書を探す。

◎「国立国会図書館サーチ」 <http://www.ndl.go.jp/>

◎「Books.or.jp」 <http://www.books.or.jp/>

国内で発行された入手可能な書籍が検索できます。出版社のホームページやオンライン書店へのリンクもあります。

4 【オンラインデータベースで調べる】

中央図書館では、参考資料コーナーの利用者開放インターネット端末で、以下のデータベースをご利用いただけます。

データベース	収録期間と主な内容
官報情報検索サービス	1947年5月3日から当日までの官報記事の検索
日経テレコン21	1975年からの日経4紙（経済・産業・金融・流通）の記事
聞蔵Ⅱビジュアル	1879年から1999年までの朝日新聞紙面イメージ 1985年から当日までの新聞の記事 ほか
MAGAZINE PLUS	一般誌 ・ 総合誌の雑誌記事検索や学術論文
WHO PLUS	歴史上の人物から現代の人物まで約32万人のプロフィール
D1-Law.com	判例情報、法律の改廃記録、法律判例文献情報 など

5 【インターネットを利用する】

●中野区の子育て情報を知る

◎中野区子育て支援情報（中野区役所）<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/guide/003/009/>

◎暮らしのガイド「子ども・教育」>「学習・遊び場・活動」（中野区役所）

<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/guide/003/006/index.html>

●思春期について情報を得る

◎思春期 ベネッセ教育情報サイト

<http://benesse.jp/search.html?k=%E6%80%9D%E6%98%A5%E6%9C%9F>

◎一般社団法人日本家族計画協会

<http://www.jfpa.or.jp/>

◎一般社団法人日本思春期学会一般社団法人日本家族計画協会

<http://www.adolescence.gr.jp/>

◎ティーンズサイト-TEENS POST

<http://www.teenspost.jp/home.html>

◎厚生労働省 e-ヘルスネット

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-03-002.html>

いまどきの思春期問題

●不登校●

不登校とは、文部科学省の統計上では、年間に30日以上身体的な理由以外の理由で学校を休んだ児童生徒のことで、年々増加しているといわれています。

●抑うつ状態とうつ病●

気力の減退や睡眠障害などの不定愁訴をとめないやすい状況が一定期間続いている状態が抑うつ状態で、子どもの場合、睡眠や食欲に関連した症状がみられます。その状態が長くなると医者の治療が必要になります。大切なのは子どもにもうつ病があること、どう対応すればいいか知ってもらうこと、子どもの不定愁訴を軽視しないことです。

●摂食障害●

摂食障害には、神経性食欲不振症と神経性過食症とその混合型があり、思春期では神経性食欲不振症が多くみられます。身長、体重のバランスがとれていて太っていないのに、自分が異常に太っていると思い込み、摂食障害になってしまうことがあります。

●自殺●

自殺は連鎖しやすいということが知られていますが、これは思春期にも起こるものです。最近では、インターネットで自殺関連サイトが紹介されていたり、掲示板にプライバシーに踏み込んだ書き込みがされることが自殺の引き金になっていることなどが問題になっています。

●性交渉・妊娠●

価値観が多様化している社会で、思春期の子どもたちの性交渉を不自然だと個人の価値観だけで決めてしまうのは無理なことだと考えられます。社会全体として、みんなが納得できる考え方を創っていく必要があります。

●いじめ●

いじめには、殴る、蹴る、奪う、隠すなど体を使った身体的なもの、嫌がる名前前で呼ぶ、無視したり仲間はずれにする、メールを使うなどの心理的なものがあります。

●喫煙・飲酒●

未成年の喫煙・飲酒は法に違反しますが、実際には習慣的にたしなんでいる子どもが少なくない現状があります。たばこもアルコールも自動販売機で容易に入手することができ、その便利さは子どもたちを巻き込み、悪影響をあたえています。