その３【June①】

Dr.ひろみの ハッピー子育て ひろば

☆プロフィール☆
鈴木 裕美（すずき ひろみ）
香川大学医学部　小児科専門医

みなさん、香川大学医学部の鈴木です。お元気ですか。
思春期と言えば、中学生というイメージが強いと思います。確かにその頃が一番「思春期らしい」時期で、勉強、部活、友人や家族、先生との関係、進路、スマホの扱いなど、新しい環境になり大変なことが一度に押し寄せてきます。いつも時間が足りなくて、睡眠不足。体の不調でダウン寸前ということが多くあります。本当に、思春期の子どもはストレスでいっぱいいっぱいになってしまいます。今日は、環境の変化と共に、心と体にどんな変化があるのか、また親子関係にどんな変化が起きるのか考えてみましょう。

思春期は大人へ変身するプロセス～心身と親子関係の変化

体の変化：性ホルモンが増えて第二次性徴が表れます。声変わりしたり、生理が始まったりしますね。子どもから大人へと体が変わる時期こそが思春期です。

心の変化：イライラ、ムカムカ、うつうつし、とても不安定になり、性的な関心も強くなります。客観的に自分を見ることができるようになるため、他人と比べて自分の容姿や能力に対する劣等感を強く持ちます。親より友達を優先し、他人の目を強く意識します。他人からの評価が自分の価値と感じ、人間関係にストレスを感じます。

親子関係の変化：親にべたべたして何でも話していた子も、心の扉を閉めて、親との距離をとるようになります。そして自立と依存の相反する思いで揺れています。

また、親のことも客観的に見えるので、親に対して批判的になり、簡単に言う事をきかなくなります。親との関係が縦から横に変わっていくのです。親の言う事がいつも正しいとは限らないことに気づき、親の価値観に反発を覚えるようになります。

人間が変身するプロセスの「思春期」。周りの大人はどんなことに気を付けて接したらいいでしょう？

まずは、知る

子どもが人生の中で**最も大変な環境で生活している**こと、そして子どもから大人へと生まれ変わろうと**心身ともにもがき苦しんでいる**ことを御理解ください。

怒りなどのネガティブな感情は脳の原始的な扁桃体というところで生まれ、攻撃性と密に関係しています。思春期になると**女性の脳**では、ネガティブな感情は内省、言語化できる高度な大脳皮質で感じるようになるため、**生意気な口をきき、親と言葉でやり合い**ます。**男性の脳**は相変わらず原始的な扁桃体で感じるため、怒りがわくと暴力で反応してしまいがちです。中学時代の息子の部屋の本棚やごみ箱はぼこぼこになっており、私の弟の部屋の壁は穴が開いていました。。。納得です（笑）