



column

おしえて小森先生



小森 香先生

高知大学医学部環境医学教室特任助教
公認心理師・臨床心理士

エコチル調査に参加のお子さんは、小6～中3と思春期真っ只中。

今回は、心理士である小森先生に思春期のこころとの向き合い方について聞いてみました。

思春期のこころと向き合う

今までは素直なこどもだったのに、最近少し今までと違うと思うことが増えてきていませんか？イライラしていたり、あまりしゃべらなくなったり、反抗的な態度を見せ始めたり、「何を考えているかわからない」と困惑することがあるかもしれません。でもこれは決して特別なことではなく、こどもから大人への移行期に見られる自然な発達過程の一部なのです。いわゆる思春期への突入です。

思春期は、感情が揺れ動く時期なので、そばにいる大人からすると落ち着いて欲しいと思うことがありますが、この揺れこそが成長の証です。この時期、こどもは自立をして親離れをしようとしています。でもまだ不安も大きくて、「自立」と「依存」の間を行ったり来たりします。「放っておいて欲しい」と言いながら、こころの中では親の関心を引きたい気持ちもあるという、矛盾した心理状態にあります。でもこの矛盾の中を揺れ動くのが健全なこころの発達過程なのです。

こどもは思春期に入ると、これまで絶対だと思っていた親の価値観や考え方に疑問を持ち始め、自分の考えを形作ろうとします。親にがっかりする時期でもあります。親と意見が対立することも増えますが、自分の価値観を作り上げるためには必要な過程なのです。親に向かって「うるさい」と親を突き放すこともあります。これは親と心理的距離を取ることで自立を模索している状態なのです。そして、これは、そういう態度を取っても大丈夫だという信頼関係があるから出来ることなのです。

思春期は揺れ動いて不安定だからこそ、親は一貫した対応が大切になります。こどもを尊重しながら、適度な距離感を保ちつつ、揺るぎない大人としてこどもの前に立つことで、こどもは自立の意味を学びます。目の前にいる親から大人を知るのです。こどもを信じながら、親も自分を信じてこどもに向き合って欲しいと思います。



小森先生からのメッセージ

お父さん、お母さんも、みんな思春期を通り抜けて今ここにいます。自分の思春期を思い出して、そのときに自分を支えたものが何だったか、考えてみて下さい。「何かあったら話を聞かよ」と伝え、親は黙って、こども自身で考えて解決策を引き出すように見守ることも大切かもしれません。

message

エコチル調査の質問票・Web質問票には、二次性徴に関する質問やお子さん自身の気持ちを回答していただくアンケートがあります。思春期の心の変化についても身長や体重などと同じく大事な成長の証です。お子さんの気持ちを配慮しつつ、出来る範囲で構いませんのでご回答をいただけますと嬉しいです。

