

箕面市立病院市民医療講座

思春期を迎える
子どもの心と体について

第1部

子どもの心の 変化について

箕面市立病院

小児科公認心理師 臨床心理士

堀場 由希子

思春期

体と心が大きく変化する

小学校高学年から高校生の時期

社会、学校、仲間、家族からの影響を受けながら
自分に目を向け、自分をらしさをみつけていく

アイデンティティ（自我同一性）の確立

自分が自分であること

他者や社会から認められているという感覚

自立した大人になっていく

体の変化に伴い、心や生活も変化

子どもから大人へ

自分の体や性への意識が高まる

自分は周囲からどのように思われているんだろう？

容姿や体型を気にする

自分を魅力的にみせるために努力をする

変化する・揺れ動く

親離れ

思春期の子ども

イライラ
不機嫌

反抗的

あまり話をしてくれない

何を考えているのか分からない

思春期の子どもの心

変化する、揺れ動く、自分でもわからない → 不安

- アンビバレンス : 相反する感情を同時に持つ
相反する態度を同時に示す
- アンバランス : 釣り合い・調和がとれていないこと
- 葛藤 : 心の中に相反する動機・欲求・感情などが
存在し、そのいずれをとるか迷うこと

自立したい ⇔ 甘えたい
理想 ⇔ 現実

思春期の子ども どうなっていくの？

揺れ動きながら 時には衝突しながら
考え、悩み、まとまっていく

自分を見つけていく
折り合いをつけていく
自分を確立する

自分とはどんな人？

性格、得意、苦手、好み、苦手なこと など
どう生きていきたい？

うまくいかないことがあっても乗り越えていく

思春期の子どもに保護者はどうかかわっていくのか

- ・ 見守る
- ・ 寄り添う
- ・ 楽観的にとらえる

思春期の子どもだけでなく大人も

◎ ストレス（外部から刺激を受けた時に生じる緊張状態）と
うまくつきあう

◎ レジリエンス（適応・回復していく能力）を高める