



# 思春期のここが肝心！

～思春期の理解と関わり方～



## 保護者の方々へ

お子さんの中学校入学おめでとうございます。

子どもたちは、中学校3年間で、自分の目標に向かって勉強することや友達との関わり、部活動などを通して、大きく成長します。けれども、時には部活動と勉強の両立や、友達関係など、さまざまな壁にぶつかって、悩み苦しむこともあります。

ぜひ、保護者のみなさんには、本冊子をご活用頂き、思春期の理解を深め、学校と手を取り合いながら、子どもたちの成長を支えていってほしいと思います。

本冊子の作成にあたっては、小児科医・発達脳科学者の成田奈緒子先生、臨床心理士・公認心理師の寺井弘実先生に監修いただきました。

大切なお子さんの中学校生活のスタートに際し、保護者の方のために、本冊子が少しでもお役に立てれば幸いです。

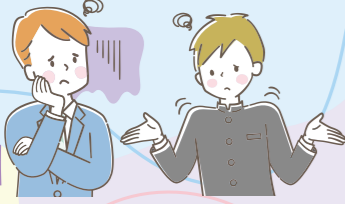
## もくじ

- 思春期の心の特徴は？ ..... 1ページ
- 不安やイライラはホルモンや脳の発達にも関係がある!? ..... 2ページ
- ここが肝心! その1  
不安をおさえるセロトニンをふやそう ..... 3ページ
- ここが肝心! その2  
脳のはたらきを活発にしよう ..... 4ページ
- ここが肝心! その3  
心がけてみませんか?見守り、向き合う姿勢 .. 5ページ
- ここが肝心! その4  
インターネット等の利用に関わる変化も見逃さずに!! ..... 6ページ

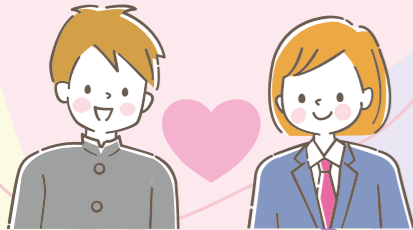
# 思春期の心の特徴は？

## 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

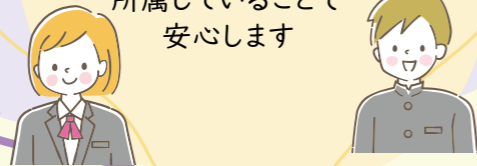


## 異性への関心が高まります



## 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



## 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

服装や髪型への関心が高まります。人と自分を比べて、落ち込んだり、悩んだりします



※それぞれのあらわれ方には個人差があります

# 不安

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、周りから見ると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。

## 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」の最初の入り口の段階です。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、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。



臨床心理士  
寺井弘実先生  
(ひろみ先生)

# 不安やイライラはホルモンや脳の発達にも関係がある!?

Dr.なおこの  
脳科学講座

小児科専門医  
成田奈緒子先生  
(Dr.なおこ)



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。

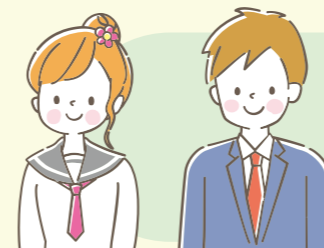
ホルモンバランスがくずれるため、脳内では、攻撃性をつかさどるホルモン(バソプレシン)をおさえているセロトニン神経がうまくはたらかなくなります。

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。

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!

不安やイライラが  
起こりやすくなるわけ

性ホルモン



バソプレシン

セロトニン

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!

セロトニン

## 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

言葉や勉強、運動、思考などをつかさどる

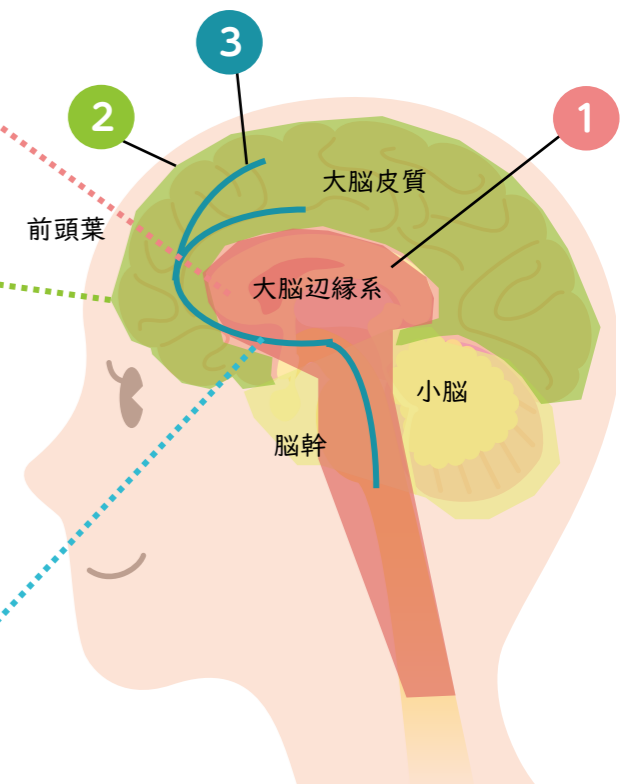
発達は1~18歳

## 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



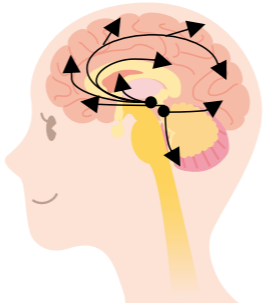
# 不安をおさえる セロトニンをふやそう

## セロトニンってなに?

- 1 セロトニンは脳内の神経伝達物質の一つで、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



## 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!

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

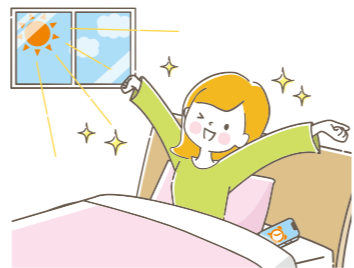
### リズムカルな運動をしましょう

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P4へ→



詳しくはP4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

# 脳のはたらきを活発にしよう

## 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

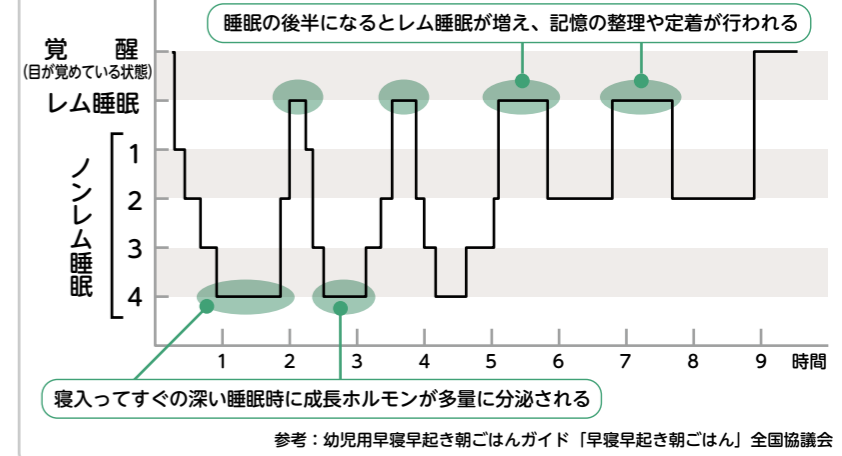
夜11~2時頃は分泌のピーク!  
10時台には寝るようにしましょう

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!

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。



## 上質な“眠り”が力を発揮!



## 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

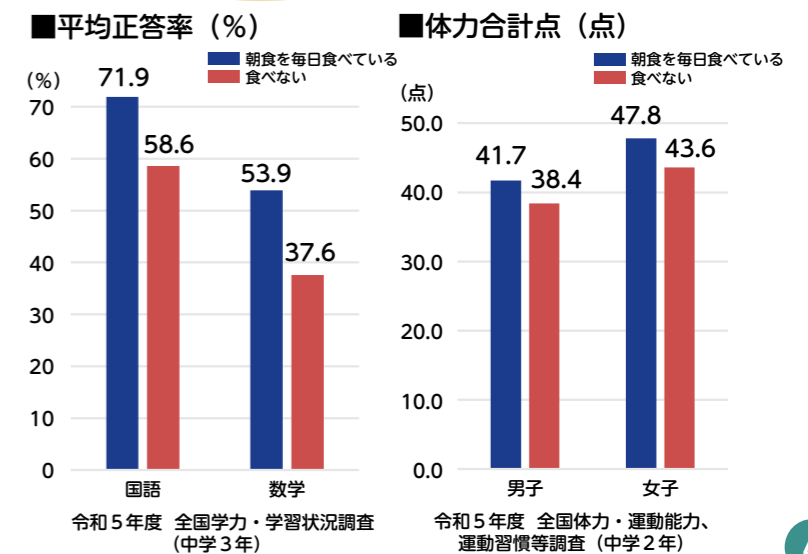
## 脳のエネルギーとなる

- ぶどう糖【ご飯・パンなど】

## 成長期に必要な

- たんぱく質【魚・肉・卵など】
- カルシウム【乳製品など】

しっかりとろう。



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

子どもの変化に  
気づきやすくな  
ります



Dr.なおこ

## 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、親の価値観を押し付けると、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ましょう。
- ✓ **子どもの友達を悪く言わない**  
子どもは親が思う以上に「友達」の存在を大切にしています。もし、親として心配するような「友達」であるならば、わが子は相手の何に魅かれているのかを考えてみましょう。

## 正面から向き合おう

叱るべき時は  
叱る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。子どもの気持ちも落ち着くこともあります。



アイ  
I (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です。



## アンテナを高くしよう～子どもの変化を見逃さないで!～

### ●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  
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とき

### ●保健室では子どもの本音が現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。

## あれ??!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



ひろみ先生

## 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事です。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。

# インターネット等の利用に関わる 変化も見逃さずに!!

## 1 SNSでのいじめや 誹謗中傷による加害行為



参考動画 「政府インターネットテレビ」  
SNSの誹謗中傷～あなたが奪うもの・失うもの～  
#NoHeartNoSNS



## 2 SNS上での写真の 送信や誘い出し



参考動画 「政府インターネットテレビ」  
気を付けて! ネットだけの知り合い、  
ホントにだいじょうぶ?



## 3 高額バイト、お小遣い稼ぎ のつもりが思わぬ事態に



警察庁HP  
「闇バイト」は犯罪実行者の募集です!



## 4 悪ふざけなど不適切な投稿



「インターネットトラブル事例集」  
2024年版 総務省



## ●フィルタリングで危険をブロック!

フィルタリングの設定によって、インターネット上の犯罪に関するサイトなど不適切なサイトやアプリを利用できないようにブロックできます。危険からお子さんを守るために、**年齢や、活用状況に応じた**フィルタリングを親子で話し合ってみましょう。

## ●家族で作ろう! わが家のルール

～特に中・高校生の方へ～

ネット知り合った人とのやりとりでトラブルにならないために!

### ■日ごろよく使うSNSの“プライバシー設定”を行いましょ

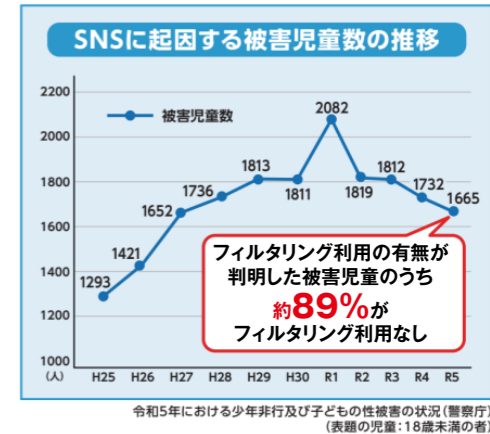
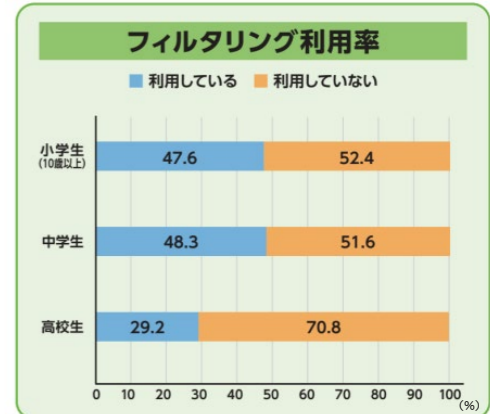
- ・アカウントの公開・非公開設定
- ・自分がDMを受け取れる人の範囲設定
- ・自分の投稿を読める人の範囲設定
- ・自分の画像へのタグ付け許可設定

### ■SNSの「ここまではOK」「ここからはNG」を決めておく

- ・いつも使うアカウントには、**深刻なことやプライバシーに関することは書き込まない**
- ・SNS上だけの知り合いから突然DMが来たら「ありがとう、またSNSで!」など、**DMを断ち切る**
- ・時間がたつほど断りづらい! イヤなことや不安なことで迷ったら、**すぐ&ハッキリ断る**
- ・しつこく誘われても脅されても**決して応じず、1人で抱え込まず、身近な大人に相談する**

中高生であっても、自分で自分の安全を守り、よく考えて賢く活用し、自己管理できるようになるためにはお家の方々のサポートが必要です。家族で話し合いながら**家庭でのルール作り**を行いましょ。

また、いつでも相談し合える関係作りが大切です。



# 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                |
| 石川県こころの健康センター(石川県)<br><small>対象:居住地を管轄する相談機関等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。</small> | 076-238-5750<br>(相談課直通) | 月~金 8:30~17:15<br>(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<br>(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 9:00~17:00                |
| 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)<br>お母さんの応援ルーム有  | 076-296-3141            | 土 10:00~13:00                 |

| 不登校やいじめでお困りの時は…<br><small>※中学生も利用できます</small> | 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)                       | 0120-0-78310<br>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         |
| こどもの人権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) |

| 児童相談所<br><small>月~金8:30~17:45<br/>(年末年始・土日祝日を除く)</small> | 電話番号  | 担当地域              |
|--|---|-------------------|
| 石川県中央児童相談所   | 076-223-9553<br><small>※虐待通告は24時間</small>                     | かほく市、白山市、野々市市、河北郡 |
|  | 0761-22-0792<br><small>※南加賀保健福祉センター<br/>地域支援課</small>         | 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<br><small>※虐待通告は24時間</small>                     | 七尾市、羽咋市、羽咋郡、鹿島郡   |
|  | 0768-22-4149<br><small>※能登北部保健福祉センター<br/>地域支援課発達障害者支援</small> | 輪島市、珠洲市、鳳珠郡       |
| 金沢市子ども相談センター<br>(金沢市児童相談所)                               | 076-243-8348<br><small>※虐待通告は24時間</small>                     | 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・公認心理師・スクールカウンセラー

思春期の心の病と対応  
(事例)はこちら→



発行/令和6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