

# 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。この間、グランピングに行きました。屋外の大きなテントで寝泊まりしますが、テントの中にはベッドもエアコンもあるのです。一見ホテルと同じように思えますが、朝は鳥のさえずり（大合唱）と朝日のシャワー（強）を存分に浴びられるのが大きな違いです。頭の中にセロトニンがあふれて、体にスイッチが入ったようです。しっかり眠って朝日を浴びて起きるのが、心身の健康のために大切と言われますが、自然の中で暮らすって体にいいんだろなあと思った次第です。ある種の睡眠障害の治療にはもってこいでしょ。夜勤明けはつらいでしょうけどね。



## 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

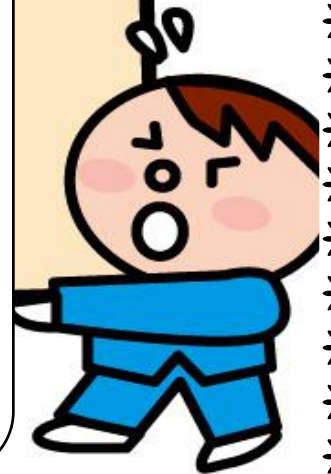
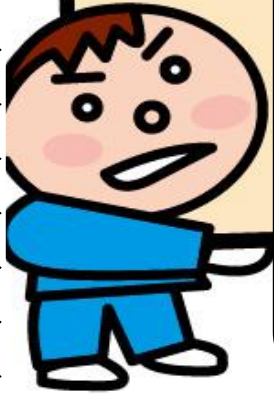
精神がとても不安定になり、性的な関心も強くなります。客観的に自分を見ることができるようになるため、他人と比べて自分の容姿や能力に対する劣等感を強く持ちます。親より友だちを優先し、他人の目を強く意識します。他人からの評価が自分の価値と感じ、人間関係にストレスを感じます。

### 親子関係の変化

心には扉があります。親にはいつでもオープンだった子どもも、心の扉を閉めて、親には言えない秘密をたくさん持つようになります。心配だし、なんだか寂しいですね。難しいのは、まだ「構ってほしい」し、「どうしたらいいか教えてほしい」のに、「放っておいてほしい」し、「自分で決めたい」という相反する思いで揺れていることです。でも、その揺れにつきあうことが思春期では重要

です。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。

こうなったら、「私のかわいい〇〇ちゃん」はもういりません。1人の他人として付き合う距離感や尊重するスタンスがよい親子関係を築くコツです。



いろいろと難しそうな「思春期」ですね。まずは、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理解しましょう。そうすれば、腹立たしさが収まり、子どもの頑張りが光り輝いて見えてきます。