

心理科便り vol. 14

2024年2月



あっという間に2月もう半ば。ついこの間年始の挨拶をしていた気がします。こういう『なんか忙しい気がする…』という時って、心身ともに擦り減り始めてはいるものの、まだ身体にガタがくる程でもなく、つつい飛ばしがちなんですね。

「分かる～」と思った方、私と一緒にセルフケアモードに舵を切るのはいかがでしょう？たまにはゆったりまったり過ごすのもありかも…!

コラム「心理学豆知識」

No. 14 思春期ってどんな時期?

私たち大人はみんな経験してきたはずの<思春期>。でも、いざ大人になってから思春期の子どもたちに接すると、よく分からない、接するのが難しい…と感じる方も多いのではないかと思います。今回は簡単に、思春期にはどんなころの変化が起こるのかをご紹介します。

思春期は、こころの発達から見ると「だいたい小学校高学年から高校生の年代くらいまで」に当たります。学校や家族、仲間の影響を受けながら、他の誰とも違う一人の人間としての“自分らしさ”を模索する、濃密な時期です。心身ともに変化が大きいこの時期は、気持ちが不安定になりやすく、戸惑いや悩みが色々と出てきます。

例えば親との関係。思春期に入った子どもは、<親から自立したい>という欲求の高まりと、<親から離れることへの不安>という二つの気持ちの間で揺れ動きます。そのため、一貫性のない言動になったり、心理的自立に勢いをつけるように反抗的な態度になったりします。

また思春期のこの時期は、「自分とはどんな存在か」について考える時期でもあります。自意識が強くなるので、他人の目を気にし過ぎたり、他人と自分を比べて落ち込んだり……、自分自身の価値を見出そうと葛藤し、悩むことがあります。でもこれもまた必要な時間。高校生くらいになると、「自分は自分、他人は他人」という感覚が育ってきて、自分と違う他者/他者と違う自分を受け入れる力がついてきます。

このように思春期は、子どもから大人に成長していく過程の、不安定でもどかしい時期。付き合う大人も必死です。

沢山ぶつかることもあります。かつて思春期を乗り越えた先輩として、その子なりのもがきや苦勞、頑張りも認めながらあたたかく見守りたいものです。



<参考>厚生労働省:思春期のこころの発達と問題行動の理解
(<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-03-002.html>)

心理科の本棚



『当事者対決! 心と体でケンカする』 (世界思想社) 著: 頭木弘樹・横道誠

今月ご紹介するのは、2023年11月に発行されたこの本です。

潰瘍性大腸炎の当事者である頭木弘樹さんと、自閉スペクトラム症とADHDの当事者である横道誠さんによる“往復インタビュー”で構成されています。

それぞれの病気や障害のこと、社会の中での苦勞、世の中の動き等々、多分野に触れられていてとても勉強になるのに加え、メインがそれぞれの個人的な体験についてなので、エッセイのようでもあり……。興味深くついつい読み進めてしまう本でした。

赤裸々でユーモアたっぷりの当事者体験記、ご興味がありましたらぜひ一読ください。

(小林)

心理科便りでは、コラムで取り上げてほしいテーマを募集しています。これについて知りたい!と思っていることがあれば、ぜひお知らせください。職員の皆さんのメンタルヘルス相談も随時受け付けています。

ご予約・お問い合わせはこちらへお寄せください。➡ mail: fujiken-sinri@fujisiro-hp.info 内線: 3400



↑メールはこちら