



宝泉中学校 生徒用  
令和6年7月号  
スクールカウンセラー  
丹羽悦子

## 思春期について知っておこう



皆さんと面談をしていると、自分に自信がなくて不安だったり、友だちからどう見られているのか、人の目が気になり自信がなくなったりしている話を良く聞きます。話の中で、「今は、思春期まっただ中だから、不安だったり自信がなくなってしまうんだよ。1人ではないよ。相談に来る人たち皆が同じように感じているんだよ」と伝えます。

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、動かず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。

皆さんと同じ中学生の声をお届けします。共感できる内容もあるのではないですか。

### 中学生の声

- ・今の自分は友達の顔色ばかりみて話している。それはとても疲れる。でも、気になる。(中2女子)
- ・友だちと思っていた子が、自分の味方になってくれなかった。人が信じられなくなった。(中1女子)
- ・自分には自信がない。勉強も運動も親の期待にこたえられないし、これからが不安です。(中2男子)
- ・いつも機嫌が悪い時に、お母さんにあたってしまう。二階にいて、いつも後悔している。「何でおこってしまったんだろう。」って。もうおそいかもしれないけど、本当にゴメン。(中1女子)
- ・お父さん、最近あまり喋っていないけど別に嫌いになった訳じゃないです。雨が降っている日に、わざわざ車で迎えに来てくれたのに、自分は周りの目が気になって断ってしまったこと、今も後悔しています。(中2男子)

### 思春期の心の特徴は不安がいっぱい

#### ・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。ホルモンのバランスがくずれ、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

#### ・「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。

#### ・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。

#### ・友達が一番大切になります

#### ・異性への関心が高まります



※それぞれのあらわれ方には個人差があります  
出典 「思春期のこころが肝心」より

思春期は「自分作りのスタート」です。この時期は、大人になる途中段階にあります。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。

思春期のことを知ることで、安心してほしいと思います。1人ではありません。何か心配や不安がありましたら、いつでも相談をしに来てほしいと思います。担任の先生に話して、予約を取ってください。

