



思春期って？

イギリスの児童精神科医のウィニコット（1896-1971）は「混乱を混乱としてひたすら生きぬく時代、それが思春期である」と語っています。意味がわかりづらいですが、大変な時期だということは予想できますね。（余談ですが、SC堀とウィニコットさんの誕生日が一緒でした。歳は違いますけど）

思春期は、個人差はありますが、だいたい11才前後から始まるといわれています。この時期は体の成長、脳の成長、そして心の成長が各々速度を変えて起こります。体の成長は目に見えますが、やっかいなことに脳の成長や心の成長は目に見えませんね。



思春期の脳は

人の脳は後部から前部へと成長します。思春期では後部から徐々に成長が進みますが、計画、順序の決定、総合的判断、衝動抑制、行動結果予測などの機能を果たす**前頭前野**は未成熟です。

思春期の心は

ホルモンの影響を受け、動機付けや行動に関与するドーパミンという神経伝達物質が、この時期脳内に満ち溢れます。ドーパミンの働きが強くなると、物事に対する興味、好奇心などが高まり、考える力、心に大きな変化が起こります。異性にも興味を持ちはじめます。

つまり、心では興味好奇心を持って、脳では判断できない、予測ができない！！

→ **不安になりますよね**

興味は自分自身にも向けられます。たとえば自分と友達を比較しながら、「自分って何？」と考えたりしませんか。比較することで「どうせ私は・・・」などといった劣等感を感じたりしていませんか。このように何気ない興味でも、人はいろいろ悩んだり苦しんだりしてしまうのです。

みなさんはまさに今この時期にいます。



イライラ、もやもや・・・こんな時どうすればいいの??

不安になった時、つらくなったとき、まずは周りの友だちにその気持ちを話してください。周りのみんなも同じだから、意外と簡単に話ができると思います。日頃から、愚痴友だちを作っておくと思春期をスムーズに乗り越えられるかもしれませんね。でも、人によっては恥ずかしさなど様々な思いがわいてきて、思いを内に秘めてあまり話さなくなる子もいます。また、思春期は、第2次反抗期ともいわれ、親からの自立したい欲求がたかまり、親になかなか自分の思いを言えない時期になります。そういう時は、学校で話せる先生やスクールカウンセラーに相談してみてください。安易にSNSに走るのはとってもとっても危険です。

もし、周りの人に話せる人がいない時は、福井県が行っている下記のような電話相談を利用してはいかがでしょうか。（※参考までに）

- ① 福井県総合福祉相談所 児童相談 24時間

平日専用 0776-24-5138

夜間・休日専用 0776-24-3654

- ② 福井県総合教育研究所 (24時間)

0776-51-0511

0120-0-78310(全国統一)

スクールカウンセラー 堀 昌子



6月にスクールカウンセラーが来る日は

6月 10日(木) 午後
11日(金) 午後
17日(木) 10時~17時
24日(木) 10時~17時

