

## 平成22年度 親が知る思春期講座を開催しました

思春期をご存知ですか？思春期は、人が子どもからおとなになっていくとても大切な時期です。自分も過ごしてきたけど……。わかるようでわからない。という方も多いのでは…

思春期は突然やってくるわけではありません。大切なときを過ごす中で、思春期を迎え、体と心がすばらしく変化し、大人へと成長するのです。

思春期を迎える前に親は、何ができるのでしょうか。お子さん自身が、「自分っていいな……。好きだな。」と自分の体も心も受け止めて成長していくことができるようになるために一緒に考えてみませんか。

[1.「自分を大切にできる子、相手を大切にする子」～思春期に向けた関わり方～](#)

[2.「二次性徴、思春期特有の悩み、子どもと語る性」～思春期の子どもの体の変化について～](#)

[3.「思春期の心、友達関係、思春期の子どもとどう向き合うか」～思春期の子どもの心の変化について～](#)

[4.「思春期の子どもたちと付き合う中から感じること」～保健室から見える子どもたちの姿～](#)

### 内容等

1.「自分を大切にできる子、相手を大切にする子」～思春期に向けた関わり方～

#### 講師

保健センター 保健師

#### 実施内容

未就学児、小学生低学年の子を持つ保護者の方に対し、希薄な人間関係の中で生活している私たちや子どもたち、今の社会を生き抜くために必要な力、自己肯定感について子どもだけでなく、保護者の自己肯定感も振り返りつつ乳幼児期、学童期に子どもにどのように向かい合い、接していけばいいかを意見交換しながら学習しました。

**<子どもにぜひ伝えてください(自己肯定感を育むために)>**

- ・ 妊娠した時の気持ち
- ・ 妊娠中のできごと、お母さんのおなかの中で自分自身の力で生きていたこと
- ・ 「うまれたい」というサインを出して、頑張って生まれてきたあなたは素晴らしいこと
- ・ 出産した時の気持ち生まれたことによって家族やみんなを幸せにしたこと
- ・ 自己肯定感を高める魔法のコトバをかけよう！「ありがとう」「がんばってるね」「大好きだよ」

## 2. 「二次性徴、思春期特有の悩み、子どもと語る性」～思春期の子どもの体の変化について～

### 講師

小牧市民病院 小児科医師 神田恵介先生

### 実施内容

男子と女子の体の仕組みや二次性徴に伴う変化について、外見からわかりやすい身長伸びる時期とからめてお話がありました。

親の身長から割り出す子どもの身長の計算式などを学び、参加者の皆さんは早速計算している姿もありました。思春期特有の悩みは、親や子どもの誰もが通るものです。思春期特有の悩みをまとめましたので、参考にしてみてください。

### <講義内容>

- ・二次性徴：性ホルモンによってからだが変わり生殖能力を獲得すること
- ・変化の順番として、

男	精巣が大きくなる (小6頃)	⇒	陰毛が生える (中1頃)	⇒	声変わりする
女	胸が膨らむ(小5頃)	⇒	恥毛が生える (小6頃)	⇒	初潮を迎える (中1頃)

※女子のほうが成長が早い

- ・身長の計算式(両親の体格からおおよその身長が計算できます)

男	$(\text{父の身長}) + (\text{母の身長}) \div 2 + 6.5\text{cm}$	±8~9cm
女	$(\text{父の身長}) + (\text{母の身長}) \div 2 - 6.5\text{cm}$	

- ・下記の場合は小児科医にご相談下さい。

男：14歳までに精巣が大きくなってこない

女：13歳までに胸が膨らんでこない

また、二次性徴発来年齢が通常より2、3年早い場合もご相談ください。

### 3. 「思春期の心、友達関係、思春期の子どもとどう向き合うか」～思春期の子どもの心の変化について～

#### 講師

臨床心理士 江口昇勇先生

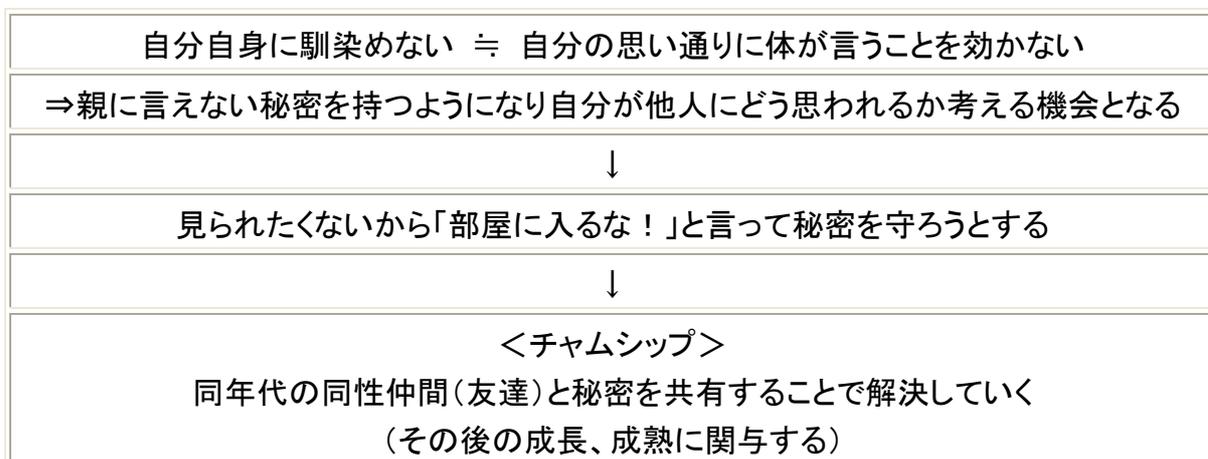
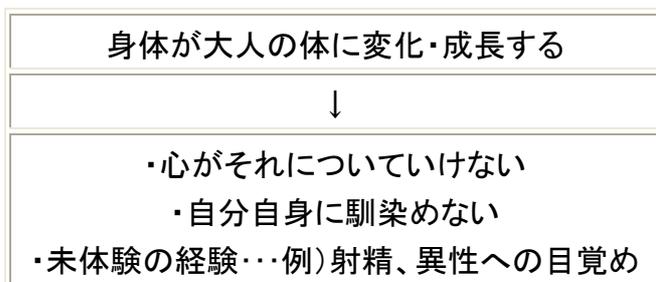
#### 実施内容

##### <講義内容>

年齢層は様々ですが、小学校高学年、中学生の子を持つ親の方が多く参加されました。

先生自身のご家族の話も取り入れられながら面白くお話していただけて、とても短く感じられた講演でした。講演後は自宅でお子さんと向き合えるような満足感を得られました。

##### <小学校高学年、中学生の思春期危機のメカニズム>



#### ※思春期の子どもとうまくつき合うには

1. 子どもが取る行動には意味があることを知る。
2. 子どもは、子ども自身が持つ秘密を共有して解決できる仲間(友達)をもつので、交友関係を否定しない
3. 親は子どもの秘密を知りつつ見守ることが大事

## 4. 「思春期の子どもたちと付き合う中から感じること」～保健室から見える子どもたちの姿～

### 講師

思春期保健相談士(元養護教諭) 山田真千代先生

### 実施内容

今までの講演内容を少し振り返りながら、実際に先生が出会った子供たちを事例としていくつか紹介していただきました。

また後半には、この講座の中で初めてグループワークを行い、同じ年代の子どもを持つ親たちが意見交換し共感しあいながら、時間が足りないほど話をされ皆さん満足され帰られました。

### <講義内容>

思春期・・・「産んでもらった自分」から今度は「産むことができる自分」に。こころと体のアンバランスさが特徴

中学校2年生に対して「生と性のアンケート」を毎年実施。

学校でも「生と性のアンケート」に基づいて授業の中で「生き方、自分の将来設計」「性感染症」など伝えている。

↓ そこから見えるもの ↓

- ・性についてみんな悩んでいるが相談できる相手がない、そこまで話せる人間関係が出来ない
- ・情報や刺激は無差別に入ってくるが子どもは多くの情報を振り分けることが出来ない

↓ では、どのように向き合えばいいか？ ↓

・子どもの成長をありのまま受け止めて喜んであげる。  
【例）反発してくる子・・・外に表現できることを喜び成長を感じる】

・普段からオープンな親子関係

【例）自分が生まれたルーツを先輩から聞く】

・本などの活用

【例）わざと子どもの目につくところに置いてみる】

・図書館・電話相談の利用

【例）安心相談カードの紹介】