

平成 23 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大人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れど・・・。「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訳ではありません。大切な時を過ごす中で、思春期を迎え体と心が素晴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。

今年度も体や心など様々な分野から 4 つの講座で行いました。

① 子どもの自己肯定感を培う「自分を大切にできる子、相手を大切にできる子」

学童期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行いました。

☆講義の中でのポイントは・・・

○大変なこともあったけど、「あなたが生まれてきてくれてよかった」とお子さんに伝えてあげてください。あるがままの自分の存在を認めることでその人の存在（生きている）価値が高まります。（自己肯定）

○親として、人としてありのままの自分を受け入れる。話をよく聞く

② 体の変化「二次性徴、思春期特有の悩み、子どもと語る性」

二次性徴に伴う男女の体の変化についてどのような順序で体に変化してくるか、外見からわかりやすい身長伸びる時期と絡めてお話がありました。

ま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んだり、

☆講義の中でのポイントは・・・

○二次性徴に伴うからの変化

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 (中2頃)
女	胸(乳房)が膨らむ (小5頃)	→	陰毛が生える (小6頃)	→	初潮を迎える (中1頃)

女子の成長が男子より約1年早い。

○身長計算式

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

もっとも背が伸びる時期

男 約13歳 約10cm/年 女 約11歳 約8cm/年
初潮が来てから伸びる身長はあと6cmくらい

○下記の場合は小児科医にご相談ください

- 男 ・9歳未満で精巣や陰茎が大きくなってくる また14歳までに精巣が大きくならない
- ・10歳未満で陰毛が生えてくる
- ・11歳未満で腋毛、髭が生えてくる、声変わりする
- 女 ・7歳6ヶ月未満で胸（乳房）が膨らんでくる または13歳までに胸が膨らんでこない
- ・8歳未満で陰毛、腋毛が生えてくる
- ・10歳6ヶ月未満で初潮がくる

3 心の変化「思春期の心、友達関係、思春期の子どもとどう付き合うか」

昔と異なり、今は子供を取り巻く環境も変化してきており、インターネットなどのメディアが及ぼす影響など含めてのお話がありました。

実際に講師の先生の実体験などをお話の中に取り入れながら、どのような対応をすればよいかをわかりやすく説明していただきました。

☆講義の中でのポイントは・・・

○子供の心の変化	小学校低学年	自分から話す
	中学年	聞かないと答えない
	高学年	問いに「普通」「微妙」などで返答。
	中学生	「聞くな」「触るな」オーラが出てくる

中学生の7割が精神的に不健康

- ・・・体と心のバランス悪く自分の存在をうまく受け止められない
特に性的なこと

○子どものとる行動には理由があることを知る。

○子どもの持つ秘密を知りつつ見守ることが大切、特に性的なことに関して保護者がどれだけ大らかに受け止められるかが鍵。

○子どもが持つ秘密を共有できるチャムシップ（仲間）の存在が大切で、また交友関係を否定しない。（自分だけでないと安心することができる。）

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～

日ごろ目にするのがあまりない小学校の保健の教科書を紹介し、子どもがどの学年でどんなことを学んできているのかなどを伝え、また実際に電話相談などで思春期の子どもたちとも接する中で感じることなどをお伝えしながら、保護者としてどのような姿勢で子どもと向き合うことが大切かを、実習で体験しながら行いました。

☆講義の中でのポイントは・・・

○思春期は子どもから大人への移行期 ⇒ 心と体のアンバランスが特徴
生んでもらった自分から、生むことのできる自分へ

○子どもとどう向き合えばいいか

- ・子供の成長をありのまま受け止め喜んであげる
聞き流すのではなく、子どもが話してきたことは目を見て聞いてあげる
- ・日常からオープンな親子関係が大切
親の気持ちを押し付けるのではなく、一人の人間として気持ちを聞ける関係づくり。

思春期の子どもたちは様々なことで悩みを抱えやすい時期です。

子どもが保護者の方に相談するだけでなく、いろいろなところで相談できることを知ってもらい利用してもらえると良いかと思います。悩みについてどこで相談すると一番良いかを考えて利用してもらい、解決につなげてもらえればと思います。

安心相談カードとは？

一人で悩んでない？
誰かに相談してみようよ！
きっと心が軽くなるよ！

でも、こんな相談どこにすればいいの……？

- 自分の体のこと
- 異性のこと
- こころの悩み
- つらい目にあつた、あつている
- 恋愛のこと
- 友達のこと

「なかなかに話せない悩み、
こんなこと考えるのは自分だけかもしれないよ！
と思わないでほしい。
あなたからの相談を待ってるよ！」
小牧市母子保健推進協議会

いどきに相談できる窓口がたくさんあるよ

小牧市内		相談方法		相談日時
ホームページ・E-mailアドレス	相談方法	相談日時	相談日時	
ホームページ: 「小牧市少年センター」で検索 相談用 E-mailアドレス: ks783291@komaki-city.jp	電話相談 E-mail 相談	火～日曜日 8:30～12:00 13:00～17:00 (祝日を除く)	月～金曜日 9:30～16:30	
学校カウンセラー	各学校	面談相談		
保健師・ 助産師相談	保健センター 0568-75-6471	面談相談 電話相談	月～金曜日 8:30～17:15	