

思 春 期 の子どもと向き合うために

思春期は、心も体も大きな成長発達を遂げ、これまで親や家族をよりどころにして築いてきた自分から、「自分なりの自分」を築くために自身を見つめる重要な時期であり、気持ちが不安定になりがちです。

お子さんに、親としてどう関わればいいのか戸惑うことも多いのではないのでしょうか。

まずは、お子さんの今おかれている状況を理解し、信じて見守りながら、自立に向けて支援していきましょう。

1 思春期の子どもたちの心

- 自分を客観的に見る。→ “周りからどんなふうに見られているか” “友達関係の中でどんな位置にいるか” など、周囲の目が気になる。
- 親から心理的に離脱し始め、反抗的な意見や態度などがあらわれる。
- 気持ちが不安定で、孤独感や無力感に陥ることがある。
- “こうありたい自分” (理想の自分) と現実の自分とのギャップに劣等感を感じ、イライラやふさぎ込むなど心の問題を生じやすい。

2 思春期の特徴とライフプラン

	男性	女性
10 歳	<ul style="list-style-type: none"> ・ゴツゴツした男性らしい体に変化 ・精通がある ・異性への関心の高まり 	<ul style="list-style-type: none"> ・丸みのある女性らしい体に変化 ・初潮がある ・異性への関心の高まり
思 春 期	<p>男性に多い性の悩み</p> <ul style="list-style-type: none"> ・包茎 ・自慰 ・性器の大きさや形 <p>→問題ないことがほとんどですが、心配なときは、泌尿器科を受診しましょう。</p>	<p>女性に多い性の悩み</p> <ul style="list-style-type: none"> ・16歳になっても初潮がない ・生理が止まった ・生理痛がひどく、学校生活等に支障がある <p>→このようなときは、婦人科を受診しましょう。</p>
20 歳	<p>自分のライフプランを立ててみましょう。進学や就職と同様に、男女交際や人生とともにするパートナー、子供を持つ時期、性行動の選択について考えましょう。妊娠・出産や仕事と家庭のバランスを考えるのに、重要な時期です。</p> 	
30 歳		
成 熟 期		
40 歳	<p>女性・男性ともに、妊娠・出産には適した年齢があることも事実です。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●女性の卵子は、加齢とともに量・質ともに低下するため、自然に妊娠する力は35歳頃から下がりはじめます。 ●男性も、加齢とともに精子をつくる精巣の機能等が低下します。 	
50 歳	<p>更年期</p> 	

安易な性行為の危険性！！

望まない妊娠や中絶によって、心身ともに悩み傷ついてしまったり、性感染症にかかり不妊症となってしまう場合もあります。

性行動や性行動に伴う感染症の予防・避妊の方法について、よりよい選択ができるように、普段から子どもと向き合い、話ができる関係づくりを心がけましょう。

機会をみて自分の経験等を話してみるのもいいかもしれません。

●望まない妊娠、人工妊娠中絶

赤ちゃんを育てる準備ができていないときは、避妊をすることが重要です。

避妊の方法 →コンドーム・ピル等
緊急避妊法 →性交から3日以内に産婦人科で処方してもらった内服薬を服薬する

人工妊娠中絶は、妊娠週数が進むほど母体への負担が増すため、妊娠初期(妊娠11週6日まで)に手術を受けることが適しており、早期に妊娠に気づくこと、なるべく早く受診することが大切になります。

妊娠22週以降は中絶できません。

なお、妊娠12週以降は市町村への死産届けが必要となり、分娩と同じ費用がかかります。

●性感染症

「性器クラミジア」 →子宮や卵管の炎症を起こし、放っておくと不妊の原因となります。男性は排尿痛があつたり膿が出たりしますが、男女ともに症状が出にくく気づかないことも多いです。また、感染しているとエイズウイルス感染のリスクが高まります。

「性器ヘルペス」 →外陰部に水ぶくれができ、つぶれると激しい痛みがあります。

「トリコモナス」「エイズウイルス感染症」等感染を予防するためには、性交時にコンドームを使用することや性行為に近い行為をしないことが大切です。

3 思春期の家庭教育のポイント

① 家族による話し合いの大切さ

☞ わが家のルールを家族で話し合う



- ・帰宅門限時刻を決める
- ・外出時は行き先を告げてから出かける

② 生きていくモデルとしての保護者の役割

☞ 仕事や家庭生活の喜びや苦勞を保護者が率直に語る

③ 自立に向けての準備

☞ 料理・洗濯・掃除など、子どもができることは子どもにさせる

④ 子どものサインを見落とさない

☞ 些細なことと決めつけず、子どもから発せられたサインと受けとめる



- ・夜眠れない
- ・胃痛や腹痛
- ・下痢と便秘
- ・イライラしている
- ・怒りっぽい
- ・引きこもる
- ・食欲がない
- ・元気がない(活気がない)
- ・朝起きない
- ・登校をしぶる
- など

⑤ 子どもが抱えている問題に対して、しっかりと向き合い寄り添って聴く。

⑥ 子どもの行動が問題だと感じたときは、親は子どもを信じて見守る姿勢を基本とし、ルールを踏み外しそうなどときには、毅然とした態度で接する。

⑦ 何か気になることがあるときには、学校と連携をとる。



注意

インターネットの利用によって、様々な事件が発生しています！！

SNS(ソーシャル・ネットワーキング・サービス)等で被害にあった子どもは、昨年全国1400人を超え、**過去最多**となりました。

被害にあった犯罪 → 青少年保護育成条例違反 711人、児童売春・児童ポルノ禁止法違反 618人、
乱暴された 23人、強制わいせつ 11人、殺人 1人

被害者の使用携帯電話は、スマートフォンが約90%を占めました。

NHKニュース(2015.4.16)より抜粋

児童ポルノ、児童買春、強姦など、最悪のケースが全国で発生！！

異性と出会うことを目的としたアプリも！ → 無料通話アプリのID交換掲示板サイト等を使った児童売春等の被害が急増！

男子も被害に！ → 性被害にあっているのは女子だけではありません。犯人は良い人間のフリをして子供に近づきます！

彼氏に撮られた裸の写真が同級生にも… → 下着姿や裸の写真を撮らせたり送ったり、送られた写真を転送するのも犯罪です！

恐喝、威力業務妨害、不正アクセスなど、子供による犯罪も多発！！

いじめはネット内でも… → アプリ等の閉鎖的なグループで起こるいじめは、周囲の人も気づかず昼夜問わず続きます。

課金カードが欲しくて… → 無料ゲーム内のアイテム購入のため、犯罪(ネット上で入手した児童ポルノ動画送信等)に手を染めてしまうケースも。 平成26年警視庁「STOP! ネット犯罪ーあなたのお子さんは大丈夫！？」より抜粋

～お子さんを被害に遭わせないために～

保護者もWebサイトの危険性を理解し、安易に利用させないような注意が必要です。

☆フィルタリング(Webサイトの使用制限)を設定しましょう☆

～スマートフォンや携帯ゲーム機には、以下の設定があります～

- ①携帯電話回線のフィルタリング ②無線LANのフィルタリング ③アプリ用フィルタリング
④使用時間帯の制限 ⑤課金についての制限 など

※フィルタリングの設定については、ご契約の携帯電話会社へお問い合わせください。

☆親子でルールを作りましょう☆ [ルールの例]

- ・IDやパスワードは保護者が管理する (他人のパスワードを勝手に使わない)
- ・知らない人とは連絡をとらない
- ・誰でもみられるサイトに、写真や名前、学校名などの個人情報を書き込まない
- ・ルールを守らない場合は利用を禁止する
- ・利用料金や利用時間を決める (夜〇時を過ぎたら、使わない)
- ・匿名でも、悪口は書き込まない
- ・下着姿や裸の写真は撮らない、撮らせない
- ・困ったことがあったらすぐに保護者に相談する



4 困った時の相談窓口

県北保健福祉事務所HP「事務所及び業務別案内」→「子育て支援」→「思春期保健」→「関係機関一覧」へ掲載

<https://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/21110a/shishunki-kankeikikan.html>

作成：県北地域思春期・若者の性の健康連携会議(事務局：福島県県北保健福祉事務所)