

## 第1章 思春期の特性を学びましょう

### <思春期の心理的課題>

思春期という言葉は、ほとんどの人が聞いたことがあり、もちろん、親としても、その時期を通過してきているはずで、ほろ苦い思い出やつらいことを思い出す人もいるかもしれませんし、楽しかった学生時代をなつかしむ人もいます。

では思春期とはどんな時期なのでしょう。

広辞苑には「二次性徴があらわれ、生殖可能となる時期。11～12歳から16～17歳までぐらいの時期」とあります。少なくとも、身体的には急激に大人になっていく時期と言えます。

思春期と同じような言葉として青年期という言葉があります。14歳前後から17歳前後を青年期前期、17歳前後から22～23歳前後を青年期後期と呼ぶ人もいます。青年期という言葉は、体の変化というより、心理的な成長というような側面に焦点を当てた言葉であることが多いようです。

ここでは、いわゆる青年期も含めて思春期と呼ぶことにし、心理的な発達を中心に述べていきたいと思えます。

この時期に達成しなくてはならない心理的課題は3つあると言われています。

- 1 親からの心理的離乳（精神的自立）
- 2 他者と親密な関係をつくる能力の形成
- 3 社会的責任を遂行できる自己の形成

一つ目の課題である心理的離乳の現れとして、親に反抗的になることもあるでしょう。しかし、完全に自立できるわけでもなく、自立と依存の葛藤があり、反抗すると思えば、甘えを示したりという揺れ動きの時期です。その時期が長く続く子もいるでしょう。一つ目の課題を抱える子どもは多くいます。親に反発するだけのエネルギーが乏しく、親からの自立が遅れる子がいます。また、親が子どもの自立を無意識に妨害している場合があります。言葉としては「自立してほしい」と言いながら、子どもが自分で決めたこと（ファッションセンスや進路などさまざまな領域でありえま

す)には反対し、子どもの自立を阻害し、自尊心を低下させるということもしばしば見られます。

二つ目の課題は親友と呼べるような友人関係を作ることです。小学生までと違い特定の友人とかなり親密になっていきます。親友と呼べるような同性の友人ができることは一つ目の課題である親からの自立と関係しています。親友ができるためには、親から自立しつつ、社会性を育て、自分を他者に開示しなくてはなりません。同性の親しい友人ばかりでなく、異性の友人を作るというのもこの時期の課題です。一般的には同性との親密な関係が作れるようになってから、自分の性を認識し、受け入れるということができるようになり、やがて異性の友人ができるようになります。

せっかくの友人関係を「あんな子とつきあうのは良くない」と親が阻害する場合があります。非行少年とつきあっているのではないかと疑ってかかり、子どもに反発される話はよくあります。その場合「たとえ非行少年とつきあっても、私たちの子どもとして大切な子なのだ」という思いが伝わらない限り、親子関係は改善しないでしょう。「非行少年とつきあう子はだめだ」という態度のみでは、ますます親子関係が疎遠になっていきます。

三つ目の課題は社会で、ある役割を果たすだけの自己を確立することであり、しばしば言われている自我同一性の確立ということですが。言い方を変えると、ある可能性や生き方を捨て、自分なりの生き方をすることに自分で納得できるということでもあります。ある選択肢を選ぶと他の選択肢は捨てることになります。この決定には、当然自分で引き受けなければならない大きな責任が伴います。この責任を引き受けることにたじろいだり、他の選択肢を捨てることに迷う子どもがいます。

このような三つの課題を達成していくことが思春期（青年期）のテーマとなります。もちろん簡単に達成できるわけではなく、また、個人によっても成長の速度が異なりますから、数年から十数年といった期間が必要でしょう。

また、この時期の特徴として、自意識が高まり、他者から見た自分を強く意識するようになります。他者の評価を非常に気にするようになるので

す。他者から見た自分を勝手に作り上げて、悩んだり、他者の意見に振り回され、自分を見失うことにもなりかねません。必要以上に自分を否定したり、他人を美化したり、理想化することもあるものです。自分を作り上げていく過程として、ある程度の混乱は多くの成人が経験していることでしょう。しかし、年をとると、「自分って、まあ、こんなものだ」と自分の失敗や恥をある程度受け入れ、他者の評価も適当に受け入れたり、排除したりしていくものです。そこへ至るまでに、様々な人間関係を経験し、社会体験を積み、徐々に自分という存在、自分なりの生き方を確立し、思春期・青年期という嵐を乗り越えていくのです。

### <感情の社会化>

思春期には、前に述べたように、しばしば、極端に物事を考え、自己否定が強くなったり、特定の人物を理想化したりといった思考の先鋭化が見られます。今までは親の言っていた路線で来たけれども、自分らしさが極端に出てくる時期でもあります。急に「キレやすく」なる子もいます。大人になるというのは、自分の感情に気づき、それを調整していくことでもあります。そのためには、感情が社会化されねばなりません。

すぐにキレてしまう子どもは、感情が社会化されずに育ってきている可能性があります。感情の社会化とは、言葉によって感情を他者と共有することができる過程です。楽しい、悲しい、腹が立つ、うらやましい、といった言葉を使って、感情を他者と共有するのです。子どもは自分の感情に共感してもらって体験を通じて、同時に、感情をコントロールする術を学んでいきます。例えば、自分が食べたかったお菓子を落とし、食べられなかったという体験を親は「悲しかったね」とか「残念やったね」などと、感情を言葉で名づけ、共感し、あやすことで、感情を育てるかわりをしていくのです。感情の社会化は、感情を受容されながら、言語化されていく体験で促されます。その場合、うれしい、楽しいといった肯定的な感情は受容しやすいのですが、怒りや不安など否定的な感情は受容しにくいものです。子どもが示す怒りに対し、親が、反発したり、否認したりして、子どもを否定しがちになり、子どもはますます否定的な感情のコントロール

が苦手になっていきます。

ですから「キレやすい」子というのは「傷ついてきた子」と考えたほうが、援助しやすくなるのではないのでしょうか。

思春期まで成長してくると、子どもは、親の期待からのがれ、自分の感情、思考で生きようになるのです（心理的離乳）。その表現が適切におこなわれないと、結果として、非行化したり、様々な身体症状や不登校、そのほかの心理的な問題を示すなど、思春期の危機として出てきたりします。

ですから、適切なコミュニケーション手段で自分の気持ちや考えを表現する方法を子どもに学んでもらう必要があります。そのためには親自身が少しでも自分のコミュニケーション能力を高めることが大切だと思います。このテキストを学ぶことでその一助となれば幸いです。

さて、ここまで読まれた方は、親として、子どもが思春期の課題を乗り越えられるように、少しでも支援したいと思うところでしょう。

その際、本当に子どもに自立してほしいのか自分に尋ねてみましょう。子どもが自立すると困ることはありませんか？さびしくありませんか？子どもが自立してしまうと、夫あるいは妻と向き合うことになり、負担であると感じるのを避けるために子どもにエネルギーを注いでいませんか？あるいは理想の子どもからの差し引きで現実の子どもを見ていませんか？自分の頭の中に理想の子どもがおり、その存在と現実の子どもをいつも比較していませんか？子どもの至らないところばかりを見ていませんか？子どもと自分とどちらが強いのかを知らず知らずに争っていませんか？

親として、どのような態度が子どもの自立を促すのか、これから一緒に考えていきましょう。

