

親子で育む素晴らしい思春期

思春期は自分探しの旅

思春期とは子どもから大人へ成長していく時期のことをさします。この時期は、自分とは何なのか、どういう存在であるのか、将来何をしていきたいのかということをも自分自身に問いかけ、自己を確立（アイデンティティの確立）していくという大きな課題があります。その中で自分のこと、友達のこと、異性のこと、体のこと、学校のことなど様々なことで悩み、考える時期でもあります。また、性ホルモンの分泌によって急速に体は発育し、異性への興味や性的欲望もてきます。このように思春期は体と心の変化が大きく、不安定な時期ですが、親から自立し、自分の責任において物事を判断できるようになるための大切な時期なのです。

この時期の子どもは、第二次反抗期に入るため大人に反発したり、物事に過敏になって傷つきやすくなります。そのため子育てに悩む親も少なくないと思います。この時期は、子どもも親も悩みながら成長していくのです。

◎会話を増やし

家族の絆を深める

親子の間で会話はありますか？会話を増やしていくことが親子の絆を深める基礎になります。日々の会話を増やすには、できるだけ一緒に食事をして、お互いその日にあったことを話したり一緒に家事をしたりスポーツをしたりと工夫をしていくことが大切です。また、子どもがお腹にいた時のことや生まれた時のこと、子どもの夢などの会話を増やし、絆

を深めていきましょう。今の子どもは冷めていて、将来の夢や希望も持たず、難しい目標はチャレンジする前にあきらめてしまおうと言われていきます。しかし、子どもは子どもなりに夢や希望を持っているのです。どんなに小さく、どんなに変に思えるものでも、その夢や希望に耳を傾けましょう。そして、人生の目標は汗を流し失敗を重ねながら達成していくものだを励まし、温かく見守っていきましょう。話せば分かるとは限

りませんが、話さなければ分かり合うことは出来ません。家族みんなが楽しく過ごすために、もう一度家庭を見つめ直してみましよう。親が幸せで笑っている家庭こそ、子どもも幸せを感じられます。

◎子どもは「親」の

ぬくもりを求めている

人は愛され理解されたいという存在です。理解されない時の不満がたまるとキレることもあります。突然子どもがキレた時、本人も親も理由がよく見えず、怒ったり苦しんだりしますが、理由はあるのです。日頃から相手の話をじっくり聞く、同じ目の高さで考える、深い関心を払うといった姿勢を親が身につけることで、子どもは親に愛されている実感を得ることが出来ます。

子どもは愛されていると感じる時、安定した気持ちで問題に立ち向かうことが出来ます。そして不必要に攻撃的にならず、他者や問題を受け入れることが出来、大きく成長するのです。

◎同じ子どもなんて

一人もいない

親が完璧主義にとらわれて自分の子どもに完全を期待すると、小さな

失敗やミスにも過敏になり、ストレスが溜まります。子どもは親の思い通りに動かなくて当たり前です。大事なところはきっちり押さえても、小さなことまではこだわらず、多少のことには動じない余裕を持つことが大切です。親は他の子どもも平均値との比較に目を奪われがちですが、同じ子どもなど一人もいません。他の子と比較して不安になるのでなく、どんな時でも子どもの個性と成長を信じ見守ってあげてください。そして子どものあるのままを愛してあげてください。

もし、子どもが悩みや葛藤に直面した時には、見守り、手を握ってあげてください。人間が四つ足から立ち上がった時、手にはいくつかの使命が与えられました。一つは安心の心を伝えることであり、もう一つは物を創り出すということです。前者の場合、手の安定と心の安定の間に深い関係があることを表しています。子どもが不安や恐怖で泣いている時手を握ってあげてください。そばにいてることを伝える意味においても、両手を握ってあげればスッと安定するはずですよ。

◎思春期の皆さんへ〜思春期は悩むのが当たり前〜

思春期の皆さん。皆さんは体のこと、心のこと等悩むのが当たり前です。一人で悩まずに友達や両親、先生などに相談してみてください。また左記の相談機関もご活用ください。

●思春期に関する相談

保健師による電話相談

上三川町 健康福祉課 ☎9132

・受付時間 月〜金曜日（祝日を除く）

午前8時30分〜午後5時30分

●思春期相談センター

「クローバー〜ピアルーム〜」

（ラパーク長崎屋2階）

・専門相談員

（毎月第4土曜日・予約制）

・電話相談

☎028(632)0881

・メール相談

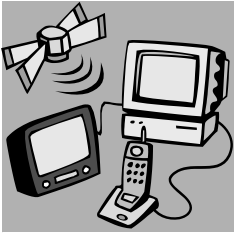
アドレス＝

peerroom1020@rapidoon.ne.jp

・オープンスペース ピアルーム

（毎週土・日 午後1時〜午後5時）

みんなと同じくくらの年の子ども、人間関係のこと、体のことなど何でも話せます。



●テレフォン児童相談

☎028(665)7788

・受付時間 月〜土曜日

午前9時〜午後8時（祝日を除く）

・相談内容 児童本人の悩み、身近なことの電話相談

・このころのダイヤル

☎028(673)8341

・受付時間 月〜金曜日

午前9時〜午後4時

・相談内容 専門の相談員によるこのころの健康相談、思春期相談

・このころの健康相談、思春期相談

・このころの健康相談、思春期相談



▼問い合わせ先

健康福祉課 健康増進係

☎9132



〜善意銀行〜（敬称略）

ふくへ教室

3,000円(第34回)

JAつつのみや上三川青果物専門部

会連絡協議会

14,721円(第5回)

上三川チャリティーゴルフ

実行委員会

50,000円(第23回)

七宝焼 彩の会

13,740円(第20回)

上三川町ボランティア連絡協議会

5,000円(第2回)

社協登録ヘルパーの会

2,093円(第3回)

日産自動車労働組合栃木支部

127,797円(第10回)

上小地区社協ふれあいお楽しみ会

8,869円

ふくへ教室

3,316円(第35回)

陶芸講座 20,000円(第33回)

上三川町建設事業協同組合

20,000円(第13回)

しらさぎ養楽会 5,000円

パッチワークキルトサークル

ハーモニ 20,000円(第13回)

上三川町消費者友の会

5,000円(第20回)

福祉ヤクルト御協力の皆様

20,000円(第4回)

匿名 4,000円

生命の貯蓄体操水星会

60,000円

勝姫稲荷神社寶銭箱

1,523円(第83回)

株式会社シヨイパック

10,000円(第2回)

匿名 お買い物券6,000円分

【スイートピーの会】

柳田傳郎(石田下坪)

80円切手12枚

上三川経友会

20,501円(第13回)

匿名 4,614円

匿名

※【 】内は指定払出先 寄付時、使途の指定がある場合には、指定先に払い出します。

皆さんの、あたたかいご支援、ありがとうございます。