

思春期の「うしろ」と身体

からだ

大切にします、あなたとわたし

思春期は大人へと変わる途中のとても不安定な時期です。思春期のころと身体について正しく理解し、子どもたちの成長を温かく見守り支えていきましょう。



健康ふじ

思春期の特徴

●「うしろ」と身体の不一致

こころと身体で成長するスピードが異なるため、自分の身体が男性や女性の身体に変わっていくことを、肯定的に受けとめられない場合に、気持ちがとても不安定になります。ときにはその変化が、強い嫌悪の対象となることもあります。

●自分を認められない

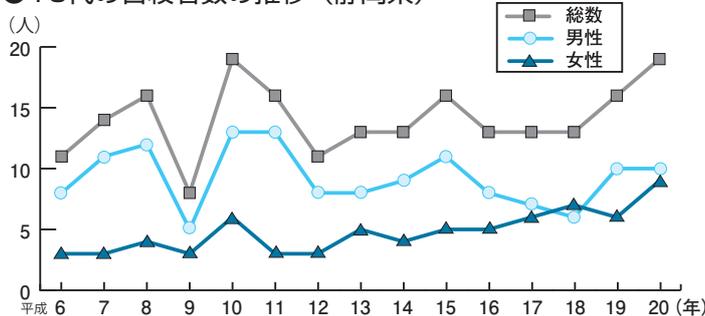
他人を見たり、自分を見るうちに、世界にたった一人のかけがえのない存在だと感じられなくなったり、ときには自分は劣っているときえ思うようになつたりします。

●人の目が気になる

自意識が高まり、観察力がついてきて、他人の目や他人の評価を気にするようになります。そのため、自分の発言や行動、容姿や服装を、周りのどのように評価しているかが気になります。

思春期の自殺者数と人工妊娠中絶の状況

●10代の自殺者数の推移（静岡県）



・静岡県内では自殺者数に改善が認められず、1年間に7～19人の10代の自殺者がいる。特に女性の自殺者が増加傾向にある。

●年齢別人工妊娠中絶の件数（富士保健所管内）

	20歳未満	20～24歳	25～29歳	30～34歳	35～39歳	40～44歳	45～49歳	50歳以上	計
H17	147	265	226	272	209	100	8	0	1,227
H18	113	196	195	226	188	56	9	0	983
H19	102	237	297	219	203	67	7	1	1,133
H20	81	171	162	179	176	63	5	0	837
H21	89	207	178	213	226	78	8	0	999
計	532	1,076	1,058	1,109	1,002	364	37	1	5,179

・富士保健所管内では、年間で800～1,200件の人工妊娠中絶件数がある。ほとんどが20代、30代の人であるが、20歳未満も全体の1割を占めている。

●自分探し

「自分らしさ」や「自分の生き方」など、自分自身について答えの出にくい問いを追求して、自分を追いつめてしまうことがあります。

●不安や衝動

独立心が急に強まることで、周囲の大人に反発・反抗したり、刺激を求めて衝動的になったりします。一方で、自信が保てずに依存や不安、傷心などに陥りやすくなります。

子どもの変化に気づいて

思春期に悩みを抱くことは成長の過程において、決して特別なことではありません。ただ悩みのとらえ方は個人で異なるため、悩まない子どももいるし、気になって落ち込んでしまい、うつになってしまう子どももいます。

思春期を迎えた君たちへ

自分が人と違って、不安に思うことがあれば、親や友達に相談をしてみてください。また、学校の保健室の先生や、市や県の相談窓口も利用してください。

思春期の子どもを持つ保護者へ

家庭では、子どもの体調や心境の変化に気づき、見守ることができ環境をつくり、本当に子どもが助けを求めてきたときには、しっかり受けとめてあげましょう。



長谷川産婦人科医院
長谷川 進さん

思春期の異常のサイン

●自分の病気

思春期にかかりやすいところの病は、統合失調症や気分（感情）障害などがあります。次のような症状に心当たりがあるときは、早期に医療機関などに相談したほうがよいと思われれます。

- 本人が感じている苦痛がとても強い
- 学校生活、家庭生活に著しく支障がある

●社会とのかかわりがほとんどない

早期にこころの病の発症の兆しを見つけた治療をすると、回復もその後の経過もよいと言われています。

ふだんから見守りたい

チェックポイント

- ★気持ちよく眠れていない。眠っても疲れが回復しない。
- ★食事をおいしく味わえていない。また、食事をすることを楽しいと感じない。
- ★自然な笑いが少ない。
- ★□数が以前より極端に減っている。
- ★小さなミスや小さなけがが続いている。小さな病気にかかりやすくなっている。

出典：「思春期のこころの病」

周囲の人も一緒に問い直す

思春期の子どもとかかわる周囲の人の心構えとして、次のことが挙げられます。

- ①だれしも通過する時期であり、自分がその年代のときはどうだったかを思い出してみる。
- ②思春期のころの「私」と、今思春期を迎えている「この子」とは違うのだということを見つめる。

この2点を踏まえて、お互いに通じ合えるところを探してみてください。そこから新たな理解が生まれ、「この子」の支えになれるかもしれません。

そして、一緒に自分を見つめ直す覚悟を持ってください。思春期の子どもと関わることは、「自分の人生って何？」と自分に問い直すことでもあるのです。

悩みはあつて当たり前です。一緒に悩んで考えていきましょう。



臨床心理士
精神保健福祉士
のぶとし
久保 伸年さん

●身体の病気（性感染症）

避妊方法や性感染症について正確に知っている中高生の割合は低く、10代の人工妊娠中絶件数は、富士保健所管内では全体の1割を占めています。こうした事態を避けるためにも、思春期から、避妊方法だけでなく、数々の性感染症についても正しい知識を持つような取り組みをしましょう。

●主な性感染症

病名	どんな病気が	症状	治療法
クラミジア	感染が子宮や卵管に広がると不妊の原因となる	症状が出ないことも多いが、男性は排尿痛、女性は、濃いおりものがでる	医療機関で検査を受け、抗生物質を投与
淋病	淋菌によって、性交渉によりうつる	男性は排尿痛、うみが出る。女性は、外陰部の発疹、悪臭のおりものなど	医療機関で検査を受け、抗生物質を投与
エイズ（後天性免疫不全症候群）	平均10年間の潜伏期間を経て発病し、HIV（エイズウイルス）によって身体の免疫が壊される	さまざまな感染症にかかりやすくなり、最悪の場合は死に至る	根本的な治療法は見つからないが、生涯にわたる治療が必要

ひとり悩まないで！

市は、思春期の子どもやその保護者のこころの相談や講演会を実施します。お気軽に健康対策課までお問い合わせください。

★相談窓口：パンフレット ほっとサポーターズ



さまざまな相談窓口をご案内します。パンフレットは健康対策課（フイランセ1階）にあります。

★思春期こころの相談

8月から月に1回、臨床心理士が思春期の子どもやその保護者のこころの相談を無料で受けます。

とき／偶数月のおおむね第3火曜

日または、奇数月のおおむ

ね第1木曜日

13時～16時

（1組50分程度）

ところ／フイランセ相談室

申し込み／事前に、電話で健康対策

課へ

★健康ふじ21推進地区講演会

フイランセや各地区まちづくりセンターで、健康に関する講演会を実施します。



問い合わせ

健康対策課

☎(64)89990