

## ご視聴の皆さまへ

- この配信動画は、横浜市リハビリテーション事業団を利用する小学生のお子さんをもつ保護者の方に向けて作成されたものです
- 動画および資料の著作権は、横浜市リハビリテーション事業団が保有します
- 動画および資料の無断転載、複製、転用、販売等の二次利用は、固く禁じます



ライフスキルガイド講座②

2024年6月作成

## 思春期の体と心

横浜市リハビリテーション事業団  
医師



## 今日のお話

1. 思春期 (Puberty) とは
2. もうひとつの思春期 (Adolescence)
3. 発達障害特性を持つ子どもの思春期



## 思春期とは？

思春期 ( Puberty ) の医学的な定義は、  
二次性徴発現の始まりから  
成長の終わりまで

つまり、子どもから大人へ  
体に変化していく時期  
のことです



## 思春期の体の変化

男児	年齢	女児
	8～9歳	子宮発育の開始
精巣・陰茎発育の開始	10～11歳	乳房発育の開始、骨盤発育の開始
前立腺発育の開始	11～12歳	陰毛の発生、身長増加の促進
陰毛の発生、身長増加の促進	12～13歳	乳房の成熟、初経
精巣・陰茎発育の大きな促進	13～14歳	
性的関心	14～15歳	周期性、排卵性月経
性的欲求	15～17歳	骨端線の融合、成長の停止
精通、声変わり	17～19歳	
骨端線の融合、成長の停止		

※第二次性徴は個人差が大きく、これはあくまで目安になります

## 第二次性徴に伴う危機

### 身体の変化による危機

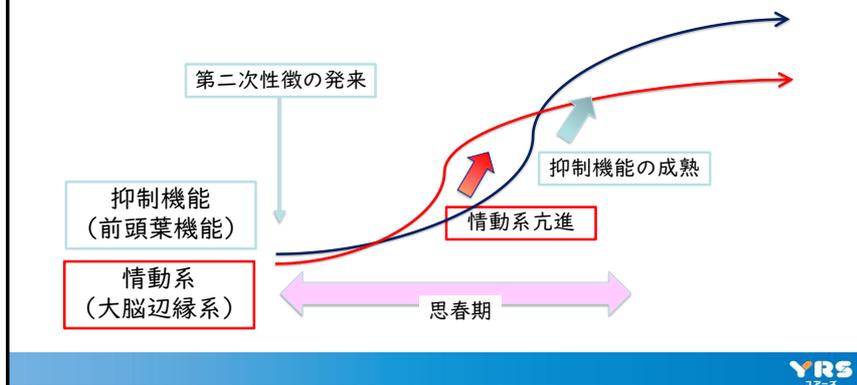
身体サイズの増大、運動能力の亢進  
身体変化への戸惑い、性の非同期性

### ホルモン変化による危機

衝動性、攻撃性の亢進

### 脳発達に伴う危機

## 脳発達に伴う危機



## 今日のお話

1. 思春期 (Puberty) とは
2. もうひとつの思春期 (Adolescence)
3. 発達障害特性を持つ子どもの思春期

## もうひとつの思春期

劇的な体の変化が始まると、  
**こころも大きく変化**していきます  
これが、もうひとつの  
**思春期 (Adolescence)**  
です



## 思春期のこころの発達

心理・社会的な自立をとげ大人の仲間入りをするまで、  
いくつもの発達段階があります。

- 10～12歳 **前思春期** (児童期と思春期の移行期)
- 13～15歳 **思春期前期**
- 16～18歳 **思春期中期**
- 19～22歳 **思春期後期**
- 23歳～ **後期思春期** (思春期～青年期の移行期)



## 思春期前半のテーマは親離れ

- 10～12歳 **前思春期** **ギャングエイジ**
- 13～15歳 **思春期前期** **友人関係への没頭**

親への依存的な心と、干渉を受けるのは嫌  
という自立心との葛藤が生じる

葛藤を乗り越え、親離れを進めていくために、  
**仲間関係**が重要な役割を担う



## 思春期後半のテーマは自分探し

- 16～18歳 **思春期中期** **自分探し・自分づくり**  
**過敏性と自己愛**が高まる時期

**自己愛**を支え合う適切な友人関係の重要性

- 19～22歳 **思春期後期** **自己同一性の確立**

自分とは何者か？という問いへの一応の答え

※異性への関心が高まり、恋愛が芽生える時期でもある



## 仲間関係の変化

思春期前半：「**同じ**」を求めあう仲間関係

同じアイドルが好き、一緒にルールを破る仲間



思春期後半：「**違い**」を認め合う仲間関係

お互いの良さを認められる、議論し合える仲間



## 思春期の危機

- ・ 仲間関係の難しさ  
恥をかくんじゃないか、失敗するんじゃないか、  
孤立するんじゃないか、と不安になる
- ・ 親離れの難しさ  
反発心の高まりからの問題行動、親への過剰な依存
- ・ 過敏性と自己愛のバランスの難しさ  
他者の視線、他者の批判に対して過敏性が強くなりすぎる  
自己愛が過剰になりすぎる



## 今日のお話

1. 思春期 (Puberty) とは
2. もうひとつの思春期 (Adolescence)
3. 発達障害特性を持つ子どもの思春期



## 発達障害特性を持つ子どもの親離れ

### 意識的な子離れが必要

発達障害特性をもつ子どもが、自然に親から離れ  
仲間関係を深めていくことは難しいことも多い  
親へ反発しても、それを支えてくれる先の確保が困難

⇒いつまでも親が全てに手、口を出してしまい  
親離れ、子離れが進まないことも



## 発達障害者特性を持つ子どもの親離れ

発達障害特性を持つ子どもの思春期は、

### 子どもへの支援のあり方を変えていく時期

障害特性への支援は続けながら、  
その子なりの自立を見守っていく  
(支援すべきところと手を引くべきところ)  
親以外の大人へ支援者の移行  
大人に相談してうまくいった経験を大切に



## 発達障害特性を持つ子どもの親離れ

### 仲間づくりは必要？

何らかの障害特性をもつ子どもが、  
気持ちを通じ合わせる仲間を作ることは難しい  
同じ興味を持つ人達との関係  
相手は必ずしも同年代の子どもでなくても良い  
⇒その子なりの**社会との繋がり**を持つ



## 発達障害特性を持つ子どもの自分探し

### 自分らしさを受け入れられる土台作り

苦手なことを強調せず、できることこそ強調  
成功体験の上の自己肯定感  
本人なりの考え方を受け入れる  
提案と合意による経験の積み重ね



## 自閉症特性を持つ子どもの自分探し

### 自閉症特性の子どもは思春期に物心がつく

他者の視点に気付けるようになり、  
周囲と自分を対比して見始めるようになる  
思春期は、誰もがみな自分と他人とを比べ、  
ささいな違いを気にして悩む時期

ここで「自分らしさ」を受け入れられるか



## 発達障害特性を持つ子どもの自分探し

### 告知をすれば自分のことが分かる？

発達障害特性は本人の一部でしかない  
苦手さを自覚して欲しいから告知  
ではうまくいかない  
支援がうまくいっていない時の告知は、  
さらに調子を崩してしまうことにもなる



## 発達障害特性を持つ子どもの性の問題

性に関しては、仲間関係の中で、  
男同士、女同士で語られることが多い  
情報がどこか曖昧

- ⇒性に関する疑問や不安を解消しづらい
- ⇒正しい情報を分かりやすく教える必要がある



## 思春期を乗り越えるために大切なこと

### モチベーションを高める

不得意なことに苦手意識を持ちすぎないように

### 子どもが安心できる時間の確保

好きなことに没頭できる時間や環境を大切に

### いじめ被害への予防的、危機的介入

他の子とのずれが問題として生じやすい時期



## 思春期、子どもがつまづいてしまったら？

1. 「基本介入」を見直す  
障害特性に合わせた環境づくりの継続は必要
2. 「危機介入」が必要な状態か？  
いじめなどの早急に介入すべき状態がないか
3. 「事後介入」は家族で抱えこまない  
二次障害の可能性があれば医療機関に相談を



## ご視聴、ありがとうございました



「発達凸凹さんのライフスキルガイドブック」では、  
横浜市リハビリテーション事業団を利用する  
小学生のお子さんをもつ保護者の方むけに、  
**思春期・青年期を見据えて、小学校期に大切にしたいポイント**を  
キーワードでまとめています

ガイドブックから「**ライフスキルガイド講座**」として、  
他にも以下の動画が視聴できます

- ・親子で思春期を乗り切ろう!
- ・思春期の体と心
- ・ネット・ゲームとの付き合い方
- ・子どもに特性／障害のことを伝えるべきか
- ・困ったときに相談できる人になるには？

**ぜひ、ご覧ください!**