

特集



反抗期、もう来てる？どう向き合う？

思春期のココロの変化をみてみよう

☀ 朝、身体がつらい…その症状、もしかしたら
「起立性調節障害」かも？

くろべ牧場 まきばの風（黒部市）



前は思春期のカラダの変化を取り上げましたが、今回は「ココロ」の変化＝反抗期に注目します。
エコチルスタッフのリアルな声も交えて、反抗期の乗り越え方・つきあい方を一緒に考えてみましょう！

思春期のココロの変化をみてみよう

そもそも反抗期ってなに？

一般的な反抗期は、小学校高学年から高校生ころまでの、ちょうど思春期と重なる時期にみられます。
いわゆる「イヤイヤ期」と呼ばれる幼児期の第一反抗期とは違い、保護者から距離をとろうとするのが特徴です。これは自我の確立のために「保護者から独立しなければ！」と考えるためとも言われています。
また保護者や周囲の大人だけでなく、社会的な権威や制度などにも反抗的になることがあります。

反抗期とどう向き合おう？

「反抗期」という言葉はあくまでも大人側から見た、子どもの様子を表す呼び方です。
子どもにとっては「自分を探し、自我を伸ばす」大切な期間であり、家族全体が関わる現象といえます。
反抗期に対して家族が否定的だと、子どもは家族と衝突したり関係性を変えようとしています。
一方、家族全体で寄り添い、子どもを見守る姿勢があると、子ども自身が安心して自分探しに取り組めるといわれています。

エコチルスタッフのリアルボイス

うちはこんな感じ！

うちの子

学校で嫌な事があっても、不機嫌になるだけで何があつたか教えてくれない。
あまり話をしない時がありました。話しかけて会話はするけど、自分からはしない。
携帯電話の使用時間が長い、寝る時間が遅い、宿題もせずに携帯を見ていることを指摘しても全く聞く耳を持ちません。

自分の反抗期

私や妹は口げんかで反抗。弟は高校生の頃に無視、にらむなどの静かな反抗が多かった印象。
小学校高学年くらいからとにかく親と一緒に掛け合っているのが恥ずかしく、ずっと不機嫌な態度をとっていた。中学生のころはずっとイライラしていたが、原因が分からず辛かった。
家族の中で親や姉・兄の都合が優先されて物事が進むことに不満があった。



エコチルスタッフのリアルボイス

うちはこんな感じ！

うちの子

習い事の送迎で車の中で2人になった時に話しかけていました。話しかけられた時はチャンスだと思って喜んでいました。中3になって進路のことなど話さなければならぬ状況になり、いつのまにか元に戻っていました。
娘が「私いま反抗期なんだから、ほっといて！」と怒ると、私「お母さんは更年期！」祖父（私の父）「おじいちゃんも更年期！」と言ってみんなで笑う。ちょっとだけ怒りがおさまる。

自分の反抗期

当時を振り返ると「思春期に入ると心にこんな変化があるよ」と親も子も事前に知れると客観的にいえる部分があったと思います。子ども自分を責めすぎない、親も割り切れるところが増えてくるかも。
朝話しかけられるのがすごく嫌で、「起きなさい」と声をかけられたら返事代わりに壁をたたいていた。本人は返事のつもりだったが、親はわかっておらずただ怒っていると思われていたことを大人になってから知った。壁をたたく理由を先に伝えておけばよかった？



寄り添い方の ヒント

ヒント1

無条件の肯定

子どもが安心して自分に向き合うには「無条件の肯定」が大切と言われています。

無条件の肯定

その人の存在自体を肯定すること

条件的な肯定

ある条件をクリアできたときに肯定すること（〇〇ができたならほめる）



ヒント2

反抗は甘えでもある

反抗的な態度には「自分が選ぶ」としていることが正しいのか不安だから、否定せずにいてほしい」という甘えが含まれていることがあります。頭ごなしに否定せず、いったん受け止めるのも大切です。

ヒント3

会話を広げるコツは「選択肢」

子どもの言葉に対して「なんで？」「どうして？」と返すより、「〇〇なの？それとも□□な感じ？」など、選択肢をいくつか示してあげると会話が続くことがあります。

ヒント4

反抗期が来る前に話合ってみよう

まだ反抗期前なら「反抗期ってこんなもの」と親子で話し合っておくのも有効です。いつか理由の分からないイライラが訪れたとき「ああ、これか」と自覚できれば、子どもの不安が少しだけ減らせるかも。



2

家庭環境の変化や子どもの性格

親は仕事、子どもは部活動や習い事で多忙になり、そもそも親子で過ごす時間が少ない
家庭内の雰囲気が悪くならないよう、子どもが気を遣ったり自分を抑えてしまう
自分の意見があまりなく、指示待ち
親との結びつきが弱かったり、あえて自己主張をしないことで子どもが自分自身を守っている
こともあるようです。

1

親子関係の変化

親が子どもの気持ちや意見を尊重してくれる
親と子どもの価値観が似ていて、衝突が起こりにくい
親が子どもの希望を常に先回りして満たしてしまう
このような環境だと子どもが不満をためずにいられるので、大きな反抗期がないまま大人になることもあります。

反抗期がない子どもが増えている？

反抗期がない、または遅い子どもが増えていると言われています。その理由を探ってみると…

うちの子

自分で「自分は反抗期には絶対ならない」と何度も言っています。

自分の反抗期

父親が自分のために勉強やスポーツなど何でも付き合ってくれたから、反抗することもなかった。



不満やイライラすることがあっても、妹や弟に当たって兄弟げんかをするとうちが親に怒られることが分かってきたから、波風立てないように感情をあまり表に出さなかった。
父親がものすごく怖かったので反抗などできなかった。

エコチルスタッフのリアルボイス
うちはこんな感じ！

反抗期がないのはいいこと？

反抗期がないまま大人になると、人によってはこんなデメリットもあるようです。

1 自己主張が苦手になる

親と意見をぶつけ合うことなく成長すると、自分の気持ちや意見をしっかりと伝える力がつきにくくなることも。

2 対人関係を築きづらい

反抗期は、親との摩擦を通じて他人との関係を調整するスキルを学ぶ時期でもあります。このスキルがないまま社会に出ると、人間関係をうまく作れないことがあります。

3 自我の確立が遅くなる

反抗期は自分探しの時間ともいえます。この経験がないと、自分の価値観や信念が形成できず、いわゆる「指示待ち」や「自分の意見がない」大人になるケースもあります。



思春期のココロの変化もみてみよう 教えて、深澤先生!

家庭で反抗期の子どもの向き合い方に悩んだとき、
誰に、どこに、相談したらいいのかわからない…という人も多いのでは？
そこで今回、臨床心理士・公認心理師であり、
スクールカウンセラーとしての経験も豊富な
「富山県こどもこころの相談室」代表の
深澤 大地 先生にアドバイスをいただきました！

臨床心理士・公認心理師 ふかさわ だい ち 深澤 大地 先生

長野県出身。関東的教育相談センターやスクールカウンセラーとして勤務したのち、
2011年から富山県総合教育センター客員研究主事として着任。
2017年から富山県こどもこころの相談室 代表
スクールカウンセラーや医療機関の臨床心理士としても、思春期の子どもや家族へのカウンセリングを行っている。

学校で何かあって不機嫌な様子なのに、原因を話してくれません。

親としては詳しく知りたいけど、放っておいたほうがいいのでしょうか？ (小6男子のママ)

A この質問はよく相談をお受けする内容です。詳細を聴きたい気持ちもあるし、聴かない方がよいだろうかという気持ちもあるし、悩みますよね。2つのことをお伝えします。

①子どもが親に話にくいという環境だと、親に話したくても話す気持ちになりません。子どもが親に話したいと思ったときに、話しやすい環境を作るように意識すること(話を最後まで聴く、一方的に否定しない等)

②「最近、学校から帰ってきたら機嫌が悪いことが多いように見えるけど、何かあった？」と聞いてみる。そのときに、「別に」「特に」という反応が返ってきたら、「そう。もし、お母さん(お父さん)に言いたくなかったことがあれば、聴くからね」と伝えておく方法もあります。

モノに八つ当たりしたり、暴力をふるうことがあります。

どうすればおとなしくなってくれますか？ (中1男子のママ)

A 思春期は情緒不安定になりやすいのが特徴です。そのため、同じような悩みを抱えている保護者の方はたくさんいると思います。「どうすればおとなしくなるのか」と考えるよりも、「この子は何に怒っているのだろう」と考えてみましょう。

モノに八つ当たりをしたり、暴力をふるったりするということは、何かに怒っているのです。その「怒る」という子どもにとって不快な気持ちに親は意識を向けて、まずは、子どもの話を聞いてあげることをおすすめします。

文章からだとなりの頻度や程度が分かりませんが、暴力を我慢して受け続けると、エスカレートしていくことがあります。そのような心配があれば、子どもの暴力への対応について専門機関へ相談してみてください。

生活態度などを注意すると、口答えばかりして言うことをきかず、困っています。 (小6女子のママ)

A 子どもの生活態度を見てみると、ついつい言いたくなることがありますよね。ペアレント・トレーニングという手法(参考: 富山県公式YouTubeチャンネル「子育ての悪循環を好循環にする方法」)があります。

ペアレント・トレーニングは、子どもの好ましい行動に注目します。例えば、「宿題をしないでゲームをしている」という場面を目にしても、それについて叱るのを止めましょう。代わりに、週に1回でも自ら宿題をしている場面(好ましい行動)を見つけたら、それを見逃さずにほめてあげましょう。

「ほめられる」はある種の「報酬」です。ほめられるという「報酬」をもらえると、気持ちがよかったり、嬉しかったりするので、ほめられた行動を繰り返しやすいです。

反抗期が無い場合や反抗期が遅い場合、なにか影響があるのか気になります。 (中2男子のママ)

A この質問も親にとっては心配になる内容です。発達には個人差があり、反抗期が無い場合や、反抗期が遅い場合もあります。

一般的に言われることとしては、自分で物事を決められない、ストレスをため込みやすい等が挙げられますが、反抗期が無いから特別な問題が起きるというわけでもありません。ここでは、親が知っておきたい2つのことをお話しします。

①子どもが親に対して強い恐怖感をもって、反抗したくてもできないという場合があります。「子どもが安心して反抗できる場」が家庭にあるか振り返ってみましょう。

②過保護に子育てし過ぎると、子どもは反抗しなくても親が自分の思い通りに動いてくれるため、反抗する必要がない場合があります。子どもがかわいい(心配な)あまり、子どもが自分でできることをやってあげ過ぎていないか振り返ってみましょう。

深澤先生から保護者の方へのメッセージ

「この文章の読み手はどのような方たちなのだろうか」ということを頭に浮かべながら、4つの質問に答えました。
思春期とは10歳程度～18歳程度の時期を言います。また、思春期は心理的離乳と言われる時期であり、発達上の課題は精神的に親から自立をすることです。

自立のために親が意識すべきことは、親の価値観を子どもに押し付けたり、親が子どもの代わりに問題解決をしてあげるのではなく、子どもが安心して悩める環境を作っておくことです(子どもの試行錯誤に付き合ったり、子どもの気持ちを受け止めたり、子どもの話を聴いたり等)。

最後に、私が臨床心理士になってからずっと大切にしている考えをお話しします。

**子どものこころへの支援で大切なことは雲をなくすことではなく、雲が広がりながらも時が過ぎていくこと。
言い換えれば、悩みを無くすことではなく、悩みを抱えながらも生きていけるようになることではないでしょうか。**

またどこかで、皆さんの考えも聞かせてください。

朝、つらい症状
ありますか？

- ✓ なかなか起きられない…
- ✓ 体が重だるい…
- ✓ 頭が痛い…
- ✓ 気持ち悪い…
- ✓ おなかが痛い…

その症状、もしかしたら

最近、小中高生に増えています

起立性調節障害 かも？



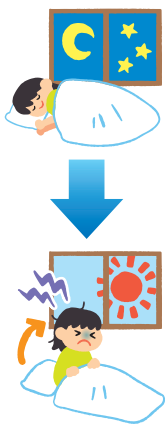
起立性調節障害とは？

自律神経のバランスが崩れることでいろいろな症状が出る病気です。
自律神経とは呼吸や体温、血圧、心拍、消化など「生きていくうえで欠かせない生命活動を維持・調節している神経です。これらは自分の意思でコントロールすることができません。

決してなまけているわけではなく、自分ではどうすることもできない症状に苦しんでいる子どもたちが、近年増えているのです。

どうして朝に 症状が出やすいの？

朝に目覚めたとき、横になっていた姿勢から体を起こす際、自律神経がうまく働かないと身体や脳に血液を送る機能が低下し、血圧を上げることができなくなります。その結果「体が重だるい」「気持ち悪い」といった貧血のような症状が出てしまいます。



朝にこのような症状が出ると登校しづらくなるため、不登校の原因となることも多い病気です。

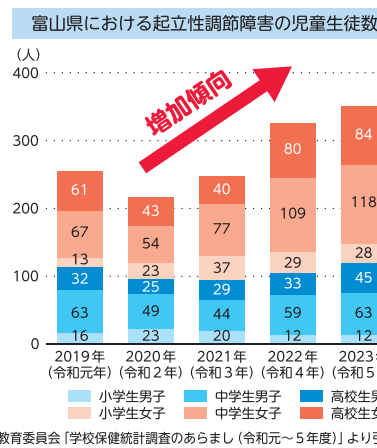
午前はつらいのに 午後は元気になる

↓ 起立性調節障害かも？

1日の中で症状が大きく変化するのがこの病気の特徴のひとつです。
午前中は起き上がれないほど調子が悪くても午後から夜にかけて元気になる、寝るべき時間になかなか寝付けない…という人も朝と夜の症状の差に気がついたなら「起立性調節障害かも？」と疑ってみてください。

中学生の約10%にこの症状があるという報告も！

小学校高学年から高校生で多くみられ、中学生の約10%にこの症状があるという報告もあります。富山県内でもコロナ禍となった令和2年以降は増加傾向が続いています。



この病気の 原因はわかっているの？

いくつもの要因が複雑に絡まって、自律神経の乱れにつながっているのでは？と考えられています。はつきりとした原因はわかっていません。



受診するなら何科？

↓ まずはかかりつけの小児科へ！

倦怠感や頭痛、吐き気などの症状はいろいろな病気のサインでもあります。まずはかかりつけの小児科に相談してみましよう。症状に応じて必要な検査を提案してくれます。

どんな治療法があるの？

1 まずは生活のリズムを整える

朝起きて、ご飯を食べて…というリズムを取り戻すことが第一歩。
起きているのがつらい時は体を起こした姿勢で過ごすことを目標にしましょう。ソファに座っている姿勢でも大丈夫。自分の身体に「今は起きている時間帯だよ」と教えてあげてください。

2 体調のいいときに適度な運動を

夕方から夜は体調が回復するので、15分程度の散歩をするなど、軽く身体を動かして夜の睡眠につなげましょう。外の空気を吸うことで気分転換にもなります。

3 飲み薬を処方されることも

いろいろ試しても体調がよくならない時は、血圧を上げるための薬や漢方薬を提案されることもあります。

いちばん大切なことは 周りの大人たちの理解と共感

思い通りにならない体調、登校できない歯がゆさ…本人は苦しい気持ちを抱えています。
しかし周りの大人たちに「怠けている、気合を入れなさい」と言われてしまうと、理解されない辛さがさらにストレスとなり、症状が悪化することもあります。
起立性調節障害は体の病気であり、気合では治りません。まず周りの大人が本人の辛さを理解・共感するところから治療が始まります。治るまでの期間も個人差が大きい病気です。症状とうまくつきあいながら生活している人もいますので、あせらず取り組みましよう。

エコチルとやまでは
起立性調節障害の
追加調査を行っています

- ▶ 起立性調節障害と関連する要因を明らかにするため「睡眠習慣」と起立性調節障害について調査します
- ▶ 小学6年生の秋～冬頃にご案内を郵送します
- ▶ フォームから5分程度で回答可能なアンケートを、計4回お願いしています(同意時・中1・中2・中3)

くわしくは
こちらから



参加者ポータルアプリでの

対象

現在小学校6年生のみなさん

①ログイン

②調査継続の意思表示

はお済みですか？

この2種類を
お手元に
準備してください



13歳以降調査に
関する説明書
(簡易版)



エコチル調査
参加者ポータル
アカウント情報に
ついて

改めてログイン～
意思表示までを
ご案内します。
まだの方はぜひ
やってみてね！



1 参加者ポータルアプリのインストール



iPhone
使用の方



Android
使用の方



パソコン等から
アクセスする
方はこちら



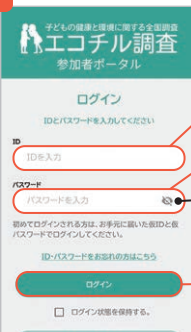
カワウソの
アイコンが目印！

上のQRコードまたは下記URLから
Web版にアクセスしてください
<https://www.jecs.nies.go.jp>

CHECK!

参加者ポータルアプリはこのあとずっと使用します。
ログインや調査継続手続きが終わっても、
アンインストールせずに残しておいてくださいね！

2 初めてのログイン

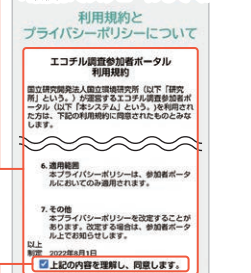


アプリ ログイン画面

- 1 アカウント情報の「仮ID」を入力
- 2 アカウント情報の「仮パスワード」を入力
- 3 「ログイン」をタップ

3 利用規約・プライバシーポリシーへの同意

- 4 利用規約とプライバシーポリシーをご確認ください
*最後までスクロールしてください

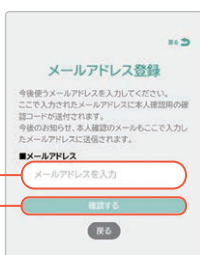


- 5 「上記の内容を理解し、同意します。」の□にチェックしてください

「送信ボタン」を
タップしてください

4 メールアドレスの登録

- 7 ご連絡可能なメールアドレスを入力してください

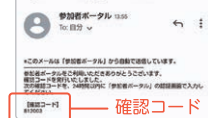


- 8 「確認する」のボタンを
タップしてください

ここで登録した
メールアドレスには、
今後お知らせや
ポイント交換時の
確認メール等が届きます

5 確認コードの認証

- 9 7で登録したメールアドレスに確認コードが届きます
【エコチル調査】から送信されます



- 10 9のメール記載の確認コード(半角数字6ケタ)を入力し、「認証する」のボタンを
タップしてください
ホーム画面が開いたらログイン完了です



続きます



CHECK!

ログインできないときはエコチルとやままでお問い合わせください。
その際、下記について確認させていただくことがあります。

- ログイン操作を行った日時
(おおよそでかまいません)
- スマホの機種名
(例: iPhone12、Xperia X23 など)
- OSバージョン
(例: iOS15.4、Android12 など)



CHECK!

無事にログインできたら、もう少しでゴール！
下に書かれている「調査継続の意思表示」も忘れずに済ませてくださいね！

せっかくログインまで終わっているのに、次の作業がまだ手付かず…というケースがかなり見られます。

⑧同意者限定アンケートに答えて、500ポイントの回答謝礼を忘れずに受け取ってくださいね。

調査継続の意思表示

13歳以降調査継続の意思表示と同意者限定アンケート

6 ホーム画面

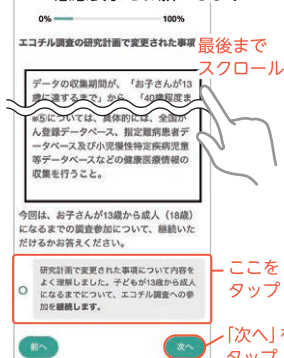


- 11 「エコチル調査13歳以降調査についての同意書」の記事をタップ

同意回答は
お子さんごとに
ご回答ください

7 13歳以降調査継続の意思表示

- 12 研究計画の変更事項について
ご確認いただき、お子さんが
13歳から18歳になるまでの
調査参加について継続の
意思表示をお願いします



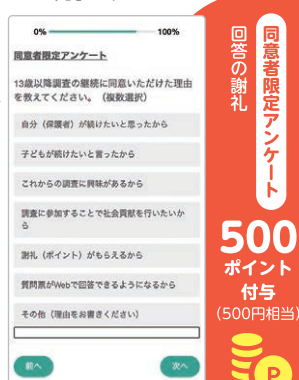
最後まで
スクロール

ここを
タップ

「次へ」を
タップ

8 同意者限定アンケート

- 13 続けて表示される同意者
限定アンケートにご回答
いただく、調査継続手続き
完了です



CHECK!

保護者の初回手続きはここでゴール！！
お疲れさまでした。

次はお子さんの
アカウントです

翌日以降に、お子さんのアカウント情報が保護者の参加者ポータルに配信されます。保護者とお子さんのアカウントは全く異なります。

そのため、保護者とお子さんで別のデバイス(スマホやタブレット)を使用することをオススメします。同じスマホやタブレットを使用する場合は、その都度ログアウトしてアカウントの切り替えが必要になるので、保護者とお子さんそれぞれのID・パスワードのメモを忘れずに取っておいてくださいね！

健康増進・運動体験応援プログラム とやまげんきっこ チャレンジ!

で、質問票の記入が
楽になるかも!



スポーツテストの結果、身長・体重など
学校で計測した記録を質問票に記入したいけど...

記入したい
ときに手元に
記録がない!

スクショして
おいたのに
見つからない!

そんななか
お役立ち
情報入手!

2023年から、富山県在住の小中学生であれば

とやまげんきっこチャレンジ!

というWebアプリから

身長 体重 スポーツテストの記録

が見られます!

▲ 学校で使用しているタブレット端末が必要です
▲ 一部自治体は対象外です



質問票に記入する測定日は
ここに表示されている
「記録日」ではなく
実際に測定した日を
ご記入ください



5 スポーツテストの結果、身長・体重が表示されます

スポーツテスト (けっか)

学年のタブを切り替えて
それぞれの学年の記録を見る

記録日 2023年 6月 23日

総合評価 **B**

項目	測定値	単位	学年
身長	150	cm	5年生
体重	40	kg	5年生
50m走	10.1	秒	5年生
100m走	23	秒	5年生
20mシャトルラン	35	回	5年生
1分間縄跳び	168	回	5年生
1分間ボール投げ	23	m	5年生
20mシャトルラン	35	回	5年生
1分間縄跳び	168	回	5年生
1分間ボール投げ	23	m	5年生

身長 cm / 体重 kg

エコチル調査では皆さんの
「とやまげんきっこチャレンジ!」
のアカウント情報は把握して
おりません。
富山県内にお子さんは学校
から提供されたタブレット端末
でアカウント情報を使用して
いるようです。まずはお子さん
自身に記録が見られるかどうか
をおたずねください。

8ページ「ことばさがし」のヒント! ② ▶ 2文字の名前の野菜は3個かれています

フリガナ 保護者の方の お名前	フリガナ お子さまの お名前	フリガナ お子さまの お名前
ご住所	〒	ニッポン
8ページの「ことばさがし」に かかれていた4文字の 野菜は何個?		
個	エコチルが アンケートの回答	A・B



富山西局
承認
532

差出有効期間
2025年
8月31日まで
(切手不要)

エコチル調査
富山ユニットセンター
広報担当 行

郵便はがき

930-0190



エコチル
ぶち
アンケート

エコチル調査の研究成果をわかり
やすくご紹介している小冊子
「エコチル調査でわかったこと」。
これまで皆さんに2冊お届けして
いますが...

読んでいただけ
ましたか?

A 読みました
B 読んでいません

お隣のハガキの回答欄で
A・Bどちらかを○で
囲んでご返送くださいね!

書き終わったら、同封の個人情報保護シールを上から貼ってください

エコチルとやま ことばさがし



ルール

- 文字を読む方向は
タテ(↓)とヨコ(→)のみです(ナナメス・↘はありません)
また、名前のとちゅうで読む方向が変わることはありません
- 「ツ・ヤ・ユ・ヨ」は小さい文字として読むこともできます
例: ラツキヨウ → ラッキョウ

エコチルとやま新聞30号のほかのページに
ことばさがしのヒントがかくれています。



ヒントを見つけて
めざせピットリ賞!

した ひょう や さい な まえ
下の表には野菜の名前が18個かくれています

こ も し な まえ なん こ
では、18個のうち4文字の名前は何個あるでしょうか?

ア	シ	ホ	ウ	レ	ン	ソ	ウ	ト
キ	ヤ	ベ	ツ	タ	ニ	ン	ジ	ン
ユ	ク	モ	ギ	ス	ラ	ミ	カ	ブ
ウ	ジ	ヤ	ガ	イ	モ	ワ	ダ	ロ
リ	キ	シ	ゴ	ハ	ク	サ	イ	ツ
マ	ド	カ	ボ	チ	ヤ	ト	コ	コ
モ	ナ	オ	ウ	ピ	ー	マ	ン	リ
ア	ス	パ	ラ	ガ	ス	ト	ビ	ー

こた した とく こう
答えを下の投稿ハガキの
かい どう らん か おう ぽ
解答欄に書いて応募してください!

せい かい しゃ しょう
正解者にはピットリ賞!

はず かつ さん か しょう
外れた方には参加賞の
こ じつ ゆう そう
プレゼントを後日郵送します。

おう ぽ しめ きり
応募締切

2024 ねん 11 がつ 18 日 (月)

とう じつ けし いん ゆう こう
当日消印有効

[お知らせ] ほかの方が著作権を持っているキャラクターが描かれた作品については、Facebook等に掲載する際に一部加工させていただく場合がございます。ご了承くださいませ。

かきたして みよう!

あなたにとっての
「秋といえば〇〇」は何か?
イラストや文章で教えてね。
活動しやすい秋は
何をするのも、どこへ行くのも
美味しい食べものを味わうのも
ぜんぶ楽しいよね!
さあ、どんな秋を楽しもうかな?
みんなに教えてあげてね!

おうちの方へ

点線でハガキを切り取って、
おもて面にお名前などをご記
入いただき、上から個人情報
保護シールを貼って送り
下さい。Facebookや、次号
以降のエコチルとやま新聞
などに掲載いたします。

お送りいただいた方に
お礼のプレゼントを
お送りします!



※お送りいただいた作品は返却
できませんのでご了承ください。

あなたの思う「〇〇の秋」を教えてください!

タイトル

の秋

