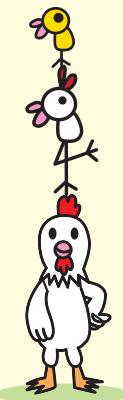


し しゅん き 思春期を生きる 君たちへ

かんしゅう
監修 千葉県医師会 きつ かわ
橋川 清人医師 きよ ひと



いっぱい転んで
大人になろう！



※心の中で、いろいろな欲求や
考えが浮かんで、そのどれを
選ぶか迷うこと。

まず、君たちの「今」を
分析してみよう。

思春期（小学校高学年く
らいから）ってよく聞くけ
ど、どんな時期か知ってる
かな？ 思春期は、さまざ
まな「はじめて」のことには
出会う時期。人生の中でも
とても特別な時期なんだ。

そして、自分自身と向き
合い^{※かかって}葛藤する時期でもある
んだよ。だからとても不安
定で、つまずいてしまうこ
とも多くなるかもしれない。

そんな時期を過ごすヒント
のお話をすること。

思春期（小学校高学年く
らいから）ってよく聞くけ

ど、どんな時期か知ってる
かな？ 思春期は、さまざま

な「はじめて」のことには
出会う時期。人生の中でも

とても特別な時期なんだ。

そして、自分自身と向き

合い^{※かかって}葛藤する時期でもある
んだよ。だからとても不安

定で、つまずいてしまうこ

とも多くなるかもしれない。

そんな時期を過ごすヒント
のお話をすること。

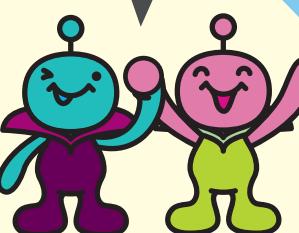
さまざまな「初めてのこと」との出会い

- ◆他のことがどうでもよくなってしまうくらい、異性のことを好きになる。
- ◆誰にも言えないことを分かち合える親友ができる。
- ◆親に秘密ができる（親だからこそ言いたくないことができる）。
- ◆初めて、「自分というもの」がよく分からなくなる…。
- ◆たくさんのが「思い通りにならないもの」と出会う。



自分自身との出会い

- ◆「僕って嫌なヤツだ」とわかっていてもやってしまう自分。
(自己嫌悪というよ)
- ◆人に「イヤ」と言えない自分。
- ◆人によって態度を変えてしまう自分。
- ◆勇気がない自分。



このような自分との出会いがたくさんあって、迷い、つまずき、
そして悩み、どうしたらいいかわからなくなる。
幸せな気分だったかと思うと、急に落ちこむ。自信にあふれてい
たかと思うと、急に自信がなくなったりするんだね。



「悲しい」と思ったことは、「人にはしない」。
「嬉しい」と思ったことは、「いっぱい人にしてあげる」。

この体験がたくさんある方が、

ステキな大人になれるんだ。

まだまだ続くよ！



イヤな気持ちだッピ…

こんな時を乗り越えるには
どうしたらいい？



つらい気持ちの時は
その気持ちをしっかり感じてみる

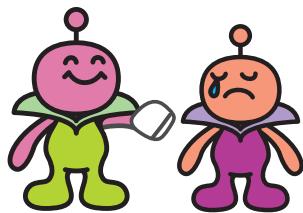
イライラしたり、腹が立ったり、落ちこんだり…。イヤな気持ちになるのは「自分が傷ついたとき」なんだ。そして、つらい気持ちは「今は自分を守るとき」というサインだから、まず自分をいたわってほしい。

「こんな気持ちになっちゃいけない」と思わないこと！
つらくてイヤな気持ちも（否定したり、押し殺したりせずに）
そのまましっかり感じることが、自分を大切にする第一歩になるんだよ。

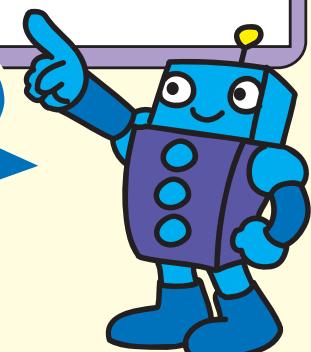


弱音を吐く！(人に相談する)

本当に強い人は、弱音を吐かずにがんばり抜く人ではない。本当につらい時に弱音を吐き、誰かに受け止めてもらっている人なんだよ。受け止めてしまって、また一歩をふみ出せる。そして、もし君のそばに苦しそうな友だちがいたら、どうか弱音を吐かせてあげて。君が寄りそってあげてほしい。



今日から、
ちょっとずつ
ため試してみてね！



悲しい、イライラするなどの感情を、 平常心にもどす方法

自分のこころをコントロールする方法で、具体的な例をあげてみました。
君に合う方法はあるかな？ ここでは、5つの方法をお伝えします。



とにかく、 ひとまず眠る

一晩寝ると次の日にはいつの間にか
解決している問題も少なくないんだ。



どの方法が
自分にあつて
試してみるかな？
みてね。

自分のとっておきの モノ(コト)を 用意しておく

たとえば、好きな曲を聴く、ペットに触れる、
ぬいぐるみを抱く…など。



人に話をする。 もし、話ができなくても 信頼できる人と一緒にいる

人間にとって、心をいやすこれ以上の方法は
ない。（でも、話をするのは、しばしばとても
勇気のいることもある。だから一緒に
にいるだけでもいいんだよ）



呼吸

(突然の感情の高まりには…)
吐くときには数を数ながら、10回呼吸をする。
その際、吐くときにできるだけ
ていねいに息を吐く。



歩く

できれば緑や水の流れがある、自然を感じさせるところを歩こう。その時の目線は、目の高さよりもほんの少し
上に向けてみてね。（上を
向いて歩こう！）



お便り募集



このコーナーで取り上げてほしいこと、病気や身体のことなどで聞いてみたいことがあったらお手紙をくださいね。封書かハガキでお寄せください。
詳細は、医師会インフォメーションをご覧ください。

※個人情報保護のためお送りいただいたハガキなどは、(社)千葉県医師会が保管をし、連絡の目的以外に使用することはありません。

